

| 日程 | 講座名/講師名 | 講座内容 | 備考 | 受講料(円) (税別) ※材料費込 | 定員(人) | イメージ |
|------------|--|--|---|-------------------------|-------|---|
| 6日 (水) | 13:15~14:15 国分健康太極拳教室 (栗山 忠也) | 太極拳はゆっくりと体のあらゆる所を意識しながら動く運動で、中国に古くから伝わる健康法の一つです。 しなやかな太極拳の動作を体得して、5年・10年先の健康な心身づくりにつなげていきましょう。 | 【服装】動きやすい格好 【持ち物】汗拭きタオル、水、あれば5本指ソックス | 500 | 20 |  |
| 7日 (木) | 11:45~12:45 韓流韓国語 (笹川 恵美) | 韓流ドラマや料理、観光地などに出てくる単語を中心に意味と発音を楽しく覚えて会話まで出来るようになります。 | 【持ち物】筆記用具 | 500 | 20 |  |
| | ①13:15~13:55 ②14:10~14:50 パステルアート講座 (藤田 和枝) | パステルという画材をパウダー状にして、指やコットンを使い、誰でも簡単に描くことができるアートです。 体験講座では基本の円を描きます。 好きな色の組み合わせで、シャボン玉やハート、ラインの描き方を楽しみましょう。 ハガキサイズなので、父の日のカードにもびったり | | 500 | 20 |  |
| 9日 (土) | 10:00~11:30 江戸芸・かっぱれ手児奈 (櫻川 駒伊達) | 江戸時代から伝わる庶民の踊り、内容解説をします。 実技を通し(かっぱれストレッチ体操も)健康年齢の向上と、楽しく豊かな情緒を育成します。 | 【服装】動きやすい格好 | 500 | 20 |  |
| 10日 (日) | 10:15~11:15 メディカルシニアヨガ (Hiro) | 健康維持を目的として「ゆったりとがんばらないヨガ」で自身のケアをしていきます。 コミュニケーションを取りながら一緒に同じ時間を過ごしましょう！ | 【服装】動きやすい格好 【持ち物】バスタオル タオル 飲み物 【対象】シニア | 500 | 20 |  |
| | 12:15~13:45 テラコッタ粘土で作る小物 (松本 葉子) | ミニプレートを作成します。 自然の土色を生かし素朴で暖かみあるテラコッタ色に焼きあがる陶芸です。 素焼きの特徴を生かした楽しいオリジナルグッズを作りましょう。 | 【服装】汚れてもよい格好 【持ち物】汚れてもよいエプロン、タオル 【対象】小学生以上(親子参加可) | 1000 | 20 |  |
| | 14:30~15:45 あこがれの和菓子☆練り切りレッスン (あんこプレゼンター 二瓶 あや) | 【季節の練り切り2種】 「バラ」「紫陽花」の練り切りを作ります。 | | 500 | 10 |  |
| 11日 (月) | 15:15~16:15 フラメンコ (土屋 みどり) | フラメンコの楽しさを知っていただく為の講座です。 初心者の方大歓迎です。 | 【服装】ロングスカート・スパッツ等(または動きやすい格好)、かかとの太いパンプス(または運動靴) | 500 | 20 |  |
| 12日 (火) | 11:45~12:45 健康ヨガ (森保 いずみ) | マットと椅子を使って、身体の内側の声を聞き、無理なくほぐしながらポーズをとっていきましょう。 また生活に必要な筋力トレーニングもおこないます。 | 【服装】動きやすい格好、あれば5本指ソックス | 500 | 20 |  |
| 14日 (木) | 10:15~11:15 毎日の暮らしに役立つアロマテラピーはじめの一歩 (アロマ日和 平本 美保) | 安心安全「天然アロマ100%虫よけスプレー」を作ります。 | 【持ち物】筆記用具 マイカップ(ハーブティーをお持ちします) | 500 | 10 |  |
