

沼/端コミセン 後期講座 応募受付中!

お問い合わせは57-5560まで(定員になり次第締切り)

①初めての水彩画

講師：佐藤新司



三原色や道具の使い方、デッサンなど基本から始める水彩画講座です。静物画と風景画の2作品を仕上げます。

10/15・22・29
11/5・12・19・26
12/3 (月曜日・全8回) 10:00~12:00

持ち物：講座初回日に先生から道具購入についての説明あり
受4,000 教1,500

②らくらく健康ヨガ ~健康寿命を延ばそう!!

講師：佐々木望



からだをゆるめて、肩こり・腰痛・膝の痛みなどを緩和するゆったりとした動きのヨガ講座です。

10/15・22・29
11/5・12・19・26
12/3 (月曜日 全8回) 11:15~12:15

持ち物：ヨガマットまたは大判バスタオル、動きやすい服装、水分補給用飲料
受2,720 教なし

③初めての「太極舞」

講師：遠藤ひとみ



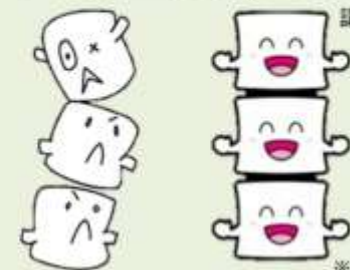
太極拳や民族舞踊の要素を取り入れ、音楽にあわせて動く健康エクササイズです。※太極拳ではありません。

