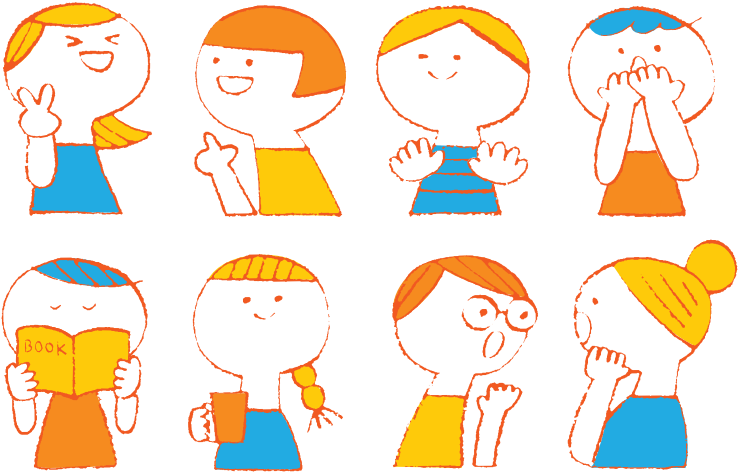




中日文化センター開講60周年

いつの時代も、学びは希望の光だった。



はじめてのフランス語

Bonjour (ボンジュール)からはじめよう!

フランス語講師 nahomi

4～9月(全6回)

第3月曜

13:30～15:00

22,440円(税込)

※教材費別途

発音から簡単な文法、旅行で使えるフレーズまで、フランスの風を感じながら丁寧に習得。カフェでの注文や道案内など、実践的な表現と一緒に練習しましょう。



小鼓～伝統を楽しむ

幸清流小鼓方職分

船戸昭弘

4月開講

第2・4火曜

13:00～15:00

13,332円(税込・3カ月分)

※楽器レンタル代別途

伝統芸能は難しく思われがちですが、老若男女問わず、どなたでも楽しんでお稽古できます。最初は、結婚式でよく詠われた曲「高砂」に合わせて打ちます。



あなたの似合う服とメイクがわかる!

顔スタイル診断

repos.nagoya

大倉理恵

4～6月(全3回)

第2火曜

13:00～14:30

6,930円(税込)

肌・髪・瞳色で似合う色を判定するパーソナルカラー診断と顔スタイル診断で、最適なメイクとファッションを学びましょう。



からだの繋がりをを見つける

初めてのピラティス

Pilates sou

浅野ゆか

4～6月(全3回)

第2水曜

10:50～12:00

9,240円(税込)

健康やかにしなやかに暮らすために、ピラティスを通して動きの基本を学ぶクラスです。疲れやすい、動きづらいなどのお悩みをお持ちの方、運動に苦手意識のある方にお勧めです。



初心者のデジタル一眼レフ

日本写真家協会会員

白井 厚

4～6月(全5回)

第1・3水曜

13:30～15:00

※初回は4月15日

12,650円(税込)

※現地学習費別途
これから一眼レフカメラを使った写真撮影を楽しみたい方向けの講座です。座学と実習を通して撮影に必要な基礎知識を身につけ、ステップアップを目指しましょう。



体験講座 (登録料不要) 3月18日(水) 15:15～16:45 2,530円(税込)

気軽に本格茶道レッスン

テーブルスタイル茶道

テーブルスタイル茶道・椿の会

市川亜弥

4～6月(全3回)

第3水曜

10:30～12:00

9,900円(税込)

※教材費別途

洋服で、テーブルから、カジュアルに始められる茶道です。お抹茶を自由に楽しむのもよし。でも、いただき方を知っているだけで少し自信になりますか。数居が低いながらも、和菓子・お抹茶のいただき方、お点前が習得できます。家でもできる茶道を始めてみませんか?



少人数制レッスン

シニアのフリーパソコン

ばそメイトパソコン講師 福井和美

4月開講

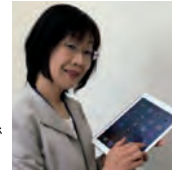
第2・4木曜

13:30～15:00

19,800円(税込・3カ月分)

※教材費別途

パソコンで何がやりたいですか?写真を整理したい、住所録を作りたい、まずは操作できるようになりたい、頭の体操に、などそれぞれの希望を聞き、セミナーツーマンでサポートします。パソコン持参のみ対応。(レンタルはできません)。Windows11に限りです。



日本画でかぶとを描く

日本美術院院友

前川伸彦

4月(全2回)

第1・3土曜

13:00～15:00

4,840円(税込)

※教材費別途

日本画の技法で勇壮な兜(かぶと)を描きませんか? 初心者の方にも丁寧に指導します。端午の節句の彩りや、贈り物にも最適です。



羊毛フェルトで作る猫のブローチ

羊毛フェルト作家

叶 蘭丸

4～6月(全3回)

第2土曜

13:00～16:30

10,230円(税込)

※教材費別途

羊毛を専用の針で刺して、ちょっとリアルな猫の顔のブローチを作ります。完成品はピンを付けずにインテリアとしても楽しめます。あなたの愛猫を形にしましょう。初心者の方も大歓迎。



楽しく走ろう!

ジョギング・ランニング講座

ランアップコーチ

堀川はる菜

4～6月(全5回)

特定土曜

9:00～10:30

※初回は4月11日

14,850円(税込)

ジョギング・ランニングの始め方や自己流トレーニングの不安を解消!経験豊富なコーチが、個々のペースやフォームに合わせ、無理なく楽しく続けられる基礎を指導します。ケガなくいつまでも走れる体作りを始めませんか?



チアドラゴンズダンスレッスン

チアドラゴンズ2022-2025 NAGISA

4月開講

キッズA 火曜16:40～17:30(年長～小学3年)

キッズB 火曜17:40～18:30(小学4～6年)

ガールズ火曜18:40～19:40(中学生以上)

キッズA、B各18,744円(税込・3カ月分)

ガールズ24,024円(税込・3カ月分)

ジャズダンス、ヒップホップダンス、体操などいろいろな要素を含むオリジナルなダンスパフォーマンスの講座です。バンテリンドームナゴヤで開催される中日ドラゴンズ公式戦でのパフォーマンスに参加するチャンスも!

