2026年 4月期 津

春の受講生募集

保存版

津 中日文化センター

Bridge to the Future

学びがつなぐ。未来へつなぐ。

中日新聞社

アクセス抜群!! 津駅ビル チャム地下1階 ☎059-225-8411 登録料 550円(税込) でご入会いただけます。

ミュージカルソングを歌おう NEW



舞台女優
浅川理恵
第1土曜
13:30～15:00
6カ月(6回)13,332円
※5月は5/30(土)開催

発声練習や軽いストレッチも取り入れ、有名な曲を中心にミュージカルナンバーをみんなで楽しく歌います。経験豊富な講師が少し振り付けもしますので、役になり切って楽しめますよ。

古建築を楽しむ NEW



三重大名誉教授
菅原洋一
第1水曜
13:00～14:30
6カ月(6回)
15,840円

古建築は、過去と私たちをつなぎ、私たちの感性や記憶を豊かにしてくれます。日本の古建築について、建築の生まれた社会や関わった人々、技術に目を向けて、その価値や魅力を探っていきます。



桑名市なばなの里のチューリップ

春の新講座と体験つき講座 TRY

お顔生き生き! 表情筋ヨガ 女性限定 NEW





BEFORE AFTER

ひが式表情筋ヨガ講師
KAYO
第1水曜
10:00～11:00
6カ月(6回)
13,860円

気になる頬や口周りのたるみや目元のシワ。実は、間違った表情グセが原因かもしれません。顔の筋肉をやさしく動かし、血行を促す美容習慣を学びましょう。1日5分でもOKです!

異能の武将・藤堂高虎 NEW



三重大名誉教授
藤田達生
第2土曜
13:00～14:30
6カ月(6回)
15,840円

藤堂高虎は、豊臣秀長に仕えて家老となり、主家滅亡の後は、関ヶ原の戦いや大坂の陣で活躍し、藤堂藩(伊勢津藩)の藩祖となった。家康・秀忠の側近としての本質に注目します。

大人からはじめる二胡入門 NEW



二胡奏者
小川竜司
第2・4水曜
19:00～20:00
3カ月(6回)13,332円

東洋のバイオリンとも言われる二胡の魅力は、その音色にあります。楽器経験のない方や五線譜が読めない方でも大丈夫です!あなたのライフスタイルに二胡を加えてみませんか。

TRY 3/25(水) 19:00～20:00 1,100円
※二胡は貸し出します

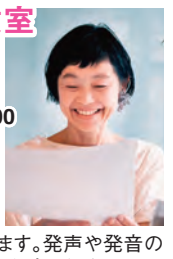
竹取物語を読む NEW



三重大教育学部教授
松本昭彦
第3水曜
9:50～11:20
3カ月(3回)
7,260円

かぐや姫が竹の中に生まれ、月の世界に帰って行く物語『竹取物語』について、本文を少しずつ読み解き、古代の人々のものの見方考え方を含め、楽しみたいと思います。

音読で始める声のレッスン教室 NEW



朗読家
南ゆうこ
第4火曜 13:00～14:00
3カ月(3回)
8,580円

体を動かし、声を出すことで、血流がよくなり、体のめぐりも整っていきます。発声や発音の基本にふれながら、絵本を読むなどやさしい内容で、楽しく声を出していきます。

神さまからひも解く古事記の世界 NEW



皇学館大非常勤講師
川合洋子
第2土曜 10:00～11:30
6カ月(6回)14,520円
※5月は5/23(土)
13:00～14:30開催

神話の神さまって、意外と人間くさい!?嫉妬したり、ケンカしたり、後悔したり…。イザナキとイザナミの夫婦ゲンカなど、神さまたちのドラマチックな物語を順に読み解く古事記の入門講座です。

卵で楽しむ!エッグアート NEW



制作体験

川原町エッグアートサロン主宰
山本香代
第4月曜
13:00～15:00
6カ月(6回)15,180円
※教材費
毎月1,500～
3,800円程度

エッグアートとは、ヨーロッパで祈りや祝福の象徴として親しまれてきた"卵"を使ったクラフトです。装飾方法などを学び、卵の優美な曲線を生かした可愛い作品を作りましょう。

TRY 3/23(月) 13:00～15:00 2,530円
教材費6,300～7,500円

韓国語入門 NEW



韓国語教室主宰
朴 聖姫(パク ソンヒ)
第2・4水曜
14:00～15:00
3カ月(6回)13,200円

文字の書き方、読み方、標準の発音などを、ネイティブの講師が日本人に合った指導方法で丁寧に教えます。韓国文化も楽しめます。

TRY 3/25(水) 14:00～15:00 550円

連鶴・桑名の千羽鶴と創作おりがみ



制作体験

連鶴よしの会代表
出水由枝
第2金曜 13:00～15:00
初～上級
6カ月(6回)15,180円
※創作コースは上級修了者のみ

和紙に切り込みを入れてつながった鶴を折る千羽鶴。鶴を正しく折る初級から始めましょう。

TRY 3/13(金) 13:00～15:00
1,760円/教材費700円

トンボ玉教室



制作体験

日本ランプワーク協会会員
竹口千鶴子
第1・3月曜
初級 13:00～15:00
3カ月(6回)
13,200円

ガラス棒をバーナーで溶かし、縞模様や金粉などを入れた華麗なものから、可愛い花模様までバリエーション豊かに製作します。

TRY 4/6(月)、4/20(月)13:00～15:00 2,200円
教材費1個300円 ※お1人様1回のみ

木の実で楽しむトロッケンクランツ®



制作体験

トロッケンクランツ®認定講師
森下めぐ美
第1月曜 10:00～12:00
6カ月(6回)14,520円
※教材費毎月2,000～3,000円

ドイツ・オーストリア発祥の木の実とワイヤーで作る伝統工芸を、日本の暮らしに合うようにアレンジしたクラフト作りを楽しみます。

TRY 3/30(月) 10:00～12:00
2,310円/教材費2,000円

ハンドリフレクソロジー入門 NEW



アロマハンドトリートメント協会認定講師
谷口明美
第2土曜
13:30～15:00
3カ月(3回)8,580円
※教材費4,500円(3カ月分)

