

入金年会費不要

リビングカルチャー 受講生募集

見学・途中入会もできます

始まりの季節！新講座、スペシャル講座が続々登場！

静岡リビング新聞社 後援 テレビ静岡

1日講座 No.901 ~美しいカラダづくり~ タヒチアンダンス入門

タヒチアンダンスは基本動作で、お腹や腰周りのインナーマッスルをしっかりと使うそう。引き締まったウエストやヒップアップなど、女性らしく美しいカラダづくりが役立つと注目されています。「ボウゴリお腹に悩んでいる」「出産後のダイエットに挑戦したい」という人におすすめ。多くのコンペティションで受賞経験を持つ講師が初歩からゆっくり、丁寧に指導してくれます。

5/24(水)、10:30~11:45 ▶受講料 2160円 ▶持ち物: Tシャツまたはキャミソールとスパッツまたはレギンス、バレオ(あれば)、タオル、水分
講師: 岡村典希(アレキサンダー・タヒチアンダンススタジオ代表、Heiva I Osaka 2016優勝)



1日講座 No.787 小林慶子のスッキリ体操

肩こり、腰痛、不定愁訴などの不調の緩和に役立つ方法を指導してくれます。
5/20(土)、6/3(土)、15:30~16:30 ▶受講料:1620円
持ち物: バスタオル、タオル、飲み物
小林慶子(健康運動指導士、アクティブ・ライフコーディネーター)



1日講座 No.506 初心者もすぐに踊れる社交ダンス

比較的ステップの種類が少なく未経験者や初心者でも簡単に踊れるパーティーダンスを一日でマスターできるような指導してくれます。
5/23(火)、6/27(火)、10:00~11:00 ▶受講料:1620円 ▶持ち物:動きやすい服装、金具のついていない上履き
講師: 阿南光正(ダンスワールドバレエ教師)



祈りと願い、心癒やすご利益めぐり「しずおか百地蔵」ウオーキング

5月28日(日)・6月25日(日)・7月23日(日)、午前9時スタート



日程	コース詳細
5/28(日)	静岡市葵区千代田~大岩コース(約6km。境内地蔵~厄除け地蔵~仏尊堂地蔵~経読み地蔵~日限り地蔵~大在家地蔵)
6/25(日)	静岡市駿河区小坂~手越コース(約7km。小坂の上の地蔵~小坂地蔵~子育て地蔵~大和田地蔵~虫除け地蔵~上川原地蔵)
7/23(日)	JR清水駅~龍華寺コース(約8km。延命地蔵~味噌地蔵~千体子育て地蔵~青石地蔵~まぶら地蔵~子育て地蔵~言なり地蔵)

今なお地域に息づく人々の素朴な信仰を集め、親しまれてきたお地蔵様。静岡にもこれに匹敵する数々の伝説やエピソードがあります。そこで「しずおか百地蔵」(静岡リビング新聞社発行。読者情報などを各地域のお地蔵様を紹介した連載コラムをまとめた冊子)を巡るウォーキングに参加しませんか? 歴史探訪のおもてなし体験ウォークを積み重ね、数多くの実績もつ「はきはき街道案内人ZNO」(代表/堀芳廣)が専任ガイドとして案内してくれます。ウォーキングが初めてという人も気軽に参加を!

5月は千代田~大岩コース、6月は小坂~手越コース、7月は清水駅~龍華寺コース。お地蔵様のマップに準じ、お地蔵様と史跡や伝承を訪ねる、毎月1回、各回約8kmの無理のない平日ウォークです。健康増進!心癒やされ、ご利益もたくさん!ただけずお地蔵様様へ会いに行きましょう!

