

1 海外旅行に役立つ! 店内・旅行英会話

海外旅行で、ショッピングや食事の時店内スタッフに自分の希望が上手く伝えられなかった、そんな経験はありませんか?本講座では色々な場面を設定して楽しくゆっくり英語をレッスンしていきます。

●日程・時間帯・回数
1月20・27日、2月3・10・24日、3月3・10日 いずれの回も木曜日 全7回 午前クラス:10時30分～12時 午後クラス:1時15分～2時45分
講師 英語講師 <small>れいせいごに</small> 吉村織子
定員 各クラス 約10名
対象 午前クラス:初級～中級レベル 午後クラス:初級レベル
受講料 7,000円 初回はお試し
教材費 受講料に含む
応募締切日 1月10日
持ち物 筆記用具・辞書(なくてもOK)

2 キュッ!とスラッ!とカラダが ひきしめるタヒチアンダンス

陽気なタヒチアンのリズムに乗って踊るとシェイプアップ効果も満点!!基本から丁寧に教えます。一緒に楽しくタヒチアンダンスを踊りましょう!

●日程・時間帯・回数
1月15・29日、2月5・19日、3月5・19日 いずれの回も土曜日 午前10時20分～11時20分 全6回
講師 タヒチアンダンサー ヒティマハナ・ハルカ
定員 15名
対象 女性
受講料 9,000円(6回)
応募締切日 1月5日
持ち物 運動のできる服装、筆記用具、汗をかくので飲み物

3 遇始めのリラックスタイム♪ 簡単!セルケア法「自力整体」

自分のリズムで、自分の身体をほぐす、「整体法」です。脱力して行きますのでどなたにでも安心です。筋肉内のクリーニングをやりながら、身体の中の老廃物を外に出して、リフレッシュしていきましょう!!

●日程・時間帯・回数
1月17・24・31日 いずれの回も月曜日 午前10時30分～12時10分(開場10時10分～)全3回
講師 自力整体 予防医学指導士 なかがわみよこ
定員 5名
対象 女性
受講料 5,000円(レンタルマット代含)
応募締切日 1月7日
持ち物 長めのタオル、運動のできる服装



4 アンチエイジング気功教室

気功で若返り、青春をとりもどしましょう! 心と体が軽くなり明日への元気が出ます。気のめぐりが良くなり若返りと美容によく、より健康で居られます。

●日程・時間帯・回数
1月25日、2月1・8・15・22日、3月1・8・15・22日 いずれの回も火曜日 全9回 (A):午後1時30分～2時45分 (B):午後3時5分～4時20分
講師 上海市気功研究所認定指導員 <small>あんにしち えいご</small> 穂西智栄子
定員 (A) (B) 各8名(計16名)
対象 どなたもどうぞ(気持ちよく体を動かしたい方)
受講料 8,000円
応募締切日 1月15日



5 セルフコミュニケーションを深める色彩心理 ～心の中を旅する～

毎回テーマを持って、ぬり絵、コラージュなどさまざまな色彩表現をしていきます。少人数で行いますので、ゆったりと自分と向き合っていただし、お一人おひとりにそった対応をしていきます。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月26日(水) カラーイメージ レッスン 第2回 2月 9日(水) クール&ロマンティック 第3回 2月23日(水) 感情に優劣はありますか? ① 第4回 3月 9日(水) 感情に優劣はありますか? ② いずれの回も水曜日 午後7時～8時30分 全4回
講師 「色彩学校」認定講師 色彩心理インストラクター 志野美奈子
定員 6名(最低催行人員2名)
対象 女性
受講料 10,000円(教材費・画材使用料込み)
応募締切日 1月16日

6 笑顔が増える♪ 大人のための絵本セラピーコーチング講座

毎回テーマにそった絵本を読みます♪ リラックスしながら、参加している人が、気楽にお互いの話しができる楽しい講座です。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月13日(木) 毎日をごきげんにすごす為感謝を増やす。 第2回 1月20日(木) 絵を書くことで、ストレス発散。 第3回 1月27日(木) コミュニケーションを良くする方法①ベースを合わせる。 第4回 2月 3日(木) コミュニケーションを良くする方法②魔法の質問。 第5回 2月10日(木) 夢や希望が見つければ毎日が楽しくなる。 第6回 2月17日(木) ちいさな夢の1歩を仲間と一緒に探そう。 いずれの回も木曜日 午後7時～8時30分 全6回
講師 絵本セラピスト&認定コーチ 村上みか
定員 10名
対象 絵本やコミュニケーションに興味のある方
受講料 10,000円(6回)
応募締切日 1月3日

