

1 英語再入門 ～初級通訳訓練コース(英語)～

英文事例紹介により、文化的差異、思考形式の相違、概念の相違、イメージの連絡、文章の構成、発想法について理解をすすめる。学習方法についても言及。

日本人はなぜ英語がしゃべれないのか、その理由を多角的に検討し、その難問を克服する方途をさぐる。

●日程・時間帯・回数
4月2・9・23・30日、5月7・14・21日
いずれの回も土曜日(4月16日(土)は休日として除く) 全7回
Aクラス:午後1時～2時30分 Bクラス:午後3時～4時30分
初回のみ参加無料

講師 フリーランス通訳翻訳者 岡村和彦
定員 Aクラス・Bクラス 各20名 対象 中学英語修得者
受講料 10,000円(7回分) 教材費 受講料に含む
応募締切日 3月23日 持ち物 筆記用具、辞書(電子辞書可)

2 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
4月28日、5月12・19・26日、6月9・16・23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:初級レベル
教材費 7,000円 初回はお試しで無料
応募締切日 4月18日
持ち物 筆記用具、辞書(なくてもOK)

3 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～

ぬり絵、カラージュなどさまざまな色彩表現をしていきます。表現にこめられたあなたの思いを感じてみましょう。少人数で、お一人おひとりに添った対応をしています。

●日程・時間帯・回数
第1回 5月12日(木) いつか見ていた夢 これからの夢
第2回 5月26日(木) リアルな感情に目を向けて
第3回 6月 9日(木) 受容ーあなたのタイミングでー
第4回 6月23日(木) Say yes!
いずれの回も木曜日 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(最小催行人数 4名)
対象 女性
受講料 10,000円(教材費込み)
応募締切日 5月2日 持ち物 筆記用具

4 心をつなぐ絵手紙 入門者のための講座

線はボールペンを基本に、絵具は顔彩を使います。モチーフは野菜、果物を使います。手早く描けます。

●日程・時間帯・回数
第1回 5月13日(金) ボールペンで書く(ネギ・ミニトマト)
第2回 5月27日(金) ビグマペンで書く(ハクサイ)
第3回 6月 3日(金) 筆ペンで書く(スイカ)
第4回 6月17日(金) 墨筆で書く(バナナ)
第5回 7月 1日(金) ダーマトで書く(トウモロコシ)
第6回 7月15日(金) 暑中見舞
初めての方は第1回は線の書き方、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6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 6,000円 教材費 4,000円 応募締切日 5月3日

5 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

陽気なタヒチアンのリズムに乗って踊るとシェイプアップ効果も満点!一緒にタヒチアンダンスを踊って心も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
4月2・16・30日、5月14・21・28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 女性のみ
受講料 9,000円(6回)
応募締切日 3月22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

6 和の音色を楽しむ琴&三味線

初心者のための教室です。日本音楽の美しさと豊かさを琴と三味線で体験してみませんか? まず、「さくらさくら」を弾いてみましょう。椅子でのレッスンです。

●日程・時間帯・回数
4月15日(金)
①午前の部:午前10時～11時45分
②午後の部:午後7時～8時45分 全1回のみ

講師 沢井争曲院師範 伊藤美奈子
定員 ①②共 各4名
対象 どなたでも
受講料 3,000円
応募締切日 4月5日

7 ゆびの体操・趣味の大正琴

「ゆび」を動かすことは老化防止、脳の活性化、リハビリ運動に最適な健康法です。ゆっくりといねいに童謡からポップス、邦楽、演歌まで、と一緒に大正琴を楽しんでみませんか?心も体も若返り、毎日が楽しくなります! 途中までいったけど!! とあきらめた方も自分のペースでもう一度おやりになりませんか。

●日程・時間帯・回数
4月11・25日、5月9・23日、6月13・27日
いずれの回も月曜日(第2と第4)
午前10時～12時 全6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 7,500円(全6回) 教材費 1,995円(楽譜代)
応募締切日 4月1日
持ち物 初回は大正琴を用意します。お手持があれば持参下さい。大正琴代(2回目より貸し琴もあります。)

8 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
4月12・19日、5月10・17・24日
いずれの回も火曜日
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指導員 穂西智栄子
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 4月2日
持ち物 ・動きやすい服装(Tシャツ・ズボンなど)
喉の渾く人は、ペットボトルの水又はお茶

9 簡単!気持ちいい! そふと整体

からだの不調等は、左右・前後のアンバランスによるもの…。だれにでも簡単にできる方法で、可不足を整えてリフレッシュしましょう!!

