

みんながやってるタブレット、あなたも習得できます
中高年のタブレットくらぶ 体験日 11/5(木)・12/3(木)・1/7(木)
あなたの暮らしをもっと快適に楽しくしましょう。



日 時 第1・3木曜日 14:30～15:30(ios)
講 師 パソコン教室絶品インストラクター
受講料 4,320円(月2回)

【タブレット増設クラス】
体験日 11/12(木)・12/10(木)・1/14(木)

日 時 第2・4木曜日
14:00～15:00(Android)
15:00～16:00(ios)
講 師 パソコン教室絶品
インストラクター
受講料 4,320円(月2回)

新設講座 初心者大歓迎! はじめての ベリーダンス

体験日 11/15(日)・12/6(日)・1/17(日)

女性が美しくあるために伝承されてきた
ベリーダンスを、基礎から丁寧に教えます。
指先から足先まで、全身の筋肉をバランスよく
動かすことで、女性が持つ美しさを最大限に
引き出していきます。

日 時 第1・3日曜日 11:00～12:00
講 師 ベリーダンサーVICKY
(高谷美也子蝶々アラビヤ舞踏団)
受講料 3,888円(月2回)



力強く繊細な旋律を奏でる津軽三味線はじめませんか
津軽三味線入門
体験日 11/10(火)・12/8(火)・1/12(火)
津軽三味線のダイナミックな醍醐味
を楽しめる様に指導します。

日 時 第2・4火曜日 15:15～16:30
講 師 加藤 訓政(加藤流三絃道高岡藤秋会会主)
受講料 5,400円(月2回)

初めての方も安心。楽しく始められます
おわら踊り入門
体験日 11/13(金)・12/11(金)・1/8(金)
道具の使い方の説明から始め、
自分らしい表現を見つけてみましょう。
日 時 第1・3火曜日 13:00～14:30
講 師 宮本 明日香(小中高美術専修免許、
現在高校美術教師、信州大学大学院
教科教育専攻卒) ※体験持ち物／
受講料 3,240円(月2回) 油絵具、筆、パレットなど

日 時 第2・4金曜日 9:15～10:15
講 師 向柴 千賀子(越中おわら踊り 民舞 めいわ会会主)
受講料 3,240円(月2回)

パステルであなただけの一枚を
はじめての絵画
体験日 11/11(水)・12/9(水)・1/13(水)
日 時 第2・4水曜日 10:00～12:00
講 師 高田 めいこ
(パステル絵画教室 遊の会主宰)
受講料 3,888円(月2回)
体 験 「レモンやコップを描いてみましょう」



年賀状はこれでできり
筆ペン・ペン字入門
体験日 11/10(火)・12/8(火)・1/12(火)
書きやすい筆ペン、ペンの選び方、持ち方、
線の引き方・名前の練習をしましょう。
日 時 第2・4火曜日 13:00～15:00
講 師 佐々木 浩子(書道芸術院審査会員、毎日書道展会員)
受講料 3,240円(月2回) ※体験持ち物／ボールペン・筆ペン

日 時 第2・4火曜日 13:00～15:00
講 師 佐々木 浩子(書道芸術院審査会員、毎日書道展会員)
受講料 3,240円(月2回) ※体験持ち物／ボールペン・筆ペン

本物そっくりの美しさ
ナチュラルパンフラワー
体験日 11/10(火)・12/8(火)・1/12(火)
季節ごとのお花で、暮らしに彩りを
添えましょう。
日 時 第2・4火曜日 10:30～12:30
講 師 古川 洋子
受講料 3,240円(月2回) ※材料費／500円



月1回素敵なお花を飾りましょう
プリザーブドフラワー入門
体験日 11/18(日)・12/13(日)・1/10(日)
生花の瑞々しさ、美しさを
そのままに、いつまでも楽しめます。
日 時 第2日曜日 10:30～12:30
講 師 熊谷 明子
受講料 2,160円(月1回) ※体験材料費／1,000円

