入会金 年会費 不要

リビングカルチャー 受講生募集

スタートの春！スペシャル講座が続々登場！

見学・途中入会もできます

静岡リビング新聞社　後援 テレビ静岡

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

松坂屋×リビング コラボ企画

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センターでは、全国で活躍中の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」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）、午前10時～午後6時、松坂屋静岡店（北館3階特設会場）で開催します。

オトナになっても女性にとっては特別な日、3月3日のひな祭りからスタートするこのイベントは、〝おとな女性〟の女子力をさらにアップしてくれ、これからの人生をより豊かなものにしてくれそうな応援プログラムがいっぱいです。

健康やモノづくりなどのさまざまなジャンルのワークショップに参加して、あなたも学び、楽しんでみませんか？ 心地よく過ごす時間の中に、新たな発見もあるかもしれません。ぜひ手ぶらで気軽にご参加を！

各ワークショップは定員制のため事前にお申し込みを（持ち物は特に必要ありません）。一部展示販売もあり。

お申し込み、詳しいお問い合わせは、リビングカルチャーセンターへ。☎054(205)4111

	日時	講座名	講師名	参加費
3/3（土）	10:00～12:00	願いを込める糸曼荼羅	海野絵利奈	1000円
	13:00～15:00	花心理カード　カウンセリング	佐野えい子	1500円
	16:00～18:00	“押さない”“もまない”“ひっぱらない”さとう式リンパケア	大石菜美子	1000円
3/4（日）	10:00～12:00	ファブリックアート オランダの花絵付けで飾るトートバッグ	望月貴子	1000円
	13:00～15:00	オートクチュールビーズ「桜のバッグチャーム」	松永昭子	2000円（チャーム）
	16:00～18:00	ビーズステッチ「ネックレス～太陽～」		1000円（ネックレス）
3/5（月）	10:00～12:00	和布パッチワークでつくるネコのコインパス	池田美知子	1000円
	13:00～15:00	マーブルアートでつくる	田形慶子	1000円
	16:00～18:00	「ペンダントトップ」		
3/6（火）	10:00～12:00	女性の悩み改善!? ひめトレエクササイズ	後藤純子	1000円
	13:30～14:30	気軽に「金継ぎ」【満席】	今野登志夫	1500円
	16:00～18:00	能トレ　大人のぬりえ	杉村清美	500円
3/7（水）	10:00～12:00	祝儀袋、芳名帳の書き方	杉本璢玉	1000円
	13:00～15:00	紙のステンドグラス	稲葉信子	1000円
	16:00～18:00	「ローズウィンドウ」		
3/8（木）	10:00～12:00	チェコメイトでつくる「プチネックレス」	山本智世	1500円
	13:00～15:00	貴方の潜在美を引き出します！『ミラクル変身ウオーク&姿勢講座』	リッキー立川	1000円
	16:00～18:00	グローバルビューティーを目指す『ミラクル変身ウーデ&帽子術』	リッキー立川	1000円
3/9（金）	10:00～12:00	花心理カード　カウンセリング	佐野えい子	1500円
	13:00～15:00	美と健康に役立てる	中村祐子	1000円
	16:00～18:00	「和ハーブ」活用講座		

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～

前回のミステリーウオークの様子

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。

日本の生ど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の店、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（めいび）な土地柄と温暖な気候がまれ、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」としても脚光を浴びました。グルメをはじめ歴史・文化的な財産に恵まれるこの街の魅力を探りましょう。

■3/15（木）、午前10時～午後2時30分（解散予定）　※小雨決行
■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、異準駅です。詳細は後日お送りします

短期・一日講座

1日講座 No.943　簡単、楽しい、おいしい！発酵ライフ

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ませんか。栄養価を高め、料理の香りやうま味を増す発酵食品は、代謝や免疫力のアップに役立つ優れた食材です。発酵の恵みを生かし、料理などに取り入れる方法をアドバイスしてくれます。

