

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での英会話をゆっくり楽しくレッスンしていきます。

●日程・時間帯・回数
10月6・13・20日、11月10・17日、12月1・8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 英会話講師 吉村継子
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～中級レベル
受講料 7,000円 初回はお試しで無料
応募締切日 9月26日
持ち物 筆記用具、辞書（なくてもOK）

2 英語再入門 初級／中級翻訳トレーニング(英語)

●日程・時間帯・回数
10月8・15・22・29日、11月12・19・26日
いずれの回も土曜日 全7回
初級クラス：午後1時～2時30分
中級クラス：午後3時～4時30分

講師 岡村和彦(フリーランス通訳・翻訳者)
定員 初級クラス:20名 中級クラス:20名
対象 中学英語修得者
受講料 10,000円(7回分)
応募締切日 9月28日
持ち物 筆記用具、辞書(電子辞書可)
備考 初回のみ参加無料。初回参加後、継続的に受講を希望される方のみ7回分の受講料を支払ってください。

3 キュッ!とスラッ! とカラダが ひきしまるタヒチアンダンス

陽気なタヒチアンリズムにのって踊るとシェイプアップ効果も満点!!
タヒチアンダンスを踊って心も身体も美しく健康的なビューティフルライフを過ごしませんか？

●日程・時間帯・回数
10月1・15日、11月5・19日、12月3・17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 20名
対象 女性の方ならどなたでも
受講料 9,000円(税込)
応募締切日 9月21日



4 和の音色を楽しむ「琴&三味線」

初心者のための教室です。琴と三味線で和の音色を楽しんでみませんか？楽器にふれてみたい方、どなたでも大歓迎です。正座ではなく椅子でのレッスンです。

●日程・時間帯・回数
10月21日(金)
①午前の部：午前10時～11時45分
②午後の部：午後7時15分～9時 全1回のみ

講師 沢井箏曲院師範 伊藤美奈子
定員 午前の部・午後の部共 各4名
対象 どなたでも
受講料 3,500円(楽器レンタル料、楽譜代込み)
応募締切日 10月11日
備考 ※最少催行人数 4名(各部合わせて)

5 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り老化防止、リハビリ運動に最適な趣味と、健康法です。*おばあちゃんの大正琴がある。*途中までやったけど、と思っているあなた、自分のペースで始めて見ませんか。

●日程・時間帯・回数
第1回 10月24日(月) 聞いて、見て、触れて大正琴を弾こう
「かえるのうた」「子犬のマーチ」「ちようちよう」他
第2回 11月14日(月) ゆびづかいや姿勢、弾き方を覚えよう
第3回 11月28日(月) 曲の中で演奏の順や記号を覚えよう
がんばって皆と一緒に楽しく弾こう
第4回 12月12日(月) 「琵琶湖周航の歌」「愛のロマンス」「知床旅情」等
いずれの回も月曜日 午前10時～12時 全4回

講師 琴城流講師 野村厚子(琴景視)
定員 10名位 対象 男女、年齢等関係なくどなたでも大歓迎です。
受講料 5,000円(全4回) 教材費 本代 1,995円
応募締切日 10月14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回目より貸琴もあります。

6 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
10月22・29日、11月12・19日、12月3日
いずれの回も土曜日
午後2時30分～3時45分 全5回

講師 上海市気功研究所認定気功指導員 滝西智栄子
定員 8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 5,000円
応募締切日 10月12日
持ち物 ・動きやすい服装(Tシャツ・ズボンなど)
・喉の渇く人は、ペットボトルの水又はお茶

7 おためしヨーガ〈朝コース〉

ゆったりと気持ちよく身体をほぐして、ころまでリラックスしてみませんか? 参加者のペースを重視し、丁寧に指導します。

●日程・時間帯・回数
10月7・14・21・28日
いずれの回も金曜日
午前10時30分～12時 全4回

講師 HATHA YOGA ツカモト ショーコ
定員 15名
対象 どなたでも
受講料 5,000円
応募締切日 9月27日
持ち物 タオル、動きやすい服装



8 簡単!気持ちいい♪そふと整体

体の不調は、前後・左右の差から…。日常生活の中で、応用しやすいセルフケア法で体をほぐして、整えていきましょう。週の始めに、ほっこりタイムはいかが？

●日程・時間帯・回数
10月17・24・31日、11月14・21日
いずれの回も月曜日 全5回
午前10時30分～12時(開場 午前10時15分)

