

リコーダーで名曲を吹こう

リコーダー奏者 柳沢 里実

何か音楽を始めたい人、リコーダーをもう一度吹いてみたい人、楽しく演奏しましょう。

第2・4木曜
10：30～12：00
10/9～ 3か月6回
受18,480円
組2,244円
教132円 体験日9/25

入門ジャズピアノ(個)	①③月	13:30	体験
連弾しよう!(個)	②④月	10:30	体験
シルバーからのピアノ(個)	②③土	10:30	体験
中高年から始めるやさしいピアノ(個)	②④火	13:30	体験
みんなのピアノレッスン(個)	①③火	16:15	体験
水曜日のピアノレッスン(個)	②④水	10:30	体験
おとなのピアノ入門(個)	①③⑤木	10:30	満員
おとなの金曜ピアノ1・3(個)	①③⑤金	10:30	体験
マイベースピアノ(個)	②④金	10:30	満員
New 癒やしのシニアピアノ(個)	①③月	10:30	体験
ピアノ&イタリアーナ(個)	①③⑤日	14:00	体験
自由にジャズ&ポピュラーピアノ(個)	①水	13:00	体験
アコーディオン(土)(個)	①③⑤土	13:00	体験
火曜フルート・個人	②④火	10:20	体験
水曜フルート・個人	①③水	10:15	体験
木曜フルート・個人	木	16:00	体験
金曜フルート	②④金	17:20	体験
リコーダーで名曲を吹こう	②④木	10:30	体験
はじめてのオカリナ	①③木	13:15	体験
手軽に楽しく吹くオカリナ	①③木	14:30	満員
クロマチック・ハーモニカを吹こう	①③⑤木	10:10	体験
A	①③日	10:15	体験
A(月1回)	②日	10:15	体験
B	①③日	11:45	体験
B(月1回)	②日	11:45	体験
木曜マンドリン入門	②④木	13:00	体験
小出茂のウクレレと歌	②④木	10:45	体験
ウクレレソロ	入門からプロコースまで	13:15	体験
入門	①③日	14:45	体験
エンジェルスハーブ	A	13:00	満員
B	③土	15:15	体験
やさしいヴァイオリンレッスン(個)	①③金	18:30	体験
入門		10:15	
A(中級)	①③⑤月	11:55	体験
B(中級)		13:15	
C(中上級)		14:35	
月曜ヴォイストレーニング	②④月	12:30	体験
愛唱歌からオペラアリアまで	②④木	10:30	体験
やさしいボイトレ付き)			
月1回のボイストレーニング(個)	④金	15:30	体験
シニアの健康ボイトレ(個)	②④金	12:00	体験
月に一度のシニアの健康ボイトレ(個)	③水	13:00	体験
声楽個人レッスン・クラシック専科	②④土	16:00	体験
声楽入門	②④月	13:45	体験
嶋村純子のヴォーカル個人レッスン	①③⑤木	12:10	体験
たくさん歌って健康に!	②④月	10:30	体験
「アリアに挑戦」あなたにも歌える	④金	13:00	体験
はじめてのヴォイス・アンサンブル(セミプライベートレッスン)	②④土	13:30	体験
楽しい「うたごえひろば」	②水	15:15	体験
New はじめての歌声	②④水	13:30	体験
日本のうた童謡・唱歌をうたう(セミプライベート)	②④土	14:40	体験
ピアノで歌うシャンソン&カンツォーネ	②④土	10:30	体験
やさしく歌えるシャンソン&カンツォーネ	A	12:00	
B	①金	14:00	体験
ジャズ&ポップスを歌おう	②火	11:00	体験
New 土曜午後のジャズボーカル	②④土	16:00	体験
魂で歌うゴスペルコーラス	①③⑤水	14:30	体験
歌唱力アップのカラオケレッスン(個)	②④月	13:30	体験
小沢幹雄のやわらかクラシック	③水	10:30	体験