ハンドトリートメントで日々のストレスや疲れを自分でリセットする方法を学びましょう。

TRY 3/21(土) 12:00～13:00 1,870円

上質な睡眠に導く夜ヨガ



女性限定

日本ヨーガ療法学会認定
ヨーガ療法士
冨永佳津美
第1・3木曜
19:00～20:00
3カ月(6回)12,672円

忙しい一日の終わりに、深い呼吸とゆったりとしたヨガのポーズで体を整え、良質な睡眠と老廃物の排出(デトックス)を促します。

TRY 4/2(木)、4/16(木) 19:00～20:00
1,232円 ※お1人様1回のみ

毛糸で楽しむ!パンチニードル



制作体験

日本パンチニードル協会認定講師
橘 亜也子
第2日曜 13:00～15:00
6カ月(6回)13,860円
※教材費
毎回1,100円程度

毛糸を通した専用針を布に刺し、モフモフとした可愛い作品を作ります。裁縫が苦手でも大丈夫!基本からきれいに仕上げるコツを学びます。

TRY 4/12(日) 13:00～15:00
2,310円 /教材費500円 ※定員5人

南仏プロバンス地方の伝統手芸 Boutis(ブティ)



制作体験

中山久美子ジェラルツ氏公認講師
稲垣有里
第2水曜 13:00～15:00
3カ月(3回)10,230円
※材料費初回4,950円、
以降4,000円～

白色の生地に刺しゅうし綿を詰めて立体的に制作します。ポーチやバッグからインテリア用品まで、美しい"ブティ"を日常に取り入れましょう。

TRY 4/8(水) 13:00～15:00
1,760円 /教材費1,650円

上賀茂流真多呂人形



制作体験

真多呂人形学院雅会専務理事
川上真仙子ほか
第4水曜
13:00～16:00
3カ月(3回)11,880円

200年以上続く伝統技術を受け継ぐ雅な真多呂人形を、手本通りに作るのではなくボディに変化をつけ、個性的な楽しみも味わいます。

TRY 3/25(水)、4/22(水) 13:00～16:00 2,090円
教材費1体5,720円 ※お1人様1回のみ

骨盤美人体操



女性限定

骨盤美人体操講師
Kanako
第2・4金曜
10:00～11:00
3カ月(6回)
13,332円

女性整体師によって考案された女性のためのセルフメンテナンス体操で、骨盤底筋や体幹を鍛え、健康でしなやかな体作りを目指します。

TRY 4/10(金)、4/24(金) 10:00～11:00
2,222円 ※お1人様1回のみ

楽しいフラダンス 女性限定



フイ・フラ・オ・レイアロハ講師
上田由美子
第1・2・3・4月曜
10:10～11:40
3カ月(12回)
22,704円

美しいハワイの風景を思い浮かべながら笑顔で踊りませんか。フラダンスがより楽しめるよう、使われる用語や曲の解説も行います。

TRY 4/6(月)、4/13(月) 10:10～11:40
1,232円 ※お1人様1回のみ

カリンバ



おてがるカリンバ協会認定講師
岡 千景
第1・3火曜 9:30～10:30
10:40～11:40、11:50～12:50
3カ月(6回)12,672円
※初回楽器レンタル可、テキスト代2,000円

カリンバの音色はオルゴールのようにやさしく、心も癒してくれます。手の平にのるほどの小さな楽器で、持ち歩きも楽々です!

TRY 4/7(火) 9:30～10:30 / 10:40～11:40
1,232円

はじめてのベリーダンス



ベリーダンスインストラクター
野田恵子 女性限定
第1・3土曜
9:40～10:50
3カ月(6回)
12,672円

ダンス経験がなくても、お腹を出さなくても大丈夫!エキゾチックな曲で楽しく体を動かしながら、健康的な女性美を手に入れましょう。

TRY 4/4(土)、4/18(土) 9:40～10:50
1,562円 ※お1人様1回のみ

日本の歌心の歌



ソプラノ歌手 **阿部浩子**
伴奏 **金崎洋子**
第1・3木曜
10:30～11:30
3カ月(6回)14,322円

童謡、唱歌から昭和歌謡まで、聞いた事のある曲を中心に楽しく歌いませんか。リクエストにもお答えします。

TRY 3/26(木)、4/2(木) 10:30～11:30
1,232円 ※お1人様1回のみ

ストリートダンス



ダンスインストラクター
中村宗子
第1・2・3・4火曜
17:30～18:30
3カ月(12回)
24,024円

ヒップホップの曲に合わせ、基本のストレッチ、リズムの取り方やステップなどを覚え、ダンスが楽しめるよう指導します。小、中学生対象。

TRY 3/24(火)、4/28(火) 17:30～18:30
1,232円 ※お1人様1回のみ

ゆっくり楽しむ気功太極拳



楊名時八段錦太極拳友好会師範
倉田朝美
小田直樹
第1・2・3・4月曜
12:20～13:50
3カ月(12回)21,120円

中国由来の二十四式太極拳をベースとした独自の太極拳と気功体操八段錦で、心・息・動の調和をめざしてゆったりと動きます。

TRY 4/6(月)、4/13(月)、4/20(月)、4/27(月)
12:20～13:50 1,100円 ※お1人様1回のみ

チアドラゴンズダンスレッスン



チアドラゴンズ講師 KANA 女性限定
第1・2・3・4水曜
チアドラゴンズA 16:20～17:10(年長～小3)
チアドラゴンズB 17:20～18:10(小4～)
【受講料】A・Bクラス 各3カ月(12回)20,064円
※ドーム出演料や衣装代等別途必要

