

2026年  
3-4月号

講座案内

お友達作りのカルチャーサロン

入会金・年会費無料!

# EMS エムズ倶楽部

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

### シニア向け 心と体の健康講座

城北 第2,4土曜日 講師:松下 武浩 受講料/880円  
3月14,28日 4月11,25日 10:00~11:30  
■持ち物/筆記用具

講義内容【3月・4月】  
人生100年時代における健康長寿のヒントを学びましょう!!  
※各回とも内容は異なります。

健康寿命を延ばすためのストレスの対処法やフレイルの  
予防法などを学びます。



New

### 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 3月9日 4月13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

3月:「チューリップ」 4月:「桜」  
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。



### ~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 3月休講 4月17日 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。

### 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  
アライブ 通常第2金曜日 3月13日 4月10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



### 知っているようで知らない 浜名湖周辺の歴史

講師:池谷 勝利 ■受講料/¥660  
城北 第4金曜日 3月27日 4月24日 13:00~14:30  
■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥30~50程度

3月: 湖西市新所原地区の歴史あれこれ 4月: 湖西市白須賀地区の歴史あれこれ

### 知っているようで知らない 浜松の歴史

講師:池谷 勝利 ■受講料/¥660  
和合 通常第2水曜日 3月11日 4月8日 14:00~15:30  
■会場/知久屋和合店内 浜松市中央区和合町220-69  
3月: ~西地区のあの町この町~ ◆鶴江、西伊場、柴町ほか。  
4月: ~県居地区のあの町この町~ ◆元魚町、菅原町、成子町ほか。  
■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥30~50程度

### 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 3月2,16日 4月6,20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 3月11日 4月8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)

### にこにこ脳トレ飾り巻き寿司

講師:えのわ 飾り巻き寿司インストラクター  
城北 第3土曜日 3月21日 4月18日 9:30~11:00  
■受講料/¥660 材料費/¥1,800  
■持ち物/エプロン、ラップ  
3月:春の花 4月:こいのぼり  
作る過程で頭を使い、指を使うので脳トレになります。  
指運動をしてから始めるので指の動きも良くなり作りやすくなります。



### 初心者でも簡単! 巻きずし講座

講師:鈴木 佳世 JSIA認定飾り巻きインストラクター  
アライブ 第4金曜日 3月27日 4月24日 10:00~11:30  
■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

講師:杉元 真友実 ■受講料/¥1,210  
城北 第2土曜日 3月14日 4月11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10,24日 4月14,28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 3月13日 4月17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 3月14,28日 4月11,25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7,21日 4月4,18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

### 韓国語 基礎編

講師:金 玟址 ■持ち物/筆記用具 ■受講料/¥1,210

### 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 3月2,16日 4月6,20日  
第2,4水曜日 3月11,25日 4月8,22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

### 和楽器の魅力に触れる 楽しいお琴教室

講師:山下有希子  
城北 第2,4金曜日 3月13,27日 4月10,24日 14:00~16:00  
■受講料/¥1,210 ※別途テキスト代  
■持ち物/琴爪(ある方) ※お琴の貸出あります  
経験者も未経験者も、お琴を楽しみたい方であれば、どなたでも  
大歓迎です。お気軽にご参加ください。



### 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 3月3,17日 4月7,21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。



### 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 3月9,30日 4月13,27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 3月7,21日 4月4,18日 ※時間はお相談ください  
■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 3月4,18日 4月1,15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 3月10,24日 4月14,28日 9:00~11:00

### 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 3月3,17日 4月7,21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



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 3月19日 4月16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 3月11日 4月8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 3月17日 4月21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 3月9日、23日 4月13日、27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 3月6日 4月3日、17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。

水引教室

講師:青木 きよ子 ■受講料/¥1,210  
 城北 第2水曜日 3月11日 4月8日 9:30~11:30  
 ■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:300円 4月:800円  
 3月:「スマイル」 4月:「兜」 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 3月6日、19日(木) 4月3日、17日 9:00~11:00  
 城北 第3水曜日 3月18日 4月15日 14:00~16:00  
 3月6日、18日、19日:「展示会作品制作」  
 4月3日:「春の訪れ」 4月15日:「鎌倉」 4月17日:「人物」  
 ■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

選べるフラワーアレンジメント ①ドライフラワー ②フリーズドライフラワー 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 3月4日 4月1日 13:30~15:30  
 城北 第3木曜日 3月19日 4月16日 13:30~15:30  
 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~¥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 3月13日、27日 4月10日、24日 9:00~11:00  
 城北 第4土曜日 3月28日 4月25日 10:00~12:00  
 写真はイメージです



パソコン講座

編集実践コース 3月6日  
 城北 隔週金曜日 構成実践コース 4月3日、17日  
 構成基礎コース 3月11日、25日  
 城北 隔週水曜日 表作成基礎コース 4月8日、22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「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。

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 舞ダンススクール主催)  
 城北 第2、4木曜日 3月12日、26日 4月9日、23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 3月13日、27日 4月10日、24日 9:30~11:00  
 城北 第1、3木曜日コース 3月5日、19日 4月2日、16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 ~さとう式リンパケア~

講師:血良 陽子 (国際ウエルネス協会公認) ■受講料/¥1,210  
 城北 通常第2、4火曜日 3月10日、24日 4月14日、28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 3月6日、13日 4月3日、17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 3月3日、17日 4月7日、21日 [9:30~10:45]  
 大平台 毎週月曜日コース 3月2日、9日、16日、23日、30日 4月6日、13日、20日、27日 [13:00~14:15]  
 大平台 毎週木曜日コース 3月5日、12日、19日、26日 4月2日、9日、16日、23日、30日 [13:00~14:15]  
 大平台 毎週土曜日コース 3月7日、14日、21日、28日 4月4日、11日、18日、25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 3月休講 4月1日、8日、15日、22日 14:00~15:30  
 ■持ち物/バスタオル ※運動のできる服装でお越しください。  
 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。

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 3月12日、26日 4月9日、23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

ロコモ体操教室 ~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下さい。 ■受講料/¥500  
 城北 通常第1火曜日 講師:鈴木 百合子 3月3日 4月7日 11:00~12:00  
 城北 通常第2水曜日 講師:田中 恵り 3月11日 4月8日 13:00~13:50

ロコモとは?  
 ロコモティブシンドロームの省略で、  
 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をいいます。

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  
 を一緒にしてみませんか?

リライフ富塚 3・4月の講座

シニア向け 心と体の健康講座

講師:松下 武浩 (終活アドバイザー/産業カウンセラー)  
 開講日:3月16日(月) 10:00~11:30(90分) ※定員6名(先着順)  
 内容:人生100年時代におけるセカンドライフを自分らしく、  
 そして健康で若々しく過ごす為のヒントを学びましょう!!  
 ■受講料/¥880 ■持ち物/筆記用具



水引教室

講師:青木 きよ子  
 3月休講 4月17日 13:30-15:30  
 4月「兜」  
 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/3月休講/4月800円  
 ■持ち物/はさみ、ラジオペンチ、  
 目打ち、ポンド、ものさし



かんたん!楽しい!ちぎり絵

講師:加茂 昌代  
 3月19日 4月16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

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

