

～stained glass～

ステンドグラス

一見冷たいと思われがちなガラス。実はとても暖かな存在です。硝子と仲良くなってミニランプ、花のトレイ、ジュエリーボックスなど、小物から大作まで素敵な作品を作ってみませんか。



●講師／我楽須工房きたの主幸 城台幸子 ●火曜／9:45～12:30 ●受講料金／1月～3月(12回) 21,120円 ●教材費／材料費実費、工具代37,000円程度(初回のみ)

池坊いけ花 [末永教室]

四季折々の美しい花との出会いに心を癒やされ、命の大切さと心の豊かさを育みながら、立花・生花・自由花と面白さを楽しんでいただきたいと思います。初めての方にはのびのびと生けてもらい基本から指導していきます。

●講師／池坊旭川中央支部支部長 末永美穂 ●第2・第4水曜／18:00～20:00 ●受講料金／1月～3月(6回) 12,540円 ●教材費／花代実費



旭川道新文化センター

2026年1月期 受講生募集

事前
予約制

中国語会話に壁を感じる方へ

話したくなる中国語

日本人が中国語を話す時のポイントをお伝えします。拼音(ピンイン…中国語の発音記号)を少し習ったことがある方を対象とした会話が中心の教室です。言葉をどんどん声に出して、本場でも通じる中国語を身体に覚えさせましょう。学んだことがビジネスやプライベートで役立つはずですよ。



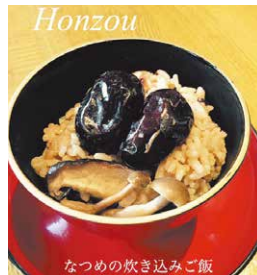
【カリキュラム(予定)】
①アウトプット…中国語文章の書き出し。添削、発声練習
②インプット…教科書を使い語彙を増やし、中国語を学ぶ
③質問タイム

●講師／渡邊洋明 ●土曜(月3回)／14:15～15:15
●受講料金／1月～3月(9回) 15,840円 ●対象／拼音(ピンイン…中国語の発音記号)を少し習ったことがある方

始めてみよう『薬膳』生活

～あなたに合った幸せ薬膳～

薬膳の知識を用いた食事で健康を維持し、体調不良を改善するための知識を身に付けることで、あなたに合わせた季節ごとの食養生ができるようになります。※座学です。調理実習はありません。



●講師／薬膳&ギャラリー本草オーナー 国際薬膳師 中医薬膳師 池田蘭美 ●第1月曜／13:00～15:00 ●受講料金／1月～3月(3回) 7,920円 ●教材費／3回1,500円(薬膳体験と資料代) 受講料金と一緒に支払い ●対象／女性

ハワイアンダンス

優雅なハワイの伝統ある踊りで心身をリフレッシュさせましょう。全身運動なので、体のシェイプアップ、ストレスの解消にもぴったりです。年齢に関係なく、どなたでも楽しく踊れます。



●講師／NPO法人マイレ本間フラスクール公認講師 藤井博子 ●水曜／13:30～14:45 ●受講料金／1月～3月(11回) 20,570円 ※別途傷害保険料 ●対象／女性

SAYA先生の 楽しいこどもアート教室 [絵画全般・工作]



子供は本来、描くことが遊ぶことと同じように好きです。楽しく描いた子供の絵は、画面のすみずみまで純粋な感動とエネルギーに満ちあふれています。工作も取り入れながら、ひとりひとりに個性に指導いたします。アートを通して感受性豊かなお子様に。

●講師／行動美術協会会員 全道美術協会会員 純生美術会会員 斎藤矢寸子 ●①月曜／16:30～18:30 ②水曜／16:30～18:30 ●受講料金／①②各1月～3月(11回) 19,360円 ●教材費／3ヵ月1,800円 ●対象／5歳～15歳