●日程・時間帯・回数
5月9・16・23・30日、6月6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(初回に全納)
教材費 レンタルマット代 500円(初回に全納)
応募締切日 4月29日
持ち物 ・運動の出来る服 ・長めのタオル
※レンタルマットを利用されない方はマイマットを持参下さい。

10 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 4月19日(火) オリジナルポストカードづくり
第2回 5月17日(火) 好きな言葉、座右の銘などを色紙に書いてみましょう
第3回 6月21日(火) 手描き名刺づくりまずは自分の名前の練習から…
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 古木春遊
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 4月9日
持ち物 筆記用具

11 「野菜ソムリエがお教えます!」 知って得する野菜教室

野菜ソムリエがすぐ手に入る野菜で、食べ方・選び方・保存方法をお教えます。旬の野菜料理の試食付きで、カンタンレシピをご紹介します!(調理実習はありません)

●日程・時間帯・回数
第1回 4月19日(火) 春限定野菜
第2回 5月24日(火) いつもおなじみ野菜 ①(えにんな食べ方するの?)
第3回 6月28日(火) いつもおなじみ野菜 ②
いずれの回も火曜日 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(教材費込み)
応募締切日 4月9日
持ち物 筆記用具、タオル

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 4月 9日(土) ストラップを作ります。
第2回 5月14日(土) 鎖編みのネックレスを作ります。
第3回 6月11日(土) ヘレンクロッシェのネックレスかブレスレットを作ります。
第4回 7月 2日(土) チューブクロッシェのネックレスを作ります。
いずれの回も土曜日 午前10時～12時 全4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・ジュエリークロッシェ 認定講師 今村由起
定員 8名
対象 どなたでも
受講料 4,800円(1回1,200円) 教材費 1作品 1,200円～3,500円位
応募締切日 3月30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 土曜マジック教室 2

月に1度、第4土曜日のマジック教室

●日程・時間帯・回数
第1回 4月23日(土) お札マジック その他
第2回 5月28日(土) ローブマジック その他
第3回 6月25日(土) カードマジック その他
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 1回1,500円(3回4,500円)(材料費含む)
応募締切日 各回10日前

14 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

毎日忙しい中で、心にお疲れたまっていますか? 絵本には癒しのパワーがあります。ちょっとひと息、リラックスタイムを持つと、自分に優しくなれるかもしれませんね。

●日程・時間帯・回数
第1回 4月14日(木) 絵本を読んでリラックス
第2回 4月21日(木) 感謝の気持ちを高めよう
第3回 4月28日(木) がんばっている自分をほめる
第4回 5月12日(木) 見方を変えれば世界が変わる、自分の長所を発見
第5回 5月19日(木) 楽しい未来をイメージする
第6回 5月26日(木) 自分に新しいニックネームをつける
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 4月4日
持ち物 筆記用具

15 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 5月28日(土) 幸せ色のコロン 素颜に自信 アロマ化粧水
第2回 6月11日(土) うっとりオレンジのコロン ハニー&バニラの入浴剤
第3回 6月25日(土) 夢色ボディフレグランス カラフル バスソルト
いずれの回も土曜日 午後1時30分～2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 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

16 ～あなた色の香りづくり～ 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 5月28日(土) 新緑の香りのコロン 若返りジェル化粧水
第2回 6月11日(土) 柑橘系コロンで爽やかに 和のリラックス バスソルト
第3回 6月25日(土) 脂肪燃焼ブレンドのコロン ハッピーボディソープ
いずれの回も土曜日 午後3時15分～4時30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 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

17 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 4月18日(月) 母の日に～スプレイシェイプギフト
第2回 5月23日(月) 輝く花嫁に～ロマンティックブーケ
第3回 6月27日(月) 星に願いを～七夕のアレンジ
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 4月8日
持ち物 花切りハサミ、作品を持ち帰る紙袋

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!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 4月24日(日) マザーズDAY&プリフラワー アレンジ
第2回 5月22日(日) リトル♥ガーデン風 アレンジ
第3回 6月12日(日) 初夏の花束 アレンジ
いずれの回も日曜日 午前10時～12時 全3回
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。

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 4月14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