体験講座 3月17日(火)、24日(火) キッズA16:40～17:30、キッズB17:40～18:30 (登録料不要) ガールズ18:40～19:40 各500円(税込)



声と舌滑を鍛える

「話す」ためのボイストレーニング

話すためのボイストレーニングスクール

「ビジヴォ」代表 秋竹朋子

4～6月(全3回) 第3金曜13:30～15:00

11,220円(税込) ※テキスト代別途

声は加齢によって衰えますが、トレーニングで美声になります。呼吸、発声、共鳴、滑舌、声の高さなど、実践的にレッスンします。



新やまと文字®

～自分の字が魅力的に生まれ変わる～

新やまと文字®認定講師

南園貴絵

4～6月(全3回)

第3水曜

13:00～14:30

7,920円(税込)

※教材費別途

墨を使わず誰でも顔彩で美しく書いていただける詠月流書道です。毎月季節の和文を学び、句の言葉や絵を書きます。月毎のテーマで箸袋や熨斗などを作成します。



初心者のための

わかりやすい株式投資入門

金融教育・資産運用コンサルタント

内山龍三

4～6月(全3回)

第4土曜13:00～14:30

6,930円(税込)

※教材費別途

物価高、NISAの拡充などを受け、資産を増やそうと投資への熱がさらに高まっています。株式投資のイロハから銘柄選びや投資のコツまで、「今さら聞けない」資産運用を学べる超初心者の入門講座です。



パステル画

～ちょっとおしゃれな世界の街を描く～

イラストレーター

野倉 茂

4月開講

第2・4金曜

10:30～12:30

14,520円(税込・3カ月分)

色鮮やかなパステルを削り、粉にすることで、柔らかい風合いの絵を描くことができます。街並みや風景、子供、花、くだもの、動物等を描きながら絵の世界を楽しんでみませんか?



体験講座 3月27日(金) 10:30～12:30 (登録料不要) 2,420円(税込)

腸内環境を整えて、発酵の力で始める健康習慣

からだが喜ぶ発酵料理

からだが喜ぶ発酵料理研究家

後藤知子

4～6月(全3回)

第4木曜

10:30～12:00

7,590円(税込)

※教材費別途

季節のフルーツや梅を使った酵素作りを通じて、日々の健康を美味しく育みませんか?



華やか寄せ植え

プランツギャザリング

(一社)日本プランツギャザリング協会認定ギャザリスト

玉川葉月

4～6月(全3回)

第2土曜

13:30～15:30

10,890円(税込)

※教材費別途

プランツギャザリングとは、根っこの付いた花苗を花束のように束ねて植える新しい園芸技法です。フラワーアレンジメントのような華やかな寄せ植えを季節のお花を使って楽しめます。



ソウル・ディスコダンス

ディスコインストラクター

ACCHEL

4月開講

第4火曜13:30～14:40

7,326円(税込・3カ月分)

昭和のソウルステップでディスコパーティー!70～80年代のディスコで流れていた曲に合わせて、簡単な振り付けで踊ります。呼吸法、筋力、ストレッチなどの若返り要素を取り入れたダンスです。



体験講座 3月24日(火) 13:30～14:40 (登録料不要) 1,892円(税込)

我が家の相続

円満相続のために今すること

1級FP技能士・相続診断士

橋本玄也

5～8月(全4回)

第4土曜10:30～12:00

9,240円(税込)

事前準備が大事といわれる相続ですが、あなたの家にとってその対策が本当に必要かどうかは、無料セミナーでは教えてくれません。相続が発生する前にやっていいこと、いけないことを、自身の経験を含む相続対策のブログをお教えます。



はじめようウクレレ

ギター・ウクレレ奏者 ジューク・オカヨシ

4月開講

第2・4火曜 10:00～10:50

11,352円(税込・3カ月分)

※教材費別途

ギターよりも小さく、気軽に弾くことができる楽器・ウクレレ。童謡や唱歌、歌謡曲、ハワイアン、スタンダードポップスなど、初めての方でも楽しんでもらえるようレッスンします。



体験講座 3月24日(火) 10:00～10:50 (登録料不要) 1,892円(税込)

はじめての陶芸

フラワーポットを作る

①美濃陶芸協会理事 東 正之

第1・3土曜10:30～12:30

②美濃焼伝統工芸士 加藤芳平

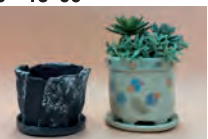
第2・4水曜13:00～15:00

5～6月(全4回)

各11,000円(税込)

※教材費別途

お気に入りの植物を、手作りの鉢で飾りませんか?土に触れて癒やされながら、オリジナルのフラワーポットを作りましょう。



手相でわかる生き方発見!入門編

東明学院専任講師

佐野有子

4～9月(全6回)

第4金曜

10:30～12:00

15,840円(税込)

※テキスト代別途

手相に表れている性格・才能・個性を活かし「自分らしい生き方」を発見していきます。手相の基本的な知識や歴史、人気の線を学びます。講師によるワンポイント鑑定もあります。



源氏物語 読みはじめ

第一帖「桐壺」

愛知淑徳大学名誉教授 久保朝孝

4～6月(全6回)

第2・4土曜10:30～12:00

13,860円(税込)

日本の古典文学を代表する『源氏物語』全巻を、王朝文化・歴史を踏まえながら原文に即してゆっくり丁寧に読み解きます。今回は3カ月かけて、物語の概要と、すべての始まりである第一帖「桐壺」をじっくりと読み進めていきます。

登録料550円(税込)で
ご入会いただけます。



伝言文見事「紫式部図」(東京国立博物館) © ColBased

彫紙アート

(一社)日本彫紙アート協会会員

加藤美穂

5～7月(全3回)