| | 15:15~16:15 楽しく誰でも簡単ヨガ (YUKARI) | 季節によるカラダの変化に合わせてカラダを整えていくヨガをしていきます。 | 【持ち物】フェイスタオル 飲み物 | 500 | 20 |  |
| 15日 (金) | 11:15~13:15 大人のBeads(ビーズ) (あらい はるみ) | 制作者の思いや願いや夢や希望を形に出来る講座です。 今回はハーバリウム液やドライフラワーを使用してネックレスを制作します。 楽しみましょう！ | 【持ち物】普段使用している工具(ペンチ・ヤットコ等がありましたら、お持ちください) | 1000 | 10 |  |
| | 13:30~15:30 カルトナーージュ講座 (豊島 キョウ子) | カルトナーージュとは、厚紙に布や紙を貼って仕上げるヨーロッパの伝統クラフト。お好みの布を選んでパスケースを作ってみませんか？ | 【持ち物】布を切る裁ちばさみ | 1500 | 10 |  |

| 日程 | 講座名/講師名 | 講座内容 | 備考 | 受講料(円) (税別) ※材料費込 | 定員(人) | イメージ |
|------------|---|---|--|-------------------------|-------|---|
| 16日 (土) | 12:45~13:45 ほねつぎ姿勢メソッド (松本・稲垣) | 専門家が教える講座15分+美姿勢ストレッチ45分の体幹トレーニングです。見た目も中身もスッキリ！男性や初めての方もお気軽にどうぞ。 | 【服装】動きやすい格好 | 500 | 20 |  |
| | 19:15~20:15 フラダンス (有光 千穂) | 基礎のステップを学び、ハワイアンソングに合わせて楽しくフラを踊りませんか？爽やかな汗をかきましょう！！ | 【服装】Tシャツ 【持ち物】飲み物、パウスカート(お持ちの方) | 500 | 20 |  |
| 17日 (日) | 10:15~12:15 ミニカエルの飾り巻き寿司 (加藤 牧子) | 6月の飾り巻き寿司は簡単かわいいミニカエル。海苔が内側になる裏巻きなので小さいお子様にも食べやすくお弁当にもぴったりです。 | 【持ち物】エプロン、持ち帰り用の容器(縦20cm横15cm程度のもの)、布巾(濡らして使います) | 500 | 10 |  |
| 18日 (月) | 11:15~12:45 光のアート ~ローズウィンドウ~ (吉岡 寛子) | 専用の薄紙で作る円形のステンドグラスの様なペーパーアートです。右脳を使って、癒しやドキドキ感を一緒に楽しみましょう。 | 【持ち物】筆記用具(鉛筆)、消えいりpit(スティックのり)、ミニハサミ、両面テープ等(必要な方は眼鏡や老眼鏡) | 1000 | 10 |  |
| | 13:15~14:45 総合アクセサリ (植木 理志) | ビーズ、天然石、ワイヤー、ガラス等を針と糸、かぎ針を使いネックレス、リング、ブローチ、プレス等を制作します。 | 【持ち物】糸切ハサミ、ビーズマット又はランチョンマット | 1000 | 10 |  |
| 19日 (火) | 10:00~11:00 やさしいヨガ (志田 千賀子) | 呼吸やからだの動きを意識しながらゆったりとポーズをとっていきます。ヨガ未経験者、初心者の方でも安心して参加いただけます。 | 【服装】動きやすい格好 【持ち物】水分補給の飲み水、タオル | 500 | 20 |  |
| | 13:15~14:15 太極拳 (瀬戸 栄子) | 簡化太極拳24式の動作を行い「からだ」を意識して動かす事で活性化、健やかな日々をくれる様に、共に学んでいきましょう。 | 【持ち物】汗ふき用タオル、補給用水分、動きやすい服と運動靴 | 500 | 20 |  |
| | 19:15~20:15 ベリーダンス (風見 ナナ) | ベリーダンスをはじめて習う方の講座です。アラブの音楽に合わせて腰や腕の基本的な動きを中心に簡単な振り付けを踊れるように指導いたします。 | 【服装】動きやすい格好、Tシャツ、スパッツなど(ヒップスカーフあれば) | 500 | 20 |  |
