

道新文化センター 札幌教室

札幌市中央区北1条東1丁目7-1 アルファセンタービル 営業時間:月～金曜 9:30～19:00 土曜 9:30～18:00 ※日・祝休み

通年 ……2026年4月以降も継続して受講できる講座です 全○回 ……記載された回数で修了する短期講座です 1日講座 ……1日で修了する講座です



11/28(金)
9:30～
1月期
受付開始



1日講座 ここでは聞けない指揮者のほし 尾高忠明が語る音楽の世界

3月7,8日開催の札幌交響楽団演奏会がたくを語る
尾高忠明氏が、曲の解説をはじめ、みなさまからの質問にもお答えします。クラシックの世界を身近に感じていただける特別な講座です。

【受講三大特典!】
①演奏会入場券・札幌交響楽団への参加
3/6(金)11:45～13:15(予定)
②Kittaraホールバックヤード見学会への参加
3/7(土)14時～15時(観覧券別)
③札幌交響楽団定期演奏会(演奏チケット別購入)
3/7(土)・3/8(日)の演奏会A席通券5,500円(この5,500円)
※受講料金とあわせて要支払/チケット購入税2/16(月)
■定期演奏会場/札幌コンサートホールKitara

講師 札幌交響楽団音楽監督 尾高 忠明
日 時 3/3(火)18:30～20:00
受講料 4,180円(入会金不要)



全3回 北海道博物館学芸員が展覧会を語る 「吉田初三郎(はつさぶろう)が描いた北海道」展

鳥のような視点で広大な景色を描く
「鳥瞰図」。「大正の広さ」として知られる
吉田初三郎は金巻各地の鳥瞰図を描き
ました。この冬、北海道博物館の展覧会
では、完成後90年となる「北海道鳥
瞰図」「北海道十景」、さらに道内各地の
観光案内や絵葉書に掲載された鳥瞰図や
風景画に注目。美術史、建築・都市史、
近現代史それぞれの学芸員が展覧会の
見所を語るとともに、かつての北海道と
樺太の変遷をたどります。

講師 北海道博物館学芸員
日 時 12/15(水)～17(金)
(22/15・28・3/7)
受講料 2月～3月(3回)9,240円
教材費 資料代450円



吉田初三郎「北海道鳥瞰図」北海道博物館蔵

全3回 くりすの正しい飲み方と使い方

くりすの正しい飲み方や使い方を教えることは、安心して
日々を過ごすための大切なポイントです。医薬品の研究に
携わる講師が、暮らしの中で役立つ知識を分かりやすく
解説します。くりすをより安心・安全に使うためのヒント
を学びましょう。

【カリキュラム】
1. 様々な情報に基づいた安全なくりすの使いかた
2. 高齢者のためのくりすの上手な飲みかた
3. 経路・投与量・飲みかたの向きあひかた

講師 北海道大学大学院薬学研究院
薬学情報学研究室 教授
小林 正紀
日 時 第2土曜10:00～11:30
受講料 1月～3月(3回)9,240円
教材費 3カ月120円
※開講最少人数10名



通年 姿勢で変わる さよなら腰痛・肩こり ミツヴァ・テックニク

小さな子供の動きに注目して作られた姿勢健康法です。床に横
になる。座る。立つ。歩くという簡単な動きで、健康なからだの
使い方を取り戻しましょう。毎日少しずつ練習することで、肩
こりや腰痛がやわらぎます。激しい運動が苦手な方にもおすすめです。

【カリキュラム】
・良い姿勢とは? ・立つ・足の裏を大きく使う
・座る・からだの軸を感じる ・歩く・股関節を動かす
・横になる・からだから緊張を解く ・よりかかると一歩をいかにする

講師 ミツヴァ・テックニク上級指導者
米田 隆雄(札幌市) 米田 公子
日 時 第2・第4金曜11:30～12:45
受講料 1月～3月(6回)15,180円 ※別途通年保険料



1日講座 新年に向けて溜まった怒りをリセット! アンガーマネジメント

事前にお話を聞いておきたい。怒りの特徴や
傾向を診断。ついイライラ! 「ムカッ!」としてしまう気持ち
をコントロール。怒りの感情と上手に付き合う方法を
学びました。まっすぐに怒りを手放して、すっきりとした気持
ちで春を迎えよう。

講師 日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントコンサルタント
岡本 真奈美
日 時 3/28(土)10:30～12:00
受講料 3,300円(入会金不要)
教材費 資料代40円

※受講申込の方は3月初旬に指定のメールアドレス宛
にWEB上での事前研修にご参加をお誘いいたします
※対象/メールアドレスをお持ちかつインターネット環
境で事前に質問の項目にお答えできる方



全3回 【2カ月体験】 長唄囃子～小鼓と締太鼓～

お囃子(おやし)とは、能楽や歌舞伎などの
舞台芸術はもちろん、お祭りなどで演奏さ
れる伝統音楽の総称です。今回はその中から
小鼓と締太鼓を体験していただきます。

【カリキュラム】
1回目 お囃子と歌舞伎との関わりを学ぶ楽器
に触れてみましょう
2回目 締太鼓でお祭り音楽を打ってみよう
3回目 小鼓で民謡ソラン節を打ってみよう

講師 長唄北海道支部所属
望月 恵恵
日 時 火曜18:30～19:30
(1/20, 2/3・17)
受講料 1月～2月(3回)9,240円



全3回 中国思想入門

古代から続く中国
思想は、現代の私
たちに役立つ教
えが多くあります。
その最も基本とな
す3つの学派「儒
家」「道家」「法家」
の基礎知識を学び
ます。

講師 慶応女子大学教授 尾崎 真司
日 時 第1(月)10:30～12:00
(1/16, 2/6・3/6)
受講料 1月～3月(6回)9,240円
教材費 資料代3カ月90円



1日講座 韓国大統領と日韓関係

歴代の韓国大統領と日韓関係の変遷を辿り、
「実用主義」を掲げる現政権の特徴についても
解説します。

講師 北海道大学公共政策学専攻センター研究員
崔 碩範(チェンソクン)
日 時 火曜13:00～14:00
受講料 3,300円(入会金不要)
教材費 資料代60円

全3回 ヨーロッパ中世最偉大のカリスマ皇帝 カール四世を知る

プラハを築いた皇帝
カール四世。彼は、希代の
演出家でもあり、熱心な
キリスト教徒です。この
ユニークな皇帝を分
かりやすくお話しします。

講師 札幌国際大学
横川 大輔
日 時 木曜13:00～14:30
(2/19, 3/5・19)
受講料 3,300円(入会金不要)
教材費 資料代150円



1日講座 一空港の下に眠る歴史— 千歳美々4遺跡の発掘ストーリー—

新千歳空港の建設をきっかけに昭和51年から
行われてきた、50年に及ぶ発掘ストーリーを、
重要文化財を含む珠玉の出土遺物とともに分
かりやすく紹介いたします。

講師 (公財)北海道埋蔵文化財センター
発掘調査部 部長 佐々木 隆
日 時 3/15(日)10:30～14:30
受講料 3,080円(入会金不要)

全3回 【認知症・介護】その時どうする? 知っておきたい介護の法制度

社会保険制度を活用し、安心して備える
ための知識を、法律
の専門家が分かり
やすく解説します。
実際に生じている
トラブルや、制度
を上手に活用した事
例も紹介いたします。

※なお本講座は介護福祉士の
紹介やケアプランの見
直しを希望の方には
参加できません

講師 北海道大学大学院法学研究科
教授 川久保 寛
日 時 第2土曜10:30～11:30(2/28, 3/14・28)
受講料 2月～3月(3回)9,240円
教材費 3カ月150円

通年 L・M・オルコットの 「若草物語」第1部を原書で読む

出版から150
年を過ぎても
なお愛され続
ける四姉妹の
物語。作者の
意図を正確に
読みとらえ、
丁寧に読み
ます。

講師 北海道大学名誉教授 伊藤 章
日 時 第2土曜13:00～14:30
受講料 1月～3月(6回)17,160円
教材費 テキスト代1,600円程度



全6回 初心者ランナー向け 冬にすべき トレーニング&ケア

フォーム改善や上半
身・下半身の正しい
正しい使い方、走る
ための筋力・トレ
ニングなど、無難に
長く走れるように
するための身体
づくりのポイント
をお伝えします。

講師 日本トレーニング指導者協会・
トレーニング指導者(ATI-ATI)
伊藤 幸徳
日 時 第1・第3土曜18:30～19:30
受講料 1月～3月(6回)15,180円
※別途通年保険料

通年 ピラティス・マットワークで 姿勢改善

日常の動作やスマートフォン・パソコンの利用
など、身体がゆがみやすくなる要因は様々。正しい
姿勢の整え方・身体の使い方を学び、ケアして
いきます。

講師 PILで17年度「アスリート」A2
伊藤 幸徳
日 時 火曜18:30～19:30
受講料 1月～2月(9回)20,790円
※別途通年保険料

全4回 【1カ月体験】 マイレ本間のハワイアンダンス

基本ステップや物語を語る手の動きを、一つひとつ
丁寧に指導します。優しく爽やかなメロディを
聴きながら、心からダンスをフレッションしましょう!