ジャズダンス、ヒップホップなどいろいろな要素を取り入れたオリジナルなダンスパフォーマンス講座です。バンテリンドームでの公式戦に出場や、地元のイベントにも参加しています。受講対象は、年長さんから小学生(4月時点)までの女の子です。



バンテリンドームナゴヤ

©中日ドラゴンズ

TRY 3/25(水) Aクラス16:20～17:10
Bクラス17:20～18:10 1,672円

生き生き!音読健康法



日本朗読協会
パートナースクール認定講師
酒井啓子
第2金曜 10:00～11:30
3カ月(3回)7,260円

声を出して脳と体を活性化!文学作品や懐かしい教科書教材など、幅広いジャンルの読み物を声に出して読んでみましょう。

TRY 4/10(金) 10:00～11:30 1,210円

※お申し込み方法は最終面をご確認ください。 料金はすべて税込み表記です。 別途教材費などが必要な講座があります。 詳しくはお問い合わせください。 TRYの受講に登録料は必要ありません。使用写真は一部イメージを含みます。

津中日文化センター 講座のご案内

アクセス抜群!! 津駅ビル チャム地下1階

お問い合わせ ご予約は ☎ 059-225-8411

受付時間10:00～19:00（月・金曜17:00、土曜16:00、第2・4日曜15:00まで）
定休日:第1・3日曜 ※受付時間は変更になる場合があります。

講座見学 一部の講座を除き、20分程度見学いただけます。ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

●一部の講座を除き、いつでも入会できます。●金額は税込み表記です。別途教材費やテキスト代がかかる講座もあります。
●開講中の講座もあります。●講師掲載は順不同。●詳しくはお問い合わせください。

