

楽しく学ぶ講座

毎日が変わる心理学入門

～自分らしさ、発見～

■受講料／¥1,100
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

私ってどんな人？

■受講料／¥1,100 講師:杉元 真友実

和合 第4木曜日 7月27日 8月24日 15:30～16:30 ■会場／知久屋和合店内
■持ち物／筆記用具 ■資料代／¥50

知ってるようで知らない 浜松の歴史

講師:池谷 勝利

城北 第4金曜日 7月31日 8月28日 13:00～14:30 ■受講料／¥550
■持ち物／筆記用具 ■資料代／¥30～50程度

～徳川歴代将軍と浜松～
7月／12代将軍家慶と「天保の改革」を中心に「黒船来航」や渡辺崋山などの話
8月／13代・家定と14代・家茂の時代、安政の大獄、桜田門外の変など激動の幕末の話

知ってるようで知らない 浜松の歴史

講師:池谷 勝利

和合 第2水曜日 7月8日 8月12日 14:00～15:30 ■受講料／¥550
■持ち物／筆記用具 ■資料代／¥30～50程度

7月／浜松城公園周辺と徳川家臣団の屋敷跡など ■会場／知久屋和合店内
8月／五社神社諏訪神社とその周辺の歴史的建造物など 浜松市中区和合町220-69

雪月花 教養舞踊講座

■受講料／¥1,100
■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

城北 昼 第1、3月曜日 夜間 全3回 7月6日、20日 8月3日、17日 昼9:30～11:00

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／¥1,100

大平台 第2、4火曜日 7月14日、28日 8月11日、25日 10:00～12:00
■持ち物／書道一式(筆、小筆、半紙、下敷、墨滴、文鎮) ■材料費／¥700

飾り巻き寿司 仙

7月/ばら 8月/ペンギン ■受講料／¥550
講師:徳田

大平台 7月11日(土) 8月8日(土) 10:00～11:00
■持ち物／エプロン、ラップ、持ち帰り用容器 ■材料費／¥1,500(1本)

気学

講師:村上 華彩

大平台 第4水曜日 7月22日 8月26日

◆基礎コース ～楽しく学ぶ九星の基礎～ 13:00～15:00
◆応用コース ～気学をさらに奥深く追求～ 10:30～12:00

※応用コースは基礎コース終了の方が対象です。
【基礎コース】■受講料／¥1,100 ■プリント代／¥200～¥300
【応用コース】■受講料／¥2,200(プリント代別途)

語学講座

英会話

講師:中川 有子 ■持ち物／筆記用具 ■プリント代／¥100/月

大平台 第2、4金曜日 7月10日 8月14日、28日 ■受講料／¥1,100

※参加者さんの予定により日程変更の場合有。まずはお電話ください。

◆基礎から学ぶ英会話 身近な出来事を話すことから始めましょう 10:00～11:00
◆初めてのトラベル英会話 旅先で必要な場面ごとに学びます 11:00～12:00

やらまいか!英語講座 (全10回)

講師:落合 歩

城北 火曜日 7月7日、21日 8月4日、25日 13:00～14:00
■持ち物／筆記用具 ■受講料／¥1,100

7/7「日本を説明してみよう セタ編」 7/21「英語で世界をおもてなし②」
8/4「日本を説明してみよう お盆編」 8/25「英語で世界をおもてなし③」

個人または少人数 学び直しの韓国語

■受講料／¥1,320

大平台 第1、3月・金曜日 7月6日、20日 8月3日、17日(月)
■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

健康講座

ヨガレッスン

講師:野澤 三奈 ■受講料／¥1,100 ※ヨガマット貸出可
■持ち物／水分補給飲料、タオル、ヨガマット、運動の出来る服装

大平台 毎週火曜日 7月7日、14日、21日、28日 8月4日、11日、18日、25日
◆ヨガレッスン 10:00～11:50 ◆マタニティヨガ 11:00～11:50

免疫力を上げるリンパ体操

講師:皿家 陽子(国際ウェルネス協会公認)

城北 第2、4火曜日 7月14日、28日 8月25日 9:30～10:30 ■受講料／¥770
■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

筋肉向上で脂肪すっきり体操

講師:鈴木 百合子 ■受講料／¥770

城北 第1、3火曜日 7月7日、21日 8月4日、18日 9:30～10:45
大平台 毎週月曜日コース 7月6、13、20、27日 8月3、17日、24日、31日 13:00～14:15
毎週木曜日コース 7月2、9、16日、30日 8月6、13、20、27日 13:00～14:15
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

夜間講座 雅ヨーガ操体教室

■持ち物／バスタオル、靴下 講師:芥川 登喜代
※運動のできる服装でお越しください。

城北 夜間 毎週火曜日 7月7、14、21、28日 8月4、11、18、25日
19:00～20:30 ■受講料／¥4,400(4回)
毎週水曜日 7月1、8、15、22、29日 8月5、12、19、26日
14:00～15:30 ■受講料／¥1,100(1回) 初心者・60代以上も大歓迎!