第1木曜10:30～12:00

11,880円(税込) ※教材費別途

紙を幾重にも重ね合わせて彫り、独特の奥行きを描き出す世界でも例のない技法「彫紙アート」。絵が苦手な方でも下絵を使うことで本格的なアート作品に仕上げるすることができます。



身体に「良いことだらけ」の健康体操

シニアにやさしいストレッチ

スポーツ指導員 安立佳代子

4月開講

第2・4火曜11:00～12:30

13,860円(税込・3カ月分)

音楽に合わせてのびのびと体を動かし、衰えた筋肉を徐々に伸ばして筋力をつけていきます。肩こり、腰痛、ストレス解消、新陳代謝も上がる「良いことだらけ」の健康体操で、毎日を楽しみ過ごしましょう。



体験講座 3月24日(火) 11:00～12:30 (登録料不要) 1,870円(税込)

フランスの

オートクチュール手刺繍

Salon du Muguet

nahomi

4～6月(全3回)

第3月曜

10:30～12:30

11,88

全講座のご案内

※曜日のみは毎週(月4回)、★印は女性限定講座です。
※受講料の①は1カ月分、③は3カ月分、⑥は6カ月分です。
※満席講座、途中入会できない講座があります。詳細はお問い合わせください。

教養

「仏像は、私たちの心のかたち」
ー 見る・感じる・生きる仏教 ー

高野山真言宗高家寺
住職 北川宥智
4～9月(全6回)
第1木曜10:30～12:00
15,180円(税込)
仏像はただ拝むためのものではありません。その表情や手、姿には、私たちの心の揺らぎや生き方への問いが映されています。半年かけて、仏像と静かに出会い直す時間をご一緒にしませんか。



豊臣秀吉 臣か主か 兄弟か

オフィス関ヶ原
草野道雄
4～9月(全6回)
第2火曜13:30～15:00
15,180円(税込)
「親子より兄弟が難しい」。敵・味方、主・臣を越えて、「皆兄弟」に歩まんとする気概に溢れる秀吉のかかった戦さ、ふるさとや肉親への想いにもふれながらその人生を追いたいと思います。



庶民の信仰 微笑の円空仏

円空学会理事長 小島梯次
4～9月(全6回)
第4火曜13:00～14:30
16,500円(税込)
愛知県には3200体余の円空仏が現存し、全国の円空仏のおおよそ6割の数を占めています。特に名古屋市の荒子観音寺1255体、龍泉寺538体、津島市の地藏堂1012体が注目されます。愛知県の円空仏を巡礼していく中で、円空仏の造像過程の変遷を探ります。



親鸞聖人の言葉	橘 行信	第2・4水	10:30～12:00	③	13,200円
「去来抄」を読んでみよう	大野鶴士	第2木	13:00～14:30	③	6,930円
楽しい古文書「信長公記」	吉田義治	第1・3水	13:30～15:00	③	14,850円
楽しい短歌	村井佐枝子	第2・4水	13:00～15:00	③	13,200円
自分史・エッセイを書く	吉村 登	第2・4土	10:30～12:30	③	13,860円
娯楽小説の書き方	鈴木輝一郎	第4土	12:00～14:00	③	12,045円
朗読の楽しみ	浅井彰子	第1・3火	13:00～15:00	③	13,200円
あならしい伝え方のための声美人・言葉美人レッスン		第2・4水	13:00～15:00	③	13,200円

外国語

英語で楽しむ世界のニュース

英語講師 荻本邦子
第1・3火曜13:30～15:00
17,820円(税込・3カ月分)
英語ニュースのポイントは、何といってもまず“大人の語彙”。温暖化、難民、宇宙開発といった単語になじめば英語のニュースがぐっと身近に。単語や熟語、文法に注釈をつけた教材で、一緒に世界のニュースを楽しみましょう。



やさしい英会話	奥田恵子	月	10:30～12:00	③	22,440円
もっと話せる英会話		月	13:00～14:30	③	22,440円
やさしい旅行英会話	副見百合子	水	10:30～12:00	③	22,440円
ワンフレーズイングリッシュ		第2・4火	14:00～15:00	③	9,240円
たのしく学ぶ韓国語①	金 恵淑	第1・3金	18:30～20:00	③	13,200円
たのしく学ぶ韓国語②		第2・4金	18:30～20:00	③	13,200円

服飾

羊毛フェルトで猫を作ろう

羊毛フェルト作家 叶 蘭丸
4～6月(全3回)
第4火曜13:00～16:30
10,230円(税込)※教材費別途
専用のニードルで羊毛を刺し固め、植毛やカットを重ねて本物そっくりの猫を制作します。ブローチや立体など作りたいものを選んでいただけます。理想の姿を目指し、自身のペースで楽しく形にいきましょう。



シニアのゆっくり英会話

英会話講師 副見百合子
火曜14:00～15:00
18,480円(税込・3カ月分)
※テキスト代別途
初心者から、英語をもう一度学びなおしたい方まで、今、“イチから出直し”英語はいかが。中学程度の単語・熟語・発音、英文法など再認識しながら、どんな小さな疑問も解決！納得して“話せる英語”に繋がります。



月	10:30～12:00	③	22,440円
月	13:00～14:30	③	22,440円
水	10:30～12:00	③	22,440円
第2・4火	14:00～15:00	③	9,240円
第1・3金	18:30～20:00	③	13,200円
第2・4金	18:30～20:00	③	13,200円

手編みサロン

編み物講師 三浦文子
第1・3金曜10:30～12:30
13,200円(税込・3カ月分)
オリジナルのニットを楽しみながら編んでみませんか？はじめての方は基本の編み方から、経験者の方には素材選びから技法まで丁寧に教えます。



やさしい和裁	戸田富士子ほか	木	10:30～12:30	③	19,800円
		第1・3木	10:30～12:30	③	11,880円
		第2・4木	10:30～12:30	③	11,880円
白鳳古式くみひも道	所 鳳弘ほか	第1・3火	10:30～12:30	③	13,200円
ブティ～南フランスのキルト	加藤佳子	第3水	13:00～15:00	③	10,890円
タティングレース	高木桂一	第2月	13:00～15:00	③	7,590円
戸塚刺しゅう	武田和子	第1・3水	10:30～12:30	③	13,200円