講師 NPO法人マイレ本間フラスクール公認講師
ホノカニ・マユイ 松本
日 時 3/15(土)13:00～14:30
受講料 1月(4回)8,800円 ※別途通年保険料
※対象/女性

全3回 【2カ月体験】 尺八・基礎のキソ

初めての方、大歓迎! 尺八を吹いてみたいとい
う方を対象にした入門講座です。まずは音を出
すことから始めてみましょう。

講師 宗家 友友 開軒師範 馬場 雅雄
日 時 土曜13:00～14:30
(1/24, 2/14・28)
受講料 1月～2月(3回)9,240円
※対象/初めの方 尺八のレンタルあり

1日講座 道産木材でつくるカホン

木目が美しく丈夫な
道産木材(HOKKAIDO
WOOD)で、打楽器カ
ホンをつくってみま
せんか。組み立てに
必要な道具もご
用意いたします。
ので、お気軽にご
参加ください。

※協力/北海道・道産木材
技術センター
※写真はイメージです

講師 道産木材育木マスター 鈴木 正樹
日 時 2/15(日)13:30～15:00
受講料 5,830円(入会金不要)
※対象/小学4年生以上
※カホンサイズ/約28×27×42cm

全3回 月1回の大人コーラス♪

月に1度、みな
なで集まって
コーラスを楽
しんでみま
せんか。正しい呼
吸、のどを使い
、のどを使い
て、自分の
本来の「声」を
聴きましょう!

講師 ソプラノ歌手 札幌声楽教室主宰
村田 早
日 時 第2土曜13:00～14:30
受講料 1月～3月(3回)10,890円
※対象/楽達実賞



1日講座 資生堂 いきいきセミナー 大人のビューティーアップコース

いつまでも明る
く輝くために、ハ
リのある肌を目
指すスキンケア、
あなただけに合
ったメイクアップ
、髪が潤うヘア
ケアの方法をス
タッフがお伝え
します。

講師 資生堂ソーシャルエリアパートナー
高野 なみ
日 時 1/24(土)10:00～11:30
受講料 5,940円(入会金不要)
※対象/女性

1日講座 プロの味をおうちで楽しむ 季節のお菓子教室

焼き方次第でオン
ダンショウにも
変身! しっとり
がトーストコー
ービー香るチョコ
ービスを作ら
ます。美味しく作
るためのプロの技
をお伝えします。

講師 パティシエール 金田 節子
日 時 1/14(水)18:30～20:30
受講料 第2・第4土曜18:30～20:00
教材費 2,600円
会場/札幌市男女共同参画センター(北区北8条西3丁目)

全3回 3回で仕上げる 七宝焼でつくるアクセサリー

色褪せることが
なく、輝くよう
な美しい七宝焼
の七宝焼。縁七
宝の技法で
七宝または
ペンダントをつ
くりましょう。

講師 北総代表 青森 友美
日 時 第1土曜13:00～15:00
受講料 1月～3月(3回)9,240円
教材費 初回2,500円

全3回 3カ月短期講座 戸塚刺しゅう

花をテーマとして、5種類の作品を完成させる全
5回カリキュラムの短期刺しゅう講座です。

講師 戸塚刺しゅう協会師範級 小川 善里
日 時 第1土曜13:00～15:00
受講料 1月～2月(2回)7,500円
教材費 各1回2,000円

全4回 【1カ月体験】 たのしいチェス

世界中で楽し
まれている「
チェス」。基本
技術を30分
ほど学び、
実際に対戦
します。奥深
い世界を体
験しましょう。

講師 日本チェス協会三段 西森 敬之
日 時 土曜10:00～12:00
受講料 1月(4回)8,800円
教材費 200円
※対象/小学4年生以上

全2回 スマホで撮るイルミネーション

キレイに撮るア
プリを使った
簡単な加工
・編集方法を
教えます。各自
が撮影した写
真を、さらなる上
に向けて講師
がアドバイス
します。

講師 写真家 菅野 野
日 時 第2土曜13:00～20:00
受講料 12月(2回)7,260円
※対象/スマートフォンをお持ちの方



全2回 タテ書きもヨコ書きも 自分の名前を美しく書く ボールペン字集中講座

ご自身の字の
個性を生かし、
よりきれいに
書くコツを身
につけましょ
う。方角横や縦
横など、自信を
もてる名前が
書けるようご
指導します。

講師 北海道道産品販売員 千原 和子
日 時 第2・第4火曜10:30～12:00
受講料 2月～3月(2回)5,600円
教材費 指定ボールペン代253円(各自購入)

全3回 【2カ月体験】 西田二郎のデザイン教室 ぬいぐるみのデザインを描く

鉛筆の使い方
や陰影のつけ
方など、絵を
描くために必
要な基礎を
学び、形を
捉える力や表
現力を養います。

講師 北海道美術協会 西田 二郎
日 時 日曜会員 西田 二郎
受講料 1月～2月(3回)9,900円
教材費 画材費500円 ※対象/18歳以上

全3回 【2カ月体験】 葉を描く ボタニカルアート(植物画)

葉をよく観察し、形
や色などを細部
まで描きます。
植物の美し
さに触れさせ
ましょう。

講師 北海道美術協会 早川 尚
日 時 第2・第4火曜13:00～15:00
受講料 1月～2月(3回)7,500円
教材費 指定画材代1,100円程度
※ご自宅での制作をお願いします

全4回 【2カ月体験】 人形を描く 女性のための日本画

日本画の伝統的な画材と技法を使って、4回で
色紙サイズの作品を仕上げます。

講師 日本画教室 伊藤 洋子
日 時 第1土曜10:00～12:00
受講料 1月(4回)8,800円
教材費 画材代4,000円
※対象/女性

全4回 【1カ月体験】 フレスコ画 小鳥を描く

塗料が乾くまで
に顔料だけで描
く、絵画の中
でも特別な描
きのフレスコ
の工程を体験
してみましょう。

講師 フォトリエ・Alberto主宰 秋田 智江
日 時 火曜18:30～20:00
受講料 1月(4回)8,800円
教材費 塗料代500円
レンタル材料代500円

1日講座 正月講座 羊毛フェルトの干支飾り

染織が乾くまで
に顔料だけで描
く、絵画の中
でも特別な描
きのフレスコ
の工程を体験
してみましょう。

講師 プリコル 保坂 丈二
日 時 12/20(土)10:00～12:00
受講料 12/20(土)10:00～12:00
教材費 1,000円
※申込期限12/18(木)



新規ご入会の方は入会金2,200円が必要です。
(18歳以下の方7歳以上の方は1,100円が必要です。)
※1日講座を受講の場合、入会金は不要です。

○各講座とも定員になり次第、受付を締め切ります。講座の残席状況はお問い合わせください。定員に満たない講座は途中から受講することもできます。○受講料金は原則3カ月分、または6カ月分を前納していただきます。○入会金、受講料金は原則返金できません。○教材費、資料代、団体傷害保険料は別途必要な講座がございます。○祝日などにより開講回数・受講料金が変更になる場合がございます。○ご予約から10日以上に亘るキャンセルはキャンセル料がかかります。○キャンセル料は、キャンセル料660円(お昼過ぎ)の負担となります。期日が過ぎてもご入金がない場合は予約をキャンセルさせていただきます。○講座詳細はホームページでご確認ください。

お問い合わせ・ご予約

Tel 011-241-0123

<https://doshin-cc.com>



【札幌教室】

札幌市中央区北1条東1丁目7-1
アルファセンタービル5階

■受付営業時間

平日：9:30～19:00/土曜：9:30～18:00（日祝：休み）

- ・道新文化センターは会員制です。会員証は全道の道新文化センターでご利用いただけます。
- ・入会金2,200円（18歳以下、70歳以上1,100円）
- ・有効期限2年間。期限内に継続手続きをお願いいたします。
- ・継続料1,100円（18歳以下550円、70歳以上無料）

※一日体験講座は掲載していません。ホームページをご覧ください。



講座名

講師

曜日・時間

受講料金(回数)

