

古刹が好きで気が合うんだ。  
この歳で友だちがでてるなんて  
思ってもみなかったよ。

だから文化って、  
面白い!

### 華やかな寄せ植え 「プランツギャザリング」

一般社団法人  
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  
4/20、5/18、  
6/15(全3回)  
第3土曜  
10:30~12:30  
10,890円(税込)  
教材費  
19,800円(税込)



※カリキュラムをHPでご覧いただけます。  
プランツギャザリングとは、根っこのついた花苗を  
花束のように束ねてから器に植え込む新しい園  
芸技法です。フラワーアレンジメントのような華や  
かな寄せ植を季節の花を使って楽しめます。



### 中高年にやさしい 「機能改善」体操

健康運動指導士・ボディキネシス®  
マスターインストラクター 山川華代

4/1、5/6、6/3(全3回)  
第1月曜10:15~11:45  
8,910円(税込) 教材費300円(税込)  
姿勢の改善や簡単な運動を取り入れることで  
日常の生活が快適になります。腰痛、肩こり、ひ  
ど痛の軽減や予防。また加齢に伴い衰えた身  
体の機能改善を促します。また、自宅で効果的  
にできる体操もお伝えします。

TRY! 3月18日(月)10:30~11:30  
受講料1,210円(税込)

### はじめての簡単「九星気学」

師範鑑定士 服部秀泉  
第2・4火曜10:30~12:00  
1ヵ月(2回)分  
3,960円(税込)



目には見えなくても、存在する  
エネルギーを気といいます。私  
達を取り巻く気や学び、いい気  
を取り込み、開運し、生活を向上させましょう。開  
運期、衰運期を上手に過ごす知恵を学びます。

TRY! 4月9日(火)10:30~11:30  
受講料1,210円(税込)

### 特別講演

#### 古今亭菊之丞の落語&トーク

落語家 古今亭菊之丞  
6月11日(火)13:30~14:30  
入場料2,860円(税込)  
会場:ソフトピアジャパンセンター・セミナーホール  
(大垣市加賀野4丁目1番地7)

「江戸・明治の東京を感じさせる噺家」と呼ば  
れる菊之丞師匠。二代目古今亭圓菊門下と  
して頭角を現し、2003年に真打に昇進、芸  
術選奨文部科学大臣新人賞、芸術祭賞優  
秀賞などを受賞。演目の裏話を交えながら、  
一席設けます。



### 初めてのハンガリー刺繍

ハンガリー刺繍作家  
柏多映子

4/27、5/25、6/22、  
7/27、8/24、9/28  
(全6回)  
第4土曜  
13:00~15:00  
15,180円(税込)  
教材費  
12,000円(税込)



ハンガリー刺繍は、  
色鮮やかな糸を用いて美しい花や植物の模様  
を布に刺繍する伝統的な技術です。また独特  
のステッチが特徴で、衣服、家庭用品、装飾品  
など様々なアイテムに活用できます。初心者で  
も安心して習えます。

TRY! 3月23日(土)13:00~15:00  
受講料1,210円(税込)  
教材費500円(税込)

### きのこ菌活

~免疫力UP&睡眠の質向上に!~

きのこマスター・WAMI料理室主宰  
稲垣和美

4/16、5/21(全2回)  
第3火曜  
10:30~12:30  
5,720円(税込)  
教材費  
800円(税込) / 回  
三重県初のきのこマ  
スターが、きのこ  
発酵食品を取り入れた「菌活」メニューを演  
示しながら紹介します。体に良い菌類ときのこを  
日々の食生活に取り入れることで腸内環境が  
整います。また免疫力アップや老化防止にも効  
果があるといわれています。毎回6~8品の試  
食とレシピ付きです。

### 女性フォトグラファーから学ぶ 「一眼レフ」入門

名古屋カメラ専門学校代表・フォトグラファー  
臼井さや香

4/27、5/11、25、  
6/8(全4回)  
第2・4土曜  
13:30~15:00  
16,800円(税込)



撮影が楽しくなる  
ようにカメラの基  
本機能をじっくりと  
教えます。またどの  
ようにしたら「目を  
惹く」ようなお気に入りの写真が撮れるのか  
など、そのコツをお伝えします。一眼レフをお持  
ちでない方も参加可能です。

## 春の新講座

TRY! おためし体験ができる講座です。  
事前に申し込みください。



### 安心してできる美味しさ 「白神こだま酵母」のパン作り

管理栄養士・Me Time主宰 三浦真由美  
5/9、6/13、7/11、8/8、9/12(全5回)  
第2木曜10:00~12:30(平野学園)  
18,150円(税込)

