

**体験** 印の講座は1,000円+税でおためし体験ができます。※別途教材費が必要な講座もあります。

## 心を奏でる 想いを奏でる 奏筆(かなふで)教室

奏筆教室代表  
馬淵将樹  
同アシスタント  
馬淵礼子  
10~12月(全3回)  
第1金曜  
13:00~15:00  
7,050円+税  
※教材費別途毎回1,100円



書き順や描き方の常識にとらわれず、書も絵も無心に描いてみましょう。

## 体験 話してみよう!韓国語 入門クラス

名古屋韓国学校講師  
劉 静煥  
第1・3月曜 14:30~15:30  
9,300円+税  
(3ヵ月分)  
※テキスト代別途3,000円



基本のあいさつから、実際の旅行先で役立つ会話や日常会話まで、自然に話せるように楽しみながら身に付けましょう。

## 願ひましては... 大人のそろばん

そろばん講師 後藤嘉枝子  
10月リニューアル  
第2・4水曜 10:30~11:30  
9,900円+税(3ヵ月分)  
「願ひましてはー」という合図で、五珠を左から右へ一気に上げ、パチパチと珠を弾くそろばん。集中した時間の後、気持ちを解放させる。このオンオフがストレス解消や脳トレにも繋がります。



## 座りながら楽しく健康に! 体験 腰掛タップダンス®

腰掛タップダンス®公式インストラクター  
伊藤恭子  
第2・4月曜  
14:00~15:00  
12,420円+税(3ヵ月分)  
※タップシューズ代別途  
椅子に腰掛けただまなので、転倒の心配もなくシニア世代にピッタリ!足首、太腿を中心に無理なく下半身全体の筋肉を鍛えることが可能です。



## 古文書で読み解く 戦国武将

歴史研究者  
萩原淳也  
10月リニューアル  
第2月曜  
13:30~15:30  
14,100円+税  
(6ヵ月分)  
(長岡藤孝宛)惟任光秀覚書



全国の戦国武将を対象とし、彼らの書状からその思考や政策、当時の社会情勢等を当時の感覚で丁寧に読み解いてゆきます。

## オランダ ザンス フォークアート

オランダザンスフォークアート認定講師  
小俣広子ほか  
第1・3金曜  
13:30~15:30  
10,500円+税  
(3ヵ月分)  
※教材費別途  
1作品1,000~2,500円程度



絵心がなくても簡単に描けるお花のペイントです。アクリル絵の具を使い一筆で描き、色彩豊かな作品に仕上がります。

おためし体験 TRY! 10月2日、16日(金) 13:30~15:30 詳細は最終面「1dayセミナー」をご覧ください

## シャイン カービング

SCAインストラクター  
yaccha  
10~3月(全6回)  
第4金曜  
13:00~15:00  
12,300円+税  
※教材費別途  
初回2,500円程度、  
2回目以降毎回1,300円~



柔らかいビニールシートと彫刻刀を使って、驚くほど美しいステンドグラス風アートを生み出しましょう。

## 声を出して楽しい 土曜朗読教室

フリーアナウンサー 鶴飼京子  
10月リニューアル  
第1・3土曜 13:00~14:30  
10,500円+税(3ヵ月分)  
※テキスト代別途1,000円  
体のトレーニングと同じように、声もトレーニングをすることで、イキイキと話せるようになります。声で表現する楽しさ、話すことの楽しさをぜひ味わってみてください。



## からだが喜ぶ 『おうち薬膳』

薬膳茶 Soybean Flour 主宰  
堀 輝余子  
10~3月(全6回)  
第2木曜  
10:30~12:00  
10,500円+税  
※教材費別途  
毎回500円



薬膳カフェの店主が、人気メニューの中から身近な食材で作れるレシピを紹介。食材の動きや薬膳の知識から食の楽しさを学びましょう。※調理は行いません。

## 体験 心と身体ほぐしヨガ

東山ヨガ講師 鈴木和佳子  
第2・4土曜  
13:00~14:30  
9,300円+税(3ヵ月分)  
呼吸に合わせてゆったりと身体を動かし、自律神経にも働きかけていきます。日々の疲れを心身ともにほぐしましょう。老若男女問わず、安心してご参加いただけます。



## 簡単!かわいい! UVレジニアクセサリー

abc500en 大須店  
勅使川原由紀ほか  
10~12月(全3回)  
第4月曜  
13:00~15:00  
6,150円+税  
※教材費別途  
毎回1,500~3,000円



紫外線で固まる特殊な樹脂材を使い、パーツなどを自由に配置して、透明感あふれるオリジナルアクセサリを作ります。

## 体験 50歳からの 筋力UP体操& 足もみ健康法

上級介護予防運動スペシャリスト  
平松英子  
第2・4木曜 10:30~12:00  
9,900円+税(3ヵ月分)  
※教材費別途1,540円  
凹凸のウォークマットと椅子を使用し、健康寿命をのばすために欠かせない足腰の筋力アップを目指します。腰痛・膝痛・肩こりに効果大の足もみで、体を元気にしましょう。



## 指で描くからおもしろい! 心を癒すパステルアート

ジョワイユ主宰  
姿月真由美  
10~3月(全5回) ※11月休講  
第1水曜  
13:00~15:15  
9,250円+税  
※教材費別途初回3,850円、  
2回目以降毎回1,300円程度