3月は、甘酒、塩こうじ、しょうゆこうじ、こうじ納豆作り。4月は、だしのうま味実験と「即席みそ汁のもと」作りに挑戦します。

▶①3/16（金）、②4/20（金）、13：00～15：00　▶受講料：1回　2160円（教材費各回1200円程度別途、教室で）　▶持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾　▶講師：田中美幸（みそ教育研究家、「Do（ど）みそくらぶ」主宰）

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

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。

▶3/19（月）、19：30～20：30　▶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.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。

▶3/24（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.900　クセを手放して「心地よい自分」にフェルデンクライス・メソッド

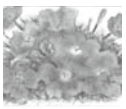
身に付けてしまった緊張やクセを手放し、自分にとって心地よく効率的な動き方を脳に気づかせます。

▶3/31（土）、10：00～11：30　▶受講料：2160円　▶持ち物：動きやすく体をしめつけない服装、フェイスタオル　▶講師：井上幸子〈国際公認フェルデンクライスプラクティショナー、理学療法士〉

1日講座 No.540　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。

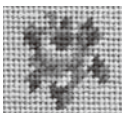
▶4/2（月）、10：00～12：00　▶受講料：2268円（教材費10円別途、教室で）　▶持ち物：水彩色鉛筆（貸し出し可）　▶講師：杉村清美



1日講座 No.655　ウィーンの優雅な刺しゅう プチポアン

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指導してくれます。

▶4/17（火）、13：30～15：30　▶受講料：3780円（教材費1500円別途、教室で）　▶持ち物：裁縫道具一式　▶講師：岩本勝代〈プチポアン刺しゅう協会認定講師〉、今井立子〈プチポアン刺しゅう協会認定講師〉



1日講座 No.934　「和ハーブ」活用講座 和ハーブビネガーづくり

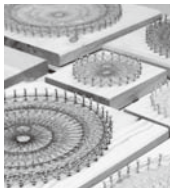
ヨモギ、シソ、ユズ、ドクダミ…、日本の風土に育ち、日本人が古くから活用してきた和ハーブ。既に生活に深くかかわっている和ハーブの魅力を再発見してみませんか。講師がさまざまな和ハーブの種類、作用、活用方法などについてわかりやすく指導しながら、実習として料理に大活躍してくれそうな「和ハーブビネガー」を作成します。美と健康に役立つ「和ハーブ」活用講座です。和ハーブティーと試食も付きますので、講師や参加者とおしゃべりをしながら楽しいひとときを過ごしてはいかがでしょう。

▶5/18（金）、13：30～15：30　▶受講料：2484円（教材費：500円別途、教室で）　▶持ち物：筆記用具　▶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〉

1日講座 No.891　願いを込める糸かけ ～糸曼荼羅～

糸曼荼羅は、素数を使って糸をかけるアートです。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とか。直感で選んだ糸を素数の秩序にしたがってかける作業は、右脳と左脳のバランスを整えるのに役立つともいわれています。願いを込めながら完成させた作品を目にすることで、より実現しやすくなるそうです。神秘のアートを体験してみてはいかがでしょう。※時間内に終了しなくても、自宅で仕上げられます。また希望者には完成まで指導してくれます。

▶5/28（月）、13：30～15：30　▶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）　▶講師：海野絵利奈〈心理・カラーカウンセラー〉



2回講座 No.546　初めて鉛筆デッサン お気に入りを描く

ペット、子ども、孫…、お気に入りを鉛筆で描きます。ぬくもり溢れる一枚になりそうです。

▶4/9（月）・4/23（月）、13：00～15：00　▶受講料：4536円　▶持ち物：画用紙（B4～A4）またはスケッチブック、鉛筆（2H、H、B～6B）、消しゴム、練り消しゴム、描くものの写真など　▶講師：八木教文〈画家〉

1日講座 No.955　役立つスキルを習得！ハンドケアセラピスト認定講座

「医療や介護現場に役立つスキルが欲しい」「家族やパートナーの心と体を癒したい」、そんな思いをハンドケアセラピストになってかなえてみませんか。ハンドケアの深い知識と技術を一日で習得できる人気の講座です。受講後は認定証が発行されます。

