

### ★ 公開講座

入会金不要

★ もっと知りたい

一人30分  
14本のカラーボトルで占う

14本の色を遊ぶだけで、自分の本当の気持ちやモヤモヤが解放されます。

5/26(日) 13:00~16:00  
2,860円(会員 2,530円)

カードが未来を占う

カードに隠されたあなたのメッセージを読み解きます。

4/21(日) 10:00~12:00  
2,860円(会員 2,530円)

一人25分 スリランカ鑑定 あなたの運勢

六種類の占術の中から、お悩みに合わせて占います。事前に生年月日、出生時間を伝えてください。

5/22(水) 10:00~13:00  
3,960円(会員 3,630円)

一年を振り返る ストレス解消の会

自己表現がスムーズになります。愛される話し方で日常生活を充実させて高めます。

5/29(水) 12:30~14:00  
3,930円(会員 3,630円)

### ★ 体調を整え、健やかに

耳ツボで不調を整えよう

首、肩こり、目の疲れに効く耳ツボを、お灸で刺激して不調を整えます。

(教材費2,000円)

4/24(水) 10:00~11:30  
2,860円(会員 2,530円) 教材費別

ドレッシングの作りかたと作りかた

頭のこりを揉みほぐす。お灸で頭皮を刺激し、髪を育てます。

5/29(水) 12:30~14:00  
4,290円(会員 3,960円) 教材費込

ヘアトリートメントの作りかた

頭皮のこりを揉みほぐす。お灸で頭皮を刺激し、髪を育てます。

5/29(水) 12:30~14:00  
4,290円(会員 3,960円) 教材費込

### ★ 春を感じて

和紙で作る春の色紙

折って貼って色紙に可愛い春を表現します。お灸も少なくて済みます。

(教材費770円)

3/31(日) 10:00~17:00  
2,940円(会員 2,618円) 教材費別

志野流香道「源氏香」

雅な世界を体験し、お灸の香りに癒やされます。

4/24(水) 10:30~12:00  
4,015円(会員 3,685円) 教材費込

春を楽しむ寄せ植え

季節の花を使って、お灸の香りに癒やされます。

3/17(日) 12:30~14:30  
8,910円(会員 8,580円) 教材費込

### ★ プチ資格に挑戦

整理収納アドバイザー2級認定講座

基本的な整理の考え方、具体的な整理のやりかたを学びます。

3/31(日) 10:00~17:00  
24,700円 教材費・認定証込

認知症心理士

多方面による知識を身につけて、認知症の予防やケアに役立ちます。

4/4(木) 11:30~14:30  
20,900円 教材費・認定証込

TCカラセラピスト養成講座

誰でも簡単にカラセラピストになることができます。

4/21(日) 10:00~15:00  
20,900円 教材費・認定証込

### ★ お外でカルチャー

スパイス料理を食べに行こう!

香辛料がピリリとしたスパイス料理を、お灸の香りに合わせていただきます。

4/4(木) 11:30~13:00  
4,136円(会員 3,806円) 食事代別

一軒家自然派レストラン

五反田の邸宅街にある、自然派レストラン。

4/22(月) 11:00~13:00  
9,966円(会員 9,636円) 食事代別

話題の麻布台ヒルズ探訪

麻布台の歴史と、お灸の香りに癒やされます。

5/16(木) 11:00~13:00  
14,366円(会員 14,036円) 食事代別

### ★ 作るって楽しい

真珠さんにご褒賞! パールネックレス

様々な色のパールネックレスを、お灸の香りに合わせて作ります。

3/28(木) 13:30~16:00  
3,410円(会員 3,080円) 教材費別

手描き友禅で染めてみよう!

ハンカチに染め、お灸の香りに合わせて染めます。

5/7(水) 12:00~14:00  
5,940円(会員 5,610円) 教材費込

手のひらサイズのファンジール

12cm位の手足が動く可愛い人形を作ります。

5/19(日) 13:00~17:00  
3,410円(会員 3,080円) 教材費別

### ★ スツクリ! 整頓講座

捨てるって楽しい! 整理収納講座

捨てるって楽しい! 整理収納講座。

3/18(月) 10:00~11:00  
3,960円(会員 3,630円) 教材費込

経理! シニアの片づけ講座

あなたのご家族が困らないように、お灸の香りに合わせて片づけます。

3/18(月) 11:15~12:15  
3,960円(会員 3,630円) 教材費込

もっさり! 写真とアルバム整理のコツ

溜まってしまう写真とアルバムを、お灸の香りに合わせて整理します。

4/21(日) 10:00~11:00  
3,630円(会員 3,300円) 教材費込

### ★ 女性限定レッスン

5名限定! 「資格診断」で学ぶスタイルアップ

貴女に似合うスタイルを、お灸の香りに合わせて学びます。

3/31(日) 10:00~11:30  
3,960円(会員 3,630円)

