



早割り！3月・4月にご入会の方は入会金500円割引
特別講座受講の方には入会金500円割引あり(受講後1ヶ月間)
いつでも！お友だち紹介割！紹介者も入会者も500円割引
いつでも！中学生以下は入会金1,000円割引

※割引の併用はできません。



- 入会金：生活クラブ・福祉クラブ生協組合員 2,000円 一般3,000円
- 講座維持費：200円/月(特別講座は200円/1講座)
- なごみ邸教室：講座維持費の他に、なごみ邸使用料100円/月/1講座

特別講座受講の方に裏面(通年講座)の体験を1回プレゼント

講座名	日時	受講料	内容
春休み 親子パン教室 後藤 加代子	3/26(土)、3/28(月) 3/29(火)、3/30(水) 3/31(木) 10:30～12:30	3,500円/1組/1回 材料費込 1名追加で+500円	親子であんやクリーム入りのパンを作ります。クマやウサギ・コアラやブタさん、キティちゃんやクラブパンマン・ドラえもんも作ります。自由作品も作るの、おもしろくて楽しい1日です。調理台1台につき1組または1家族、1日5組限定。お孫さんとの参加歓迎。3歳以上対象。
NEW オンライン朝活 マスク発声法！ 寺澤 京子	4/5、4/12、4/19、 4/26(毎週火) 9:00～9:30	何回受講しても 2,200円	マスクの欠かせない日常でよく耳にするお悩みが「声が聞き取りにくい」というものです。マスク越しでもしっかり伝わる声を出すためには、きちんと口を開きボリュームのある声を出すことが大切です。朝30分のレッスンは、コロナ後もきつと役立ちます。
オンライン 腹話術 鹿庭 悦子	4/21、5/19、6/16 7/21、8/18、9/15 (木)10:00～11:30	3,000円/1回	人を笑顔にしたい方、仕事やボランティアで使いたい方、腹話術の基本の声の出し方、滑舌を良くする方法、人形の動かし方などを教えます。人形はなくても大丈夫です。1回から受講可。
NEW オンライン 整理収納講座 山田 りみ	①4/21(木) ②5/14(土) ③6/25(土) ①③10:00～12:00 ②13:00～15:00	2,500円/1回	①「冷蔵庫内」②「キッチン」場所ごとに整える方法を学びます。「時間ができたら片付けようから片づけるから時間ができる」へ。③「朝の身支度」朝の身支度を制する者は1日を制す」というテーマで、朝にゆとりができる身支度の方法をレクチャー。
NEW クローゼットの整理術 山田 りみ	5/10(火)、7/2(土) 10:00～12:00	3,000円/1回	クローゼット・押入れの片付けの考え方、お洋服を管理する方法を学び、服のたたみ方なども実際に体験します。ストレスをためないクローゼットを手に入れましょう。
NEW ペットを描いてみよう 3回コース 渡邊 扶美子	①4/7、4/21、5/19 ②6/2、6/16、6/30 (木)13:00～15:00 ①②は同じ内容	3,000円/3回 画用紙200円	お気に入りのペットの写真をながら、色鉛筆(24～36色位)で仕上げます。一瞬の表情を描いていく過程は、癒しのひと時になるはずですよ。色鉛筆に適した用紙(22.5×16cm)を使います。
NEW おもてなし茶の湯 武藤 道代	4/28、5/26、6/23、 9/22 (木)13:30～15:30	3,500円/1回 材料費込み	お茶のたしなみをテーブル席で1回で学べます。お菓子、お茶のいただき方を練習してからミニお茶会をします。その後各人が茶苑(ちゃせん)でお茶を点てていただきます。季節のお菓子とお茶を楽しみましょう。
はじめての香道 武藤 妹峰	⑧5/12、9/8 ⑨5/28、9/24 13:30～15:30	4,000円/1回 香木代込	香道は日本三大芸道(茶道・華道・香道)の1つです。香木をたき、主題にそった世界を香りを通して楽しみます。椅子とテーブルで行います。 【5月】伊勢物語九段「杜若香(かきつばたこう)」 【9月】新古今集・源頼政の歌「澄晴香(ちようせいこう)」
手相の基本&開運手ヨガ 初級全3回 栂原 茶茶	①4/7、4/14、5/19 ②7/7、7/21、8/4 (木)13:00～14:20 ①②は同じ内容	9,000円/3回 資料300円	手相の大切な3大線である生命線、頭脳線、感情線の基本を学びます。自分の手相の特徴を知り、同時に手ヨガによって運命を切り開く開運法も実践する初級クラスです。終了後中級も予定。
NEW 【入会金要】 幸せな未来へのタロット 初級全6回 栂原 茶茶	①4/7、4/14、5/19、 6/2、6/16、6/30 ②7/7、7/21、8/4、 9/1、9/15、9/29 (木)14:30～15:50 ①②は同じ内容	18,000円/6回 資料500円	大アルカナカード22枚の基本と展開法を学びます。私たちの意識と密接につながっているタロットは、実生活での問題解決に活用できるでしょう。※カード(ライダーウエイト版)は各自でご用意ください。難しい方はご相談ください。
【入会金要】 アstro占星術 全6回 ~あなたのホロスコープをよむ~ 栂原 茶茶	①4/8、4/22、5/13、 5/27、6/10、6/24 ②7/8、7/22、7/29、 8/26、9/9、9/30 (金)14:00～15:30 ①②は同じ内容	18,000円/6回 資料500円	12星座、10天体、10ハウス、アスペクトなどの基本をじっくり学びます。各人の出生図から、人生を大きく左右する太陽と月星座や、セクシュアリティ等を見ることができ、より詳しく自分を知ることができるといでしょう。有名人の出生図鑑定も人気です。
きもの着付け 全3回 平賀 陽子	第1・3(金)の3日間 10:30～12:00	5,000円/3回	着物の着方と半幅帯の結び方を3回コースで体験します。達成した「着付け世界一」ギネス世界記録はまだ破られていません。ハクビ京都きもの学院師範会副院長がしっかりとご指導します。
もっと気軽に日本舞踊 若柳 吉薫海	日時相談・予約制	3,500円/40分 個人レッスン 教材は必要時に 相談	「日本舞踊から体験する日本の伝統文化」気軽に楽しく「和」を表現しましょう。舞踊を通して美しい身のこなし、品位ある立ち居振る舞いが自然と身につきます。

