

2025年
11-12月号
講座案内

お友達作りのカルチャーサロン 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

～毎日を心豊かに～腸内フローラとメンタルの関係

アライブ 第3金曜日 11月21日 12月19日 10:00～11:30

■受講料/1,210円 ■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥50程度 講師:北井 麻里子

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

アライブ 第2月曜日 11月10日 12月8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。
11月:「漢字ラメアート」 ラメイラストに一文字描きます。 12月:「しめ飾りラメアート」

あなたの魅力が分かる 数秘講座

講師:ハビネス数秘®アドバイザー 風巻えのわ

アライブ 通常第2金曜日 11月14日 12月12日 ■受講料/¥1,210

10:00～12:00 ■資料テキスト代

■持ち物/筆記用具 誕生日の数字からあなたを紐解きます 各回¥200

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 11月28日 12月26日 ■持ち物/筆記用具

13:00～14:30 ■資料代/¥30～50程度

11月: 福島正則と小早川秀秋 12月: 三浦按針と異邦人

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 11月12日 12月10日 14:00～15:30

■会場/知久屋和合店内 浜松市中区和合町220-69

11月: ～小豆坂の戦いと人質交換～
◆織田軍と今川・松平軍が三河で戦った小豆坂の戦いと 戦場となった地域の話です。 ■持ち物/筆記用具

12月: ～智満寺と島田市と～ ■資料代/¥30～50程度
◆大井川川越遺跡、島田大祭りなどの話です。

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月曜日 11月17日 12月1、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

城北 第2水曜日 11月12日 12月10日 ■資料代/¥50

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♪

また作りたくなる 飾り巻き寿司

城北 第3土曜日 11月15日 12月20日 ■受講料/¥660

9:30～11:00 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

アライブ 第4金曜日 11月28日 12月26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(レシピ・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 11月8日 12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 11月11、25日 12月9、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:広野 永子 ■受講料/1,210円

※初めてのの方は道具をお貸しします。

大平台 第3金曜日 11月21日 12月19日 9:30～11:00

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 11月8、22日 12月13、27日

◆入門編 12:30～13:45 ◆初級編 14:00～15:15

城北 第1、3土曜日 11月1、15日 12月6、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 11月1、15日 12月6、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 11月8、22日 12月13、27日 15:30～16:45

個人または少人数 学び直しの韓国語

講師:楳 直子 ■受講料/¥1,320

大平台 通常第1、3月曜日 11月10、17日 12月1、15日

第2、4水曜日 11月12、26日 12月10、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

奏でる講座

エンジョイ・ウクレレ

講師:ウクレレ・テル ■受講料/¥1,210

大平台 第1、3火曜日 11月4、18日 12月2、16日 13:30～15:00

■持ち物/ウクレレ※初回貸出 ■資料代/¥100

ウクレレは、小さくて親しみやすく、何歳からでも始められる楽器です。音楽の経験がまったくない方でも大丈夫! この講座は 超初心者向け。楽しく、やさしく、一からスタートできます。

こんなかたにオススメ!! 楽器を全く触ったことがない 何か新しい趣味を気軽に始めたい

安心ポイント!! 初回はウクレレを無料で貸し出します。ご希望の方には購入時のアドバイスもいたします。

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 11月10日 12月8日 10:00～11:00

■受講料/¥1,210 テキスト代/¥2,750 (吹口¥660は購入頂きます)

■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♪

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 11月1、15日 12月6、20日 ※時間をご相談ください

■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 11月5、19日 12月3、17日 9:00～11:00

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 11月11、25日 12月9、23日 9:00～11:00

■持ち物/楽器 ※貸出有ります

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 11月4、18日 12月2、16日 9:00～11:00

■持ち物/楽器 ※貸出有ります

※新規の方はこちらを受講下さい。

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

浜松市中央区城北2-14-3 (アウンス・ヤナギハラ本社)

不動産のアライブ

浜松市中央区城北3-1-35 (アライブ・城北支店)

バスターミナル⑩番乗場全路線「六間坂上」下車 徒歩3分程

大平台サロン

浜松市中央区神ヶ谷町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「神ヶ谷山崎線」,「東平」下車。徒歩15分位

小物を作る講座

かんたん楽しい!ちぎり絵

講師:加茂 昌代

城北 第3木曜日 11月20日 12月18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 11月12日 12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

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 11月18日 12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

講師:草島 章子

■受講料/¥1,210

城北 第2、4木曜日 11月10日 12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

講師:草島 章子

■受講料/¥1,210

大平台 第1、3金曜日 11月7、21日 12月5、19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 11月10日 12月22日 9:00~11:00

11月「干支(午)の年賀状」 ■材料費/300円 ■持ち物/絵手紙道具

12月「2025年を振り返って、巻紙に描く」



水引教室

講師:青木 きよ子

■受講料/¥1,210

城北 第2水曜日 11月12日 12月10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/11月・12月:1,000円(1頭分) 11月、12月:「干支(午)1頭」

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 11月7、21日 12月5、19日 9:00~11:00

城北 第3水曜日 11月19日 12月17日 14:00~16:00

11月7日:「秋野菜」 11月19日:「菊」 11月21日:「古民家」
12月5日:「城下町」 12月17日:「いろいろ」 12月19日:「冬山」

■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1水曜日 11月5日 12月3日 13:00~15:00

城北 第3木曜日 11月20日 12月18日 13:00~15:00

講師:山本理絵 feliur主宰

■受講料/¥1,210

■材料費/①¥1,000~¥2,000 ②¥2,500 ③¥1,500~¥3,000花器代

■持ち物/持ち帰り袋、花用ばさみ、ピンセット



写真はイメージです

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 11月14、28日 12月12、26日 9:00~11:00

城北 第4土曜日 11月29日 12月27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

構成実践コース 11月7、21日

表作成実践コース 12月5、19日

パソコン講座

表作成基礎コース 11月12、26日

図形基礎コース 12月10、24日

城北 隔週金曜日 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 奨励ダンススクール主催)

城北 第2、4木曜日 11月13、27日 12月11、25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ましょう。

性別は関係なく、幅広い年齢層の方楽しんで頂けます!

初回半額



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 11月14、28日 12月12、26日 9:30~11:00

城北 第1、3木曜日コース 11月6、20日 12月4、18日 9:30~11:00

■受講料/¥1,210 ◇新規の方は 第1、3木曜日コース を受講下さい。

■材料費/¥100 ■持ち物/筆記用具

「最近言葉がぱっと出てこない」「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。



初回半額

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 11月11、25日 12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

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 11月7、21日 12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 体幹トレーニング。

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 11月4日、18日 12月2、16日 9:30~10:45

大平台 毎週月曜日コース 11月10、17日 12月1、8、15、22日 13:00~14:15

大平台 毎週木曜日コース 11月6、13、20、27日 12月4、11、18、25日 13:00~14:15

大平台 毎週土曜日コース 11月1、8、15、22、29日 12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

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 11月5、12、19、26日 14:00~15:30

12月3、10、17、24日

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

城北 第2、4木曜日 11月13、27日 12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。

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 11・12月の講座

▶「リライフ富塚」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。

▶リライフにご入居されて

いる皆様をはじめ、地域の

皆様も、ぜひご参加下さい。

▶予約制ですので事前に

お電話をお願い致します。

第3木曜日

かんたん!楽しい!ちぎり絵

講師:加茂昌代

11月20日 12月18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

11月21日 12月19日13:30-15:30

11月/12月

「干支~午うま~」

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/11月、12月1,000円(1頭分)

■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

11月28日 12月26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。