



早割り！3月・4月にご入会の方は入会金500円割引
お友だち紹介割！ 紹介者も入会者も500円割引
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	3/27(月)、3/28(火) 3/30(木)、3/31(金) 4/1(土) 10:30~12:30	4,000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。ウサギやコアラやボタン、キティーちゃんやアンパンマン・ドラえもんも作ります。おいしくて楽しい1日です。調理台1台につき組または1家族、1日5組限定。お孫さんとのお参加歓迎。3歳以上対象。
ペットを描いてみよう 3回コース 渡邊 扶美子	①3/24、4/7、4/14(金) ②5/18、6/1、6/15(木) 13:00~15:00	6,000円/3回 画用紙200円	お気に入りのペットの写真をしながら、色鉛筆(24~36色)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。色鉛筆に適した用紙(22.5×16cm)を使います。
2days 漢方オイルで 手ヨガマッサージ & 呼吸法 榎原 茶茶	①4/6、4/20 ②5/18、6/1 ③6/15、6/29 ④7/6、7/20 (木)13:00~14:00	5,000円/2回 オイル500円	手だけでヨガのポーズをとる「手ヨガ」でストレッチをし、さらに呼吸法を加え効果増大。漢方オイルを使って、ひじから下のマッサージも学ぶ健康クラスです。全日程同じ内容です。
マインドフルネス茶道 武藤 道代	4/8、5/13、6/10、 7/8、9/9 (土)11:00~12:30	3,700円/1回 材料費込 1回から受講可	茶道の経験は不要。呼吸瞑想でリラックスし、今の自分に集中し、講師の言葉に合わせて自分でお茶を点ていただきます。脳疲労が減り、ストレスによる不調の軽減効果があります。テーブルで行います。
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	①4/10(月) ②7/10(月) 9:30~12:30	3,500円/1回 資料代300円	経絡とは気(き)・血(けつ)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。少人数でじっくり学べます。10名限定。
超簡単！ 内臓から元気になる体操 新山 さとみ	4/24、5/22、6/26、7/24 8/28、9/25 (月)13:00~14:15	2,000円/1回 1回から受講可	内臓を元気にして、お腹を中心に呼吸・脳・筋肉の回路をつなげ、身体本来の状態に戻しましょう。寝たままで行いますので老若男女・体力は問いません。
①姿勢バランス改善 ~脳神経系からアプローチ~ NEW ②眼とカラダの体操 ~スマホ疲れを癒す~ 村上 勝	4/7、5/19、6/16、7/7、 9/15(金) ①13:30~15:00 ②15:30~16:30	①2,500円/1回 ②1,800円/1回 連続受講4,100円 1回から受講可	①赤ちゃんの動きを取り入れた脳への感覚入力を活性化させる体操で脳・神経系のバランスを整えます。姿勢を改善し、思い通りに動かせる身体づくりをしていきます。 ②眼を動かす体操を中心に身体全体のバランスを整えて目の疲れ・肩こり・腰痛などを改善していきます。
①初めての「ヒモトレ」 NEW ②基本の骨ナビ体操 ~骨・関節から若返る~ 村上 勝	4/24、5/22、6/26、 7/24、9/25(月) ①13:30~15:00 ②15:30~16:30	①2,500円/1回 ヒモ代110円 ②1,800円/1回 連続受講4,100円 1回から受講可	①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。肩こり、腰痛などの痛みや不調の軽減につながります。 ②骨ナビの基本の体操を1日わずか5分やるだけで骨と関節が元気になり身体のバランスが整います。
①春の気功瞑想 ②初夏の気功瞑想 岸田 仁	①4/19(水) ②6/14(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のとても良い方法です。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れます。椅子に座って行います。
楽しい切り絵 若月 清彦	①4/21、5/19、6/16 ②7/21、9/15 (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、自由です。途中受講可。
NEW 親子で フラワーアレンジ 中林 あや	4/29(土) 10:00~12:00	5,500円/親子 材料費込	ドライになる花材を使って、親子で1つずつトピアリーを作ります。2つを並べて置くと素敵なアレンジに。見本を見ながらすすめていくので初めてでも大丈夫です。年長から受講可。
オンライン 健康腹話術 ぴっころECCO	4/20、5/18、6/15、 7/20、8/17、9/21 (木)10:00~11:00	2,500円/1回 1回から受講可	腹式呼吸、声を出す、舌を動かす、手先を動かす、そして人を笑顔にする腹話術で健康に！講師は読売新聞などの取材を受けるプロ。基本から学べるので安心です。人形はなくても大丈夫。