■札幌教室：札幌市中央区北1条東1丁目7-1 アルファセンタービル5階

教養

～学びなおし数学～高校1年生を学ぶ	西森 敏之	2・4(木)10:00-12:00	15,840円 (6)
～学びなおし数学～中学1年生を学ぶ	西森 敏之	1・3(水)10:00-12:00	15,840円 (6)
～学びなおし数学～中学2年生を学ぶ	西森 敏之	1・3(金)10:00-12:00	13,200円 (5)
～学びなおし数学～中学3年生を学ぶ	西森 敏之	2・4(金)10:00-12:00	15,840円 (6)
「吉田初三郎が描いた北海道」展	北海道博物館学芸員	(土)15:30-17:00	9,240円 (3)
「認知症・介護」その時どうする？知っておきたい介護の法制度	川久保 寛	(土)10:00-11:30	9,240円 (3)
『論語』を読む	田海 秀穂	1・3(木)13:00-14:30	13,860円 (6)
お江戸に学ぶ	岸本 良信	第1(水)15:30-17:00	9,240円 (3)
ギリシア神話—神々や英雄たちの住む世界	吉武 純夫	第4(木)13:00-15:00	9,570円 (3)
ギリシャ神話の世界	奥谷 浩一	第4(水)13:30-15:30	9,900円 (3)
くすりの正しい飲み方と使い方	小林 正紀	第2(土)10:00-11:30	9,240円 (3)
クラシック音楽入門	本堂 知彦	第2(月)10:30-12:00	9,570円 (3)
すっきりわかる日本史の流れ～古代編	一瀬 啓恵	第1(土)10:00-11:30	7,920円 (3)
ステップアップ朗読	福井 慎二	2・4(火)10:30-12:00	16,500円 (6)
ステップアップ朗読サンデー	福井 慎二	月2(日)13:00-14:30	16,500円 (6)
はじめての古文書	羽田野 珠代	第2(火)10:00-12:00	8,580円 (3)
	羽田野 珠代	第2(土)10:00-12:00	8,580円 (3)
	羽田野 珠代	第4(土)10:00-12:00	8,580円 (3)
ファミリーヒストリーを調べてみませんか	岸本 良信	第1(火)15:00-16:30	8,580円 (3)
マーケット情報と資産運用	広部 博幸	1・3(木)18:30-20:00	15,840円 (6)
もう一度学ぶヨーロッパの歴史	川口 琢司	第1(水)13:00-14:30	8,580円 (3)
モノが語る北海道島の歴史3	越田 賢一郎	第2(木)15:30-17:00	8,580円 (3)
ヨーロッパ中世最後のカリスマ皇帝 カール四世を知る	横川 大輔	1・3(木)13:00-14:30	9,240円 (3)
ラテン語初歩をゆっくり学ぶ	三上 章	2・4(金)13:30-15:00	15,840円 (6)
宇宙惑星学入門	倉本 圭	第2(月)18:30-20:00	7,590円 (3)
開祖の仏像と仏教聖典	山本 耕雲	月1(日)13:00-14:30	9,240円 (3)
漢詩を味わう	陳 恵陽	1・3(月)15:30-17:00	13,860円 (6)
韓国文化の旅	権 錫永(クオン ソギョン)	第3(水)10:00-11:30	9,570円 (3)
近代以前の東アジア関係史	川口 琢司	第4(水)13:00-14:30	8,580円 (3)
近代日本の首相	一瀬 啓恵	第2(土)15:30-17:00	9,240円 (3)
高校 世界史を学ぶ	出口 敬智	2・4(火)10:00-11:30	15,840円 (6)
高校日本史を学ぶ	相庭 達也	2・4(土)10:00-11:30	15,840円 (6)
邪馬台国を考える	和田 敬典	第1(土)13:00-14:30	9,240円 (3)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
初めての「朗読教室」	渡辺 玲子	2・4(水)12:45-14:45	18,920円 (5)
心の目で見る絵画	守分 美佳	1・3(月)18:30-20:30	15,180円 (6)
新約聖書の『ヨハネ福音書』を読解する	三上 章	2・4(水)10:30-12:00	13,200円 (5)
深掘り！ すっきりわかる日本史	一瀬 啓恵	第3(土)10:00-11:30	7,920円 (3)
世界遺産の魅力を探る	高井 理	2・4(火)13:00-14:30	15,180円 (6)
世界情勢を読み解く	崔 碩鎮(チェ ソクジン)	2・4(火)13:00-14:30	13,860円 (6)
西洋美術を楽しむ	下濱 晶子	第1(土)13:00-14:30	5,280円 (2)
昔の漢字ー金文を読むー	和田 敬典	1・3(金)13:00-14:30	11,550円 (5)
村井裕子の朗読教室	村井 裕子	2・4(月)10:30-12:30	23,100円 (6)
	村井 裕子	1・3(火)10:15-12:15	23,100円 (6)
大人が楽しむ絵本の世界	森 景子	第4(水)13:00-14:30	8,580円 (3)
地球惑星学入門	倉本 圭	第3(土)13:00-14:30	7,590円 (3)
中国古代青銅器の世界	和田 敬典	2・4(金)10:00-11:30	13,860円 (6)
中国思想入門	名畑 嘉則	第1(金)10:30-12:00	9,240円 (3)
哲学の時間	村松 正隆	月1(土)10:00-11:30	7,920円 (3)
道元の『正法眼蔵(しょうぼうげんぞう)』を読解する	三上 章	1・3(水)10:30-12:00	15,840円 (6)
日本の名城を知る	岸本 良信	第1(月)15:30-17:00	8,580円 (3)
	岸本 良信	第1(木)15:30-17:00	8,580円 (3)
日曜の朝はモーツァルト	塚田 康弘	月1(日)10:30-12:00	8,250円 (3)
舞台俳優と学ぶ リーディングドラマ	松橋 勝巳	2・4(水)10:30-12:00	18,150円 (5)
北の歴史探訪	森山 祐吾	2・4(月)13:00-15:00	15,840円 (6)
北海道廃線探訪	渡辺 真吾	2・4(土)13:00-15:00	14,520円 (6)
悠久のペルシア	川口 琢司	第2(水)13:00-14:30	5,720円 (2)
歴史を彩った人々	加藤 敬一	1・3(木)13:00-15:00	12,540円 (6)
自然			
スターウォッチング～銀河を歩こう	渡辺 和郎	第1(水)18:30-20:00	6,270円 (3)
【社外】熟年からのゆっくり健康ノルディック・ウォーク	NPO法人札幌歩こう会指導員	第2(水)09:50-12:00	4,620円 (2)
【社外】冬のゆったり自然散歩	住友 順子	第4(木)10:00-12:00	7,920円 (3)
	住友 順子	第3(土)10:00-12:00	7,920円 (3)
文学			
『ワインズバーグ、オハイオ』を原書で読む	伊藤 章	1・3(水)10:30-12:00	15,840円 (6)
『栄花物語』の世界	田中 幹子	第3(木)14:00-15:30	7,920円 (3)
『源氏物語』宇治十帖を読む 夢浮橋巻	小野瀬 知美	2・4(火)15:00-16:30	15,180円 (6)
『古事記』の世界	原田 直保美	2・4(木)13:00-14:30	16,500円 (6)
『若草物語』第1部を原書で読む	伊藤 章	2・4(月)13:00-14:30	17,160円 (6)
『日本書紀』をよむ	岡本 恵理	第2(水)10:30-12:00	5,060円 (2)
『万葉集』巻一を読むー初期万葉の歌ー	原田 直保美	第1(火)14:45-16:15	7,590円 (3)
『万葉集』巻十・十一を読む 季節の歌から古今相聞往来の歌へ	小野瀬 知美	第1(金)13:00-14:30	7,590円 (3)
『万葉集』秀歌鑑賞ー万葉びとの人生ー	原田 直保美	2・4(月)10:00-12:00	12,540円 (6)
エッセイ教室<第1水曜>	木村 仁	第1(水)13:00-15:00	7,920円 (3)
エッセイ教室<第3水曜>	木村 仁	第3(水)13:00-15:00	7,920円 (3)
エピソードで楽しむ百人一首	林 晃平	2・4(水)12:30-14:00	10,450円 (5)
こんにちは、川柳	舘林 みち代	2・4(金)10:00-12:00	12,540円 (6)
サンデー短歌三昧<午後>	遠野 瑞香	月1(日)13:00-15:00	6,270円 (3)
サンデー短歌三昧<午前>	遠野 瑞香	月1(日)10:00-12:00	6,270円 (3)
ゼロから始める俳句入門	五十嵐 秀彦	1・3(火)18:30-20:30	15,180円 (6)
たのしい俳句	辰巳 奈優美	1・3(水)15:30-17:30	12,540円 (6)
やさしい文章表現	内記 規子	1・3(火)13:00-14:30	13,860円 (6)
歌舞伎の魅力 入門編	安藤 晃	第3(火)10:30-11:30	7,920円 (3)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
楽しい俳句 実作指導と秀句鑑賞	五十嵐 秀彦	1・3(火)10:00-12:00	15,180円 (6)
韓国文学を読む	韓 然善(ハン ヨンソン)	第1(土)15:30-17:00	9,570円 (3)
季節を楽しむ俳句	橋詰 伸一	2・4(金)13:00-15:00	12,540円 (6)
究極の一冊が見つかる！山猫読書倶楽部	吉本 椎葉	2・4(土)15:30-17:00	13,200円 (6)
月イチおしゃべり句会	瀬戸 優理子	第1(木)13:00-15:15	9,570円 (3)
月イチ俳句講座	瀬戸 優理子	第3(木)13:00-15:00	8,580円 (3)
原典で味わう源氏物語『帚木』を読む	林 晃平	2・4(水)10:30-12:00	10,450円 (5)
源氏物語の女君たち	田中 幹子	第2(木)14:00-15:30	7,920円 (3)
現代川柳入門	鈴木 厚子	2・4(木)10:30-12:00	12,540円 (6)
現代短歌を楽しむ	山田 航	第2(水)12:30-14:00	6,600円 (2)
口語でつくる短歌入門	山田 航	2・4(木)18:30-20:00	13,200円 (6)
江戸の合巻『教訓玉手箱』を原文で読もう	林 晃平	1・3(金)10:30-12:00	12,650円 (5)
今日を詠う俳句	陽 美保子	2・4(月)10:00-12:00	12,540円 (6)
実作 掌編小説＜基礎＞	森 厚	1・3(土)10:40-12:10	15,840円 (6)
心に届くエッセイの書き方	森 厚	第1(土)09:30-10:30	7,920円 (3)
短歌はじめました。	月岡 道晴	月1(日)10:00-12:00	7,590円 (3)
土曜句会	松王 かをり	第3(土)10:00-12:00	9,900円 (3)
日曜俳句会	永野 照子	月2(日)10:30-12:30	15,180円 (6)
脳が元気に 脳活川柳	岡崎 守	2・4(火)15:00-16:30	12,540円 (6)
俳句入門 現代の俳句の鑑賞と実作	五十嵐 秀彦	第3(土)13:00-15:00	7,590円 (3)
文字表現でよむ『古事記』	岡本 恵理	第4(水)10:30-12:00	7,590円 (3)

