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〈№〉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。

静岡市委託事業 無料

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い」「つまずき・ふらつきを防止したい」という人に役立つと、地域が主体となり取り組んでいる「しぞ～かでん伝体操」。音楽に合わせてゆっくりと動きながら、効果的に筋肉が付くよう考案された体操です。

リビングカルチャーセンターでは、より多くの人にこの体操によって健康で自立した毎日を送っていただこうと、10月19日～の毎週金曜、午前10時～、静岡市委託事業（平成30年度運動器機能向上事業）「しぞ～かでん伝体操」を実施します。

現在、参加者を募集中！ 日常生活で使う筋肉を鍛え、〝自分らしい生き生きとした生活〟を目指しませんか。

「しぞ～かでん伝体操」のほか、だ液の分泌促進や、むせの改善・予防のための「歯ぴースマイル体操」、指の運動などの脳活性化プログラム「ちゃきちゃき体操」を行います。参加費は無料。

申し込み・お問い合わせは、電話でリビングカルチャーセンターへ。

■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

～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。きものの文化講演会、日本大学三島校「芸術鑑賞会」、グランシップ「高松宮妃おひなさま展　ギャラリートーク」などの講師としても活躍。第895回「開運！なんでも鑑定団」（テレビ東京）にきもの鑑定として出演。著書に「扇の美展」「文化イベント史」がある

■日時／10月20日（土）、午前10時～正午
■受講料／2430円
■講座番号／659

10月20日（土）、リビングカルチャーセンターでは、特別講座「～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』」を開催します。講師は京都・日本きもの学会「きもの文化塾」や国立奈良女子大学、静岡大学で講義を行うなど、全国で活躍する、きもの「紺文シルク」会長の萩原敏司さんです。

江戸の人々のおしゃれと美意識が分かる、忠臣蔵時代の「雛形本」（1700年）をはじめ、色鮮やかな日本初のカラー版「彩色雛形　九重にし き」（1784年）、世界に知られる葛飾北斎画の「江戸小紋帳」（1824年）、「今様櫛捻（いまようくしきせる）雛形」（1825年）。また今日では再現不可能といわれる明治時代の傑作雛形本「千代のにしき」（1900年）や「はながた春・夏・冬」など、300年前の資料をはじめとする、貴重な品々を実物展示。映像とともに日本の文化と暮らし、美術史を分かりやすく解説してくれます。

展示、鑑賞が難しい希少な至宝が間近で見られる貴重な機会です。ぜひご参加を。

「千代のにしき」の源氏物語「紅葉の賀」明治の「底至り」無双羽織裏模様

ふるさとの食・自然・歴史を楽しむ
オクシズ探訪「民話の里　水見色ウオーク」
10月26日（金）、午前10時30分～

豊かな自然に恵まれた水見色。かつて湖だったことから"水の色を見に行った"という伝承が地名の由来の一つといわれている

■10月26日（金）、午前10時30分～午後3時（解散予定）　※小雨決行
■受講料／3500円（ランチ・お茶代込み、テキスト代800円は別途、現地で）
■持ち物／飲み物、歩きやすい靴で参加を
■講座番号／928
※集合場所は、しずてつジャストライン「水見色公民館」バス停です。自家用車の駐車スペースもあります。詳細は後日お送りします

清流として名高い安倍川の支流・藁科川の中流域に位置し、上質なお茶の産地として知られる「水見色」。この地域は、石碑が点在し、数々の言い伝えが残されている民話の宝庫でもあります。また、季節のお祭や産直施設をはじめ、ここ数年カフェが次々とオープンするなど注目のエリアとなっています。

10月26日（金）、リビングカルチャーセンターでは、ふるさとの食・自然・歴史を楽しむ　オクシズ探訪「民話の里　水見色ウオーク」を開催します。

講師は、静岡市環境学習指導員で「ホールアース自然学校」スタッフの今永正文さん。水見色の自然を楽しみながら、孝子乙衛門の碑や庚申塔群、行人塚などを巡り、民話を交えて各地を案内してくれます。ランチは、直売所「水見色きらく市」の特製弁当、地元野菜のメニューを中心に、手作りこんにゃくを使ったヘルシーな唐揚げやコロッケなども味わえます。さらに散策の後は、古民家カフェ茶どころ　かつやまでのティータイムも設けられています。

気持ちの良い季節。里山を満喫する1日を過ごしませんか。

「茶どころ　かつやま」の「お茶とお菓子セット」。和室や縁側、庭がある古民家でゆったりティータイム

1回講座 No.061 **かわいくて機能的！ ダブルファスナー・ポーチ**

▶①9/27（木）、②10/11（木）、13：30～16：00 ▶受講料:2376円 ▶持ち物: 裁縫道具、ミシン糸、表布・裏布各50cm×50cm（綿素材）ファスナー30cm、20cm各1本、好みでリボン、レースなど　※デザインは切り返し有り、無しどちらでも可 ▶講師: 坂本菊江〈坂本洋裁教室主宰〉

