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（土曜は17:00）日祝休
http://www.s-liv.com/

申し込み後、1週間以内にお振り込みください。（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。状況によって中止になる場合があります。
振込先【銀　行】静岡銀行呉服町支店　普通口座 0321579「（株）静岡リビング新聞社教室係」
静岡銀行伝馬町支店　普通口座 0513989「（株）静岡リビング新聞社」
【郵便局】振替番号 00830−7−159167「（株）静岡リビング新聞社」
■個人情報は、教室からのご連絡など、カルチャー事業運営のためにだけ利用しますが、講座運営連絡のため、担当講師にも提供する場合があります。

～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

講師／萩原敏司さん
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「芸術鑑賞会」、グランシップ「高松宮妃おひなさま展　ギャラリートーク」などの講師としても活躍。第895回「開運！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「扇の美展」「文化イベント史」がある

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

10月20日（土）、リビングカルチャーセンターでは、特別講座「～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』」を開催します。講師は京都・日本きもの学会「きもの文化塾」や国立奈良女子大学、静岡大学で講義を行うなど、全国で活躍する、きもの「紺文シルク」会長の萩原敏司さんです。

江戸の人々のおしゃれと美意識が分かる、忠臣蔵時代の「雛形本」（1700年）をはじめ、貴重な品々を実物展示。映像とともに日本の文化と暮らし、美術史を分かりやすく解説してくれます。

「江戸小紋帳」（1824年）、「今様櫛尽（いまようくしづくし）」（1825年）。また今日では再現不可能といわれる明治時代の傑作雛形本「千代のにしき」（1900年）や「はながた春・夏・冬」など、300年前の資料をはじめとする700年）をはじめ、色鮮やかな日本初のカラー版「彩色雛形　九重にしき」（1784年）、世界に知られる葛飾北斎画の

「千代のにしき」の源氏物語「紅葉の賀」「明治の『底至り』」無双羽織裏模様

少ない至宝が間近で見られる貴重な機会です。ぜひご参加を。

ふるさとの食・自然・歴史を楽しむ オクシズ探訪「民話の里　水見色ウオーク」

10月26日（金）、午前10時30分～

豊かな自然に恵まれた水見色。かつて湖だったことから"水の色を見に行った"という伝承が地名の由来の一つといわれている

■ 10月26日（金）、午前10時30分～午後3時（解散予定）　※小雨決行
■受講料／3500円（ランチ・お茶代込み、テキスト代800円は別途、現地で）
■持ち物／飲み物、歩きやすい靴で参加を
■講座番号／928
※集合場所は、しずてつジャストライン「水見色公民館」バス停です。自家用車の駐車スペースもあります。詳細は後日お送りします

清流として名高い安倍川の支流・藁科川の中流域に位置し、上質なお茶の産地として知られる「水見色」。この地域は、石碑が点在し、数々の言い伝えが残されている民話の宝庫でもあります。また、季節のお祭りや産直施設をはじめ、ここ数年カフェがオープンするなど注目のエリアとなっています。

10月26日（金）、リビングカルチャーセンターでは、ふるさとの食・自然・歴史を楽しむ　オクシズ探訪「民話の里　水見色ウオーク」を開催します。

講師は、静岡市環境学習指導員で「ボールアース自然学校」スタッフの今永正文さん。水見色の自然を楽しみながら、孝子乙衛門の碑や庚申塔群、行人塚などを巡り、民話を交えて各地を案内してくれます。ランチは、直売所「水見色きらく市」の特製弁当。地元野菜のメニューを中心に、手作りこんにゃくを使ったヘルシーな唐揚げやコロッケなども味わえます。さらに散策の後は、古民家カフェ「茶どころ　かつやま」でのティータイムも設けられています。

気持ちの良い季節。里山を満喫する1日を過ごしませんか。

「茶どころ　かつやま」の「お茶とお菓子セット」。和室や縁側、庭がある古民家でゆったりティータイム

グルメ評論家・大石正則と行く！ 「おすすめ旬の味を巡る」ミステリーウオーク

11月8日（木）、午前10時30分～

■11月8日（木）、午前10時30分～午後3時（解散予定）　※小雨決行
■受講料／5660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
※集合場所はセノババスターミナル乗り場①（丸子線）。詳細は後日お送りします

約1万8000店を食べ歩いたことでも知られる大石正則さんと、旬の味や地元ならではの味を食べ歩きませんか。

11月8日（木）、リビングカルチャーセンターでは、毎回大好評の「グルメ評論家・大石正則と行く！『おすすめ旬の味を巡る』ミステリーウオーク」を開催します。

種類豊富に約70種がずらりと並ぶ、地元に愛されるパン店、〝天にも昇るようなおいしいお菓子づくりを目指す〟という西洋洋菓子店、地産地消を大切にした100％純粋のハチミツ店、築100年の農家の納屋をリフォームした北欧家具のショールーム…。

