あなたの「始めたい」を応援します！

リビングカルチャー

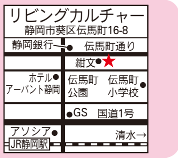
◆入会金・年会費不要　◆見学・体験・途中入会OK！

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週間以内にお振り込みください。（名前と講座名または講座番号〈No.〉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。



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

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、季節のお祭り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

■ 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

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

11月8日（木）、午前10時30分～

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。

11月8日（木）、リビングカルチャーセンターでは、毎回大好評の「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」を開催します。

種類豊富に約70種がずらりと並ぶ、地元に愛されるパン店、〝天にも昇るようなおいしいお菓子づくりを目指す〟という西洋洋菓子店、地産地消を大切にした100％純粋のハチミツ店、築100年の農家の納屋をリフォームした北欧家具のショールーム…。

東海道の宿場町として知られ、今川、徳川時代をしのぶ史跡やウオーキングスポットが点在する中に、おしゃれなお店やご当地グルメを味わえるお店もあり、歴史と新しさを楽しめるエリアをゆっくりと散策します。

昼食は趣きある隠れ家のような一軒宿で、名物とろろ汁などの自然薯料理膳を堪能します。

以前のミステリーウオークの様子

■11月8日（木）、午前10時30分～午後3時（解散予定）　※小雨決行
■受講料／ 5660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
※集合場所はセノババスターミナル乗り場①（丸子線）。詳細は後日お送りします

大高輝美の世界を体感！フェルトの干支「亥とうり坊」

11月30日（金）、午後1時～

ミリオンセラーとなった「大高輝美のコロコロ人形・てるみのおもちゃ箱」「大高輝美・フェルトのマスコット」をはじめ、30冊以上の著書があり、フェルト人形で国内外に画期的な手芸ブームを巻き起こした、人形作家、大高輝美さんのスペシャル講座です。

今もなお幅広い年齢層に多くのファンを持つ大高さん。〝小さいころに夢中になって作った〟〝懐かしさでいっぱい！〟という人も多いのでは？

この講座では、来年の干支「亥とうり坊」づくりを直接指導してくれます。見るだけで思わず笑顔になる、かわいさあふれるフェルトの干支を楽しく仕上げながら、大高輝美さんの世界を体感しましょう。

憧れの作家から直接学べる貴重な機会です。縁起の良い手づくりの干支で、新年を飾ってみませんか。

■11月30日（金）、午後1 ～ 4時
■受講料／ 2160円
（教材費＝2500円別途、教室で：キットー 式代金）
■講座番号／ 947
■持ち物／筆記用具、裁縫道具（ハサミ、縫い針、まち針、糸）、ボンド、菜箸、ようじ

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、1 ℓ の紙パック、眼鏡またはゴーグル、持ち帰り袋　▶講師：杉本真由美（アトリエシェルブルー主宰）

1回講座　No. 940　家族と自分のホームケア　やさしいお灸（きゅう）

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せんか。

▶ 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〉

1回講座　No. 971　離乳食にもなる「リンゴのドデカパン」

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、離乳食にもなるリンゴを使った人気メニュー「リンゴのドデカパン」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。

▶10/29（月）、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〉

1回講座　No. 964　専門調理師から学ぶレシピ　食ロスは財ロス

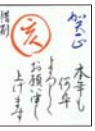
専門調理師が食費を抑える買い方使い方を伝授。つい残してしまう「野菜くず」「冷凍食品」「焼きのり」「油揚げ」などで、簡単にできる料理を紹介します。

▶11/14（水）、10 :00 ～ 12 :00 ▶受講料:2160 円（教材費500 円程度別途、教室で）　▶持ち物: エプロン、筆記用具　▶講師: 松岡珠世〈専門調理師〉

4回講座　No. 164　筆ペン・年賀状講座　4 回コース

美しい文字で新年のあいさつを書いてみませんか。筆ペンで書く心を込めた年賀状を送れば相手に温かい気持ちが伝わり、信頼や友情も深まりそうです。

▶11/7 ～の毎週水曜、① 14:00～16 :00、②18 :00 ～20 :00　▶受講料:6048 円　▶持ち物: 筆ペン（中字）　▶講師: 西村秋苑

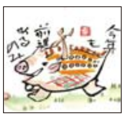


賀正
本年も何卒よろしくお願い申し上げます
平成三十一年元旦

1回講座　No. 548　ぬくもりが伝わる絵手紙の年賀状

墨彩画の技法を生かして、ぬくもりが伝わる絵手紙の年賀状を作ります。きっと受け取った人もほっこり笑顔になるはず。

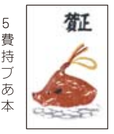
▶① 11/15（木）、10:00 ～ 12:00、② 11/22（木）、13：00～ 15：00　▶受講料 :2268 円　▶持ち物：年賀はがき　▶講師：廣住翠豊〈馬驍水墨会全国本部常任理事〉



1回講座　No. 525　木版画でつくる年賀状

木版画で干支の年賀状を作りませんか。手作りならではの温かな線が魅力の個性あふれる年賀状は喜ばれそう。

▶ 11/16（金）、9：45～13：15　▶受講料 :2376 円（教材費 600 円別途、教室で）　▶持ち物：赤か青の色鉛筆、歯ブラシ、シャープペンシル、ある人は彫刻刀　▶講師：宮本孝子〈鎌倉彫教授会師範〉



1回講座　No. 978　静岡産のユーカリで作るクリスマスリース

ユーカリには消臭力、防虫・殺菌力、洗浄力、免疫力アップなどさまざまな効能があるといわれています。そんな静岡産のフレッシュなユーカリをたっぷり使って、本格的なクリスマスリースを作ってみませんか。