趣味

初めてでも簡単！
プロから教わるバルーンアート

ロコニコバルーンプロアーティスト
ムッチョほか
4～6月(全3回)
第3火曜13:30～15:00
8,910円(税込)※教材費別途
カラフルで柔軟性のある風船を使って創作するバルーンアート。風船を組み合わせ、曲げ、結びつけて、さまざまな形状やデザインを作り出します。



デジフォトを楽しもう

日本写真家協会会員
服部辰美
4～9月(全6回)
第3土曜13:00～14:30
16,500円(税込)
※教材費、野外学習費別途



四季の風景、街中スナップ、花などを撮影する際のテクニックや注意点を野外学習と講評を交えて楽しく学びます。フォトブックの制作も予定。デジタル一眼レフカメラの取り扱いを理解している方、撮影レベルをもっと向上させたい方が対象です。

心ときめく花文字

花文字Sirius恵鈴所属
認定講師 広珠
4～6月(全3回)
第1金曜10:30～12:30
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。

クラフトバンドで作る猫ちぐら

(一社)クラフトバンドエコロジー協会
認定講師 石川 恵
4～7月(全4回)
第2月曜10:30～12:00
10,560円(税込)※教材費別途
愛猫家の間で注目を集めている人気の猫グッズ「猫ちぐら」。クラフトバンドを使用して、じょうぶな猫ちぐらを作ります。



蒼山日菜の世界 レース切り絵

蒼山日菜レース切り絵認定講師
高橋和子
4～6月(全3回)
第4土曜10:00～12:00
※4月のみ第3週
10,230円(税込)
※教材費別途



動植物をモチーフにした繊細なデザインを小さなはさみだけで作り出す蒼山日菜のモノクロームの世界。そのテクニックの基礎から学びます。

金継ぎ工房

漆芸伝承の会認定講師 後藤友己
第2水曜10:00～13:00
11,220円(税込・3カ月分)
※教材費別途



割れた部分を継ぎ、欠けた部分を成形し、金や銀の化粧を施し器を修繕。うるしで加飾する「蒔絵繕い」の技法を使って器に新たな魅力を添えます。

たのしい陶芸	東 正之	第1・3土	10:30～12:30	③	16,500円
		第2・4土	10:30～12:30	③	16,500円
身近に陶芸	加藤芳平	第2・4水	13:00～15:00	③	16,500円
わくわく陶芸	広瀬友美	第1・3土	13:30～15:30	③	16,500円
楽しい囲碁	松岡孝児	第1・3土	13:00～15:00	③	13,200円
夢を叶える九星気学講座	河瀬七映	第1金	10:30～12:00	⑥	15,180円
癒やしのタロットカード	kaco	第1土	10:30～12:00	⑥	16,500円
はじめての脳トレ健康麻雀	若松正和	金	10:00～12:00	③	21,120円
		第1・3金	10:00～12:00	③	13,200円
		第2・4金	10:00～12:00	③	13,200円
金		13:00～15:00	③	21,120円	
第1・3金		13:00～15:00	③	13,200円	
第2・4金		13:00～15:00	③	13,200円	
脳トレ健康麻雀		第1・3水	18:00～19:30	③	13,200円
超初心者のためのレディース麻雀★					
ワインの楽しみ方	篠原 達	第2金	19:00～20:00	③	16,170円
暮らしを彩るハーブデザイン	田宮智香	第4月	13:00～15:00	③	7,590円
ボプリとハーブデザイン		第2金	13:00～15:00	③	7,590円
カラフル切り絵	ゆまあひmaki	第1水	12:30～16:30	③	14,190円
レザークラフト	藤塚仁美	第1・3月	10:30～12:30	③	13,200円
金継ぎ工房	後藤友己	第2金	14:00～17:00	③	11,220円
ナンタケットバスケット	加藤幸子	第3木	11:00～13:00	③	10,560円
		第3金	10:30～12:30	③	10,560円
		第3金	13:30～15:30	③	10,560円
基礎から学ぶクラフトバンド	石川 恵	第2月	10:30～12:00	③	7,920円
大人の折り紙	竹内ケイ	第4月	10:30～12:00	③	7,260円
デジタル一眼レフ作品研究科	白井 厚	第1・3水	10:30～12:00	③	12,650円
四季折々の情景盆栽	中尾浩之	第4木	10:30～12:00	③	7,920円

はじめてのタロットカード

小アルカナ編
セラピスト kaco
4～9月(全6回)
第3土曜10:30～12:00
16,500円(税込)
※教材費別途



タロットカードは、あなたを導く神秘的アイテムです。悩みや気持ちを整理したいとき、カードからメッセージを読み解く「セルフリーディング」を学びます。

水野愛子監修 表情筋トレーニング

～魅力あふれる笑顔のために～
日本表情筋トレーニング協会
認定講師 山崎純子
4～9月(全6回)
第4木曜10:30～11:45
15,180円(税込)
※教材費別途
鏡を見るのが楽しくなる!どんどん美しくなるお顔の変化を体験してください。「シミ、シワ、タルミ」の予防改善や小顔づくりに効果のある表情筋トレーニングを、深く優しく丁寧に教えます。



似顔絵を描こう!

