

入会金
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

初夏を感じる新講座、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 生前整理アドバイザー No.889 2級認定講座

「元氣なうちに家を片付けておきたい」、でも、何から片付ければいいのかわからない」という人が多いのでは。そこで注目が、「生前整理」についての考え方や実践方法を学ぶ、話題の講座です。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。より豊かな生き方を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)



生前整理で
幸せな
老いじたく

1日講座 初心者もすぐに踊れる No.506 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。

▶6/13(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(ダンス)教師)



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日講座 小林慶子のスッカリ体操 No.787

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。



祈りと願い、心癒やすご利益めぐり「しずおか百地蔵」ウォーキング

5月28日(日)・6月25日(日)・7月23日(日)、午前9時スタート



日程とコース詳細の表

今なお地域に想ひ、人々の素朴な信仰を集め、親しまれてきたお地蔵様。静岡にもこれほどつわもの数々の伝統工芸品があります。そこで「しずおか百地蔵」静岡リビング新聞社発行。読者情報をもとに各地域の地蔵紹介も心癒やすご利益も、ただけでなくお地蔵様に会いにいきましょう!

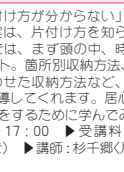
1日講座 引き締まった太りにくい体を作る! No.509 初心者のためのピラティス

太りにくい体を保つことに役立てられそう。



1日講座 片づけ収納マスター2級講座 No.887

「片付けが苦手」「片付け方がわからない」という人もいらっやるのでは。実は、片付け方を知らなくてもいいんです。



1日講座 清掃マスター2級講座 No.888

清掃には「コツ」があることをご存じですか。カレンにござい、きつい洗剤を使用してもキレイにはならないのでか。

1日講座 魅惑のビーズジュエリー No.053

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。



1日講座 やさしいラテンダンス No.711

比較的リズムをとりやすく簡単なメロウのステップを一日でマスターできるような指導。



1日講座 初心者でも楽しめる～ZUMBA(ズンバ)～ No.519

音楽に合わせて楽しながら体を動かし、ストレスを発散してシェイプアップを目指します。



1日講座 美脚を目指す!! No.088 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。

1日講座 願いを込める糸かけ～糸曼荼羅～ No.891

糸曼荼羅は、素数を使って糸をかけるアート。糸の色や模様には、今の自分と未来の自分が映し出される。



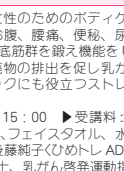
NEW 1日講座 ゼロから楽しく中国語! No.922

中国語は全く初めてという方、ゼロからスタートできるチャンスです!



1日講座 女性のためのボディケア No.841 「ひめトレ」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。



NEW 1日講座 水澤潤の鉛筆写実画 No.907

鉛筆の削り方と描き方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的な知識と技能の習得を目指します。



2日講座 おしゃれに布をリサイクル No.524 裂き布と麻ひもで作るバッグ

愛着のある思い出の出布や使わなくなった布をバッグに生まれ変わらせませんか。



No.068 初めてのゆかた作り教室

自分のペースで進むので、初心者におすすです。



1日講座 心をつなぐ書道 No.046

暮らしに役立つ、そして日本の文化である書道を通じて自分の心を伝えます。



NEW 1日講座 介護リンパセラピスト No.620

介護を必要とする高齢者が、健康で美しく快適な生活が送れるよう、むくみの軽減などに家庭で簡単にできるケアを習得します。

No.102 ステンドグラス

おしゃれなステンドグラスをハンドメイド。



NEW 1日講座 静岡を英語でガイド No.566

外国からのお客さまを迎えたいときに、静岡の紹介や案内が英語でできるよう、場面ごとの会話を練習します。



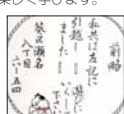
No.563 フリートークで英会話

文化、旅行、食べ物、毎回テーマに沿ってフリートークを中心に進行。ゆっくりとしたペースで学びます。



No.564 中学英語からやり直す英会話

英語を初歩からゆっくり学びます。指導経験豊富な講師が、分かりやすく、丁寧に指導。



No.102 ステンドグラス

おしゃれなステンドグラスをハンドメイド。



No.068 初めてのきもの和裁教室

基礎の針の運びや縫い方から丁寧に指導。



No.619 紙粘土で作る小さな肖像人形

顔や手などの形のとり方を丁寧に指導。紙粘土や絵具を使って、親しい人や思い出の人の人形を作ります。



No.636 日本舞踊 花柳流

技術の基本はもとより、姿勢、立ち居振る舞いから入る。ゆっくりと丁寧に指導してまいります。



No.646 箏に親しむ

箏に触れ、親しみながら美しい音色を楽しみます。



No.518 フラメンコ 木曜クラス

一つの曲をじっくり深く学び、確実に自分のものにしていただける、ゆっくり着実にフラメンコを習得したい人、ぴったりです。



No.548 墨彩画と絵手紙

筆、墨、調色などの基本的な技法を学びます。絵手紙を描くこともできます。