2回講座 No.100 **デコラティブペイントで作るペットボトルホルダー**

デコラティブペイントで名前入りオリジナルペットボトルホルダーを作りませんか。デザインは図案を使用するので初心者でも大丈夫です。▶10/4（木）、10/18（木）、14：00～15：30 ▶受講料: 全2回 3456円（教材費800円別途、教室で） ▶持ち物: エプロン ▶講師: 望月和子〈アトリエWAKO主宰〉

1回講座 No.964 **専門調理師から学ぶレシピ 1単位でそろえる糖尿食**

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目指しませんか。老人福祉施設で料理長の経験もある講師が、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。

10月は、「1単位でそろえる糖尿食」。カロリー制限がある場合でも、摂取しなければならない栄養をうまく取り入れて、できるだけ楽しい食生活を送る方法を伝授します。11月は、食費を抑える「食ロスは財ロス」を開催します。

▶①10/10（水）、②11/14（水）、10：00～12：00 ▶受講料:1回2160円。2回セットは4000円（教材費各0円程度別途、教室で） ▶持ち物: エプロン ▶講師: 松岡珠世〈専門調理師、静岡市食生活改善推進員〉

1回講座 No.971 **手間なし！トースターで焼ける「ドデカフォカッチャ」**

手ごねやオーブンなど面倒な手間をかけずに本格的な味が楽しめると話題の「おうちパン」を作ってみませんか。夜10分ほどで生地を仕込んだら冷蔵庫で一晩発酵、朝はトースターかフライパンで焼くだけ！

講座では、おいしくてアレンジしやすい「ドデカフォカッチャ」の生地を作ります。焼きたてパンや講師お薦めの「おうちパン」試食タイムも！　仕込んだ生地は持ち帰れるので、すぐに自宅でパン作りが楽しめます。▶10/11（木）、10:30～12:00 ▶受講料:2160円（教材費1000円別途、教室で） ▶持ち物: エプロン、手拭きタオル、筆記用具、保冷材、保冷袋、飲み物 ▶講師:SAKI（シニアおうちパンマスター、惣菜管理士1級）

3回講座 No.975 **心とからだと環境にやさしい季節の手づくり石けん**

自然素材を使って、お肌が喜ぶ石けんを手づくりしてみませんか。10月は保湿成分のオレイン酸がいっぱいの「椿オイル石けん」。11月は、「アボカドシアバター石けん」。赤ちゃん用にも配合されるアボカドオイルのシアバターで保湿効果を高めます。12月は、「フランキンセンス石けん」。砂漠の樹木が乾燥から守るために出す樹脂をひまわりオイルに浸し、成分と香りを配合します。

▶① 10/12（金）、② 11/9（金）、③ 12/14（金）、10：00～12：00 ▶受講料：1回2160円。3回セットは6075円（教材費各回1840円） ▶持ち物：ゴム手袋、エプロン、マスク、1ℓの紙パック、眼鏡またはゴーグル、持ち帰り袋 ▶講師：杉本貴由美（アトリエシェルブルー主宰）

1回講座 No.974 **「間取りプランナー」初級資格講座**

住む人が幸せに暮らすための"間取り学"の基本を学びます。間取りに特化した学問や資格はこれまでになく、日本で初めて制度化されたものです。新築やリフォームを計画中の人、マンションを購入予定の人からプロまで役立つ資格です。

建築後、「間取りをやり直したい」という施主が95％もいることが、「風通しが良くない」「収納が狭い」「使いにくい動線」など、主婦の悩みをリノベーション。間取り本ベストセラー著者、メディアでも「間取り先生」でおなじみの日本間取り協会、上田康允代表の「間取り学入門」をテキストに、実践を交えながら楽しく学びます。▶10/13（土）、13：30～15：30 ▶受講料:5400円（教材費込み） ▶持ち物：筆記用具 ▶講師：久保田友里恵〈間取りプランナー認定講師〉

3回講座 No.767 **写真分析でよく分かる！ 姿勢改善入門**

猫背など姿勢が悪いと思っていても、どうしたらよいか分からないという人がほとんどでは。原因の一つは筋力の低下。肩こりや腰痛も姿勢バランスの崩れが要因のことが多いそう。自身の姿勢写真を元に、身体のゆがみを正し、美姿勢をゲットするための筋力アップや矯正体操など、エクササイズやテクニックを丁寧に指導。姿勢や体型の改善は大きな自信にもつながります。まずは今の自分を知りましょう。3カ月後には見違えるような変化にビックリするかもしれません。

▶10/17（水）、11/21（水）、12/19（水）、13：00～14：00 ▶受講料:全3回 6480円 ▶持ち物：デジカメまたはスマートホン、動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル ▶講師：立川規子（ボスチャリング・インストラクター）

