

講座名	講師	日時	受講料	内容
♥♥♥ 音 楽 ♥♥♥♥				
（なごみ邸） ヴォイストレーニング	田中 光 武蔵野音楽大学 声楽科卒	土① 【グループ】 10:00～10:45 【個人】 ①11:00～11:30 ②11:40～12:10	【グループ】 2,500円 【個人】 3,200円/30分	【グループ】音程がずれる、高音がでない、声量が無い等の悩みを克服できるようにレッスン。全員で歌う楽しさも味わいます。体験歓迎。 【個人】ご希望や目的に合わせてレッスン。発声法を基礎から身につけ、正確な読譜力と豊かな表現力を学びます。体験歓迎。
（なごみ邸） はじめてのウクレレ	林 裕之 オールディーズバンド ドリーム主幸	火④ 14:00～15:00	2,500円/月1回 教材費100円/月	初めてウクレレを持つ方、音符を読めない方も楽しく学べます。明るく軽快な音色で、ハワイアン、ポップス、歌謡曲など幅広いジャンルを歌いながら弾きましょう。グループレッスンです。体験歓迎。楽器貸出し有り。
はじめてのウクレレ		木②④ 【初級】 15:15～16:15 【中級】 14:00～15:00	4,600円/月2回 教材費200円/月	
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】 5,300円/月2回 【中級】 5,800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しょう。初級は読譜力を付けながら一音一音学んでいきます。中級ではアンサンブルも楽しみ、順次個人レッスンも行います。
オカリナ		【初級】水①③ 11:15～12:15 【中級】水①③ 9:40～11:10		
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1,300円	
ピアノ		水①③ 13:30～17:00 水②④ 13:30～17:00	5,500円/月2回 (個人レッスン30分)	
（なごみ邸） 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	2,800円/月1回 5,500円/月2回 (個人レッスン30分)	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 13:30～18:00 【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 (1回2時間)	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。月1回レッスンを希望の方はご相談ください。教材費別。
♥♥♥ 美術・書道・着付け ♥♥♥♥				
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。
（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ら選択できます。少数人数で丁寧な個別指導を行い、初心者の方には必要に応じてデッサンも指導いたします。水彩画全般(水彩色鉛筆、淡彩画)も対応可能です。
（夜間クラス） 実用書道	八ツ繁 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)	3,200円/月2回 2,200円/月1回 2,200円/月	大人のひらがなを学んでみませんか。継続することで美しい文字が書けるようになります。通信ではLINE添削でタイムリーな添削も可能です。毛筆、筆ペン指導もプラス500円/月で可能です。
（オルタ）（自宅・鹿島田） きもの着付け	平賀 陽子 元ハクビ京都きもの 学院師範会副院長	オルタ金① 自宅 金③ 10:00～13:00 (90分×2レッスン)	基本科4,000円/月1回 師範科6,300円/月1回 教材小物9,251円 (お持ちの方応相談)	基本を学び、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、町着から留袖まで一人で着られるようにご指導します。師範科では資格取得可。オルタ・自宅振替可。1回で2レッスン分の授業です。
（港南） きもの着付け	真汐 優子 装道・礼法きもの学院卒	火①③ 10:00～12:00	4,000円/月2回 2,500円/月1回	初めての方から経験者までご指導致します。さあ、紐3本で美しく装いましょう。反物・器具の販売は致しません。着物貸出有。

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	道具はあまり使わず、指先で結んでいきます。キットは使用せず、個々のレベルや好みに合わせて、ハンギングホルダーやアクセサリー、バッグまで作れます。初心者大歓迎。免状コースあり。
（自宅・鶴沼） 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。シャトルの扱いに慣れてから作品を作ります。本ではわからないコツをお教えます。
（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	籐・つる・樹皮などを素材に、編むという手法を使って、日常使うカゴを作ります。初心者から経験者まで、能力に応じて指導致します。
香 道「古心流」	武藤 妹峰 古心流師範	木②or土④ 13:30～15:30	4,500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。
AYUテーブル茶道	武藤 道代 有結流認定講師	火② 13:30～15:30	4,200円/月1回 材料費込	テーブルで抹茶手前が出来るようになります。月ごとに変わる和菓子を楽しみ、日本の茶道の世界を味わいます。
フラワーアレンジ パリのお花屋さん	中林 あや フランススタイル フラワーデザイナー	金② 13:30～15:30 土② 10:00～12:00 13:30～15:30	6,500円/月1回 11月・12月は 7,000円 材料費込	新鮮な季節のお花を使ったフラワーアレンジです。色や香りを楽しみながら、素敵な時間を過ごしましょう。初心者大歓迎です。
♥♥♥ 料 理 ♥♥♥♥				
ワールドワイドな 酵母食クッキング	相田 百合子 食文化研究家 (自宅教室は) (駐車場あり)	水③ 10:00～13:00	34,700円/6回 材料費込 随時入会 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） 世界の家庭料理		日②10/12～ 11:00～14:00	35,000円/6回 材料費込 随時入会 単発受講可	旅先で教わった世界各国の家庭料理を、生活クラブの食材や自家菜園の野菜、四季折々の素材から起こした自家製酵母や調味料など化学調味料を使わずに作ります。現地で買いたてた食器や調理器具もお使いいただけます。
（自宅・荏田南） 酵母パン ベーシッククラス		木③10/16～ 土③10/18～ 12:00～15:30	30,900円/6回 材料費込 途中入会可 単発受講可	定員3名。四季折々の果物、ハーブ、厳冬の酒粕から酵母を起こしパンを焼きます。酵母の起こし方、パン種の作り方、ふんわり軽く柔らかく焼くスキルもレクチャー。軽食&パン持ち帰り有り。
