

三幸の園 ● ● 杏林堂

小物を作る講座

New

カラーサンドアート体験

講師:田村益世

城 北 第4木曜日 5月22日 6月26日 13:00~14:15

カラー砂を積み重ねるとオリジナルの素敵な模様ができます。
飾りをつけて完成です!季節ごと、贈り物などに作ってみませんか?

■受講料/¥1,210
■材料費/¥1,500
■持ち物/不要

かんたん楽しい!ちぎり絵

講師:加茂 昌代

城 北 第3木曜日 5月15日 6月19日 13:30~15:30

■持ち物/新聞紙(ない方はこちらで用意します)、のり、ハサミ、ピンセット、鉛筆
新聞紙のカラーの部分や和紙をちぎり台紙に貼って作品を作ります。

■受講料/¥1,210
■材料費/初回のみ¥200

誰でも簡単 食器アート(モロッカンプレート)

アライブ 第2水曜日 5月14日 6月11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

お皿に専用絵の具で模様を描いてガラス皿を作ってみましょう。プレゼントにもぴったり!!

■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

講師:成田 恵美子

■受講料/¥1,210

大平台 第3火曜日 5月20日 6月17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

講師:草島 章子

■受講料/¥1,210

城 北 第2、4火曜日 5月12、26日 6月9、23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

講師:草島 章子

■受講料/¥1,210

大平台 第1、3金曜日 5月2、16日 6月6、20日 13:00~15:00

■持ち物/織り機、はさみ※織り機の貸出しあり。 ■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

講師:鈴木 啓子

■受講料/¥1,210

大平台 第4木曜日 5月26日 6月23日 9:00~11:00

5月「スケッチ」 6月「身につけているもの」

■材料費/300円 ■持ち物/絵手紙道具

水引教室

講師:青木 きよ子

■受講料/¥1,210

城 北 第2水曜日 5月14日 6月11日 9:30~11:30

■持ち物/はさみ、ラジオペンチ、目打ち、ボンド、ものさし ■材料費/5月:600円 6月:500円
5月:「フクロウキーホルダー」 6月:「お花」 大注目の伝統工芸を気軽に始めてみましょう!

墨絵入門

講師:大杉 豊伸

■受講料/¥1,210

城 北 第1、3金曜日 5月2、16日 6月6、20日 9:00~11:00

城 北 第3水曜日 5月21日 6月18日 14:00~16:00

5月2日:「子ども」 5月16日:「びわ」 6月6日:「山水画」 6月20日:「動物」
5月21日:「あじさい」 6月18日:「果物」

■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

講師:田中 澄子

城 北 第3月曜日 5月休講 6月16日 14:00~16:00

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

■受講料/¥1,210

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

※お好きな方を選んで、ご予約時にお伝え下さい。

大平台 第3水曜日 5月21日 6月18日 9:30~11:30

城 北 第3木曜日 5月15日 6月19日 13:00~15:00

講師:山本理絵 feliru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

講師:藤本 博子

■受講料/¥1,210

城 北 第2、4金曜日 5月9、23日 6月13、27日 9:00~11:00

城 北 第4土曜日 5月24日 6月28日 10:00~12:00

写真はイメージです

パソコン講座

パソコン講座

編集実践コース 5月2、16日

構成実践コース 6月6、20日

パソコン講座

構成基礎コース 5月7、21日

表作成基礎コース 6月11、25日

城 北 隔週金曜日

城 北 隔週水曜日

《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)

キャンセルについてのお願い

受講のご予約をされた方は、前日(土・日曜・祝日含まず)と当日のキャンセルの場合受講料(税抜)の半額を頂戴致します。教材費のかかる講座では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

(公益財団全日本ダンス協会連合会 葵ダンススクール主催)

城 北 第2、4火曜日 5月13、27日 6月10、24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ましょう。
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:皿良 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金曜日コース 5月23、30日 6月12、26日 9:30~11:00 5/30のみ13:30~15:00

城 北 第1、3木曜日コース 4月30日 5月29日 6月5、19日 9:30~11:00

※新規の方はこちらを受講下さい。

■受講料/¥1,210 ■材料費/¥100 ■持ち物/筆記用具

「最近言葉がばつと出てこない」「物忘れが多くなった」「やる気が出ない」
そんなお悩みの方に右脳左脳を鍛える記憶の訓練、頭と体を同時に動かす
ゴクニ体操や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。

体の不調改善 筋ゆるリンパ体操

講師:皿良 陽子(国際ウェルネス協会公認)

■受講料/¥1,210

城 北 通常第2、4火曜日 5月13、27日 6月10、24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リンパの流れを
良くしていきます。日常的な体の不調の改善に。

ずっと元気に100才まで! 体作りトレーニング

講師:大庭宏之(元A級プロボクサー)

城 北 第1、3金曜日 5月2、16日 6月6、20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 体幹トレーニング。

心も身体もリフレッシュ! ハワイアンダンス

講師:川瀬 静枝

■受講料/¥1,210

城 北 第1、3木曜日 5月1、15日 6月5、19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

講師:鈴木 百合子

■受講料/¥880

城 北 第1、3火曜日 5月20 6月3、17日 9:30~10:45

大平台 毎週月曜日コース 5月12、19、26、6月2、9、16、23日 13:00~14:15

大平台 毎週木曜日コース 5月1、8、15、22、29日 6月5、12、19、26日 13:00~14:15

大平台 毎週土曜日コース 5月10、17、24、31日 6月7、14、21、28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

目標!!健康寿命75歳を目指して10年計画で筋トレ、体幹トレーニングを始めませんか?
60代からの健康体操です。

雅ヨーガ操体教室

講師:芥川 登喜代

■受講料/¥1,210(1回)

城 北 毎週水曜日 5月7、14、21、28日 14:00~15:30

6月4、11、18、25日

■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

講師:長谷川 徳子

■受講料/¥1,210

城 北 第2、4木曜日 5月8、22日 6月12、26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。

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

参加のお申込み
お問合せは ☎0120-24-2880 9:30~17:00
土・日・祝日休み

リライフ富塚 5・6月の講座

第3木曜日 New かんたん!楽しい!ちぎり絵

講師:加茂昌代

5月15日 6月19日 10:00-12:00

新聞紙のカラーの部分や和紙をちぎり、
台紙に貼って作品を作ります。

■受講料/¥1,210
■材料費/初回のみ¥200
■持ち物/新聞紙、のり、ハサミ、ピンセット

第3金曜日 水引教室

講師:青木 きよ子

5月16日 6月20日13:30-15:30

5月「フクロウキーホルダー」
6月「お花」

大注目の伝統工芸を
習ってみましょう!

■受講料/¥1,210
■材料費/5月600円、6月500円
■持ち物/はさみ、ラジオペンチ、
目打ち、ボンド、ものさし

第4金曜日 はじめての太極拳

講師:長谷川徳子

5月23日 6月27日13:00-15:00

太極拳が初めての方も
気軽にご参加下さい!!

■受講料/¥1,210
■持ち物/運動靴、タオル、飲料
※運動のできる服装でお越し下さい。

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、諸事情により急遽休講になる場合がございます。ご予約頂いた方にのみご連絡を入れさせていただきます。ご不明な場合はお気軽にお問い合わせ下さい。尚、表示価格は税込みです。