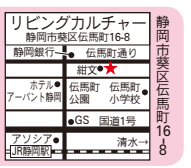
冬の新講座・スペシャル講座が満載！

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.607 篆刻（てんこく）でかんたんオリジナル年賀状づくり

本からデザインを選んで彫るので、初心者でも簡単にオリジナルを作れます。吉祥語の入った見本もあります。
▶ 11/28（火）、10：00 ～ 12：00 ▶受講料：2052 円（教材費 600 円程度別途、教室で）
▶持ち物：メモ用紙、半紙、古布 ▶講師：加藤綾翠〈青嵐会常任理事〉

1日講座 No.548 墨彩画で描く年賀状

墨彩画の技法を生かして、独特の風合いのオリジナル年賀状を作ります。きっと受け取った人も笑顔になるはず。
▶ 11/30（木）、13：00 ～ 15：00 ▶受講料：2268 円 ▶持ち物：年賀はがき ▶講師：廣住翠豊〈馬驥水墨会全国本部常任理事・県水墨画連盟理事〉

1日講座 No.524 眠っている糸で作るあったかニット帽

冬の散歩や外出時の必須アイテムのニット帽を作りませんか。トップからぐるぐると編んでいくだけで出来あがり。お手持ちの糸や好きな色の糸で、自分のため、大好きな人のため、心も体も温まるニット帽を作っては。
▶ 12/6 ～の毎週水曜、10：00 ～ 12：00、12/13 ～の第2・4 水曜、13：30 ～ 15：30 の中でいずれか 1 日 ※日程の詳細は、問い合わせを ▶受講料：2160 円（糸購入の場合は 700 円～別途、教室で） ▶持ち物：編み糸 3 玉～（購入も可）、かぎ針（7 ～ 8 号）、はさみ ▶講師：荻野加寿子・守屋美恵子〈編み物講師〉

1日講座 No.786 ～しなやかなからだと爽やかな気分のための～フェルデンクライス・メソッド

フェルデンクライス・メソッドとは、不調の原因を脳に気づかせ不要なカを使わず、無駄のない動作ができるようにするトレーニング。演劇やダンスのパフォーマンス向上にもつながります。国際認定資格を持ち、スイスを中心に世界各地でレッスンを行っている講師が、日本語で丁寧に指導。第一人者から直接学べる貴重な機会です。第 1 部は楽に振り向け、肩、首が軽やかに。第 2 部では呼吸と姿勢、発声で腰を安定させる方法を教えてくれます。
▶ 12/26（火）、【第1 部】13：00 ～ 14：00、【第2 部】14：15 ～ 15：15 ▶受講料：各 3240 円 ※両方受講の場合 5400 円 ▶持ち物：動きやすい服装、フェイスタオル 2 枚、水分 ▶講師：シタドレー・サビン〈フェルデンクライス・メソッド プラクティショナー〉

1日講座 No.098 水墨画で描く干支“いぬ”

一度も絵筆を持ったことのない人でも OK。
▶ 12/6（水）、14：00 ～ 15：30 ▶受講料：1620 円 ▶持ち物：不要。全て貸し出し ▶講師：田口婦美子〈馬驥水墨画会全国本部副会長、静岡県水墨画連盟副会長〉、鈴木静江〈馬驥水墨画会全国本部常任理事、静岡県水墨画連盟常任理事〉

1日講座 No.938 チェコメイトで作るダークグレー＆ゴールドのネックレス「モダンビーズステッチ」

2 つ穴の新しいビーズ、チェコメイトを使いモダンビーズステッチを体験。ビーズ自体が大きく編む回数が少ないので、初心者でも一日で美しい仕上がりに。重厚感と華やかさを演出できるダークグレーとゴールドを使い、小野聡子さんデザインのシンプルなネックレスを作成。年末年始のパーティーなどのおしゃれアイテムとしても活躍しそう。
▶ 12/8（金）、10：00 ～ 12：00 ▶受講料：2160 円（教材費 2700 別途、教室で） ▶持ち物：ハサミ、ビーズマット、老眼鏡（必要な人） ▶講師：山本智世〈アトリエ Happy Space 代表〉

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。
▶ 12/9（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.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 12/12（火）、② 1/23（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.050 開運アップ！お正月の「しめ飾り」

新年を開運アップのしめ飾りで迎えませんか？パワーアップカラーのアートフラワーを使い、運気上昇の願いを込めたお正月飾りを作ります。華やかに彩られた、世界に一つだけのマイしめ飾りで福を呼び込みましょう！運気アップのミニセラピー付きです。
▶ 12/19（火）、13：00 ～ 15：00 ▶受講料：1620 円（教材費 2500 円別途、教室で） ▶持ち物：ハサミ ▶講師：高原江以子〈フラワーデザイナー、エビフラワースクール代表〉