ダンシング

サルサダンス基礎・入門

サルサイストラクター Katumbao

陽気なキューバの音楽で気持ちよく踊れることを目標にサルサの基礎から学びます。

土曜 12：30～14：00
10/4～ 3か月13回
受40,040円
組4,862円
教286円 体験日10/4

リズムタップダンス

ヒグダンススタジオ インストラクター sky

軽快なリズムに乗って、ステップを踏む楽しさを味わってみませんか。

火曜 15：20～16：30
10/7～ 3か月10回
受31,625円
組3,740円
教220円 体験日9/30

ソシアルダンス初級・中級	金	13:00	体験
ソシアルダンス入門	金	12:00	体験
はじめての社交ダンス	水	15:00	体験
New お勤め帰りの社交ダンス	水	19:00	体験
リズムタップダンス	火	15:20	体験
腰掛タップダンス®	②④火	10:30	体験
中高年からのジャズダンス	①③⑤火	10:30	体験
お勤め帰りのJAZZ DANCE	水	19:00	体験
大人のダンス入門	火	19:00	体験
New DISCO&J-POPダンス	②④月	11:00	体験
New 大人のK-POPダンス	①③木	11:50	体験
やさしいソウルディスコダンス	②④月	14:10	体験
懐かしの歌謡曲で踊ろう	①③⑤木	13:00	体験
フラメンコ舞踊 初級	土	18:40	体験
フラメンコ舞踊 中上級	土	19:45	体験
お勤め帰りのフラメンコ教室	火	19:30	体験
New はじめてのフラメンコ	②④水	10:20	体験
ビューティフルフラ・オアフ	木	13:45	体験
ビューティフルフラ・マウイ	金	19:00	体験
カウイフラ	金	10:15	体験
ベーシックのフラ	②④土	10:25	体験
E・コモ・マイ・フラ	火	18:30	体験
50才からの楽しいフラダンス	①③⑤月	10:30	体験
New 踊って若返るサンバエクササイズ	木	10:15	体験
ZUMBA® ～中高年も楽しく踊れるラテンダンス～	①③⑤火	12:30	体験
サルサダンス基礎・入門	土	12:30	体験
ベリーダンス&ベルシャダンス	①③⑤土	10:15	体験
優雅に踊る韓国舞踊	①③⑤土	10:30	体験
基礎からのクラシックバレエ	月	19:25	体験
大人のブラッシュアップバレエ	土	19:30	体験
はじめての大人のバレエ	火	10:30	体験

健康・スポーツ

いきいき介護予防体操

健康運動指導士 介護予防運動指導員 榊原 あつ子

100歳まで元気に動ける体をつくる体操教室です。

第1・3・5火曜
10：15～11：30
10/7～ 3か月6回
受33,275円
組2,244円
教132円 体験日9/30

沈再平の中国気功・太極拳

全日本医学気功師会常任理事
中国上海気功科学研究会会員
沈 再平

5歳から武術家の父に師事した講師が、越劇トップスターの経験を活かして分かりやすく指導します。

月曜 16：30～18：00
10/6～ 3か月11回
受33,275円
組4,114円 体験日9/22

シニア卓球教室A	月	10:15	満員
試合に勝つ卓球教室	月	11:50	体験
古流剣術「新陰流」	②日	10:30	体験
実践剣術天然理心流	土	13:45	体験
シネマアクション(殺陣)	月	19:15	体験
神道夢想流杖道	②④火	19:00	体験
居合道(夢想神伝流)	月	16:00	体験
グレイシー柔術(護身術)	①③土	18:30	体験
New まさかの局面に備える護身術	②④土	10:30	体験
養神館合気道	土	16:00	体験
合気道	日	10:15	体験
健康空手道	土	12:00	体験
ジークンドー	①③⑤火	19:00	体験
よい姿勢・きれいに歩いてもっと健康!	①③⑤火	15:00	体験
転ばぬ先の筋トレ&ストレッチ	②④木	13:45	体験
中高年のストレッチ&リズム体操	水	13:00	体験
土曜ジャズ体操	土	14:45	体験
背骨コンディショニング	①③⑤木	10:30	体験
ひめトレ&セルフコンディショニング	②④月	10:30	体験
椅子を使って筋トレ体操	②④火	13:00	体験
健康のためのエゴスキュー・メソッド	①③⑤水	11:00	体験
いきいき介護予防体操	①③⑤火	10:15	体験
60才からの整体ストレッチ	②④木	10:30	満員
のんびり健康体操	①③⑤金	10:30	体験
New 阿波踊り体操	①③⑤金	13:00	体験
New アンチエイジング・エクササイズ	①③水	10:20	体験
美しいからだを作るストレッチ	①③木	10:30	体験
New ホモサビ体操	①③⑤水	10:30	体験
New 60才からのピラティス	②④木	12:20	体験
チェアバレエ・エクササイズ®	②④土	10:30	体験
New ベリーダンスエクササイズ	②④木	10:30	体験
一案庵太極拳・気功(水)	②④水	10:20	体験
一案庵太極拳・気功(木)	②④木	18:30	体験
舞気功花架拳・花扇功	月	12:20	体験
健康養生太極拳	水	13:00	体験
沈立君の健康気功法	月	13:30	体験
養生気功健康法	火	13:15	体験
沈再平の中国気功・太極拳	月	16:30	体験
New やさしい九宮八卦掌	①③⑤金	14:30	体験
New いきいき長生き楽しい気功	水	15:00	体験

