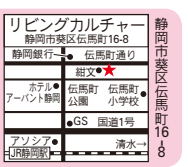
始まりの季節にぴったり！！新講座、特別講座が満載！

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。



色合わせが楽しい ポジャギのピンクッション

1日講座 No.945

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〉

ビーズを編み込んで作るおしゃれなネックレス

1日講座 No.524

メタリックな糸とビーズで、おしゃれなネックレスを作りませんか。かぎ針を使いビーズを編み込み込んで仕上げます。編み方は、基本的なものだけ。初春の装いにもぴったりです。
▶① 1/17 ～の毎週水曜、10：00 ～ 12：00、② 1/24 ～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（教材費 600 円別途、教室で） ▶持ち物：かぎ針 3 号、はさみ ▶講師：荻野加寿子、守屋美恵子〈編み物講師〉

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

1日講座 No.898

「さとう式リンパケア」とは、歯科医師が考案した“押さない”“もまない”“ひっぱらない”の簡単な健康法。老廃物の排出を促し、全身の循環の改善に役立つと現在、雑誌など多くのメディアで紹介され注目を集めています。「花粉症を緩和したい」という人にもおすすめ。これからの季節、快適な日常を送るためのケアを取り入れては。
▶ 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：大石菜美子〈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〉

～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

1日講座 No.940

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〉

NHK 大河ドラマから学ぶ歴史の虚実 「西郷（せご）どん」

1日講座 No.554

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

映画黄金期の熱気を体感！ オールスター映画 夢の饗宴

1日講座 No.793

映画解説者として県内外で活躍をする講師が、「オールスター映画」の名シーンや貴重な資料などを実際に紹介しながら作品について詳しく解説してくれます。石原裕次郎、吉永小百合、市川雷蔵、山本富士子、原節子、三船敏郎、佐田啓二…、往年の名優に会えるかも。映画全盛期のきらめいていた頃にタイムスリップしてはいかがでしょう。
▶ 2/2（金）、13：30 ～ 15：30 ▶受講料：1620 円 ▶講師：小澤正人〈映画解説者〉

老舗職人から学ぶ　ワタシの醤油づくり

1日講座 No.948

約 200 年の歴史をもち、木桶で仕込む伝統製法による醤油（しょうゆ）づくりを守る老舗職人が、家庭でもできるつくり方を伝授。醤油についての知識や管理の仕方などを学び、こだわりの麹（こうじ）と塩、水で仕込みます。その後自宅でじっくりと育て、世界に一つだけの“ワタシの醤油”の出来上がりを楽しみます。
▶ 2/3（土）、① 10：30 ～ 12：30、② 13：30 ～ 15：30 ▶受講料：1620 円（教材費 3000 円別途、教室で。ビン代含む） ▶持ち物：エプロン、三角巾、約 5kgのビンが入る持ち帰り用の袋 ▶講師：深谷允〈栄醤油醸造八代目〉

初心者もすぐに踊れる 社交ダンス

1日講座 No.506

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 1/23（火）、② 2/27（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〉

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

1日講座 No.918

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です。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〉

高木裕子の津軽こぎん刺し ステキな額絵づくり

1日講座 No.527

「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。
▶ 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〉

グルメ評論家・大石正則と行く！ 「おすすめ旬の味を巡る」ミステリーウオーク

3月15日（木）、午前10時～

写真提供：静岡県観光協会

約1万8000店を食べ歩いたことでも知られる大石正則さんと、旬の味や地元ならではの味を食べ歩きませんか。
3月15日（木）、リビングカルチャーセンターでは、「グルメ評論家・大石正則と行く！『おすすめ旬の味をめぐる』ミステリーウオーク」を開催します。
日本の生ビら焼きの元祖と言われるお店、テレビでも紹介された話題のチーズケーキ、日本一とも言われる抹茶ソフト店、明治時代から続くしょうゆ店…。さまざまな「おいしいもの」が集まる街、約1.4kmを4時間程かけてゆっくりと散策。昼食は、江戸時代慶応年間創業の老舗の割烹旅館で、徳川家康が好んで食べたと言われる甘鯛の一夜干し「興津鯛」も味わえる季節限定メニューを堪能します。肉厚で柔らかく、しっかりと脂が乗った身、ジューシーでうまみが多いのが特徴です。駿河湾でも貴重なため「幻の味」と言われる高級食材です。
風光明媚な土地柄と温暖な気候が好まれ、別荘が数多く立てられたこの地は、古くから交通の要衝として栄え、明治時代には「政治の裏舞台」とも言われました。グルメをはじめ歴史・文化的財産に恵まれるこの街の魅力を探ってみてはいかがでしょう。

■3月15日（木）、午前10時～午後2時30分（解散予定） ※雨天の場合は3月16日（金）
■受講料／7800円（ランチ代込み）
■持ち物／飲み物、歩きやすい靴で参加を
■講座番号／935
※集合場所は、興津駅です。詳細は後日お送りします