1日講座 No.656 冬休み宿題対策 !! “書き初め”一日講座

宿題のお手本をそれぞれ持ち寄って、先生の丁寧な指導のもとで書き初めに取り組みます。新しい年に向けて、あらたまった気持ちで硯に向かい、心をこめて大きくのびのびと文字を書きましょう。
▶ ① 12/25（月）、【A】10：30 ～ 12：00、【B】13：00 ～ 14：30、【C】15：00 ～ 16：30、② 12/26（火）、【A】10：00 ～ 11：30、【B】13：00 ～ 14：30、【C】15：30 ～ 17：00 ▶受講料：1620 円 ▶持ち物：書き初めの道具一式、学校で配られるお手本 ▶講師：①＝前島里美〈一東書道会師範、日本書芸院一科会員〉、②＝田中雀洋〈静岡県書道連盟会員〉、吉住皓月

1日講座 No.527 高木裕子の津軽こぎん刺しステキな額絵づくり

「こぎん刺し」の第一人者である講師が壁掛けや置物として楽しめる額絵づくりを指導。
▶ ① 1/12（金）、② 2/9（金）、10：00 ～ 12：00 ▶受講料：2376 円（教材費 1620 円別途、教室で） ▶持ち物：糸きりばさみ、ものさし（30cm 程度）、しつけ糸 ▶講師：高木裕子〈木曜会主宰〉

1日講座 No.945 色合わせが楽しいポジャギのピンクッション

色豊かな絹や麻の布をパッチワークのようにつなぎ合わせて作る、韓国に古くから伝わる伝統工芸「ポジャギ」。基本の縫い方を学び、好きな色を組み合わせてオンリーワンの美しいピンクッションを作ります。
▶ 1/19（金）、① 10：00 ～ 13：00、② 13：00 ～ 16：00 ▶受講料：4860 円（教材費 500 円別途、教室で） ▶講師：田形典子〈アトリエ「ホワイトアン」主宰、ポジャギ工房 koe 講師〉

1日講座 No.609 四柱推命であなたの 2018 年を占う

新たな年のあなたと家族の運勢を占ってみませんか。四柱推命は、生年月日、時間から導き出される星の組み合わせで、運勢を推察する占術。初めての人でも簡単な占術方法を指導してくれます。2018 年ガスタートするこの季節に、今年の運気の傾向を知り日常生活に役立てるにいかがでしょう。
▶ 1/19（金）、10：00 ～ 12：00 ▶受講料：2376 円（教材費 500 円は別途、教室で） ▶講師：鈴木良孝〈NPO 日本運勢鑑定士協会認定運勢鑑定士〉

1日講座 No.940 ～家族と自分のためのホームケア～やさしいお灸（きゅう）教室

アテネオリンピックの体操競技男子団体で、金メダルを獲得した水鳥寿思さんをはじめ多くのトップアスリートのトレーナーとしても活躍をする講師が、自宅で手軽にできるお灸を使ったケア方法を指導。行うタイミングや頻度、注意点などを説明してくれます。「ひざ・腰・肩が痛む」「体のコリをほぐしたい」「お腹の調子が優れない」…、日常生活で起こる不調の緩和と予防に役立てましょう。
▶ 1/25（木）、10：00 ～ 12：00 ▶受講料：2160 円（教材費 200 円別途、教室で） ▶講師：水鳥見香〈はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師、柔道整復師〉

1日講座 No.898 注目の「さとう式リンパケア」今からでも間に合う！花粉症対策

老廃物の排出を促し、全身の循環の改善に役立つ健康法。花粉症対策にもおすすめです。
▶ 1/27（土）、14：00 ～ 15：30 ▶受講料：2160 円 ▶持ち物：動きやすい服装、手鏡 ▶講師：大石某美子〈さとう式リンパケアインストラクター、はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師〉

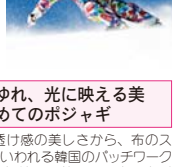
1日講座 No.554 NHK 大河ドラマから学ぶ歴史の虚実「西郷（せご）どん」

