

講座名	講師	日時	受講料	内容
<b>♥♥♥ 音楽 ♥♥♥</b>				
オカリナ	橋本 愛子 国立音楽大学卒	[初級]木①③ 15:35～16:35 [中級]木①③ 14:00～15:30	[初級] 4,300円/月2回	オカリナの音色にはリラックスした時に感じるアルファ波を起こす働きがあります。やさしく美しい音色を楽しみませんか。読譜力をつけながらいろいろなジャンルの曲を楽しみます。中級ではアンサンブルも楽しめます。また順次個人レッスンも行います。
(高津) オカリナ		[初級]水①③ 11:15～12:15 [中級]水①③ 9:40～11:10	[中級] 4,800円/月2回	
(なごみ邸) オカリナ		[初級]火①③ 9:40～10:40 [中級]火①③ 10:45～12:00	初級のみ 教則本1,200円	
(高津) ピアノ		水①③ 13:30～17:00 水②④ 13:30～17:00	4,500円/月2回 (個人レッスン30分)	初めての方も以前なさっていた方も楽しくピアノを学んでいきましょう。曲目は相談しながら進めます。
(なごみ邸) (自宅・小机) 大人のためのピアノ	鈴木 則子 元ローランド RMS教室認定講師	火① 金②④ 13:00～16:00 自宅は日時相談	2,200円/月1回 4,300円/月2回 (個人レッスン30分)	クラシックでもポップスでも弾きたい曲にチャレンジしましょう。初めての方、小さなお子様連れの方も大歓迎です。
(なごみ邸) (自宅・妙蓮寺) 子供のためのピアノ	塚脇 由美子 国立音楽大学卒	金①③ 13:00～18:00 土② 13:00～18:00	2,300円/月1回 4,500円/月2回 (個人レッスン30分) 自宅は日時相談	楽しく弾きながらピアノの上達をめざしましょう。一人ひとりの個性を大切にしながら丁寧に指導します。
(なごみ邸) (自宅・妙蓮寺) 趣味のピアノ入門				ピアノを弾いてみたいけれどためらっている方、月1回の楽しいレッスンから始めてみませんか。初心者大歓迎です。
(なごみ邸) ギター&マンドリン	浅川 朋子 元アスカカルチャー 講師	[個人] 土①③ 13:00～18:00 [グループ] 水①③ 10:00～12:00	6,200円/月2回 (1回45分)	初めての方も少し経験がある方もソロや合奏を楽しめるようレッスンを始めてみませんか？個人・合奏の両方のレッスンをします。グループレッスンは多少経験のある方が対象ですが初心者の方にも対応します。月1回レッスンを希望の方はご相談ください。教材費別
(自宅・長津田) ギター&マンドリン		月・木 10:00～17:00	6,200円/月2回 (1回45分)	

