

2024年  
3-4月号

講座案内

# お友達作りのカルチャーサロン MS エムズ倶楽部

入会金・年会費無料!

1回の受講もOKです!

ご参加には事前予約が必要です  
※受講料は消費税が含まれています



## 楽しく学ぶ講座

### 誰でも開運! 数秘講座

講師:ハピネス数秘アドバイザー 風巻えのわ  
■受講料/¥1,210  
■資料テキスト代 各回¥200  
■持ち物/筆記用具 誕生日の数字を活用して運を上昇させましょう!!  
アライブ 通常第2金曜日 3月8日、4月19日(月) 10:00~12:00



### 楽しく学ぶ手相教室 6回講座

講師:おおの やすこ 天掌易 セラピスト ※2名以上で開講します  
■受講料/¥2,200  
大平台 第4水曜日 3月27日、4月24日(水) 13:30~15:00  
アライブ 第4木曜日 3月28日、4月25日(木) 13:30~15:00



手相を読み取ることによって自分では気が付かない良いところや、人生の過去、現在、未来がわかります。

### 知ってるようで知らない 家康公の家臣たち

講師:池谷 勝利 ■受講料/¥660  
■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥30~50程度  
城北 第4金曜日 3月22日、4月26日 13:00~14:30  
3月:十六将の一角 大久保忠佐・忠教の兄弟たち 4月:十六将の一角 米津藤蔵と板倉勝重

### 知ってるようで知らない 浜松の歴史

講師:池谷 勝利 ■受講料/¥660  
■会場/知久屋和合店内 浜松市中区和合町220-69  
和合 第2水曜日 3月13日、4月10日 14:00~15:30  
■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥30~50程度  
3月:本興寺と湖西市鷺津地区 4月:磐田市医王寺と御厨駅周辺

### 雪月花 教養舞踊講座

講師:岡部 澄子 ■受講料/¥1,210  
城北 第1、3火曜日 3月4日、18日 4月1日、15日 9:30~11:00  
■持ち物/浴衣、浴衣用帯(半幅帯)、浴衣用肌着、紐2本、足袋またはソックス

### 写真の楽しみ第一歩・第二歩

講師:小塚 浩 ■受講料/¥880 ■資料代/¥50  
城北 第2水曜日 3月13日 4月10日 15:00~17:00  
■持ち物/筆記用具、お持ちのカメラ(フィルム、デジタル、一眼レフ何でもOK)  
お持ちのカメラの使い方から、写真作品の作り方までを学びましょう!



### オシャレなお寿司教室 飾り巻寿司えのわ

3月:桃の花 4月:鯉のぼり  
城北 第3土曜日 3月16日 4月20日 9:30~11:00  
■受講料/¥660 講師:えのわ 飾り巻寿司技能1級  
■持ち物/エプロン、ラップ、持ち帰り用容器 材料費¥1,500程度



### 初心者でも簡単! 巻きずし講座

3月:トイブードル 4月:カーネーション  
アライブ 第4金曜日 3月22日 4月26日 10:00~11:30  
講師:鈴木 佳世 飾り巻寿司インストラクター  
■受講料/¥660 ■材料費/¥1,700(レシピ、道具貸出込み)  
■持ち物/エプロン、ラップ、巻きずしを持ち帰る用容器  
くるくる巻いてカットすると絵柄が現れる飾り巻きずし。一緒に楽しく巻きましょう。



### 毎日が変わる心理学入門

■受講料/¥1,210 講師:杉元 真友実  
城北 第2土曜日 3月9日 4月13日 10:00~11:30  
■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥50  
心理学のひとつ「交流分析」を用いて、自分のことや人との関わり方を学んでいきます。  
知っている人と人間関係が円滑に♪暮らしが幸せになる知識を身につけませんか?