2022年春・夏号 保存版 アクト
カルチャースクール ACT TEL **045-472-7633**
 FAX 045-472-7644

受付時間:原則 平日10時～17時 ※時間外は留守電へどうぞ
 〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-8-4 オルタナティブ生活館内
 ホームページ [カルチャースクールアクト](#) [検索](#)



新型コロナウイルスの感染状況により講座中止や事務局不在の場合もあります。

特別講座(入会金不要)

講座名	日時	受講料	内容
NEW 新緑の上野公園と 合羽橋散策 相田 百合子	5/9(月) 10時現地集合 15時30分頃解散 予定	7,000円 ランチ付き 交通費等各自負担	不忍池周辺を散策し、懐石料理店にて趣向を凝らしたランチを堪能。その後創業80年のベーカリーに寄り、合羽橋商店街での買い物を楽しみます。
NEW マリトツツオ & マリトツツオ ショコラ 江口 君枝	5/10、5/24(火) 13:15～16:30	5,500円/1回 材料費込	イタリア発祥の伝統的なお菓子です。2種の生地を作って3個仕上げます。(プレーン2個、ショコラ1個) 試食無しで箱に入れて持ち帰ります。お土産にプレーン生地4個分も仕込みます。
NEW アメリカンチェリーたっぷり さくさくチェリーパイ 江口 君枝	6/9(木)、6/10(金) 10:00～12:30	5,500円/1回 材料費込	新鮮なダーク(アメリカン)チェリーを使ってパイのフィリングを作り、パイ生地作りも実習。一人1台仕上げ、箱に入れて持ち帰ります。(試食無し)豊かな香りとしっとりした食感が楽しめます。
NEW (自宅・荏田南) カレーパンと レモンアイスクリーム 相田 百合子	6/19(日) 11:00～14:00	7,000円 材料費込	スパイシーなタイグリーンカレー具材の焼カレーパンと、卵入り牛ひき肉と夏野菜具材の揚げカレーパンの2種、ブラジルのレモンアイスクリームを実習。カレーパンのお土産付き。
NEW (自宅・荏田南) 中秋月餅と 手作り焼売 相田 百合子	9/25(日)、9/29(木) 12:00～15:30	7,000円/1回 材料費込	ドライフルーツたっぷりの小豆餡具材と、砂糖なしでも充分甘くて美味しい具材を使っての月餅作り。月餅型は講師手持ちの100個の中から使います。皮から作る焼売の実習も。軽食をとって開始。月餅、焼売のお土産付き。
①春の気功瞑想 ②初夏の気功瞑想 岸田 仁	①4/15(金) ②6/29(水) 14:00～15:30	2,000円/1回	気功瞑想は、気持ちを落ち着かせ、自分を取り戻して生きるためにも良い方法です。疲れた頭が休まり、日頃のストレスも軽減でき、穏やかな気持ちになります。椅子に座って行います。何回か受講された方は深い静けさの「入静」も体験できます。
