

## 手工芸

※受講料は3ヵ月分  
(10・11・12月) [税込]

### ～植物は自然の絵の具～ 押し花絵

10月7日 TRY 資格取得

日時/月曜日(第1・3) 12:30~14:30  
講師/ふしぎな花倶楽部インストラクター  
水谷 初美  
受講料/9,900円



色を鮮やかに残す専用のマットで押し花を作り、何年も色があせない特殊な方法で仕上げます。

### ちりめん細工

特別講座(4回コース)★クリスマスバベスドリー  
9月25日、10月9日・16日・23日 TRY

特別講座(2回コース)★干支飾り  
11月20日・27日 TRY

日時/火曜日(第1・3) 13:30~16:00  
講師/ちりめん細工作家 二保 網恵  
受講料/11,220円



ちりめんや和布を縫い合わせて、季節の可愛い小物を作ります。飾って楽しみましょう。

### ～かぎ針・棒針(編み物全般)～ 楽しい手編み

日時/火曜日(第2・4) ①10:30~12:30  
②12:00~14:00 ③13:00~15:00

講師/(財)日本手芸普及協会 編み物部門指導員  
小川 もと子  
受講料/各11,220円



最新の糸やデザインで手づくりの楽しさを伝えます。記号の読み方やとはじなど基礎も学んでいきます。

### 暮らしを楽しむパッチワーク・キルト

問

日時/水曜日(第2・4) 10:00~12:00  
講師/日本手芸普及協会指導員  
花みずき 幸 前田 夕紀子  
受講料/11,220円



基礎をしっかり学習し、季節を取り入れ、使って、飾って暮らしを楽しむ作品を作ります。

### 切絵 ～極彩の美を切り割る～

10月2日 TRY

日時/水曜日(第1・3) 13:00~14:30  
講師/濃水流家元 相模屋藤兵衛  
受講料/11,220円



紙や和紙を専用のカッターナイフを使い、切り口を生かす技法で作品を仕上げます。戦国武将を作品にすることも出来ます。

### クラフトバンドのかごとバッグ

問

日時/木曜日(第1・3) 10:00~12:00  
講師/(一社)クラフトバンドエコロジー協会認定講師  
受講料/13,200円 後藤 絵里



日常生活で使用できる収納カゴやバッグを中心に制作します。様々な編み方を学び気軽に楽しんでいただけます。

### クラフトバンドのかごとバッグ(初心者)

日時/木曜日(第4) 10:00~12:00  
講師/(一社)クラフトバンドエコロジー協会認定講師  
受講料/6,600円 後藤 絵里



初心者対象です。基本の編み方からバッグや小物を作ります。

### ポルトガル刺繍

TRY 資格取得

日時/木曜日(第1・3) 10:00~12:00  
講師/日本手芸指導協会認定講師 小野 利悦子  
受講料/9,900円



粗目のキャンバス地に合毛糸を刺す刺繍です。クッション・タペストリー等を作ります。

### ～カリブの民族手芸～ モラ&刺しゅう

日時/木曜日(第2・4) 10:00~12:00  
講師/モラ講師 大原 廣子  
受講料/9,350円(5回分)



情熱的な色彩と図柄が魅力の“モラ”。布を重ねて上から切り抜き布地をのぞかせたり、アププリケをしたり手法もユニークです。

### ビーズアクセサリ

10月4日 TRY

日時/金曜日(第1)  
①10:30~12:30 ②13:30~15:30  
講師/(公財)日本生涯学習協議会認定 ビーズインストラクター  
受講料/各5,280円 宮田 香



針と糸で編むビーズステッチ、ソウタシエ。天然石やクリスタルガラスを入れてアクセサリを作ります。

### ～タイの伝統工芸～

#### フルーツ&ソーパークーピング

日時/金曜日(第1) 10:30~12:30  
講師/フルーツ&ソーパークーピング  
アトリエ・NAGARA 主宰 神山 路生  
受講料/6,600円



果物・野菜に専用ナイフ1本で彫刻するフルーツカービング。ソーパークーピングは、インテリアや贈り物にも最適。毎回1作品ずつ基礎から技術を学びます。

### 手作りスタンドグラス

A TRY B 問

日時/金曜日(第1・3)  
①10:30~12:30 ②13:30~15:30  
講師/スタンドグラス工房 ポニート 主宰 伊佐地 陽子  
受講料/各10,560円



個々のペースでお好きな作品を制作します。初心者の方でも安心して受講できます。

### トールペイント

資格取得

日時/金曜日(第2・4) 10:30~12:30  
講師/アメリカンハンドクラフト協会 講師 板本 敏子  
受講料/11,220円



下絵と決められた筆使いで、ペイントを楽しむ事ができ、カリキュラムにそって進み、アレンジした作品にも仕上がります。

### 着物のリメイク

日時/①金曜日(第1・3) 13:30~15:30  
②金曜日(第2・4) 10:30~12:30  
③金曜日(第2・4) 13:30~15:30  
講師/着物リメイクの店ナノ代表 平下 由美子  
受講料/各13,200円



