

講座名	講師	日時	受講料	内容
♥♥♥ 音楽 ♥♥♥				
〔なごみ邸〕 フルーツ	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。経験者も確実にレベルアップ!3回まで無料貸出有。オンラインで回数増、日時相談。
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)	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・妙蓮寺) 楽しく始めるピアノ	塚脇 由美子 国立音楽大学卒	毎週金 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	楽しくピアノレッスンを始めませんか。お子様には基礎から丁寧に指導し、上達を目指します。大人の方はレベルに合わせてご希望のペースで進めます。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) 6,200円/月2回	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
〔自宅・長津田〕 ギター		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〕 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	ハツ繁 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できるので、ご自分のペースで進められます。
〔オルタ〕(港南) フラワーアレンジ パリの花屋さん (通常クラス) (自由参加クラス)	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。

♥♥♥ 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	基本料3,800円/月2回 師範科6,300円/月2回 教材小物7,920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。
〔港南〕 港南 きもの着付け	真汐 優子 装禮礼法きもの学院 分院	火①③ 10:00～12:00	4,000円/月2回 2,500円/月1回	手結びで、簡単に美しく着られるようにご指導します。特別な器具は使用せず、基本の紐3本で。初めての方から経験者までそれぞれに合わせてお教えます。

講座名	講師	日時	受講料	内容
♥♥♥ 趣味・センスアップ ♥♥♥				
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	4,200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ー、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	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・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	色々な種類のつる・藤・樹皮などを使って、様々な作品を作ります。初心者の方でもご心配なく楽しく編んでいただけます。
〔NEW〕(自宅・根岸) トールペイント	池上 真己枝 トールペイント インストラクター	曜日を相談 (平日のみ) 10:00～13:00	6,000円/月2回 材料費別	動物、景色、花など、どんなものに描きたいですか?どう筆を使えば上手に描けるかを学びます。マイペースでもしっかり仕上げられるようお手伝いします。

♥♥♥ 料理 ♥♥♥

ワールドワイドな 酵母食クッキング		水③ 10:00～13:00	34,500円/6回 材料費込 随時入会可 単発受講可	講師が訪れた世界各国の家庭料理を作ります。生活クラブの食材、自家菜園の野菜を使用。四季折々の素材から起こした自家製酵母や調味料を使い、化学調味料に頼らず食材の旨みを引き立てます。
〔自宅・荏田南〕 おうちでエスニック		金①or土① 11:00～14:00	34,500円/6回 材料費込 随時入会可 単発受講可	世界の家庭料理を楽しむ講座。自家菜園の野菜と生活クラブの食材、調味料を駆使し、講師が現地調達した道具・食器を使って調理、盛り付けも楽しめます。講師畑で収穫後調理も。
〔自宅・荏田南〕 酵母パン ベーシッククラス	相田 百合子 食文化研究者 (自宅教室は) 駐車場あり	・木③4/20～ ・土③4/15～ 12:00～15:30	56,000円/11回 材料費込 途中入会可 単発受講可	定員3名。雑誌・著書で紹介したパン等、季節の果物や素材で起こした酵母でパンを発酵させ焼き上げます。酵母の起こし方もレクチャー。軽食後レッスンし、焼いたパンはお持ち帰り。
〔自宅・荏田南〕 酵母パン プレミアムクラス		・木④4/27～ ・土④4/22～ 12:00～15:30	60,000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・小麦酵母等も習得。酵母で作るクワッサンは抜群に美味!カリキュラムにはパンツアーも含まれています。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②4/13～ ・土②4/8～ 12:00～15:30	61,000円/11回 材料費込 途中入会可 単発受講可	時間と手間をかけて四季折々の発酵保存食を作る講座。沢庵・キムチ・コチュジャン、味噌等、じっくり発酵と向き合う時間をご提案。小麦酵母でパンやお菓子も焼きます。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		火②or火④ 11:00～14:30	31,000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、特色あるスープと自家菜園の無農薬野菜のサラダを作ります。主に白神酵母を使用し、食事パンからクリスマスの菓子パンまで紹介。焼いたパンはお持ち帰り。
パンプロ初級		火① 13:15～16:30	30,000円/6回 材料費込 随時入会可	計量から焼き上がりまですべてを自分で手がけますので満足度100%。焼き上がるパンの香りは最高!初心者も経験者もワンランクアップ間違いなし!
パンプロ専科		火④ 13:15～16:30	30,000円/6回 材料費込 随時入会可	パン・ケーキ・家庭料理・和菓子など盛り沢山にチャレンジします。豊かな食卓、健康な食事を楽しみ、プレゼントにも喜ばれています。
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	30,000円/6回 材料費込 随時入会可	お菓子作りはすべての作業に理由があります。なぜを学び、道具の使い方、材料の性質を知り、基本の一つ一つを解き明かしながら、おいしさの感動をお伝えします。
ケーキマイスター		金② 10:00～12:30	30,000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	25,000円/5回 材料費込 随時入会可	おこがれのパン、気になっているお菓子など、参加者のご希望に合わせて、メニューを組み立てています。身近な材料・道具を使い、最高の味を醸します。楽しみにお越しください。
男の料理塾		日④ 10:30～12:30	2,800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	2,500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	2,800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
♥♥♥ 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	心の時代と言われる今、仏教にも関心を持たれています。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 朗読エト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。マスクをしていてもはっきり聞き取れる声が出せるようになります。詩・小説・古典・落語など色々なジャンルに挑戦。初心者大歓迎です。同月内振替可。オンラインは日時相談。
香道「古心流」	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	掌に乗る大きさの聞き香炉を使い、天然の香木の香りを楽しみます。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 9:00～17:00 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で3年分をやり直します。小学6年生は入学予定校の教科書を使い、先取り学習します。今まで全員英検3級合格です。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よう。

♥♥♥ 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	①〔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、ダイエイ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と身体が楽になり、不調の改善に繋がります。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。ナンバ歩きも行います。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 スタジオオダンス主宰	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&整体指導 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 〔整体指導〕 午後(予約制)	〔ヨガ〕 1,000円/1回 /参加毎 〔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 日本神密気功研究所指導員・上級気功士 日本健康気功協会元指導員	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 & 呼吸法	榊原 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、同時に気功法や呼吸法も学べます。またストレッチとツボ押しなどもしっかり扱います。体の固い方にもオススメです。
骨ナビ健康法	村上 勝 骨ナビインストラクター 横浜市体育協会 姿勢・歩行アドバイザー	水①③ 13:30～15:30	4,000円/月2回 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行います。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しょう。

♥♥♥ ダンス ♥♥♥

ズンバ ZUMBA	吉野 純子 スタジオオダンス主宰	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。音楽が好きなら誰でも出来ます。
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	簡単なバレエの動きを基にしたフィットネス。姿勢を整えインナー&アウトターの筋力強化を図る無理のない楽しい筋トレ。クラシックバレエではありません。
シニアから始める フラダンス	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 15:00～16:15	5,000円/月2回	これからシニア世代になる方とシニアの方を対象としたクラスです。ゆくりと進みますので、初めての方におすすめです。美しいハワイの曲に合わせて一緒に踊りましょう。