※カリキュラムをHPでご覧いただけます。  
「白神こだま酵母」と国産小麦粉を利用したお  
いしいパン作りを楽しめます。冷めてもふわふわ  
した食感と独自のレシピが楽しめる少人数のパン  
教室です。

### 大人顔負けの子どもカラオケ

クラウンレコード 鈴加桂子

4/8、5/13、  
6/10(全3回)  
第2月曜  
18:00~19:30  
4,290円(税込)



子どもだって演歌を上手に唄いたい! そんなリ  
クエストに応じて、子どものカラオケ教室を募集  
します。声の出し方、演歌特有のこぶしなどを基  
礎から教えます。子どもが唄ったら感動を呼ぶ2  
曲です。対象:小1以上 曲名:坂本冬美「あ  
べれ太鼓」、石川さゆり「津軽海峡冬景色」

### 健康維持に欠かせない 「快睡眠」のすすめ

日本栄養睡眠協会栄養睡眠カウンセラー・  
フランス式アロマセラピスト

仁科善光  
5/22、6/26、  
7/24(全3回)  
第4水曜  
13:30~15:00  
11,880円(税込)



すぐ寝れる。どこでも寝れるは要注意!! 世界一  
睡眠不足の国の日本。睡眠不足による健康の  
リスクや美容と睡眠の関係。質の高い睡眠を  
取るためのポイントなど全ての健康の土台とな  
る睡眠についてお伝えします。

### 管理栄養士が実践している 身体にやさしい減塩のコツ

在宅訪問管理栄養士・一般社団法人健康応援隊代表  
高山菜々子

4/18、5/16、  
6/20(全3回)  
第3木曜  
10:30~12:30  
(平野学園)  
10,230円(税込)



一般的な家庭料理に減塩のコツを取り入れた  
調理法です。健康増進や体の働きをわかりやす  
く解説してから調理します。管理栄養士が毎日  
の食生活の中で取り入れている減塩法を毎日  
2つずつご紹介し、その味を体感します。

### 初めての大正琴

琴城流師範  
松井真紀

第2・4月曜  
10:30~12:30  
1ヵ月(2回)分  
4,400円(税込)



脳トレとしても有効! 大正琴演奏は左右の脳の  
協調性を促し、認知症予防にも効果的です。数  
字を見ながら演奏したり、楽器を持ち運んだり  
できるので気軽に何歳からでも始められます。主  
に昭和歌謡を演奏します。初心者から経験者ま  
で幅広く指導します。

TRY! 3月18日(月)10:30~11:30  
受講料1,210円(税込)

### 空海 満1250歳

「KUKAI 密教のルーツとマンダラ世界」  
奈良博特別展に合わせて

高野山真言宗高家寺住職 北川宥智  
4/10、5/8、29、  
7/10、31、9/11(全6回)  
第2水曜13:00~14:30  
14,520円(税込)



※カリキュラムをHPで  
ご覧いただけます。  
弘法大師空海誕生の満1250歳を記念して、  
奈良国立博物館で特別展が開催されます。空  
海の人となり、空海が伝えようとしたもの、そ  
してこの世界にどのような影響を及ぼし、これからの  
世界にいかに必要な考え方なのかを共に見つ  
めていこうと思います。

### はじめての尺八を楽しもう!

琴古流竹友社師範  
中根西光  
第2・4月曜  
18:15~19:45  
1ヵ月(2回)分  
3,740円(税込)



尺八は難しいイメージがありますが、全くの初  
心者でも専門家について学べば、素晴らしい音  
色を楽しめます。童謡から伝統の古典曲まで丁  
寧に指導します。

TRY! 3月25日(月)18:15~19:45  
受講料1,210円(税込)

### こころの 寺めぐり

寺・コンシェルジュ  
神山里美

4/20、5/18、  
6/15(全3回)  
第3土曜11:00~12:30(平野学園)  
7,260円(税込)



お寺の写真をご覧いただきながら、その魅力  
をご紹介します。「行った気になる」「行きたくなる」  
肩肘張らない楽しい講座です。

### なりたい印象に 魅力アップ!メイクセミナー

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

5/13、6/10(全2回)  
第2月曜  
10:30~12:00  
5,500円(税込)



メイクは、コツ次第で  
印象を変えることができます。メイクセラピーの  
手法を取り入れて、「なりたい自分」を目指し  
ます。5月:印象分析を活かした眉の描き方。6月:  
色彩心理学を活かしたアイメイク。女性限定。