カラダとココロに優しいヨガ	①③⑤月	10:30	体験
世界一簡単なヨガ	②④水	10:30	体験
New ミドルシニアからのやさしいヨガ	月	14:30	体験
	①③⑤月	14:30	
心と身体を整えるリラクッスヨガ 毎週	金	10:15	体験
心と身体を整えるリラクッスヨガ1・3・5	①③⑤金	10:15	体験
New 眠りの質を高めるヨガ	①③土	17:00	体験
New プライベート リラクッスヨガ	①③⑤金	12:30	体験
自習術(じきょうじゅつ)	火	12:30	体験
【公認】西野流呼吸法	②④金	10:20	体験
脳トレ! カスタネット	①③水	11:30	体験

工芸

あけびで作るつる箆

真木雅子ラタンアートスクールインストラクター 豊野谷 正子

あけびなど自然の素材を使い、生活の中で楽しむ箆(かご)やバッグ、インテリア雑貨を作ります。

第4日曜
10：30～12：30
10/26～ 6か月6回
受18,480円
組2,244円
教1,500円～ 体験日9/28

とんぼ玉をつくろうA

ガラス作家 阿波谷 幸恵

バーナーで溶かしたガラスで、自分好みのオリジナルアクセサリーを作ります。

第1・3・5木曜
13：00～15：00
10/2～ 3か月6回
受19,800円
組2,244円 教5,500円～ 体験日9/18

New 小さな宇宙万華鏡の世界	①金	10:30	体験
ロマンドール	①③火	10:15	
かわいいミニチュアフード・応用	②土	10:30	
New ボーセラーツ入門	④木	13:00	体験
一筆彩花	③水	10:30	体験
アメリカントールペイント	①③⑤土	10:30	体験
水彩紙で楽しむトールペイント	①③⑤土	10:30	体験
暮らしの中で漆を楽しむ	②④日	13:30	
金継ぎ	②④日	13:30	
金繕い	①木	13:00	
New 沈金(ちんきん)	④月	13:00	体験
七宝 初級(4時間/2時間コース)	①日	10:30	体験
インテリアステンドグラス(土曜)	②④土	13:00	体験
暮らしに溶け込むステンドグラス	②④日	13:00	体験
はじめてのステンドグラス	②④月	10:30	満員

A	13:00	体験	
B	①③⑤木	15:30	体験
C	18:30		
ミクロモザイク	①木	10:30	体験
手軽に楽しむグラスアート	③金	10:30	体験
はじめてのタイルクラフト	①土	13:00	体験
鎌倉彫	②④火	13:00	
日曜・鎌倉彫	①③日	13:00	
仏像彫刻	②④金	13:00	体験
日曜ソーブ&フルーツカービング(ホビー/検定コース)	②日	10:15	体験
	②④月	10:30	

籠を編む	②月	10:30	体験
	④月	10:30	
あけびで作るつる箆	④日	10:30	体験
レザークラフト	①③⑤木	10:30	体験
初めてのキャンドルカービング(日曜)	②日	10:15	体験
キャサリンのすてきなカルトナージュ	①水	10:20	体験
自分らしい暮らしをデザイン!デコパージュ	④水	10:30	体験
すてきなクラフトバンド	①月	13:00	体験
裏打ち&掛軸入門	②④火	15:30	体験
草木染め	④金	10:15	体験
New 暮らしを彩る型染め	③土	13:00	