宗教

写経に親しむ	小比賀 秋水	毎週(月)10:00-12:00	21,120円(12)
親鸞に学ぶ～歎異抄の世界	曾我 朋寛、黒澤 康聡	2・4(火)13:00-14:30	12,540円 (6)
仏教のこころ	八力 廣超、谷川 靖郎	1・3(金)10:00-11:30	10,450円 (5)

語学

Current News Discussion and Debate	ウィリアム ノエル	1・3(金)19:00-20:20	17,050円 (5)
イタリア語 初級	安達 美帆	毎週(木)10:00-11:00	29,040円(12)
イタリア語 初中級	安達 美帆	毎週(火)19:30-20:40	37,180円(13)
イタリア語 入門	安達 美帆	毎週(火)18:10-19:20	32,890円(13)
	安達 美帆	毎週(木)11:20-12:30	30,360円(12)
キフと楽しく英会話	サイモンズ クリストファー	1・3(土)10:00-11:30	15,840円 (6)
ネイティブと話そう日常英会話	チャド アイソン	2・4(木)19:00-20:30	15,840円 (6)
ハワイ出身講師と学ぶ英会話	チャド アイソン	2・4(金)13:30-15:00	17,820円 (6)
まちかど英会話	渡辺 清子	月3(月)13:00-14:00	21,780円 (9)
	渡辺 清子	月3(月)14:15-15:15	21,780円 (9)
学びなおし英文法	杉野 多恵子	毎週(土)13:30-14:30	24,200円(10)
楽しく学ぶ英会話(外国人講師)	ルイーサ マティス	毎週(木)11:20-12:20	24,200円(10)
	ジョー ピンカム	毎週(金)12:00-13:00	24,200円(10)
楽しく学ぶ英会話(日本人講師)	杉野 多恵子	毎週(水)12:20-13:20	24,200円(10)
楽しく学ぶ英会話(日本人講師・中級)	杉野 多恵子	毎週(水)10:00-11:00	24,200円(10)
楽しく学ぶ英会話(入門)	杉野 多恵子	毎週(木)10:00-11:00	24,200円(10)
韓国語レッスン 初中級	芳賀 恵	月3(水)15:30-17:00	20,240円 (8)
韓国語入門	韓 然善(ハン ヨンソン)	1・3(木)18:30-20:00	17,160円 (6)
中級者のための韓国語	韓 然善(ハン ヨンソン)	2・4(木)18:00-19:30	15,840円 (6)
中国語を学ぶ	芦沢 幸恵	毎週(水)10:00-11:20	22,990円(11)
中国語会話 入門	劉 少英(リュウ ショウエイ)	月3(土)15:00-16:30	21,780円 (9)
通じる英語の発音トレーニング	児島 充子 ほか	毎週(水)17:00-18:00	24,200円(11)

コミュニケーション

「話す力」の根本トレーニング(初級)	村井 裕子	1・3(月)18:30-20:30	20,460円 (6)
--------------------	-------	-------------------	-------------