### 初めての書道 基礎から楽しく学びましょう

講師:佐藤 北泉 ■受講料/¥1,210  
大平台 第2、4火曜日 3月12日、26日 4月9日、23日 9:30~11:00  
■持ち物/書道一式(筆、小筆、半紙、下敷、墨滴、文鎮) ■材料費/¥1,000  
美しい文字を書いて、集中力もアップ!少人数制ですので、お一人ずつ丁寧に指導いたします。



### 大人の色鉛筆画

講師:高橋 永子 ■受講料/1,210円  
大平台 第3金曜日 3月15日 4月19日 10:00~11:30  
※初めての方は道具をお貸しします。  
まずは色鉛筆で身近な物を描いてみましょう♪お試し参加OK!!



## パソコン講座

### パソコン講座

構成実践コース 3月1日、15日  
城北 隔週金曜日 表作成実践コース 4月5日、19日

### パソコン講座

表作成基礎コース 3月6日  
城北 隔週水曜日 図形基礎コース 4月10日、24日

《共通事項》講師:杉元 真友実 時間/9:30~11:00 ■受講料/¥1,375  
■持ち物/パソコン、テキスト、筆記用具※パソコン貸出1回¥500 ■テキスト代/¥500(初回のみ)



## 語学講座

初めてのご参加も大歓迎!

### 韓国語

講師:金 玟址 ■受講料/¥1,210 ■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥50程度  
城北 第2、4土曜日 3月9日、23日 4月13日、27日  
◆入門編 12:30~13:45 ◆初級編 14:00~15:15  
城北 第1、3土曜日 3月2日、16日 4月6日、20日  
◆中級 13:30~14:45



### 会話を楽しむ韓国語

講師:金 玟址 ■受講料/¥1,210 ■持ち物/筆記用具  
城北 第1、3土曜日 3月2日、16日 4月6日、20日 15:00~16:15

### 韓国語 基礎編

講師:金 玟址 ■持ち物/筆記用具 ■受講料/¥1,210  
城北 第2、4土曜日 3月9日、23日 4月13日、27日 15:30~16:45

### もう一度学びたい中学英語

講師:落合 歩 ■テキスト代/¥350程度(初回のみ)  
城北 第1、3火曜日 3月5日、19日 4月2日、16日 13:30~14:30  
■持ち物/筆記用具 ■受講料/¥1,210  
海外に行けない今だからこそ、中学レベルの英文法・会話からもう一度おさらい。  
英語力をアップさせましょう。

### 個人または少人数 学び直しの韓国語

講師:楢 直子 ■受講料/¥1,320  
大平台 通常第1、3月曜日 3月4日、18日 4月1日、15日  
第2、4水曜日 3月13日、27日 4月10日、24日  
※韓国に興味のある方、言葉以外の質問もOKです!  
■持ち物/筆記用具、現在お使いのテキスト ※開始時間はご相談ください

### 中国語基礎会話

講師:加藤 英明 ■受講料/¥1,210  
城北 第1、3火曜日 3月5日、19日 4月2日、16日 9:30~10:30  
■持ち物/筆記用具 ■教材費/¥30程度  
発音記号を覚えれば、正しく発音ができます。中国語の歌も歌ってみましょう!



## 奏でる講座

### 1からはじめる大人向け「初めての鍵盤ハーモニカ」

講師:川合明美 SUZUKIケンハモ認定講師/ケンハモ音楽呼吸法トレーナー  
城北 第2、4火曜日 3月12日、26日 4月9日 13:30~14:30 ※4/23休講  
■受講料/¥1,210 ■テキスト代/¥2,750  
■持ち物/お手持ちの鍵盤ハーモニカ、ハンカチ ※初回のみ楽器貸出可  
楽譜が読めなくても大丈夫!!まずは楽しくやりましょう♪(吹口¥660は購入頂きます)



### 琴クラブ 憧れのお琴を奏でてみませんか?

講師:藤井賀都巴・夕希子・莉江子  
城北 第2、4金曜日 3月8日、22日 4月12日、26日 14:00~16:00  
■受講料/¥1,210 ※別途テキスト代  
■持ち物/琴(ある方) ※お琴は貸出します。