講師 セルフケア研究家 Miyoko
定員 6名 対象 女性限定
受講料 7,500円 教材費 500円(グッズ使用料)
応募締切日 10月7日
持ち物 ・運動の出来る服
※授業中は、はだしになりますので、靴下等は脱ぎ着可能なモノを。
※朝食は軽めに。
※お申込の際、体の不調な箇所、又は、病名がある場合は必ずお申出下さい。
※最少催行人数 2名

9 プロが教える基本のアロママッサージ 2回目完結コース

緩和ケアのがん患者様にアロマセラピーを提供し、看護の現場で実践されてきたアロママッサージをお教えます。プロの技術を学んでサロン以上の癒しをご家庭で再現してみませんか。講義は実習中心で行います。

●日程・時間帯・回数
・10月コース…1・15日
・11月コース…5・19日
・12月コース…3・17日
いずれの回も第1・3土曜日 午前10時～12時 全6回

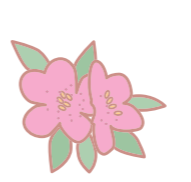
講師 アイグレイセラピストア카데미 学院長 見谷貴代
定員 10名
対象 どなたでも
受講料 各回 3,000円 教材費 各回 500円
応募締切日 9月21日
持ち物 タオル、オイルがついてもよい服装

10 痛いところに手がとどく、 療術セラピースクール ～初級講座～

健康ですか? 明るい未来は健康から!療術セラピー”を学んで明るい笑顔と元気を手に入れよう!こんな疑問にお答えします!

●日程・時間帯・回数
10月4・11・17・24日、11月8・22・28日、12月6・12日
午前10時～11時30分 全9回

講師 財団認定講師 三船浩久・藤井英之
定員 1回 15名
対象 健康について関心のある方
受講料 1回 3,000円
応募締切日 9月24日
持ち物 筆記用具・軽装(運動など出来る服装)
備考 受講終了後、初級講座認定証を発行します。



11 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」をつくり、お持ち帰り頂いています。

●日程・時間帯・回数
第1回 10月18日(火) 和紙のおはし袋とランチョンマットを作ります
第2回 11月15日(火) 和風のシックな年賀状を作ります
第3回 12月20日(火) 色紙を干支デザインのお正月飾りに仕立てます
いずれの回も第3火曜日 午前10時～11時45分 全3回

講師 書の工房・教室しおん 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 10月8日
持ち物 筆記用具



12 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編んでいくビーズクロッシェで、ネックレス、ブレスレット、バックチャームなどを作っていきます。

●日程・時間帯・回数
第1回 10月 8日(土) 鎖編みのストラップ
第2回 11月12日(土) 鎖編みのネックレス
第3回 12月10日(土) デージーチェーンのネックレスがガラスコード
いずれの回も第2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ッシェエリククロッシェ 認定講師 今村由起
定員 10名
対象 どなたでも
受講料 3,600円(1回1,200円) 教材費 1作品 1,200円～3,500円位
応募締切日 9月28日
持ち物 ビーズマット(お持ちなら)、レース針、糸切りハサミ、ものさし

13 野菜ソムリエがお教えます! 知って得する野菜教室

野菜ソムリエがお教えます。野菜の食べ方・選び方・保存方法、旬の野菜の試食付きで、カンタンレシピのご紹介!(調理実習はありません)

●日程・時間帯・回数
第1回 10月25日(火) 秋です、きのこを食べつくす
第2回 11月22日(火) 冬野菜 ①ちょっとした工夫でおいしく
第3回 12月27日(火) 冬野菜 ②まるごと1本使いきる
いずれの回も第4火曜日 全3回
午前10時～11時30分