2023年春・夏号 保存版 **アクト 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](#)



特別講座(入会金不要)

講座名	日時	受講料	内容
NEW 新緑の湯河原 こだわりのパン屋さん と地場のランチ 相田 百合子	5/29(月) 横浜駅10時発予定	8,000円 ランチ付き 交通費等各負担	湯河原に足をのびし、10種類以上の酵母と粉と、吟味した素材を使った様々なパン、焼き菓子で有名な店を訪ねます。お昼は地元で長年愛されているお刺身どころでの船盛ランチ。
NEW パリ マカロン 江口 君枝	5/12(金) 10:00~12:30	5,800円 材料費込	パリマカロンの特徴「つるん・ピカッと」を出すのは難しいですが、作り方も簡単に失敗しないレシピを考案。ピンク生地にラズベリー・チョコクリーム、白生地にバタークリームをサンドします。
NEW カヌレドボルドー & サバラン 江口 君枝	①6/8(木) ②6/9(金) 10:00~12:30	6,000円/1回 材料費込	フランスボルドー地方の伝統的なレシピで仕込むカヌレ。風味のよい最高級のラム酒が入り、外はパリッ、中はしっとり。サバランは仕上げた物とシロップに漬けない物をお持帰り。(箱・保冷剤付)
NEW 水無月と夏の和菓子 江口 君枝	6/27(火) 13:15~16:00	5,500円 材料費込	氷を模した、大納言がいつぱい入ったうろう菓子。関西では厄落としに夏越しの祓(6/30)に食されます。もう1品は当日のお楽しみ。
NEW (自宅・荏田南) カレー Curry Curry Curry 相田 百合子	7/6(木) 11:00~14:00	8,000円 材料費込	インド&パキスタンのカレーを紹介。現地直送スパイスでサモサ、豆カレー、野菜カレー等、講師畑の野菜を使用。甘酒使用のレモンソルベと酵母焼菓子も。サモサ&特製ガラムマサラのお土産付。
NEW (自宅・荏田南) 中秋月餅 と 北京ダック風チキン 相田 百合子	9/18(月) 12:00~15:30	8,000円/1回 材料費込	ドライフルーツや木の実がぎっしりの月餅を皮から手作り。鶏肉で、本場の北京ダックに負けない焼き方を伝授。添える味噌だれ、薄餅も実習。軽食をとって開始。月餅と薄餅、味噌だれのお土産付。
はじめての香道 武藤 妹峰	⑧ 5/11、10/12 ④ 5/27、10/28 13:30~15:30	4,000円/1回 香木代込 1回から受講可	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、香りを通して楽しめます。椅子とテーブルで行います。 【5月】「小草香」(四季の草花の世界) 【10月】「源氏香」(源氏物語の世界)
気功的生活のススメ 岸田 仁	5/17(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。布団の中で行う自覚まし気功、星の元気気功、夕方の静かな気功、寝る前のリラックス気功など各10分程度で毎日手軽に行えます。動作説明の資料あり。
NEW 「論語」を音読！ ~人生を楽しむ「論語」の教え~ 寺澤 京子	【オルタ館】 5/18(木) 【オンライン】 5/19(金) 10:30~12:00	3,000円/1回	古典中の古典と言われる「論語」は孔子が伝える智慧の宝庫です。「四十にして惑わず。五十にして天命を知る」など有名な言葉を声に出して読みましょう。日々の生活に役立つばかりでなく、リズムが良いので、気持ちも明るくなるでしょう！
ヴァイオリニストの レクチャーコンサート ~音楽の品を愉しむ~ 野村 祥子 関 純子	5/22(月) 10:30~12:00	2,500円	サン=サーンスやフォーレ、フランス人作曲家の作品を中心に「品」をテーマに選曲。特有の気品はどこから感じ取れるのか、作曲家の人生や人物像、または作品そのものから読み解いていきます。
(自宅・根岸) 1Day 簡単金継ぎ 池上 真己枝	日時相談・予約制 (土曜午前、日祝可) 1回2時間程度 1~2名/1回	5,000円 材料費2,300円 (金の代金込)	短時間で仕上げられる金継ぎです。割れ、欠け、ヒビの陶磁器が見事に修復されます。純金(24金)を使用。1回習えばご自分で直せます。自宅でもできるような道具もお渡します。補修後は食洗機も使えます。
(自宅・根岸) 自分でできる修復 池上 真己枝	日時相談・予約制 (土曜午前、日祝可) 1回2時間程度 1~2名/1回	5,000円 材料費2,300円	金継ぎは金で直すのに対して、修復は色付けをして直します。安心安全な材料で陶磁器、漆器類、ガラス製品などを直します。修復後は食洗機も、金継ぎでは使えない電子レンジも使えます。
NEW 金継ぎ お直し出張講座 池上 真己枝	日時相談・予約制 (日祝可) 3時間	10,000円 材料費実費 交通費別途	数に制限はありませんが、3時間で可能な数だけお直しします。直したい順番など相談しながら進めましょう。お直ししながら学べますので、見てのだけでも大丈夫です。