### ギター個人レッスン

講師:木村優介 ■月謝/大人¥3,300  
城北 第1、3土曜日 3月2日、16日 4月6日、20日 ■持ち物/ギター ※無料貸出有ります。  
城北 第1、3月曜日 3月4日、18日 4月8日、22日 ※時間はお相談ください

ギターは指先の運動にもなり、室内で弾いても静かなので、長く続ける趣味として楽しめます。  
上達したら、みんなと一緒に演奏しましょう。楽器の無料の貸出しもありますのでお気軽に。

### 基本から丁寧に二胡初級

講師:加藤 英明 ■受講料/¥1,210  
城北 第1、3水曜日 3月6日 4月3日、17日 9:00~11:00  
■持ち物/楽器 ※貸出あります  
楽譜が読めなくても大丈夫!簡単な曲ならすぐ弾けるようになります。



### 基本から丁寧に二胡入門

講師:加藤 英明 ■受講料/¥1,210  
城北 第2、4火曜日 3月12日、26日 4月9日、23日 9:00~11:00  
■持ち物/楽器 ※貸出あります



## ただ今、講師募集中! 下記へお電話下さい

資格をお持ちで「教えることが好き」「楽しい時間を皆で過ごしたい」という方のご連絡をお待ちしております

参加のお申込み お問合せは ☎0120-24-2880 9:30~17:30 土・日・祝日休み

### 城北サロン

浜松市中区城北2-14-3 (アウンス・ヤナギハラ本社) 西館

バスターミナル⑩番乗場全路線「六間坂上」下車 徒歩3分位



### 大平台サロン

浜松市西区神ヶ谷町8880-1 (アウンス・ヤナギハラ大平台店)

バスターミナル⑩番乗場「回神ヶ谷山崎線」東平下車。徒歩15分位





## 小物を作る講座

### 誰でも簡単 食器アート(モロカンプレート)

アライブ 第2水曜日 3月13日 4月10日 10:00~12:00

- 持ち物/持ち帰り袋(お皿13cmが入るもの) 講師:石田 奈苗
- 受講料/¥1,210
- 材料費/¥500



### はじめての切り絵 素敵なインテリア

大平台 第3火曜日 3月19日 4月16日 9:00~11:00 ■材料費/¥200~¥300

- 持ち物/ものさし、筆記用具※デザインカッター、カッター板は貸し出し可
- 美しく繊細なアート作品を作ってみましょう。図案に集中することで、自律神経のバランスを整えてくれる切り絵。心にゆとりと、張りを与えてくれる趣味を始めてみませんか?

### やさしい編み物

城北 第2、4月曜日 3月11、25日 4月8、22日 10:00~12:00

- 持ち物/編み針、糸 ※編みかけのものがある方はお持ち下さい。
- 糸と編み棒があれば空いた時間にできて気軽に趣味として始められるのが編み物の魅力です!

### やさしい卓上手織り

大平台 第1、3金曜日 3月1、15日 4月5、19日 13:00~15:00

- 持ち物/織り機、はさみ※織り機の貸し出しあり。 ■材料テキスト費/¥3,000程度
- 新しい織りの技術を学びながらご自身のペースで作品を作っていきます。

### 楽しい絵手紙

大平台 第2、4月曜日 3月11、25日 4月8、22日 9:00~11:00

- 3/11「家族を描こう」 4/8「桜を描こう」
- 3/25「親しい人にエールを送ろう」 4/22「春の果物を描こう」
- 材料費/300円 ■持ち物/絵手紙道具



### 水引教室 3月:「淡路結びからのイヤリング又はピアス」、4月:「髪飾り」

城北 第2水曜日 3月13日 4月10日 9:30~11:30 ■受講料/¥1,210

- 持ち物/はさみ、ラジオペンチ、目打ち、ポンド、ものさし ■材料費/3月:700円 4月:1,000円
- 大注目の伝統工芸を気軽に始めてみましょう!

