



早割り！10月末日まで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 秋・冬号 保存版 **アクト** TEL **045-472-7633**
カルチャースクールACT 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
自分年表をつくる 全3回 渡辺 恵美子	①9/20, 10/4, 10/18(金) ②1/21, 2/4, 2/18(火) 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。
マインドフルネス茶道 武藤 道代	10/22, 11/26(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。手ぶらで気軽にご参加ください。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。
はじめての香道 武藤 妹峰	10/31(木) 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、香りを通して楽しめます。椅子とテーブルで行います。
初心者でも簡単！ ネイルチップ装着 かにわ えつこ	①9/10(火) ②11/13(水) ③12/13(金) 10:00～12:00	4,800円/1回 1回から受講可	お仕事柄ネイルができない方も指先のおしゃれを。ネイルチップは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装着のコツを教えます。材料は各自で準備。すべて同じ内容。
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	10/18, 12/13, 2/21 各(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。
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	11/29, 1/17, 3/21 各(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。
楽しい切り絵 若月 清彦	①10/18, 11/15, 12/20 ②1/17, 2/21, 3/21 (金)13:00～15:00	3,000円/3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も。作風は和風・洋風、自由に楽しめます。途中からの受講も可。
①秋の気功瞑想 ②冬の気功瞑想 岸田 仁	①10/23(水) ②1/31(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、すっきりした気持ちになれます。椅子に座って行います。
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	①10/28(月) ②1/27(月) 9:30～12:30 ※最初と最後の30分は脈診	3,800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。8～9名の少人数で基本がじっくり学べます。
NEW 2Days 手ヨガマッサージ& 手相の基本3大線を学ぶ 榊原 茶茶	①10/3・17 ②11/7・21 ③12/5・19 各(木) 13:00～14:20	5,800円/2回 オイル1,000円 資料代200円	手相基本の3大線を学び、手ヨガマッサージを施すことで、驚くほど健康と生活の向上が感じられるでしょう。なぜなら、手は脳と内臓の現れですので、結果として健康と関連へと導かれるのです。
NEW 2Days 頭・首のマッサージ &呼吸法 榊原 茶茶	①10/3・17 ②11/7・21 ③12/5・19 各(木) 14:30～16:00	5,800円/2回 オイル1,000円 資料代200円	脳の基底部にある延髄は、生命エネルギーが入ってくる「神の口」と言われます。東洋医学のツボと脳循環の大切さを学び、実際に頸椎・ヘッドマッサージをしていきます。呼吸法も学びます。
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	①11/2(土) ②12/11(水) 10:30～12:00	3,000円/1回 ②ペア割5,000円 1名増+2,500円 教材費1,000円	覚えて損のないのがマジック。ぜひチャレンジしてみよう。小学生から大人まで。 ①トランプが名刺に変化、数字がメッセージに変わる！など楽しいマジックを2つ以上。 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。

特別講座(入会金不要)

講座名	日時	受講料	内容
大倉山記念館 クリスマスコンサート 朗読&ヴァイオリン 寺澤 京子 野村 祥子 山岸 麻悠美	12/17(火) 13:30開場 14:00開演	3,500円	今年も大倉山記念館ホールで開催します。朗読は宮沢賢治の作品など2作品を、ヴァイオリンとピアノはホワイトクリスマス、きよこの夜の他、バッハやエルガーの作品などクラシックの名曲をたっぷりお聴きいただけます。癒しのひと時をお過ごしください。
NEW 完全菜食ヴィーガン レストランと 米粉パン屋さん探訪 相田 百合子	10/24(木) 10時 都内集合予定	8,000円 ランチ付き 交通費等各自負担	最近注目の米粉パン。小麦粉を使わずに焼くパンに注目、大人気の専門店をのぞきます。お昼はヴィーガンでもビックリするほど美味しいレストランにご案内。素朴でやさしい完全植物性のお食事を堪能していただけます。都内は電車移動。
自宅・荻田南 月餅と中華おこわと 薬膳スープ 相田 百合子	9/29(日), 9/30(月) 11:00～14:30	8,000円/1回 材料費込	ドライフルーツとあんこがぎっしり詰まった月餅を本場の木型を使い皮から手作り。中華風おこわと体に優しい乾物を使った薬膳スープも実習し試食。焼いた月餅はお土産に。
自宅・荻田南 さつま芋味噌と麴仕込み 味噌風味プリオッシュ 相田 百合子	1/20, 2/17, 3/17 (月)11:00～15:00	8,000円/1回 材料費込	熟成も早く、減塩ながら香りと旨み抜群な薩摩芋味噌と手作り麴仕込みの実習。熟成した味噌を使ったプリオッシュも。講師自慢の味噌汁と発酵食品満載の軽食付き。仕込んだ味噌、麴、味噌風味プリオッシュのお土産付き。
自宅・荻田南 甘酒カステラと 魅惑のXO醬作り 相田 百合子	1/27(月), 2/8(土), 3/8(土) 11:00～15:00	8,000円/1回 材料費込	全粒粉も配合し、きび砂糖、卵、ザラメも使いしっかりと焼き上げるカステラ。するめ、ホタテ貝柱、干しエビ、自家製豆板醤も使うXO醬はご飯のお供に最適です。炊き立てご飯とXO醬の試食有り。カステラとXO醬のお土産付き。
インドのカレー 甘利 淳子	1/30(木) 13:15～16:00	5,800円 材料費込	インド人と結婚し現地在住20年超の講師が作る、毎回大好評の家庭のカレー。シンプルなスパイスで、豆、鶏肉、野菜をメインにした3種類。現地ストリートフードの試食有り。使ったスパイスはお土産に。
気功的生活のススメ 岸田 仁	11/15(金) 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。布団の中で行う目覚まし気功、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。
クリスマススワッグ 中林 あや	11/23(土) 10:00～12:00	6,000円/1回 材料費込	香りのよい針葉樹やネイティブフラワーを束ねてスワッグを作成。形よく束ねるコツや色の合わせ方を教えます。そのままドライにすると長く楽しめます。
お正月飾り 中林 あや	12/21(土) 10:00～12:00	3,500円/1回 材料費込	新年を祝い、アーティフィシャルフラワーを使ったしめ飾りを作ります。水引やリボンで華やかに飾ります。親子参加可能です。
自宅・根岸 1Day 簡単金継ぎ ～24金使用～ 池上 真己枝	予約制 (土・日祝可) 1回2時間程度	5,000円 材料費2,500円	陶磁器・ガラス等の欠け割れヒビを美しく修復します。デザインも可能なので壊れたとは思えない仕上がりに！自宅でもできるよう道具もお渡し。補修後は食洗機使用可。時間内であれば数の制限はありません。講師自宅は根岸駅徒歩5分。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 2名以上で開講	8,000円/1名 材料費 2,500円/1名 交通費別途	講師がお手伝いしながら直します。直す順番など相談しながら進めましょう。人数が集まることで様々な直し方が学べます。"捨てる"から"SDG's"な楽しみに。時間内であれば品数に制限はありません。
NEW オルタ (自宅・根岸) 胡蝶蘭を毎年咲かせる方法 ～胡蝶蘭の寿命は50年～ 池上 真己枝	〈オルタ館〉 9/25(水)、11/2(土) 〈自宅〉 10/11(金) 13:30～15:30	2,500円/1回 材料費1,000円	胡蝶蘭を中心に、色々な蘭の1年間の管理方法を詳しくお教えします。植え替え方の実技も行います。正しく手入れを行うと、毎年2カ月は咲いてくれて、枯らす心配がなくなります。蘭の持ち込み可(ひと鉢)