**♥♥♥ 美術・書道・フラワー ♥♥♥**

絵画	木村 優博 日本美術家連盟会員	金①③ 13:00～15:00	5,500円/月2回	好みの画材を使い、一人ひとり個別に指導。初心者にはデッサン・構図の取り方・混色まで基本を丁寧にレッスン。講師は美大受験指導もしています。
児童絵画造形	木村 優博 平野 知加子	金①③ 15:00～17:00 (上記時間内の1時間程度)	3,500円/月2回 教材費別 (500円以下)	造形と絵画の交互のカリキュラムにより、創ること、描くことの楽しさを通して子どもの持つ個性を伸ばすことを目指します。各種児童画展にも入賞実績があります。小学生～中学生対象。
四季彩くらぶのはがき絵 通信講座でも受講可	渡邊 扶美子 四季彩くらぶ主宰 イラストレーター	月①③ 14:00～16:00 通信	4,000円/月2回 教材費別 2,500円/月1回	四季折々の草花を描いてお礼状や挨拶状に。コロナ禍で会えない家族や友人に温かい心が伝わります。額装しても素敵です。初心者大歓迎。
(なごみ邸) NEW水曜クラス 日本画&水彩画	平野 知加子 日本美術家連盟会員	水①③ 13:30～15:30 土③ 10:00～12:00	2,400円/月1回 4,800円/月2回 教材費別	日本画(顔彩・岩絵具)と透明水彩画のいずれから選択できます。少人数で丁寧な個別指導を行い必要に応じてデッサンも指導いたします。水曜クラスは月2回の受講も可能。
(夜間クラス) 実用書道	八ツ繁 香月 毎日書道展会員 日本書作家協会講師	月①③ 18:00～20:00	4,000円/月2回 初段以上4,500円/月2回 教材費別	アフター5を墨の香りで癒されませんか。初心者大歓迎。楷書・行書・草書・かなと順序を追って練習。認知症予防にも。書道教師の資格も取得可能。
ボールペン講座 通信講座でも受講可	山本 枝折 (一社)書燈社理事 毎日書道展審査会員	火②④ 10:00～12:00 通信(何回でも提出可)	3,000円/月2回 2,000円/月1回 2,000円/月	文字を書く機会が少ない昨今でも美しい文字を書きたいという欲求は誰にでもあると思います。書く行為は脳トレに最適です。通信講座はご自宅できるので、ご自分のペースで進められます。
(オルタ館)(港南) フラワーアレンジ パリのお花屋さん (通常クラス) (自由参加クラス) オルタ館のみ	中林 あや フランススタイル フラワーデザイナー	オルタ館 土② 10:00～12:00 13:30～15:30 港南センター 金② 10:00～12:00	5,500円/月1回 材料費込	市場で直接仕入れた新鮮な季節の花をパリの花屋さんのおしゃれにアレンジします。デモンストレーション有りの丁寧なレッスン。 <通常クラス>は月謝払いです。 <自由参加クラス>は参加された時のみのお支払いです。

**♥♥♥ 暮らし・センスアップ ♥♥♥**

きもの着付け	平賀 陽子 ハクビ京都きもの学院 師範会副院長	金①③ 10:30～12:00	基本科3,800円/月2回 師範科6,300円/月2回 教材小物7,282円 (お持ちの方慮相談)	基本を身につけながら、改良枕を使い楽に結ぶお太鼓結びから手結び、二重太鼓と学び、町着から留袖まで着られるようにご指導します。師範科では資格取得可。
(港南) 港南 きもの着付け	落合 節子 日本きもの着付士 協会認定	火①③ 10:00～12:00	4,000円/月2回 教材費 初回300円	半襟の付け方から1人で着られるまでご指導します。和服全般の勉強もします。反物、器具などの販売はしません。(カリキュラム修了者には月1回コースあり)

講座名	講師	日時	受講料	内容
<b>♥♥♥ 手芸・趣味 ♥♥♥</b>				
楽しい マクラメ結び	大島 昌江 日本マクラメ普及協会 本部指導者	火①③ 13:00～15:00	4,000円/月2回 材料費別	観葉植物やエアープランツなどのハンギング用ホルダーやアクセサリ、小物、バッグなどが作れます。道具はあまり使わず、指先で結んでいく手芸です。初心者の方でも簡単に作れるマクラメ編みの方法から学び、形の有る物は何でも作れます。糸を切りながら結び、形を作っていきます。
(なごみ邸) 楽しい マクラメ結び		火② 13:30～15:30	2,000円/月1回 材料費別	
(自宅・鶴居) 初めての タティングレース	高橋 康子 日本手芸普及協会 師範	火② 10:00～12:00	2,500円/月1回 材料費 初回1,000円	繊細で優雅なヨーロッパのクラシックレースです。シャトルという角形の小さな糸巻を使って結び目を作ります。9種類の技法を学び資格取得もできます。
(なごみ邸) つる・籐手芸	米川 和子 ラタン・アートスクール 講師	水④木④ 10:00～12:30 13:00～15:30	2,000円/月1回 4,000円/月2回 材料費別	日常使うカゴやアクセサリなどを国内外のつる、籐、樹皮(白樺、くるみ)を使って作ります。自然素材を生活の中に生かしてきた昔ながらの手仕事です。