### 心を癒し、指で描く パステル和(NAGOMI)アート

大平台 第2月曜日 3月11日 4月8日 9:30~11:00

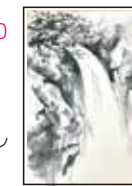
- 受講料/¥1,210 ■材料費/¥1,650
- 初めての方も四季の作品を簡単に楽しく描けるパステルアートです。



### 墨絵入門

城北 第1、3金曜日 3月1、15日 4月5、19日 9:00~11:00

- 3/1「菜の花」 3/15「春景色」 4/5「子ども」 4/19「古都」
- 持ち物/習字の下敷き、文鎮(お持ちの方)筆洗い容器(1,000cc)、使用済 タオル
- 身近な物から風景まで、様々な絵を描きます。今人気の講座です!



## お花の講座

### 暮らしに生かすフラワーデザイン

城北 第3月曜日 3月18日 4月15日 14:00~16:00 ■受講料/¥1,210

- 季節に合わせたフラワーアレンジで暮らしをお花で彩りましょう。 ※日程通常と変動

### 『ベーシック資格取得コース』

城北 第1月曜日 3月4日、4月1日 14:00~16:00

- フラワーアレンジの資格を取得したい方向けの新講座です。 材料費¥1,500

### 選べるフラワーアレンジメント ①ドライフラワー ②プリザーブドフラワー ③生花

大平台 第3水曜日 3月休講 4月17日 9:30~11:30

城北 第3木曜日 3月21日 4月18日 13:00~15:00

- 講師:山本理絵 felior主宰 ■受講料/¥1,210
- 材料費/①¥1,000~¥2,000 ②¥2,500 ③¥1,500
- 持ち物/持ち帰り袋、花用ばさみ、ピンセット



### 気軽にフラワーアレンジメント

城北 第2、4金曜日 3月8、22日 4月12、26日 9:00~11:00

城北 第4土曜日 3月23日 4月27日 10:00~12:00

- 講師:藤本 博子 ■受講料/¥1,210



## キッズ講座

### ママも赤ちゃんも楽しい 癒しのベビーマッサージ

城北 第2、4木曜日 3月14、28日 4月25日 10:00~11:00

- 持ち物/バスタオル2枚、おもちゃ、水分補給飲料(母乳OK) ※初めての方は9:45開始になります。
- 材料費/¥1,620(初回:オイル、おしっこシート、プリント)※2回目以降は¥500



### 講座の見学・キャンセルについてお願い

※事前にご連絡を頂ければ講座をご覧頂けます。また、受講のご予約をされた方前日(土・日曜・祝日含まず)と当日のキャンセルは受講料の半額を頂戴致します。教材費のかかる講座では材料と引き換えに教材費をいただく場合がございます。

## 健康講座

### 社交ダンス

講師:鈴木時雄 (公益財団法人日本ダンス協会連合会 舞ダンススクール主催)

城北 第2、4火曜日 3月12、26日 4月9、23日 13:30~15:00

- 受講料/¥1,210 ■持ち物:動きやすい靴 服装はなんでもOK (但し、男性は半袖はご遠慮いただきます)

初心者の方も大歓迎です! ジルバ&ブルース、すぐに踊れます。まずは、楽しく体を動かしてみよう。性別は関係なく、幅広い年齢層の方に楽しんで頂けます!



### 物忘れ予防 脳トレーニング教室

講師:血良 陽子 (認知症ケア指導管理士/認知症ケア准専門士)

城北 第2、4金曜日 3月8、22日 4月12日、26日 9:30~11:00 ■受講料/¥1,210

- 材料費/¥100
- 右脳、左脳を鍛える様々な問題。記憶やイメージトレーニング、日記、脳活性化体操、歌、レクリエーションなどを行い、積極的に脳を刺激して認知機能低下を防ぎます。



### 肩こり・腰痛解消 簡単リンパ体操

城北 通常第2、4火曜日 3月12、26日 4月9、23日 9:30~11:00

- 持ち物/ヨガマット(貸出有)またはバスタオル、フェイスタオル、水分補給飲料 ※運動の出来る服装
- 優しく触れて呼吸したり揺らしながら、硬くなった筋肉をゆるめていきます。日常的なカラダの不調改善に。