7 心をつなぐ絵手紙 入門者のための講座

線はダーマト、絵具は顔彩を使います。手早く描けます。モチーフは花を使います。
●日程・時間帯・回数
第1回 1月14日(金) 人気のある花を描く(梅) 第2回 1月28日(金) 水彩紙ハガキに描く(しゃくやく) 第3回 2月 4日(金) 和紙ハガキに描く(桃) 第4回 2月18日(金) 大判ハガキに描く(トルコキキョウ) 第5回 3月 4日(金) 巻き紙に描く(桜) 初めてのの方は第1回、線の書き方、色の塗り方をご説明いたします。 いずれの回も金曜日 午前10時～12時 全5回
講師 森中優子
定員 10名(入門・初級あわせて)
対象 入門者の方、初級者の方
受講料 5,000円
教材費 4,000円
応募締切日 1月4日

8 ゆびの体操・趣味の大正琴

楽譜を読んだり、楽器の経験はいりません。数字を見ながら指を動かすことで脳の活性化につながる老化防止やリハビリ運動に最適な趣味と健康法です。大正琴を通じて、ボランティア・発表会・仲間作りといろいろな活動を広げましょう。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月24日(月) 聞いて、見て、触れて、大正琴を弾こう 第2回 2月14日(月) 曲の中でゆびづかい、姿勢etc、演奏の方法を覚えよう 第3回 2月28日(月) 曲の中でリズム、テンポetc、演奏の順や記号を理解しよう 第4回 3月14日(月) 童謡、ポップス、演歌etc、一曲を完成しよう 第5回 3月28日(月) 皆さんと一緒に楽しく弾こう いずれの回も月曜日(第2、第4)午前10時～12時 全5回
講師 琴城流講師 野村厚子(琴景視)
定員 10名
対象 楽器にさわってみたいな、と思われる方。男女、年齢等なし大歓迎です。
受講料 6,500円(全5回)
教材費 楽譜代 1,995円
応募締切日 1月4日
持ち物 初回は大正琴を用意します。お手持ちがあれば持参下さい。2回目より借琴もあります。

9 暮らしに寄り添う書 筆文字の和雑貨づくり教室

書を暮らしの中で活かす方法を学びながら、筆、墨、和紙の和のハーモニーを楽しんで下さい。毎回オリジナルの「和雑貨」づくり、お持ち帰り頂いています。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月18日(火) 「和」のオリジナルカードづくり 第2回 2月15日(火) 「和」の思い出ブックづくり(1回目) 第3回 3月15日(火) 「和」の思い出ブックづくり(2回目) いずれの回も火曜日(第3、月1回) 午前10時～11時45分 全3回
講師 書の工房・教室しおん <small>こしょう</small> 古木香遊
定員 10名
対象 どなたでも
受講料 4,500円
教材費 1,500円
応募締切日 1月8日



10 気軽に楽しめる 針と糸で作る ビーズアクセサリー教室

針と糸で編むビーズステッチ。レース糸にビーズを通してレース針で編んでいくビーズクロスッチは、基本の編み方をマスターすると、様々な作品を作ることができます。指輪・ネックレス・ブレスレットなどを作って、皆で自分の作品を身につける楽しみを味わいましょう。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月15日(土) 第2回 2月19日(土) 第3回 3月19日(土) いずれの回も土曜日 午前10時～12時 全3回
講師 (財)日本余暇文化振興会 ビーズアートステッチ・純銀クロスッチ・ジュエリークロスッチ認定講師 今村由起
定員 8名
対象 どなたでも
受講料 3,600円(全3回)
教材費 1,800円～3,500円程度
応募締切日 1月5日
持ち物 糸切りハサミ、ものさし、ビーズマット(お持ちなら) レース針2号(お持ちなら)



11 「野菜ソムリエがお教えします!」 知って得する野菜教室

野菜ソムリエがすぐ手に入る野菜で食べ方・選び方・保存方法をお教えします。旬の野菜料理・果物の試食付きで簡単レシピをご紹介します!受講生の皆さんの参加型講座。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月25日(火) ほっこり冬野菜 第2回 2月22日(火) 野菜で体を温めよう 第3回 3月22日(火) 春近しいこの時期だけの美味しい野菜 いずれの回も第4火曜日 午前10時～11時30分 全3回
講師 野菜ソムリエ・調理師 なかにしさとみ
定員 15名
対象 どなたでも
受講料 6,000円(3回分、教材費込み)
応募締切日 1月15日
持ち物 筆記用具・タオル

12 土曜マジック教室

月1度のマジック教室
●日程・時間帯・回数
やさしいマジック 第1回 1月22日(土) 第2回 2月26日(土) 第3回 3月26日(土) いずれの回も毎月第4土曜日 午前10時～11時30分 全3回

講師 ミスターマジックリン
定員 20名
対象 どなたでも
受講料 4,500円(1回1,500円)(教材費含む)
応募締切日 各回10日前まで

13 暮らしに役立つアロマセラピー ～冬編～

風邪やウイルス、花粉などに悩まされるこの季節。香りの恵みを取り入れて、寒い冬を快適に過ごすための様々なレシピをご紹介します。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月12日(水) 手指消毒用アロマジェル 春の香りのコロソ 第2回 2月 9日(水) ローズ配合リップクリーム 抗菌・抗ウイルススプレー 第3回 3月 9日(水) ロールオンの肩こりオイル カモミールのハンドクリーム いずれの回も第2水曜日 午前10時30分～12時 全3回
講師 (社)日本アロマ環境協会認定インストラクター 箱谷文代
定員 10名
対象 どなたでも
受講料 3,000円
教材費 4,500円
応募締切日 1月2日



14 ハッピーブライダル アロマセラピー

愛するパートナーと楽しむアロマとハーブの快適な空間。幸せを呼ぶあなた色のオーデコロン作りで、貴女を魅力的に演出するハッピーブライダルアロマを体験してみませんか?

