



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

2024年春・夏号 保存版
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](#)



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	3/25(月)、3/26(火) 3/28(木)、3/29(金) 3/30(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。ウサギやコアラやブタさん、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。
簡単マジック ①カードマジック ②パーティマジック マミ	①3/25(月) ②7/29(月) 13:30～15:00	3,000円/1回 ペア割5,000円 1名増+2,500円 教材費1,000円	簡単だけど、楽しくインパクトのあるマジック。 ①トランプが名刺に変化！足し算の答えが出現！トランプが消えるなど、2つ以上をレクチャー。 ②袋の中から花やトランプが現れる等、ちょっと華やかなマジックを2つ以上。小学生以上対象。
初心者のための ギター＆マンドリン 浅川 朋子	①3/30(土) 13:30～16:00 ②7/31(水) 10:00～12:00	2,500円/30分 (予約制)	初めての方には楽器の持ち方から教えます。マンドリンはピッキングやトレモロの弾き方、ギターはコードを覚えたい方にも。楽器の貸出あり。ギターは身長120cm位から、マンドリンは140cm位から対象。
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	①4/8(月) ②7/8(月) 9:30～12:30 ※最初と最後の 30分は脈診	3,500円/1回 初回資料代 300円	経絡とは気(き)・血(けつ)の流れる通り道のことで、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。8～9名の少人数でじっくり学べます。脈診で各自にアドバイスします。
①春の気功瞑想 ②初夏の気功瞑想 岸田 仁	①4/10(水) ②6/7(金) 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。
①姿勢バランス改善 ～脳神経系からカラダを整える～ ②眼とカラダの体操 ～スマホ疲れを癒す～ 村上 勝	4/19, 6/21, 8/2(金) ①13:30～15:00 ②15:30～16:30	①2,800円/1回 ②2,000円/1回 連続受講4,600円 1回から受講可	①赤ちゃんの動きを取り入れた体操で脳への感覚入力を活性化し、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眼の疲れ・肩こり・腰痛などを改善していきます。
はじめての香道 武藤 妹峰	5/30(木)、6/8(土) 13:30～15:30	4,500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、香りを通して楽しみます。椅子とテーブルで行います。
マインドフルネス茶道 武藤 道代	4/23, 5/28 (火)13:30～15:00	4,000円/1回 材料費込 1回から受講可	茶道の経験は不要。呼吸瞑想の後、自分のために集中してお茶を点てていきます。手ぶらで気軽に参加ください。脳疲労が減って、集中力、幸福感が高まります。テーブルで行います。
楽しい切り絵 若月 清彦	①4/19, 5/17, 6/21 ②7/19, 9/20 (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。
オンライン 初心者でも簡単！ ネイルチップ かにわえつこ	①4/23(火) ②7/4(木) 10:00～12:00	4,800円/1回 1回から受講可	ネイルができない方も指先のおしゃれを。ネイルチップの使い方を知れば手軽に使えます。ネイルチップの選び方、取れないつけ方、爪を傷めない外し方等を教えます。材料は各自で準備。 ①②同じ内容。
①初めての「ヒモトレ」 ②基本の骨ナビ体操 ～1日5分で骨・関節から若返る～ 村上 勝	5/17, 7/19, 9/20(金) ①13:30～15:00 ②15:30～16:30	①2,800円/1回 ヒモ代110円 ②2,000円/1回 連続受講4,600円 1回から受講可	①ヒモを使って身体の本来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る身体のバランスが整います。

特別講座(入会金不要)