日 時 第2日曜日 10:30～12:30
講 師 熊谷 明子
受講料 2,160円(月1回) ※体験材料費／1,000円

初心者対象。楽器の扱い方、構え方からはじめます
はじめての二胡
体験日 11/14(土)・12/12(土)・1/9(土)
癒しの音色を楽しみましょう。
音楽の知識がなくても大丈夫です。
日 時 第2・4土曜日 18:30～19:30
講 師 綾藤 治美(二胡奏者)
受講料 3,240円(月2回)



「素敵なお音を弾いてみたい、でも難しそう」と思っているあなたへ
大人のキーボード
体験日 11/11(水)・12/9(水)・1/13(水)
和気あいあい楽しみながら、ゆっく
りと分かりやすくお教えします。
日 時 第2・4水曜日 15:05～16:05
講 師 田村 陽子(キーボード講師)
受講料 3,240円(月2回) ※体験持ち物／筆記用具

日 時 第2・4水曜日 15:05～16:05
講 師 田村 陽子(キーボード講師)
受講料 3,240円(月2回) ※体験持ち物／筆記用具

フラダンス
気軽にフラダンスを楽しみましょう
フラダンス 体験日 11/4(水)・12/2(水)・1/6(水)
キングカメハメハフラコンペティション
日本大会優勝経験を活かし、「笑顔で楽し
く」をモットーにご指導いたします。

日 時 第1・3水曜日 11:00～12:00
講 師 ウルベヒ森川
受講料 3,240円(月2回)

基本のステップからゆっくり始めます
美・Hula入門(フラダンス)
体験日 11/6(金)・12/4(金)・1/15(金)
11/10(火)・12/8(火)・1/12(火)
日 時 入門①第2・4火曜日 19:15～20:00
②第1・3金曜日 13:30～14:30
中級③第2・4火曜日 20:00～21:00
講 師 宮本 園子
受講料 ①2,970円(月2回) ②③3,240円(月2回)



大人の英会話
中学英語でおもてなし
体験日 11/10(火)・12/8(火)・1/12(火)
日 時 第2・4火曜日 13:30～15:00
講 師 原 和子
(富山観光ガイドマニュアル
(英語版)著者)
受講料 3,240円(月2回)

日 時 第2・4火曜日 13:30～15:00
講 師 原 和子
(富山観光ガイドマニュアル
(英語版)著者)
受講料 3,240円(月2回)

海外旅行で使える表現がすぐに身につく!
中学英語で海外旅行
体験日 11/4(水)・12/2(水)・1/6(水)
やさしい会話を楽しみながら旅行に役立つ表現を学びます。
日 時 第1・3水曜日 13:00～14:00
講 師 林 敬子(通訳ガイド、元高校英語教師)
受講料 3,240円(月2回)
※教材費・実費(中学校教科書など)

日 時 第1・3水曜日 13:00～14:00
講 師 林 敬子(通訳ガイド、元高校英語教師)
受講料 3,240円(月2回)
※教材費・実費(中学校教科書など)

ヨガ
ヨガ 体験日 11/1(日)・12/6(日)・1/10(日)
11/2(月)・12/7(月)・1/18(月)
日 時 日曜日 NEW 9:10～10:10
月曜日10:30～12:00
講 師 MISA JAPANインストラクター
受講料 5,940円(月4回) ※日曜日は6,480円(月4回)

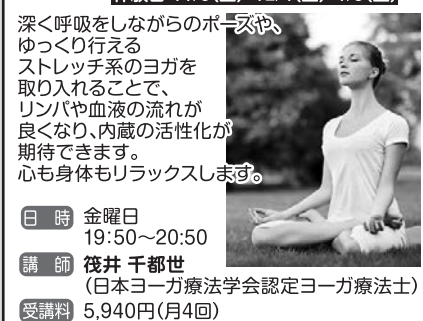
やさしいヨガ
体験日 11/5(木)・12/10(木)・1/7(木)
日 時 木曜日 10:15～11:30
講 師 桜井 利江子
受講料 5,940円(月4回)

リラクソヨガ
体験日 11/2(月)・12/7(月)・1/18(月)
日 時 月曜日 19:30～20:30
講 師 塚田 由佳
受講料 5,616円(月4回)