**♥♥♥ 料理 ♥♥♥**

ワールドワイドな 酵母食クッキング	相田 百合子 食文化研究者 (自宅教室は) 駐車場あり	水③ 10:00～13:00	33,500円/6回 材料費込 随時入会可	世界の料理を作って楽しむ講座。講師は香港・アメリカにも30回以上訪れ、現地の料理教室事情にも精通。オープンを駆使した世界各国の煮込み、焼き物、パンの他スライス、ハーブ、自家製酵母も使い、旨み&免疫力を高める料理をご紹介します。
(自宅・荏田南) おうちでエスニック		・金①4/1～ ・土①4/2～ 11:00～14:00	33,500円/6回 材料費込 随時入会可	定員は3名。スライス、ハーブ、講師菜園の野菜も使い、東南アジア・中南米・北欧・ヨーロッパ・ロシア等講師が旅して味わった世界40ヶ国の料理を現地調達した調理道具、食器等も使いご紹介。できるだけ生活クラブの食材を使用。
(自宅・荏田南) 酵母パン ベーシッククラス		・木③4/21～ ・土③4/16～ 12:00～15:30	55,000円/11回 材料費込 途中入会可 単発受講可	定員3名の小さな教室です。「うかたま」で紹介したパンも焼きます。酵母の起し方やパン種の作り方、焼き上げまできめ細かくレクチャー。軽食後レッスンします。
(自宅・荏田南) 酵母パン プレミアムクラス		・木④4/28～ ・土④4/30～ 12:00～15:30	59,000円/11回 材料費込 途中入会可 単発受講可	パン作りの楽しさと美味しさを追求するクラス。酒種・サワー種・小麦酵母等習得。カリキュラムにはパンツアやペーカリーに負けないクロワッサン、アンパン、高加水パン等のレシピ満載。軽食後レッスン。
(自宅・荏田南) 日本の伝統食・ 発酵食クッキング		・木②4/14～ ・土②4/9～ 12:00～15:30	60,000円/11回 材料費込 途中入会可 単発受講可	健康にも良く免疫力を高める発酵保存食。熟成の見極め等学びます。酵母パン作りにも役立つため小麦酵母のパンも焼き、沢庵・キムチ・コチュジャン作り等幅広く紹介。発酵食の軽食後レッスン。
(自宅・荏田南) パンとスープと 世界のサラダ		・月②5/9～ ・火④4/26～ 11:00～14:30	30,000円/6回 材料費込 途中入会可 単発受講可	世界各国のパンを焼き、講師菜園の野菜サラダとスープを小さなキッチンで作りたい講座。主に白神酵母のパンも焼き、自宅で家族のためにパンを焼くスキルとサラダとスープのバリエーションが学べます。

パンプロ初級		火① 13:15～16:30	28,800円/6回 材料費込 随時入会可	パン作りの基本をしっかりと学ぶクラスです。材料を知り、作業の工程を学び、五感をフルに使ったパン作り。今年は野菜をたっぷり使ったパンを沢山作ります。
--------	--	-------------------	-----------------------------	---

パンプロ専科		火④ 13:15～16:30	29,400円/6回 材料費込 随時入会可	パン・和菓子・家庭料理・お菓子等色々作りたい方にお薦めのクラス。毎回の実習と的確なアドバイスで驚くほど料理がワンランクUPします。
--------	--	-------------------	-----------------------------	---

ケーキクラブ	江口 君枝 キッチンサロン EGUCHI圭幸	木② 10:00～12:30	29,400円/6回 材料費込 随時入会可	基本を大切に、理論的に作り方を説明していきます。失敗してしまふからと諦めている方！お菓子作りのなぜ？を解き明かし、楽しく、美味しいお菓子を作りましょう。
--------	------------------------------	-------------------	-----------------------------	--

ケーキマイスター		金② 10:00～12:30	29,400円/6回 材料費込 随時入会可	レシピを理解し、美味しく上手に作るために知っておきたい基本の知識をレクチャーします。おなじみのお菓子からワンランク上のお菓子まで、季節を感じながら1人1台仕上げます。
----------	--	-------------------	-----------------------------	---