実在の人物の生涯や史実に基づいた出来事をテーマにした NHK 大河ドラマ。2018 年は、明治維新の立役者の一人として、多くの人から愛された西郷隆盛が描かれます。1 回目は、隆盛が育った西郷家について。2 回目は、明治維新を中心に幕末から明治初期に武士、軍人、政治家として優れた手腕を発揮し、激動の時代を切り開いていった西郷隆盛にスポットをあてます。
▶ ① 1/30（火）、② 2/6（火）、13：30 ～ 15：30 ▶受講料：各 2484 円（教材費 108 円別途、教室で） ※2 回セットの場合は 4320 円 ▶講師：佐野明生〈日本ベンクラブ会員〉

© 鹿児島市

1日講座 No.918 ゲレンデ・デビューを目指す！初心者のためのスキーレッスン 実践編

ゲレンデで板の履き方など初歩から指導。基本姿勢や体の使い方、滑り方のコツを分かりやすくアドバイスしてくれます。3 ～ 4 人の少人数のグループに分かれてレッスンするので、初心者や「なかなか上達しない」という人におすすめ。会場までは、車のアクセスも良好で人数によっては静岡駅から直行バスも運行します。
▶ 1/30（火）、10：30 ～ 15：30 ▶受講料：7560 円（滑走料金 3500 円別途、現地で） ▶持ち物：スキー用具一式（レンタルも可。レンタル料は別途、現地で） ▶会場：スノータウン「イエティスキー場（静岡県裾野市須山字藤原 2428） ▶講師：星七郎〈全日本スキー連盟功労指導員、2016 静岡県シニアチャンピオン、星スノーアカデミー代表〉



NEW No.566 静岡を英語でガイド

外国からのお客さまを迎えたときに、静岡の紹介や案内ができるよう、場面ごとの会話を練習。静岡の魅力を満喫し、楽しく過ごしてもらえるよう、歴史や文化の知識と理解を深めます。ホームステイの受け入れや外国の人との交流を深めるのに役立つ英語力を伸ばしましょう。1 月は、「徳川家康」と「駿府城」。2 月は、「久能山東照宮」と「臨済寺」。3 月は、「清見寺（写真）」と「浅間神社」について学びます。
▶ 1/9 ～の第 1・3 火曜、13：30 ～ 14：30 ※ 1 月は第 2・5 火曜日 ▶受講料：6 回 13608 円（教材費別途、教室で） ▶持ち物：辞書 ▶講師：小野田幸子〈国土交通省通訳案内士〉

写真提供：静岡県観光協会

NEW No.934 ～美と健康に役立てる～「和ハーブ」活用講座

▶ 1/19 ～の第 3 金曜、13：30 ～ 15：30 ▶受講料：3 回 7452 円（テキスト代 2160 円、教材費 1 回 500 円別途、教室で） ※ 1 回受講の場合は受講料 2700 円 ▶持ち物：裁縫セット（2 月のみ） ▶講師：中村祐子〈和ハーブ協会認定和ハーブインストラクター〉

NEW No.614 里山ハイキング

主に 1000m 以下の山を対象として、標高差約 500m の行程を、登り・下り各 3 時間程度かけて歩きます。自然が豊かな山道をプロの登山ガイドの解説を聞きながら散策。歩き方も指導してくれるので、初心者にもおすすめです。
1 月「阿知ケ谷アルプス」。2 月「日本平」。3 月「白鳥山」。
▶ ① 1/10 ～の第 2 水曜、②1/17 ～の第3 水曜（3 月は第4 週）、③1/25 ～の第4 木曜、8：00 ～ 17：00 ▶受講料：3 回 8748 円（教材費 1 回 300 円別途、現地で） ▶対象：75 歳以下 ▶持ち物：雨具（上下分かれているもの）、ゴミ袋、飲み物、昼食、防寒着、タオル、行動食、ヘッドランプ、長そでシャツ、保険証、交通費 ※登山に適した靴でご参加ください ▶講師：掛川義孝〈公益社団法人日本山岳ガイド協会認定ガイド〉

NEW No.931 フォーチュンテラー YUKI の幸せを呼ぶタロット入門

「芸術と西洋文化の集大成」と言われるタロットを自分自身や未来の可能性を知るツールとして活用しませんか。ライダーウエイト版の 22 枚の大アルカナカードを使い、実際に占断できるよう目指します。タロットの成り立ちや歴史、時代背景から詳しく説明。タロット占い師としてメディアでも活躍中の講師が、一枚一枚の絵に込められた意味とその読み解き方など初歩から詳しく解説してくれます。「カードの解釈が難しい」「うまくリーディングできないときがある」という課題も、すっきりと解決できるはずです。
▶ 1/13 ～の第 1 土曜、10：00 ～ 11：30 ※ 1 月は第 2 週 ▶受講料：3 回 8100 円（タロットカード代 3500 円、別途教室で） ▶講師：フォーチュンテラー YUKK〈タロット占い師〉