絵は描けないと思っている方でも、指やコットンを使って、クルクルしながら塗り絵のように描いていくので、どなたでもステキな作品が描けます。

## 書いて楽しい!送って喜ばれる! 和みの筆文字

心の筆文字主宰  
姿月真由美  
10~3月(全6回)  
第1水曜  
10:15~12:15  
12,300円+税  
※教材費別途  
初回3,700円  
2回目以降毎回1,020円  
字や絵に自信のない方でも心が和むあったかい筆文字を楽しく書くコツをお伝えします。筆ペンで季節の言葉やミニ挿絵を入れ華やかな作品を作ります。



## おうち時間で健康&きれい! ハーブ美人

日本メディカルハーブ協会 シニアハーブセラピスト  
谷口明美  
10~3月(全6回)  
第2金曜  
10:30~12:00  
12,300円+税  
※教材費別途  
毎回2,000円



ハーブティーは淹れる時から癒しがはじまります。ピックアップしたハーブの特徴を味や香りを確かめながら学び、季節に合わせたコスメも作ります。

## 健やかな美しい姿勢 美姿勢 ウォーキング

美姿勢スタイリスト 神山香織  
10~3月(全6回)  
第2水曜 10:15~11:45  
11,100円+税  
年齢は背中(後ろ姿)にあらわれます。姿勢を整えて歩き、素敵に変化を実感してください。肩こり、腰痛予防にも効果的。



## 手相でわかる 生き方発見!

基礎編  
東明総研講師  
赤坂タカ子ほか  
10~3月(全6回)  
第1金曜 13:30~15:00  
11,700円+税  
※テキスト代別途3,000円



手相に表れている幸せな「自分らしい生き方」を学びませんか。金運、健康運、幸せ運など初心者でもわかりやすく学べます。

## 足もみメソッド官足法

“自分や家族を守る”実践!フットマッサージ  
官足友法の会認定講師  
小山由佳莉  
10~3月(全6回)  
第2火曜  
10:15~12:15  
11,100円+税  
※教材費別途1,160円



体の異常はまず足に。健康の維持・向上をはかりたい方、不調を抱える方におすすめの足から変わる効果抜群のメソッドです。足裏やふくらはぎの基本的なもみ方や、季節ごとの不調への対処の仕方なども学びます。

## いろいろ鮮やか! 南米パラグアイの レース刺繍 ニヤンドウティ

Academia MieElena 講師  
川村寧子  
10~12月(全3回)  
第2月曜 10:30~12:30  
8,550円+税  
※教材費別途  
初回3,900円



独特のカラフルな色彩とグラデーションで、アクセサリやコースターなど、かわいらしい作品を各自のペースで作ります。

## 楽しい 小唄・落語

落語家  
三遊亭笑くぼ  
10~3月(全6回)  
第2金曜 14:00~15:30  
11,100円+税  
※教材費別途3,300円  
発声練習、扇子や手拭いの使い方から始め、小唄、落語へと進みます。楽しくストレス発散!脳トレにもなります。



## プロが教える 即興似顔絵

似顔絵アーティスト 林みどり  
10~12月(全3回)  
第2水曜 10:30~12:00  
6,150円+税  
※教材費別途700円程度  
似顔絵を驚くほど簡単に描けるテクニックを伝えます。ほんの少しの絵心があれば大丈夫。目の前で描いてあげたり、プレゼントしても喜ばれます。



## こども 体操教室

トータルレクリエーション  
青木正美  
10月リニューアル  
月曜  
17:00~18:00  
4,600円+税  
(1ヵ月分)  
運動の苦手な子から運動が大好きな子まで、体操・運動を楽しみながら、個々に合わせた技術アップを目指します。体操を通じて集中力・体力も養いましょう!



## 一閑張り 初級クラス

純工房一閑張り講師  
尾池さおり  
10~3月(全6回)  
第3火曜  
13:30~15:30  
11,100円+税  
※教材費別途  
3,000円



竹かごなどの日用品に和紙を幾重にも貼り、その上に柿渋を塗り仕上げられる日本古来の一閑張りを現代風にアレンジして、3作品を作ります。

## 体験 語るように歌う!ジャズ

小畑孝廣音楽事務所  
Jazz Vocal  
伊藤綾  
10~12月(全6回)  
第1・3月曜 13:00~14:30  
12,420円+税  
※教材費別途200円



ジャズは、オペラ歌手のように歌い上げるよりも、話すように歌う方が心地よくスイングします。英語の苦手な方でも楽しく歌えるように、歌詞の音読、曲の聴き方にも力を入れて指導します。

体験 実用! 筆ペンとボールペン	鈴木真希子	第2・4金曜 18:45~20:15	3ヵ月分 9,300円
体験 写経と書道入門	平松采桂	第2・4土曜 13:00~15:00 第2・4土曜 15:00~17:00	3ヵ月分 9,300円
大人の鍵盤ハーモニカ	前川礼子	第2・4水曜 13:00~14:30	3ヵ月分 10,620円

体験 大人のための やさしいバレエ	川本恵里	第2・4月曜 18:45~20:15	3ヵ月分 9,420円
体験 日本民謡	下村豊竜文味	第2・4火曜 13:30~15:00	3ヵ月分 9,420円
体験 南京玉すだれ	大須くるみ	第1・3水曜 10:30~12:00	3ヵ月分 9,300円
体験 銭太鼓		第2金曜 12:30~13:45	6ヵ月分 11,220円

※掲載されていない講座も多数開講中! 詳しくはお問い合わせください。

♥印の講座は女性限定です。