似顔絵デザイナー 中村 剛
4～6月(全3回)
第4土曜13:00～15:00
※5月のみ第5週
8,910円(税込)
※教材費別途
似顔絵は描かれた人を笑顔にす魔法の技能です。プロの似顔絵デザイナーが、描き方のコツと練習方法を最初から丁寧に教えます。絵心のない方でも安心してご参加いただけます。



消しゴムはんこの世界

JESCA認定上級消しゴムはんこ講師
うえむらゆみこ
4～9月(全6回)
第2火曜10:30～12:30
15,180円(税込)
※教材費別途



雑誌TVメディアでの出演も多数、予約待ち続出の人気作家に学ぶ、消しゴムはんこ教室です。

陶芸でかぶとを作ろう

①美濃陶芸協会理事 東 正之
3月28日、4月4日(土)10:30～12:30
②美濃焼伝統工芸士 加藤芳平
3月25日、4月8日(水)
13:00～15:00
各6,600円(税込・2回分)
場所を選ばず飾れるシックな装いのかぶとを作ります。前立て(飾り)は家紋など自由にデザイン可能。お子さんやお孫さんへの贈り物にも喜ばれます。



フラワーデザイン もっと花が好きになる

フラワーステップ代表
服部倫枝
第2・4木曜10:30～12:30
13,200円(税込・3カ月分)
※教材費別途
季節の花を使ったテーブルアレンジやブーケ、コサージュなどを作り、お気に入りの場所に飾ったり、プレゼントしたりしてみませんか。



雅楽入門 箏・龍笛

雅楽鳳松会 松久佳立

第1・3土曜
10:00～12:30
13,860円(税込・3ヵ月分)
1300年の伝統を誇る雅楽
の中でも人気のたて笛・箏
・龍笛、よこ笛・龍笛。初心者
でも親しみやすい曲を中心
に指導します。



民謡をうたう	浅野裕子	第1・3火	10:30～12:00	③	13,332円
創作舞踊	花龍儼鳳	第1・3木	13:00～15:00	③	13,332円
どじょうすくい～正調安来節	一字川里美	第1・3水	10:30～12:30	③	13,332円
琉球民謡～唄と三線	松川哲雄ほか	第1・3土	15:30～17:30	③	13,332円

健康

ゆうきケア体操

ひざ・腰・股関節痛ケア

ゆうきケア体操講師

早川みどり

4～6月(全6回)
第2・4水曜10:30～12:00
13,860円(税込)
世界変形性関節症会議で
認められた体操です。身体
のゆがみを整え、関節の動き
を良くすることで、動ける身体づくりをします。無理なく
簡単な体操です。健康寿命は足腰から。



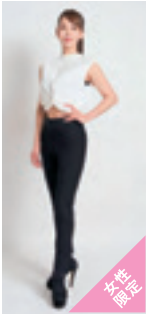
SAYOKO

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

4～9月(全6回)
第3水曜10:30～12:00
13,860円(税込)
日常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
まった身体をつくります。基本の姿勢
、歩き方から癖やゆがみを改善
していく立ち方などを指導します。



心も体も楽しく健康に! 楊名時八段錦・太極拳

楊名時八段錦・太極拳師範

今村真裕美

4～6月(全6回)
第2・4月曜13:30～15:00
12,012円(税込)
穏やかな心、ゆったりとした呼吸、
ゆっくり動く太極拳は、肩こりや腰痛の改善に効果が期
待できます。また、心肺や脳にも良い刺激をもたらします。



やさしい太極拳	坂野真理子ほか	金	13:00～14:30	③	22,440円
簡化24式太極拳入門	吉川恵美	第2・4土	10:30～11:45	③	12,012円
簡化24式太極拳・太極扇		金	15:15～16:45	③	26,004円
簡化24式太極拳・入門		金	15:15～16:30	③	24,024円
リラックスヨガ	田中美智代	水	18:30～20:00	③	21,120円
ストレッチヨガ		木	10:30～12:00	③	21,120円
四季のヨーガ(足心ヨーガ)	明石美知代	水	13:15～14:45	③	21,120円
やさしい気功健康法	箕浦加代子	金	10:30～12:00	③	21,120円
いきいき脳トレ音楽体操	古川洋子ほか	第4火	11:00～12:00	③	5,016円
空手教室	高橋みゆきほか	土	15:00～16:00	③	17,160円
こども空手		土	13:50～15:00	①	5,720円

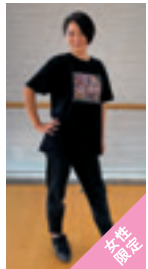
ダンス

大人J-POP Dance

ヒッツダンススペース

インストラクター 岩田淳未

4～6月(全6回)
第1・3月曜14:00～14:50
9,372円(税込)
はじめてダンスにチャレンジされる女
性のための教室です。ダンスやス
ポーツ経験がない方も安心してお
越しください。一緒に楽しみましょう!



おとなのやさしいバレエ

須山仁美クラシックバレエ代表

須山仁美

第1・3土曜
11:00～12:30
13,332円(税込・3ヵ月分)
クラシックバレエの初心者向けレッスンです。ケガをし
ないようストレッチと腹背筋を鍛えるところから始まり、
ストレスや運動不足を解消。キレイな音楽で心豊かに
美しい姿勢を身に付けましょう。



やさしい社交ダンス	木村芳子ほか	土	13:00～14:30	③	21,384円
大人のためのやさしいバレエ★	井川依美ほか	金	10:30～12:00	③	21,384円
初歩から始める楽しいフラダンス入門★	渡邊寿美子	第1・3水	13:30～14:45	③	13,332円
楽しいフラダンス♪★	岡部ますよ	第2・4木	13:00～14:00	③	13,332円
フラダンス★	森本玲子	第2・4土	15:30～17:00	③	13,332円

書道

暮らしの書

日展会員 伊藤仙游

月3回金曜13:00～14:30
16,830円(税込・3ヵ月分)
基礎からはじめて、実用書
や書いて楽しむ作品づくり
まで、楽しく学びましょう。
資格取得もできます。



想いが伝わる伝筆

伝筆協会認定講師 伊藤千春

4～9月(全6回)
第2土曜10:30～12:00
15,180円(税込)※教材費別途

伝筆とは、いつでも、どこでも筆ペンで描ける筆文字です。
筆文字は、人を笑顔にし、元気にする事ができます。文字
が苦手な方もほっこりとした味のある作品が描けます。



生活に役立つ毛筆	伊藤小游	土	13:00～15:00	③	21,120円
楽しく学ぶ暮らしの書	吉澤有岐子	第1・3月	10:30～12:00	③	13,200円
やさしいかな	青木美雲	第1・3火	10:30～12:00	③	13,200円
楽しむ書道	戸崎翠虹	第1・3水	13:30～15:30	③	13,200円