(なごみ邸) パンと お好みメニュー		土② 9:30～12:30	24,500円/5回 材料費込 随時入会可	おしゃれなパン、人気のお菓子、お食事パン、ランチメニュー等参加者のリクエストでメニューを決めます。講師の経験をすべて出してアドバイス。楽しく笑いの絶えない教室です。
-----------------------	--	------------------	-----------------------------	--

男の料理塾 (初級)		日④ 13:00～15:00	2,500円/月1回 材料費込	料理をこれから始めたい方、基本をしっかり勉強したい方のためのクラスです。品数は少なくし、1品1品を丁寧にゆっくりと分かりやすく作っていきます。
---------------	--	-------------------	--------------------	---

子供料理教室 クックランチ	後藤 加代子 栄養士 製菓衛生士	土② 10:00～11:30	2,200円/月1回 材料費込	子どもだけで料理やお菓子を作り、後片付けまでしっかりと。自分で料理を作ることは素晴らしい食育です。現在試食は中止して全て持ち帰り、ご家族の方にも味わっていただきます。小学生対象。
------------------	------------------------	-------------------	--------------------	---

フレンドクラス		土② 13:00～15:00 日④ 10:00～12:00	2,500円(ペアで) /月1回 材料費込	知的障がいのあるお子さん(成人可)と付添いの方のペアでお菓子や料理を作ります。お友達との輪が広がり、好き嫌いやなくなって、明るく楽しい絶えないクラスです。
---------	--	--	-----------------------------	---

講座名	講師	日時	受講料	内容
<b>♥♥♥ 文芸・教養 ♥♥♥</b>				
仏教入門	木村 優博 浄土宗僧侶	木①③ 13:30～15:00	3,500円/月2回	仏教はいかに人々に説かれ、人の心を潤してきたかを丁寧に解説。本年度は、鎌倉・室町時代の仏教の展開についてお話しします。
囲碁	大平 和由 アマチュア6段	土①③ 13:00～15:00	4,000円/月2回 資料代1,000円 (初回のみ)	コンピューターには負けない人類最後の岩だった囲碁もとうとう陥落してしまいました。でも楽しさは倍増です。今が囲碁の覚え時です。
朗読講座 オンラインでも受講可	寺澤 京子 元ラジオ福島アナウンサー 朗読劇K&Yクルーズ	水①or③ 10:30～12:00	2,200円/月1回 教材費100円	朗読を始める前に発声練習。マスクをしてもハッキリ聞き取れる声が出せるようになります。詩・小説・落語など色々なジャンルに挑戦します。同月内振替可。初心者大歓迎！オンラインは日時相談。
香道	武藤 妹峰 古心流師範	木②or土④ 13:30～15:30	4,000円/月1回 香木代込	掌に乗る大きさの香炉を使い、天然の香木の香りを楽しめます。香炉の扱い方を学び、香りを通して主題(主に古典)の世界に気持ちを集中させます。椅子とテーブルで行います。
(自宅・鶴沼) 中学生の教科書を使った英語教室	浅場 倫子 小学校英語指導者 資格	月～土 9:00～16:00 日時相談	8,000円/月3回 1回80分 教材費2,000円/年	中学校教科書と問題集を使って3年分の英語をやり直します。小学6年生は入学予定中学校の教科書で先取り学習をします。英検3級も目指せます。小学6年生～大人まで対象。
猫でもわかる物理学	大平 和由 弁理士	土①③ 15:15～17:00	2,000円/1回 参加毎	物理の世界は謎と不思議に満ちています。重力の発生メカニズムなど解明されていないことを探究してみましょう。

**♥♥♥ 体操・健康 ♥♥♥**

(オルタ館)(高津) 元気になるための ヴォイストレーニング ～アート呼吸法～	中山 三千代 武蔵野音楽大学 声楽科卒・専攻科卒	④[初級]月①③ 13:10～14:10 ④[中級]月①③ 14:20～15:20 ④水②④ 10:30～12:00	4,300円/月2回	病気予防、ストレス、肩こり、尿漏れ予防、ダイエット等に効果のあるアート呼吸法。呼吸をすることは筋肉を動かすことです。息と筋肉を使い自分の身体と心を知り、美しい声とリラックスした身体を体得します。初級は呼吸法、中級は発声練習を中心に行います。
---	--------------------------------	---	------------	--