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
実践コミュニケーション心理学	土倉 玲子	1・3(金)10:00-11:30	13,200円 (5)
人前で話す力を徹底的に鍛える！(初級)	渡辺 玲子	2・4(木)18:30-20:30	23,430円 (6)
書道			
【2月開講】自分の名前を美しく書く ボールペン字集中講座	千葉 和子	2・4(火)10:30-12:00	5,060円 (2)
あしす会かな書道<火曜/午前>	寺田 千秋	月 3 (火)10:30-12:00	15,840円 (9)
あしす会かな書道<月曜/午後>	寺田 千秋	月 3 (月)13:00-15:00	15,840円 (9)
アルファベットを美しく描く カリグラフィー<午後>	石田 純子	2・4(土)13:00-15:00	16,500円 (6)
アルファベットを美しく描く カリグラフィー<夕方>	石田 純子	2・4(土)15:15-17:15	16,500円 (6)
インテリア装書	倉本 真知子	1・3(木)13:00-15:00	16,500円 (6)
かな書 雅な世界 ～自分帖をつくる～	滑志田 方苾	2・4(月)13:00-15:00	12,540円 (6)
さわらび会かな書道<千葉教室>	千葉 和子	月 3 (木)10:00-11:30	21,780円 (9)
さわらび会かな書道<大川教室>	大川 壽美子	2・4(金)10:30-12:00	15,840円 (6)
すぐに役立つ 筆ペン講座	後藤 恵秋	1・3(金)10:30-12:00	10,450円 (5)
スピード上達！初めての筆ペン	後藤 恵秋	2・4(木)10:30-12:00	12,540円 (6)
たのしい 実用暮らしの書<午後>	小比賀 秋水	毎週(月)13:00-15:00	21,120円(12)
たのしい 実用暮らしの書<夕方>	小比賀 秋水	毎週(月)15:00-16:30	21,120円(12)
ボールペン・ペン字 ～基本から応用まで～<初等>	田村 晃雪	毎週(火)13:00-15:00	22,880円(13)
漢字書道の景山<初等>	熊川 景子	月 3 (木)10:30-12:00	19,800円 (9)
漢字臨書と詩文書創作	山田 起雲	1・3(金)13:00-15:00	15,840円 (6)
月1回のかな書道	関 祐子	第 3 (水)13:30-15:00	6,930円 (3)
己書幸座(おのれしょうざ)	田内 あかね	1・3(土)10:00-12:00	12,650円 (5)
彩(あや)の会かな書道<午後>	北 彰子	毎週(水)13:00-15:00	19,360円(11)
彩(あや)の会かな書道<夜間>	北 彰子	毎週(水)18:00-20:00	19,360円(11)
趣味と実益の賞状士養成講座	水野 玉蘭	1・3(土)12:30-14:30	12,540円 (6)
書を楽しむ	浪田 美芳	1・3(月)10:00-12:00	12,540円 (6)
心をつたえるペン字	佐々木 泰栄	1・3(水)13:15-15:15	12,540円 (6)
創人会書道 ペン字科<夜間>	中鉢 恵子	毎週(月)18:00-20:00	19,800円(12)
創人会書道 ペン字科<夕方>	中鉢 恵子	毎週(月)15:30-17:30	19,800円(12)
創人会書道 毛筆科<初等/夜間>	中鉢 恵子	毎週(月)18:00-20:00	21,120円(12)
創人会書道 毛筆科<初等/夕方>	中鉢 恵子	毎週(月)15:30-17:30	21,120円(12)
想いが伝わる伝筆(つてふで)レッスン	谷本 あゆみ	第 3 (火)10:30-12:00	8,580円 (3)
総合書道<午後>	中上 ゆかり	2・4(水)13:00-14:30	12,650円 (5)
総合書道<夕方>	中上 ゆかり	2・4(水)15:00-16:30	12,650円 (5)
短期集中 美文字講座	草野 珠光(くさの しゅこう)	1・3(土)13:00-15:00	12,540円 (6)
筆ペンと小筆を気軽に始める教室<第1・3水曜>	小比賀 秋水	1・3(水)18:30-20:30	12,540円 (6)
筆ペンと小筆を気軽に始める教室<第2・4水曜>	小比賀 秋水	2・4(水)18:30-20:30	10,450円 (5)
名前が上手になるボールペン字入門<第1・3月曜>	小比賀 秋水	1・3(月)18:30-20:30	12,540円 (6)
名前が上手になるボールペン字入門<第1・3水曜>	小比賀 秋水	1・3(水)18:30-20:30	12,540円 (6)
名前が上手になるボールペン字入門<第2・4水曜>	小比賀 秋水	2・4(水)18:30-20:30	10,450円 (5)
篆刻<初心者/午後>	越坂 久雄	1・3(水)13:00-14:30	19,140円 (6)
篆刻<初心者/夜間>	越坂 久雄	1・3(水)17:30-19:00	19,140円 (6)
絵画			
「指で描く」パステルで癒しのアート	大上野 緒里恵	第 3 (金)10:30-12:00	5,500円 (2)
アトリエF	伏木田 光夫	毎週(金)13:00-15:00	20,570円(11)
エンジョイ♪くらしの中の絵手紙	檜原 由夏	第 4 (木)13:00-15:00	7,260円 (3)
カラーインクで描くポストカード	佐々木 小世里	2・4(金)14:00-15:30	17,160円 (6)
きままハウス パステルアートまあるく	根本 真弓	第 3 (月)10:00-12:00	8,250円 (3)
	根本 真弓	第 3 (月)13:00-15:00	8,250円 (3)
サンデー絵画教室	佐藤 綾香	月 2 (日)10:00-12:00	18,480円 (6)
たのしい日本画	上田 とも子	1・3(金)13:00-15:00	18,480円 (6)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
たのしい油性色鉛筆画	佐々木 ゆか	2・4(火)15:30-17:30	16,500円 (6)
テラコッタ彫刻	小野寺 紀子	2・4(金)10:00-12:00	15,840円 (6)
はじめてのボタニカルアート 植物画入門	佐藤 潤子	2・4(土)10:00-12:00	15,180円 (6)
はじめての点描画	佐藤 香織	第4(木)10:00-12:00	8,910円 (3)
はじめての銅版画	小林 大	2・4(火)10:00-12:00	15,840円 (6)
	小林 大	2・4(木)18:30-20:30	15,840円 (6)
フレスコ画(ヨーロッパ壁画技法)	秋田 智江	毎週(火)18:30-20:30	27,170円(13)
ペンで描くプチスケッチ ときめきを見つけたら	イイダ ナオミ	1・3(月)13:00-14:50	15,180円 (6)
ペンで描く旅の絵日記とスケッチ	五十川 あつ子	2・4(木)10:00-12:00	10,560円 (6)
	五十川 あつ子	2・4(木)13:00-15:00	10,560円 (6)
ボールペン画入門	武内 朋之	1・3(木)13:30-15:00	14,520円 (6)
ボタニカルアート(植物画)	早川 尚	2・4(水)13:00-15:00	12,100円 (5)
もくもくデッサン	河野 健	2・4(木)15:30-17:30	17,160円 (6)
やさしいパステル画&水彩画	中島 敏文	2・4(水)10:00-12:00	14,300円 (5)
鉛筆デッサンから始める絵画教室	越澤 秀	毎週(金)18:00-20:00	19,360円(11)
火曜人物デッサン	木村 富秋	1・3(火)13:00-15:00	20,020円 (7)
楽しい絵画教室	村本 千洲子	2・4(火)13:00-15:00	18,480円 (6)
楽しく描く はじめての油絵	中村 哲泰	2・4(土)13:00-15:00	13,860円 (6)
基礎からのデッサン	佐藤 綾香	1・3(水)10:00-12:00	14,520円 (6)
	佐藤 綾香	1・3(土)10:00-12:00	14,520円 (6)
基礎から学ぶ水彩画	中舘 侑子	1・3(水)13:00-15:00	21,780円 (6)
	中舘 侑子	1・3(土)15:15-17:45	21,780円 (6)
宮地明人のアクリル画講座	宮地 明人	2・4(土)15:30-17:30	17,160円 (6)
宮地明人の絵画教室	宮地 明人	1・3(木)13:00-15:00	17,160円 (6)
戸山麻子のたのしい木版画	戸山 麻子	2・4(木)15:30-17:30	17,160円 (6)
初めての絵手紙	津谷 恵美子	1・3(月)13:00-15:00	14,520円 (6)
初心者からの油絵	小林 大	1・3(月)18:00-20:00	14,520円 (6)
初歩から学ぶ絵画教室	越澤 秀	1・3(木)15:30-17:30	17,160円 (6)
女性のための日本画	伊藤 洋子	1・3(火)10:00-12:00	21,560円 (7)
色鉛筆で描く優しい絵画	戸山 麻子	2・4(木)13:00-15:00	14,300円 (5)
心を贈る絵手紙	津谷 恵美子	1・3(月)10:00-12:00	14,520円 (6)
	津谷 恵美子	2・4(金)13:00-15:00	14,520円 (6)
水彩で描くお絵かき教室	伊藤 保正	毎週(月)10:00-12:00	13,200円 (8)
	伊藤 保正	毎週(月)13:00-15:00	13,200円 (8)
水彩画入門	山崎 亮	2・4(金)10:00-12:00	16,500円 (6)
水墨画入門	宮本 敬子	月2(日)10:00-12:00	15,180円 (6)
水野剛志の日本画教室	水野 剛志	第1(土)13:00-15:00	9,240円 (3)
西田陽二のデッサン教室	西田 陽二	2・4(月)18:00-20:00	19,140円 (6)
西田陽二の人物画教室	西田 陽二	1・3(月)10:00-12:00	19,140円 (6)
	西田 陽二	2・4(金)15:30-17:30	19,140円 (6)
創作へのデッサン	西村 一夫	毎週(火)12:30-14:30	35,750円(13)
谷地元麗子の「日本画で猫を描く」	谷地元 麗子	2・4(金)10:00-12:00	19,140円 (6)
竹津昇の透明水彩画教室	竹津 昇	2・4(月)10:00-12:00	17,160円 (6)
中国水墨画	李 鉄君	月3(木)13:00-15:00	21,780円 (9)
	李 鉄君	月3(金)15:30-17:30	19,360円 (8)
	李 鉄君	月3(土)10:00-12:00	21,780円 (9)
田島ハルが教える こどもマンガ&イラスト教室	田島 ハル	第1(土)13:00-14:30	8,580円 (3)
田島ハルと楽しむ!アナログイラスト入門	田島 ハル	2・4(月)18:30-20:00	17,160円 (6)