岐阜の老舗料亭・名店を楽しむ会

4～6月(全3回)
11:30～13:30 28,270円(税込)
シェフなどの話を伺い、旬の料理をお楽しみいただき
ます。ちょっぴり贅沢なひとときをお過ごしください。

4月16日(木)

「水琴亭」

オーナー 安田達雄

幕末より引き継がれる伝
統的な空間で、旬の食
材を取り入れた料理をお
楽しみいただけます。



美術

色鉛筆でリアル絵を描こう

フリーランスデザイナー

いわきふみえ

4～6月(全3回)
第1月曜
14:00～15:30
9,075円(税込)

色鉛筆は、使い方次第で
温かな表現や繊細な色彩・
質感が演出できます。お気
に入りの動物や花などの
静物を描いてみましょう。



スケッチと静物画

一水会常任委員 青木年広

第2・4金曜
13:00～15:00
14,520円
(税込・3ヵ月分)

身近な物たちを構
成していく方法や
絵を造っていく楽
しさを学びます。時
節には屋外スケッ
チにもチャレンジします。気楽に水彩画を描きましょう。



楽しい版画	出倉裕之	第1・3金	10:30～12:30	③	14,520円
やさしい日本画	林 森次	月	13:00～15:00	③	22,440円
日本画	前川伸彦	第1・3土	13:00～15:00	③	14,520円
楽しいスケッチと水彩画	藤澤真実	第1・3火	10:30～12:30	③	14,520円
		第2・4火	10:30～12:30	③	14,520円
心をつなぐ絵手紙	久保田陽子	第4月	13:00～15:00	③	7,590円

音楽

癒やしの音色カリンバ

カリンバ講師 日比野泰江

4～6月(全6回)
第2・4木曜13:00～14:00
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
出来るので、楽器の経験がな
い方でも大丈夫です。



癒やしの竖琴(ライアー)入門

ライリッシュ・竖琴連盟認定講師 宮川 恵

第2・4水曜11:00～12:30
13,002円(税込・3ヵ月分)
※楽器、教材費など別途

初心者でも扱いやすい小型の
竖琴を使って幅広い楽曲を演
奏しますので、老若男女問わ
ず竖琴の世界を楽しむことが
できます。演奏することで自分
自身も癒やされる最高の楽器です。楽器レンタルあり。



混声コーラス

声楽家 増田有香

第2・4火曜
13:00～14:30
12,672円
(税込・3ヵ月分)

楽譜が読めなくても大丈夫
夫。歌うことが好きな方で
あればどなたでも参加でき
ます。大好きな曲、思い出
の曲を楽しく歌いましょう。



楽しく歌おう♪ポピュラーソング

音楽講師 奥田 薫ほか

第2・4月曜11:00～12:30
13,332円(税込・3ヵ月分)
※教材費別途

ストレッチや腹式呼吸法、
発声レッスンを取り入れ、
今流行している曲、少し前
のポピュラーソング、童謡
などをピアノの生伴奏に合
わせて楽しく歌います。



70歳からの“歌ごえサロン”	山田真理子	第1・3月	11:15～12:00	③	8,712円
こころのうた・季節のうた		第1・3月	13:00～14:30	③	13,332円
世界のうた・日本のうた★	赤堀織慧	第1・3木	13:30～15:00	③	13,332円
やさしいコーラス	後藤和美	第2木	13:30～14:50	③	7,326円
思い出の名曲を歌う	瀧本晴都子ほか	第2・4水	13:30～15:00	③	13,332円
歌声ひろばみんなで歌おう	ささはらなおみ	第3火	14:00～15:30	③	6,996円
愛と人生の歌・シャンソンを歌う	青山桂子	第2・4火	10:30～12:30	③	16,632円
おとなのためのピアノレッスン(30分個人レッスン)	村上尚美	第2・4金	朝～昼	③	21,912円
シニアのための脳トレピアノ®	河邊淑子ほか	第3金	10:30～12:00	③	8,646円
オカリナ	内藤いづみ	第2・4月	13:30～15:00	③	13,332円
癒やしの竖琴(ライアー)中級	宮川 恵	第2・4水	10:00～11:30	③	14,982円
楽しいウクレレ	ジューク・オカヨシ	第2・4火	11:00～11:50	③	11,352円
ギターで楽しむ昭和歌謡・青春ソング		第2・4火	13:00～13:50	③	11,352円

日本の伝統

せん茶・売茶流



売茶流家元補佐 額額智子

第1・3火曜13:00～15:00
15,840円(税込・3ヵ月分)
八橋売茶翁が江戸時代に確立したせん茶
の様式。番茶、せん茶、玉露の各種点前を、
歴史や道具の鑑賞などを交えて指導します。

着物の着付け

(学)清水学園 清水とき・きものアカデミア

着装正教授

吉川良子ほか

木曜10:30～12:30
19,800円
(税込・3ヵ月分)

お手持ちの着物で、あなたら
しく装ってみませんか?器具
を使わない手結びによる着
付け、帯結びを指導。本校認
定証取得可能。着付け技能
士(厚生労働省認可の国家
資格)取得の為の指導もい
たします。



池坊	井深上子ほか	土	13:00～15:00	③	31,680円
暮らしを彩る生け花 草月流	服部生芳	第1・3金	18:00～20:00	③	18,480円
表千家	高橋淑子ほか	第2・4水	10:30～12:30	③	15,840円
	近藤幸子ほか	第2・4水	18:00～20:00	③	15,840円
裏千家	大島宗甫ほか	金	13:00～15:00	③	25,080円
		第1・3金	13:00～15:00	③	15,840円
		第2・4金	13:00～15:00	③	15,840円

5月21日(木)

展望レストラン「キャッスル」

調理長 松原透友

岐阜随一の眺めと地元
の食材を主に使ったフ
ランス料理をお楽しみ
いただけます。



6月18日(木)

