



秋から始まる新講座

介護のためのアロマハンド
はじめて学ぶハンドケア
AHTAアロマハンドトリートメント協会
認定講師 **近藤由紀**
10/26、11/30、12/28(木)
13:00~14:30
6,270円(税込)
※教材費別途
家族やまわりのひとにもケアできる、
ハンドトリートメントのはじめの一步を
学びましょう。



弾いてみよう!ウクレレ
ギター・ウクレレ奏者
ジューク・オカヨシ
10月開講 第2・4月曜
【初心者】18:00~18:50
【経験者】19:00~19:50
各10,692円(税込・3ヵ月分)
※教材費別途
ハワイ生まれの癒やしの音色ウクレレは、みんなに優しい弦楽器です。老若男女、音楽経験一切不問。楽器レンタル(500円/回)で手ぶら受講も可能です。初心者から経験者まで、ウクレレにチャレンジしてみましょう。



体験講座
TRY 9月25日(月)【初心者】18:20~18:50、【経験者】19:00~19:30
各1,232円(税込)

癒やしの音色 カリンバ

カリンバ講師 **日比野泰江**
10~12月(全6回)
第1・3火曜
9:45~10:45
13,992円(税込)
※テキスト代別途



カリンバは、オルゴールのような優しい音色の楽器。親指を使い簡単に音を出すことができるので、楽器の経験がない方でも大丈夫。鍵盤シールを使い、指番号や音名が書いてあるので、楽しく簡単に演奏ができます。

なりたい印象に! 魅力UPメイク講座

メイクセラピストジャパン認定メイクセラピープロデューサー
星乃せい
11~1月(全3回)
第3金曜
13:00~14:30
5,940円(税込)



いつもと同じ道具でも、こつ次第ですぐに印象を変えることができます。顔の印象を分析しながら、「なりたい自分」を目指します。普段使っている化粧品で楽しく実習しながら、毎日使えるテクニックをマスターしましょう。

水野愛子監修 表情筋トレーニング&心美学®

老け見え解消!若返りトレーニング!
日本表情筋トレーニング協会認定講師
都築麻子
10/26、11/30、12/28(木)
10:30~12:00
7,590円(税込)※教材費別途



ほうれい線や目元のタルミ、二重顎が気になりませんか。これらは顔の土台である表情筋の衰えが原因です。医学に基づいた究極の表情筋トレーニングで顔のタルミを改善し、小顔で若々しい顔を手に入れましょう。

部屋・心・人生が整う断捨離®講座

1日5分から始めましょう!
やましたひでこ公認断捨離®トレーナー
おんだ柚希美
10~3月(全6回)
第2木曜
13:30~15:00
16,500円(税込)
※教材費別途



知っているのと知らないのとでは人生が違う、新しい片付け術「断捨離®」。実は「捨てること」だけではありません。執着を手放し、身軽に生き生きと生きる生活革命です。

笑顔のボイストレーニング 基礎編

若さを保つ声の出し方・磨き方
ビジヴォ認定ボイストレーナー
小松エミ
11/7、12/5、1/30(火)
13:00~14:30
7,590円(税込)
※教材費別途



声帯も年齢とともに老化します。正しいトレーニングをすることで声が劇的に変わります。いつまでも若々しく愛される声、心を惹きつける「声」の作り方で人生まで変わります。

スタンドグラス ミモザのアクセサリートレー

StudioRico **中島利子**
11~2月(全4回)
第2木曜
10:00~12:00
11,880円(税込)
※教材費別途



春に咲くミモザを焼き付けたパーツを使って、春のウキウキ感いっぱいのトレーを作ります。毎日使うアクセサリや時計、メガネなどの一時保管場所として役立ちます。

イチから学ぶハングル

韓国語講師 **李 虎宰**
11月開講
水曜
17:20~18:20
18:20~19:20
各15,840円(税込・3ヵ月分)
※テキスト代別途



ハングル文字の読み方から始め、正しく発音できるように繰り返し練習します。基本のあいさつから日常会話まで、自然に話せるよう身につけましょう。韓国ドラマやK-POPがもっと楽しくなります。

心ときめく花文字

花文字プロジェクト所属花文字アーティスト
広珠
11~1月(全3回)
第2土曜
13:00~15:00
8,910円(税込)
※教材費別途



開運へ導く花文字を描きます。書道、絵画の経験がなくても大丈夫。花文字作家へも夢ではありません。心から楽しいと思える時間を一緒に過ごしましょう。

秋から始めよう 定期募集講座

ゆうきケア体操

ひざ・腰・股関節痛ケア
ゆうきケア体操認定講師
山岡要子
10~12月(全6回)
第1・3火曜
12:00~13:30
15,180円(税込)



世界変形性関節症会議で認められた体操です。体のゆがみを整え、関節の動きを良くすることで、動ける体作りを行います。ひざ痛、股関節痛は自分で治せます。

歩き方を変えたら体が変わる!
SAYOKO
美ボディウォーキング
SAYOKO
美ボディウォーキング講師
渡邊雅美
10~3月(全6回)
第2木曜13:30~15:00
※10月のみ第4
13,860円(税込)



日々の姿勢や歩き方を正しく整えることで、若々しい見た目、引き締まった体を作ります。体を伸ばす、緩めるストレッチをしてから、全身の筋肉を使ってしっかり歩きます。

脳の疲れは体の疲れ

あたらしいアロマ
ハンドトリートメント1級
(社)アロマハンドトリートメント協会認定講師
井戸側聡美
10~3月(全6回)
第2火曜
10:00~12:00
13,860円(税込)
※教材費別途



肌と脳、こころと手、普段当たり前のように使っている五感を、相互的に活かすアロマハンドトリートメントで元気になって、日々を楽しむ心身を取り戻しましょう。

はじめての帽子づくり

帽子デザイナー **高橋久仁子**
第1木曜13:00~15:00
7,590円(税込・3ヵ月分)
※教材費別途



自分のサイズにあった帽子を作ってみませんか。基本となる形の作り方から始め、3ヵ月で1作品作ります。