心と身体を整える ナンバ式骨体操	武田 優子 ナンバリ術協会師範	月①③ 13:30～15:30 毎週火 10:00～12:00 土③ 13:30～15:30	3,000円/月2回 4,500円/月 3,000円/月2回 1,800円/月1回	痛い動きはせず、骨と関節を意識して動くこと、身体が楽になり、不調の改善に繋がります。骨体操やナンバ歩きなどで骨格のバランスを整え、楽に動くコツを学び、快適生活をめざしましょう。同月内振替可。
---------------------	--------------------	---	--	---

佐保田ヨーガ	佐藤 光恵 小高 朋子 ヨーガ禅道友会教師	毎週水 ①9:30～11:00 ②11:20～12:50	4,500円/月	自己免疫力を高めるゆっくりとしたヨーガで、心身共に健康を維持していきましょう。体の固い方、年齢問わず、マイペースで行えます。体験してみください！
--------	-----------------------------	------------------------------------	----------	--

ルーシー整体ヨガ	吉野 純子 スタジオ舞夢主宰	毎週木 ①13:30～14:40 ②15:30～16:40	1,000円/参加毎	感染症に打ち勝つ体づくり。体温を上げ、血管から若返る機能改善回復プログラム。冷え、むくみ、凝り、腰痛、内臓脂肪等あらゆる悩みを解消します。②クラスは開始までに参加者がいる場合に開講。
----------	-------------------	-------------------------------------	------------	---

ヨガ&個人整体 体にまかせる健康法	今野 幸子 NPO法人気道協会 指導スタッフ	毎週土 [ヨガ] 10:30～12:00 (個人整体指導) 午後(予約制)	[ヨガ] 1,000円/1回 /参加毎 4,000円/1回 (個人整体指導)	ご自身で心や体を整え育んでいきたい方にぜひおすすめ。季節に添った心身へのアプローチも含め心地よさと共に体を心地よく開放していきます。
----------------------	------------------------------	---	--	--

気功でリラックス	岸田 仁 日本気功協会指導員 日本禅密気功研究所 指導員・上級気功士	金②④ 13:30～15:00	4,000円/月2回 (2,500円/月1回 も可)	誰でもできるシンプルな気功で体と心をつなぐリラックスします。ストレスを緩和し、体調を整え、免疫力を高めて病気や感染症に強い心身を作りだします。
----------	---	--------------------	----------------------------------	---

気功太極拳	榊原 茶茶 太極拳普及指導員2段 東洋医学アドバイザー	水①③ 13:30～15:00	4,000円/月2回 2,500円/月1回	太極拳だけではなく、気功法とストレッチをしっかり行ってから太極拳に入ります。身体の柔軟性を高め、体幹を作り、健康へと導きます。
-------	-----------------------------------	--------------------	--------------------------	---

**♥♥♥ ダンス ♥♥♥**

ズンバ ZUMBA	吉野 純子 スタジオ舞夢主宰	毎週木 10:30～11:30	800円/1回 参加毎	ラテンのリズムに合わせて自分のペースで自由に楽しく踊るダンスフィットネス。
フィットネスバレエ ～体幹トレーニング～		毎週木 11:45～12:45	ZUMBA・フィットネスバレエ 2講座連続受講 1,200円/参加毎	

シニアから始める フラダンス (じゅくりクラス)	清原 智子 フラハレオロケ アカラ主宰 松竹歌劇団出身	金②④ 13:30～14:45	4,500円/月2回	これからシニアになる世代の方にもおすすめのクラスです。ゆっくり進みますので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------	------------	---

シニアから始める フラダンス (入門クラス)		金②④ 15:00～16:00	4,000円/月2回	シニア世代の初めての方向けのクラスです。心や体の健康づくりのために、美しいハワイの曲に合わせて踊ってみませんか。
------------------------------	--	--------------------	------------	--

\*この面の講座は体験ができます。(きもの着付けは除く) 講師募集!