▶4/21（土）、10:00～17:00（休憩あり）　▶受講料：22140円（ＤＶＤ付きテキスト、ハーブオイル、タオルなどの教材費、認定料含む）　▶持ち物：筆記用具　▶講師：藤本由美子〈（一社）日本ハンドケア協会直営校ソフィアフィトセラピーカレッジハンドケアインストラクター〉

～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～

遠州公の作庭と言われる龍潭寺庭園

江戸時代初期の大名茶人で非凡多才な総合芸術家として知られる小堀遠州。龍潭寺など遠州三名園の作庭や駿府城作事など、静岡とは歴史、文化に深いつながりがあり、知られざるエピソードもいっぱい！各地に残るその足跡をたどり、静岡の魅力を再発見しませんか。

3月24日～の第4土曜、午後1時～、「～綺麗さびの世界～静岡と小堀遠州の美と心」（4回シリーズ）を開催します。

小堀遠州は徳川家茶道指南役を務め、約440年の歴史をもつ日本を代表する「遠州流茶道」の流祖であり、多くの大名、武士、僧侶、商人までが弟子となり、人々は遠州流茶道」、6月は「茶の湯と茶道の世界を「綺麗さび」和歌」。

と称し、その茶風は一世を風靡（ふうび）します。人々の生き方、立ち居振る舞いだけでなく、建築、工芸に至るなど生活様式にも影響を与え、現代に伝わる日本の美や道徳観などに今もなお遠州の美と心が息づいています。

1回目の3月は「小堀遠州旅日記でたどる静岡」。遠州が江戸から京都への道中を自ら記した旅日記は、和歌や詩を交え旅で出会った人、モノ、コトなど当時の様子が詳しく読み取れる興味深いもの。そこに登場する遠州が歩いた静岡をたどります。4月は「謎の城、駿府城に迫る」、5月は「気楽に体感！遠州流茶道」、6月は「茶の湯と茶道の世界を「綺麗さび」和歌」。

■3月24日～の第4土曜、午後1～3時
■受講料／4回　8640円（1回受講は2700円）
■会場／3・4・6月はリビングカルチャーセンター、5月はふじのくに茶の都ミュージアム（島田市）を予定
■講座番号／951
■講師／堀内宗長、神保宗揣（遠州流茶道教授）ほか

新講座

NEW No.609　四柱推命　基礎

「占いの帝王」と呼ばれている四柱推命。生年月日、時間から導き出される星の組み合わせで、運勢を推察するという占術です。もはや占いは見てもらうより、自分で占う時代!?性格、行動、未来など、広く人生を推察していけるようだれにでも分かりやすく指導してくれます。基本の考え方を学び、家族、人間関係、教育など日常に生かすことができます。春！新生活がスタートするこの季節に、自分の運気の傾向を知り日々の暮らしに役立てたいかがでしょう。

▶4/6～の第1・3金曜、10：00～12：00　▶受講料：6回　14256円（万年暦、オリジナルテキスト代6024円、初回に教室で販売）　▶持ち物：筆記用具、オリジナルテキスト　▶講師：鈴木良孝〈NPO日本運勢鑑定士協会認定運勢鑑定士〉

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。

▶4/7～の第1土曜、10：00～11：30　※5月は第3週　▶受講料：6回　16200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YUKI〈タロット占い師〉

NEW No.950　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、仕事にもつながる書き方、レイアウトなどを基本から学びます。丁寧に個人指導もしてくれるため初心者でも安心。さまざまな場面で美しい文字が活躍しそうです。

▶4/3（火）～の第1・3火曜、①14：00～16：00、②18：00～20：00　▶受講料：5回　10260円（賞状書士認定試験希望者は、教材セット代9000円前後別途、教室で）　▶持ち物：筆記用具・上質紙（コピー紙A4：3～4枚、実務書道では半紙ではなく上質紙を使用）・筆・墨液（各1000円で教室で購入可）　▶講師：杉本璢玉〈日本賞状書士養成センター講師〉

NEW 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。きっと「スッキリした」体が手に入るはず。

▶4/7～の第1土曜、15：30～16：30　▶受講料：6回　9720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　▶4/7（土）、15：30～16：30　▶受講料：1620円