透明水彩と鉛筆デッサン 季節の花と静物を描く	中井 泉	月2(日)13:00-15:00	18,480円 (6)
描いてみよう水彩画	林田 理栄子	1・3(月)13:00-15:00	12,540円 (6)
	林田 理栄子	毎週(火)15:30-17:30	27,170円(13)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
描いてみよう水彩画	林田 理栄子	月 3 (水)15:30-17:30	16,720円 (8)
模写からはじめる日本画	城下 八重子	2・4(土)13:00-15:00	15,840円 (6)
	城下 八重子	2・4(土)15:30-17:30	15,840円 (6)
木版画	吉川 勝久	月 3 (金)13:00-15:00	16,720円 (8)
	吉川 勝久	月 3 (金)17:30-19:30	16,720円 (8)
木版画を楽しむ	吉川 勝久	2・4(土)13:00-15:00	15,180円 (6)
木曜美術アトリエ	八子 直子	月 3 (木)10:00-12:00	20,790円 (9)
油絵	場崎 恵	毎週(火)10:00-12:00	32,890円(13)
	場崎 恵	毎週(水)18:00-20:00	27,830円(11)
油絵「基礎から創作へ」(中・上級)	中村 哲泰	2・4(土)10:00-12:00	12,540円 (6)
油絵入門	宮川 悦子	1・3(金)10:00-12:00	13,200円 (5)
鈴木周作のはじめて描く水彩色鉛筆画	鈴木 周作	1・3(水)13:00-15:00	12,650円 (5)
	鈴木 周作	1・3(土)10:00-12:00	12,650円 (5)
お花			
いけばな小原流	讃岐 弘子	第 1 (月)13:00-15:00	5,940円 (3)
	讃岐 弘子	毎週(月)13:00-15:00	17,600円(10)
くらしを彩るフラワーデザイン	中西 良枝	2・4(金)10:30-12:00	12,540円 (6)
ナチュラルフラワーアレンジメント	伊東 みゆき	1・3(土)10:30-12:00	12,540円 (6)
フラワーアレンジメント シンプルモダンの花	道下 美保子	1・3(土)13:00-15:00	12,540円 (6)
プリザーブドフラワー～生花の美しさ～	山藤 祥彩	第 3 (木)13:30-15:30	5,940円 (3)
	山藤 祥彩	第 3 (木)15:30-17:30	5,940円 (3)
プリザーブドフลาวートリートメント	奥 祥靖	第 3 (木)13:30-15:30	5,940円 (3)
	奥 祥靖	第 3 (木)15:30-17:30	5,940円 (3)
プリザーブドフラワー加工技術	八重樫 久美子	2・4(水)10:00-12:00	9,900円 (5)
フレッシュフラワーアレンジメント	武田 真優美	1・3(火)13:00-15:00	12,540円 (6)
	武田 真優美	2・4(火)18:30-20:30	12,540円 (6)
花と暮らしのフラワーアレンジメント	菅野 友子	1・3(月)13:00-15:00	12,540円 (6)
季節の花くらぶ	櫻井 麻利子	第 3 (火)10:30-12:00	6,270円 (3)
季節を彩るリース作り	井浦 千文	第 4 (水)13:30-15:00	7,590円 (3)
古流いけ花	濱出 理薫	1・3(土)15:30-17:30	11,220円 (6)
嵯峨御流いけ花	佐々木 祥甫	1・3(月)18:30-20:30	11,220円 (6)
彩りの花アレンジメント	八重樫 久美子	2・4(木)13:00-15:00	11,880円 (6)
四季の花と遊ぶフラワーアレンジ	奥 祥華	1・3(木)13:00-15:00	12,540円 (6)
	奥 祥華	1・3(木)15:30-17:30	12,540円 (6)
	奥 祥華	2・4(木)13:00-15:00	12,540円 (6)
	奥 祥華	2・4(木)15:30-17:30	12,540円 (6)
草月流いけ花	井浦 千文	月 3 (火)18:00-20:00	19,800円(10)
	井浦 千文	月 3 (水)13:00-15:00	15,840円 (8)
池坊光明流清美会いけ花	奥 祥華	1・3(木)13:00-15:00	12,540円 (6)
	奥 祥華	1・3(木)15:30-17:30	12,540円 (6)
	奥 祥華	2・4(木)13:00-15:00	12,540円 (6)
	奥 祥華	2・4(木)15:30-17:30	12,540円 (6)
池坊清月派 いけ花	成田 晶限	毎週(月)15:30-17:30	19,360円(11)
	成田 晶限	毎週(月)18:00-20:00	19,360円(11)
池坊清月派 いけ花(月1回)	成田 晶限	第 4 (月)15:30-17:30	5,940円 (3)
茶道			
おいしい日本茶のいれ方と作法 初等クラス	吉武 芳美	1・3(金)13:00-15:00	8,250円 (5)
テーブル点前から始める茶道	吉井 宗去	1・3(火)13:30-15:00	17,710円 (7)
	吉井 宗去	1・3(火)15:30-17:00	17,710円 (7)
中国茶・台湾茶を嗜む	草間 こずえ	第 4 (木)10:00-12:00	8,250円 (3)
【社外】遠州流茶道教室	池田 宗畏	2・4(火)15:00-21:00	8,580円 (6)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
【社外】茶道宗徧流～立礼で楽しむ和の時間～	東 宗智	1・3(火)10:00-12:00	13,860円 (7)
【社外】日曜日の茶道教室	松村 恵子	月 2 (日)10:00-12:00	15,840円 (6)
【社外】表千家茶道	吉秋 宗登	月 3 (月)13:00-15:00	17,820円 (9)
	吉秋 宗登	月 3 (月)15:30-17:30	17,820円 (9)
【社外】表千家茶道 1カ月コース	吉秋 宗登	月 3 (月)13:00-17:30	6,930円 (3)
【社外】裏千家茶道 点茶盤での立礼	益山 宗重	毎週(土)13:00-17:30	29,040円(12)
【社外】裏千家茶道＜初等科＞	益山 宗重	毎週(金)14:00-19:00	18,150円(11)
	益山 宗重	毎週(土)13:00-17:30	26,400円(12)
【社外】裏千家茶道1カ月コース	益山 宗重	月 3 (土)13:00-17:30	6,930円 (3)
料理			
学んで味わうウイスキー入門講座	位田 智博	1・3(木)19:00-20:30	15,840円 (6)
本格的な紅茶の楽しみ方	舟山 真理子	第 1 (火)13:00-14:30	8,250円 (3)
	舟山 真理子	第 2 (土)13:00-14:30	8,250円 (3)
【社外】イルピーノで習う おうちで簡単イタリアン	川端 美枝	第 2 (火)11:30-13:00	8,910円 (3)
	川端 美枝	第 2 (火)14:00-15:30	8,910円 (3)
【社外】ワインを楽しく	池田 卓矢	第 3 (火)19:00-20:30	7,260円 (3)
	池田 卓矢	第 4 (火)19:00-20:30	7,260円 (3)
	池田 卓矢	第 3 (金)18:00-19:30	7,260円 (3)
	池田 卓矢	月 1 (土)17:00-18:30	7,260円 (3)
【社外】奥深いワインとチーズの世界(チーズ編)	石川 尚美	月 1 (水)18:30-20:00	8,250円 (3)
【社外】坂下美樹の季節の手仕事とご飯料理	坂下 美樹	第 3 (木)10:00-12:30	11,880円 (3)
【社外】自家製レーズン天然酵母パンとなごみレシピ	坂下 美樹	第 2 (水)10:00-13:00	11,880円 (3)
【社外】手打ちそば入門	長谷川 勉	月 3 (土)12:00-15:00	15,840円 (6)
【社外】男の料理教室	東海林 明子	月 1 (水)10:00-12:00	6,600円 (2)
【社外】茶懐石料理を楽しむ	東本 礼子	月 1 (水)13:30-17:00	7,260円 (2)
【社外】日本の伝統的酒造りを知る(日本酒編)	石川 尚美	月 1 (水)18:30-20:00	8,250円 (3)
手工芸			
～伝統の魅力～水引き	志摩 祥子	第 1 (火)13:00-15:00	7,920円 (3)
DECO クレイクラフト	瀬戸 恵子	1・3(木)10:00-12:00	14,520円 (6)
MIZUHIKI～水引～	大塚 由起	第 1 (木)13:00-15:00	7,590円 (3)
アイヌ刺しゅう	竹内 あけみ	1・3(火)13:00-15:00	18,480円 (7)
	竹内 あけみ	2・4(火)13:00-15:00	15,840円 (6)
オリジナル食器づくり「ポーセラーツ」を楽しもう	阿南 音夢	2・4(土)10:00-12:00	15,840円 (6)
オリジナル豆本	関川 敦子	2・4(火)13:00-14:30	15,180円 (6)
	関川 敦子	2・4(水)19:00-20:30	12,650円 (5)
カルトナーージュ	山戸 亮子	第 4 (金)13:00-15:00	9,240円 (3)
	山戸 亮子	第 4 (金)15:30-17:30	9,240円 (3)
クラフトデコール	Yuriko	第 1 (水)13:00-15:00	9,570円 (3)
クラフトバンド	阿部 弘子	1・3(金)13:00-15:00	11,000円 (5)
さきおり入門	大滝 いづみ	2・4(月)13:00-15:00	15,840円 (6)
	大滝 いづみ	2・4(月)15:30-17:30	15,840円 (6)
サコタカコ創作ビーズ織り	谷岡 千恵子	第 2 (木)13:00-15:00	7,590円 (3)
タティングレースとボビンレース	大滝 いづみ	2・4(金)13:00-15:00	15,840円 (6)
たのしい木彫り	工藤 淳史	1・3(月)10:00-12:00	14,520円 (6)
つまみ細工	佐藤 亜美	第 1 (火)10:30-12:00	7,920円 (3)
	佐藤 亜美	第 3 (水)10:30-12:00	7,920円 (3)
つるを編む	空 友子	第 2 (月)15:30-17:30	9,570円 (3)
	空 友子	第 1 (金)10:00-12:00	9,570円 (3)
ドールハウスandミニチュア家具を作る	杉山 武司	2・4(土)13:00-15:00	21,120円 (6)
	杉山 武司	2・4(土)15:00-17:00	21,120円 (6)
とんぼ玉	星 麻由子	第 4 (月)10:30-15:00	20,790円 (3)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