雰囲気を変える「カラ診断」

あなたの魅力を、お灸の香りに合わせて引き出します。

3/31(日) 11:45~13:15  
6,160円(会員 5,830円)

「美眉の作り方」特別レッスン

眉毛の作り方を、お灸の香りに合わせて学びます。

4/17(水) 11:30~12:30  
3,410円(会員 3,080円) 教材費込

### ★ 短期で学べる

お持ちのスマホで学ぶスマホ入門

これだけは知ってほしいという機能を紹介します。

4/2(日) 13:00~14:30  
3,058円(教材費別)

スマホ&iPhone初心者講座

「使えるって、楽しい」を実感してください。

第1~3(水) 15:00~16:30  
16,368円(教材費別)

手作り石けんを作ろう

地球に、お灸の香りに合わせて優しい石けんを作ります。

第1(木) 10:00~12:00  
18,810円(教材費別)

### 手づくりが美味! 塩羊羹と落雁

日本ウエグが主催 HAPPYCOOKING 古山 さと

天然塩を使い、塩羊羹と落雁を作ります。

5/22(水) 13:30~15:30  
5,610円(会員 5,280円) 教材費込

### 自家製味噌づくり

料理研究家 高瀬 明美

味噌の味、お灸の香りに合わせて作ります。

3/31(日) 14:30~16:00  
6,710円(会員 6,380円) 教材費込

### 和風ミートローフ~ゴボウソース添え~

料理研究家 高瀬 明美

根菜のたっぷり、お灸の香りに合わせて作ります。

3/31(日) 12:30~14:00  
5,830円(会員 5,500円) 教材費込

### 桜のモンブラン

ジュエリースイーツ、デザイナー 永田 かおり

お灸の香りに合わせて作ります。

3/22(金) 12:30~14:30  
5,830円(会員 5,500円) 教材費込

### FOOD! 食を楽しむ!

入会金不要

お灸の香りに合わせて作ります。

第1(日) 10:00~12:00  
15,576円(教材費別)

### 定番の家庭料理入門

第2(火) 19:00~21:00  
15,510円(教材費別)

失敗しないコツを教えます。

### 香りとお灸を楽しむ台湾烏龍茶

第2(土) 15:30~17:00  
28(回分)  
18,865円(教材費別)

お灸の香りに合わせて作ります。

### 話題! スリランカ料理

第2(火) 13:00~15:00  
13,860円(教材費別)

お灸の香りに合わせて作ります。

### 男性専科! かんたん酒のつまみ

第2(金) 18:00~20:00  
14,190円(教材費別)

お灸の香りに合わせて作ります。

### 簡単! めか漬け講座

料理研究家 高瀬 明美

お灸の香りに合わせて作ります。

5/26(日) 10:00~11:30  
5,280円(会員 4,950円) 教材費込

### 子どもの日は鯉のぼりパン

パンインストラクター たかの えりこ

お灸の香りに合わせて作ります。

4/21(日) 15:00~17:30  
5,390円(会員 5,060円) 教材費込

### 抹茶のロールケーキ

ジュエリースイーツ、デザイナー 永田 かおり

お灸の香りに合わせて作ります。

4/21(日) 10:00~13:00  
5,500円(会員 5,170円) 教材費込

### 桜のあんぱん

パンインストラクター たかの えりこ

お灸の香りに合わせて作ります。

3/24(日) 13:00~15:30  
5,390円(会員 5,060円) 教材費込

### 春の健康薬膳料理

国際薬膳師 北里 多恵子

お灸の香りに合わせて作ります。

4/15(月) 10:00~12:15  
5,280円(会員 4,950円) 教材費込

## 4月期開講講座のご案内

☎049-247-5000

★ 当カルチャーは会員制です。ご利用が初めての方は入会金5,500円(税込)が必要です。  
★ 受講料の他に、維持費、講座によっては教材費、音楽著作権料などが必要になります。  
★ 受講料は、1か月、3か月、6か月更新(前納制)です。途中受講も可能です。(一部講座を除く)  
★ 曜日の火は火曜日、①は第1~3火曜日、②④は第2~4火曜日のことです。また、講座の日時、内容等が一部変更になる場合がございます。