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
10月15日
持ち物 筆記用具、タオル
備考 ※野菜教室(調理実習なし)旬の野菜の食べ方・選び方・保存方法をかんたんレシピでご紹介。

14 ～個性キラめき・薰る～ メンズアロマ教室

自分の香りはとても大切なもの。一日のスタートやあなたの印象も決める大切な要素です。この講座は男性を対象にアロマとメンタルヘルスの関係やオフィスでの活用方法も学べます。

●日程・時間帯・回数
第1回 10月22日(土) デオドラント&ビター・コロソ デトックス バスソルト
第2回 11月22日(土) 森林&柑橘系コロソ 育毛シャンプー
第3回 12月10日(土) クール&セクシーコロソ アンチエイジング化粧水
いずれの回も土曜日 午後3時15分～4時30分 全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 10名 定員 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
備考 1回だけの受講も3回連続受講も可能です。

15 ～幸せを呼ぶ 香り創り～ パーソナル アロマセラピー

自分の香りはとても大切なもの。あなたの印象を決めたり、パートナーとの気持を結ぶ大切な要素です。女性のためのアロマとメンタルヘルスの関係や生活一般での活用方法も学べます。

●日程・時間帯・回数
第1回 10月22日(土) ロマンチックなコロソローズ&ローズで角質ケア
第2回 11月12日(土) ローズ&パニアの贅沢コロソ アンチエイジング化粧水
第3回 12月10日(土) スイート&セクシーコロソ 特別な日のボディオイル
いずれの回も土曜日 午後1時30分～2時45分 全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 10名 対象 女性(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
備考 1回だけの受講も、3回連続受講も可能です。



16 暮らしに役立つアロマセラピー ～秋から冬へ～

香りの刺激は脳と心に一直線に届きます。その速度はなんと0.2秒です。秋から冬への季節のトラブルを植物のパワーでやさしくサポートしてあげましょう!

●日程・時間帯・回数
第1回 10月12日(水) ローズのボディミルク・安眠ルームコロソ
第2回 11月 9日(水) クレイソープ・ヘアパックオイル
第3回 12月14日(水) ネロリ美容液・大掃除用アロマクレンジ&クエン酸スプレー
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
ハーブコーディネーター 箱谷文代
定員 10名
対象 どなたでも
受講料 3,000円(3回分) 受講料 4,500円(3回分)
応募締切日 10月2日
持ち物 筆記用具

17 大人のための♪ 絵本セラピーコーチング

大人のための絵本を使った癒し&気づきを深める講座です。絵本を誰かに読んでもらうと、心が温かくなり懐かしく絵と物語で癒されます。そして、仲間とわいわい話すと気づきが深まります。

●日程・時間帯・回数
第1回 10月27日(木) 絵本を読んでリラックス
第2回 11月10日(木) 今年の良かったことを振り返ろう～。
第3回 11月17日(木) ありのままの自分を認めるって?
第4回 11月24日(木) 完璧じゃなくて大丈夫、自分の個性を見つけよう!
第5回 12月 1日(木) 来年の抱負 どんな未来をつくる?
第6回 12月 8日(木) ミニ絵本をつくっちゃおう～。
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 絵本セラピーコーチングに興味のある方
受講料 10,000円(教材費込み)
応募締切日 10月17日
持ち物 筆記用具

18 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!とても、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 10月 9日(日) 秋のフレームアレンジ
第2回 11月13日(日) 可愛いかぼちゃのアレンジ
第3回 12月11日(日) 選択アレンジ(クリスマス/お正月)
いずれの回も第2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 どなたでも
受講料 3,000円 教材費 9,000円(全3回分)
応募締切日 9月29日
持ち物 ①花切り専用ハサミ(無ければ貸します) ②作品を持って帰るマチ付の袋
備考 ※1回のみ受講も可能です!但し、1回につき受講料1,000円+材料費3,000円が必要になります。申し込み時に、ご希望の日を指定ください。