文学・歴史・芸術（鑑賞）・創作・コミュニケーション				
源氏物語を読む	三重大教育学部教授 松本昭彦	1水	9:50～11:20	3カ月 7,260円
平安時代の「書く女たち」ー紫式部の作品と人生	三重大兼任講師 亀田夕佳	2水	15:30～17:00	3カ月 7,260円
万葉集へのいざない	皇学館大非常勤講師 川合洋子	2・4火	10:00～11:30	3カ月 12,210円
古代の文学歴史散歩		指定火曜	朝～夕	全4回 15,840円
『歎異抄』を読む	高田短大学長 清水谷正尊	4月	13:00～14:30	3カ月 7,260円
異能の武将・藤堂高虎	三重大名誉教授 藤田達生	2土	13:00～14:30	6カ月 15,840円
古代の大和と東海を考える	元奈良県立橿原考古学研究所課長 今尾文昭	3月	13:30～15:00	6カ月 15,840円
豊臣秀吉 ～臣か主か兄弟か～	元関ヶ原町歴史民俗資料館館長 草野道雄	2木	13:30～15:00	6カ月 15,840円
仏像、大好き！	仏像イラストレーター 田中ひろみ	指定日曜	10:00～11:30	3カ月 9,075円
楽しく俳句	現代俳句協会評議員 俳誌「菜の花」主宰 平賀節代	3水	13:00～15:00	3カ月 6,930円
俳句入門		2・4水	10:00～12:00	3カ月 13,200円
楽しく短歌を作ろう	県歌人クラブ事務局長 木村よし子	1・3月	13:00～14:30	3カ月 13,200円
はじめよう！川柳	鈴鹿川柳会会員 橋倉久美子	2木	13:00～15:00	3カ月 6,930円
朗　読	フリーアナウンサー 後藤晴美	1・3木	12:30～14:30	3カ月 12,540円
読み聞かせ		4金	13:40～15:10	3カ月 7,590円
音読で始める 声のレッスン教室	朗読家 南ゆうこ	4火	13:00～14:00	3カ月 8,580円
外国語				
韓国語	元韓国公州大講師 河村智子	1・3土	中級文法 10:00～11:30 会話 11:50～13:20 初級Ⅱ 13:30～15:00	3カ月 13,860円
			初級Ⅰ 15:10～16:10	6カ月 25,080円
	韓国語教室主宰 朴 聖姫（パク ソン ヒ）	2・4水	初級Ⅱ 10:00～11:30 初級Ⅰ 12:00～13:30	3カ月 13,860円
			入門 14:00～15:00	3カ月 13,200円
書道				
毛　筆	東海書道芸術院副会長 安藤清舟	1・3金	10:00～12:00	3カ月 13,860円
毛筆とペン	中部日本書道会評議員 服部青洞	1・3火	9:30～11:30	3カ月 13,200円
基礎から学ぶ習字と書道	元南京師範大美術学院客員教授 菊山武士	1・3水	10:00～12:00	3カ月 15,180円
美文字レッスン	日本習字教育財団文部科学省認定講座学習指導者 長岡みどり	2・4火	18:30～20:00	6カ月 27,720円
てん刻と実用書道	中部日本書道会評議員 青木碩山	1・3水	15:30～17:00	3カ月 13,200円
楽しい己書（おのれしょ）	日本己書道場公認師範 中西恵子	4月	10:00～12:00	6カ月 15,180円
絵画（制作）				
水彩画	美術空間「漣塾」主宰 坂本泰漣	1・3水	A13:00～15:00 B15:10～17:10	6カ月 30,360円
絵画・個人指導クラス		2・4水	13:00～15:00	6カ月 30,360円
人物・絵画クラス			15:10～17:10	6カ月 36,300円 ※教材費込み
絵画0号からの作品制作 個人指導			10:00～12:00	6カ月 54,120円 ※定員5人
日曜絵画	立体造形作家 植野のぞみ	2・4日	13:30～15:30	3カ月 13,200円
水彩画	一水会準会員 真弓俊郎	2・4日	10:00～12:00	3カ月 13,200円
水彩画入門		2・4金	15:15～17:00	
水彩風景画と似顔絵	水彩画家・似顔絵師 村田幸一	2・4火	10:00～12:00	3カ月 13,200円
心を伝える絵手紙	日本絵手紙協会公認講師 伊藤千恵	2火	13:00～14:30	6カ月 13,860円
四季の絵手紙	日本絵手紙協会公認講師 岡田由佳	2・4金	13:00～15:00	3カ月 12,540円
楽しい絵手紙	日本絵手紙協会公認講師 荒木万里	4木	10:00～12:00	3カ月 6,930円
伊勢型紙・彫型画	伊勢型紙彫型画会会長 大杉華桜	3金	13:30～15:30	3カ月 7,590円
心の水墨画	水墨画家 桜井拙朋	2・4金	15:30～17:00	3カ月 14,520円 ※教材費込み
気軽に大和絵	大和絵画家 小川秀玲	2・4金	13:00～15:00	3カ月 13,200円
日本画 はじめての日本画	日本画家 津田親重	1・3金	9:30～12:00	3カ月 13,860円
			13:00～15:00	
音楽				
YUBAメソッドで ボイストレーニング	YUBAメソッド認定 Voiceインストラクター 安藤浩子	2・4火	19:00～20:15	3カ月 14,652円
YUBAメソッドで歌う 懐かしのメロディー		2月	13:30～14:45	6カ月 15,312円
声出し息出し歌声教室	ソプラノ歌手 長嶋莉陽子 ピアニスト 石黒幸子	1・3水	10:30～12:00	3カ月 15,972円
百本マイ Jazz Vocal Class	ジャズボーカリスト 百本マイ	1・3金	10:30～12:00	3カ月 17,292円
			個人指導 10:00～10:20 12:10～12:30	3カ月 18,612円
日本の歌心の歌	ソプラノ歌手 阿部浩子 伴奏 金崎洋子	1・3木	10:30～11:30	3カ月 14,322円
バンニ先生と一緒に楽しむ！歌声教室	ピアッ座代表 ジョバンニピアッザ	1月	13:30～14:30	6カ月 13,992円
弾いて歌って♪ 楽しいウクレレ	ウクレレ講師 おがわともこ	1・3木	10:00～11:30	3カ月 13,332円
		1・3火	初心者 12:00～13:00	3カ月 12,672円
			経験者 13:30～15:00	6カ月 26,664円
一（いち）からはじめる 鍵盤ハーモニカ	SUZUKIケンハモ認定講師 井村香織	2・4金	13:00～14:00	3カ月 17,292円
アコースティックギター	ギタリスト 花崎　理	1・3金	入門 13:00～14:00	3カ月 14,652円
			個人指導（30分） 14:15～16:45	3カ月 16,632円
はじめてのバイオリン	バイオリン演奏家 荒木弓佳	2・4水	10:00～11:00	3カ月 14,652円
			個人指導 9:30～ 9:50 11:10～11:30 11:40～12:00 12:10～12:30	3カ月 18,612円
シニアのための 脳トレピアノ®	ピアノゆうゆう塾 脳トレピアノ® エグゼクティブ講師 山口智美	2・4火	10:00～11:15	3カ月 14,652円
二胡	二胡講師 大塚悦代	1・3金	入門 9:30～10:00	3カ月 12,672円
			初級Ⅰ 10:00～11:00 初級Ⅱ 11:10～12:10	3カ月 13,332円
オカリナを楽しむ	大沢聡認定講師 片岡佐智子	2・4木	A12:30～14:00 B14:10～15:40	3カ月 12,672円
やさしいカリンバ はじめてのやさしいカリンバ	おてがるカリンバ協会 認定講師 岡　千景	1・3火	10:40～11:40 11:50～12:50 9:30～10:30	3カ月 12,672円
日本の芸能				
やさしいしの笛	伊勢篠笛研究会主宰 吉岡敦子	1・3金	13:00～14:30	3カ月 12,012円 ※初心者の方はお問い合わせください
大人から始める沖縄三線入門	邦楽西尾会師範 西尾峯伊勢	1・3水	19:00～20:00	3カ月 13,332円
			個人指導（各30分枠） 16:00～19:00	3カ月 18,612円 ※時間はお問い合わせください
三味線個人指導	邦楽西尾会会主 全国伊勢音頭連絡協議会会長・三重県支部長 西尾峯一	1・3木 2・4金	15:00～17:30 16:00～19:00	3カ月 18,612円
沖縄三線グループレッスン（経験者のみ）		2・4金	17:00～18:00	3カ月 13,992円
ふるさと三重の 民謡をうたおう♪			15:00～16:00	
小唄（希望で三味線も）	小唄土筆派家元 土筆　栄	2・4日	13:00～16:00	3カ月 15,312円 ※会場はヤマニ
日本の伝統				
茶道入門（裏千家）	茶道裏千家準教授 山下宗賀	1・3火	18:00～20:00	3カ月 16,500円 ※教材費込み
初めての茶道（裏千家）	茶道裏千家準教授 落合宗咲	2・4木	18:00～20:00	
香道入門（志野流）	志野流香道講師 中根和枝	4土	13:00～15:00	3カ月 10,230円
池坊（普通科・研究科）	生け花池坊講師 金森ナル子	1・2・3月	10:00～12:00	3カ月 28,710円 ※教材費込み

