

承認
2025. 8. 29
生活クラブ
政策調整部

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
NEW ファッション スタイルアドバイス 井出 真理	①10/22(水) ②11/26(水) ③2/20(金) 10:30～12:00	2,500円/1回	業界歴40年超のプロの目から見た貴女の印象をお伝えし「なりたい自分」に近づきよう、ライフスタイルを加味しつつ、体型に合う型、似合う色などをアドバイスします。一歩踏み出す機会に。
ファッション アドバイスツアー 井出 真理	①10/29 ②12/10 (水)10:30～12:30	3,500円/1回	自分に合うスタイルがわからない、お店に行ったら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、TV出演も長い講師が同行してアドバイス。2名限定でゆっくりと(ご夫婦も歓迎)。オルタ館で説明後、新横浜近隣店舗へ移動。
①マジック入門全3回 ②パーティマジック マミ	①10/22、11/12、26 ②12/17 (水)13:30～15:00	①6,000円/3回 ②3,000円/1回 ペア割5,000円 ①②とも 教材費込	①1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”を使ったマジック、3回目は1、2回目のおさらいと応用。 ②袋の中から花やトランプが現れる等、華やかなマジックを2つ以上学びます。
楽しい切り絵 若月 清彦	①10/10、11/14、 12/12 ②1/9、2/13、3/13 (金)13:30～15:00	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。作風は和風・洋風、自由に楽しめます。途中からの受講も可。
間香体験と練香作り 武藤 妹峰	10/11(土) 13:30～15:00	3,000円 香木代込	平安時代から楽しまれた「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めます。季節ごとの香りを体験していただきます。
①秋の気功瞑想 ②冬の気功瞑想 岸田 仁	①10/15(水) ②12/5(金) 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、すっきりした気持ちになります。椅子に座って行います。
2Days 頭と首の簡単マッサージ &呼吸法 榊原 茶茶	①10/16、11/6 ②11/20、12/4 ③1/15、1/29 (木)13:30～15:00	6,600円/2回 オイル500円 資料代200円	「神の口」と言われる、脳の基底部にある延髄は、生命エネルギーが入ってくる入り口です。東洋医学のツボと脳循環の大切さを学び、頭と首のマッサージをしていきます。呼吸法も学びます。
基本の骨ナビ体操 ～1日5分で骨・関節から若返る～ 村上 勝	10/17、11/21、12/19 1/16、2/20、3/6 (金)13:30～14:45	2,500円/1回 1回から受講可 個人指導 4,500円/60分 予約制 (日時応相談)	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。
姿勢バランス改善 ～脳神経系からカラダを整える～ 村上 勝	10/17、1/16 (金)15:15～16:30		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	11/21、2/20 (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。
初めての「ヒモトレ」 村上 勝	12/19、3/6 (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。
マインドフルネス茶道 武藤 道代	10/28(火) 13:30～15:00	4,000円 材料費込	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	10/30(木) 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。

2025年 秋・冬号 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(入会金不要)

