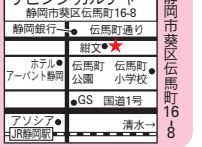
初夏を感じるスペシャル講座が満載！

リビングカルチャー

入会金無料！幅広いジャンル全303講座開講中！

申し込み 問い合わせ ☎054(205)4111 9:30～19:00(土曜は17:00)日祝休
http://www.s-liv.com/

申し込み後、1週間以内にお振り込みください。(名前と講座名または講座番号〈No.〉の記入を。手数料はご負担ください) 入金後のキャンセルはできません。状況によって中止になる場合があります。
振込先【銀 行】静岡銀行呉服町支店 普通口座 0321579「(株)静岡リビング新聞社教室係」
静岡銀行伝馬町支店 普通口座 0513989「(株)静岡リビング新聞社」
【郵便局】振替番号 00830=7=159167「(株)静岡リビング新聞社」
■個人情報は、教室からのご連絡など、カルチャー事業運営のためにだけ利用しますが、講座運営連絡のため、担当講師にも提供する場合があります。



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指導してくれます。

▶ ① 5/23(火)、②6/27(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〈ダンスワールドパレス教師〉

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

色が持つ資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てます。また、精油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〈日本キャメス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

美しく見えるしぐさや写真にきれいに写るコツ、正しい敬語の使い方など日常生活でも役立つ洗練された身のこなし方をアドバイスしてくれます。

▶ 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.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ケア方法を指導してくれます。

▶① 5/20(土)、② 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 ▶講師：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.919 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

「しずおか百地蔵」を巡るウオーキングに参加しませんか？同冊子のマップに準じ、お地蔵様と史跡や伝承を訪ねる、毎月1回、各回約8kmの無理のない半日ウオークです。健康増進！心癒やされ、ご利益もいただけそうなお地蔵様に会いにいきましょう！

5月「千代田～大岩コース」
6月「小坂～手越コース」
7月「清水駅～龍華寺コース」

▶① 5/28(日)、② 6/25(日)、③ 7/23(日)、9：00～12：00(解散予定) ※雨天の場合は翌日曜 ▶受講料：1580円。3回まとめてお申し込みの場合3416円(初回のみ「しずおか百地蔵」冊子代500円含む) ▶持ち物：飲み物 ▶講師：堀芳廣〈いはさき街道案内人・ZIZO会〉ほか

1日講座 No.053 魅惑のビーズジュエリー 「ビーズステッチ」

比較的に穴が大きいので、「小さなものが見えにくい」という人にぴったり。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です。

▶ 6/12(月)、10：00～12：00 ▶受講料：2160円(教材費 2160 円別途、教室で) ▶持ち物：ハサミ、ビーズマット ▶講師：松永昭子〈楽習フォーラム本部専任教授〉

1日講座 No.887 片づけ収納マイスター 2級講座

頭の中、時間・お金を整理。箇所別収納方法、カテゴリー別収納方法、行動に合わせた収納方法など、誰でもすぐ実践できる収納ワザを指導してくれます。

▶ 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〈片付けマイスター 2級認定講師〉

1日講座 No.888 清掃マイスター 2 級講座

清掃する場所と汚れに合った洗剤とその使用方法など、プロの技術や手順を指導。「ナチュラル清掃」の方法も教えてくれます。

▶ 5/30(火)、10：00～13：00 ▶受講料：9720円(教材費 9720 円別途、教室で) ▶講師：杉千郷〈清掃マイスター 2級認定講師〉

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

引き締まったウエストやヒップUP など、女性らしく美しいカラダづくりに役立てては。

▶ 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またはレギンス、タオル、水分 ▶講師：岡村真希〈アレヌイ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.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、神秘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(必要な人)、糸切りばさみ(あれば) ▶講師：海野絵利奈〈心理・カラーカウンセラー〉

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みながら体を動かし、ストレスを発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、運動できるシューズ、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 美脚を目指す！！ リンパケア＆ストレッチ

股関節のバランスを整え、老廃物の排出を促す簡単なケア方法を指導。「足の疲れを楽にしたい」「むくみを軽減したい」という人におすすめ。美脚作りにも役立ちます。

▶ 6/21(水)、10：00～11：10 ▶受講料：1404円 ▶持ち物：動きやすい服装、タオル、水分、手ぬぐい ▶講師：藤伊真由花

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そう。

▶ ① 6/19(月)、②7/3(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、動きやすく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.889 生前整理アドバイザー 2 級認定講座

「生前整理」についての考え方や実践方法を指導。大切な人、やり残したことを書き出し「これからをどう生きるか」を考えます。

▶ 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〉