1日講座 No.889 生前整理アドバイザー 2級認定講座

「元気なうちに家を片付けておきたい。でも、何から片ければいいのかわからない」という人も多いのでは。そこで注目なのが「生前整理」の講座です。大切な人、やり残したことを書き出し「これからどう生きるか」を考えます。思い出のアルバムや身の回りの品の片付けを通して、物・心・情報を整理。今まで歩んできた人生を振り返ります。より豊かな生き方と幸せなエンディングを目指す究極の片付けです。

6/13(火)、10:00~16:00 ▶受講料:9720円(教材費11340円別途、教室で)
持ち物:昼食の準備
講師: 杉千郷(生前整理アドバイザー2級認定指導員)



1日講座 No.912 あなたの個性を見つける カラー&アロマ講座 ベーシック編

色と香りのパワーを生かして、毎日を元気に健やかに過ごしませんか。色にはそれぞれ個性があり、それは人生がもたらした個性と大きく関わっているそうです。生年月日から自分の色を診断。色が持つ性質や能力から本来の自分らしさを知り、抱える課題の解決のサポートに役立ちます。また、精油(エッセンシャルオイル)から自分に必要な香りとエネルギーを導き出します。

5/22(月)、14:30~17:30 ▶受講料:4000円(教材費700円別途、教室で) ▶講師: 菊池多佳子(日本キヤメ協会認定アドバイザー)



1日講座 No.913 ワンランクアップの立ち居振る舞いレッスン

元CAの講師が、エレガントな大人の女性になるために必要な立ち居振る舞いの方法をアドバイス。美しく見えるしぐさや写真にきれいに映えるコツ、正しい敬語の使い方など日常生活でも役立つ知識を教えます。重曹やクエン酸、セスキ炭酸ソーダなどを使う「ナチュラル清掃」の方法も指導。湿気が多くなる季節。カビなどの汚れの掃除に役立てば、仕事にも大いに役立ちます。

5/22(月)、11:00~13:00 ▶受講料:2500円 ▶講師: 菊池多佳子(トータルビューティーコンサルタント)



1日講座 No.519 ~初心者でも楽しめる~ ZUMBA(ズンバ)

音楽に合わせて楽しくながら体を動かして、ストレスを放散してシェイプアップを目指します。誰でも、気軽に始められます。
6/24(土)、10:30~11:30 ▶受講料:1620円 ▶持ち物:動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物
講師: 嶋村彩(フィットネスインストラクター)



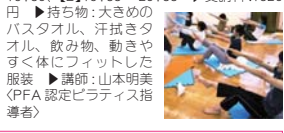
1日講座 No.088 片づけ収納マスター 2級講座

「片付けが苦手」「片付け方がわからない」という人もいらっしゃるのでは。実は、片付け方を知らないだけかも知れません。当講座では、まず頭の中、時間・お金を整理することからスタート。箇所別収納方法、カラー別収納方法、行動させた収納方法など、誰でもすぐ実践できる収納術を指導してまいります。居心地がよく整理整頓された環境で生活するために学んでみては。

5/30(火)、14:00~17:00 ▶受講料:9720円(教材費9720円別途、教室で) ▶講師: 杉千郷(片付けマスター2級認定講師)

1日講座 No.509 引き締まった太りにくい体を作る! 初心者のためのピラティス

太りにくい体を保つことに役立てられよう。
6/19(月)、6/27(日)、7/3(月)、【A】18:50~19:50、【B】19:55~20:55 ▶受講料:1620円 ▶持ち物:大きめのバスタオル、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい体にフィットした服装 ▶講師: 山本明美(PFA認定ピラティス指導者)



1日講座 No.053 魅惑のビーズジュエリー ~「ビーズステッチ」と「ワイヤーレッシュジュエリー」~

大人の女性にふさわしい、上質で洗練されたビーズジュエリーを作ってみませんか。6月はビーズステッチです。比較的に穴が大きいので、「小さなものが見えにくい」という人がぴったり。一つのパターンを繰り返して作るので、初心者にもおすすめ。7月はワイヤーレッシュジュエリーを作ります。しなやかなヨーロッパワイヤーがきれいに編み込まれ、さりげなく作るので比較的、簡単に短期間で作りま。