講座名	日時	受講料	内容
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 関 純子	12/12(金) 13:30開場 14:00開演	3,500円	今年はACTとオルタ館の40周年を記念してスペースオルタで開催します。朗読ユニット「ことりお」の朗読劇を披露。ヴァイオリンとピアノはクリスマス曲の他にサンサーンスなどのクラシックの名曲をたっぷり演奏します。どうぞお楽しみに！
NEW 秋の谷中のパン屋さんと アメ横裏道散歩 相田 百合子	10/25(土) 10時最寄り駅集合 予定	8,000円 ランチ付き 交通費等各自負担	谷中で散策。素材にとことんこだわったパン屋さん、日本庭園、美術館や創業100年を超えるお煎餅店等。上野で和食と甘味のランチを楽しみ、アメ横で乾物やスパイス専門店、地元の人しか知らない超穴場の韓国食料店等をご案内。
(自宅・荏田南) 月餅と特製肉まん 相田 百合子	10/30(木)、10/31(金) 12:00～15:30	8,000円/1回 材料費込	北京や台湾の木型を使って作る月餅はドライフルーツも加えたフィリングをたっぷり詰め、講師オリジナルの皮に包んで焼き上げます。肉まんは、包む具材の工夫や作り方、蒸し方も伝授。月餅と肉まんの持ち帰り有り。中華風軽食を食べてからの実習。
(自宅・荏田南) 本格的な酒種あんぱんと 酒蒸しまんじゅう 相田 百合子	11/1(土)、11/22(土)、 2/9(月) 12:00～15:30	8,000円/1回 材料費込	日本古来の麴から起こす酒種を使い、香りの良いあんぱんと酒蒸しまんじゅうを実習します。酒種の起こし方からレクチャー。あんぱんと饅頭の持ち帰り有り。発酵食の軽食を食べてからの実習。蒸している時の香りが抜群です。
(自宅・荏田南) 麴の魅力を引き出す 薩摩芋味噌仕込み&酒まんじゅう 相田 百合子	1/25(日)、2/7(土)、 3/7(土) 12:00～15:30	8,000円/1回 材料費込	薩摩芋を使っての味噌仕込み。麴、酒種作り、ホカホカ酒まんじゅうの実習も。薩摩芋味噌を使った汁物等の軽食付き。仕込み味噌と酒まんじゅうの持ち帰り有り。
インドのカレー 甘利 淳子	1/29(木) 13:15～16:00	5,800円 材料費込	現地在住20年超の講師が作る家庭料理。カレーは豆、鶏肉の2種類、スパイスをきかせたサラダとプランタ(ジャガイモ入りの薄焼きパン)も作ります。現地スイーツの試食有り。使ったスパイスはお土産に。
星が語る2026年 ①社会編 ②個人編 榊原 茶茶	12/25(木)、1/23(金) ①13:00～15:00 ②15:10～17:00 (両日同内容)	4,000円/1講座 7,500円/連続 資料各200円	2026年春、土星、海王星が牡羊座で重なり、新しい挑戦の年が始まります。北半球に木星を除くすべての天体が集中し、個人の肉体的成長が重視される年となるでしょう。あなたにとっては、どんな年になるのでしょうか。
クリスマスリース 中林 あや	11/15(土) 10:00～12:00	6,000円 材料費込	今年のクリスマスは自分で作ったリースを飾って楽しみませんか。香りのよい針葉樹やネイティブフラワーで作成します。花材の扱いや束ねるコツをお教えします。
お正月飾り 中林 あや	12/20(土) 10:00～12:00	3,800円 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。
(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(日時応相談) 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)。
(自宅・根岸) 1Day簡単金継ぎ ～純金使用～ 池上 真己枝	予約制(日時応相談) 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な道具も渡し、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(日時応相談) 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。

※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音の効用 ②香りの効用 長谷川 智 武田 優子	①11/19(水) ②1/21(水) 14:00～16:00	3,800円/1回	①修験道の修行では、法具の音や自然の音が重要な役割を果たします。法螺貝、錫杖、鈴鐸、いらたかの数珠などの法具の音を聴き、心身の変化を体感します。 ②羽黒山の山伏修行に使われる、葉草や香木の香り、チャクラを刺激する香り、身を清めるお香などを嗅ぎ心身の変化を体感します。音や香りを実生活に役立てるきっかけにしてください。
十四経絡体操と ①印でめぐる丹田呼吸法 ②目のツボタッチ呼吸法 重点ポイント 大野 忠利 武田 優子	①12/8(月) ②3/9(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丹田から背骨上を頭頂部により、眉間、喉胸、みぞおちと下り丹田に戻る順で、各々の働きを高める印を組みながら気をめぐらせる呼吸法を学ぶ。心身の不自然な状態を改善します。 ②先ず頭の緊張をほくして、頭部・顔面にあるツボを刺激し、さらに目の気功法も加えた療法。この組み合わせが自然・社会環境の変化による心身の不調を改善します。
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	①11/10(月) ②2/9(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・血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。脈診で各自にアドバイス。
気功瞑想 応用編 岸田 仁	1/30(金) 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。
入眠リラックス気功 岸田 仁	3/6(金) 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、入眠に繋がりがやすい簡単な気功を行います。椅子に座って行います。
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な指導。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(土日祝除く) (日時応相談) 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	10/3、11/14、12/5、 1/16、2/6、3/6 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」―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ご指導します。
【自宅・鶴沼】出張 紅茶教室 浅場 倫子	予約制 (日時応相談)	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、アイスティーが基本です。出張は交通費別途要。
NEW 3Days 迷わない タロットリーディング 榊原 茶茶	①10/17、10/24、10/31 ②1/16、1/30、2/13 (金)14:40～16:00	10,000円/3回 資料代300円	タロットの基本と大アルカナカード22枚の意味や象徴、そしてカード展開法を学び、未来の傾向や開運法を読んでいきます。
【入会金要】 大人から始める 九星気学入門全6回 榊原 茶茶	①10/17、10/24、10/31、 11/14、11/21、11/28 ②1/16、1/30、2/13、 2/20、2/27、3/13 (金)13:00～14:30	18,000円/6回 資料代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)東洋占星術の九星気学の入門講座です。あなたの九星が2026年からどんな状況にあり、何を求めているのかも読んでいきます。