着物や帯、古布などデザインを決めて洋服やバックや帽子にリメイクします。

## 絵画・書・写真

※受講料は3ヵ月分  
(10・11・12月) [税込]

### 実用の書・書作品の作り方

資格取得

日時/月曜日 10:00~12:00  
講師/岐阜県書作家協会 常任理事 今田 紅溪  
受講料/18,150円(11回分) (監修:伊藤 仙遊)



慶弔、贈答の表書、手紙、年賀状、ペン習字で書作品を制作。機関誌に出品して資格取得など、希望に応じます。

### スマホ・カメラの楽しい写真入門

TRY RE

日時/①月曜日(第1・3) 13:00~15:00  
②火曜日(第1・3) 19:00~21:00  
③木曜日(第1・3) 19:00~21:00  
講師/(一社)二科会写真部会員 堀江 証夫  
受講料/各8,250円(5回分)



作品をスクリーンに投影して、基礎や写し方など作品の解説指導を行い、撮影実習と年1回の作品発表会を交え楽しみながら学びます。

### かな書道

資格取得

日時/月曜日(第2・4) 13:00~15:00  
講師/岐阜県書作家協会 参事 林 玲玉  
受講料/13,200円



初歩から始め、年賀状、俳句、和歌を書き、条幅作品も手掛けましょう。書道誌に毎月出品。資格取得も可能。

### 10月28日スタート

10月7日 TRY

#### 絵ことば ～描く楽しさを満喫～

日時/月曜日(第2・4) 13:30~15:30  
講師/絵画講師 矢島 真  
受講料/8,250円(5回分)



身近な自然物や小物、風景、人物、想像画などを墨と絵の具で自由に描きます。自分の思いをうまく描けるコツをつかんで、初心者から経験者まで、楽しく表現するひとときを過ごしましょう。

### 墨彩画で楽しもう

TRY

日時/火曜日(第2・4) 10:00~12:00  
講師/日本美術院 院友 前川 伸彦  
受講料/9,900円



水墨画の墨の力強さに色の美しさ加わり、華やかな作品に仕上がります。四季折々のものを自由な感覚で描きましょう。

### 日本画入門

A 問

日時/①火曜日(第2・4) 13:00~15:00  
②木曜日(第2・4) 10:00~12:00  
講師/日本美術院 院友 前川 伸彦  
受講料/各9,900円



四季の草花、風景をスケッチし素材で自然の美しさ、素晴らしさを発見。自分の感性で描くことが出来ます。

### 色鉛筆の世界

TRY

日時/水曜日(第1・3) 10:00~12:00  
講師/色鉛筆画家 石井 達夫  
受講料/11,220円



花、動物、人物、風景などの原画に、質感・立体感・奥行きを表現し、色鉛筆で塗り進めていきます。(塗り絵)

### 初歩からの毛筆書道

資格取得

日時/水曜日(第1・3) 10:00~12:00  
講師/岐阜県書作家協会常任理事 松久 暁水  
受講料/11,220円



基礎から順次、暮らしに役立つ実用的なものへと進み、好みの書作品まで希望に応じて指導します。

### 初歩からの洋画教室

TRY

(油絵・水彩・デッサン)  
日時/水曜日の指定日 19:00~20:30  
講師/日展会員 小川 満章  
受講料/13,200円(6回分)



油絵、水彩、デッサン。初心者の方も気軽に楽しめます。道具の使い方から技法をていねいに指導します。

### ～基本から楽しく学ぶ～

#### はじめての書道(毛筆・ペン)

TRY 資格取得

日時/①木曜日(第1・3) 13:00~15:00  
②金曜日(第2・4) 10:00~12:00  
講師/岐阜県書作家協会理事 筆心会主宰 本田 煌雲  
受講料/各11,220円



漢字・かな・ペンから暮らしの書まで楽しく学んで「きれいな大人の字」を目指しましょう。検定受験指導で資格取得も可能です。

### おどろきの水彩画教室

TRY

日時/土曜日(第1) 10:00~12:00  
講師/水彩画教室 講師 横山 寿美子  
受講料/6,600円



赤・青・黄・白の絵具だけで、どんな絵でも描けるおどろきの体験をします。(お子様もご受講可)

### 絵画入門

TRY

日時/土曜日(第2・4) 13:30~15:00  
講師/洋画家 高橋 正明  
受講料/11,220円、中高生:9,900円



デッサン、油彩、アクリル、パステル、水彩、色鉛筆など、お好きな画材を使って思い思いの絵を描いてみましょう。基礎の技法から丁寧に指導します。

## 健康・ダンス

※受講料は3ヵ月分  
(10・11・12月) [税込]

