2026年 11-12月号

講座案内 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

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

11月28日　12月26日　10:00～11:30　■持ち物／筆記用具

講義内容【11月・12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。

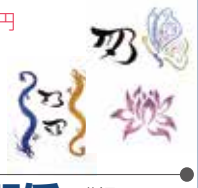
シニア世代のための最新の健康情報や介護・認知症の対策や終活まで幅広く学びます。

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　11月9日　12月14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

講師:北井 麻里子

アライブ　通常第3金曜日　11月27日(第4㊍)　12月25日(第4㊍)　10:00～11:30

■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。

これからの人生楽しむための 数秘講座

講師: 風巻えのわ　ハピネス数秘®アドバイザー

アライブ　第2金曜日　11月13日　12月11日　10:00～12:00

■受講料／1,210円　■持ち物/筆記用具　■資料テキスト代 各回¥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　11月27日　12月25日　13:00～14:30

■持ち物／筆記用具■資料代／¥30～50程度

11月: 三ケ日町佐久米・寸座地区の歴史あれこれ　12月: 細江町気賀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)

New

講師:池谷 勝利

■受講料／¥660　■持ち物／筆記用具　■資料代／¥30～50程度

和　合　第2水曜日　11月11日　12月9日　14:00～15:30

11月: ～浜松城下の屋敷町～　◆元城町、松城町、尾張町ほか。

12月: ～浜松城下の職人町～　◆鍛冶町、大工町、利町ほか。

■会場／知久屋和合店内 浜松市中央区和合町220-69

大平台　第3水曜日　11月18日　12月16日　13:30～15:00

11月: ～和地地区の歴史あれこれ～　◆和地町、伊左地町

12月: ～湖東地区の歴史あれこれ～　◆湖東町、和光町、大山町、桜台

■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　第1、3月曜日　11月2、16日　12月7、21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

11月21日　12月19日　10:00～11:30

■受講料／¥660　材料費／¥1,800　■持ち物／エプロン、ラップ

11月:うさぎ



12月:市松模様



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

講師／鈴木 佳世　JSIA認定飾り巻き寿司インストラクター

11月・12月共通 トイプードルサンタ



大平台　第4金曜日　11月27日　12月25日 13:30～15:00

■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

色々な食材を組み合わせて作る金太郎飴みたいな[飾り巻き寿司]のレッスンです。

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　11月14日　12月12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



※写真はイメージです

大平台　第2、4火曜日　11月10、24日　12月8日、22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

※初めての方は道具をお貸しします。



大平台　第3金曜日　11月20日　12月18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 玟沚　■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14、28日　12月12、26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　11月7日、21日　12月5、19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 玟沚　■受講料／¥1,210　■持ち物／筆記用具

城　北　第1、3土曜日　11月7日、21日　12月5、19日　15:30～16:45

韓国語 新入門編

講師:金 玟沚　■持ち物／筆記用具　■受講料／¥1,210

城　北　第2、4土曜日　11月14、28日　12月12、26日　15:30～16:45

個人または少人数 学び直しの韓国語

講師:椙 直子　■受講料／¥1,320

受講者募集中!

大平台　通常第1、3月曜日　11月2、16日　12月7、21日

通常第2、4水曜日　11月11、25日　12月9、23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!!

奏でる講座

津軽三味線講座(初級)

講師:小山貢三加(オヤマ ミミカ)

受講者募集中!



城　北　通常第1、3火曜日　11月10日(第2㊋)、17日　12月1、15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　11月13、27日　12月11、25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　11月17日、24日(第4㊋)　12月1、15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　11月24日(第4㊋) 14:00～15:00　◆12月休講

■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

■受講者3名以上で開講

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

満員につき募集終了

城　北　第1、3土曜日　11月7、21日　12月5、19日

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　11月4、18日　12月2、16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　11月10、24日　12月8、22日　9:00～11:00

城北サロン

不動産のアライブ

浜松市中央区城北2-14-3 (アウンズ・ヤナギハラ本社)

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⑮⑯番乗場全路線「六間坂上」下車　徒歩3分程



駐車場所がご不明の場合は本館受付にお尋ね下さい

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①番乗場「図神ヶ谷山崎線」、「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19日　12月17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)
講師:石田 奈苗



アライブ 第2水曜日　11月11日　12月9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17日　12月15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　11月9日、30日(第5㊊)　12月14、28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!

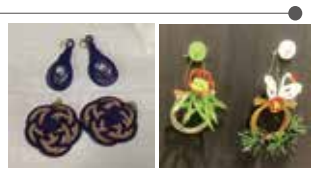
やさしい卓上手織り
講師:草島 章子　■受講料／¥1,210

大平台 第1、3金曜日　11月6、20日　12月4、18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　11月11日　12月9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:500円　12月:700円

11月:「イヤリング」　12月:「正月リース」　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6、20日　12月4、18日　9:00～11:00
城　北 第3水曜日　11月18日　12月16日　14:00～16:00

11月6日:「菊」、11月20日:「京町屋」、11月18日:「菊」
12月4日:「千支」　12月16日:「冬の花」　12月18日「雪景色」

■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 feliur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　11月4日　12月2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



写真はイメージです

城　北 第2、4金曜日　11月13、27日　12月11、25日　9:00～11:00
城　北 第4土曜日　11月28日　12月26日　10:00～12:00

パソコン講座

パソコン講座
城　北 隔週金曜日

パソコン講座
城　北 隔週水曜日

図形実践コース　11月6日、20日
表計算実践コース　12月4日、18日
表計算基礎コース　11月11日、25日
編集基礎コース　12月9日、23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、休講または日程変更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)



初回半額

城　北 第2、4木曜日　11月12、26日　12月10、24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
(但し、男性は半袖はご遠慮いただきます)

初心者の方も大歓迎です!
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)

初回半額

城　北 通常第2、4金曜日(金曜日コース)　11月13、27日　12月11、25日　9:30～11:00

城　北 通常第1、3木曜日(木曜日コース)　11月5、19日　12月3、17日　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～
講師:皿良 陽子(国際ウェルネス協会公認)　■受講料／¥1,210



城　北 第2、4火曜日
11月10日、24日　12月8、22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6、20日　12月4、18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17日　12月1、15日　【9:30～10:45】
大平台 毎週月曜日コース　11月2、9、16、30日　12月7、14、21、28日【13:00～14:15】
大平台 毎週木曜日コース　11月5、12、19、26日　12月3、10、17、24日【13:00～14:15】
大平台 毎週土曜日コース　11月7、14、21、28日　12月5、12、19、26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　11月4、11、18、25日　12月2、9、16、23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　11月12、26日　12月10、24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　11月11日　12月9日　13:00～13:50

リライフ富塚　11・12月の講座

① 脳を休ませるスマホ整理術 暮らしの忘備録
講師:飯尾 喜久

開講日:11月16日(月) 10:00～11:30(90分)
12月 7日(月) 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。 ※各定員6名(先着順)



スマホとAIを活用して、暮らしの情報をかしこく管理!
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
11月20日　12月18日
13:30～15:30 ※定員6名(先着順)
11月「イヤリング」
12月「正月リース」
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:500円／12月700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)
11月19日(木)　12月17日(木)　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