

2026年
7-8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

シニア向け 心と体の健康講座

城北 第4土曜日 講師:松下 武浩 受講料/880円

7月25日 8月22日 10:00~11:30 ■持ち物/筆記用具

講義内容[7月・8月]

人生100年時代を健康長寿で過ごす知恵を学びましょう!

※各回とも内容は異なります。

シニア世代のための最新の健康情報や介護・認知症の対策や終活まで幅広く学びます。



龍体文字ラメアート

講師:飯尾 喜久 ■受講料/1,210円

アライブ 第2月曜日 7月6日 8月3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

龍体文字は神様が作ったと言われ、天皇家の秘宝でした。
文字に意味とエネルギーが宿ります。龍体文字をラメアートで描きます。



~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 7月17日 8月14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 7月10日 8月7日 10:00~12:00

■受講料/1,210円 ■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥200

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 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 7月24日 8月28日 13:00~14:30

■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥30~50程度

7月: 三ヶ日町三ヶ日地区の歴史あれこれ 8月: 三ヶ日町・姫街道沿いの歴史あれこれ

知ってるようで知らない 浜松の歴史(和合/大平台)

講師:池谷 勝利

和合 通常第2水曜日 7月8日 8月12日 14:00~15:30

7月: ~江東地区のあの町この町~ ◆佐藤町、天神町、向宿町ほか。

8月: ~北地区のあの町この町~ ◆山下町、元浜町、中沢ほか。

■受講料/¥660
■持ち物/筆記用具
■資料代/¥30~50程度

■会場/知久屋和合店内
浜松市中央区和合町220-69

大平台 通常第3水曜日 7月15日 8月19日 13:30~15:00

7月: ~神久呂地区の歴史あれこれ~ ◆神ヶ谷町、西山町、神原町

8月: ~大平台地区の歴史あれこれ~ ◆大平台、大久保町

■受講料/¥660
■持ち物/筆記用具
■資料代/¥30~50程度

■会場/大平台サロン

雪月花 教養舞踊講座

講師:岡部 澄子

城北 通常第1、3月曜日 7月6日、27日(第4月) 8月3、17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

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

7月18日 8月15日 9:30~11:00

■受講料/¥660 材料費/¥1,800 ■持ち物/エプロン、ラップ

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、脳トレにもなります。



初心者でも簡単! 巻きずし講座

大平台 第4金曜日

7月24日 8月28日 13:30~15:00

講師/鈴木 佳世 JSIA認定飾り巻き寿司インストラクター

■受講料/¥660 材料費/¥2,000(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

講師:杉元 真友実

城北 第2土曜日 7月11日 8月8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

大平台 通常第2、4火曜日 7月14、28日 8月4日(第1火)、25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

大平台 第3金曜日 7月17日 8月21日 9:30~11:00

※初めて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11、25日 8月8、22日

◆新初級編 12:30~13:45 ◆新中級編 14:00~15:15

城北 第1、3土曜日 7月4日、18日 8月1、25日

◆新基礎編 12:30~13:45 ◆新上級編 14:00~15:15



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4日、18日 8月1、15日 15:30~16:45

韓国語 新入門編

講師:金 玟址

■受講料/¥1,210

城北 第2、4土曜日 7月11、25日 8月8、22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

大平台 通常第1、3月曜日 7月6日 8月3、17日

第2、4水曜日 7月22、29日 8月12、26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 ※開始時間をご相談ください

奏でる講座

津軽三味線講座(初級)

講師:オヤマ ミカ

城北 通常第1、3火曜日 7月7、21日 8月4、18日 13:30~15:30

■受講料/¥1,210 ※別途資料等コピー代

■持ち物/津軽三味線をお持ちの方は持参して下さい。 ■初回のみ貸出可

※楽器の貸出は講座時間内に限らせていただきます。

心に響く津軽の音色・三味線の魅力をあなたも感じてみませんか?

五感を刺激してハリのある生活を送りましょう。



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 7月10、24日 8月14、28日 14:00~16:00

■持ち物/琴(ある方) ※お琴の貸出あります ■受講料/¥1,210 ※別途テキスト代

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 7月7、21日 8月4、18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。



大人向け『鍵盤ハーモニカでアンサンブル』

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 通常第2、4月曜日 7月14日(第2火)、28日(第4火) 13:30~14:30

■受講料/¥1,210 8月31日(第5月) 10:00~11:00

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初めての方でも大丈夫!!皆で楽しく演奏しましょう♪



ギター個人レッスン

講師:木村雄祐

■月謝/大人¥3,300

城北 第1、3土曜日 7月4、18日 8月1、15日

■持ち物/ギター ※無料貸出有ります。 ※時間はご相談ください

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。

満員につき募集終了

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 7月1、15日 8月5、19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 7月14、28日 8月4日(第1火)、25日 9:00~11:00

