

心を癒す神秘的楽器 **ハンドパン**

新しい趣味として、やさしく澄んだ音色が楽しめる「ハンドパン」を始めませんか。自分だけの癒しの音色を奏でながら、心も体もリラックスできるひとときをぜひ体感してください。

- ushi (ハンドパン製作者、ハンドパン工房 USHIPAN代表)
- 第1(月)15:30 ~ 16:30
- 3か月13,200円

※楽器を持ち帰りレンタルされる場合は、
レンタル料6,000円(月額が必要です)

● 体験9月7日または10月5日(月)同タイム、4,730円

New

10/5～




つゆつき流つまみ細工marico

(基礎・初級・中級)

古典的なつまみ方をアレンジした、「つゆつき流」の技法で季節に応じた様々な作品作りを
を楽しめます。1年ほどの継続で、中級へ進むこ
とができ、作品の幅が広がります。火曜日または
木曜日の2クラスで展開しています。

- 阪井鞠子(つゆつき上級認定講師)
- 第2(火)10:30～12:30
- 第2(木)10:30～12:30
- 3か月9,240円(教材費別1,320円～)
- 体験券9月8日(火)または9月10日(木)11:00～12:30
- つつまみのお花3,630円(教材費含む)



10/8or10/13～



からだ心のコリをほぐす

東洋医学に学ぶ灸温活と養生

不眠や耳鳴り、めまい、頭痛などで悩んでいますか。東洋医学をもとに自分で簡単にできる手や足への灸とお灸、ツボを刺激する温活で体と心の不調を整えます。教室では火を使わないお灸を体験し、季節に応じた養生の方法も説明します。



10/20～



● 秋長佳子 (クロス鍼灸院代表)

● 第3(火) 11:00～12:30

● 3か月 8,580円 (初回教材費990円)

● 体験9月15日(火) 3,300円 (教材費含む)

新しいワークアウト New
INTAO 10/7～

エネルギーはそ
 の周りを
 走ってカ
 キンシュな
 いずワク
 ーイ～



インストラクター
 10:00 ● 3か月17,160円
 同タイム。2,530円

楽しい旅行英会話 New
 (入門・初級) 10/8～

ちょっぴり英語を話して海外旅行を今より
 100倍楽しいたいはしめさそ”向クラス
 空港やショッピングなど様々な海外旅
 行のシーンで使うフレーズをゆっくり丁寧
 に学びます。さあ一緒ににはしめませんか？



●上級のみ(ハッピーイングリッシュサークル代表)
 ●第2・4(木) 15:30～16:30
 ●3か月14,520円
 ●休校9月24日(木) 15:30～16:30、14,340円

9/20

整理収納教育士認定

「栄養環境コーディネーター」認定講座

1Day

科学的根拠に基づく栄養学と「整理収納」を組み合わせ、必要な食べものを必要な時に食べられる環境づくりを提案・指導する「栄養環境コーディネーター」の資格を1日で取得できる講座です。

- 有馬扶美(栄養環境コーディネーター認定講師)
- 9月20日(日)10:15~17:15
- 29,150円(教材費、認定試験料含む)







10/18 日本Future Academy育成協会認定 **「日常生活防犯」認定講座** 1Day

近年多様化する犯罪に備え、防犯の基礎から実践的な対応まで幅広く学びます。空き巣、詐欺、SNSトラブル、いじめ、高齢者を狙った犯罪など、さまざまなリスクから自分や家族を守る知識と技術を身につける講座です。

● 菊地幸子(日本Future Academy育成協会代表)

● 10月18日(日)14:00～17:00 ● 24,330円(教材費、認定料含む)

15 **日本Future Academy育成協会認定**
「介護ビュティセラピスト」認定講座

「レス」＆「ハンド」マッサージをセットで学び、
 経絡経穴(ツボ)、自律神経、リンパ、マッサージ、
 加齢などの手法を習得する資格講座です。独立開業
 やサロン、介護・看護、ご家族の健康管理などに活
 かせます。

- 菊地幸子(日本Future Academy育成協会代表)
- 11月15日(日)13:45～17:45
- 33,330円(教材費、認定料含む)

1Day



1Day

**日本ベッツァー協会認定
「ベッツ急救救命士」認定講座**

「ベッツ救命救急士」は、ベットの事故や急病時に必要な応急処置を学ぶ資格です。救命の基礎から実践的な対応まで学び、家庭や現場で役立てることができます。

●日本ベッツァー協会認定講師
●11月22日(日)13:00～17:00
●24,000円(教材費、認定料含む)






生前整理普及協会認定資格

家族のたのみにあぐらく「生前整理アドバイザー2級」認定講座

これからの人生を自分らしく、安心して過ごすために「生前整理」の方法を学ぶ講座です。協会開講の「エターナルノート」を使い、思い出や必要なもの整理しながら、自分自身と向き合い、人生を前向きに見つめ直します。

●中川智子（生前整理アドバイザー）

●1月17日（日）10:30～16:30

●21,780円（教材費、認定料含む）

1Day



10
10

ガラスの中にする自分だけの苔の世界
苔テラリウム

ガラスの器に苔や石、動物などのミニチュアを入れて、自分だけの苔の世界を作りませんか。自然を感じられるオリジナルインテリアとしてお楽しみください。制作当日にかわいいフィギアをおひとつ選んでいただけます。

●古原直人(苔玉、テラリウム作家)
●土10日(土)10:30～12:30
●6,580円(教材費含む)

1Day



スズキリ!! 1Day
わ〜

方へ。不
を捨てる
を手に
唱喝の片
しく学
ます!