10/15・22・29
11/5・12・19
(月曜日 全6回) 13:10~13:55

持ち物：タオル、水分補給用飲料、動きやすい服装(はだしで行います)
受1,125 教なし

④背骨コンディショニング ~歪み整え不調改善

講師：南くるみ



※イラストはイメージです

独自の体操で関節や神経をゆるめほぐす、背骨の位置を矯正、筋力向上。背骨コンディショニングで自分のからだを本来あるべき姿に戻しましょう。

11/5・12・19・26
(月曜日 全4回) 19:00~20:30

持ち物：ヨガマット、スポーツタオル、動きやすい服装(ジャージ)、水分補給用飲料
受1,500 教なし

⑤冬の不調を改善する 薬膳スープetc

講師：高野ともこ



※イラストはイメージです

薬膳の効能や体質に合わせた食材の選び方を学び、冬に向かうこの時期にぴったりの数種類の薬膳スープ(サムゲタン・火鍋・他)をつくりまします。

11/12・19・26
12/3 (月曜日 全4回) 10:00~12:30

持ち物：エプロン、布巾2枚、筆記用具、初回時手鏡
受2,500 教2,400

⑦初心者から楽しめる カラオケ講座

講師：美咲じゅん子



発声の基礎から年齢・性別問わず楽しく学ぶカラオケ講座。おなかの底から声を出して、日頃のストレスも発散しましょう。

10/9・16・23・30
11/6・13・20
12/4 (火曜日 全8回) 13:30~15:30

持ち物：筆記用具
受2,000 教300

⑧シェイプアップピラティス

講師：山下千鶴



ピラティスで体幹シェイプアップ! 普段は使わない筋肉を使うことでキレイで健康的な身体づくりを目指しましょう。

10/16・23・30
11/6・13・20・27 (火曜日 全7回) 19:00~20:00

持ち物：動きやすい服装、ヨガマットまたは大判バスタオル、水分補給用飲料
受875 教300

⑨クラフトで作る追いかけ編み バッグ&四つだたみ編みチャーム

講師：山田いづみ



追いかけ編みでバッグ、四つだたみ編みでかわいいチャーム、クラフトバンドの二つの編み方でつくります。

11/6・13・20
(火曜日 全3回) 10:00~12:00

持ち物：はさみ、木工用ボンド、洗濯バサミ20個くらい、メジャー、筆記用具
受1,500 教1,100

⑩ヨガで深呼吸 ~伸びやかな身体づくり

講師：金平美智代



森林浴をするようにゆったりとした気持ちで身体を包むリラックスヨガ。ゆっくりとした呼吸と流れるような連続した動きで深呼吸できる身体づくりをします。

10/10・17・24・31
11/7・14・21・28
(水曜日 全8回) 9:00~11:00

持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、水分補給用飲料
受2,720 教なし

⑪土の手触りを楽しむ陶芸講座

講師：服部栄子



初めての方も基礎からじっくり楽しめる陶芸講座。土の温もりや手触りを感じながら日常使う器をひとつひとつ手づくりします。

10/10・17・24・31
11/7・14・21
(水曜日 全7回) 10:00~12:00

持ち物：エプロン、ビニール袋、雑巾
受3,500 教2,310

⑫ゆがみがとれるトレーニング～初級

講師：野呂健太



※画像はイメージです

自分の身体と向き合い健やかな毎日を過ごすために、身体を動かしながら自然とゆがみがとれるトレーニングを学びます。

10/10・17・24・31

11/7・14・21

(水曜日 全7回) 19:15～20:15

持ち物：ヨガマットまたは大判バスタオル、動きやすい服装、水分補給用飲料
受1,190 教なし

⑮からだをめぐるリンパの探検～身体仕組み健康講座

講師：川島雅司



※画像はイメージです

疲れ・睡眠・ストレスなど生活で変化する身体の仕組みを学んで、日々の生活に役立てるための健康講座です。

10/12・19・26

11/9・16・30

(金曜日 全6回) 11:00～12:00

持ち物：筆記用具
受3,000 教なし

⑭X'masアロマクラフト～クリーム&グロス&キャンドル

講師：高野ともこ



植物から採れる精油を使い、自分の好みの香りでナチュラルコスメ（ハンドクリーム・リップグロス）やオリジナルフラワーキャンドルをつくりまします。

11/22・29

12/6 (木曜日 全3回) 19:00～20:30

持ち物：筆記用具、最終回のみ木工用ボンド
受1,125 教2,475

⑬ZUMBA!

講師：岩谷みさお



ラテン系リズムとダンスを融合させたダンスフィットネスZUMBA。スロー&アップテンポの曲に合わせて楽しく踊り、有効的に脂肪燃焼力アップ!

10/11・18・25

11/8・15・22・29

12/6 (木曜日 全8回) 19:30～20:30

持ち物：動きやすい服装、水分補給用飲料、タオル、運動靴
受1,360 教なし

⑯ビーズでオーナメント&フラワーアレンジでツリーをつくろう

講師：小田部真由美



ビーズでX'masオーナメントを作り、生ヒバのツリーをオシャレに飾るX'masに向けたフラワーアレンジメント講座です。

11/9・16 (金曜日 全2回) 10:00～12:00

持ち物：なし
受1,000 教1,500

⑰キレイな指先～ネイルケアからジェル体験まで

講師：種崎みお



爪の甘皮ケア、日常のお手入れ方法、爪が折れやすい方のセルフケア方法から、マニキュアを使っただけのオシャレ、ジェルネイルの体験まで、キレイな指先で気分を上げましょう。

11/16・30

12/14 (金曜日 全3回) 18:30～20:30

持ち物：直径10cm程度の器、タオル(2回目以降の持ち物は先生から説明あり)
受1,500 教500

⑱定番にプラスしたい! 目からうろこの簡単おせち

講師：岩谷みさお



※写真はイメージです

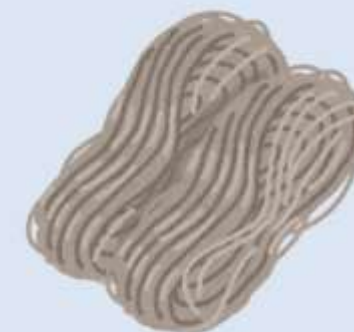
何かと忙しい年末に向けて、目からうろこの思いがけない材料の組み合わせの簡単おせちと、和のスイーツで2019年をおいしく迎えましょう。

12/1・8 (土曜日 全2回) 10:00～12:30

持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用容器、筆記用具、布巾2枚
受1,250 教2,000

⑲新そば楽しむ～家庭にある道具でできるそば打ち講座

講師：根城 健



新そばの季節、家庭にある道具でも手軽に楽しむことができるそば打ち講座です。家族だんらんのひと時に、手打ちならではのそばの美味しさを味わいましょう。

10/7・14・21・28

11/11 (日曜日 全5回) 9:30～11:00

タオル、おしぼり、エプロンか前掛け、バンダナ、蓋付きの箱(30cm×20cm)
受1,875 教5,000