仕事や家事など、
1日の疲れを癒しましょう。
ヨガセラピー
体験日 11/6(金)・12/4(金)・1/8(金)
深く呼吸をしながらのポーズや、
ゆっくり行える
ストレッチ系のヨガを
取り入れることで、
リンパや血液の流れが
良くなり、内臓の活性化が
期待できます。
心も身体もリラックスします。

日 時 金曜日
19:50～20:50
講 師 篠井 千都世
(日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)
受講料 5,940円(月4回)



自由で楽しい創作活動を行います
楽しい水彩画入門
体験日 11/17(火)・12/1(火)・1/19(火)
日 時 第1・3火曜日
10:30～12:00
講 師 宮本 明日香
受講料 3,240円(月2回)
※体験持ち物／水彩またはアクリル絵の具、筆、パレット、水入れ

日 時 第1・3火曜日
10:30～12:00
講 師 宮本 明日香
受講料 3,240円(月2回)
※体験持ち物／水彩またはアクリル絵の具、筆、パレット、水入れ

孫の笑顔もバッチリ撮れる!
趣味のカメラ入門
体験日 11/13(金)・12/11(金)・1/8(金)
日 時 第1・3金曜日 13:30～15:30
講 師 ジャノメマシンソーイング
アドバイザー 吉田 弓美子
受講料 4,320円(月2回)
体 験 「イチゴとみかんのくだものポーチ」定員:7人
※材料費:1,000円(税込) 協力:ジャノメマシン工業(株)

日 時 第2・4金曜日 14:00～16:00
講 師 大志摩 洋一(フォトグラフア
受講料 3,240円(月2回)

日 時 第2・4金曜日 14:00～16:00
講 師 大志摩 洋一(フォトグラフア
受講料 3,240円(月2回)

人気急上昇中のハンドクラフトです
ポーセラーツ入門
体験日 11/17(火)・12/15(火)・1/19(火)
日 時 第3火曜日 10:30～12:30
講 師 寺畑 昌美(ポーセラーツインストラクター)
受講料 1,620円(月1回) ※材料費実費
体 験 「カップ＆ソーサーまたは小物入れ」
※体験持ち物／はさみ、ピンセット(あれば) ※体験材料費／2,000円

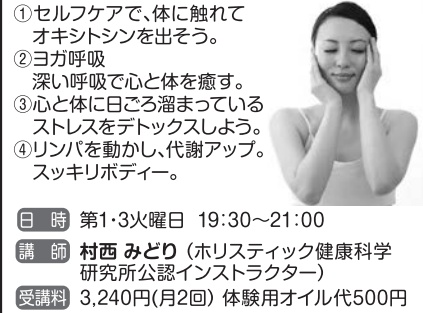
魅力UPできる色を知り、人生を楽しむ!
カラーコーディネイト入門
体験日 11/6(金)・12/4(金)・1/8(金)
日 時 第1金曜日
10:30～12:00
講 師 永原 彩華
受講料 3,240円(月2回)
テキスト代/1,620円
体 験 「似合うピンク診断」
※体験持ち物／筆記用具

日 時 第1金曜日
10:30～12:00
講 師 永原 彩華
受講料 3,240円(月2回)
テキスト代/1,620円
体 験 「似合うピンク診断」
※体験持ち物／筆記用具

日 時 第1金曜日
10:30～12:00
講 師 永原 彩華
受講料 3,240円(月2回)
テキスト代/1,620円
体 験 「似合うピンク診断」
※体験持ち物／筆記用具

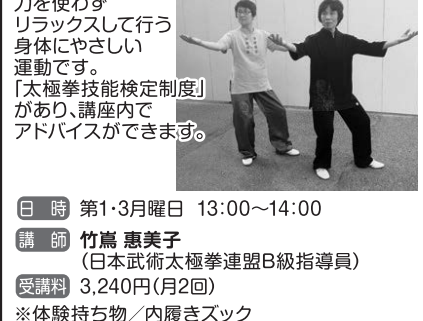
愛と絆のホルモン 日常の疲れを癒す、幸せな時間。
オキシトシン エクササイズ
体験日 11/17(火)・12/1(火)・1/5(火)
①セルフケアで、体に触れて
オキシトシンを出そう。
②ヨガ呼吸
深い呼吸で心と体を癒す。
③心と体に日ごろ溜まっている
ストレスをデトックスしよう。
④リンパを動かして、代謝アップ。
スッキリボディ。