手結びきものの着付け 女性限定	(学)清水学園 清水とき・きものアカデミア 着装正教授 佐藤立子	2・4日	12:00～14:00	初級 3カ月 13,200円
			13:00～15:00	中級 3カ月 13,860円
				上級 3カ月 15,180円
服飾				
初めてでも大丈夫！ 趣味の裁縫	アトリエ藍藍主宰 服飾デザイナー イ ソベッカプ	2土	13:00～15:30	3カ月 13,530円
韓国のパッチワーク・ ポジャギ		2土	10:00～12:30	6カ月 28,380円
初めての戸塚刺しゅう	戸塚刺しゅう協会師範総代 代田民子	1・3木	10:30～12:30	3カ月 12,540円
戸塚刺しゅう<経験者クラス>			13:30～15:30	
毛糸で楽しむ！ パンチニードル	日本パンチニードル 協会認定講師 橘　亜也子	2日	13:00～15:00	6カ月 13,860円
ちりめん細工と パッチワーク	日本手芸普及協会指導員 國井文子	1・3月	10:30～12:30	3カ月 14,520円
Boutis（ブティ）	中山久美子ジェラルツ氏 公認講師 稲垣有里	2水	13:00～15:00	3カ月 10,230円
手編みde脳活ライフ	日本VOGUE社認定講師 こぎん刺しゅう作家 奥田由紀子	2・4月	13:00～15:00	3カ月 14,520円
こぎん刺しゅう		2・4金	10:00～12:00	3カ月 12,540円
趣味・フラワー・園芸				
おうちで作れる！ 和菓子の練り切り	日本サロネーゼ協会認定 練りきりアート講師 おかもとまきこ	1火	10:00～12:00	6カ月 14,520円
ティータイムを楽しむ	日本紅茶協会認定 ティーインストラクター 中根めぐみ	4木	13:00～14:30	6カ月 13,860円
楽しく巻ける♪ デコ巻きずし	日本デコずし協会 デコずしマイスター 渡辺由美香	4木	10:00～12:00	6カ月 13,860円
日本酒の楽しみ方 20歳以上限定	名誉利き酒師 丸尾賢市	2土	15:30～17:00	3カ月　9,240円 ※教材費7,500円
かづきメイク講座 女性限定	REIKO KAZKI講師 小西明代	2土	10:00～12:00	3カ月 10,890円
アストロロジー入門	英国占星学協会終身会員 日本占術協会会員 大川嬉芳	4土	10:30～12:00	3カ月　9,240円
運命学の基本 役に立つ四柱推命		4月	10:00～11:30	
レディース麻雀教室 女性限定	健康麻雀いかさぼ代表講師 藤田英城	2・4火	A 12:20～14:20 B 14:40～16:40 夜 18:30～20:00	3カ月 15,180円
デジタル一眼カメラ講座	三重県芸術写真作家協会会員 日本風景写真協会会員 羽生幸志	1・3土	入門 10:30～12:00	6カ月 26,400円
			経験者 13:00～14:30	全10回 22,000円
人生を整える 大人の断捨離®講座	やましたひでこ公認 断捨離トレーナー 杉本かよ	4木	13:30～15:00	6カ月 19,140円
木工教室で楽しく学ぶ 役立つDIY	テクニカルアート駒代表 駒田清治	2火	9:30～11:30 13:30～15:30	6カ月 18,480円 ※別会場で開催
		1土	9:30～11:30 13:30～15:30	
漆芸伝承の会主宰栗原蘇秀監修 壊れた器が蘇る“金継ぎ”	漆芸伝承の会 中部地区認定講師 福井貴子	4金	10:00～13:00	3カ月 11,880円
漆芸伝承の会主宰栗原蘇秀監修 伝統の技・金継ぎ	漆芸伝承の会 中部地区認定講師 松澤泰嗣	2月	10:00～13:00	
ナンタケットバスケット	バスケットメーカー 佐久間明美	2火	13:00～16:00	3カ月 14,850円
連鶴（れんづる）・桑名の千羽鶴と 創作おりがみ	連鶴よしの会代表 出水由枝	2金	13:00～15:00	初・中・上級 6カ月 15,180円
				創作 6カ月 17,160円
水引 むすび塾	水引結 麻 ーASAー たつのまき	2木	初級・中級 10:00～12:00	6カ月 13,860円
			上級 10:30～12:30	
ハサミで楽しむ！ レース切り絵	蒼山日菜レース切り絵 認定講師 小倉美津恵	4火	13:00～15:00	初級 3カ月　7,920円
				中級 3カ月　8,580円
はじめてさんのバルーン講座	バルーンアーティスト ひろみん	3水	13:00～14:30	6カ月 13,860円
カントリーで楽しむ 焼物（鴛鴦窯）	鴛鴦窯主宰 西池昭彦	2・4 月・火・土	9:30～12:00 （希望曜日）	6カ月 25,080円
上賀茂流真多呂人形	真多呂人形学院雅会 専務理事 川上真仙子 ほか	4水	13:00～16:00	3カ月 11,880円
表　装	一級表具技能士 村田義行	1・3土	10:00～12:00	3カ月 13,200円
楽しい創作表具		2・4日	10:00～12:00	
畳縁（たたみべり）クラフト	畳縁クラフト協会認定講師 町田かずみ	1木	13:30～15:30	6カ月 19,140円
ステンドグラス入門	日本ランプワーク協会会員 竹口千鶴子	1・3火	13:00～15:00	3カ月 13,200円
トンボ玉教室		1・3月	13:00～15:00	初級 3カ月 13,200円
				中級 3カ月 15,180円
自分で作る！ オリジナルアクセサリー	Studio.Mu.a.ne主宰 小林りつこ	4土	10:00～12:00	6カ月 13,860円

