

あなたの「始めたい」を応援します!

# リビングカルチャー

◆入会金・年会費不要 ◆見学・体験・途中入会OK!

申し込み  
問い合わせ

☎054 (205) 4111

9:30 ~ 19:00 (土曜日は17:00) 日祝休  
http://www.s-liv.com/

申し込み後、1週間以内にお振込みください。(名前と講座名または講座番号(№)の記入を、手数料はご負担ください) 入金後のキャンセルはできません。状況によっては中止になる場合があります。  
振込先(銀行) 静岡銀行静岡支店 普通口座 0321579 「株」静岡リビング新聞社  
静岡銀行静岡支店 普通口座 0513989 「株」静岡リビング新聞社

【郵便局】振替番号 00380-7-159167 「株」静岡リビング新聞社

■個人情報: 教室からのご連絡など、カルチャー事業運営のためにご利用しますが、講座受講連絡のため、担当講師にも提供する場合があります。

リビングカルチャー 静岡市駿河区佐野町16-8 静岡銀行 〆 佐野町通り 〆 銀行内	〆 横須賀通り 〆 公園 小学校	〆 GS 国道1号	〆 清水
---	---------------------	-----------	------

写真はイメージ



## グルメ評論家・大石正則と行く! 「おすすめ旬の味を巡る」ミステリーウォーク

9月27日(木)、午前10時30分~

- 日時/9月27日(木)、午前10時30分~午後3時(解散予定) ※小雨決行
- 受講料/6160円(ランチ代金込み)
- 持ち物/飲み物、歩きやすい靴で参加を
- 講座番号/935
- ※集合場所は富士宮駅です。詳細は後日お送りします

食屋は割烹旅館、すしの名店、旬の素材を豊富に使った、季節を感じる料理を堪能します。



- 日程/10月19日~の毎週金曜、午前10時~正午
- 参加費/無料
- 持ち物/動きやすい服装、上履き、水分、タオル
- 定員/15人(先着順)
- 対象/65歳以上

静岡市  
委託事業  
無料

## 自らの力で健康維持に取り組もう! 介護予防に役立つ「しぞ〜かでん伝体操」

10月19日~の毎週金曜、午前10時~

「しぞ〜かでん伝体操」は、音楽に合わせてゆっくりと動かしながら、効果的に筋肉が付くよう考案された体操です。

現在、参加者を募集中! (ほかにも、た液の分泌促進や、むせの改善予防のための「歯ごうび」スミイル体操、指の運動のための脳活性化プログラム「あまのこ」も実施されています。



講師/萩原敬司さん  
創業86年。きもの「紺文シルク」会長。紺文シルクホールを設立し、染織文化をはじめとする工芸・美術展を開催。きもの文化講演会、日本大学三島校「芸術賞賞会」、グランシップ「高宮紀おひなま展 ガャラートーク」などの講師としても活躍。第895回「開演!」なんでも鑑定団(テレビ東京)にきもの鑑定として出演。著書に「扇の美麗」「文化イベント」がある。

## ~忠臣蔵時代から明治まで~ 女性を夢中にさせた「ファッションブック」

10月20日(土)、午前10時~正午

江戸時代から明治まで、女性を夢中にさせた冬、冬、300年ものファッションブック「資料をばせませぬ」を開催します。講師は京置品を愛用する、貴族の文化を愛する「きもの文化を愛する」女子大学、静岡大学で講義する、素直に解説してくれま

日時/10月20日(土)、午前10時~正午  
受講料/2430円  
講座番号/659

**1回講座 「間取りプランナー」 初級資格講座**  
No.974  
住む人が幸せに暮らすための「間取り学」の基本を学びます。間取りに特化した学問や資格はこれまでになく、日本で初めて制度化されたものです。新築やリフォームを計画する人、マンションを購入予定の人からプロまで役立つ資格です。