手芸

津軽こぎん刺し

藍と白の会員 祖父江 正子

青森県津軽地方で生まれた津軽こぎん刺し。模様と色を組みあわせ、オリジナル作品を作ってみましょう。

第3金曜 10：30～12：30
10/17～ 6か月6回
受19,140円 組2,244円
教1,500円～ 体験日9/19

モラ ～カリブの民族手芸～

宮崎崎子モラ研究所講師 相川 美由紀 小川 啓子

鳥や花、動物をモチーフにしたカラフルな多重アップリケを現地の手法で学びます。

第3金曜
10：20～12：20
10/17～ 6か月6回
受17,820円
組2,244円
教初回9,000円 体験日9/19

楽しい折り紙	①月	13:00	体験
	①③⑤木	10:30	
和紙あそび 季節の折り紙	③木	10:30	体験

押し花アート	③木	10:15	体験
楽しく作る創作人形	①③金	13:00	
ちりめん細工 つり雛・押絵	①火	10:30	体験
和紙あそび和紙人形	②木	10:30	体験
楽しい手まりかがり	②金	13:00	体験
ティペア&フレンズ	②水	12:30	体験
New ジュエリーバッグ®とリボンバッグ	③土	13:00	体験
がま口とバッグ	④月	13:00	体験
茶のし覆と袋もの	④土	13:00	体験
	①③水	10:30	体験
戸塚刺しゅう	①③⑤金	13:00	体験
New 日本刺しゅうで綴る文様の世界	①木	13:00	体験
フランス刺繍	④水	13:30	体験
楽しいハイ・ダンガー刺しゅう	①③金	12:40	
スペイン刺繍(少人数制)	③水	13:00	体験
はじめての白糸刺繍(少人数制)	①水	13:00	体験
はじめてのスモッキング刺しゅう	④金	10:15	体験
津軽こぎん刺し	③金	10:30	体験
アロハ!ハワイアンキルト	②④火	13:00	体験
週末夜のハワイアンキルト	②金	19:00	体験
パッチワークキルト	①金	10:30	体験
モラ ～カリブの民族手芸～	③金	10:20	体験
韓国のパッチワーク・ボジャギ	④火	13:00	体験
水曜日の手編み	①③⑤水	13:00	体験

はじめてさんの編み物レッスン	②④金	10:30	満員
	13:30	体験	
New 心ほどける編みもの時間	②金	18:30	体験
あみぐるみ	④火	15:15	満員
New あみぐるみ土曜クラス	④土	13:00	体験
タティングレース	③月	13:00	体験
ポピンレース	③土	13:00	体験
本格手織り	水	12:30	
裂織り&手織り	①火	13:00	体験
ビーズ織り&ビーズ刺しゅう	③火	12:30	体験
お花のビーズアクセサリー	③水	13:00	体験

羊毛フェルトで愛犬・愛猫を作ろう	④木	10:30	
水引工芸	①③火	13:00	体験
くみ紐(ひも)	②木	15:30	体験
つまみ細工	②④木	10:30	体験
ちりめんのお細工物	②金	10:15	体験
はじめての帽子づくり	②金	10:10	
和服地の簡単リメイク	①③⑤月	10:15	体験

New 和服地を使って洋服と小物づくり	③木	10:30	体験
マイベース和裁	②④金	10:30	満員

料理

養生茶をはじめよう

おうち食医®養生茶インストラクター Tamy

薬膳の食材でお茶をつくりませんか? 効能や使い方、日常で無理なく取り入れる方法を学びましょう。

第2火曜 10：30～12：00
10/14～ 6か月6回
受18,480円 組2,640円
教16,500円
体験日10/14
※12月は第3火曜開催

香りと味を楽しむ台湾茶

(緑茶・烏龍茶・紅茶・プーアル茶・花茶)

加香Tea School主宰 大橋 加津子

台湾産と日本産のお茶の飲み比べなど、心躍るお茶の世界を一緒にしましょう。

第4木曜 10：30～12：00
10/23～ 6か月6回
受18,480円
組2,640円 教9,900円
体験日9/25

健美ごはん&低糖質スイーツ	①日	11:00	体験
コーヒー倶楽部へようこそ!	③土	13:30	体験
英国紅茶サロン	③金	10:30	体験
香りと味を楽しむ台湾茶(緑茶・烏龍茶・紅茶・プーアル茶・花茶)	④木	10:30	体験
養生茶をはじめよう	②火	10:30	体験
日本酒入門	③土	18:30	体験
エンジョイ ワイン笑講座	④水	19:00	満員

キャリアアップ・実務

シニアのためのお役立ちスマホレッスン

BCCスマートフォンレッスン&タブレット教室認定講師 藤森 真奈美

スマホを活用すると生活が便利に楽しくなります。各自の要望を聞きながら進めていきます。

第1・3火曜 13：00～15：00
10/7～ 3か月6回
受18,480円 組2,112円 教990円

受付時間 10:00～20:00 (日曜 10:00～16:00)

hachioji@ync.ne.jp

》》 受講の予約はインターネットでもできます。

ようりゅうカルチャー 八王子 検索

New カラダリフレッシュ 筋肉・筋繊維きほぐし講座(3回コース)	①土	13:30	
New ヘッドスバ検定2級講座	④土	15:00	
身近に生かせるカウンセリング講座基礎 ※随時無料説明会を開催しています。	月	13:00	②④土 15:30
ゼロからはじめる手話	①③月	10:30	体験
New 手話入門	②④月	10:30	体験
手話をはじめよう ステップアップコース	②④土	10:30	体験
手話応用(木)	②④木	10:30</	