バードカービング	房川 比呂志	毎週(火)10:00-12:00	25,740円(13)
	房川 比呂志	毎週(火)12:30-14:30	25,740円(13)
バードカービング 隔週コース	房川 比呂志	1・3(火)10:00-12:00	16,170円(7)
	房川 比呂志	1・3(火)12:30-14:30	16,170円(7)
	房川 比呂志	2・4(火)10:00-12:00	13,860円(6)
	房川 比呂志	2・4(火)12:30-14:30	13,860円(6)
	房川 比呂志	2・4(土)13:00-15:00	13,860円(6)
はじめてのこぎん刺し	伊ワハラ マリコ	第1(木)10:00-12:00	10,230円(3)
	伊ワハラ マリコ	第3(木)10:00-12:00	10,230円(3)
はじめてのパッチワークキルト	山口 巴留香	1・3(水)10:00-12:00	15,180円(6)
はじめてのミニチュア着物づくり	ふるや のりこ	1・3(木)10:00-12:00	17,160円(6)
はじめての水引講座	志摩 祥子	第4(火)13:00-15:00	7,920円(3)
パッチワークキルトandドール	竹尾 由美子	1・3(火)13:00-14:30	13,090円(7)
	竹尾 由美子	1・3(金)10:30-12:00	9,350円(5)
ハワイアンキルト	細越 留美子	2・4(水)15:30-17:30	13,200円(5)
ホワイトキルト	細越 留美子	2・4(水)15:30-17:30	13,200円(5)
モザイク・タイル雑貨	秋田 智江	1・3(水)13:00-15:00	12,540円(6)
モラ	景山 睦子	1・3(月)10:00-12:00	13,860円(6)
やまと鳳創作和紙人形	奈良 由紀子	2・4(水)13:00-17:00	15,400円(5)
やまと鳳創作和紙人形 短期コース	奈良 由紀子	2・4(水)13:00-17:00	15,400円(5)
レース切り絵	吉田 さおり	第4(土)10:00-12:00	11,220円(3)
楽しいおりがみ教室	鈴木 一美	2・4(火)10:00-12:00	12,540円(6)
	鈴木 一美	2・4(火)13:00-15:00	12,540円(6)
韓紙工芸	鄭 英姫(チョン ヨンヒ)	第1(火)10:00-12:00	7,920円(3)
古関くに子ビスドール	村田 はるみ	第4(木)13:00-17:00	21,120円(3)
戸塚刺しゅう	小川 香里	1・3(月)10:00-12:00	17,820円(6)
	小川 香里	1・3(月)13:00-15:00	17,820円(6)
	小川 香里	1・3(金)10:00-12:00	14,850円(5)
	小川 香里	1・3(金)13:00-15:00	14,850円(5)
七宝焼でつくるアクセサリー	齋藤 友美	第1(水)13:00-15:00	9,240円(3)
初めてのクレイの花 プレコース	須藤 敦子	1・3(金)10:00-12:00	13,200円(5)
小麦粘土でつくるパンの花〜ルナ・パレット〜	須藤 敦子	1・3(金)10:00-12:00	13,200円(5)
飾って楽しむトールペインティング	山口 巴留香	1・3(水)10:00-12:00	15,180円(6)
深雪アートフラワー	高松 恵美子	第2(木)10:00-12:00	7,590円(3)
深雪アートフラワー バラコース	高松 恵美子	第2(木)13:00-15:00	9,570円(3)
染めいろいろ	本田 詩織	1・3(水)13:00-15:00	15,840円(6)
短期講座 戸塚刺しゅう	小川 香里	1・3(金)10:00-12:00	15,400円(5)
	小川 香里	1・3(金)13:00-15:00	15,400円(5)
竹細工	山根 広充	1・3(金)15:00-17:00	13,200円(5)
	山根 広充	1・3(金)18:30-20:30	13,200円(5)
土と親しむ土泡陶芸	中島 勇	毎週(水)10:00-12:00	21,780円(11)
透明感あふれるシースルークレイフラワー	須藤 敦子	1・3(金)10:00-12:00	13,200円(5)
日本刺しゅう	合林 洋子	2・4(水)10:00-12:00	12,100円(5)
美しい手彫りガラス グラスリッツェン	山根 由美	1・3(木)13:00-15:00	17,820円(6)
仏像彫刻入門	高田 繁	2・4(金)13:00-15:00	14,520円(6)
	高田 繁	2・4(土)14:00-16:00	14,520円(6)
編む・組む・結ぶ アクセサリーとインテリア小物	すみえ	第4(土)13:00-15:00	9,570円(3)
本漆で繕う 漆継ぎ・金継ぎ	渡邊 希	第4(月)13:00-15:00	17,820円(3)
	渡邊 希	第4(月)15:30-17:30	17,820円(3)
	渡邊 希	第3(火)13:00-15:00	17,820円(3)
	渡邊 希	第3(火)15:30-17:30	17,820円(3)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
優雅で華やか 格調高いデコパージュ	井坂 ますみ	1・3(水)10:00-12:00	12,540円 (6)
欲ばりクラフトビュッフェ	佐々木 章乃	2・4(月)10:00-12:00	13,860円 (6)
【社外】子供陶芸教室	中島 勇	毎週(金)16:45-18:00	13,310円(11)
【社外】土泡陶芸(円山教室)	大石 俊久、中島 勇	毎週(火)10:00-12:00	21,450円(13)
	大石 俊久、中島 勇	毎週(火)18:30-20:30	21,450円(13)
	大石 俊久、中島 勇	毎週(水)10:00-12:00	18,150円(11)
	大石 俊久、中島 勇	毎週(水)18:30-20:30	18,150円(11)
	大石 俊久、中島 勇	毎週(木)10:00-12:00	19,800円(12)
	大石 俊久、中島 勇	毎週(金)13:30-15:30	18,150円(11)
服飾			
おしゃれワンピース	伊藤 香子	2・4(金)10:00-12:00	19,140円 (6)
はじめませんか手作り服	関 邦恵	1・3(木)18:00-20:30	14,520円 (6)
	関 邦恵	月 3 (木)10:00-12:30	15,840円 (9)
	関 邦恵	月 3 (木)18:00-20:30	15,840円 (9)
ハッピーソーイング	寺山 麻紀	1・3(木)13:00-15:00	17,160円 (6)
ワンちゃんの服を作ろう!	寺山 麻紀	第 4 (木)13:00-17:00	11,220円 (3)
楽しくつくる あみもの	いとう みなこ	1・3(木)10:00-12:00	17,160円 (6)
手編み	大高 静香	1・3(金)10:00-12:00	15,400円 (5)
手編み・バイアス編み	土門 美知子	2・4(水)10:00-12:00	10,450円 (5)
	土門 美知子	2・4(水)13:00-15:00	10,450円 (5)
初めての着物のおけいこ 基礎クラス	麓 江利子	毎週(木)10:00-12:00	21,120円(12)
色と素材で楽しむ はじめてのあみもの	いとう みなこ	1・3(木)18:30-20:30	17,160円 (6)
帽子を作ってみませんか	小瀧 玲子	1・3(木)10:00-12:00	22,440円 (6)
	小瀧 玲子	1・3(土)13:00-15:00	22,440円 (6)
和裁	岩野 順子	毎週(火)10:00-12:00	21,120円(12)
	岩野 順子	毎週(水)18:00-20:00	19,360円(11)
【社外】男の着物ライフ	小谷木 由紀子	第 2 (木)16:00-17:30	7,920円 (3)
趣味			
あなたに寄り添う季節の薬膳茶	布 恵	第 4 (金)10:30-12:00	10,890円 (3)
サンデーフォト	広木 忠雄	月 2 (日)13:00-15:00	13,860円 (6)
シニアのための脳活マジック	沢 しんや	2・4(火)13:00-14:30	15,180円 (6)
スマホで撮る雪像	菅野 学	1・3(日)13:00-14:30	7,260円 (2)
スマホの写真添削	菅野 学	第 3 (金)10:00-11:30	7,260円 (2)
たのしいチェス	西森 敏之	毎週(土)10:00-12:00	21,120円(12)
たのしい囲碁	府栄野 友康	毎週(金)13:00-15:00	19,360円(11)
	府栄野 友康	毎週(金)15:30-17:30	19,360円(11)
	米谷 憲喜	毎週(土)10:00-12:00	21,120円(12)
	米谷 憲喜	毎週(土)13:00-15:00	21,120円(12)
たのしい麻雀教室	砂原 裕美子	毎週(火)10:00-12:00	24,310円(13)
	砂原 裕美子	1・3(水)10:00-12:00	11,880円 (6)
	砂原 裕美子	毎週(金)18:30-20:30	20,570円(11)
タロットカードの世界 占い方から読み方まで(入門)	SAYURI	第 4 (水)18:00-19:00	9,900円 (3)
デジタルカメラ一眼レフ・ミラーレス入門講座	山本 純一	2・4(水)15:30-17:30	15,400円 (5)
やさしい将棋入門	久津 知子	毎週(金)15:30-17:30	18,150円(11)
レディース麻雀	砂原 裕美子	毎週(月)10:00-12:00	22,440円(12)
志野流香道～香りを楽しむ	光岡 理恵	1・3(木)13:00-14:30	12,540円 (6)
初歩からの女性囲碁教室	中村 泰子	1・3(水)10:30-12:00	13,200円 (6)
女性のためのフォトレッスン <基礎編>	渡邊 真弓(allô?)	1・3(火)10:00-12:00	19,800円 (6)
西洋占星術(入門)	霧乃	第 3 (水)19:00-20:30	10,230円 (3)
大人の写真アカデミー	長谷川 純一	1・3(金)15:30-17:00	14,300円 (5)
	長谷川 純一	1・3(金)18:30-20:00	14,300円 (5)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
直接対局・将棋教室	佐々木 純一	毎週(土)15:30-17:30	21,120円(12)
南京玉すだれ	遊夢子	1・3(金)11:30-12:45	12,650円(5)
風景・野鳥・野生動物の撮り方	岸本 日出雄	第4(月)12:45-14:45	9,240円(3)
暮らしと盆栽【基礎】	君島 信博	第2(木)13:00-15:00	10,230円(3)
	君島 信博	第4(土)15:30-17:30	10,230円(3)
音楽			
～美しいピアノ伴奏と共に～ こころのうたを歌う	相川 智子	1・3(木)13:00-14:20	15,180円(6)
