


手芸 ※受講料は3ヵ月分 (1・2・3月) [税込]

～植物は自然の絵の具～ 押し花絵

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 ～和布で作る季節の小物～

日 時/火曜日(第1・3) 13:30～16:00
講 師/ちりめん細工作家 二俣 絹恵
受講料/11,220円


ちりめんや和布を縫い合わせて、季節の可愛らしい小物を作ります。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 12月24日 TRY

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。記号の読み方やしはぎ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/(財)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 ～極彩の美を切り切る～ 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 後藤 絵里
受講料/13,200円


日常生活で使用できる収納カゴやバッグを中心に製作します。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 後藤 絵里
受講料/6,600円


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太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/11,220円


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のをぞかせたり、アププリケをしたり手法もユニークです。



ビーズアクセサリー 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 宮田 香
受講料/各5,280円


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ーを作ります。



～タイの伝統工芸～ フルーツ&ソーパカーピング TRY

日 時/金曜日(第1) 10:30～12:30
講 師/フルーツ&ソーパカーピング 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ピング。ソーパカーピングは、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。



手作りステンドグラス A TRY B 問

日 時/金曜日(第1・3) ①10:30～12:30 ②13:30～15:30
講 師/ステンドグラス工房 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 橋本 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 ①12月20日 TRY

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。




和のおけいこ ※受講料は3ヵ月分 (1・2・3月) [税込]

きものの着つけ ～自由に学ぶフリープラン～

日 時/火曜日 10:00～11:50 女性
講 師/(一社)装束きもの学院代表理事 安田多賀子監修 助教授 宇野 育子
受講料/16,500円


基本からは勿論、カジュアル着物からフォーマル着物まで、学びたいことを好きなだけ学べます。きもの美人で出掛けませんか。



心を結ぶ俳句 TRY

日 時/木曜日(第2) 13:00～15:00
講 師/「つちくれ」俳句会 主宰 今津 大天
受講料/5,610円


俳句は想像力を膨らませ、心を豊かにしてくれます。身近に感じたことを「五・七・五」で表現してみましょう。



民謡・新舞踊 TRY

日 時/土曜日(第2・4) 14:30～16:30
講 師/日本民謡・新舞踊協会 主任教授 河村 徳子
受講料/9,900円

古くから全国各地に伝わる民謡、演歌の曲に合わせて楽しく踊る新舞踊。一緒に踊ってみませんか。




1月18日スタート 12月21日 TRY

俳句・はじめの一步

～暮らしに見つける季節のことば～

日 時/土曜日(第3) 10:30～12:00
講 師/「濃美」俳句会 副主宰 関谷 恭子
受講料/5,940円

暮らしの小さな感動を自分のことばで表現するのが俳句です。季語を知り、五七五にまとめるコツがわかれば、あなたも「才能アリ」



こども キッズダンス TRY

日 時/火曜日 17:00～17:50
講 師/ダンスインストラクター 大洞 京子
受講料/14,520円

◆対象/年長～小学校6年生
バレエやジャズなどの動きを取り入れて、心身共に楽しく元気よく体力づくりをします。ダンスを通して子ども達の可能性を引き出していきます。



フリースタイル ジャズダンス TRY

日 時/火曜日 18:00～19:00
講 師/ダンスインストラクター 大洞 京子
受講料/14,520円


◆対象/小学校5年生～高校生
バレエやジャズダンスをベースに様々なジャンルの曲で身体表現をします。



こどもバレエ

日 時/水曜日 17:00～18:00
講 師/川島ナナバレエ研究所 教師
受講料/16,500円


◆対象/3才～小学校3年生まで
クラシックバレエの基本を親切丁寧に指導します。バレエを通して子どもの豊かな心と健康な身体を養います。



～豊かな心を育て～ 親子で絵画 TRY

日 時/土曜日(第2・4) 15:00～16:00
講 師/洋画家 高橋 正明
受講料/親子1組:11,220円 お子様のみ:7,260円

◆対象/5才～小学生(お子様のみ:小学校2年生～)
親子で自由な画材で描き、表現する楽しさを学び、集中力、創造力を豊かにします。(お子様だけの受講可)



別会場 料理 たか田八様 (岐阜市杉山町)

～プロから学ぶ一流の味～「日本料理」 A 問

①火曜日 ②水曜日 ③木曜日

日 時/①・②・③各指定日 各11:30～13:00
講 師/たか田八様 主人 高田 晴之
受講料/各17,820円(3ヵ月・3回分/食事代込)

会食しながらご主人の器遣いや、盛り付け方などを聞く講座です。プロの味と技術を取り入れ、ワンランク上の食卓にしてみませんか。




別会場 スポーツ インタークールドライビングレンジ (岐阜市正木南2)

レディースゴルフスクール 女性

日 時/月曜日の指定日 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
講 師/日本女子プロゴルフ協会 会員 藤塚 喜久子
受講料/各20,570円(11回分)

これからはじめる方から経験者まで個別に指導、確かな上達を目指します。○ラウンドレッスンは別日程・別会場で行います。(料金別途)




健康・ダンス ※受講料は3ヵ月分 (1・2・3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/15,125円(11回分)


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



～心も体もゆったりと～ 楊名時太極拳 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 TRY

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 女性
講 師/フラハーウオカプアアロハ 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。



～健康的なからだ作り～ 自強術 TRY RE

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


31の動作を用いた全身運動の自強術。自律神経失調症、生活習慣病などのさまざまな体の不調に健康体操で心身ともに健やかにしましょう。



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っくりとポーズを行い心身の調和をはかっています。



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。




1月16日スタート 12月19日 TRY

護身空手

日 時/木曜日(第1・3) 19:00～20:00
講 師/空手敬愛塾泉川道場 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きましょう。



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/フラハーウオカプアアロハ 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/17,820円


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す、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。



～スマイルになりましょう～ 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/フラ交流推進大使 フアンナ小森フラスクール 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。