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

自宅教室

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
修験者に教わる心と身体の使い方 ①チャクラワーク~瑞々しい身心~ ②マインドフルネス~心の解放~ 長谷川 智 武田 優子	①5/24(水) ②9/20(水) 14:00~16:00	3,500円/1回	①意識的に様々な感情を呼び起こす体操、呼吸法、言葉などで身心を活性化し、瑞々しい心と体を取り戻し維持していきましょう。 ②簡単な体操、呼吸法で身心を整え、「とらわれ」を手放し、自由な心で自己と向き合う深い瞑想を体験します。
脳と心と修行のはなし ~脳の働きとマインドフルネス~ 望月 泰博 武田 優子	6/28(水) 10:30~12:00	2,800円	あるがままに気づくことと説明される「マインドフルネス」ですが、これは一体何を意味しているのでしょうか？脳の根本的な働き方を学びマインドフルネス瞑想を体験することで、本質的にマインドフルな意識を目指しましょう。
十四経絡体操と ①経絡歩行と歩行瞑想法 ②目の指圧・マッサージ療法 大野 忠利 武田 優子	①6/12(月) ②9/11(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 ①初回3冊要 ②初回2冊要	①足腰の悪い人に効果的な握り手歩行と心身のバランスを整える経絡歩行、そして歩きながら瞑想を行います。 ②疲れ目、かすみ目、なみだ目等を改善する療法。精神的な緊張も改善し気持ちが落ち着きます。
入眠気功 岸田 仁	7/12(水) 13:30~15:00	2,000円	眠りを促す気功を試しましょう。心身をリラックスさせることを中心に、入眠に繋がりがり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	7/22(土) 10:00~12:00	4,000円	全くの初歩から教えます。すぐ吹けるようになります。オカリナ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)の購入可。小学3年生以上対象。大人も歓迎。
NEW (なごみ邸) 初心者のための ギター&マンドリン 浅川 朋子	7/29(土) マンドリン 13:30~15:00 ギター 15:00~16:30	2,800円/1回	初めての方には楽器の持ち方から教えます。さらにマンドリンはピッキング、トレモロの弾き方、ギターはコードを覚えたい方にもご指導します。楽器の貸出有り。小学生以上。
50代からの メイク個人レッスン 90分/120分 KAORU	月曜日(年末年始・祝日除く) 13:30~17:00 の間で応相談	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。美眉や肌作り、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つコツやテクニックを説明しながら仕上げます。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	40~70代の方のメイクの基本を丁寧に指導。1つ1つのコツで効果がわかります。スキンケア、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、肩カットまで。就活や仕事用メイクも。
個人レッスン もっと気軽に日本舞踊 若柳 吉鸞海	日時相談・予約制	3,500円/1人 4,500円/親子 40分/1回	「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、立ち居振る舞いが身につきます。お子様は礼儀作法も学べます。教材は必要時に相談。
きもの着付け 全3回 平賀 陽子	第1・3(金)の3日間で相談 10:30~12:00	5,500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。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。ハクビ京都市きの学院師範会副院長がしっかりとご指導します。
(自宅・鶴沼) (出張) 紅茶教室 浅場 倫子	日時相談	〈自宅〉2,500円 〈出張〉3,000円 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、ティーフードとの組み合わせも学びます。ブラックティー、アイ스티ー、チャイなど。小学校高学年以上のお子さん~大人まで。
NEW 【入会金要】 星読みクラス 全6回 ~あなたの1年をよむ~ 榎原 茶茶	①3/17、3/31、4/21、 5/19、6/16、6/30 ②3/24、4/14、4/28、 5/12、5/26、6/9 (金)14:00~15:30	16,500円/6回 資料500円	占星術の1年は3/21の春分からスタートします。12星座、10天体、10ハウスなどの基本を簡単に学びます。まずはあなたの出生図を理解して、この1年がどんな年になるか星読みをするクラスです。 ①②は同内容。