パッチワークキルト

お気に入りの洋服の端切れや大好きな布をポーチャベッドカバーにして、布を個性溢れるオリジナル作品へと蘇らせましょう。基礎と色使いを基調に、デザインや配色を初心者から経験者までマンツーマンで丁寧に指導します。また、素敵なコットンも数多く取り揃えております。

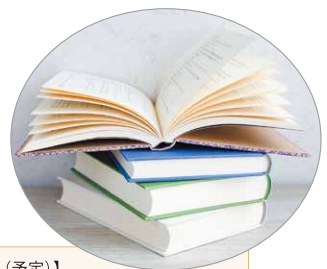


●講師／絵布の会主宰 石黒恵子 ●月曜／10:00～12:00 ●受講料金／1月～3月(10回) 20,900円 ●教材費／テキスト代500円、用具代実費、材料費実費(希望者には教室で斡旋あり) ●対象／女性

～まず声を出してみよう～

感動共有 朗読講座

声を出して朗読を楽しみたい方へ、発声・発音の基本や強弱のつけかたなど、プロがしっかりアドバイスします。ひとりひとりの個性を引き出し朗読の楽しさをお伝えします。



【カリキュラム(予定)】
1月 文章を読み解く 2月 強調と緩急について
3月 総括



●講師／MCオフィス・タカハシ主宰 アナウンサー 高橋千鶴子
●第1・第3月曜／13:15～15:15 ●受講料金／1月～3月(7回) 18,480円 ●教材費／必要に応じて実費

パワーストーン [2025-2026]

欧米では『石の持つパワーとは何か』『それが人体にどんな影響を与えるか』について、科学的に検証されてきました。現代最先端の検証結果と、人を幸運に導く石の使い方、選び方を紹介する講座です。見て、触れて、感じる体験を楽しみ指導します。

【カリキュラム(予定)】
・石の種類とその使い方、実物の紹介、使い方実技
・ロッククリスタルとクォーツ
・クリスタル系
(ローズクォーツ、ルチルクォーツなど)



●講師／占術研究家 風水師 カメラマキ
●第3土曜／18:30～20:00 ●受講料金／1月～3月(3回) 11,220円 ●教材費／1回50円程度

ピラティス

身体の芯(コア)をきたえて姿勢を改善し、美しい動きと筋肉のコントロールを体得する、話題のトレーニング法ピラティス。大小のボールやゴムバンドなどを用い、わかりやすく指導いたします。息を切らしてのハードな運動は苦手という方、じっくり自分の身体と向き合いたい方、健康作りを楽しみたい方、そんなあなたにおすすめの講座です。



●講師／FTP公認マットピラティスアドバンスインストラクター 健康運動指導士 荻野ひとみ ●水曜／18:40～19:55 ●受講料金／1月～3月(11回) 18,150円 ※別途傷害保険料 ●教材費／1,000円(ゴムバンド)

お問い合わせ
お申し込み

旭川道新文化センター

旭川市宮下通7丁目 旭川駅前ビル2階
受付時間 9:30～18:30
(土曜17:00、日曜15:00まで、祝日休み)

☎(0166) 25-8806



●当センターは会員制です。●受講にあたっては一部講座を除き、入会金2,200円、18歳以下又は70歳以上の方は1,100円のお支払いが必要です。申込書に必要事項をご記入のうえ事前に受講料金を添えてお申し込み下さい。●受講料金は原則3ヵ月分前納(一部6ヵ月前納がございます)となります。●一部の講座を除き途中から受講の場合、受講料金は残り回数分となります。●受講料金はご予約から10日以内にお支払い下さい。●入会金、受講料金は原則お返しできません。●表示している受講料金は一部の講座を除き運営管理費が含まれています。●教材費、持参品、団体傷害保険料等が別途必要な講座がございます。●各講座とも定員になり次第申込受付を締め切ります。残席状況はお電話でお問い合わせ下さい。●都合により講座の日時や内容が変更、あるいは開講が中止になる場合がございます。