講座名	日時	受講料	内容
NEW 自分年表をつくる 全3回 渡辺 恵美子	4/19, 5/10, 5/24 (金)10:30～12:00	4,800円/3回	これまでの人生を振り返って整理し、自分年表を残しませんか。今後の歩みのヒントとなるだけでなく、記憶が曖昧になった時の助けや、周りの方に理解してもらうための備えにもなるでしょう。現役の編集者が指導します。
新緑の築地界隈散策と パン屋さん巡り 相田 百合子	5/29(水) 9時頃築地周辺 集合予定	8,000円 ランチ付き 交通費等各自負担	独特な作り方のフランスパンが美味しい店をご紹介。築地場外市場ではワクワクする食材に出会えます。和定食のランチのあと合羽橋で解散。それぞれで食器や調理道具の購入もできます。
NEW (自宅・荏田南) チーズケーキと ストロベリーアイスクリーム 相田 百合子	4/30(火) 11:00～14:00	7,800円 材料費込	手作りのお菓子のおいしさは格別。講座で好評のスフレタイプのチーズケーキをご紹介。ストロベリーアイスと鶏ハムや春野菜を使ったご馳走サラダも作って試食します。チーズケーキの持帰り有。
(自宅・荏田南) スパイスの香りと旨みを 楽しむカレー 相田 百合子	6/30(日)、7/6(土) 11:00～14:00	7,800円/1回 材料費込	「青菜とカテージチーズのカレー」「青魚のカレー」の2種のカレーと「チーズフィリングのナン」の実習です。食後にレモン風味アイスクリームも。焼いたナンとスパイスのお土産付き。
NEW 漢方的アンチエイジング 全2回 ～免疫強化と老化ケア～ 榊原 茶茶	①4/4, 4/18 ②5/2, 5/16 ③6/6, 6/20 ④7/4, 7/18 (木)13:00～14:20	6,600円/2回 資料代200円 材料費2,000円 (漢方アロマ10ml)	腎・肝のデトックス(解毒)能力を上げると共に、免疫能力を活性化させる漢方的老化防止法が学べます。漢方アロマを使用し、顔ツボ指圧や呼吸法も習得できるお得なクラスです。
NEW 手相の基本 全2回 +あなたの手相鑑定 榊原 茶茶	①4/4, 4/18 ②5/2, 5/16 ③6/6, 6/20 ④7/4, 7/18 (木)14:30～15:50	9,800円/2回 資料代200円	ご自身の手相の鑑定を中心に学んでいきます。基本の3大線の見方を理解し、手相からわかるご自身の人生を覗いてみましょう。有名人の手相も参考に、面白い手相術の基本です。
かんたんタロット 全3回 榊原 茶茶	①4/12, 4/19, 4/26 ②7/12, 7/19, 7/26 (金)14:00～15:20	9,000円/3回 資料代300円	タロットの「いろは」から大アルカナカード22枚の基本まで学び、2枚引き・3枚引き展開を習得します。※カード(ライダーウエイト版)は各自で用意。難しい方は応相談。
NEW タロット展開法 ～1年の見方と決断法～ 榊原 茶茶	①5/10, 5/17, 5/24 ②8/9, 8/23, 8/30 (金)14:00～15:20	10,000円/3回 資料代300円	大アルカナカード22枚で、1年の見方や、決断したい時・迷った時のYes or Noの展開法、さらに、どのような選択をしたら良いかを決める時の展開法を学びます。タロットを少し学んだことがある方対象。
気功的生活のススメ 岸田 仁	5/22(水) 13:30～15:30	2,300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、昼の元気気功、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 (自宅・根岸)出張 ～ブランド品も美しく蘇る～ 革の修復とメンテナンス 池上 真己枝	予約制 (土曜午前、日祝可) 1回2時間程度	6,000円 材料費3,000円 超過1時間につき +1,000円(2時間 まで可)	残念になってしまった財布、鞆、靴などが新品同様に蘇ります。色合わせと細かな作業工程を学びながら直しましょう。見ているだけでも大丈夫です。修復する品数は自由です。
(自宅・根岸) 1Day 簡単金継ぎ ～デザインも可能～ 池上 真己枝	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2,500円	陶磁器・ガラス・漆器の欠け割れヒビを純金で美しく修復します。デザインも可能。自宅でもできるよう道具もお渡しします。補修後は洗洗機使用可。時間内であれば数の制限はありません。Pあり。
金継ぎ お直し出張講座 池上 真己枝	予約制(日祝可) 3時間	10,000円/1名 1名増+3,000円 材料費 2,500円/1名 交通費別途	何名でもお申込み可能です。3時間で可能な数だけお直します。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、見る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