ポリマークレイ	ポリマークレイアカデミー インストラクター 堤　美香	1金	13:00～15:00	6カ月 13,860円
和の癒し 手作りお香	薫物屋香楽認定教授、香司 竹内香織	3木	13:00～15:00	6カ月 15,180円
木の実で楽しむ トロッケンクランツ®	トロッケンクランツ® 認定講師 森下めぐ美	1月	10:00～12:00	6カ月 14,520円
苔玉アート	苔玉作家 TOMOKO.	2木	10:00～12:00	6カ月 13,860円
				1級(1年) / 初段(2年) 6カ月 17,160円
健康				
YUBAメソッド 誤えん防止ノド体操	YUBAメソッド認定 Voiceインストラクター 安藤浩子	1水	13:30～14:30	6カ月 14,652円
生き生き！音読健康法	日本朗読協会 パートナースクール認定講師 酒井啓子	2金	10:00～11:30	3カ月　7,260円
ウオーキングを楽しむ	全日本ノルディック・ ウオーク連盟公認指導員 玉田ふみ子	指定 土曜	10:00～11:30	全6回 13,860円 ※現地集合、現地解散
低山ハイキング	三重かもしか 登山クラブ所属 萩　真生	指定 土曜	朝～夕	全6回 28,380円 ※現地集合、現地解散
季節のフォト旅（たび）	日本写真講師協会認定 フォトインストラクター 後藤有紀	指定 木曜	朝～夕	全6回 26,400円 ※現地交通費等別
シニアリトミック	全日本リトミック 音楽教育研究会会員 新堂礼子 伊崎晴美	2・4火	14:30～15:30	3カ月 13,332円
気血を巡らせる“ツボ活”術	ひよこ鍼灸(しんきゅう) サロン代表・鍼灸師 倉田あかね ほか	3水	10:30～12:00	6カ月 14,520円
いきいき！ ステップ＆ストレッチ	アイ体操教室講師 堀内純子	火	13:00～14:00	3カ月 21,384円
女性のための タンゴエクササイズ 女性限定	アルゼンチンタンゴ指導者 カロリーナ アルベリシ	1・3火	19:00～20:00	3カ月 17,292円
気を巡らせ整える プラーナヨガ 女性限定	ダアマヨガインストラクター Waka	2日	10:30～11:45	6カ月 14,520円
健康寿命を延ばす！ やさしいヨガ	ヨガインストラクター・ 栄養士 高嶌聖子	2・4月	10:30～11:30	3カ月 13,200円
ヨガライフ 女性限定	KOIヨガスタジオ講師 世古口さおり	1・3木	10:00～11:20	3カ月 13,332円
リフレッシュヨガ	日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士 野崎和美	火	10:00～11:30	3カ月 21,120円
リフレッシュヨガ <ポルタひさい>		月3回 指定木曜	13:10～14:30	3カ月 16,830円
朝ヨガでリフレッシュ 女性限定	日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 冨永佳津美	2・4土	9:45～11:00	3カ月 12,672円
上質な睡眠に導く夜ヨガ 女性限定		1・3木	19:00～20:00	
やさしい太極拳	日本武術太極拳連盟A級 指導員 奥村奈々子	1・3火	13:30～14:50	3カ月 13,200円
ゆっくり楽しむ 気功太極拳	楊名時八段錦太極拳 友好会師範 倉田朝美 小田直樹	月	12:20～13:50	3カ月 21,120円
骨盤美人体操 女性限定	骨盤美人体操講師 Kanako	2・4金	10:00～11:00	3カ月 13,332円
ダンス				
チアドラガールズクラス 女性限定	チアドラゴンズ講師 KANA	水	中学生以上 18:30～19:30	3カ月 21,384円
楽しいフラダンス 女性限定	フイ・フラ・オ・レイアロハ 講師 上田由美子	月	10:10～11:40	3カ月 22,704円
楽しいバレエ	石井アカデミー・ド・ バレエ主宰 石井亜希子	木	18:30～19:45	3カ月 24,024円
大人のためのクラシックバレエ 女性限定		月3回 指定月曜	14:15～15:30	3カ月 18,018円
大人からでも楽しめる バレエソロ入門 女性限定			16:00～17:00	3カ月 19,008円
さわやかバレエ 女性限定	石井アカデミー・ド・バレエ講師 前川アツミ	木	13:30～15:00	3カ月 24,024円
やさしいバレエ 女性限定	中田バレエスクール講師 村田容子ほか	土	14:00～15:10	3カ月 24,024円
大人のためのバレエ入門 女性限定	飛鳥桜子バレエスクール主宰 樫野隆幸 同講師 山口恵美	水	13:00～14:15	3カ月 24,024円
はじめてのベリーダンス 女性限定	ベリーダンスインストラクター 野田恵子	1・3土	9:40～10:50	3カ月 12,672円
こども				
チアドラゴンズダンスレッスン 女性限定	チアドラゴンズ講師 KANA	水	A 年長～ 16:20～17:10 B 小4～ 17:20～18:10	3カ月 20,064円
楽しいバレエ・キッズ	石井アカデミー・ド・ バレエ主宰 石井亜希子	木	7月から 4歳～小2 16:30～17:30 小3～ 17:30～18:30	3カ月 24,024円
ストリートダンス	ダンスインストラクター 中村宗子	火	17:30～18:30	3カ月 24,024円
こども書写	日本習字教育財団 文部科学省認定講座 学習指導者 長岡みどり	火	16:15～17:45	3カ月 25,080円

Culture with you!

