



わたしが私であるために

好奇心の赴くままに!



ウクレレ入門

歌謡曲、ハワイの曲など、簡単なコード表を見ながら弾き歌います。楽譜が読めなくても大丈夫。

- ウクレレ奏者 宮本 武
- 第2・4月曜日 18:30~20:00
- 3ヵ月(6回)分 9,000円+税
- *教材費別途要



飾り巻き寿司

切り口からいろいろな絵柄が現れる美味しい巻き寿司にトライ! 季節の動植物、お祝いごとに向く伝統的な柄など、毎回2種類の巻き寿司を作ります。

- 飾り巻き寿司マスターインストラクター 出口佳子
- 第1火曜日 12:30~16:00

基礎から学ぼう英会話

まずは一緒に基礎を固めましょう。意味を知り納得して覚えると驚くほど身に付きます。楽しく和やかなクラスを目指します。

- 英会話講師 宮原弘子
- 第1・3水曜日 13:30~15:00
- 3ヵ月(6回)分 9,000円+税
- *教材費別途要



歌おう! Happyゴスペル☆

歌いやすい曲、聞いたことのある曲など、身体を動かしながら年齢性別を問わずみんなで楽しく歌いましょう。

- ゴスペル指導者 若林めぐみ
- 第2・4金曜日 18:45~20:15
- 3ヵ月(6回)分 9,000円+税
- *教材費別途要

カラーコーディネーター3級にチャレンジ 5ヵ月コース

資格取得サポートはもちろん、仕事やプライベートで役立つスキルをわかりやすく教えます。

- カラーコーディネーター 一楽俊哉
- 第2・4日曜日 10:00~12:00
- 5ヵ月(10回)分 15,000円+税
- *教材費別途要



はじめての帽子づくり

ファッションアクセサリとして、帽子を作ってみませんか。はじめての方でも大丈夫! すべて手縫いで、材料も用意します。簡単な裁縫道具だけをご用意ください。サイズを小さくして、お子様とおそろいを作ることも出来ます。3ヵ月で1点仕上げます。

- 帽子デザイナー 齊藤ケイ

癒しのインテリア 苔玉を作ってみよう!

近頃、男女を問わずインテリアとしても人気の苔玉を作ってみませんか? 丸い苔から伸びた植物が可愛らしく心を癒してくれます。四季折々の植物を使い2個ずつ制作、初めての方も安心です。3ヵ月講座。

- 情景盆栽作家 中尾浩之
- 第1木曜日 13:30~15:00
- 3ヵ月(3回)分 7,500円+税
- *教材費別途要



暮らしに素敵な日本茶を!

身近にある日本茶を、素敵に楽しく始める講座です。基本の淹れ方はもちろん、アレンジティーや料理などさまざまな角度から日本茶を紹介いたします。毎回、美味しいお茶とお菓子で日々の疲れを癒しませんか。2月開講。3ヵ月講座。

- 日本茶インストラクター



藤田保健衛生大学 提携講座

(入会金不要)

食物アレルギーの新しい予防法・治療法

最近の研究では、乳児が適切な時期に食べ始めることが、むしろ食物アレルギーを抑える可能性があるのではないかと考えられるようになりました。上手に食べることによる、食物アレルギーの予防法、治療法について解説します。

- 藤田保健衛生大学 教授 柘植郁哉
- 2月1日(日) 13:30~15:00
- 1,500円+税



子宮がん検査を受けよう

子宮がんは20~30歳代の若い方に増加傾向にあります。発生部位や原因が異なる2種類のがんがありますが、いずれも早期発見が治癒のポイントです。子宮がんについての正しい知識をご紹介します。

- 藤田保健衛生大学 教授 藤井多久磨
- 1月25日(日) 13:30~15:00
- 1,500円+税



化粧品を安全に使うには

市場に溢れる多種多様な化粧品。過去には、化粧品が原因となった健康被害の問題も発生しました。その実例を紹介しながら、化粧品を安全に使う方法を医療の観点からご紹介します。

- 藤田保健衛生大学 教授 松永佳世子
- 3月1日(日) 13:30~15:00
- 1,500円+税



乳がんに関する“うそ”と“本当”

日本人女性は一生のうちに16人に1人が乳がんになると言われています。女性にとって最も注意すべきがんの一つである乳がんについて、正しい知識を学びます。

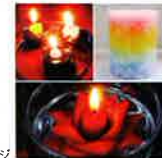
- 藤田保健衛生大学 教授 内海俊明
- 1月17日(土) 10:30~12:00
- 1,500円+税



ハンドメイドアロマキャンドル

キャンドルの穏やかな灯りと優しい香りに包まれて、癒しのある生活をはじめてみませんか? 天然のアロマオイルを用いて花やスイーツなどの造形キャンドルを作ります。3ヵ月講座。

- 創作キャンドル/アロマキャンドル専門店 void candle(void)代表 望月崇志
- 第1土曜日 10:00~12:00
- 3ヵ月(3回)分 7,200円+税



イメージ

人気のアイシングクッキー

焼いたクッキーの表面を、お砂糖や卵白を着色したクリームでデコレーションし、オリジナルのクッキーを作ります。プチギフトに最適。

- JSAアイシングクッキー認定講師 城殿ミキ
- 第2火曜日 13:30~15:30
- 3ヵ月(3回)分 5,400円+税
- *教材費別途要

南大高少年少女合唱団

自分が響き、友だちと一緒に響き合えば、その歌声は聴いている人の心にも響きます。楽しく元気に、声を合わせて歌ってみませんか? 小学3年生~6年生対象。

- 声楽家 永井秀司
- 第2・4月曜日 17:30~18:30
- 1ヵ月(2回)分 3,000円+税



チアドラガールズダンスレッスン

チアドラゴンズになることを目標としたクラス。中学生以上の女子対象。

- チアドラゴンズ2002年リーダー 可児美恵
- 木曜日 18:30~19:30
- 1ヵ月(4回)分 6,400円+税
- *教材費別途要