基本から学ぶ 十四経絡体操 ~脈診で自分に合った経絡 体操を知る~ 大野 忠利 武田 優子	①4/25(月) 13:30～15:30 ②7/11(月) 10:00～12:00	3,500円/1回 資料代300円	経絡とは(気)・(血)の流れる通り道のことです。十四の経絡を刺激することで気・血の巡りを良くし、全身を温め動きやすくし、気持ちを落ち着かせ気力を充実させます。少人数(8名限定)でじっくり学べます。脈診で自分の弱いところを知り改善していきましょう。
気功的生活のススメ 岸田 仁	5/11(水) 13:30～15:30	2,000円 初回資料代200円	気功を日常生活に取り入れ健康度を高めます。朝、布団の中で行う目覚まし気功、昼間の元気気功、夕方の静かな気功、寝る前のリラックス気功など各10～15分程度で毎日手軽に行えます。詳しい動作説明の資料あり。
修験者に教わる心と身体の使い方 ①チャクラを学ぶ ②レジリエンスを高める 長谷川 智 武田 優子	①5/25(水) ②9/14(水) 14:00～16:00	3,500円/1回	①チャクラは、霊的エネルギーの中核です。修験道の三密(身口意)を使って、チャクラを整え、気のエネルギーバランスを整え、穏やかに毎日を過ごす技を紹介します。②「レジリエンス」とは、ストレスを受けた時の精神的な回復力、復元力のことです。ストレスから素早く回復できる心と身体を目指して、心理面と呼吸の観点から学びます。
(自宅・根岸) 1Day簡単 現代金継ぎ オンライン受講可 池上 真己枝	日時相談・予約制 (土日可) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30 1回1～2名	6,000円 材料費込(オンラインは送料別途)	短時間で仕上げられる大好評の金継ぎです。割れ、欠け、ヒビの陶器・磁器が見事に修復されます。24金に近い輝きを持つ直方で高級感があります。1回習えばご自分で直せますし、自宅でもできるよう道具もお渡しします。補修後は食洗機も使えます。対面はお二人までの安心レッスン。オンラインは1対1でご指導します。出張講座は、重い陶器・磁器を運ぶ手間がありません。仲間や家族と一緒に学べます。
出張 1Day 現代金継ぎ 池上 真己枝	日時相談・予約制 (土日可) 1回2時間程度 2人以上で開講	6,500円 材料費込 交通費別途	
NEW デザイン金継ぎ 2回コース 池上 真己枝	日時相談・予約制 (土日可) 1回2時間×2回 1回1～2名	10,000円/2回 材料費別途	簡単金継ぎの内容を学ぶだけでなく、さらに器にデザインする方法をご指導します。和柄、モダン、北欧柄などを24金で施すことで、より違った味わいに！簡単金継ぎの経験がある方は2回目だけの受講も可。

開催場所 ※講座名左上の(開催場所)の記載がないものはオルタナティブ生活館
 生活クラブ生協 オルタナティブ生活館/JR・市営地下鉄「新横浜駅」徒歩8分
 なごみ邸「楽し舎」教室/JR横浜線・市営地下鉄「中山駅」徒歩6分
 生活クラブ生協 高津センター/東急田園都市線「宮崎台駅」徒歩7分
 生活クラブ生協 港南センター/JR根岸線「洋光台駅」徒歩8分
 生活クラブ生協 小田原センター/JR東海道線「小田原駅」「国府津駅」よりバス
 自宅教室 「小田原東高校前」下車すぐ