| 20日 (水) | 10:15~11:15 簡単手作りリボンでオリジナルグッズをつくらう (神崎 世志子) | 様々な種類の可愛いリボンの作りかたを学び、ヘアアクセサリやスリッパ、バッグなど自分だけのオリジナルグッズが作れます。 | 【持ち物】ハサミ、定規、布用ハサミ(あれば)、作品を持ち帰る袋 | 500 | 10 |  |
| | 11:45~12:45 タヒチアンダンス (Taeko) | 基本のステップで身体を動かし、南国タヒチのアップテンポな曲からスローな曲に合わせて楽しく美しく一緒に踊りましょう！ | 【服装】動きやすく汗をかいても良い格好(Tシャツ) 【持ち物】タオル、水分、パレオ、飲み物 | 500 | 20 |  |
| 21日 (木) | 10:15~11:15 暮らしを豊かに ハーバルライフ (平林 由美子) | 目からウロコのハーブ活用術。まずは、ハーブティーから。そしてこれにもこれにも…。ハーブのおみやげ付きです。 | 【持ち物】筆記用具、お手 | 1000 | 10 |  |
| | 13:15~14:45 「江戸折形」 ~江戸時代からいま に伝わる 包む文化~ (月海 和) | 江戸折形は和紙を使いお金や品物を美しく包む文化です。おもてなしの心と季節や行事の話を変え、楽しみながら作ってまいりましょう。 | 【持ち物】筆記用具(シャープペン・消しゴム・赤ボールペン)、スティックのり、電卓、B4サイズが入る程度のお持ち帰り用の袋 | 500 | 10 |  |
| | 16:45~17:45 氣功 (堀 記久子) | 呼吸法により体内の気を高め、血液・リンパ液の循環を活発にし、新陳代謝・免疫力を高め、心身共に健康になりましょう。 | 【服装】動きやすい格好 【持ち物】飲み物、タオル | 500 | 20 |  |

| 日程 | 講座名/講師名 | 講座内容 | 備考 | 受講料(円) (税別) ※材料費込 | 定員(人) | イメージ | |
|------------|-------------|---|--|--|-------|------|---|
| 22日 (金) | 10:00~11:00 | はじめてバレエ (YURIE) | 大人からはじめるバレエ。簡単なストレッチやエクササイズを行い、ゆっくりと基本のポジションを覚えていきます。 | 【服装】動きやすい格好 【持ち物】汗拭きタオル、お水 | 500 | 20 |  |
| | 11:45~13:45 | お互いの理解が進む コミュニケーション講座 (式場 敬子) | 親子、介護、職場、保育の現場等、あらゆる人間関係に役立つ具体的なコミュニケーションの方法を体験学習を交えて学びます。 | 【持ち物】筆記用具 | 500 | 20 |  |
| | 14:45~15:45 | ヨガ (AYA) | 呼吸に合わせて身体を動かすことでバランスのとれた筋肉、また体力をつけ、深く呼吸をすることでストレスを改善していきます。 | 【服装】動きやすい格好 【持ち物】飲み物、タオル | 500 | 20 |  |
| | 16:00~17:00 | キッズバレエ (YURIE) | リズムに合わせて踊る楽しさを感じ、少しずつバレエの基本ポジションを覚えていきます。楽しみながら学べるので、はじめての習い事におススメです！ | 【服装】動きやすい服装 【持ち物】汗拭きタオル、お水 【対象】3~6歳 | 500 | 10 |  |
| 23日 (土) | 10:45~12:15 | ハーバリウムレッスン (東條 真澄) | ハーバリウムとは植物標本の事です。プリザーブドフラワーやドライフラワーをボトルに入れオイルを流します。新しいインテリア雑貨です。 | ※お子様のご参加も可能です | 1000 | 20 |  |