### 自主整体ヨガ

LaxmiYOGAインストラクター  
西脇美子

第2・4木曜  
13:30~14:45  
1ヵ月(2回)分  
4,400円(税込)



自分で自分の体を  
整えて、やりたい  
事を諦めない身体  
作りをしませんか。レッスン後は心身ともにホッ  
とリラックス。ヨガ初心者の方も安心してご参  
りいただけます。

TRY! 3月14日(木)13:30~14:45  
受講料1,210円(税込)



### ~創造力を育てる~ こどもアート

洋画家・美術家 中川知洋

第1・3木曜17:30~19:00  
1ヵ月(2回)分3,960円(税込)  
教材費300~500円(税込) / 月

こどもたちの創造力を引き出し、自由な発想力  
を育む講座です。描くこと、つくることの経験は、  
豊かな感受性と自己表現を養えます。年齢や希  
望に合わせて作品(絵画・工作)を制作します。  
高学年は、油絵に挑戦できます。対象:年中~  
小学生

TRY! 3月28日(木)17:30~18:30  
受講料1,100円(税込)

### 健康は足元から 「足爪ケア」のすすめ

日本爪ケア普及協会認定爪ケア技能者上級  
宇野永里奈  
第4金曜  
10:30~12:00

①4/26、5/24(全2回)  
②6/28、7/26(全2回)  
各7,920円(税込)  
教材費1,600円(税込)



健康的で美しい足爪  
は、日々の生活に快適  
さをもたらします。爪の  
スペシャリストがトラブルを予防するセルフケア  
の方法を教えます。毎日快適な歩行が楽しめる  
ように、ご自身や大切なご家族などの足爪を健  
康に保つコツをお伝えします。

### 健康能力を取り戻す 「からだバー®」のすすめ

からだバー®インストラクター  
矢田英恵

4/30、5/14、28、  
6/11、25(全5回)  
第2・4火曜  
13:15~14:15  
11,000円(税込)



からだバー®の魅力  
は、なんとと言っても  
レッスン後のスッキ  
リとした爽快感。普  
段使っていない部  
位や筋肉を十分に  
可動できた感覚が得られます。身体本来が持  
つ能力を取り戻し、肩こり、腰痛、よくない姿勢  
などを解消していきましょう。

TRY! 3月26日(火)13:15~14:15  
受講料1,210円(税込)

### フラダンス

ナメフラオハナ主宰  
竹中深雪、古澤嘉代

木曜10:30~12:00  
15:30~17:00  
土曜16:00~17:30  
各1ヵ月(4回)分  
6,160円(税込)



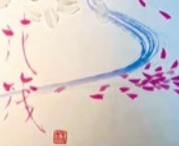
初心者もハワイの神話  
や物語を表現する伝統  
的な踊り「フラダンス」を  
基礎から楽しく学べます。

TRY! 3月21日(木)10:30~12:00  
15:30~17:00  
3月23日(土)16:00~17:30  
受講料各1,210円(税込)

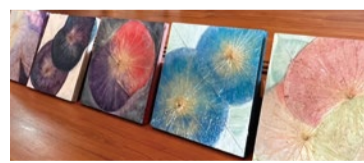
### 和を学べるデザイン書道 ~新やまと文字®~

一般社団法人re bornアカデミー 詠月  
アカデミー事務局・新やまと文字認定講師 南園貴絵

4/27、5/25、  
6/22(全3回)  
第4土曜  
10:30~12:00  
9,240円(税込)



教材費  
5,560円(税込)  
新やまと文字は、書道家詠月が考案した日本  
文化や季節の行事を学びながら、顔彩を使い  
季節の言葉や絵を書いていく書道です。字が  
苦手な方でも何の方でも書けるようになります  
ので気軽にご参加ください。



### 自然を彩る 「ポタニーペインティング」

ポタニーペインティング・パートナー講師  
浦上愛子

5/20、6/17、7/15(全3回)  
第3月曜10:15~12:30

乾燥した蓮と菩提樹の葉を利用して、自分の好  
きなカラーでデザインを楽しむ「ポタニーペイン  
ティング」。簡単なコースから順番に回数を重ねる  
ので、初めての方でも上品なアートを仕上げられ  
ます。コースを選んで受講できます。

◎Aコース 19,830円(税込)  
①インド菩提樹のカラーリング&フレーム作品  
②27x27cmの作品 ③27x54cmの作品  
◎Bコース 25,930円(税込)  
①インド菩提樹のカラーリング&フレーム作品  
②27x54cmの作品 ③41x41cmの作品