ボールで快適BODY 体幹エクササイズ

講師:中本 純香

城北 第2、4金曜日 7月10日 8月14日、28日 19:30～20:30 ■受講料／¥1,100
■ボール代／¥300 ■持ち物／水分補給飲料・動きやすい服装 ※ヨガマットは無料貸出有

見学も可能です!まずはお気軽にお問合せ下さい。

小物を作る講座

墨絵入門

7月／花・魚介 8月／山水・果物 ■受講料／¥1,100
講師:大杉 豊伸

城北 第1、3金曜日 7月3日、17日 8月7日、21日 9:00～11:00
■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

やさしい編み物

講師:草島 章子 ■受講料／¥1,100

城北 第2、4月曜日 7月13日、27日 8月17日、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。

大人のための紙粘土 粘土をこねて脳活性

講師:黒川 恵子

城北 第2、4月曜日 7月13日、27日 8月24日 9:00～11:00 ■受講料／¥1,100
■材料費／¥500 ※道具はお貸します。2回で完成する写真たて、ブローチ等

デコパージュ

■受講料／¥1,100 ■材料費／¥800～¥1,000

城北 第3金曜日 7月17日、8月21日 13:00～15:00 講師:河合 斗志子
大平台 第3木曜日 7月16日、8月20日 10:00～12:00 講師:多賀 淑江
■持ち物／エプロン、お手拭き、クッキングシート、木工用ボンド、ペーパータオル、はさみ(小)

手作り講座

7月 和菓子 8月 ハワイアンストラップ ■受講料／¥1,100
※ハーブティー&お茶菓子付き 講師:西川千晶

城北 第2木曜日 7月9日 8月6日 9:30～10:30
7月／ハワイアンな夏の練り切り 和菓子でハイビスカスと貝殻を作ります
■材料費¥1,300 ■持ち物/布巾(さらしなど毛羽立たないもの)、保冷剤、持ち帰り容器、エプロン
8月／ハワイアンリボンのストラップを作ります。ククイナッツを付けて夏のお飾りにぴったり
■材料費¥500 夏休みのお子様歓迎!

絵手紙

7月／夏の風物詩 8月／夏野菜をかく

城北 第3水曜日 7月15日 8月19日 9:30～11:00
■材料費／¥500(初回は300円) 講師:なつめ えい香 ■受講料／¥1,100

消しゴムはんこの教室

7月・8月 季節の小物と夏はんこ ■受講料／¥1,100
講師:なつめ えい香

城北 第1水曜日 7月1日 8月5日 9:30～11:00
■持ち物／シャープペンシルか鉛筆HB、カッターナイフ(大)、彫刻刀(三角刀)、置き型ルーベ(必要な方)

しまんと新聞バッグ講座

講師:八木千佳代(しまんと新聞バックインストラクター)

城北 第1、3木曜日 7月2日16日 8月6日、20日 13:30～15:00
■材料費／¥300 ■持ち物／あればはさみ、30cmのものさし ■受講料／¥770

すぐに使えるトレンド小物

編み物に関する疑問など何でも承ります

城北 第3木曜日 7月16日 8月20日 9:00～11:00 講師:彦坂 祐子
※お手持ちの糸と編み針をお持ちの上、お気軽にご参加ください。 ■受講料／¥2,200

大人の塗り絵教室

まずは色鉛筆で身近な物を描いてみましょう

大平台 第1、3金曜日 7月3日17日 8月7日、21日 9:00～11:00 講師:高橋 永子
※初めての方は道具一式をお貸します。 ■受講料／¥1,100

楽しい絵手紙

7/13「夏らしいもの かとり線香」27「ガラスコップ」
8/24「ポストをかこう」 講師:鈴木 啓子

大平台 第2、4月曜日 7月13日、27日 8月24日 10:00～12:00
■受講料／¥1,100 ■材料費／300円 ■持ち物／絵手紙道具

心を癒し・指で描く パステル和(NAGOMI)アート

大平台 第2月曜日 7月13日 10:00～11:00 8月は休講 ■受講料／¥1,100
■材料費／¥1,500 ■フレーム代／¥1,750(希望者) 講師:北島 多江子

水引教室

7月／七夕色紙 8月／お花 講師:青木 きよ子

城北 第2水曜日 7月8日 8月19日 9:00～11:00 ■受講料／¥1,100
■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／別途

奏でる講座

好きな曲をギターで やさしいギター教室

■受講料／¥1,100
■持ち物/ギター ※無料貸出有ります。

城北 毎月第1、3月曜日 13:00～14:45

琴クラブ

憧れのお琴を奏でてみませんか? 講師:藤井 賀都巳・夕希子・莉江子 ■受講料／¥1,100

城北 第2、4火曜日 7月14日、28日 8月22日、25日 14:00～16:00
■テキスト代／別途 ■持ち物／琴爪(ある方) ※お琴はこちらで貸し出します。

お花の講座

暮らしに緑を 多肉テラリウム

講師:野中 美香子

城北 第2火曜日 7月14日、8月11日 10:00～11:00
■持ち物／エプロン、あればピンセット ■材料費／¥1,000(1回) ■受講料／¥1,100

季節を楽しむフラワーデザイン

①ハーバリウム ②フレッシュフラワー ③プリザーブドフラワー
※好きなものを選んで、ご予約時にお伝え下さい。

城北 第2月・第4金曜日 8月28日 7月は休講 18:30～20:30 講師:三澤 純子
■持ち物／花ばさみ、持ち帰り袋 ■材料費／①③¥3,000(1回) ②¥2,600(1回) ■受講料／¥1,100

気軽にフラワーアレンジ

講師:藤本 博子

城北 第2、4金曜日 7月10日 8月14日、28日 9:00～11:00
大平台 第4土曜日 7月25日 8月22日 10:00～12:00
■持ち物／はさみ、持ち帰り用袋 ■材料費／¥1,500前後 ■受講料／¥1,100

キッズ講座

ロイヤルベビーマッサージ教室

講師:横道 由香 ■受講料／¥1,100

城北 第2、4木曜日 7月9日 8月13日、27日 10:00～11:00
■持ち物／バスタオル2枚、おもちゃ、水分補給飲料(母乳OK)※初めてのの方は9:45開始になります。
■材料費／¥1,620(初回:オイル、おしっこシート、プリント)※2回目以降は¥500