

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 1月15日 2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 ■受講料/¥1,210
- 作品を作ります。 ■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 1月休講 2月4日 10:00~12:00

- 持ち物/持ち帰り袋(お皿13cmが入るもの)
- お皿に専用絵の具で模様を描いてガラス皿を作成しましょう。 ■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 1月20日 2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
- 美しい繊細なアート作品を作成しましょう。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月曜日 1月5日、26日 2月16日 10:00~12:00

- 持ち物/編み針、糸 ※編みかけの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 1月16日 2月6、20日 13:00~15:00

- 持ち物/織機、はさみ※織機の貸出しあり。 ■材料テキスト/¥3,000程度
- 新しい織りの技術を学びながら自身のペースで作品を作成しましょう。

水引教室

講師:青木 きよ子 ■受講料/¥1,210

城 北 第2水曜日 1月14日 2月25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/1月:¥700円 2月:¥1,000円
- 1月:「髪飾り」 2月:「お雛様」 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 1月16日 2月6、20日 9:00~11:00

城 北 第3水曜日 1月21日 2月18日 14:00~16:00

1月16日:「干柿」 1月21日:「花」 2月6日:「早春」

2月18日:「動物」 2月20日:「老舗」

- 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 1月7日 2月4日 13:00~15:00

城 北 第3木曜日 1月休講 2月19日 13:00~15:00

- 講師:山本理緒 felir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



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 1月9、23日 2月13、27日 9:00~11:00

城 北 第4土曜日 1月24日 2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

图形実践コース 1月16日

城 北 隔週金曜日 表計算実践コース 2月6、20日

パソコン講座

表計算基礎コース 1月7、21日

城 北 隔週水曜日 編集基礎コース 2月25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、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。

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「目にち」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頂きます。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。

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木曜日 1月8、22日 2月12、26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 1月9、23日 2月13、27日 9:30~11:00

城 北 第1、3木曜日コース 1月15、29日 2月5、19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 1月13、27日 2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揉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 1月9、30日 2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。



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 1月6日、20日 2月3、17日 [9:30~10:45]

大平台 毎週月曜日コース 1月5、19、26日 2月2、9、16日 [13:00~14:15]

大平台 每週木曜日コース 1月8、15、22、29日 2月5、12、19、26日 [13:00~14:15]

大平台 毎週土曜日コース 1月10、17、24、31日 2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。

雅ヨーガ操作教室

講師:芥川 登喜代 ■受講料/¥1,210(1回)

城 北 毎週水曜日 1月7、14、21、28日 2月4、18、25日 14:00~15:30

操作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 1月8、22日 2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ください。

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

口コモ体操教室 ~楽しく健康寿命をのばそう~

■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ください。 ■受講料/¥500

城 北 通常第1火曜日 講師:鈴木 百合子 1月6日 2月3日 11:00~12:00

城 北 通常第2水曜日 講師:田中 えり 1月14日 2月未定(お問い合わせください) 13:00~13:50

口コモとは?
口コモティッシュドームの省略で、骨や関節、筋肉などの働きが衰える「運動器官の障害」によって体を動かす能力が低下し、要介護になる危険性の高い状態のことです。

運動が苦手な方 大歓迎!
簡単なストレッチから体を動かすきっかけ作りと一緒にしてみませんか?



リライフ富塚 1・2月の講座

かんたん!楽しい!ちぎり絵

講師:加茂昌代

1月15日 2月19日 10:00~12:00

新聞紙のカラーの部分や和紙

2026年
1-2月号

講座案内

M's 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

アライヴ 第3金曜日 1月16日 2月20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ね!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と一緒に見つけましょう。

あなたの魅力が分かる 数秘講座

アライヴ 通常第2金曜日 1月9日 2月13日 10:00~12:00 ■受講料／¥1,210
■資料代テキスト代 各回¥200

知つてるとかわいい 浜名湖周辺の歴史

城 北 第4金曜日 1月23日 2月27日 13:00~14:30 ■受講料／¥660
講師:池谷 勝利 ■持ち物／筆記用具 ■資料代／¥30~50程度
1月: 湖西市新居地区の歴史あれこれ 2月: 湖西市鷺津地区の歴史あれこれ

知つてるとかわいい 浜松の歴史

和 合 通常第2水曜日 1月14日 2月18日 14:00~15:30 ■受講料／¥660
講師:池谷 勝利 ■会場／知久屋和合店内
1月: ~中央区中央誕生と消えた町~ ◆松江町、新町、馬込町ほか。
■持ち物／筆記用具 ■資料代／¥30~50程度
2月: ~アクト地区のあの町この町~ ◆船越町、野口町、八幡町ほか。

雪月花 教養舞踊講座

城 北 第1、3月曜日 1月5、19日 2月2、16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

城 北 第2水曜日 1月14日 2月未定(お問い合わせください) 15:00~17:00 ■受講料／¥880
■資料代／¥50
講師:小塚 浩 ■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 1月17日 2月21日 9:30~11:00 ■受講料／¥660
講師:えのわ 飾り巻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

アライヴ 第4金曜日 1月23日 2月27日 10:00~11:30 ■受講料／¥660
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

城 北 第2土曜日 1月10日 2月14日 10:00~11:30 ■受講料／¥1,210
■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

大平台 第2、4火曜日 1月13、27日 2月10、24日 9:30~11:00 ■受講料／¥1,210
■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

大平台 第3金曜日 1月16日 2月20日 9:30~11:00 ■受講料／¥1,210円
講師:広野 永子 ■受講料／¥1,210円
※初めての方は道具をお貸します。

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 玲珠 ■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 1月10、24日 2月14、28日

◆入門編 12:30~13:45 ◆初級編 14:00~15:15



城 北 第1、3土曜日 1月17日 2月7、21日

◆中 級 13:30~14:45

会話を楽しむ韓国語

講師:金 玲珠 ■受講料／¥1,210 ■持ち物/筆記用具

城 北 第1、3土曜日 1月17日 2月7、21日 15:00~16:15

韓国語 基礎編

講師:金 玲珠 ■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 1月10、24日 2月14、28日 15:30~16:45

個人または少人数 学び直しの韓国語

講師:榎 直子 ■受講料／¥1,320 ■韓国に興味のある方、言葉以外の質問もOKです!

大平台 通常第1、3水曜日 1月5、19日 2月2、16日

第2、4水曜日 1月14、28日 2月4、25日

■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 ■New



大平台 第1、3火曜日 1月6、20日 2月3、17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曜日 1月26日 2月9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 1月10、24日 2月7、21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

■持ち物/楽器 ※貸出あります



城 北 第1、3水曜日 1月7、21日 2月4、18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

■持ち物/楽器 ※貸出あります

城 北 第2、4火曜日 1月13、27日 2月10、24日 9:00~11:00

講師:加藤 英明 ■受講料／¥1,210

■持ち物/楽器 ※貸出あります

城 北 第1、3火曜日 1月6、20日 2月3、17日 9:00~11:00 ※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 (アウンズ・ヤナギハラ本社)

不動産のアライヴ 浜松市中央区城北3-1-35 (アライヴ・城北支店)

バスターミナル⑯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 (アウンズ・ヤナギハラ大平台店)

バスターミナル⑯番乗場「神ヶ谷山崎線」、「東平」下車。徒歩15分位