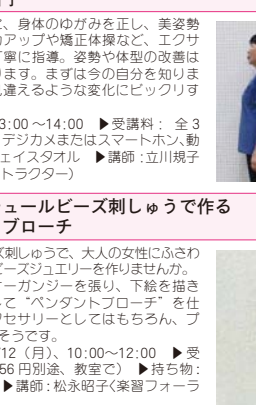
**3回講座 写真分析でよく分かる! 姿勢改善入門**  
No.767  
自身の姿勢写真を元に、身体のゆがみを直し、美姿勢をゲットするための筋力アップや確立体操など、エクササイズやテックを丁寧に指導。姿勢や体型の改善は大きな自信にもつながります。まずは自分の自分をみましょう。3カ月後には見違えるような変化にビックリするかもしれません。

**1回講座 「東京五輪音頭・2020」の振り付けをマスターして 東京オリンピック・パラリンピックを盛り上げよう!**  
No.966  
東京2020オリンピック・パラリンピックまであと2年。東京五輪音頭の振り付けをマスターして、盆踊りなどで大会を盛り上げませんか。1964年に三波春夫が歌った曲が、石川さゆり、加山雄三、竹原博子らの歌声で「東京五輪音頭・2020」として復活。講座では、新しい振り付けもご紹介。日本人らしい踊り一つずつ丁寧に指導します。地域のイベントなどにもぜひご活用ください。

**1回講座 オートチュールピース刺しゅうで作る ペダントブローチ**  
No.053  
オートチュールピース刺しゅうで、大人の女性にふさわしい、上質で洗練されたピースジュエリーを作ります。刺しゅう枠にシルクウオーガンを張り、下線を描き写した後、ピースを刺して「ペンダントブローチ」を仕上げます。自分用のアクセサリとしてはもちろん、プレゼントとしても喜ばれます。

**1回講座 季節の花を描こう ~やさしい精密画~**  
No.973  
精密画とは、目に見えるものをありのままに、細部まで緻密に描く絵画のことです。細かく描くことによって、最初は見えなかったものがだんだんと鮮明になり、対象物の本質を捉えることができるそうです。講座では、季節の花をしっかりと描写。下書きからペン入れ、彩色まで、講師が丁寧に指導するので初めての人でも大丈夫。「描く行為そのものが魅力」という精密画の世界を体験してみてください。

**1回講座 初めてのゆかた作り教室**  
No.068  
自分のペースで進むので、初心者におすすです。10/11~の毎週月曜、10/13:30~13:00、10/14:00~16:30  
受講料:6回 11664円  
持ち物:運針用さししの布地、裁縫道具、机上くげ、かけはり  
講師:美尾泰代(和裁教室)



9月27日(木)、リビングカルチャーセンターでは、毎回好評の「グルメ評論家・大石正則と行く」『おすすめ旬の味を巡る』ミステリーウォークを開催します。お明治から続く「たわりのパン店」皮も絶品評判の「どろ焼きが人気の製菓店」、百年以上の歴史と伝統を守る「肉専門店」、創業は天保という老舗の「酒蔵」。さまざまな「おいしいう」や「世界文化遺産「富士山」の価値を伝承・交流するための「新スポット」が集まる街を、約4時間かけてめぐります。散策しながら、食文化を堪能できるのは、季節を感じる料理を堪能します。

さまざまなデコリックを使い、木や布などにデザインを描くデコラティブペイントで、名前入りオリジナルペットボトルホルダーを作りませんか。デザインは図案を使用するのではなく、自分でデザインを描いてみましょう。初心者でも大丈夫。哺乳瓶ケースとしても使用できます。

江戸時代から明治まで、女性を夢中にさせた冬、冬、300年ものファッションブック「資料をばせませぬ」を開催します。講師は京置品を愛用する、貴族の文化を愛する「きもの文化を愛する」女子大学、静岡大学で講義する、素直に解説してくれま

自然素材を使って、お肌が一番好きな素材でつくります。10月は保湿成分のオリーブ酸がたっぷり入った「椿オイル石けん」。11月は「アポカドシアバター石けん」。赤ちゃんと赤ちゃんにも配合されるアポカドオイルのシアバターで保湿効果を高め、12月は、「ラナンセセンス石けん」。砂漠の樹木が乾燥から守るために出す樹脂をひまわりオイルに混ぜ、成分と香りを配合します。

