

講座名	講師	日時	受講料	内容
♥♥♥ 音 楽 ♥♥♥				
NEW （なごみ邸） フルート	久保田 すみこ ヤマハ音楽教室講師 尚美学園短期大学卒	土① 9:30～13:00 火④ 10:00～15:00	2,300円/30分/月1回 4,500円/60分/月1回 （個人レッスン） 教材費別途要	音楽が初めての方、楽譜が読めない方も大丈夫。 5回くらいで簡単な曲、1年で童謡が吹けるように。 レッスン時3回まで貸出有。経験者も大歓迎。 月2回は応相談。
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）	
（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	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。グルーブ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
		【グループ】 水①③ 10:00～12:00	6,200円/月2回	
（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	4,000円/月2回 教材費別	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。
		通信	2,500円/月1回	
（なごみ邸） 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	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。少人数で丁寧に個別 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。
		土③ 10:00～12:00		
（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	3,000円/月2回 2,000円/月1回	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。
		通信（何回でも提出可）	2,000円/月	
（オルタ）（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 11・12月は 6,000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 リのお花屋さんのようにおしゃれにアレン 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。参加申込締切有り。
♥♥♥ 入会金が必要な特別講座 ♥♥♥				
アストロ占星術 全6回	梶原 茶茶	①10/28、11/11、 18、25、12/9、1/13 ②1/27、2/10、24、 3/10、24、31 （金）14:00～15:30	18,000 円 /6 回 資料 300 円	占星術の基本（12星座、10天体、10ハウス、 アスペクトなど）をじっくり学び、ご自身の 出生図（ホロスコープ）を作成することで、 より詳しく自分を知ることができます。有 名人の出生鑑定も人気です。

講座名	講師	日時	受講料	内容
♥♥♥ 趣味・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 (お持ちの方応相談)	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。
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 などを作れます。道具はあまり使わず、指先 で結んでいく手芸です。初心者大歓迎。
（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	織細で優雅なヨーロッパのクラシックレ ースです。シャトルという舟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・藤手芸	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、つる、 籐、樹皮などを使って作ります。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		水③ 10:00～13:00	33,500円/6回 材料費込 随時入会可 単発受講可	講師が世界40ヶ国を旅して学んだ家庭料理 を作ります。世界各国の煮込み、焼き物、パ ンの他スパイス、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①11/4～ ・土①11/5～ 11:00～14:00	33,500円/6回 材料費込 随時入会可 単発受講可	定員は3名。スパイス、ハーブ、講師菜園の野 菜も使い、東南アジア・中南米・ヨーロッパ・ロ シア等講師が旅して味わった料理を現地調達 の調理道具、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	相田 百合子 食文化研究家 (自宅教室は) 駐車場あり)	・木③10/20～ ・土③10/22～ 12:00～15:30	30,000円/6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。酵母の起こし方やパン種の 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④10/27～ ・土④10/29～ 12:00～15:30	32,200円/6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・小麦酵母等を知得、カリキュラムにはパ ンツアーやペーカリーに負けないロワッサン、アン パン、高加水分等のレシピ満載。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②11/10～ ・土②11/12～ 12:00～15:30	27,300円/5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②11/14～ ・火④10/25～ 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楽しむ講座。主に白 神酵母を使用。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 方にオススメのクラス。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主宰	木② 10:00～12:30	29,400円/6回 材料費込 随時入会可	基本を大切にし、理論的に作り方を説明して いきます。失敗してしまうからと諦めている 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す。
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		日④ 10:30～12:30	2,500円/月1回 材料費込	料理をこれから始めたい方、基本をしっかりと 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 13:00～14:30	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。感染状況により、一部、試食 を再開していく予定です。小学生対象。
フレンドクラス		土③ 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。 お友達の輪が広がり、好き嫌いもなくなっ て、明るい笑いの絶えないクラスです。

講座名	講師	日時	受講料	内容
♥♥♥ 文芸・教養 ♥♥♥				
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 アマチュア六段	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 朗読にK&Yケルース	水①or③ 10:30～12:00	2,200円/月1回 教材費100円	朗読の前に発声練習。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 殊峰 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年生は中学の先取 り学習も。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 ことを探究してみしましょう。
♥♥♥ 体操・健康 ♥♥♥				
（オルタ）（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	②〔初級〕月①③ 13:10～14:10 ②〔中級〕月①③ 14:20～15:20 ③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 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 ①9:30～11:00 ②11:15～12:45	4,500円/月 3,000円/月2回	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。体験してみてください！
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。
ヨガ&個人整体 体にまかせる健康法	今野 幸子 NPO法人氣道協会 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 〔個人(整体)指導〕 4,000円/1回	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も心も開放 していきます。
気功でリラックス	岸田 仁 日本健康気功協会指導員 日本神密気功研究所 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思 いっきりリラックスします。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 & 呼吸法	梶原 茶茶 太極拳普及指導員2段 東洋医学アドバイザー	木①③ 10:45～12:15	4,000円/月2回 2,500円/月1回	太極拳は中心軸、体幹を強化します。このクラス では太極拳と同時に、氣功法や呼吸法も学べ ます。ストレッチとツボ押しなどもしっかりや ります。体の固い方にもオススメです。
NEW 骨ナビ健康法	村上 勝 骨ナビピストラクター 横浜市体育協会 姿勢・歩行アドバイザー	水③ 13:30～15:30	2,500円/月1回	各人の身体の不調部分を改善するアドバ イスをします。骨と関節の動きを学び、身体 のクセによって生じる歪みを取り除き、疲れに くい身体を作ります。
♥♥♥ 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 〈じっくりクラス〉	清原 智子 フラ/バレオ/ロケ アカラ主宰 松竹歌劇団出身	金②④ 13:30～14:45	5,000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 15:15～16:15	4,400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。