



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

2025年 春・夏号 保存版
カルチャースクール ACT TEL 045-472-7633

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
春休み 親子パン教室 後藤 加代子	3/29(土)、3/31(月)、 4/1(火) 10:30～12:30	4,000円/1組/1回 材料費込 1名追加+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。
NEW ファッション クイックアドバイス 井出 真理	①3/24(月) 14:00～15:30 ②6/19(木) 10:30～12:00	1,500円/1回	ご自身のファッションから、生き方やライフスタイルが見えて来るかも知れません。もう一度服の着方を考えてみませんか、今の貴方はどう見えているのか、業界歴40年超の講師がクイックレビュー＆コメントもいたします。
NEW ファッション アドバイスツアー ～ファストファッションから始める～ 井出 真理	①4/14(月) ②7/10(木) 10:00～13:00 オルタナ館→ユニクロ	3,300円/1回	今の自分に合うスタイルがわからない、お店に行ったけど迷って結局買えなかった、つい無難なものを選んでしまう・・・という方。業界歴40年超、TV出演も長い講師が同行してアドバイスします。6名限定。両日同じ内容。
NEW マジック入門 全3回 マミ	①4/9、5/14、6/11(水) ②6/17、7/1、7/15(火) 13:30～15:00 ①②は同じ内容	6,000円/3回 教材費込	簡単でインパクトのあるマジックを伝授します。1回目はトランプなど身近なもので行うマジック、2回目はしかけ(ギミック)を使ったマジック、3回目は、2回目のおさらいと応用です。
自分年表をつくる 全3回 渡辺 恵美子	4/2、4/16、4/30 各(水) 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、ありのままの自分の年表を作成します。新しい気づきや、今後の歩みのヒントなど、思いがけない効果があることでしょ。1人では難しい作業を、講座の中で楽しみながら取り組んでみませんか。
①春の気功瞑想 ②初夏の気功瞑想 岸田 仁	①4/4(金) ②5/28(水) 14:00～16:00	2,500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。
NEW 気功瞑想 復習篇 岸田 仁	6/18(水) 14:00～16:00	2,500円	気功瞑想を体験したことのある方向けの復習講座です。瞑想の時間を出来るだけ多く取り、瞑想の醍醐味を味わっていただきます。椅子に座って行います。
姿勢バランス改善 ～脳神経系からカラダを整える～ 村上 勝	4/18、6/20、8/29 各(金) 13:30～14:45	2,500円/1回 1回から受講可	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。
眼とカラダの体操 ～スマホ疲れを癒す～ 村上 勝	4/18、6/20、8/29 (金)15:15～16:30		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。
基本の骨ナビ体操 ～1日5分で骨・関節から若返る～ 村上 勝	5/30、7/18、9/19 (金)13:30～14:45		個人指導 4,500円/60分 予約制 (日時応相談)
初めての「ヒモトレ」 村上 勝	5/30、7/18、9/19 (金)15:15～16:30		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。ヒモ代110円要。
2Days 手ヨガマッサージ& 手相の基本3大線を学ぶ 榊原 茶茶	①4/3・17 ②5/1・15 ③6/5・19 ④7/3・17 (木)13:30～14:50	6,000円/2回 オイル500円 資料代200円 ※2講座受講の場合オイルは共用可	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、結果として健康と開運へと導かれるのです。
2Days 頭と首の簡単マッサージ &呼吸法 榊原 茶茶	①4/3・17 ②5/1・15 ③6/5・19 ④7/3・17 (木)15:00～16:30		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。

特別講座(入会金不要)