採れたてのユーカリは、そのままドライフラワーにもなるのでお正月まで楽しむことができます。

▶ 11/15（木）、10：00 ～ 12：00　▶受講料 :2160 円（教材費 2500 円は別途、教室で）　▶持ち物：持ち帰り用の袋　▶会場：エコウッド景観協同組合　ユーカリ展示場（静岡市葵区慈悲尾 227-3 地先）※詳細は後日お送りします　▶講師：星野美佳〈アトリエ「花とみどりと茶色い犬」主宰〉

2回講座　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掛ける作業は、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。　※台座は、六角形、四角形、丸形の中から好きなものを選べます。

▶ 11/15（木）・11/29（木）、10：00 ～ 12：30　▶受講料 :4320 円（教材費 :4320 円別途、教室で）　▶持ち物：老眼鏡（必要な人）、あれば糸切りばさみ　▶講師：海野絵利奈〈心理・カラーカウンセラー〉

2回講座　No. 280　ペットシッター士資格認定講座

ペットシッターとは、飼い主が旅行や急な用事、病気などで留守にする時に代わりに散歩をさせたり、世話をする仕事です。講座では犬や猫との接し方、健康管理、飼育管理、人畜共通感染症、小動物の知識、営業展開方法、ペットの法律…、仕事を始めるにあたって必要な準備や知識を学び、2 日間で環境省の定める動物取扱業（保管・訓練）の登録申請要件を満たす「ペットシッター士」資格の取得を目指します。資格取得後は開業も。動物が好きで知識を深めたい人や、専門知識を生かしてペットシッターの仕事をしたい人におすすめです。

▶ 11/17（土）・12/1（土）、13：00 ～ 17：00　▶受講料 :48000 円（テキスト代 4200 円、登録認定料 5000 円別途、教室で）　▶講師：日本ペット協会専任講師

1回講座　No. 961　コールドプレスジュースと体幹トレーニング

“食”と“運動”で体の内と外のキレイを目指しませんか。筋肉量が増えて基礎代謝が上がる「体幹トレーニング」と、ダイエットやデトックス効果が高いといわれる果汁のみの「コールドプレスジュース」を味わう、体のためのヒントがいっぱいの講座です。野菜や果物を丸ごと低速で絞るこのジュースは、生きた酵素と栄養素で代謝機能向上に効果的とか。トライアスリートでありコールドプレスジュースの専門家の講師から指導が受けられる貴重な機会です。

▶11/26（月）、①11:00 ～12:00、②19:00 ～ 20:00　▶受講料:2160 円（ジュース代800 円別途、教室で）　▶持ち物: 動きやすい服装　▶会場:So Juice（静岡市葵区呉服町2-5-6　地下1 階）　▶講師: 小林祐太〈トライアスロン選手、So Juice オーナー〉

1回講座　No. 938　海外でも人気のトレンド　チェインメイルジュエリー

金属製の丸カンを組み合わせてチェーンを編んでゆく「チェインメイルジュエリー」は、新しいトレンドとしてニューヨークをはじめ海外でも人気を集める本格ジュエリーです。

講座では、初心者にも簡単にできて、さまざまなファッションに合うトリプルロゼットのディスクネックレスを作ります。

▶ 11/30（金）、13：00 ～ 15：00　▶受講料 :2160 円（教材費 2916 円別途、教室で）　▶持ち物：老眼鏡（必要な人）、あれば平ペンチ　▶講師：山本智世〈アトリエ Happy Space 主宰〉

NEW

チェインメイルジュエリー

▶ 1/11 ～の第 2・4 金曜、13:00 ～ 15:00　▶受講料 :6 回 12960 円（教材費は作品により異なります）

1回講座　No. 050　アートフラワーのクリスマスリース

今年のクリスマスは、真ん中にミニツリーが入った、かわいいアートフラワーのリースを手作りしませんか。心身のリフレッシュを促すといわれるグリーンの花に、豊かさを反映する、ワインレッドとゴールドのアイテムを組み合わせて、華やかでセラピー効果も期待できるデザインになっています。

▶ 11/27（火）、10：00 ～ 12：00　▶受講料 :2160（教材費 2500 円別途、教室で　▶持ち物：ハサミ、持ち帰り用の紙袋　▶講師：高原英子〈フラワーデザイナー、エピフラワースクール代表〉

NEW　No. 006　知恵で戦う！　楽しい子ども将棋教室

いま話題の「将棋」は、集中力、忍耐力、思考力、判断力が増し、何より他人の気持ちが分かるコミュニケーション能力がアップするといわれています。

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 ～の第 1・3 土曜、10:00～11:30　▶受講料:4 回　6480 円（大人同伴受講も可。1 組 4 回 10800 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〉

NEW　No. 620　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。

▶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（膝上にあがるもの）、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

NEW　No. 954　心理フレッシュフラワーアドバイザー

豊富な生花の花材を使用し、心を癒やす花の色彩心理や造形心理など、心理的効果についての知識を習得します。芸術療法、ストレスを癒やすためのアレンジといった、癒やしやセラピーの観点で花のスキルを身に付けたい人から JMFA 認定の資格取得を目指す人まで学べます。

▶ 11/19 ～の第 1・3 月曜、19：00 ～ 20：30　▶受講料：全 8 回　34560 円（教材費 1 回 4320 円、資格取得希望者は、認定料 27000 円別途、教室で）　▶持ち物：筆記用具　▶講師：高原英子〈JMFA 認定心理フレッシュフラワーアドバイザー〉