

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!

ソーシャルアクション・プランナー「立川規子」プロデュース



人生に輝きをプラス! おとな女性カレッジ

3月3日(土)~9日(金)、松坂屋静岡店北館3階

リビングカルチャーとは、特別な日、3ヶ月のひな祭りからスタートして、全国で活躍中のソニールアクション・プランナー「立川規子」プロデュースによる、松坂屋静岡店とのコラボ企画「人生に輝きをプラス! おとな女性カレッジ」を、3月3日(土)~9日(金)、午後6時、松坂屋静岡店北館3階特設会場で開催します。

Table with columns: 日時, 講座名, 講師名, 参加費. Lists various courses like '花心心理カード カウンセリング' and '和布パッチワーク'.

1日講座 簡単、楽しい、おいしい! 発酵ライ

古くから受け継がれてきた発酵の知恵を、現代の生活に取り入れられます。栄養価を高め、料理の香りや味を増す発酵食品は、代謝や免疫力のUPに役立つ優れた食材です。

1日講座 水墨画で描く 国宝・鳥獣人物戯画

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。

1日講座 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タンズを一日でマスターできるよう指導してまいります。

1日講座 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」

「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ちます。

1日講座 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

幅広い年齢の人が無理なくできる運動で、太りにくい体を目指します。

1日講座 ~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す、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 ケセを手放して「心地よい自分」に フェルデンクライス・メソッド

身に付けてしまった緊張やケセを手放し、自分にとって心地よく効率的な動き方を習得することができます。

1日講座 水彩色鉛筆で春色カードを

水彩色鉛筆の特色を生かして、おしゃれなポストカードを作る技法を指導。春の花のイラストを描きます。

グルメ評論家・大石正則と行く!

「おすすめ旬の味を巡る」ミステリーウォーク

3月15日(木)、午前10時~



約1万8000坪の豪食旅館で、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)も食べ歩きませぬ。

~綺麗さびの世界~ 静岡と小堀遠州の美と心

3月24日~の第4土曜、午後1時~



江戸時代初期の大名茶びと、その茶風は人々で非平凡な総合芸術家として知られる小堀遠州。

1日講座 ウィーンの優雅な刺しゅう プチボン

華麗に咲く小さなバラを一輪刺して、基礎をマスターできるような指導してまいります。

2回講座 初めて鉛筆デッサン お気に入りを描く

ペット、子ども、孫...お気に入りの鉛筆を描きます。ぬくもり溢れる一枚になりそうです。

NEW 静岡を英語でガイド

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できるよう、場面ごとの会話を練習。

NEW 暮らしや仕事に生かせる 実務書道 資格認定講座

日常生活に役立つ実用的な宛名や祝儀袋をはじめ、仕事にもつながる賞状の書き方、レイアウトなどを基本から学びます。

NEW 暮らしや仕事に生かせる 実務書道 資格認定講座

日常生活に役立つ実用的な宛名や祝儀袋をはじめ、仕事にもつながる賞状の書き方、レイアウトなどを基本から学びます。



NEW 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まいります。

NEW 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ります。

NEW 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」。

NEW 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。

NEW 気軽に楽しむはじめての金継ぎ

日本独特の美意識の結晶ともいえる伝統技術の「金継ぎ」で、割れたり欠けたりした器を、楽しみながらよみがえらせましょう。

NEW 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ります。

NEW 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ります。

NEW 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ります。