東海道の宿場町として知られ、今川、徳川時代をしのぶ史跡やウオーキングスポットが点在する中に、おしゃれなお店やご当地グルメを味わえるお店もあり、歴史と新しさを楽しめるエリアをゆっくりと散策します。

昼食は趣きある隠れ家のような一軒宿で、名物とろろ汁などの自然薯料理膳を堪能します。

以前のミステリーウオークの様子

3回講座 №975 心とからだと環境にやさしい季節の手づくり石けん

自然素材を使って、お肌が喜ぶ石けんを手づくりしてみませんか。10月は保湿成分のオレイン酸がいっぱいの「椿オイル石けん」。11月は、「アボカドシアバター石けん」。赤ちゃん用にも配合されるアボカドオイルのシアバターで保湿効果を高めます。12月は、「フランキンセンス石けん」。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浸し、成分と香りを配合します。

▶①10/12（金）、②11/9（金）、③12/14（金）、10：00～12：00　▶受講料：1回2160円。3回セットは6075円（教材費各回1840円）
▶持ち物：ゴム手袋、エプロン、マスク、1ℓの紙パック、眼鏡またはゴーグル、持ち帰り袋
▶講師：杉本真由美（アトリエシェルブルー主宰）

1回講座 №006 楽しい子ども将棋教室

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くれます。

▶10/20（土）、10：00～11：30　▶受講料：1620円（大人同伴受講も可。1組2700円）　▶持ち物：筆記用具　▶講師：高木秀彰〈公益社団法人日本将棋連盟棋道指導員〉

1回講座 №053 オートクチュールビーズ刺しゅうのペンダントブローチ

オートクチュールビーズ刺しゅうで、大人の女性にふさわしい、上質で洗練されたデザインの"ペンダントブローチ"を作ります。

▶①10/22（月）、②11/12（月）、10：00～12：00　▶受講料：2160円（教材費3456円別途、教室で）　▶持ち物：ハサミ、ビーズマット　▶講師：松永昭子〈楽習フォーラム本部専任教授〉

1回講座 №940 ～家族と自分のためのホームケア～ やさしいお灸（きゅう）教室

アテネオリンピックの体操競技男子団体で、金メダルを獲得した水鳥寿思さんをはじめ多くのトップアスリートのトレーナーとしても活躍をする講師が、自宅で手軽にできるお灸を使ったケア方法を指導。行うタイミングや頻度、注意点などを説明してくれます。本格的な寒さが訪れる前に、「ひざ・腰・肩が痛む」「お腹の調子が優れない」…、日常生活で起こる不調の緩和と予防に役立てませんか。

▶10/25（木）、10：00～12：00　▶受講料：2160円（教材費200円別途、教室で）　▶講師：水鳥見香〈はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師、柔道整復師〉

1回講座 №971 離乳食にもなる「リンゴのドデカパン」

手こねやオーブンなど面倒な手間をかけずに本格的な味が楽しめると話題の「おうちパン」を作ってみませんか。夜10分ほどで生地を仕込んだら冷蔵庫で一晩発酵、朝はトースターかフライパンで焼くだけ！

講座では、離乳食にもなるリンゴを使った人気メニュー「リンゴのドデカパン」の生地を作ります。焼きたてパンや講師お薦めの「おうちパン」試食タイムも！　仕込んだ生地は持ち帰れるので、すぐに自宅でパン作りが楽しめます。

▶10/29（月）、10：30～12：00　▶受講料：2160円（教材費1000円別途、教室で）
▶持ち物：エプロン、手拭きタオル、筆記用具、保冷材、保冷袋、飲み物　▶講師：SAKI〈シニアおうちパンマスター、惣菜管理士1級〉

1回講座 №978 静岡産のユーカリで作るクリスマスリース

ユーカリには消臭力、防虫・殺菌力、洗浄力、免疫力アップなどさまざまな効能があるといわれています。そんな静岡産のフレッシュなユーカリをたっぷり使って、本格的なクリスマスリースを作ってみませんか。

採れたてのユーカリは、そのままドライフラワーにもなるのでお正月まで楽しむことができます。

▶11/15（木）、10：00～12：00　▶受講料：2160円（教材費2500円は別途、教室で）
▶会場：エコウッド景観協同組合　ユーカリ展示場（静岡市葵区慈悲尾227-3　地先）
※詳細は後日お送りします
▶講師：星野美佳〈アトリエ「花とみどりと茶色い犬」主宰〉

NEW №620 介護リンパセラピスト

介護を必要とする高齢者が、健康で美しく快適な生活が送れるよう、むくみの軽減など家庭で簡単に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せんか。

▶10/23（火）、11/27（火）、12/11（火）、13：00～14：30
▶受講料：全3回　10800円（教材費3240円別途、教室で）
▶持ち物：動きやすい服装（膝上にあげるもの）、フェイスタオル2枚　▶講師：安藤美子〈日本介護リンパセラピスト協会会長）、寺尾貴子〈介護リンパセラピスト〉