

# 特別講座

登録料不要

事前の申し込み・手続きが必要です。一部の講座を除き、教材費込みの受講料となります。



## 癒しのmy「ハンモック」チェア作り

きこりじよ主宰 三宅佳奈恵  
5月28日(火)13:00~16:30 8,980円(税込)  
大人でもゆったり座れる長さ150cm奥行き80cmのハンモックチェアを手作ります。ひもを約30色から好みの色を選び、スプラング編みでハンモックを編んでいきます。仕上がったハンモックで日常の疲れを癒し、心地よいひとときをお過ごしください。

## 作って弾こう! バイオリン

工房楽器の森 加藤正行  
6月26日(水) 13:00~18:00 9,570円(税込)  
本格的な演奏を楽しめる軽バイオリンを制作します。特許製法により初めての方でも制作することができます。完成後は簡単な曲を演奏して楽しみましょう!



## 風にそよぐ寄せ植え

コモレビデザイン舎 弓削英香  
4月27日(土)10:30~12:30 15,950円(税込)



大きめのスクエアバスケットに春〜夏を楽しめる花苗を寄せ植えます。ゆらゆら風に揺れる背の高い植物や足元の小花などでナチュラルな装いに仕上げます。器のサイズはW40×D20×H20cm、花材はその季節で厳選したものを 사용합니다。



## ゲームで学ぶ食と防災

日本栄養士会災害支援スタッフ・管理栄養士 高山菜々子  
6月18日(火)10:30~12:00 1,980円(税込)  
前半は防災トランプを利用して災害対策に関する知識を楽しみながら身につけます。ゲームを通じて災害時の基本的な行動指針や緊急時に役立つアイテム、重要な防災情報を学びます。後半は講師がいざという時に役立つ食と防災について解説します。

## 頭、心、体のバランスを整える「ブレインジム」

日本教育キネシオロジー協会・ブレインジムインストラクター 堀 裕子  
4月20日(土) 10:30~11:45 2,970円(税込)  
ブレインジムは、身体運動を通じて脳の機能を高めるプログラムです。考案された簡単な運動を行うことで脳を効率的にバランスよく使い、集中力、感情の統合、モチベーション・パフォーマンスの向上などが期待できます。



## 初心者のインスタグラム

はなまっふ代表 後藤有紀  
4月6日(土) 10:30~12:30 (昼休憩) 13:15~14:45 3,630円(税込)  
教材費 1,650円(税込)  
写真の加工や投稿から、ストーリーやリアル動画の作成まで、基本的な使い方を1日でマスターします。インスタグラムが初めての方もご参加いただけます。



## 自分にシビれる「剣舞エクササイズ」

和演舞 パフォーマンス 天風  
6月15日(土) 10:30~12:00 2,970円(税込)  
伝統的な剣の舞いの動きをフィットネスと組み合わせたいエクササイズです。袴を装いウォームアップして正しい姿勢、基本的な剣の振り方を学びます。レッスン終盤には非日常な姿を記念撮影。ストレス解消して解放感に浸り、新しい自分を見つけてください。袴と剣はお貸しします。

## 発達支援教育士認定講座

整理収納アドバイザー 伊藤恭子  
①6月1日、8日(土) 12:30~15:30  
②8月3日、10日(土) 12:30~15:30  
各17,600円(税込) 教材費7,150円(税込) (認定料・テキスト代含)  
発達障害・グレーゾーンと言われる子どもたちとのコミュニケーション、生活環境の整え方、お金の管理など特性のある子どもの「自立」を後押しするヒントをお伝えします。グループ演習を通して、生きづらさの疑似体験、対応方法を学びます。受講者は発達支援教育士に認定されます。

## 自然×アート「ポタニーペインティング」の楽しみ方

ポタニーペインティング・パートナー講師 浦上愛子  
4月15日(月) 10:15~12:30 5,610円(税込)  
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」。天然木の土台に葉を自由に貼ってから、塗りあげていきます。サイズ22.7×22.7cm