3回講座 No.958 **秋の装いを引き立たせる クラフトバンドのおしゃれバッグ**

秋の装いを引き立たせる、自分だけのバックを作ってみませんか。

これからの季節にぴったりな色とデザインのクラフトバンド（紙バンド）を使って、丈夫で軽く、おしゃれなオリジナルバッグを作ります（幅28ｃｍ×持ち手までの高さ36ｃｍ程度）。初めての方でもできる編み方を丁寧に指導してくれます。お出かけやプレゼント用にぜひ！　※バックの色は、柄、黒、黒茶、茶から選べます。

▶10/17（水）、10/24（水）、10/31（水）、10：00～12：00 ▶受講料：全3回 4860円（教材費1900円別途、教室で） ▶持ち物：はさみ、ボンド、洗濯バサミ（20個）、定規 ▶講師：小長谷千明〈クラフト工房「みるい芽」主宰〉

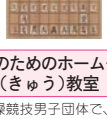
1回講座 No.966 **「東京五輪音頭 -2020-」の振り付けをマスターして 東京オリンピック・パラリンピックを盛り上げよう！**

東京2020オリンピック・パラリンピックまであと2年。東京五輪音頭の振り付けをマスターして、盆踊りなどで大会を盛り上げませんか。1964年に三波春夫が歌った曲が、石川さゆり、加山雄三、竹原ピストルの歌声で「東京五輪音頭-2020-」として復活。講座では、新しいけれどどこか懐かしく、日本らしい踊りを一つずつ丁寧に指導します。地域のイベントなどにもぴったりです。

▶10/19（金）、10：30～11：30 ▶受講料:2160円 ▶持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物 ▶講師：松岡珠世〈地踊り研究家、振り付け師〉

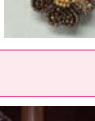
1回講座 No.006 **楽しい子ども将棋教室**

中学・高校生の日本チャンピオンを輩出した経験のある講師が、基本ルールや駒の動かし方から分かりやすく指導してくれます。▶10/20（土）、10：00～11：30 ▶受講料:1620円（大人同伴受講も可。1組2700円） ▶持ち物：筆記用具 ▶講師：高木秀彰〈公益社団法人日本将棋連盟棋道指導員〉



1回講座 No.053 **オートクチュールビーズ刺しゅうのペンダントブローチ**

オートクチュールビーズ刺しゅうで、大人の女性にふさわしい、上質で洗練されたデザインの"ペンダントブローチ"を作ります。▶①10/22（月）、②11/12（月）、10：00～12：00 ▶受講料:2160円（教材費3456円別途、教室で） ▶持ち物: ハサミ、ビーズマット ▶講師: 松永昭子〈楽習フォーラム本部専任教授〉



1回講座 No.973 **季節の花を描こう ～やさしい精密画～**

精密画とは、目に見えるものをありのままに、細部まで緻密に描く絵画のことです。細かく描くことによって、最初は見えなかったものがだんだんと鮮明になり、対象物の本質を捉えることができるそうです。講座では、季節の花をじっくりと描写。下描きからペン入れ、彩色まで、講師が丁寧に指導するので初めての人でも大丈夫。"描く行為そのものが魅力"という精密画の世界を体験してみませんか。

▶10/23（火）、13:00～15:00 ▶受講料:2160円（教材費500円別途、教室で） ▶持ち物: 水彩絵の具、筆、色エンピツ、エンピツ、消しゴム ▶講師: 大口淑美〈静岡県版画協会理事〉

1回講座 No.940 **～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**

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。本格的な寒さが訪れる前に、「ひざ・腰・肩が痛む」「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。

▶10/25（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〉

NEW No.068 **初めてのゆかた作り教室**

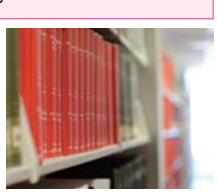
自分のペースで進むので、初心者におすすめです。

▶10/1～の毎週月曜、①10：30～13：00、②14：00～16：30 ▶受講料:6回 11664円 ▶持ち物：さらし（運針用）、裁縫道具、机上くけ台、かけはり ▶講師：美尾泰代〈和裁教授〉

NEW No.972 **名作を声に乗せて　朗読で磨く表現力**

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こともいわれています。講座では、芥川龍之介の名作「トロッコ」と吉野弘の詩を取り上げ、朗読や演劇など経験豊富な講師が、発声から丁寧に指導。初心者でも楽しみながら朗読に親しめます。読み聞かせや朗読ボランティアの活動をしている人にも役立ちそうです。

▶10/10～の第2・4水曜、14:00～16:00 ▶受講料:5回 10800円（教材費500円別途、教室で） ▶持ち物：筆記用具、飲み物 ▶講師：藤浪睦子〈『言の葉会』長勝会〉主宰〉



NEW No.620 **介護リンパセラピスト**

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。

▶10/23（火）、11/27（火）、12/11（火）、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〈介護リンパセラピスト〉