「キャトル・セゾンMORI」

オーナーシェフ 森 隆政

四季の旬の素材を目の
前で調理する「鉄板フ
レンチ」。新しい感覚のフ
レンチをご堪能ください。



発達支援教育士認定講座

発達支援教育士認定講師

伊藤恭子

4月11日(土)

10:30～17:00

18,810円(税込)

※認定料・テキスト代別途

発達障害やグレーゾーンといわれる子どもたちとのコミュニケーション方法、生活環境の整え方、お金の管理などをお伝えします。



飾り巻き寿司で桜とおおむしを作る

川澄飾り巻き寿司協会指導員講師

牛田純子

4月11日(土)

13:30～15:30

2,530円(税込)

※教材費別途

作って楽しい!見て嬉しい!食べておいしい!飾り巻き寿司。切り口から飛び出すかわいいう桜とおおむしの巻き寿司を作ります。



真珠屋さんのパールアクセサリ講座

神戸パール・コレクション代表 所神根孝二

4月13日(月)または5月22日(金)

13:30～16:00

各2,860円(税込)

※教材費別途

さまざまな色のパール・天然石でお好きなアクセサリを作ります。本物だからこそ満足感。真珠のブログがパールの見分け方やお手入れなどもお話しします。



水野愛子の中高年のための表情筋スペシャル&心美学®

日本表情筋トレーニング協会代表

水野愛子

4月16日(木)

10:30～12:00

2,640円(税込)

若さの違いは表情筋にあり!73歳の表情筋のスペシャリストが「シミ・シワ・タルミ」の予防改善や小顔づくりに役立つ、医学に基づいた【究極のトレーニング法】をお伝えします。楽しいトークもご期待ください。



お家で楽しむアフタヌーンティーレッスン

Teaplace Mahola主宰

奥田奈美

4月20日(月)

13:30～15:00

2,420円(税込)

※教材費別途

憧れのアフタヌーンティーをお家で楽しませんか?美味しい紅茶の淹れ方、歴史やマナーなどを、3種類の紅茶と美味しいお菓子を楽しみながら学ぶスペシャルなレッスンです。



手軽に遊べるけん玉

日本けん玉協会会員 宮川真澄

4月25日(土)

10:30～12:00

2,640円(税込)

老若男女、初めての方、小学生以上ならどなたでも参加できます。「健康増進のためにやりたい」、「技のスキルアップをしたい」など、個々の目的、力量に応じてレクチャーします。



初夏のグリーンガーランド

花雑貨Roji

村瀬幸代

5月16日(土)

10:30～12:30

2,310円(税込)

※教材費別途

アーティフィシャルのグリーンをたっぷり使った大人カラーの壁飾り。細長く柱などの幅が狭い場所にも飾れるデザインです。



大人の“やわらか”あたま塾ブラッチング

ブラッチング認定トレーナー 福井和美

5月26日(火)

11:00～12:00

2,310円(税込)

脳(ブレイン)とストレッチを組み合わせた、シニア向けの脳トレーニング。瞬間記憶や鏡文字、パズルなどにゲーム感覚で取り組みます。楽しく頭の体操をしましょう。



魔女のハーブ講座

おいしいハーブ

ハーバリスト 児嶋有子

5月27日(水)

10:30～12:30

2,530円(税込)

※教材費別途

ハーブバターとハーブペネガーを作ります。香りの良いハーブは料理を魔法のように格上げしてくれます。見た目にも華やかで心も満たされる簡単ハーブ料理を楽しみましょう。



色鮮やかに花保存レカンフラワーの世界

アトリエMOE代表

小原いづみ

5月27日(水)

10:30～12:30

2,530円(税込)

※教材費別途

庭の花やプレゼントにもった花束を色鮮やかに保存できるレカンフラワー。今回はパフュームボトルのアレンジを通して、その魅力をお伝えします。きれいな乾燥花の作り方のデモンストレーションもあります!



1年中花が楽しめる!長寿梅の情景盆栽を作ってみましょう

情景盆栽作家

中尾浩之

5月28日(木)

13:30～15:30

2,640円(税込)

※教材費別途

長寿梅は2～3カ月おきに花が咲き1年中花を楽しめ、管理も比較的簡単で盆栽初心者の方にもお勧めです。



ミモザのパニエ(花かご)〜クラシカル・デザイン〜

hana塾主宰 吉田和代

6月2日(火)

13:00～15:00

3,520円(税込)

※教材費別途

7色の小花でクラシカルな花コラージュを制作します。ミモザの葉でパニエを作り、小花・レース等で装飾。完全密封で美しい彩りを長く楽しめます。



消しゴムはんこを布に捺してみよう

JESCA認定上級消しゴムはんこ講師

うえむらゆみこ

6月9日(火)

10:30～12:30

2,530円(税込)

※教材費別途

消しゴムはんこを彫りコットン巾着に捺して完成させます。彫り方はもちろん布に捺すインク、コツなども伝授します。



眉毛で印象自由自在アイブロウ集中レッスン

メイクセラピストジャパン認定メイクセラピストプロデューサー 星乃せい

6月11日(木) 10:30～12:30

2,970円(税込)

眉毛は、なかなか自分では変えられないパーツ。自分に合った眉の描き方をマスターして、「今の顔の印象が好き」と思える美眉を目指します。



和菓子講座「平安時代」

和菓子研究家 水無月晴

6月13日(土) 13:30～15:00

3,960円(税込)

平安時代の文学を軸に、平安を想わす御菓子をご紹介します。当時貴重であった、再現された「甘いもの」も味わっていただきます。



岐阜大学シティカレッジプログラム

登録料不要

1講座 2,310円(税込)

「雑談」と文章力

教育学部国語教育教授

小林一貴

5月12日(火) 10:30～12:00

近年の研究では、書く力は「書くこと」と全く関係なさそうな雑談と結びついていることが分かってきました。雑談・おしゃべりから「書くこと」を見つめ直し、うまく書くための手がかりを見つけていきましょう。