春のおすすめ講座

おうちで作れる! 和菓子の練り切り

4月開講



日本サロネーゼ協会認定
練りきりアート講師
おかもとまきこ

第1火曜 10:00～12:00
6カ月(6回)14,520円
※教材費毎回1,500円

和菓子の中でも「上生菓子」と呼ばれる練り切りを、伝統的な技法や洋菓子のテクニックを使って作ります。抹茶やゆずなど、さまざまなあんの風味も楽しみます。

日本酒の楽しみ方

4月開講

名誉利き酒師
丸尾賢市



第2土曜
15:30～17:00
3カ月(3回)
9,240円
※教材費7,500円

おつまみとともに、5～6種類程度のお酒を利き酒します。季節ごとにテーマを設け、日本酒の基礎知識や豆知識、日本の食文化や伝統文化もご紹介。20歳以上限定講座。

大人から始める絵画講座

連塾主宰 **坂本泰蓮**

4月開講



水彩画A・B	絵画・個人指導	人物・絵画クラス	絵画0号からの作品制作個人指導
第1・3水曜	第2・4水曜	第2・4水曜	第2・4水曜
A 13:00～15:00	13:00～15:00	15:10～17:10	10:00～12:00
B 15:10～17:10	6カ月(12回)	6カ月(12回)	6カ月(12回)
各6カ月(12回)	30,360円	36,300円	54,120円
30,360円	※定員10人	※定員10人	※定員5人
※各定員15人			

鉛筆、木炭、コンテ等によるデッサンから水彩・アクリル・油彩等による作品制作まで、初心者には描画材の扱い方など基本から、経験者には専門的な絵画表現まで幅広く対応。一人一人の思いに寄り添った丁寧な指導を行います。

ティータイムを楽しむ

4月開講

日本紅茶協会認定ティーインストラクター
中根めぐみ



第4木曜
13:00～14:30
6カ月(6回)
13,860円
※教材費6,000円
定員10人程度

お茶の特徴を知り、ちょっとしたポイントで美味しさを引き出して、日常のティータイムをより楽しく素敵にしませんか。

かづきメイク講座

4月開講

REIKO KAZKI講師
小西明代

女性限定



第2土曜
10:00～12:00
3カ月(3回)
10,890円
※定員16人

たるみなどを目立たなくするかづき・デザインテープの貼り方や血流マッサージ、若見えのファンデーションの塗り方などを分かりやすくレクチャーいたします。

きのこと菌活

4月開講

きのこマイスター
稲垣和美



第2月曜
13:30～15:00
3カ月(3回)8,580円
※教材費毎回800円

睡眠の質を高め良い筋肉を作るために菌類や発酵食品が注目を集めています。きのこと相性の良い発酵食材を使った「菌活」メニューをご紹介。試食とレシピ付き。

日本の伝統素材を楽しむ! 畳縁(たたみべり)クラフト

4月開講

畳縁クラフト協会認定講師
町田かずみ



第1木曜
13:30～15:30
6カ月(6回)19,140円
※教材費7,500円、定員6人

かつて畳を保護するための「脇役」だった「畳縁」が、作品の主役として輝き新しい文化を生み出します。本物の畳縁を使って2タイプのバッグをそれぞれ制作します。

はじめてのオカリナ

4月開講

大沢聡認定講師
片岡佐智子



第2・4木曜
10:30～12:00
3カ月(6回)
12,672円

土の温もりと柔らかく優しい音色が魅力のオカリナを始めてみませんか。初心者でも大丈夫! 楽譜が読めなくても楽しめるよう、馴染みのある曲を使ってゆっくりと指導します。

ウオーキングを楽しむ

4月開講

全日本ノルディック・ウオーク連盟公認指導員
玉田ふみ子



指定土曜
10:00～11:30
全6回13,860円

正しい歩き方や体の使い方で、加齢による筋肉の衰え(フレイル)を防止しよう。野外で実践しながらウオーキング方法を学びます。現地集合、現地解散です。

弾いて歌って♪ 楽しいウクレレ

4月開講

ウクレレ講師
おがわともこ



第1・3火曜
初心者・12:00～13:00
3カ月(6回)12,672円

小さくて、軽くて、癒しの楽器・ウクレレ♪気負うことなく誰でも気軽に始められます。楽譜が読めなくても、数種類のコードを覚えるだけですぐに弾けるように!

YUBAメソッド 誤えん防止ノド体操

4月開講

YUBAメソッド認定
Voiceインストラクター
安藤浩子



第1水曜
13:30～14:30
6カ月(6回)14,652円

発声は嚥下や異物の排出時に働く筋肉とオーバーラップしています。無理なく喉などの筋肉を鍛え、誤えん防止や予防に役立てませんか。

古代の大和と東海を考える

4月開講

元奈良県立橿原考古学研究所課長
今尾文昭



第3月曜
13:30～15:00
6カ月(6回)15,840円

河や道を通して、古代大和と東海、ふたつの地域は歴史的に深く結びついています。それを証拠づける発掘調査による出土品や古墳、集落を通して考えます。

ドローン入門

5月開講

日本ドローン安全飛行推進協会理事長
田村徳久ほか



第2・4木曜
10:00～12:00
全2回 6,820円

ドローンを飛ばしてみたい方や、これから始めてみたい方におすすめ。ドローンの基本知識を学び、操縦も実際に体験します。

美色コーディネイト講座

6月開講

色彩生涯教育協会所属インストラクター
阿部康子

女性限定



第3土曜
13:30～15:30
4カ月(4回)
10,120円
※教材費別途必要
8月は8/29(土)開催

色を基礎から楽しく学びませんか?美色コーディネイト講座初級内容から「七色ベースカラー診断」「色とメイク」「配色」「色と脳」を学びます。

小唄と三味線

小唄土筆派家元
土筆 栄



第2・4日曜
13:00～16:00
3カ月(6回)
15,312円
※会場は津市
羽所町ヤマニ内

小唄は短い中にも日本古来のものから現代まで幅広く学ぶことができます。個人指導、希望者には三味線も指導します。

ヨガライフ

女性限定

KOIヨガスタジオ講師
世古口さおり



第1・3木曜
10:00～11:20
3カ月(6回)
13,332円

「癒しのヨガ」と言われるシバナンダヨガを指導します。とってもリラックス効果の高いヨガです。呼吸法、ポーズ、リラクゼーションをじっくりと行い、心身のバランスを整えます。

大人のためのクラシックバレエ

女性限定

石井アカデミー・ド・バレエ主宰
石井亜希子



指定月曜
14:15～15:30
3カ月(9回)18,018円

大人から始めるバレエが人気です。バレエは優雅で美しい姿勢とプロポーションが魅力的。緩やかなクラシック音楽に合わせ丁寧に指導します。初心者の方もぜひどうぞ!

