

あなたの「始めたい」を応援します！

# リビングカルチャー

◆入会金・年会費不要 ◆見学・体験・途中入会OK！

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週間以内にのみ振り込みください。(名前と講座名または講座番号№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。状況によっては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

【郵便振替】振替番号 00830-7-159167 (株)静岡リビング新聞社

個人情報保護法に基づき、本会からのご連絡など、カルチャー事業運営のために利用しますが、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。

リビングカルチャー

|              |         |
|--------------|---------|
| 静岡市東区伝馬町16-8 |         |
| 静岡市東区        | 伝馬町通り   |
| 〒420-0848    | 緑文★     |
| 静岡銀行         | 伝馬町小学校  |
| 〒420-0848    | GS 国道1号 |
| アソシア         | 清水      |
| 伝馬町通り        |         |

## 昭和を飾った銀幕スターと映画主題歌

### 「ヒット曲で見る、ときめきの昭和青春歌謡映画」

9月26日(水)、午後1時～3時30分



■日時/9月26日(水)、午後1時～3時30分  
■受講料/全1回 1620円  
■持ち物/筆記用具  
■講座番号/793

日本映画全盛期の昭和30年代、多くの映画主題歌が生まれました。スクリーンの中で銀幕のスターが歌うソング・ミュージックの世界に誘われたいという人も多くいらっしゃるのではないでしょうか。そんなあなたのお手すみが、9月26日(水)の「リビングカルチャー」シリーズ「ヒット曲で見る、ときめきの昭和青春歌謡映画」です。講師は、静岡県内外で映画解説者として活躍する小澤正人さんです。少年代から映画に親しみ、1方本以上の映画を鑑賞している小澤さんが、当時の映像や貴重なお宝資料を実際に披露しながら、映画の黄金時代へ

約1万8000店を食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歩きませんか。9月27日(木)、リビングカルチャーセンター「おすすすめ旬の味を巡る」ミステリーウォーク

## グルメ評論家・大石正則と行く！

### 「おすすすめ旬の味を巡る」ミステリーウォーク

9月27日(木)、午前10時30分～



■日時/9月27日(木)、午前10時30分～午後3時(解散予定) ※小雨決行  
■受講料/6160円(ランチ代金込み)  
■持ち物/飲み物、歩きやすい靴で参加を  
■講座番号/935  
※集合場所は、富士駅です。詳細は後日お送りします

約1万8000店を食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歩きませんか。9月27日(木)、リビングカルチャーセンター「おすすすめ旬の味を巡る」ミステリーウォーク

「いすやベッドからの起き上がり」を楽にした「つまき・ふらつき」を防止したという人にとり、地域が主役となる「おすすすめ旬の味を巡る」ミステリーウォーク

## 1日講座 自分の名前・住所を完全マスター

### No.950 「即習 美文字」

結婚式やパーティーの芳名帳、のし袋、ハガキ、自分の名前や住所を書く機会も多いもの。「もつと上手に書けたら」と思ったことはありませんか。講座では、貴状書士師範の資格を持つ講師が、筆ペンで美しい文字が書けるよう指導してくれます。習えれば、暮らしに役立つ実用講座です。



## 1日講座 専門調理師から学ぶレシピ

### No.964 体にやさしい「健康スープ」

専門調理師が教える「特別なレシピ」を学んで、健康で経済的な生活を旨指しませんか。老人福祉施設で料理長の経験もある講師が、3回に渡り簡単な調理を交えながらテーマに沿ったレシピを紹介します。



## 1日講座 かわいくて機能的!

### No.061 ダブルファスナー・ポーチ

ポーチを聞く中にもう1つファスナーが! かわいくて機能的な「ダブルファスナーポーチ」を作ってみませんか。



## 1日講座 心と体のリラクゼーション

### No.970 満月のクリスタルボール

クリスタルボールは水晶でできた楽器です。「福音」と呼ばれるその音色を聴き、体感することで、体内の「シリカ」という物質が共鳴し、コラーゲンを定着させるといわれています。

## 1日講座 手間なし! トースターで焼ける

### No.971 「ドデカフォカッチャ」

手ごねやオープンなど面倒な手間をかげずに本格的な味が楽しめる話題の「おうちパン」を作ってみませんか。



## 静岡市委託事業 無料



■日程/10月19日～の毎週金曜、午前10時～正午  
■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

## 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〜かでん伝体操」

10月19日～の毎週金曜、午前10時～

「いすやベッドからの起き上がり」を楽にした「つまき・ふらつき」を防止したという人にとり、地域が主役となる「おすすすめ旬の味を巡る」ミステリーウォーク

音楽に合わせてのり、肉を鍛え、自分らしい生き生きとした生活を「しぞ〜かでん伝体操」

## NEW 静岡を英語でガイド

### No.566

外国からのお客さまを迎えよう、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 里山ハイキング

### No.614

主に1000m以下の山を対象として、標高差約500mの行程を、曇り・下り各3時間程度かけて歩きます。

## ～忠臣蔵時代から明治まで～

### 女性を夢中にさせた「ファッションブック」

10月20日(土)、午前10時～正午



講師/萩原敏司さん  
創業86年、きもの「紺文シルク」会長。紺文シルクホールを設立し、染織文化をはじめとする工芸・美術展を開催。

江戸時代は、女性たちがその本からファッションブックを夢中にさせた。今様揃(いまよろひ)が流行した。友染染の普及により、豪華なきものファッションブック

「おすすすめ旬の味を巡る」ミステリーウォーク

## NEW 笑いでストレス "快福" ラフターヨガ

### No.965

「ラフターヨガ」は、笑いと呼吸法を組み合わせた健康体操。自分の中の遊び心を思い出すことで心を解放していきます。

## NEW 笑いでストレス "快福" ラフターヨガ

### No.965

「ラフターヨガ」は、笑いと呼吸法を組み合わせた健康体操。自分の中の遊び心を思い出すことで心を解放していきます。



## NEW 名作を声に乗せて 朗読で磨く表現力

### No.972

朗読は、表現力を磨くだけでなく、イメージを膨らませることで脳の働きを高め、腹式呼吸による発声が健康に良いといわれています。

## NEW 笑いでストレス "快福" ラフターヨガ

### No.965

「ラフターヨガ」は、笑いと呼吸法を組み合わせた健康体操。自分の中の遊び心を思い出すことで心を解放していきます。