人はなぜカルトにはまるのか

保健管理センター 教授

深尾 琢

5月27日(水) 15:00～16:30

1990年代に世間を震撼させたカルトは、2022年安倍元首相の銃撃でその存在を世に知らしめました。人はなぜカルトにはまるのかを問うことは、そこから身を守るのに不可欠なプロセスです。



高齢者に対する看護の必要性

人生100年時代に向けた暮らし方

医学部看護学課准教授

小木曾加奈子

6月26日(金) 10:30～12:00

人生100年時代となり、長い高齢期を自分らしく生きぬくための考え方や工夫をお伝えします。



お出かけセミナー

現地集合・解散

登録料不要

八百津だんじり祭りと日本料理

3つの巨大な山車が練り歩く「けんか祭り」



ツアー・ステーション代表取締役 加藤広明

4月12日(日) 9:30～17:10頃

10,252円(税込)

八百津の産土神である大船神社を中心として行われる「八百津だんじり祭り」は、舟運で栄えたこの地域の特徴を色濃く残すお祭りです。大きな掛け声と高さ6メートル・重さ4トンのだんじりを引っ張りながら町を練り歩く姿は圧巻です。昼食は「日本料理いこい」にて。

華麗なる王妃の宮廷秘話と“大人のテーブルマナー”



マナーコーディネーター 水野愛子

4月15日(水) 11:15～14:30頃

15,620円(税込)

会場:オーベルジュ・ド・リル ナゴヤ (愛知県名古屋市中村区名駅ミッドランドスクエア 42F)

王妃マリー・アントワネットと母マリア・テレジアの秘話と、ワンランク上のマナーを学べる特別なセミナーです。食後は、愛子先生の楽しい「心美学」もお楽しみに。

有楽苑 秘蔵模絵・国宝茶室如庵特別公開とホテルインディゴ犬山ランチ



ツアー・ステーション代表取締役 加藤広明

5月14日(木)または15日(金)

9:15～14:15頃

各17,171円(税込)

会場:ホテルインディゴ犬山有楽苑 (愛知県犬山市犬山北古券)

国宝茶室「如庵」の説明と内部(入室)見学及び秘蔵の模絵を一挙公開。ホテル内レストラン「山車照」にて昼食。

季節の養生と新香港で楽しむ飲茶



漢方ナチュラル kitchen主宰 高山恵美

5月28日(木) 12:00～14:30頃

13,530円(税込)

会場:中国料理 新香港(シンジャンガン) (愛知県名古屋市中区錦BINO栄5F)

梅雨から夏の時期に起こりやすい体の不調とその養生法について、新香港の飲茶コースと中国茶を楽しみながら学びます。

国宝犬山城に隠された数奇な物語



ツアー・ステーション代表取締役 加藤広明

6月5日(金) 9:30～13:30頃

9,955円(税込)

名城は、美しさの奥に数多のドラマを秘めています。国宝犬山城を舞台に、戦国から近代まで翻弄されながら守り抜かれてきた“数奇な運命”を読み解きます。石垣や天守の意味を知れば、風景は物語に変わる。学びと感動の歴史旅です。昼食は宿SHUKU「日本料理 古今」にて。

食事を楽しみ、マナーを学ぶひととき



料理研究家 伊藤華づ枝

6月20日(土) 11:30～14:30

13,520円(税込)

会場:montalcinoモントアルチーノ (愛知県名古屋市中区泉区)

食事は、ただ食べるだけの行為ではありません。その「食べ方」には、その人の生き方や価値観が映し出されます。美味しい料理を楽しみながら正しいいただき方を学び、心豊かな時間を共有します。

使用写真は一部イメージを含みます。

- 新規入会お申し込みの手順

1. 講座を決めて確認

講座を決めたらお電話、またはHPへアクセス。空席・募集状況を確認し、予約登録を行います。

2. お支払い方法の選択

窓口もしくはコンビニでのお振込を選択いただけます。HPからお申込みの場合は、カード決済。24時間受付可。

3. 登録料・受講料のお支払い

お電話でのご予約は、登録料550円(税込)と受講料を、14日以内に窓口もしくはコンビニ振込にてお支払ください。

4. 会員証のご案内

窓口で会員証についてご説明いたします。コンビニ振込とWEB決済は、初回日に窓口へお越しください。

お申し込み・お問い合わせは、窓口、フリーダイヤル、ホームページまで

電話  0120-670-877

H P  ぎふ中日文化センター  検索 月・木・土曜 10:00～17:00 火・水・金曜 10:00～19:00 日曜休み

- 入会・受講について
- 登録料550円(税込)と受講料を前納いただければ、どなたでも入会できます。会員資格は、各地の中日文化センターに共通です。(一部を除く)
 - 特別講演会、1dayセミナー、体験講座など一部の講座は、登録料は不要です。
 - 満席の場合はキャンセル待ちを受け付けます。また、規定開講人数に満たない場合は開講を中止させていただく場合があります。ご入金後に受講者の都合でキャンセルされる場合は、事務手数料20%を差し引いて返金いたします。
 - 受講料には維持管理費が含まれています。
 - 一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。

個人情報の取り扱い

中日文化センターは、入会・受講申し込みの際にご記入いただいた、個人情報を厳正かつ適正な管理のもと運用いたします。利用目的は次の通りです。○申し込みいただいた講座の受講手続き、そのほか欠かさない確認やご案内○講座資料、募集企画などのご案内、サービスの提供○個人を識別することができない形で統計的に処理し、今後の参考データとするため○新しい講座企画、キャン

ペーンなどのお知らせ○中日グループ内で共有のうえ、さまざまなサービス提供のご案内など。詳しくは中日文化センターホームページ内プライバシーポリシーをご覧ください。個人情報相談窓口 中日文化センターグループ個人情報担当 〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7階 (4月3日以降/名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4階) 中日文化センター案内 TEL 0120-53-8164



中日文化センター

ぎふ

岐阜市柳ヶ瀬通1丁目12番地 岐阜中日ビル3階



●特約駐車場があります。