## 一度は撮ってみたい! 「満月と岐阜城」

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  
7月20日(土)18:00~20:00 4,950円(税込)  
集合場所:ぎふ中日文化センター(岐阜市柳ヶ瀬通1-12岐阜中日ビル3F)  
輝く巨大な満月を背景に、金華山にそびえる岐阜城を撮影します。参加には一眼レフ300mm以上と三脚が必要です。撮影設定や方法をその日に現地でお学びます。

## 和菓子講座 ういろう

和菓子研究家 水無月晴  
4月13日(土)13:30~15:00 3,575円(税込)  
名古屋名物の一つにもなっていますが、日本各地でも独特なういろうがあります。ういろうの元祖である販売店の歴史を主軸に、それぞれの地域での歴史や販売店のご紹介をいたします。ご試食もしていただきます。きっと、ういろう巡りの旅に行きたくなります。



## あなたの感性を表現する「ポーリングアート」の魅力

ポーリングアート・イロカツくらぶ主宰 er\*小島絵梨  
4月18日(木)13:00~14:30 4,950円(税込)  
塗料をキャンバスに流し込み、自然の表現を楽しむアートです。その魅力は予測不可能なパターンと色の組み合わせで、流し込む速度や方向により一つとして同じ作品にならないことです。手軽に楽しめる感性豊かなアートです。

## こころに輝き「マニキュア」の楽しみ方

JNECネイリスト 技能検定1級・nail salon flat主宰 宇野永里奈  
4月18日(木) 10:30~12:00 3,960円(税込) 教材費3,000円(税込)  
美しい爪は、気持ちを軽くして日常に華を添えます。爪やすりの基本的な使い方と理想的な爪の形を教えます。またマニキュアを美しく塗るコツを学び、キレイで健康的な爪の維持を目指します。

## 心と身体のリラックス「指ヨガ」

手のひらセルフケア協会 龍村式指ヨガマスターインストラクター こうやまりか  
6月20日(木) 10:30~12:00 2,530円(税込)  
手のひらセルフケア協会 龍村式指ヨガマスターインストラクター こうやまりか  
呼吸法と合わせ手指を刺激することによって、全身を使う「ヨガ」と同じ効果を得られます。血をよくなし自然治癒力を高め、心と身体の安定をはかることができます。

## 昭和の演歌を楽しむ

クラウンレコード 鈴加桂子  
①4/22、5/27(全2回) ②6/24、7/22(全2回) ③8/26、9/30(全2回) ④9/26、10/24(全2回)  
美空ひばり「みだれ髪」第4月曜18:00~19:30 各3,300円(税込)  
唄いたい曲だけに参加することができるカラオケ教室。1曲を2カ月でマスターできるように教えます。昭和の名曲を上手に唄えたら自慢が増えるかもしれません。



## のどを鍛える健康声磨き®レッスン

一般社団法人日本声磨き普及協会認定インストラクター 中西直美  
5月14日(火) 13:00~14:30 2,970円(税込)  
声がかすれる、滑舌が悪くなった、相手に聞き返されることが増えた、など声の衰えを感じることはありません。声を磨くことで会話が楽しくなり、コミュニケーションの質が向上し自信につながります。呼吸法や発声法を改善し、心も身体も健康に過ごしましょう。

## 2024年 夢を叶えるブレスレット

日本ジュエリーカウンセラー協会 守護石鑑定士養成講座 認定講師 河瀬七映  
4月13日(土) 10:30~12:30 2,750円(税込) 教材費 4,180円(税込)  
今年はどんな年にしようか誰もが夢や目標を思い描いていると思います。目標や夢を明確にし、それを叶えるためのブレスレットを作りましょう。2024年の運勢に乗るラッキー守護石をサポートストーン、ご自身で選んだ石を組み合わせて、思い思いのブレスレットを作ります。

## 耳を柔らかくして健康に! 龍村式耳ヨガ

龍村式耳ヨガセルフケアコンサルタント こうやまりか  
5月16日(木) 10:30~12:00 2,530円(税込)  
耳は全身の縮図です。呼吸に合わせて揉んだり引っ張ったりすることで全身に働きかけ疲れや凝り、冷えを改善します。柔らかく温かい耳は健康の証拠。耳をほぐして心身のバランスを整えましょう。