日 時 第1・3火曜日 19:30～21:00
講 師 村西 みどり(ホリスティック健康科学
研究所公認インストラクター)
受講料 3,240円(月2回) 体験用オイル代500円
※体験持ち物／運動しやすい服装・バスタオル・飲料水



心と体のバランスを整える健康体操
ゆったり太極拳
体験日 11/2(月)・12/7(月)・1/18(月)
力を使わず
リラックスして行う
身体にやさしい
運動です。
「太極拳技能検定制度」
があり、講座内で
アドバイスができます。

日 時 第1・3月曜日 13:00～14:00
講 師 竹高 恵美子
(日本武術太極拳連盟B級指導員)
受講料 3,240円(月2回)
※体験持ち物／履きスリッパ



描くことで心が癒されます
趣味の仏画 体験日 11/13(金)・12/11(金)・1/8(金)
※11/13(金)体験 開講日 11/27(金)
簡単な色紙作品 300円 持ち物なし
無心に仏さまの画像に向かっていると
自然に心がなごみます。
日 時 第2・4金曜日 13:00～15:00
講 師 水野 里都(写仏画「無憂華の会」代表)
受講料 3,780円(月2回コース) 2,160円(月1回コース)
※材料費・実費 ※おもに小坂肇俊師(石川県出身)による写仏教画を使用します。

日 時 第2・4金曜日 13:00～15:00
講 師 水野 里都(写仏画「無憂華の会」代表)
受講料 3,780円(月2回コース) 2,160円(月1回コース)
※材料費・実費 ※おもに小坂肇俊師(石川県出身)による写仏教画を使用します。

やさしい女性講師がお教えます
基礎からの洋裁
体験日 11/5(木)・12/3(木)・1/7(木)
日 時 第1・3木曜日 13:30～15:30
講 師 ジャノメマシンソーイング
アドバイザー 吉田 弓美子
受講料 4,320円(月2回)
体 験 「イチゴとみかんのくだものポーチ」定員:7人
※材料費:1,000円(税込) 協力:ジャノメマシン工業(株)

日 時 第1・3木曜日 13:30～15:30
講 師 ジャノメマシンソーイング
アドバイザー 吉田 弓美子
受講料 4,320円(月2回)
体 験 「イチゴとみかんのくだものポーチ」定員:7人
※材料費:1,000円(税込) 協力:ジャノメマシン工業(株)

日 時 第1・3木曜日 13:30～15:30
講 師 ジャノメマシンソーイング
アドバイザー 吉田 弓美子
受講料 4,320円(月2回)
体 験 「イチゴとみかんのくだものポーチ」定員:7人
※材料費:1,000円(税込) 協力:ジャノメマシン工業(株)

月1回1作品、飾りやギフトに最適!
アーティフィシャルフラワー(造花)
体験日 11/9(月)・12/4(月)・1/11(月)
日 時 第2月曜日 13:00～15:00
講 師 和田 桂子(デコリアル シルクフラワー
協会認定講師、インターローラルデザイナー協会認定講師)
受講料 2,160円(月1回) ※材料費実費
体 験 「器にピンクのお花を使ってミニアレンジ」
※体験持ち物／はさみ、持ち帰り用の袋 ※体験受講費／3,240円

肩こり、腰痛、疲れなどにお悩みの方
**リンパが流れる
筋ゆるケア**
体験日 11/17(火)・12/1(火)・1/5(火)
日 時 第1・3火曜日
13:30～14:30
講 師 新石 友美(どう式リンパ
ケア筋ゆるマスター講師)
受講料 3,240円(月2回)
※体験持ち物／動きやすい服装、水分