特別講座受講の方に裏面(通年講座)の体験を1回プレゼント

講座名	日時	受講料	内容
ヴァイオリニストの レクチャーコンサート ~音で楽しむ心のドラマ~ 野村 祥子 関 純子	5/30(月) 10:30～12:00	2,500円	音楽の魅力の1つは、言葉にならない微妙な心の内面を表現できることです。響きやリズム、音色の中に様々な心の機微を味わえます。そのような名曲の聴き所の解説と、生演奏の響きによる心のドラマをお楽しみください。
NEW 脳活・脳トレ 手品教室 TSUKASA	①4/13(水) ②4/27(水) ③5/11(水) 10:30～12:30 各回異なる内容	2,500円/1回 材料費込	輪ゴム、割箸、コインなど日用品を使った手品で手指を一生懸命動かします。タネや仕掛けのない手品は不思議で、非日常的で、見る人も自分も楽しめます。楽しいことで脳は刺激され活性化されます。"非日常と不思議"で脳が喜ぶ"第二の脳=手指"活用講座です。
骨ナビ健康法 ~自分の身体のクセを取る~ 村上 勝	4/27、6/22、7/27、 8/24、9/28(水) 5/31(火) 13:30～15:30	2,500円/1回	全身の骨・関節を様々な方向に軽く動かし、身体の動きのクセを確認します。そして心地よいと感じる方向にだけ動かすことで、バランスのとれた循環の良い身体に変わっていきます。動きやすく疲れにくい身体づくりをしましょう。
楽しい切り絵 若月 清彦	①4/15、5/20、 6/17 ②7/15、9/16 (金)13:00～15:00	①3,000円/3回 ②2,000円/2回 材料費別途	カッターと紙1枚で作品が出来上がります。本来の白黒で表現する他、色紙やポスターカラーなどで華やかに。作風は和風・洋風、自由に楽しめます。途中からの受講も可。
十四経絡体操と ①気持ちが悪くなるツボ療法 ②緊張をほぐすツボ回旋法 大野 忠利 武田 優子	①6/13(月) ②8/29(月) 9:30～12:30 ※最初と最後の30分は脈診	3,500円/1回 資料代300円/1冊 初回600円/2冊	①各臓腑の働きは腎が中心になって調整されます。腎経との繋がりが強いツボや骨をタッピングすることで腎気や自然治癒力が高まり、丹田が充実し、精神的に安定した状態になります。②手足の指関節や骨、気をめぐらす作用の強いツボを内側に回旋させます。背骨のまわりや胸・腹部がほぐれ、気血の巡りが良くなり、全身の緊張がゆるみます。
姿勢バランス改善 ~脳神経系からカラダを整える~ 村上 勝	3/30、6/8、8/10(水) 13:30～15:00	2,500円/1回	赤ちゃんの脳と身体の発達成長過程の動きを取り入れたエクササイズを行い、脳・神経系のバランスを整えます。脳への感覚入力活性化することで、姿勢改善、思い通りに動かせる身体づくりをしていきます。
初めての「ヒモトレ」 村上 勝	7/12(火) 13:30～15:00	2,500円 ヒモ代110円	「ヒモトレ」とはヒモを使って身体の潜在能力を引き出す身体バランスリセット術です。ヒモを身体にゆるく巻き付けたり、ヒモに任せて身体を動かすことによりバランスが整い、痛みや不調の軽減につながります。
入眠気功 岸田 仁	7/13(水) 13:30～15:00	2,000円	眠りを促す気功を試みましょう。心身をリラックスさせることを中心に、入眠に繋がりがやすい簡単な気功を行います。椅子で行うので、ひざや腰に負担がありません。
子どものための オカリナ1日講座 橋本 愛子	7/23(土) 10:00～12:00	4,000円	全くの初歩から教えます。小学3年生以上対象。何曲かすぐ吹けるようになります。大人の方も歓迎。オカリナ(アルトC管)をお持ちでない方は、プラスチック製(1000円)か陶磁器製(10,000円)をご用意できます。
NEW (なごみ邸) ギター&マンドリン 浅川 朋子	7/27(水) 10:00～12:00 7/30(土) 15:30～17:30	3,000円/1回	初心者の方で楽器を弾いてみたい方、またはギターのコードの引き方を覚えたい方にご指導いたします。楽器をお持ちでない方もご受講いただけます。
(自宅・鶴沼) 出張 紅茶教室 浅場 倫子	日時相談	<自宅>2,500円/ 1人/菓子付 <出張>3,000円/ 1人/茶葉付 交通費別途	ちょっとしたコツで美味しい紅茶が淹れられます。茶葉の特徴を知り、ティーフードとの合わせも学びます。ブラックティー、アイステイー、チャイなど、小学校高学年以上のお子さん〜大人まで。
メイク個人レッスン 90分/120分 KAORU	月曜日 13:30～17:00 の間で応相談 ※8月と祝日は 休み	5,000円/90分 7,000円/120分 教材費200円	【90分】気になる所2か所程度を重点的に指導。バランスを考慮し、メイクのコツやテクニク、ケアをお教えます。美眉や明るい肌作り、若返る目元、色選びなど、2つくらいのテーマをお決めください。【120分】フルメイクレッスン。1つ1つコツやテクニクを説明しながら仕上げます。イベントや行事の装いに合うリップやチークの色のアドバイスも。
メイク個人レッスン 初級2回コース KAORU		11,600円/2回 (90分×2回) 教材費300円	40・50代からのメイクの基本を丁寧に指導。1つ1つコツで効果や違いがわかります。スキンケアや選び方、リンパマッサージ、エイジングケアのメイク法やファンデ、リップ、シャドーなどの色選びまで。眉カットと描き方のアドバイスもします。