6/12(月)、6/17(月)、10:00~12:00 ▶受講料:各2160円(教材費各2160円別途、教室で) ▶持ち物:バミーストリット ▶講師: 松永昭子(楽習フォーラム本部専任教授)



NEW 1日講座 No.907 水澤潤の鉛筆写実画 ~基礎講座~

写実の原形修正技法の「スポッティング技法」を取り入れて、黒い鉛筆だけで写実をはるかに超えた神秘的で美しい世界を生み出す鉛筆写実画。この技法の基礎を身に付けませんか。鉛筆写実画の入門書の著者である講師が、鉛筆の削り方や消しゴムの使いなどの基本から丁寧に指導。写実的な鉛筆画を描くための基礎となる知識と技術の習得を目指します。個人指導を中心に、まずは黒の描き方から教えます。その後、中間色や白の描き方、カリキュラムに沿って学び、課題作り(パレ)を完成させます。

5/9~の第2火曜:10:00~12:00 ▶受講料:7回 15120円(鉛筆一式、指定用紙代2000円別途、教室で) ▶持ち物:筆記用具、ノート ▶講師: 水澤潤(鉛筆画家)



1日講座 No.841 女性のためのボディケア 「ひもトレ」エクササイズ & 「リンパトーンストレッチ」

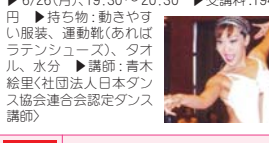
家庭で簡単にできる女性のためのボディケア方法を学びませんか。ぽっこりお腹、腰痛、便秘、尿もれなどの一因ともなる緩んだ骨盤底筋群を鍛え機能をUPさせる体幹トレーニングと、老廃物の排出を促し乳がんの早期発見のためのセルフチェックに役立つストレッチなどを教えます。

6/27(火)、13:30~15:00 ▶受講料:2160円 ▶持ち物:動きやすい服装、フェイスタオル、水分、上履き ▶対象: 女性 ▶講師: 後藤純子(ひもトレ・ADVインストラクター、併せつ機能指導士、乳がん啓発運動指導士)



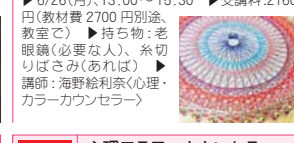
1日講座 No.711 やさしいラテンダンス ~メレンゲを一日でマスター~

比較的节奏をとりやすく簡単なメレンゲのステップを一日でマスターできるように指導。
6/26(月)、19:30~20:30 ▶受講料:1944円 ▶持ち物:動きやすい服装、運動靴(あればラテンシューズ)、タオル、水分 ▶講師: 青木裕里(社団法人日本ダンス協会連合会認定ダンス講師)



1日講座 No.891 願いを込める糸かけ ~糸曼荼羅~

素数を使って糸をかける、神祕のアートを体験してはいかがでしょう。
6/26(月)、13:00~15:30 ▶受講料:2160円(教材費2700円別途、教室で) ▶持ち物:老眼鏡(必要なし)、糸切りばさみ(あれば) ▶講師: 海野絵梨奈(心理・カラーカウンセラー)



No.504 スポーツダーツ

マナーが身に付き、ストレス解消、年配者の機能回復、認知症予防などに役立つと、注目をされています。
5/9~の第2、4火曜、13:30~15:00 ▶受講料:4回 7776円 ▶講師: 矢部菊一(社)日本ダーツ協会常務理事



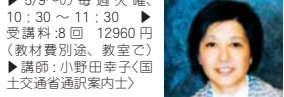
No.083 マリアナのフラを通してハワイアンカルチャーを。

マリアナのフラダンスの基本を覚えます。
5/9~の第1、2、3火曜、13:00~14:00 ▶受講料:6回 9072円 ▶持ち物:Tシャツ、ゴムソールのスリッパ、足を拭くもの(タオルになるため) ▶講師: 加納茂子(マリアナスタジオスタッフ)



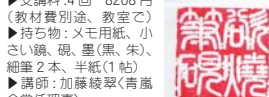
No.034 英語でおしゃべり 初めての英会話 プラス

場面ごとのキーフレーズやニュアンスの違いを解説。「初めての英会話から一歩先へ」という人におすすめです。
5/9~の毎週火曜、10:30~11:30 ▶受講料:8回 12960円(教材費別途、教室で) ▶講師: 小野田幸子(国土交通省通訳案内士)



NEW No.037 英語でお話を読もう!