おしゃれに変身！ 一閑張り茶筒づくり

1日講座 No.365

茶筒に和紙や布などを張り、おしゃれにリメークします。見違えるほど立派に変身！
▶ 2/15（木）、10：30 ～ 12：00 ▶受講料：1440 円（教材費 300 円別途、教室で） ▶持ち物：エプロン、えんぴつ、雑巾、新聞紙、茶筒（希望者は 50 円で講師から購入も可） ▶講師：望月和子〈アトリエ WAKO 主宰〉

キラキラグーパーマジックで痛み改善 注目の「さとう式リンパケア」

1日講座 No.898

「キラキラグーパーマジック」で肩や腰など、それぞれの痛み改善を目指します。
▶ 2/24（土）、14：00 ～ 15：30 ▶受講料：2160 円 ▶持ち物：動きやすい服装、手鏡 ▶講師：大石菜美子〈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〉

水墨画で描く 国宝・鳥獣人物戯画

1日講座 No.098

水墨画の技法で、人気の鳥獣戯画を描きます。道具は全て貸し出し。色も付けられます。
▶ 2/21（水）、14：00 ～ 15：30 ▶受講料：1620 円 ▶講師：田口婦美子〈馬騎水墨画会全国本部副会長〉、鈴木静江〈馬騎水墨画会全国本部常任理事〉

お勤め帰りの日本画

NEW No.932

材料のそろえ方から、塗り方まで指導。
▶ 1/19 ～の第 1・3 金曜、18：30 ～ 20：30 ▶受講料：6 回 13608 円（教材費 1000 円別途、教室で） ▶持ち物：F6 スケッチブック、水彩絵具または色鉛筆、鉛筆（2B・HB・H）、消しゴム、練り消しゴム、カッター、あれば好きな日本画家の絵など ▶講師：藤浪瑛智〈日本画家〉

～美と健康に役立てる～ 「和ハーブ」活用講座

NEW No.934

ヨモギ、シソ、ユズ、ショウガ…、日本の風土に育ち、日本人がむくから活用してきた和のハーブについて基礎から学習。季節の和ハーブを使い、暮らしに役立つアイテムも作成します。
1 月は、「和ハーブについて①」と「チャノキのハンドクリーム」作り。2 月は、「和ハーブについて②」と「和ハーブアイピロー」作り。3 月は、「和ハーブについて③」と「和ハーブコーディアル」作りです。
▶ 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〉

風にゆれ、光に映える美 はじめてのポジャギ

NEW No.945

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〉

暮らしを彩る 「月イチ　いけ花」

NEW No.941

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〉

英語でお話を読もう！

NEW No.037

オー・ヘンリーの短編小説「The Gift of the Magi」を原文で読みます。プレゼントを買うために、互いに自分のいちばん大切な宝物を手放してしまう夫婦の愛の物語です。
▶ 1/23 ～の毎週火曜、13：30 ～ 15：00 ▶受講料：全 6 回 12960 円 ▶持ち物：辞書 ▶講師：菅沼裕乃〈英日翻訳家〉

足裏セルフケア 若石（じゃくせき）健康法

NEW No.939

「第 2 の心臓」とも言われる足のセルフケアで、体と心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〉

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）

介護リンパセラピスト

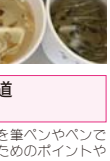
NEW No.620

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、むくみの軽減など家庭で簡単にできるケアを習得します。ホームケアのスペシャリストを目指しませんか。
▶ 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（膝上にあげるもの）、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

心を伝える書道 古の特別講座

NEW No.046

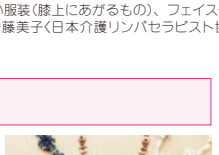
源氏物語や小倉百人一首を筆ペンやペンで書きます。美しい字を書くためのポイントや意識することを分かりやすく指導してくれます。
▶ 1/24～の第 2・4 水曜、① 14：00 ～ 16：00、② 18：00 ～ 20：00 ▶受講料：5 回 7560 円 ▶持ち物：筆ペン（中字）、デスクペン ▶講師：西村秋苑



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」

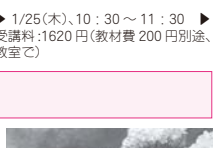
NEW No.938

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

水澤潤の鉛筆写実画～基礎講座～

NEW No.907

写真の原版修正技法の「スポッティング技法」を取り入れた鉛筆写実画の技法の基礎を身に付けませんか。鉛筆の削り方や消しゴムの使い方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能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てくれます。その後、中間色や白の描き方…、カリキュラムに沿って学び、課題作の人物画を完成させます。
▶ 2/13 ～の第 2 火曜、10：00 ～ 12：00 ▶受講料：8 回 17280 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〉