自身の手で、お肌が一番好きな素材でつくります。10月は保湿成分のオリーブ酸がたっぷり入った「椿オイル石けん」。11月は「アポカドシアバター石けん」。赤ちゃんと赤ちゃんにも配合されるアポカドオイルのシアバターで保湿効果を高め、12月は、「ラナンセセンス石けん」。砂漠の樹木が乾燥から守るために出す樹脂をひまわりオイルに混ぜ、成分と香りを配合します。

手ごねやオープンなど面倒な手間をかけずに本格的な味が楽しめる話題の「おうちパン」を作ってみませんか。夜10分はこけ生地を仕込んだら冷蔵庫で一晩発酵。朝はトースターで焼くだけでOK! 講座では、おしくでアレンジしやすいトースターパンや講師お薦めの「おうちパン」試食タイム! 仕込んだ生地は持ち帰るので、すぐに自宅のパン作りが楽しめます。

介護を必要とする高齢者が、健康で美しく快適な生活を送れるよう、むくみの軽減など家庭でできるケアを習得します。ホームケアのスペシャリストを目指します。

**1回講座 ヒット曲で見る、ときめきの昭和青春歌謡映画**  
No.793  
日本映画全盛期の昭和30年代に上映された作品の主題歌を、当時の映像やお宝資料を見ながら楽しませたい。講師は、静岡県内外で活躍中の映画評論家・小澤正人さん。少年時代から映画に親しみ、1万本以上の映画を見つけている講師が、作品のエピソードを交えながら解説。熱気あふれる銀幕の世界に導いてくれます。

**2回講座 デコラティブペイントで作る 名前入りオリジナルペットボトルホルダー**  
No.100  
さまざまなデコリックを使い、木や布などにデザインを描くデコラティブペイントで、名前入りオリジナルペットボトルホルダーを作りませんか。デザインは図案を使用するのではなく、自分でデザインを描いてみましょう。初心者でも大丈夫。哺乳瓶ケースとしても使用できます。

**1回講座 専門調理師から学ぶレシピ1単位でそろえる糖尿病食**  
No.964  
専門調理師が教える「特別なレシピ」を学んで、健康で経済的な生活を目指しませんか。老人福祉施設で料理長の経験もある講師が、簡単な調理を交えながらテーマに沿ったレシピを紹介してくれます。

**1回講座 手間なし! トースターで焼ける「ドレカフォックチャ」**  
No.971  
講座では、おしくでアレンジしやすいトースターパンや講師お薦めの「おうちパン」試食タイム! 仕込んだ生地は持ち帰るので、すぐに自宅のパン作りが楽しめます。

**3回講座 心とからだに環境にやさしい季節の手づくり石けん**  
No.975  
自然素材を使って、お肌が一番好きな素材でつくります。10月は保湿成分のオリーブ酸がたっぷり入った「椿オイル石けん」。11月は「アポカドシアバター石けん」。赤ちゃんと赤ちゃんにも配合されるアポカドオイルのシアバターで保湿効果を高め、12月は、「ラナンセセンス石けん」。砂漠の樹木が乾燥から守るために出す樹脂をひまわりオイルに混ぜ、成分と香りを配合します。

**3回講座 秋の装いを引き立たせる クラフトバンドのおしゃれバッグ**  
No.958  
秋の装いを引き立たせる、自分だけのバッグを作ってみませんか。これからの季節にぴったりの色とデザインのクラフトバンド(紙バンド)を使って、丈夫で軽く、おしゃれなオリジナルバッグを作りましょう(幅28cm×持ち手までの高さ36cm程度)。初めての方でもできる編み方を丁寧に指導してまいります。お出かけやプレゼントにぜひ! ※バッグの色は、柄、黒、黒茶、茶から選べます。

