

2025年
7-8月号

講座案内

MS エムズ倶楽部

お友達作りのカルチャーサロン

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

～毎日を心豊かに～腸内フローラとメンタルの関係

城北 第3金曜日 7月18日 8月休講 10:00～11:30 講師:北井 麻里子
■受講料/1,210円 ■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥50程度
腸内フローラは一人ひとり違います。せっかく良い物を取り入れても効果を感じられないのは勿体ないです!腸内細菌の働きを知って、自分に合う腸活や不調の解決ヒントを一緒に見つけましょう。

開運ラメアート

講師:飯尾 喜久 ■受講料/1,210円
ライブ 第2水曜日 7月14日 8月18日 10:00～12:00
■持ち物/必要ならエプロン(多少ラメが付きます) ■材料費/¥1,000
キラキラは魔を祓い開運効果があります。絵心がなくても大丈夫!モチーフのご利益もお話いたします。
7月:「ウミガメ(ホヌ)」 8月:「金魚」 ※開運の意味もお伝えします。

あなたの魅力が分かる 数秘講座

講師:ハピネス数秘®アドバイザー 風巻えのわ
ライブ 通常第2金曜日 7月11日 8月8日 ■受講料/¥1,210
10:00～12:00 ■資料テキスト代 各回¥200
■持ち物/筆記用具 誕生日の数字からあなたを紐解きます

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
城北 第4金曜日 7月25日 8月22日 13:00～14:30
■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥30～50程度
7月:「家忠日記」の松平家忠 8月:青山家宗家初代青山忠成と子供たち

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
和合 第2水曜日 7月9日 8月13日 14:00～15:30
■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥30～50程度
7月:形原城と蒲郡 8月:焼津神社と焼津市

雪月花 教養舞踊講座

講師:岡部 澄子
城北 第1、3水曜日 7月7日 8月4、18日 9:30～11:00 ■受講料/¥1,210
■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
城北 第2水曜日 7月9日 8月13日 15:00～17:00 ■資料代/¥50
■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!

また作りたくなる 飾り巻き寿司

7月:ペンギン
城北 第3土曜日 7月19日 8月休講 9:30～11:00
■受講料/¥660 講師:えのわ 飾り巻き寿司インストラクター
■持ち物/エプロン、ラップ 材料費¥1,800

初心者でも簡単! 巻きずし講座

7月:スイカ 8月:パイキンマン
ライブ 第4金曜日 7月25日 8月22日 10:00～11:30
講師:鈴木 佳世 JSIA認定飾り巻きインストラクター
■受講料/¥660 ■材料費/¥1,800(レンジ・道具貸出込み)
■持ち物/ラップ、エプロン、大きなおにぎりが4つ入る容器
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 7月12日 8月9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 7月8、22日 8月12、26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:広野 永子 ■受講料/1,210円
大平台 第3金曜日 7月18日 8月15日 9:30～11:00
※初めての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!

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 7月12、26日 8月9、23日
◆入門編 12:30～13:45 ◆初級編 14:00～15:15
城北 第1、3土曜日 7月5、19日 8月2、16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 7月5、19日 8月2、16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 7月12、26日 8月9、23日 15:30～16:45

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 7月7、14日 8月4、18日
第2、4水曜日 7月9、23日 8月13、27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

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月曜日 7月14、28日 8月25日 10:00～11:00
■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(吹口¥660は購入頂きます)
楽譜が読めなくても大丈夫!!まずは楽しくやりましょう!