| 24日 (日) | 12:30~14:30 | 白あんクリーム のデコカップケーキ ワークショップ 体験 (谷川 ひろみ) | 白あんクリームで口金使用のフラワー絞りをして、白あんペーストでクラフトリボンを作っていただきます。カップケーキ2個にデコレーションをします。 | 【持ち物】エプロン、手拭き、筆記用具 ※予約締切は6月22日(金)17時まで。 | 500 | 10 |  |
| | 16:15~17:15 | 親子でなかよくフラダンス (吉田 育代) | フラ未経験者対象の超入門レベル。基本ステップを学び課題曲に入ります。親子一緒に、憧れのフラダンサーになっちゃいましょう♡ | 【服装】運動しやすい格好 【持ち物】タオルやハンカチ、お飲物、筆記用具 | 500 | 20 |  |
| | 18:15~20:15 | 手ぶらでセルフジェルネイル (Kayo) | ツヤがあり長持ちが人気のジェルネイルを自分でやってみよう！厚みがあるので爪の補強にもなり、乾かす必要がないのですぐ手が使えます。自身でネイルを楽しみたい方にオススメです。 | 【持ち物】マスク、エプロン、筆記用具 ※自爪は何も付いていない状態でお越しください。 皮膚疾患をお持ちの方、薬品アレルギー体 | 1500 | 8 |  |
| 25日 (月) | 10:15~11:15 | 元気に歩き、過ごす ための足と手のフィットネス (MIWA) | 1日の大半を靴の中に閉じ込められている足部は凝り固まってしまいます。カラダの土台となる大切な足をヤムナフット専用の道具を使い血流をUP骨を刺激しながら足の緊張をほぐし冷えやムクミを改善しましょう。 | 【服装】運動出来るパンツ(膝が見えるように捲れるもの) 【持ち物】水分補給の飲み物、5本指ソックス | 500 | 10 |  |
| | 11:45~13:15 | 森の恵みで暮らしを豊かに！ (フィオーレ) | ①携帯用森のリフレッシュスプレー②匂に忍ばせる小さな香袋③プチローズアロマストーンへの香りづけ体験 | 【持ち物】エプロン | 1000 | 10 |  |
| 26日 (火) | 15:15~16:15 | キッズタヒチアンダンス (Taeko) | 基本のステップで、南国タヒチのアップテンポな可愛い曲に合わせて楽しく一緒に踊りましょう！【対象】5歳~9歳 | 【服装】動きやすく汗をかくても良い格好(Tシャツ) 【持ち物】タオル、水分、パレオ、飲み物 | 500 | 10 |  |
| 27日 (水) | 10:15~11:15 | 歌いながら脳トレ音楽ケア体操 (新井 千恵) | 懐かしい童謡、唱歌、昭和歌謡等を歌いながら手指体操、口腔体操、軽い全身体操を行います。椅子に座ってご参加頂けます。 | 【服装】ズボン着用 【持ち物】水分補給の飲み物、あれば滑り止め付き5本指ソックス | 500 | 10 |  |
| 28日 (木) | 10:00~11:30 | コロリアージュ「大人のぬり絵」教室 (吉田 嘉雅) | 絵が苦手な方も、今大流行の『大人のぬり絵』を色鉛筆で丁寧に指導。自由に楽しめてアンチストレス効果もあり、個性ある作品が作れます。 | 【持ち物】色鉛筆(色数自由)、消しゴム、簡易鉛筆削りなど | 500 | 10 |  |
| | 13:15~14:45 | ホリスティックケア講座①リンパアロマケア(初級~中級~上級) (大井川 裕代) | からだと心の不調を改善しセルフケア力を高めます。環境に例えるとリンパは浄水処理工場、アロマ精油は花樹木の方でクリーンになることと似ています。 | 【服装】動きやすく腕や首がでるTシャツ 【持ち物】タオル大小各1枚ずつ、水分補給のペットボトル、筆記用具 ※可能な限りノーメイクで参加してください。 | 1500 | 10 |  |
| 30日 (土) | 12:00~13:30 | ティーコンシェルジュによるお茶講座 (深澤 陽子) | ハーブティーや紅茶、コーヒー、中国茶、日本茶の効果効能を学びながら、おいしく淹れる方法や身体により良い飲み方を茶器を使って体験していただきます。 | 【持ち物】筆記用具 | 1000 | 10 |  |