### ずっと元気に100才まで! 体作りトレーニング

城北 第1、3金曜日 3月1、15日 4月5、19日 13:30~14:30

- 持ち物/水分補給、汗拭きタオル ■受講料/¥1,210
- ※運動のできる服装でお越しください。
- 全身を動かし、硬くなった体をほぐし、姿勢を改善・代謝UP 体感トレーニング。



### ボールで快適BODY 体幹エクササイズ

城北 第2、4金曜日 3月8、22日 4月12、26日 19:30~20:30

- ボール代/¥300 ■持ち物/水分補給飲料・動きやすい服装 ※ヨガマットは無料貸出有
- 膝や腰など関節に負担をかけずに、ボールで弾みながらできる有酸素運動です。

### 心も身体もリフレッシュ! ハワイアンダンス

城北 第1、3木曜日 3月7、21日 4月4、18日 9:30~10:45

- 持ち物/水分補給飲料 ※運動のできる服装でお越し下さい。



### 筋肉向上で脂肪すっきり体操

城北 第1、3火曜日 3月5、19日 4月2、16、30日 9:30~10:45

大平台 毎週月曜日コース 3月4、11、18、25日 4月1、8、15、22日 13:00~14:15

大平台 毎週木曜日コース 3月7、14、21、28日 4月4、11、18、25日 13:00~14:15

大平台 毎週土曜日コース 3月2、9、16、23、30日 4月6、13、20、27日 10:00~11:15

- 持ち物/上靴、水分補給飲料、500mlの空ペットボトル2本

### 雅ヨーガ操体教室

城北 毎週水曜日 3月6、13、27日 4月3、10、17、24日 14:00~15:30

- 持ち物/バスタオル、靴下※運動のできる服装でお越しください。 初心者・60代以上も大歓迎!

### はじめての太極拳

城北 第2、4木曜日 3月14、28日 4月11、25日 14:00~16:00

- 持ち物/運動靴、タオル、水分補給飲料 ※運動のできる服装でお越し下さい。 ※日程通常と変動
- 太極拳が初めての方も、お気軽にご参加ください。 60歳以上限定

## New リライフ富塚 4月の講座

### しまんと新聞バッグ講座

講師:八木千佳代(しまんと新聞バッグインストラクター)

4月4日(木) 13:00-15:00

「かわいい!バッグ作り」

英字新聞や可愛い広告でおしゃれに作れます! 小物入れや野菜入れにも♡

- 受講料/¥1,210 ■材料費/¥300
- 持ち物/はさみ、30cmものさし

### 楽しい絵手紙

講師:鈴木 啓子

4月10日(水) 10:00-12:00

「野菜・果物を描こう」

絵手紙を始めてみませんか!?

※3名以上にて開講

- 受講料/¥1,210 ■材料費/¥300
- 持ち物/墨・筆2本・顔彩・巻き紙、画材の野菜、または果物



### 水引教室

講師:青木 千子

4月15日(月) 13:00-15:00

「淡路結びからのお花」

大注目の伝統工芸を始めてみましょう!

- 受講料/¥1,210 ■材料費/500円

■持ち物/はさみ、ラジオペンチ、目打ち、ポンド、ものさし

### 誰でも簡単 食器アート(モロカンプレート)

講師:石田 奈苗

4月23日(火) 10:00-12:00

「素敵なガラス皿作り」

お皿に専用絵の具で模様を描いてお洒落なガラス皿を作ってみよう。プレゼントにもお勧め!

- 受講料/¥1,210 ■材料費/¥500
- 持ち物/持ち帰り袋(13cm皿が入る袋)

### 会場:リライフ富塚

主幹の店

おおりの湯

ローソン

城北図書館

北野中

静岡大学

会場:リライフ富塚/Pあり

中央区富塚町1222-145

ご予約はエムズ倶楽部へ

0120-24-2880

お知らせ 都合により、決められた曜日から変更している場合がございます。開講日は「日にち」でご確認下さい。また、ご参加人数により、休講の場合がございます。ご不明な場合はお気軽にお問い合わせ下さい。尚、表示価格はすべて税込みです。