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 7月5、19日 8月2、16日 ※時間はご相談ください
■持ち物/ギター ※無料貸出有ります。
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 7月2、16日 8月6、20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①

講師:加藤 英明 ■受講料/¥1,210
城北 第2、4火曜日 7月8、22日 8月12、26日 9:00～11:00
■持ち物/楽器 ※貸出あります

基本から丁寧に二胡入門②

講師:加藤 英明 ■受講料/¥1,210
城北 第1、3火曜日 7月1、15日 8月5、19日 9:00～11:00 ※新規の方はこちらを受講下さい。

ただ今、楽器・運動系講師募集中! 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 9:30～17:00
土・日・祝日休み

城北サロン



大平台サロン



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 7月24日 8月28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 7月17日 8月21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 7月11日 8月20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/¥700

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 7月15日 8月19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木曜日 7月28日 8月25日 10:00~12:00 ※7、8月は1回のみ
 ■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 7月4、18日 8月1、15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 7月28日 8月25日 9:00~11:00
 7月 土粘土で土偶を作る ■材料費/300円 ■持ち物/絵手紙道具
 8月 作った土偶を書く

水引教室 講師:青木 きよ子 ■受講料/¥1,210
城北 第2水曜日 7月9日 8月13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/7月:700円 8月:500円
 7月:「髪飾り」 8月:「イヤリング」 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 7月4、18日 8月1、15日 9:00~11:00
城北 第3水曜日 7月16日 8月20日 14:00~16:00
 7月4日:「水の風景」 7月18日:「夏景色」 8月1日:「魚」 8月15日:「古都」
 7月16日:「朝顔」 8月20日:「田舎風景」
 ■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

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 7月16日 8月休講 9:30~11:00
城北 第3木曜日 7月17日 8月休講 13:00~15:00
 講師:山本理絵 feliur主宰 ■受講料/¥1,210
 ■材料費/①¥1,500~¥3,000 ②¥2,500 ③¥1,500~¥2,000 ※初回のみ 花器代¥300程度
 ■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 7月11、25日 8月8、22日 9:00~11:00
城北 第4土曜日 7月26日 8月23日 10:00~12:00

パソコン講座

パソコン講座 表作成実践コース 7月4、18日
城北 隔週金曜日 図形実践コース 8月1、15日
パソコン講座 図形基礎コース 7月9、23日
城北 隔週水曜日 表計算基礎コース 8月6、20日
 時間/9:30~11:00 ■受講料/¥1,375
 《共通事項》講師:杉元 真友実 ■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 奏ダンススクール主催)
城北 第2、4木曜日 7月10、24日 8月14、28日 9:30~11:00
 ■受講料/¥1,210 ■持ち物:動きやすい靴 服装はなんでもOK
 初心者の方も大歓迎です! (但し、男性は半袖はご遠慮いただきます)
 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/認知症ケア専門士)
城北 第2、4金曜日コース 7月10、25日 8月8、22日 9:30~11:00
城北 第1、3木曜日コース 7月3、17日 8月7、21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
 「最近言葉がぼっと出てこない」「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:血良 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 7月8、22日 8月12、26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 7月4、18日 8月1、15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 7月3、17日 8月7、21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。3名以上開講。

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 7月1、15 8月5、19日 9:30~10:45
大平台 毎週月曜日コース 7月7、14、28、 8月4、18、25日 13:00~14:15
大平台 毎週木曜日コース 7月3、10、17、24、31日 8月7、14、21、28日 13:00~14:15
大平台 毎週土曜日コース 7月5、12、19、26日 8月2、9、16、23、30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) 初回無料
城北 毎週水曜日 7月2、9、16、23、30日 14:00~15:30
 8月6、20、27日 ※8月13日休講
 操体ヨガでいつまでも歩ける様、関節のお手入れをしましょう。
 ■持ち物/バスタオル ※運動のできる服装でお越しください。

はじめての太極拳 講師:長谷川 徳子 ■受講料/¥1,210 初回無料
城北 第2、4木曜日 7月10、24日 8月14、28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

リラフ富塚 7・8月の講座

▶「リラフ富塚」で開講される「エムズ倶楽部」のご案内です。毎月3~4講座をご紹介します。
 ▶リラフにご入居されている皆様をはじめ、地域の皆様も、ぜひご参加下さい。
 ▶予約制です。事前にお電話をお願い致します。
第3木曜日 New **かんたん!楽しい!ちぎり絵**
 講師:加茂 昌代
 7月17日 8月21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
 7月18日 8月15日 13:30~15:30
 7月「髪飾り」 8月「イヤリング」
 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/7月700円、8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
 7月25日 8月22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。



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」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。