 オルタナティブ生活館/JR・市営地下鉄・相鉄・東急新横浜線「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
 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仏像に学ぶ ②痛みから学ぶ 長谷川 智 武田 優子	①5/22(水) ②9/11(水) 14:00～16:00	3,500円/1回	①身心を上手に使うヒントが仏像には隠されています。その姿や表情をイメージしながら身心を使うと、心と身体が完全に機能します。 ②痛みには、身心の機能を向上させるヒントが詰まっています。痛みをコーチに身心の使い方を見直し、痛みから解放されましょう。
脳と心と修行のはなし ～マインドフルネス瞑想と 抑圧された感情～ 望月 泰博 武田 優子	6/26(水) 10:30～12:00	2,800円	「感情」をテーマに瞑想を行います。自身の感情の理解と受容は幸福と密接に関わります。心理学の理論を学び瞑想をすることで、「忘れたくても思い出せない感情」と出会い、対話することを目指します。
十四経絡体操と ①骨ツボ・タッピング療法 ②指組合せ療法 大野 忠利 武田 優子	①6/10(月) ②9/30(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/冊 ①初回3冊要 ②初回2冊要	①手、足、顔面部などの複数のツボにタッチするだけで、気の流れが改善し、心身が安定した状態になります。 ②身体の深い部分や関節内部の緊張をほぐし、気の流れを改善し、丹田に気を集め、全身のバランスを整えます。
ヴァイオリニストの レクチャーコンサート ～音の陰影を聴く～ 野村 祥子 山岸 麻悠美	6/4(火) 13:40開場 14:00～15:30	2,800円	音楽を聴いて心動く時、私たちは何を聴き取っているのでしょうか。生き物など実体のある物から、風景や印象、さらに心情や思想、世界そのものに至るまで、名曲が描き出すものは様々です。それらを自由にお楽しみいただけますよう、解説を交えながら演奏します。
入眠気功 岸田 仁	7/10(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	7/20(土) 10:00～12:00	4,500円	何曲かすぐに吹けるようになります。オカリナ(アルトC管)をお持ちください。プラスチック製(3,000円)か陶磁器製(12,000円)の購入も可能。小学3年生以上対象。大人も歓迎。
50代からの メイク個人レッスン 90分/120分 KAORU	月曜日 (8月と祝日を除く) 13:30～17:00の 間で相談	5,800円/90分 7,800円/120分 教材費300円	【90分】気になる2か所程度を重点的に指導。美眉や肌作り、目元、口元、色選びなど、2つくらいは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伝授しながら仕上げます。装いに合うリップやチークの色のアドバイスも。シニアの方も歓迎！
メイク個人レッスン 基礎2回コース KAORU		13,200円/2回 (90分×2回) 教材費300円	50・60代から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、シャドーなどの選び方、眉カットまで。就活や仕事用メイクも。
個人・グルーブレッスン もっと気軽に日本舞踊 若柳 吉瀧海	予約制 (曜日・時間応相談) 40分/1回	3,500円/1名 2名以上の場合 3,000円/1名 4,500円/親子	「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。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。扇子貸出有り。音源必要時に購入。
きもの着付け 2日間コース 平賀 陽子	4/5, 5/17, 6/7, 7/5, 9/6の中の2日間 (金)10:00～13:00	7,500円/2回	着物の着方と半幅帯の結び方を2回で学びます。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で指導します。
(自宅・鶴沼)出張 紅茶教室 浅場 倫子	予約制	3,000円/1名 茶葉代1,000円	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、アイスティー、チャイなど。出張は交通費別途要。