

入金年会費不要

リビングカルチャー

受講生募集

見学・体験・途中入会もできます

初夏を楽しむ！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

自らの力で健康維持に取り組もう！

介護予防に役立つ「しぞ〜かでん体操」

5月18日〜の毎週金曜、午前10時〜



「しぞ〜かでん体操」5月18日〜の毎週金曜、午前10時〜11時30分。参加費無料。持ち物：動きやすい服装、上履き、水分、タオル。定員/15人(先着順)。対象/65歳以上。

「しぞ〜かでん体操」5月18日〜の毎週金曜、午前10時、リビング静岡が推奨する専門講師が指導する。内容は、呼吸を意識しながら、ゆっくりと体を動かす。誰でも手軽に筋力を鍛えることができる。参加費は無料。

〜綺麗さびの世界〜

静岡と小堀遠州の美と心

5月26日(土)・6月23日(土)、午後1時〜



5月26日(土)・6月23日(土)、午後1時〜3時。受講料/2回 5400円(1回受講は2700円)。会場/5月はリビングカルチャーセンター、6月はふじのくに茶の都ミュージアム(島田市)を予定。講師/増田亜矢乃、神保宗瑞(遠州流茶道教授)ほか。

江戸時代初期の大茶人、小堀遠州の美と心。和歌や茶の湯を取り入れた生活。5月26日(土)、6月23日(土)、午後1時〜3時。受講料/2回 5400円(1回受講は2700円)。

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

5月31日(木)、午前10時〜



5/31(木)、午前10時〜午後3時(解散予定)。※小雨決行。受講料/6210円(ランチ代金込み)。持ち物/飲み物、歩きやすい靴で参加を。講師/阿南光正(ダンスワールド/パレス教師)。

約1万8000店舗を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巡る。5月31日(木)、午前10時〜午後3時。受講料/6210円(ランチ代金込み)。

1日講座 「和ハーブ」活用講座

No.934 和ハーブピネガづくり

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ハーブ。和ハーブピネガづくり。5/18(金)、13:30〜15:30。受講料:2484円(教材費:500円別途、教室で)。



1日講座 願いを込める糸かけ

No.891 ~糸曼荼羅~

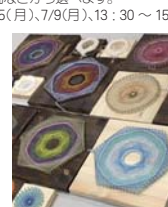
糸曼荼羅は、素数を使って糸をかけるアートです。願いを込めながら完成させた作品を目にする。5/28(月)、13:30〜15:30。受講料:2160円(教材費:2700円別途、教室で)。



3回講座 願いを込める糸かけ

No.891 ~糸曼荼羅~ ステップアップ

糸曼荼羅は、素数を使って糸をかけるアートです。願いを込めながら完成させた作品を目にする。6/11(月)、6/25(月)、7/9(月)、13:30〜15:30。受講料:3360円(教材費:5000円別途、教室で)。



1日講座 ポッコリお腹に効く!

No.841 女性のための骨盤エクササイズ

女性のためのポッコリお腹を学びませんか。骨盤底筋群は体の深層にある体の一つ。6/26(火)、10:00〜11:15。受講料:1944円(教材費:500円別途、教室で)。



1日講座 受け答えに自信がつく!再就職のための面接対策

No.959

子育てが一段落し、再就職を希望する人も増えている。面接対策。6/19(火)、14:30〜16:00。受講料:1620円。講師:平野伸明(受験対話総合研究所長)。



1日講座 ~紙のスタンドグラス~

No.906 「ローズウィンドウ」

ヨーロッパの教会のステンドグラス、バラ窓(丸窓)を専用の薄紙で再現した光のペーパーアート「ローズウィンドウ」。6/20(水)、10:00〜12:00。受講料:2376円(教材費1200円別途、教室で)。



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ドンズを初めてマスターできるよう指導してきます。5/22(火)、10:00〜11:00。受講料:1620円。

1日講座 ~初心者でも楽しめる~

No.519 ZUMBA(ズンバ)

音楽に合わせて楽しく運動しながら体を引き締め、ストレスを解消してシェイプアップを助けます。5/26(土)、10:30〜11:30。受講料:1620円。

1日講座 クセを手放し「心地よい自分」

No.900 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習得します。6/2(土)、10:00〜11:30。受講料:2160円。

1日講座 あなたの色のロゼットづくり

No.890 ~数秘&カラー~

「数秘」は、生年月日から導き出される数字を用いて、その人の傾向を探る統計学。自分の数字と色を知り、また相手を知ることで、今までとは違った視点で自分自身を見つめ直す機会に。6/26(火)、10:00〜12:00。受講料:2160円(教材費2160円別途、教室で)。

3回講座 夏が待ち遠しい!

No.958 クラフトバンドのおしゃれバッグ

夏のお出かけが楽しくなる、自分だけのバッグを作ってみませんか。クラフトバンドのおしゃれバッグ。7/3(火)、7/10(火)、7/17(火)、10:00〜12:00。受講料:全3回4860円(教材費1500円別途、教室で)。



1日講座 マーブルアートで作る

No.903 ルームアクセサリ

若手発祥のビー玉ワイヤークラフトの「マーブルアート」を、静岡で学べる貴重な機会です。6/27(水)、13:00〜15:30。受講料:2700円(教材費900円別途、教室で)。

1日講座 作って楽しい、もらってうれしい!

No.540 オリジナルカード

水彩色鉛筆の特性を生かして、作って楽しい、もらってうれしい「オリジナルカード」の作成技法を指導します。7/2(月)、10:00〜12:00。受講料:2268円。

1日講座 簡単!安心!カラダにうれしい

No.924 玄米発酵液でつくる豆乳ヨーグルト

ビタミン、ミネラル、植物繊維などが豊富な玄米。炊いて味うばりかきで、発酵液としても活用できます。7/24(火)、13:30〜15:00。受講料:1620円(教材費込み)。

1日講座 夏バテ予防に最適!

No.924 玄米麺でパワーアップ塩麹(こうじ)づくり

万能調味料と言われる注目の塩麹!フームとなり、すでに活用している人も多くいらっしゃいます。7/24(火)、10:30〜12:00。受講料:1620円(教材費込み)。

1日講座 簡単!安心!カラダにうれしい

No.924 玄米発酵液でつくる豆乳ヨーグルト

ビタミン、ミネラル、植物繊維などが豊富な玄米。炊いて味うばりかきで、発酵液としても活用できます。7/24(火)、13:30〜15:00。受講料:1620円(教材費込み)。