公認断捨離®トレーナー)

15:30

11
2

ラタンで編む小物入れ 1Day
わ〜

持ち手が付いた直
径14センチ程の編
み入れをラタンで編
んでみませんか。初
めてでも楽しく編ん
でいただけます!

● atelier mattoa
● 11月2日(月)13:00〜15:00
● 4,880円(教材費含む)




する
講座

1Day
女性専科

講座
ポ
ー
エ
ル
座
ー
の
予
め
受
取
が
でき
ます。

◎JCAA

司法人日本コアカン
定むめトし普及員)

15:00 〇3,080円

11/15 蒔きのグリーン
苔で作る盆栽

小さな鉢の中に苔を用い
て雄大な自然の風景を楽
しみたいよう。日常の癒
やしとして楽しめる個々
のオリジナル作品が完成
します。

●古原直人(苔玉、テラリウム作家)
●11月15日(日)13:30～15:30
●3,080円(教材費含む)

1Day



1Day **12/12** **初心者でも楽しめる紙バンド講座** **1Day**
持ち手がためるバスケット

ナチュラルで温かみのあるオリジナルバスケットを作ります。持ち手を倒せるので使いやすく、持ち運びにも便利。小物入れやお菓子入れなどにも使用でき、毎日の暮らしの中で活躍します。

中川まゆみ（一般社団法人日本紙バンドクラフト協会トリリウムメソッド認定講師）

- 12月12日（土）10:30～12:30
- 4,280円（教材費含む）

10/22

11/26

12/24

インド式健康法

はじめてのアーユルヴェーダ



インドの病院に留学経験がある管理栄養士が、アーユルヴェーダを日常に活用出来る健康法として解説します。スライド映像とインドの施設をご覧頂き、スパイスの試飲、インドの薬草レシピ紹介、アロマオイルを使ったヘッドマッサージの体験があります。試飲・使用したスパイス(2杯分)のお土産付き。

●南想子(管理栄養士)

10/22(木) 11:00～12:15

●10月22日、11月26日、12月26日

●3回9,080円(資料代含む)



12/5 クリスマスのジェルキャンドルホルダー

透明なジェルワックスの中に、木の実やドライフルーツなどを閉じ込めて作る、クリスマス限定のキャンドルホルダー。灯りを灯すと、ガラスの中でキラキラとやさしい光が舞い、まるで小さなクリスマスの世界が広がります。

- 協保有里 (JCA認定キャンドルアーティスト)
- 12月5日 (土) 13:30 ~ 15:30
- 4,470円 (教材費含む)

1Day



27

お生花のしめ縄アレンジ

1Day

お生花、組紐、水引等で飾り付けたおしゃれなしめ縄アレンジメントを作ります。お正月まで日持ちのする花材を使うので、年末からお正月にかけて楽しむことができます。生花ならではの華やかさ、色、香りを楽しみ下さい。手作りのしめ縄で新年を迎える数少ないライフスタイルを取り戻してみませんか。

●大石和美(英国式フラワーレイ協会代表)

12月27日(日)13:30～15:00

●7,150円(教材費含む)



日本のこころを探る哲学講座 10/13~ New

異国の面白い外交姿勢の影響下にある日本国民として、利休の「茶」や「味」、江戸「武士道」(論吉VS海狗)の「守・破・離」の解明をテーマにお話しします。前知識は必要ありません。

2027年1月からの哲学講座では、「人生行路の三段階を示す思想 日人・ゲーテの「ファウスト」を読み解く」をテーマに開講します。

児玉正幸 (国立大学法人体育大学名誉教授、文学博士)

●10月13日、11月10日、12月8日(火)13:30-15:00 ●39,900円(資料代含む)

解く 10/12～ **New**
 マ12月＝宋王朝から「倭の五王」の初代と認められた「履中大王」
 ※1月以降のテーマについては、カルチャーへお問い合わせください。
 ●坪井恒彦(元読売新聞編集委員)
 ●10月12日、11月9日、12月14日、1月11日、2月8日、3月8日(月)
 10:30～12:00 ●6回21,120円(資料代含む)

幕末の謎と実像に迫る

幕末維新に活躍した偉人や事件、興味深いエピソードなどを取り上げ、謎がいろいろ解明される。現地講座併用の講座です。

10/10 西郷隆盛の墓守の 朝太郎を形成したものは 西郷と遠島逸生の謎▽11月=幕府の一翼を占めた 久坂玄瑞の位牌に参拝▽12月=処刑された幕臣・小栗忠順の生涯1月以降のテーマについては、お問い合わせください。

木村武司（鹿児島県立歴史学芸学課） ●教室：10月19日、12月21日、2月25日、3月15日（月）
●13:30～17:00（開講）11月16日、3月29日（月）13:30～15:30 ●6回/21回（資料代含む）



平安京・京都の歴史を初歩から学ぶ 10/28～ [New](#)

創時代、女帝興子(皇后明正天皇)と3代将軍家康の時代を取り扱い、天子と将軍の権・致す政治の、その時期の景観と文化の興隆の姿に改めてお話しします。

10月・11月14年分中総計 成立一年鑑蔵の現存最古の美濃図*11月＝原巻をおる
(現地)*12月＝書巻裏面にておる(現地)

1月以降のテーマについては、お問い合わせください。

中村武臣(歴史地理学者) ● 教養 10月28日・11月23日、2月15日・30日・11月20日・11月27日、2月24日、3月24日、4月13日 13:00～15:00 ● 6月21,120円(資料代含む)