（自宅・荏田南） 酵母パン プレミアムクラス		10月は10/25(土) 11月～ 木④or土④ 12:00～15:30	33,300円/6回 材料費込 途中入会可 単発受講可	パン作りの楽しさ、美味しさを極めます。酒種・サワー種・小麦酵母等を習得。酒種のクロワッサンも美味。軽食&焼いたパンの持ち帰り有り。初回は10/25(土)に合同でパンツアーに行きます。
（自宅・荏田南） 日本の伝統食・ 発酵食クッキング	後藤 加代子 栄養士 製菓衛生士	木②10/9～ 土②10/11～ 12:00～15:30	33,900円/6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と調味料を作る講座。沢庵・らっきょう漬け・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。発酵食の軽食付き。
（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	32,500円/6回 材料費込 随時入会 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。白神酵母を使用し、食事・パンや菓子・パンなど色々な種類のパンを焼きます。パンの持ち帰り有り。
男の料理塾		日④ 10:30～12:30 13:30～15:30	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品を丁寧にゆっくりと分かりやすく作っていきます。和・洋・中を中心に色々な料理を作ります。
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	子どもだけで調理、後片付けまでしっかりと。食事の大切さ、作ってくれる方への感謝の気持ちも学びます。試食の他に持ち帰れるメニューはお土産にしますので、講座の話を聞きながらご家族で味見してみてください。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、好き嫌いもなくなつて、明るい笑いの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、仏教にも関心が持たれています。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。本年度はインドの仏教を中心に解説していきます。
囲 碁	大平 和由 アマチュア六段	土①③ 13:00～15:00	4,000円/月2回 資料代1,000円 (初回のみ)	囲碁の楽しさは対局を通して相手と深い対話が出来ることと、碁石を使って碁盤に自分の宇宙を描けることです。さあ始めましょう。
（オルタ）（なごみ邸） （オンライン） 朗読講座	寺澤 京子 元ラジオ福島アナウンサー 朗読家	④ 水①or ③ 10:30～12:00 ④ 火④ 10:30～12:00	2,500円/月1回 教材費100円	最初に首周りのストレッチと発声練習をします。詩・小説・古典など様々なジャンルに挑戦。初心者大歓迎。 同月内振替可(オルタのみ)。 オンラインは第4木曜日です。
（自宅・鶴沼）（出張） 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	日時相談	8,000円/月3回 1回80分 教材費2,500円/年	中学生の教科書を使ってやり直す講座です。問題集も使います。3年分を復習すれば日常会話は充分です。英検3級も目指せます。
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はまだ解明されていません。さあ、知の冒険旅行に出発しましょう。
♥♥♥ 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	④(初級)月①③ 13:10～14:10 ④(中級)月①③ 14:20～15:20 ⑤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、ダイエット等に効果のあるアート呼吸法。息と筋肉を使い自分の身体と心を知り、美しい声とり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	3,200円/月2回 4,700円/月 3,200円/月2回 2,000円/月1回	痛い動きはせず、骨と関節を意識して動き、日常動作を見直す様々な不調改善に繋がります。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	4,800円/月 3,200円/月2回 2,100円/月1回	自己免疫力を高めるゆっ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。
～トータルボディ コンディショニング～ ルーシー整体ヨガ	吉野 純子 スタジオオ舞夢主宰	毎週木 13:30～14:40 15:30～16:40	1,000円/参加毎	柔軟性不要、痛い事一切無し、血管から返る機能改善回復プログラム。腰痛、凝り、自律神経、〇〇肩など、日常の体の不具合や悩みを解消します。
体にまかせる健康法 ヨガ&整体指導	今野 佑美 NPO法人氣道協会 指導者	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されるひとときです。
エゴスキュー ～痛み解消体操～	大友 友美 (財)エゴスキュージャパン 協会認定トレーナー	金②④ 10:30～12:00	4,500円/月2回 資料代込 (動画付き)	40年以上の実績がある、歪み、慢性痛改善メソッド。自重を利用したポーズや簡単な動きで筋肉を目覚めさせ、骨格を正しい位置に導き、様々な不調を改善していきます。
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 13:30～15:15	4,500円/月2回 (2,800円/月1回も可)	誰でもできるシンプルな気功で体と心思いっきりリラックスします。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	4,500円/月2回 2,800円/月1回	丹田と精神を鍛え、免疫を強化する健康太極拳です。呼吸法、ストレッチで体幹を強化し、リラックスと柔軟性を導きます。
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① 13:30～15:00	2,800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します。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 スタジオオ舞夢主宰	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気軽に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	2講座連続受講 1,200円/参加毎	
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	6,000円/月2回	ハワイの穏やかな曲に合わせ、心と体の健康作りのために一緒に踊りましょう。ゆっくり進みますのでどなたでもご参加いただけます。