アムリカ探偵作家クラブ最優秀短編賞を受賞した『The Landlady』をはじめ、不思議で魅惑的な作品の世界を味わって。
5/9~の毎週火曜、13:30~15:00 ▶受講料:全5回 10800円 ▶持ち物:辞書 ▶講師: 菅沼裕乃(英日翻訳家)



NEW No.910 心理フラワーカウンセラー 資格取得講座

心理フラワーカウンセラーの資格取得を目指しませんか。これは、欧米で、医療・教育分野で活用されているフラワーセラピー法を導入しているセラピストやカウンセラーのこと。日本でも教育機関や福祉関連の企業、医療へ、多くの分野で取り入れられ始めています。フラワーケア診断の方法やフラワーエッセンスの意味、使い方、選び方などの知識を深めます。「心理学やカウンセリングに興味がある」「ほかの癒やし系の仕事と合わせて活用したい」「自分探しに役立てたい」という人におすすめです。
5/15~の毎週月曜、19:00~20:30 ▶受講料:全17回 146880円(教材費3000円、花心理カード代10000円、資格認定料25000円別途、教室で) ▶講師: 佐野えい子(JMFA認定心理フラワーカウンセラー)



No.770 ~表現する楽しさ、面白さを体感する~ 駿府短歌会

歌会の中で指導と添削をしながら進行。この機会に古来の秀歌や現代短歌の鑑賞など、幅広いジャンルに触れながら歌を詠むことで表現する楽しさや面白さを感じてみては。
5/11~の第2、4火曜、13:00~16:00 ▶受講料:4回 8640円 ▶講師: 山口静子(静岡県歌人協会名誉会員)



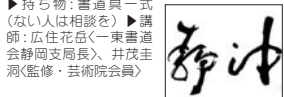
No.105 懐かしい歌コーラス

懐かしい歌、思い出の歌を楽しく歌いませんか。経歴のない人、歌に自信のない人、大歓迎です。
5/11~の第2、4火曜、10:30~12:00 ▶受講料:10回 11880円(教本代は必要に応じて別途、教室で) ▶講師: 大石陽介(声楽家、パリソン歌手)



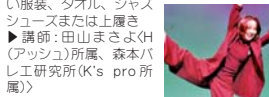
No.573 楽しく学ぶ書道 ~漢字・かな・現代書~

美しい文字を書くコツを楽しく指導。
5/11~の毎週水曜、10:00~12:00 ▶受講料:4回 8208円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:普通用紙一式(なひは相談可) ▶講師: 広住花岳(一東書道会静岡支部長、井茂圭洞(監修・芸術院会員))



No.607 篆刻を楽しむ

柔らかな石に篆書や文字を彫り、印章を作成。希望者は、公費展への出展も可能です。
5/9~の第2、4火曜、10:00~12:00 ▶受講料:4回 8208円(教材費別途、教室で) ▶持ち物:メモ帳、小さな硯、硯、墨(黒、朱)、細筆2本、半紙(1帖) ▶講師: 加藤綾香(青嵐会常任理事)



No.503 やさしいジャズダンス

音楽に合わせて振り付けをします。
5/10~の毎週水曜、19:30~21:00 ▶受講料:8回 15552円 ▶持ち物:動きやすい服装、タオル、ジャズシューズまたは上履き ▶講師: 田山まよ(アシタ)所属、森本バレエ研究所(K's pro所属)