NEW No.053 魅惑のビーズジュエリー

ビーズステッチをはじめジュエリークロッシェ、マクラメジュエリー、ソウタシエ、ビーズ刺しゅうジュエリー…、さまざまな技法が学べます。個別に進めるので初心者から資格取得を目指す人まで、それぞれの目標やペースに合わせて分かりやすく指導。「手作りの楽しさを味わいたい」「専門的な知識を基礎から身に付けたい」という人におすすめです。魅惑のビーズの世界を楽しんでは。
▶ 1/15 ～の第 2・4 月曜、10：00 ～ 12：00 ※ 1/15 は第 3 週 ▶受講料：6 回 12960 円（教材費別途、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〉

NEW No.945 風にゆれ、光に映える美はじめてのポジャギ

独特の色彩と透け感の美しさから、布のステンドグラスともいわれる韓国のパッチワーク「ポジャギ」。600 年前から暮らしの中に息づいてきた、韓国の伝統手芸です。一人一人のペースに合わせた丁寧な指導で、基本的な技法を学び小品から大きな作品を作ります。
▶ 1/19 ～の第 3 金曜、① 10：00 ～ 13：00、② 13：00 ～ 16：00 ▶受講料：3 回 14580 円（教材費 1 作品約 2000 円～別途、教室で） ▶持ち物：定規（メモリがしっかりしているもの）、ヘラ（プラスチック以外）、筆記用具、A4 サイズノート、カッティングボード（ヘラ、ボードなど希望者は 1000 円 ～ で購入可、教室で） ▶講師：田形典子〈アトリエ「ホワイトアン」主宰、ポジャギ工房 koe 講師〉

NEW No.941 暮らしを彩る「月イチ いけ花」

花をいけるポイントやコツを知っているだけで、暮らしを花で気軽に彩れます。多忙な方にもおすすめ。
▶ 1/20 ～の第 3 土曜、10：00 ～ 12：00 ▶受講料：3 回 5184 円（花材費 1 回 1000 円程度別途、教室で） ▶持ち物：花ばさみ、花包み、雑巾 ▶講師：松村直美〈華道家元池坊静岡支部〉

1日講座 ▶ 12/16（土）、10：00 ～ 12：00 ▶受講料：1728 円（花材費 1 回 1000 円程度別途、教室で）

NEW No.939 足裏セルフケア若石（じゃくせき）健康法

「第 2 の心臓」とも言われる足のセルフケアで、体との健康を維持しましょう。足の「反射区」をまんべんなく、もみほぐすことで全身の血行や老廃物の排出を促進し、自然治癒力の UP を目指す「若石健康法」を元にした「竹踏みトントン」を行います。立ったままできるので、体が硬い人にもおすすめです。
▶ 1/25 ～の第 2・4 木曜、10：30 ～ 11：30 ▶受講料：5 回 8100 円（教材費 200 円別途、教室で） ▶持ち物：動きやすい服装、タオル、水分、健康踏み竹（希望者は 300 円程度で講師から購入可） ▶講師：山梨章代〈国際若石健康研究会認定プロ〉

NEW No.620 介護リンパセラピスト

ホームケアのスペシャリストを目指します。
▶ 1/23 ～の第 4 火曜、13：00 ～ 14：30 ▶受講料：全 3 回 10800 円（教材費 3240 円別途、教室で） ▶持ち物：動きやすい服装（膝上にあがるもの）、フェイスタオル 2 枚 ▶講師：安藤美子〈日本介護リンパセラピスト協会会長〉、寺尾貴子

NEW No.938 チェコメイトで作るアクセサリー「モダンビーズステッチ」

モダンビーズステッチとは、2 ～ 4 つの穴のマルチホールビーズ、チェコメイトを使って「スピナー」「バスケット」「アルタネイト」などの編み方が学べる講座です。新しいビーズの世界を楽しんでは。
▶ 1/26 ～の第 2・4 金曜、10：00 ～ 12：00 ▶受講料：5 回 10800 円（教材費は作品により異なります。参考価格：初回は 3996 円別途、教室で） ▶持ち物：ハサミ、ビーズマット、老眼鏡（必要な人） ▶講師：山本智世〈アトリエ Happy Space 代表〉

© 日本シードビーズ協会

1日講座 ▶ 1/25（木）、10：30 ～ 11：30 ▶受講料：1620 円（教材費 200 円別途、教室で）