講座名	日時	受講料	内容
ヴァイオリニストの レクチャーコンサート ～音で楽しむ舞曲の世界～ 野村 祥子 関 純子	4/30(水) 13:40開場 14:00～15:30	3,000円	華やかなワルツ、夢見るようなシチリアーノ、激しく情熱的な民族舞曲。世界の様々な踊りから想を得たクラシックの名曲の数々を、解説を挟みながら紹介します。心躍るひと時をお楽しみください。
新緑の中華街散策と こだわりベーカリー巡り 相田 百合子	5/1(木) 元町中華街駅 10時集合予定	8,000円 ランチ付き 交通費等各自負担	中華街は食べ物のワンダーランド。肉まん、焼売から焼き豚・中華ソーセージの専門店や中華料理の道具を扱う店まで何度行っても飽きません。講師行きつけのお茶専門店、月餅に使う餡子専門店等もご紹介。
NEW (自宅・荏田南) チーズケーキと ダイヤモンドクッキー 相田 百合子	4/28(月)、29(火・祝) 11:00～14:30	8,000円/1回 材料費込	スフレタイプのチーズケーキを作ります。実習から焼き上げまで。講座で大人気のダイヤモンドクッキーもご紹介。野菜と魚介のサラダとピラフの軽食。食後はレモンアイスクリームも。チーズケーキ1台とクッキーの持帰り有。
(自宅・荏田南) スパイスカレーで 夏の暑さを乗り切ろう! 相田 百合子	6/29(日)、30(月) 11:00～14:30	8,000円/1回 材料費込	パキスタンの“チキンカレー”と1つのスパイスだけで作れる“野菜と豆の南インドカレー”を作ります。数種のスパイスでガラムマサラを作るところから実習。カレー、夏野菜のスパイス和えとピクルス、レモンライス、食後にレモンアイスの口福ランチ。ガラムマサラとレモンライスのお土産付。
NEW チベット家庭料理 甘利 淳子	4/24(木) 13:15～16:00	5,500円 材料費込	インドヒマラヤ地方のチベット系住民の料理を、在インド20年近くの講師が紹介。「肉と春雨のスープ、ひき肉入り揚げパン、チャット(ソース)、バター茶とツァンパ」などを実習。現地では肉はマトンですが今回は豚肉とラムを使用。持帰り有。
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	①4/14(月) ②7/14(月) 9:30～12:30 ※最初と最後の 30分は脈診	3,800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、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。
楽しい切り絵 若月 清彦	①4/11、5/9、6/13 ②7/11、8/8、9/12 (金)13:30～15:00	3,000円/3回 材料費別途	本来の白黒で表現する場合、カッターと紙1枚で作品が出来上がります。色紙やポスターカラーなどを使うと華やかになります。作風は和風・洋風、自由です。途中からの受講も可。
NEW 間香体験と練香作り 武藤 妹峰	5/10(土) 13:30～15:00	3,000円 香木代込	平安時代から生まれた「練香」(複数の香料をブレンドし、炭とつなぎを練合わせます)を作って香りを楽しみます。季節ごとの香りを体験していただきます。
マインドフルネス茶道 武藤 道代	5/27(火) 13:30～15:00	4,000円 材料費込	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。茶道の経験がなくても手ぶらで気軽にご参加いただけます。脳疲労が減り、集中力、幸福感が高まります。テーブルで行います。
(自宅・根岸) 1Day 簡単金継ぎ ～純金使用～ 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3,000円	陶磁器・ガラス・漆器の欠け割れヒビを美しく修復します。デザインも可能。自宅でもできるよう道具もお渡し。補修後は食洗機使用可。時間内での数の制限はありません。根岸駅徒歩5分。
出張金継ぎ 池上 真己枝	予約制(土日祝可) 3時間	11,000円/1名 グループ(2名～) 8,000円/1名 材料費3,000円 交通費別途	講師がお手伝いしながら修復します。人数が集まることで様々な直し方が学べます。大切なものを長く使いましょう。直す順番は相談で、時間内で可能な数だけお直しします。
(自宅・根岸) 胡蝶蘭を毎年咲かせる方法 ～寿命は50年～ 池上 真己枝	予約制(土日祝可) 2時間	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、2か月は咲いてくれます。お困りの蘭の持ち込みOK(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
 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修験道とは何か ②アーユルヴェーダ理論に 基づく体質別健康法 長谷川 智 武田 優子	①5/14(水) ②7/23(水) 14:00～16:00	3,800円/1回	①修験道は、自然を道場にした「生まれ変わりの行」です。その歴史や思想、さらに修験者ならではの体験談もお話します。そこから、日々の生活を快適にするためのヒントを学びます。 ②インドの伝統医学で、生命の科学ともいわれるアーユルヴェーダで、自分の体質に合わせた体操、呼吸法、食事など、生活の仕方を学んでください。日常生活から身の健康を整える術です。
脳と心と修行のはなし ～日常に活かす マインドフルネス～ 望月 泰博 武田 優子	6/25(水) 10:30～12:00	3,000円	今、この瞬間を感じていますか？日常の忙しい意識から一歩退き、マインドフルネス瞑想で心を整えましょう。初心者から経験者まで、普段の行動・感情や思考の動きを振り返り、自己理解を深めるための瞑想を行なっていただきます。
十四経絡体操 と ①経筋けん引療法 ②ツボ・丹田呼吸法 大野 忠利 武田 優子	①6/9(月) ②9/22(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 初回は2冊要	①手指には身体全体の気血の流れを調整するはたらきがあります。手指の関節部位をけん引しながら、体を動かすことによって、特に首～肩・背中・腹部の緊張をほぐす療法です。 ②気の流れを調整するツボと、深い呼吸を誘導するツボを同時に触れながら呼吸をすることによって、全身の気の流れを調整し、丹田に気を集める呼吸法です。
はじめての香道 武藤 妹峰	6/30(月) 13:30～15:30	4,500円 香木代込	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。
入眠リラックス気功 岸田 仁	9/17(水) 14:00～16:00	2,500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。
(なごみ邸) 初心者のための ギター&マンドリン 浅川 朋子	5/31(土) 15:30～17:30	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。
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	【90分】気になる2ヶ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つくらいのテーマを決めていらしてください。 【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	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、シャドーなどの選び方と色の決め方、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	4/4、5/2、6/6、7/4、 9/5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講師がしっかりと指導します。
(自宅・鶴沼)出張 紅茶教室 浅場 倫子	予約制	3,500円/1名 (お菓子付) 茶葉代500円	ちょっとしたコツで美味しく淹れられるポイントや、ティーフード、歴史などをお茶を飲みながらお話します。ブラックティー、チャイ、アイ스티ーが基本です。出張は交通費別途要。
【入会金要】 一度は知りたい占星術 全6回 ～ホロスコープ～ 榊原 茶茶	4/18、5/16、5/30、 6/20、7/18、8/29 (金)14:00～15:30	18,000円/6回 資料代300円	占い史上、当たる確率が一番高いと言われるホロスコープ。占星術の基本を学びます。太陽サインと月のサインの違いを知り、出生図から本当の自分を読み取ります。有名人も参考として取り上げます。