### やさしいホームヨーガ

TRY

日時/月曜日 10:00~11:30  
講師/日本ヨーガ学会講師 早川 満代  
受講料/16,500円



「からだ」が語る声なき声を聴きながら瞑想します。ポーズと呼吸法とマントラを中心に基礎から学びます。

### 10月7日スタート

ようめいじ

#### ～心も体もゆったりと～ 楊名時太極拳

9月30日 TRY

日時/月曜日(第1・2・3) 13:30~15:00  
講師/楊名時 八段錦・太極拳師範 長島 裕美子  
受講料/11,880円



楊名時太極拳は「動く禅」とも言われ、「心・息・動」を一体とした健康太極拳です。心は静かにリラックス、呼吸はゆったり心地よく、動きはゆっくりしなやかにあせらず。

### ～アロハハワイ気分～ 楽しいフラダンス

日時/①月曜日(第1・3) 19:15~20:30  
②金曜日(第1・2・3) 13:00~14:15  
講師/フラ・ハーウ オカパアアロハ 岡部 ますよ  
受講料/①11,220円 ②16,830円



基礎となるステップから始まり心地よいメロディにあわせて踊ります。心身ともにリラックスできます。

### 日本最初の健康体操 自強術

9月17日・24日 TRY

日時/火曜日 13:00~14:30  
講師/自強術普及協会中伝指導員  
受講料/16,500円



自強術とは、31の動作を機械器具を用いず、畳一枚程の空間があればどこでもできる健康体操です。心身ともに健やかにになります。

### 中高年のための健康太極拳

TRY

日時/水曜日(第1・2・3) 13:30~15:00  
講師/日本健康太極拳協会 師範 早川 百合子  
受講料/11,880円



深く長い呼吸で全身の筋肉や関節をゆるめ、気血の流れを促し、肩こりや腰痛などを解消する健康体操です。

### ゆるやかヨガ

TRY 女性

日時/木曜日(第1・3) 10:30~11:30  
講師/インド中央政府公認ヨガインストラクター  
浅井 咲世  
受講料/9,900円



呼吸を意識向け、身体の変化を感じながらゆとりとポーズを行い心身の調和をはかっていきます。

### 大人のバレエ入門

TRY 女性

日時/木曜日 15:30~16:30  
講師/小幡令子バレエ団講師 梅田 有希  
受講料/19,800円



ストレッチ・バレエの基本を通して体の筋肉を鍛え、美しい姿勢と健康を目指しましょう。

### 10月3日スタート

9月19日 TRY 女性

#### 護身術

日時/木曜日(第1・3) 19:00~20:00  
講師/空手敬愛塾泉州道場 泉川 清三  
受講料/9,900円



相手を倒す目的でなく、自分の身を守る、相手から逃れる動作や対処方法をアレンジした空手の技術を使ってトレーニングします。

### バレリーナ エクササイズ

女性

日時/金曜日 11:00~12:00  
講師/川島ナナバレエ研究所 教師  
受講料/19,800円



体が硬くても、経験がない方でも大丈夫。姿勢が良くなり、体の歪みも改善し理想の体形に近づくかも。

### 基礎から学ぶフラダンス(入門編)

TRY 女性

日時/金曜日(第1・3) 14:45~16:00  
講師/フラ・ハーウ オカパアアロハ コークア  
栗野 由紀  
受講料/11,220円



フラの基礎であるベーシックステップを中心にじっくりと学べるコースです。

### ～おなかとお尻引きしめ～ ピラティスヨガ

TRY 女性

日時/土曜日 12:45~13:45  
講師/フィットネスインストラクター RIKKA  
受講料/16,335円(11回分)



ヨガとピラティスをベースにおなかとお尻を引き締めていきます。ダイエット効果とリラックス効果が期待でき、初めての方や体が硬い方でも大丈夫です。

### 初心者のための健康太極拳

TRY

日時/土曜日(第1・3) 10:30~12:00  
講師/日本健康太極拳協会 師範 谷沢 真弓  
受講料/7,920円



ゆっくり呼吸しながら体を動かし、免疫力を高め健康な体へと導きます。無理なくできる全身運動です。

### ～スマイルにならしよう～ やさしいフラダンス

TRY 女性

日時/土曜日(第2・4) 11:00~12:00  
講師/フラ交流親善大使 アナニ小村フラスクール主宰 代表 小林 恵美子  
インストラクター 早野 美香、本田 真里  
受講料/11,220円



初めての方でも大丈夫! すてきなハワイアン曲に合わせて無理なく自分のペースで体を動かしましょう。お顔だけでなく心もスマイルになりますよ。