●日程・時間帯・回数
第1回 2月 4日(金) ハッピーになるボディソープ作り 第2回 2月18日(金) 花の香りの艶髪ヘアオイル作り 第3回 3月 4日(金) アロマ&カラーで癒すポプリ作り ※各回、香りの違うコロン作りも行う いずれの回も金曜日 午前10時30分～11時45分 3回
講師 (社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピーアドバイザー カラーコーディネーター有資格者 原 匠子
定員 8～10名
対象 御結婚を控えておられる女性の方(但し妊娠されていない方)
受講料 各回1回1,000円 3回3,000円
教材費 各回1回1,800円 3回5,100円
応募締切日 各回10日前まで

15 メンズアロマ教室

アロマとハーブで癒す心と身体。あなた色のオーデコロンを作って、自己表現やセルフコントロールに活用し、ECOで快適なアロマ生活をデザインしてみませんか?

●日程・時間帯・回数
第1回 1月26日(水) 育毛促進アロマシャンプー作り 第2回 2月 9日(水) 口臭予防ハーブの歯磨き粉作り 第3回 2月23日(水) メタボ対策 マッサージソルト作り ※各回、香りの違うコロン作りも行う いずれの回も水曜日 午前10時30分～11時45分 3回
講師 (社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピーアドバイザー メンタルヘルスマネジメント有資格者 原 匠子
定員 8～10名
対象 男性
受講料 各回1回1,000円 3回3,000円
教材費 各回1回1,500円 3回4,200円
応募締切日 各回10日前まで

16 今からスタート! 私らしいキレイをつくるビューティーレッスン

一人ひとり違う個性を生かしながら私らしいキレイを見つける自分磨きを始めませんか?美しさの要(美肌)をつくるスキンケアから魅力を引き立てるパーソナルカラー(似合う色)、メイクなどを楽しく学びましょう。

●日程・時間帯・回数
第1回 1月20日(木) 美肌をつくる正しいスキンケア 第2回 2月 3日(木) 知ってますか?科学の目で見る肌診断 第3回 2月17日(木) 色のパワーで心も体もキレイになろう! 第4回 3月 3日(木) 魅力UP!パーソナルカラー 第5回 3月17日(木) 今さら聞けないベースメイクの基本 第6回 3月31日(木) 個性を引き出すバランス&カラーメイク いずれの回も木曜日 午後2時～3時30分 全6回
講師 カラー&ビューティーコンサルタント 西平野水
定員 10名
対象 女性
受講料 12,000円
応募締切日 1月10日
持ち物 手鏡(お顔が映る位の大きさの物)

17 ドリームフラワー やさしいプリザーブドフラワー アレンジメント講座

プリザーブドフラワーとは、長期間みずみずしい姿を保ってくれる夢のようなお花です!初心者の方やステップアップの方、どちらにもやさしいアレンジメント講座です!

●日程・時間帯・回数
第1回 1月30日(日) 真冬のドーム型 アレンジ 第2回 2月20日(日) モダン壁かけ アレンジ 第3回 3月13日(日) 春のフラワー小物入れ アレンジ いずれの回も日曜日 午前10時～12時 全3回
講師 プリザーブドフラワーデザイナー NoNo♪
定員 10名
対象 女性
受講料 3,000円
教材費 9,000円(全3回分) ※ステップアップの方は+1,500円(全3回分)
応募締切日 1月20日
持ち物 花切り専用ハサミ(お持ちなら)作品を持ち帰るマチ付の袋

18 花の香りでリラックス! 安らぎのフラワーアレンジ

花と戯れて過ごす、贅沢な時間。アレンジを通して自分を見つめなおし、お花に癒されてみませんか? 作成後のティータイムもお楽しみ!に!

●日程・時間帯・回数
第1回 1月24日(月) ワインと花のバレンタインギフト 第2回 2月28日(月) ハートの器のおひな祭りアレンジ 第3回 3月28日(月) 春の香りのスウィートギフト ※いずれの回も月曜日 午後2時～3時30分 全3回
講師 フラワーアレンジメント講師 KAKAN
定員 10名
対象 どなたでも
受講料 3,000円
教材費 9,000円
応募締切日 1月14日
持ち物 花切りハサミ・新聞紙、作品を持ち帰る紙袋