日 時 第1・3火曜日
13:30～14:30
講 師 新石 友美(どう式リンパ
ケア筋ゆるマスター講師)
受講料 3,240円(月2回)
※体験持ち物／動きやすい服装、水分

日 時 第1・3火曜日
13:30～14:30
講 師 新石 友美(どう式リンパ
ケア筋ゆるマスター講師)
受講料 3,240円(月2回)
※体験持ち物／動きやすい服装、水分

体に負担をかけずに内側から
しっかりと引き締めます
ピラティス
体験日 11/13(金)・12/11(金)・1/8(金)
無理無駄のない
エクササイズで、
健康とともにすっきりした
ボディラインを
手に入れましょう。

日 時 第2・4金曜日
10:30～11:30
講 師 小山 久美子
(F T P認定ピラティスインストラクター)
受講料 3,240円(月2回)
※体験持ち物／ヨガマット、タオル



文法が日本語と似ていて学びやすく人気
ゆっくり覚える韓国語
体験日 11/14(土)・12/12(土)・1/23(土)
ネイティブの講師ですので、
発音もはっきり身に付きます。
日 時 第2・4土曜日 19:50～20:50
講 師 バク・ウォンミ(韓国全羅南道出身)
受講料 3,240円(月2回)

木彫りの仏さまをつくりましょう
仏像彫刻
体験日 11/11(水)・12/9(水)・1/13(水)
木で仏さまをじっくりと彫りあげます。
日 時 第2・4水曜日 13:00～15:00
講 師 林原 瑞帆(仏師)
受講料 3,672円(月2回)
※体験持ち物／彫刻刀 ※材料費・実費

ヘタでいいヘタがいい 楽しく描こう
心を繋ぐ 絵手紙教室
体験日 11/10(火)・12/8(火)・1/12(火)
思いが詰まった絵手紙を送りましょう。
日 時 第2火曜日 10:30～12:30
講 師 林 美千代(日本絵手紙協会公認講師)
受講料 1,620円(月1回)、教材費・200円程度
体 験 「絵手紙を描く」※体験材料費／500円

バッグなど小物からキルトまで
パッチワーク入門
体験日 11/11(水)・12/9(水)・1/13(水)
日 時 第2・4水曜日
10:30～12:30
講 師 中村 登志子
受講料 3,240円(月2回)
※体験持ち物／裁縫道具 ※材料費・実費

今こそ美歌マスターに!!
太田幸希のボーカル&ボイストレーニング
体験日 11/5(木)・12/10(木)・1/14(木)
カラオケの曲をグループでレッスン。課題曲を題材にして、
皆様の十八番の歌唱力UPにつなげます!
日 時 第2・4木曜日 12:00～13:30
講 師 太田 幸希(歌手・ボーカルトレーナー)
受講料 4,320円(月2回) ※体験持ち物／筆記用具

日本のお祭りを通して
自己を再発見
はじめての合気道
体験日 11/8(日)・12/13(日)・1/24(日)
日 時 第2・4日曜日
13:00～14:30
講 師 澤崎 善則
(合気道道志館館長)
受講料 3,240円(月2回)

日 時 第2・4日曜日
13:00～14:30
講 師 澤崎 善則
(合気道道志館館長)
受講料 3,240円(月2回)

日 時 第2・4日曜日
13:00～14:30
講 師 澤崎 善則
(合気道道志館館長)
受講料 3,240円(月2回)

毎日より楽しく過ごしましょう
**キレイ!!といわれる
初めてのメイクレッスン**
体験日 11/20(金)・12/18(金)・1/15(金)
日 時 第3金曜日
10:30～12:00
講 師 榎島 市代(のミスコスメ
ティックス新館光生会サロンス所属
メイクアップアドバイザー)
受講料 2,160円(月1回)

日 時 第3金曜日
10:30～12:00
講 師 榎島 市代(のミスコスメ
ティックス新館光生会サロンス所属
メイクアップアドバイザー)
受講料 2,160円(月1回)

日 時 第3金曜日
10:30～12:00
講 師 榎島 市代(のミスコスメ
ティックス新館光生会サロンス所属
メイクアップアドバイザー)
受講料 2,160円(月1回)