基礎から学ぶ習字と書道

元南京師範大学美術学院客員教授
菊山武士



第1・3水曜
10:00～12:00
3カ月(6回)
15,180円

いまさら聞けない綺麗に字を書くコツを楽書、行書、平仮名、実用書道など各自の希望に合わせて学べます。まずはペン字からでも始めてみましょう。

\気軽に受講/

特別講習会

1dayセミナー

#事前予約制

春のセレモニー・コサージュ

日本フラワーデザイナー協会名誉本部講師
津村美香



3/28(土)13:00～15:00
2,530円
教材費3,390円

入学式や各種セレモニーにお使いいただけるプリザーブドフラワーとアーティフィシャルフラワーを使ったコサージュを制作します。花材には、生花のような自然な美しさと気品を兼ね備えたオールドローズを使用します。

招福★羊毛フェルトのまねきコアラ

羊毛フェルト作家
箕浦メイ



5/31(日)10:00～13:00
2,530円
※教材費2,900円

フワフワの羊毛をチクチク刺して、ユーカリが大好きな可愛いまねきコアラを作ります。左手は人を、右手は金運を招きますので好きな方を上げて作ってくださいね!

心と体を整える! タイ古式マッサージ入門

女性限定

タイ古式マッサージセラピスト
Waka



5/10(日)
13:00～14:30
2,970円

ご自身で、顔、手、足などのツボを刺激し、リンパと血液の流れを促します。深いリラクゼーション効果も期待され、ストレスの解消にも役立ちます。一人一人、丁寧に指導します。

ねこ背を10秒で治す 背伸ばし体操

札幌スポーツケア治療室院長
清水 真



6/14(日)10:00～11:30
3,410円

多くの神経が通っている背骨を矯正すると、記憶力や運動神経の回復・向上などにもつながると言われています。3歳から90歳まで、どなたにも効果が期待できます。

読み聞かせプライベートレッスン

日本朗読協会
パートナースクール認定講師
酒井啓子



3/22(日)
13:00～、13:50～、
14:40～、15:30～
3,410円

読み聞かせの基本から学びたい方、レベルアップを目指す方など、ご本人のご希望にお応えし、丁寧なアドバイスを行う40分間の個人レッスン。時間を選択してお申し込みください。

1日で基礎を学ぶ! 上手な話し方



フリーアナウンサー
後藤晴美

3/28(土)
13:00～16:30
5,390円
※定員10人程度

話すことが苦手と感じている方は多いと思います。話し方のプロが発声や発音、伝えたい事を簡潔に伝える方法など、伝わる話し方の"基礎とコツ"を実例を交えギュギュッと解説します。

あなたの将来運鑑定

木花運命学研究所代表
木花咲耶子



4/25(土)
13:00～15:00
5,170円
※定員20人

生年月日よりあなたの将来運を鑑定します。人生の節目や転機、チャンスや気を付ける事、健康についての事、金運についての事など、役立つ鑑定結果をお伝えします。

自分の色と骨格を知ろう!

女性限定

各講座 2,530円 / 教材費1,650円

色彩生涯教育協会所属インストラクター
阿部康子

どっちなの? ベースカラー診断



3/22(日)
10:30～12:00 ※定員6人

よく耳にするイエベ・ブルベの意味は? わたしはどちら?ファッションだけではなく、インテリアなどにも生かせる色の2分類論も取り入れ学びます。

骨格・ライン・素材講座



3/22(日)
13:00～15:00
※定員10人

自分の体にあう骨格やラインを知ると、着ていて疲れないスリムに見える服選びに役立ちます。顔、肩、腰などパーツ別に自分の骨格を知り、快適な服探しのコツを学びます。

※教材費が別途必要な講座があります。※料金はすべて税込み表記です。※特別講習会の受講には登録料は必要ありません。※講座の開催日は、講師都合や休講日などで変更になっている場合があります。詳しくはお問い合わせください。

◎駅に直結 通いやすさ抜群!
◎多芸多才な講師陣、多彩な講座

一部の講座を除き20分程度見学いただけます。
事前にご予約ください。

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. 登録料・受講料のお支払い
電話でご予約の場合、窓口もしくはコンビニでの振り込みがご選択いただけます。HPからお申し込みの場合は、カード決済、24時間受付可。いずれのお手続きも登録料550円(税込)と受講料を、14日以内にお支払いください。

3. 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、お電話、ホームページまで

電話 ☎059-225-8411
受付時間 10:00～19:00
月・金曜17:00、土曜16:00、第2・4日曜15:00まで
定休日:第1・3日曜 その他受講カレンダーに準ずる。
※受付時間は変更になる場合があります。

HP 津中日文化センター 検索 www.chunichi-culture.com/tsu/

全講座・最新情報

入会と受講について
●年齢性別を問わず、登録料550円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、登録料が不要です。
●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、そのほか欠かせない確認やご案内○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4-1-1 中日ビル4階
中日文化センター栄内 TEL 0120-53-8164

良質なライフスタイルを求める人々と
中日文化センター
津

〒514-0009 津市羽所町官有地 津駅ビルチャム地下1階



近鉄津駅・JR津駅からすぐの好立地です!

中日新聞・購読お申し込み
TEL.0120-45-4010

中日こどもWEEKLY 家族でまなぶ

CHUNICHI 中日新聞社