講座名	曜日	時間	受講料	体験日	講座名	曜日	時間	受講料	体験日	講座名	曜日	時間	受講料	体験日	講座名	曜日	時間	受講料	体験日					
<b>健康体育・エクササイズ(1時間~)</b>					<b>日本語</b>					<b>音楽</b>					<b>書道</b>									
60歳からの健康ヨガA	④	10:00~	16,998円	3/25	新式部日記を読もう	④	10:00~	9,075円	3/14	日本楽譜	④	13:00~	18,678円	4/7	クラシックを歌おう!	④	10:00~	17,358円	3/13					
60歳からの健康ヨガB	④	11:15~	16,998円	3/25	万葉集を楽しむ	④	12:00~	8,349円	3/21	レカンフラワー	④	13:00~	9,240円	3/14	木霊にジャンソン	④	12:30~	16,038円	3/21					
火中高齢者のストレッチ&ダンス	火	11:00~	23,430円	3/19	短歌入門~言葉を楽しむ~	④	15:30~	17,952円	3/21	タティングレース 初級	④	10:00~	22,440円	4/4	世界の名曲とピアノを歌おう	④	16:00~	30,756円	3/25					
足腰健康体操	①③	9:30~	15,378円	3/19	世界の魅力~見方、楽しみ方~	④	13:00~	18,018円	3/21	タティングレース 上級	④	10:00~	26,400円	3/19	ホームソング・重演講座	④	10:00~	29,367円	4/2					
水パレオヨガ	④	10:00~	15,708円	3/19	世界の遺産を楽しむ旅する	④	10:00~	18,150円	3/21	金モラー・カプリ民族手芸	④	12:30~	19,536円	3/24	ゴスペルを楽しく	④	12:30~	30,756円	3/29					
【監修】志野流呼吸法	④	10:00~	20,130円	3/27	金「善く力」をつける入門講座	④	14:45~	9,339円	3/8	押し花教室(金)	④	13:00~	14,718円	3/8	土ホストレーニング	④	10:00~	24,618円	3/13					
木友愛ヨガ	木	10:00~	28,116円	3/28	香木の感管抄を読む	④	13:00~	9,174円	3/15	羊皮紙で文芸大鑑をくさすA	④	10:00~	10,824円	3/19	さすぎで楽しむヨガ	④	10:00~	18,865円	4/16					
金美しい姿勢歩き方レッスン	③	10:00~	15,125円	3/15	古文書で読み解く日本の歴史	④	10:30~	9,174円	3/22	羊皮紙で文芸大鑑をくさすB	④	12:30~	10,824円	3/19	ジャパン・カンパニー・ポップス	④	15:00~	16,038円	3/16					
スポーツウェア失火失火講座	④	12:45~	15,312円	3/22	和歌で読み解く紫式部の一生	④	12:30~	9,174円	3/22	羊皮紙で文芸大鑑をくさすC	④	10:00~	10,659円	4/5	ジャンル・カンパニー・ポップス	④	15:00~	16,038円	3/16					
中高年齢からのエクササイズ	④	14:30~	16,998円	3/22	和歌で読み解く紫式部の一生	④	12:30~	9,174円	3/22	はじめての洋裁 小物編	④	12:30~	8,184円	3/15	ジャンル・カンパニー・ポップス	④	15:00~	16,038円	3/16					
土美骨ヨガ	土	9:45~	32,076円	3/30	土運命を拓く 中村天風の教え	④	14:45~	15,972円	4/6	洋裁こそ洋裁	④	10:00~	7,854円	3/15	ジャンル・カンパニー・ポップス	④	15:00~	16,038円	3/16					
実践ヨガ	土	12:30~	22,320円	3/23	日楽しい演劇入門	④	14:45~	15,972円	3/31	洋裁こそ洋裁	④	10:00~	7,854円	3/15	ジャンル・カンパニー・ポップス	④	15:00~	16,038円	3/16					
体験ヨガ	④	10:00~	8,349円	3/23	<b>茶道・着つけ(2時間)</b>					<b>木パレオヨガ</b>					<b>クラシックを歌おう!</b>									
体験ヨガ	④	11:10~	14,718円	3/23	水 茶道・遠州流	③	12:30~	24,750円	3/6	水パレオヨガ	④	10:00~	15,708円	3/19	クラシックを歌おう!	④	13:00~	17,358円	3/12	クラシックを歌おう!	④	10:00~	17,358円	3/12
古武流ヨガ	④	14:00~	18,150円	3/23	老木の湯掛け~初級	④	16:00~	26,982円	3/6	水パレオヨガ	④	10:00~	15,708円	3/19	クラシックを歌おう!	④	13:00~	17,358円	3/12	クラシックを歌おう!	④	10:00~	17,358円	3/12
日楽流手芸	日	10:00~	22,320円	3/24	はじめての香道 志野流	④	12:30~	15,708円	3/27	水パレオヨガ	④	10:00~	15,708円	3/19	クラシックを歌おう!	④	13:00~	17,358円	3/12	クラシックを歌おう!	④	10:00~	17,358円	3/12