※新規の方はお問い合わせ下さい。



城北サロン

不動産のアライブ

バスターミナル⑤⑥番乗場全路線「六間坂上」下車 徒歩3分程



大平台サロン

バスターミナル①番乗場「国神ヶ谷山崎線」、「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 7月16日 8月20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(モロッカプレート)

アライブ 第2水曜日 7月8日 8月5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21日 8月18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月曜日 7月27日 8月10、24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 7月3、17日 8月7、21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。

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8日 8月12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:800円 8月:500円

7月:「髪飾り」 8月:「ひまわりバックチャーム」 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3、17日 8月7、21日 9:00~11:00

城北 第3水曜日 7月15日 8月19日 14:00~16:00

7月3日:「水辺」、7月15日:「城下町」、7月17日:「夏の花」
8月7日:「魚」 8月19日:「古寺」 8月21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プリザーブドフラワー ③生花

講師:山本理絵 felier主宰

■受講料/¥1,210

※好きなものを選んで、ご予約時にお伝え下さい。

大平台 第1水曜日 7月1日 8月休講 13:30~15:30

城北 第3木曜日 7月16日 8月休講 13:30~15:30

■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 7月10、24日 8月14、28日 9:00~11:00

城北 第4土曜日 7月25日 8月22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

表計算実践コース 7月3日、17日

編集実践コース 8月7、21日

パソコン講座

編集基礎コース 7月8、22日

構成基礎コース 8月12、26日

城北 隔週水曜日 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)



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。

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、2日前、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。

参加のお申込み
お問合せは

0120-24-2880
TEL 053-474-8230

9:00~
17:00
(土・日・祝日休み)

健康講座

いきいき!ステップ&ゆるゆるストレッチ

講師:小林 文香

■受講料/¥1,210

城北 通常第1木曜日 7月2日 8月6日 14:00~15:30

城北 通常第2金曜日 7月10日、31日(第5金) 8月14日 14:00~15:30

■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、運動靴(室内履き) ※運動の出来る服装でお越しください(スカート不可)

楽しいステップで体力づくり&脳トレ!! ゆる〜いストレッチで身体と筋肉を整えていきましょう!!

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 7月9、23日 8月13、27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けます)

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 7月10、24日 8月14、28日 9:30~11:00

城北 第1、3木曜日コース 7月2、16日、※30日 8月6、20日 9:30~11:00

■受講料/¥1,210

■材料費/¥100

■持ち物/筆記用具

◇新規の方は 第1、3木曜日コース を受講下さい。

「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。



体の不調改善 筋ゆるリンパ体操 ~さとう式リンパケア~

城北 通常第2、4火曜日

講師:皿良 陽子(国際ウェルネス協会公認)

■受講料/¥1,210

7月6日(月)、27日(月) 8月10日(月) 13:30~15:00

8月25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3、17日 8月7、21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 7月7日、21日 8月4、18日 [9:30~10:45]

大平台 毎週月曜日コース 7月6、13、27日 8月3、10、17、24、31日 [13:00~14:15]

大平台 毎週木曜日コース 7月2、9、16、23、30日 8月6、13、20、27日 [13:00~14:15]

大平台 毎週土曜日コース 7月4、11、18、25日 8月1、8、15、22、29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 7月1、8、22、29日 8月5、12、19、26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

城北 第2、4木曜日 7月9、23日 8月13、27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~

城北 通常第2水曜日 講師:田中 えり

■受講料/¥500

■持ち物/運動靴、タオル、水分補給飲料 7月8日 8月12日 13:00~13:50

リライフ富塚 7・8月の講座

脳を休ませる

スマホ整理術

暮らしの忘備録

開講日: 7月29日(水) 14:00~15:30(90分)

8月17日(月) 10:00~11:30(90分) ※各日定員6名(先着順)

講師:飯尾 喜久

※両日ともお気軽に参加できる1回完結講座です。 ■受講料/¥1,540

■テキスト代/¥1,000

スマホとAIを活用して、暮らしの情報をかきこく管理!

大切な物の保管場所や予定、メモなどを簡単に記録する方法を学びます。

探し物や忘れ物の不安を減らし、安心・便利な毎日を始めましょう。

■持ち物/スマートフォン、筆記用具 ◆Gmailアドレス・パスワード(ある方)



第3金曜日 水引教室

講師:青木 きよ子

7月17日 8月21日

13:30-15:30

7月「髪飾り」

8月「ひまわりバックチャーム」

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:800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



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)

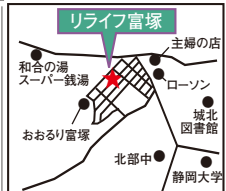
7月8日 8月12日 10:00-11:30

※定員6名(先着順)

■受講料/¥880

■持ち物/筆記用具

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!!



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