

2026年
9-10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
9月26日 10月24日 10:00~11:30 ■持ち物/筆記用具
講義内容【9月・10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 通常第2日曜日 9月14日 10月5日(第1回) 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 9月18日 10月16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と一緒に見つけましょう。



これからの人生楽しむための 数秘講座

講師:風巻えのわ ハビネス数秘®アドバイザー
アライブ 通常第2金曜日 9月11日 10月9日 10:00~12:00
■受講料/1,210円 ■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥200
誕生日で「私」を再発見!!



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 9月25日 10月23日 13:00~14:30
■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥30~50程度
9月:三ヶ日町北部地区の歴史あれこれ 10月:三ヶ日町都筑地区の歴史あれこれ

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 ■受講料/¥660
和合 通常第2水曜日 9月9日 10月14日 14:00~15:30
■持ち物/筆記用具 ■資料代/¥30~50程度
9月:~城北地区のあの町この町~ ◆鹿谷、広沢、高町ほか。
10月:~東海道筋の城下町~ ◆旅籠町、伝馬町、鍛冶町、連尺町ほか。



大平台 通常第3水曜日 9月16日 10月21日 13:30~15:00

9月:~志都呂地区の歴史あれこれ~ ◆志都呂、西鴨江、西都台
10月:~佐浜地区の歴史あれこれ~ ◆佐浜町、大人見町、古人見町
■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 ■受講料/¥1,210
城北 通常第1、3日曜日 9月7日、14日(第2回) 10月5、19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 9月19日 10月17日 10:00~11:30
■受講料/¥660 材料費/¥1,800 ■持ち物/エプロン、ラップ
9月:コスモス 10月:古典柄(四海巻き)
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 9月25日 10月23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
寿司インストラクター協会オリジナルレシピの飾り巻きずしと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 9月12日 10月10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 北京 ■受講料/¥1,210
大平台 通常第2、4火曜日 9月8日 10月13日、27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 9月18日 10月16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 9月12、26日 10月10、24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 9月5日、19日 10月3、17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 9月5日、19日 10月3、17日 15:30~16:45

韓国語 新入門編

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 9月12、26日 10月10、24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日曜日 9月7日 10月5、19日

通常第2、4水曜日 9月2日(第1回)、30日(第5回) 10月14、28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
学習歴35年以上の日本人講師が教えます。韓国語だけでなく、韓国の文化なども学びませんか? 新規受講者募集中です!!

受講者募集中!

奏でる講座

津軽三味線講座(初級)

講師:小山 貢三加

城北 通常第1、3火曜日 9月1、15日 10月6、20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 9月11、25日 10月9、23日 14:00~16:00

■持ち物/琴爪(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 9月1、15日 10月6、20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 9月8日(第2回) 14:00~15:00

通常第2、4日曜日 9月28日(第4回) 10:00~11:00

■受講料/¥1,210 10月13日(第2回)、27日(第4回) 14:00~15:00

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 9月5、19日 10月3、17日

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

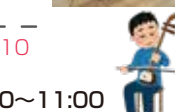
城北 第1、3水曜日 9月2、16日 10月7、21日 9:00~11:00

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 通常第2、4火曜日 9月8日、29日(第5回) 10月13、27日 9:00~11:00



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⑤⑥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8890-1 (アウンス・ヤナギハラ大平台店)

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 9月17日 10月15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 通常第2水曜日 9月9日 10月7日(第1※) 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 9月15日 10月20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 通常第2、4月曜日 9月14、28日 10月19日(第3※)、26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 9月4、18日 10月2、16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よ。

水引教室

講師:青木 きよ子

■受講料/¥1,210

城北 第2水曜日 9月9日 10月14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/9月:400円 10月:500円

9月:「髪飾り」 10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 9月4、18日 10月2、16日 9:00～11:00

城北 第3水曜日 9月16日 10月21日 14:00～16:00

9月4日:「人物」、9月16日:「古都」、9月18日:「町屋」

10月2日:「田園風景」 10月16日:「秋の花」 10月21日「水の景色」

■持ち物/習字の下敷き、文鎮(お持ちの方)筆洗容器(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

※お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 9月2日 10月7日 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 9月11、25日 10月9、23日 9:00～11:00

城北 第4土曜日 9月26日 10月24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 9月4日、18日

表作成実践コース 10月2、16日

パソコン講座

表作成基礎コース 9月9日

図形基礎コース 10月7、21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)



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

受付 9:00～12:00

13:00～17:00

土・日・祝日 休み

12:00～13:00 は電話受付を
休止しております。
お問い合わせは、受付時間内
にお願いいたします。

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 葵ダンススクール主催)

城北 第2、4木曜日 9月10、24日 10月8、22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/認知症ケア専門士)

城北 通常第2、4金曜日 (金曜日コース) 9月11、25日 10月9日 9:30～11:00
10月30日(第5金) 13:30～15:00

城北 通常第1、3木曜日 (木曜日コース) 9月3、17日、 10月1、29日(第5※) 9:30～11:00
◇新規の方は **木曜日コース** を受講下さい。

■受講料/¥1,210

■材料費/¥100

■持ち物/筆記用具



「最近言葉がばっと出てこない」「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: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

9月8日、29日 10月5日(第1※)、27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 9月4、18日 10月2、16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 9月1日、15日 10月6、20日 [9:30～10:45]

大平台 毎週月曜日コース 9月7、14、28日 10月5、19、26日 [13:00～14:15]

大平台 毎週木曜日コース 9月3、10、17、24日 10月1、8、15、22、29日 [13:00～14:15]

大平台 毎週土曜日コース 9月5、12、19、26日 10月3、10、17、24、31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 9月2、9、16、30日 10月7、14、21、28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 9月10、24日 10月8、22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 9月9日 10月14日 13:00～13:50

リラief富塚 9・10月の講座

スマホAI超入門 Episode0

講師:飯尾 喜久

～AIを「検索する道具」から「一緒に考えるパートナー」へ～

開講日: 9月7日(月) 10:00～11:30(90分) ※各日定員6名(先着順)

10月7日(水) 14:00～15:30(90分)

■受講料/¥1,540

■テキスト代/¥1,000

※両日ともお気軽に参加できる1回完結講座です。

AIに興味はあるけど、「何から始めたらいいの?」という方にぴったりの講座です。chatGPTやGeminiの違い、AIとの話し方や暮らしに役立つ使い方を、初心者にも分かりやすく楽しくお伝えします。

■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

9月18日 10月16日

13:30～15:30 ※定員6名(先着順)

9月「髪飾り」

10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/9月:400円/10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)

9月17日(木)

10月28日(水)

10:00～11:30

※定員6名(先着順)

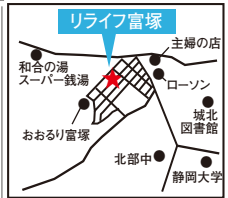
■受講料/¥880

■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ief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