合気道入門	日	13:30~	25,773円	3/24	小笠原流(茶道・煎茶)	④	19:00~	8,250円	3/27	水パレオヨガ	④	10:00~	15,708円	3/19	クラシックを歌おう!	④	13:00~	17,358円	3/12	クラシックを歌おう!	④	10:00~	17,358円	3/12
いしヨガ(ルーサーダット)	③	10:00~	15,378円	3/17	茶道・表千家A	④	18:45~	29,700円	3/22	水パレオヨガ	④	10:00~	15,708円	3/19	クラシックを歌おう!	④	13:00~	17,358円	3/12	クラシックを歌おう!	④	10:00~	17,358円	3/12
体にやさしい健康ヨガ	③	11:40~	16,368円	3/31	茶道・表千家A	④	10:00~	33,605円	3/16	水パレオヨガ	④	10:00~	15,708円	3/19	クラシックを歌おう!	④	13:00~	17,358円	3/12	クラシックを歌おう!	④	10:00~	17,358円	3/12
<b>工芸・クラフト(1時間90分~)</b>					<b>語学(1時間~個30分)</b>					<b>舞踊・ダンス(1時間~)</b>					<b>書道(1時間30分~2時間)</b>									
月タイルクラフト	②	10:15~	9,009円	3/11	月 英語初級	月	13:30~	26,037円	3/25	月60歳からのジャズダンス	③	13:00~	13,640円	3/18	月 英会話	月	10:00~	13,665円	3/11	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11
グラスアート	②	10:15~	9,009円	3/11	月 英語中級	月	13:30~	26,037円	3/25	火 フラメンコ舞踊 入門A	火	12:00~	33,660円	3/26	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11
布で作る創作人形	③	10:00~	18,370円	3/11	火 英語上級	火	13:30~	26,037円	3/25	火 フラメンコ舞踊 入門B	火	13:00~	33,660円	3/26	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11
【モルタルアート】入門	③	13:00~	10,824円	3/11	水 英語初級	水	10:00~	13,665円	3/18	水 フラメンコ舞踊 基礎B	水	19:00~	30,855円	3/26	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11
レジンで作るアクセサリー	④	14:00~	9,075円	3/11	木 英語中級	木	10:00~	13,665円	3/18	木 フラメンコ舞踊 入門B	木	19:00~	30,855円	3/26	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11
手縫い・革工房(月)	①③	10:00~	13,365円	3/18	金 英語初級	金	10:00~	13,665円	3/18	金 フラメンコ舞踊 基礎B	金	19:00~	30,855円	3/26	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11
能面づくり	①③	13:00~	37,950円	3/18	土 英語中級	土	10:00~	13,665円	3/18	土 フラメンコ舞踊 研究B	土	20:00~	34,485円	3/26	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11
木彫り	②④	14:30~	19,008円	3/18	日 英語初級	日	10:00~	13,665円	3/18	日 パレスストレッチA	日	15:40~	30,492円	3/26	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11
粘土で人物・ペットを作ろう	②④	14:30~	19,008円	3/18	月 英語中級	月	13:30~	26,037円	3/25	月 パレスストレッチB	月	15:40~	30,492円	3/26	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11
仏像彫り入門	②④	14:30~	19,008円	3/18	火 英語中級	火	13:30~	26,037円	3/25	火 パレスストレッチC	火	15:40~	30,492円	3/26	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11
火ワイヤークラフト	②④	12:30~	9,075円	3/12	水 英語中級	水	10:00~	13,665円	3/18	水 パレスストレッチD	水	15:40~	30,492円	3/26	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11
クラフトアート	④	10:00~	18,744円	3/26	木 英語中級	木	10:00~	13,665円	3/18	木 パレスストレッチE	木	15:40~	30,492円	3/26	月 楽譜	月	10:00~	13,665円	3/11	月 楽譜	月	10:00~		