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・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

■裏面の講座は体験ができます■

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快活に生きるために ②願う人生を送るために 長谷川 智 武田 優子	①11/13(水) ②1/29(水) 14:00～16:00	3,800円/1回	①無限のエネルギーに満ちていた子どもの頃の無邪気な心を思い出しましょう。陽気に、朗らかに、生き生きと生きるための心の持ちよう、イメージ、体操をチャクラの観点から実習します。 ②「あなたはどんな人生を送りたいと思っていますか？」この問いを繰り返すことで、より良い人生を送ることができるようになります。衣食住、健康、能力、行動など、様々な観点から、願いを整理し、純化して、個人的な願いを大いなるものにつなげると、願いがかないやすくなります。
十四経絡体操 と ①目のツボタッチ呼吸法 ②握り手歩行拡大版 大野 忠利 武田 優子	①12/9(月) ②3/24(月) 9:30～12:30 ※最初と最後の30分は脈診	3,800円/1回 資料代300円/1冊 初回2冊要	①ツボによる効果を高めるため深い呼吸をしながら、目のまわりのツボに触れる。手のひらで眼を温めるなどで、目の症状を改善する方法です。 ②異なる数種の握り手をしながら歩くだけで、腰、骨盤、足の関節の動きが改善し、身体のバランスも整い、歩きやすくなります。
脳と心と修行のはなし ～身体感覚へのマインドフルネス～ 望月 泰博 武田 優子	2/26(水) 10:30～12:00	3,000円	この講座では身体感覚をテーマに瞑想を行います。「身体」は言葉もなく、いつもあなたに寄り添っています。マインドフルネス瞑想を通して、新たな身体感覚を得ることを目指しましょう。
入眠気功 岸田 仁	12/13(金) 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。
星が語る2025年 ①社会編 ②個人編 榊原 茶茶	12/20(金) ①13:00～14:50 ②15:00～17:00	3,500円/1回 6,500円/2回 資料各200円	①目から鱗の星読み！2025年、私たちの社会は大峠を迎えます。今後の生き方は如何に！？噂の2025年7月とは？なぜこの大峠を迎えるのか？詳しく星読みしていきます。 ②大峠の2025年の心のあり方、注意点、目指すべき方向、今後の生き方などをアドバイスします。
50代からの メイク個人レッスン 90分/120分 KAORU	月曜日 (祝日を除く) 13:30～17:00 の間で予約制	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・グループレッスン もっと気軽に日本舞踊 若柳 吉鸞海	予約制 (曜日・時間応相談) 40分/1回	3,500円/1名 グループ(2名～) 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	9/6, 10/4, 11/1, 12/6, 1/17, 2/7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(4レッスン分)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とご指導します。
自宅・鶴沼(出張) 紅茶教室 浅場 倫子	予約制	3,500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、ティーフードとの合わせも学びます。ブラックティ、アイ스티ー、チャイなど。出張は交通費別途。
NEW 【入会金要】 わかり易く学ぶ 九星気学入門 6回コース 榊原 茶茶	9/27, 10/11, 10/25, 11/8, 11/22, 12/13 (金)14:00～15:30	16,800円/6回 資料300円	生年月日の九星と干支、五行を組み合わせた(例：一白水星、二黒土星)東洋占術の九星気学を簡単に学べるクラスです。2025年巳年を迎える大切な時期に九星の基本を知りたい、生活に活用したい方にお勧めです。