**NEW 1回講座 楽しい子ども将棋教室**  
No.006  
中学・高校生の日本チャンピオンを輩出した経験のある講師が、基本ルールや駒の動かし方から分かりやすく指導してまいります。

**NEW 1回講座 名作を声に乗せて 朗読で磨く表現力**  
No.972  
朗読は、表現力を磨くだけでなく、イメージを膨らませることによって、聞く人の感情や呼吸による発音が健康に良いといわれています。講座では、芥川龍之介の名作「トロロク」と吉野弘の詩を取り上げ、朗読や演劇など経験豊富な講師が、発声から丁寧に指導。初心者でも楽しみながら朗読に親しめます。読み聞かせや朗読ボランティアの活動をしている人にもおすすめです。

**1回講座 かわいくて機能的! ダブルファスナー・ポーチ**  
No.061  
ポーチを開くと中にもう1つファスナーが! かわいくて機能的な「ダブルファスナー・ポーチ」を作ってみませんか。収納スペースが分かれているので、整理しやすくなり出しやすい、とても便利なポーチです。普段使いはもちろん、旅行の時にも役に立ちそうです。リボンやレースをアレンジしてあなただけのデザインにしてみよう。

**2回講座 デコラティブペイントで作る 名前入りオリジナルペットボトルホルダー**  
No.100  
さまざまなデコリックを使い、木や布などにデザインを描くデコラティブペイントで、名前入りオリジナルペットボトルホルダーを作りませんか。デザインは図案を使用するのではなく、自分でデザインを描いてみましょう。初心者でも大丈夫。哺乳瓶ケースとしても使用できます。

**1回講座 手間なし! トースターで焼ける「ドレカフォックチャ」**  
No.971  
講座では、おしくでアレンジしやすいトースターパンや講師お薦めの「おうちパン」試食タイム! 仕込んだ生地は持ち帰るので、すぐに自宅のパン作りが楽しめます。

**3回講座 心とからだに環境にやさしい季節の手づくり石けん**  
No.975  
自然素材を使って、お肌が一番好きな素材でつくります。10月は保湿成分のオリーブ酸がたっぷり入った「椿オイル石けん」。11月は「アポカドシアバター石けん」。赤ちゃんと赤ちゃんにも配合されるアポカドオイルのシアバターで保湿効果を高め、12月は、「ラナンセセンス石けん」。砂漠の樹木が乾燥から守るために出す樹脂をひまわりオイルに混ぜ、成分と香りを配合します。

**3回講座 秋の装いを引き立たせる クラフトバンドのおしゃれバッグ**  
No.958  
秋の装いを引き立たせる、自分だけのバッグを作ってみませんか。これからの季節にぴったりの色とデザインのクラフトバンド(紙バンド)を使って、丈夫で軽く、おしゃれなオリジナルバッグを作りましょう(幅28cm×持ち手までの高さ36cm程度)。初めての方でもできる編み方を丁寧に指導してまいります。お出かけやプレゼントにぜひ! ※バッグの色は、柄、黒、黒茶、茶から選べます。

**NEW 1回講座 楽しい子ども将棋教室**  
No.006  
中学・高校生の日本チャンピオンを輩出した経験のある講師が、基本ルールや駒の動かし方から分かりやすく指導してまいります。

**NEW 1回講座 名作を声に乗せて 朗読で磨く表現力**  
No.972  
朗読は、表現力を磨くだけでなく、イメージを膨らませることによって、聞く人の感情や呼吸による発音が健康に良いといわれています。講座では、芥川龍之介の名作「トロロク」と吉野弘の詩を取り上げ、朗読や演劇など経験豊富な講師が、発声から丁寧に指導。初心者でも楽しみながら朗読に親しめます。読み聞かせや朗読ボランティアの活動をしている人にもおすすめです。

**NEW 1回講座 初めてのゆかた作り教室**  
No.068  
自分のペースで進むので、初心者におすすです。10/11~の毎週月曜、10/13:30~13:00、10/14:00~16:30  
受講料:6回 11664円  
持ち物:運針用さししの布地、裁縫道具、机上くげ、かけはり  
講師:美尾泰代(和裁教室)

リビングカルチャー 静岡市駿河区佐野町16-8 静岡銀行 〆 佐野町通り 〆 銀行内	〆 横須賀通り 〆 公園 小学校	〆 GS 国道1号	〆 清水
---	---------------------	-----------	------