## 顔タイプ診断!で印象アップ

イメージコンサルタント 齊藤まさみ  
5月11日(土) 10:15~12:15 4,290円(税込)  
顔を映し出す鏡、顔は人が持っている最大のパーソナリティです。顔の形状やパーツの大きさ、位置などの特徴をもとに、似合う服のテイストをご提案します。定員8名のプライベートレッスン。

## 骨格診断!で自信を持ってオシャレを楽しめるあなたに。

イメージコンサルタント 齊藤まさみ  
6月8日(土) 10:15~12:15 4,290円(税込)  
ステキに見えるって嬉しいですね! 身体の質感や骨格の特徴を診断することで、あなたに似合う「デザイン」素材、分かれます。スタイルアップが叶う夏のコーディネートをご提案します。

## 印象アップ!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ビープロフェッショナル 星乃せい  
3月26日(火) 10:30~12:30 2,750円(税込)  
メイクは、コッ次第で普段と同じ道具を使っても印象をすぐに変えることができます。印象分析を活かしたテクニックで、「なりたい自分」を目指します。

## 真珠屋さんのパールアクセサリ

神戸パールコレクション代表 所神根孝二  
4月9日(火)13:00~15:30 2,860円(税込) 教材費3,300円(税込)~  
真珠の街「神戸」の講師が用意した様々な色のパール・天然石でお好きなアクセサリを作ります。一粒ずつ違う真珠やパーツを選び作品を参考に長さやデザインをお選びください。

## そうなる前に「夜間頻尿」の対処法

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月1日(水) 13:30~15:00 2,860円(税込)  
60代の5人に2人が悩みを抱える夜間頻尿。夜間頻尿の原因と対策に合わせて、眠ることの重要性・今日からできる対策をお伝えします。睡眠の質を高めて、毎日を健康で過ごすためのポイントがわかります。

## 和菓子で旬を楽しむ! 親子で楽しむ「いちご餅」

金蝶園総本家 北野英樹  
4月20日(土)14:00~15:30 親子ペア1,950円(税込) 2歳以上  
ごも追加990円(税込) / 人 開催場所:金蝶園総本家大垣東店(大垣市長沢町4-35-1)  
金蝶園総本家人気のいちご餅と生菓子を作ります。親子でいっしょに和菓子をつくる楽しいひととき。対象:5歳以上

お問い合わせ・お申し込みは、窓口、お電話、ホームページ、公式LINEまで

電話 0584-47-6333 営業時間 10:00~19:00 (土曜18:00まで 日曜休み)

HP 大垣中日文化センター 検索 www.chunichi-culture.com/ogaki/

大垣中日文化センター 〒503-0805 大垣市鶴見町上渡瀬641-2 アル・プラザ鶴見2F 平野学園教室 TEL.0584-78-3383 営業時間 10:00~18:00(土曜14:00まで 日曜休み) 〒503-0883 大垣市清水町65-3 平野学園・ヴィジョンネクスト情報デザイン専門学校内

登録と受講について  
●会員登録手数料550円(税込)と受講料を前納いただければ、会員登録できます。  
●受講料には、維持管理費が含まれています。  
●会員登録は、各地の中日文化センターに共通です。  
●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きます。  
●ご入金後に受講者の都合でキャンセルされる場合は、キャンセル料が発生します。  
●1カ月分が表記されている講座は、原則として3カ月分の受講料を前納していただきます。  
●特別講演会、特別講座、TRY!など一部の講座は、登録料が不要です。

個人情報の取り扱いについて  
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。  
1.利用目的  
○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。  
2.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



大垣中日文化センター LINE 公式アカウント

LINEで出来ること!

- ①講座予約
- ②天候等による営業状況や休講の確認
- ③最新情報やお得な情報の取得

良質なライフスタイルを求める人々と