10ホールズ&クロマチック・ハーモニカ入門	鈴木楽器販売講師	2・4(火)19:00-20:00	11,880円(6)
20分集中ピアノレッスン	和田 香緒里	1・3(金)15:00-15:20	12,100円(5)
	和田 香緒里	1・3(金)15:20-15:40	12,100円(5)
	和田 香緒里	1・3(金)15:40-16:00	12,100円(5)
	和田 香緒里	1・3(金)16:00-16:20	12,100円(5)
	和田 香緒里	1・3(金)16:20-16:40	12,100円(5)
	和田 香緒里	1・3(金)16:40-17:00	12,100円(5)
	和田 香緒里	1・3(金)17:00-17:20	12,100円(5)
	和田 香緒里	2・4(金)10:00-10:20	14,520円(6)
	和田 香緒里	2・4(金)10:20-10:40	14,520円(6)
	和田 香緒里	2・4(金)10:40-11:00	14,520円(6)
	和田 香緒里	2・4(金)11:00-11:20	14,520円(6)
	和田 香緒里	2・4(金)11:20-11:40	14,520円(6)
	和田 香緒里	2・4(金)11:40-12:00	14,520円(6)
50歳から始めるピアノレッスン	村田 扶葉	1・3(木)10:00-12:15	13,200円(6)
	村田 扶葉	1・3(木)12:30-15:00	13,200円(6)
	村田 扶葉	1・3(木)15:00-18:00	13,200円(6)
	村田 扶葉	2・4(木)09:40-12:15	13,200円(6)
	村田 扶葉	2・4(木)12:45-14:15	13,200円(6)
	村田 扶葉	2・4(木)14:45-16:00	13,200円(6)
50歳から始めるピアノレッスン(個人レッスン)	村田 扶葉	1・3(木)09:40-10:00	13,200円(6)
アコーディオンの音色で歌う思い出のメロディー	石澤 佳子	2・4(土)10:00-11:30	13,860円(6)
あなたのペースで！ギター個人レッスン	村田 昌史	月3(木)16:00-18:00	17,820円(9)
	村田 昌史	月3(木)18:10-20:30	17,820円(9)
ヴォイストレーニングとピアノ伴奏で歌う世界の歌	関谷 真奈美	毎週(土)13:30-15:00	19,800円(9)
ウクレレ教室	藤村 修一	毎週(火)15:30-17:00	22,880円(13)
	藤村 修一	毎週(水)15:30-17:00	19,360円(11)
ウクレレ教室 入門クラス	藤村 修一	毎週(火)13:30-15:00	24,310円(13)
オカリナを吹こう 初級クラス	国分 友美	2・4(金)10:20-11:20	14,520円(6)
かんたんキーボード演奏	大倉 映子	毎週(月)15:00-15:50	23,760円(12)
	大倉 映子	毎週(月)15:55-16:45	23,760円(12)
	伊藤 美由紀	毎週(火)12:30-13:20	23,760円(12)
	伊藤 美由紀	毎週(火)13:00-13:50	23,760円(12)
	大倉 映子	毎週(木)15:00-15:50	23,760円(12)
	大倉 映子	毎週(木)15:55-16:45	23,760円(12)
ケーナ入門	福井 岳郎	2・4(水)10:00-11:30	14,850円(5)
シニアのためのピアノ個人レッスン	安藤 むつみ	1・3(金)10:00-10:30	14,850円(5)
	安藤 むつみ	1・3(金)10:30-11:00	14,850円(5)
	安藤 むつみ	1・3(金)11:00-11:30	14,850円(5)
	安藤 むつみ	1・3(金)11:30-12:00	14,850円(5)
シニアのための脳トレピアノ®	奥村 佳奈	2・4(月)11:00-12:00	15,180円(6)
はじめてのアコーディオン(30分個別レッスン)	高島 桃子	2・4(火)17:00-17:30	22,440円(6)
	高島 桃子	2・4(火)17:30-18:00	22,440円(6)
	高島 桃子	2・4(火)18:00-18:30	22,440円(6)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
はじめてのアコーディオン(30分個別レッスン)	高島 桃子	2・4(火)18:30-19:00	22,440円 (6)
	高島 桃子	2・4(火)19:00-19:30	22,440円 (6)
	高島 桃子	2・4(火)19:30-20:00	22,440円 (6)
	高島 桃子	2・4(火)20:00-20:30	22,440円 (6)
ハワイアン・スラック・キー・ギター	石川 優美&Pono Lani	月 2 (日)13:00-14:00	18,480円 (6)
ピアノの魅力 ～豊かな表現力を学ぶ	野谷 恵	1・3(水)13:30-14:00	19,140円 (6)
	野谷 恵	1・3(水)14:00-14:30	19,140円 (6)
	野谷 恵	1・3(水)14:30-15:00	19,140円 (6)
	野谷 恵	1・3(水)15:00-15:30	19,140円 (6)
	野谷 恵	1・3(水)15:30-16:00	19,140円 (6)
	野谷 恵	1・3(水)16:00-16:30	19,140円 (6)
	野谷 恵	1・3(水)16:30-17:00	19,140円 (6)
	野谷 恵	1・3(水)17:00-17:30	19,140円 (6)
フラメンコカステネット講座	真貝 裕司	1・3(月)13:00-14:30	15,840円 (6)
フルート入門 グループレッスン	大島 さゆり	2・4(金)10:00-11:30	19,800円 (6)
ボイストレーニングのすすめ	松井 亜樹	第2(金)18:30-19:40	7,920円 (3)
リクエストで歌う～映画音楽・クラシック・ミュージカル・日本歌曲～	乙丸 朝子	1・3(水)10:00-12:00	15,840円 (6)
リコーダーアンサンブル初級クラス	原田 文夫	2・4(月)15:30-17:00	15,180円 (6)
リコーダーアンサンブル入門(原田クラス)	原田 文夫	2・4(月)13:30-15:00	12,540円 (6)
リコーダーアンサンブル入門(中野クラス)	中野 聖子	2・4(水)15:25-16:25	12,100円 (5)
レバーハープ 入門クラス	小野寺 みゆき	2・4(土)15:00-16:00	22,440円 (6)
愛唱歌を歌う	相川 智子	2・4(木)13:00-14:20	15,180円 (6)
懐かしの歌声喫茶	西端 節子	1・3(火)15:30-17:00	17,710円 (7)
楽しいピアノ・プライベートレッスン	清水 幸江	1・3(金)15:30-15:55	15,950円 (5)
	清水 幸江	1・3(金)16:00-16:25	15,950円 (5)
	清水 幸江	1・3(金)16:30-16:55	15,950円 (5)
	清水 幸江	1・3(金)17:00-17:25	15,950円 (5)
	清水 幸江	1・3(金)17:30-17:55	15,950円 (5)
	清水 幸江	1・3(金)18:00-18:25	15,950円 (5)
	清水 幸江	1・3(金)18:30-18:55	15,950円 (5)
月1回の大人コーラス ♪～歌で美しく豊かに健康に～	村田 早	第3(月)13:00-14:30	10,890円 (3)
合唱団Cosmos	木村 純	毎週(土)10:30-12:00	22,440円(12)
初めて唄うモーツァルトのレクイエム(女性2声版)	塚田 康弘	月 1 (日)12:30-14:20	9,240円 (3)
心あたたまる童謡・唱歌をうたおう(初心者コース)	陣内 麻友美	1・3(火)10:30-12:00	12,540円 (6)
世界の民謡を歌う	加藤 久恵	2・4(月)12:40-14:00	15,180円 (6)
声楽レッスン(女性限定シニアコース)	延与 幸恵	1・3(金)10:30-12:00	13,200円 (5)
大人コーラス ♪～歌で美しく豊かに健康に～	村田 早	1・3(月)13:00-14:30	17,160円 (6)
童謡と懐かしいうたを歌おう	高松 眞理	1・3(水)10:30-12:00	13,200円 (6)
二胡レッスン マイペースで挑戦	遠山 夕希子	1・3(火)10:00-12:00	27,720円 (7)
二胡教室	堀 さやか	1・3(金)12:30-14:30	19,800円 (5)
日本の抒情歌を歌う	花城 早苗	1・3(月)10:30-11:40	12,540円 (6)
日曜ハーモニカ 中級	鈴木楽器販売講師	月 2 (日)13:00-14:30	11,880円 (6)
日曜ハーモニカ入門	鈴木楽器販売講師	月 2 (日)10:00-11:30	11,880円 (6)
日曜ボイストレーニング	松井 亜樹	月 1 (日)10:30-11:40	7,920円 (3)
発声の基礎から歌曲／民謡まで	乙丸 朝子	1・3(月)10:00-12:00	15,840円 (6)
木琴を弾こう	手島 慶子	1・3(土)10:00-11:30	17,820円 (6)
優しい日本の歌	小出 あつき	2・4(火)10:30-12:00	12,540円 (6)
【社外】グランドピアノで優雅にレッスン	金子 真梨子	月 3 (火)10:00-10:20	20,900円(10)
	金子 真梨子	月 3 (火)10:20-10:40	20,900円(10)
	金子 真梨子	月 3 (火)10:40-11:00	20,900円(10)
	金子 真梨子	月 3 (火)11:00-11:20	20,900円(10)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
【社外】シニアのためのヴォイストレーニング	高橋 美和子	1・3(月)10:30-12:00	13,860円 (6)
【社外】ジャズ&ポップ ヴォーカルグループレッスン	箭原 顕	2・4(月)18:00-19:00	19,800円 (6)
	箭原 顕	2・4(月)19:00-20:00	19,800円 (6)
	箭原 顕	1・3(水)19:00-20:00	19,800円 (6)
【社外】はじめてうたう スタンダードジャズ	小林 美由紀 ほか	2・4(木)13:30-15:00	13,860円 (6)
【社外】ポピュラージャズを歌おう	小林 美由紀 ほか	2・4(火)15:15-16:45	13,860円 (6)
【社外】モーニングボイトレ ♪シニア女性クラス	松倉 紀子	1・3(木)10:00-11:30	16,500円 (6)
【社外】黄金の洋楽ポップス	新藤 紋子	2・4(月)13:00-14:30	12,540円 (6)
【社外】沖縄の歌	平良 愛美	1・3(金)13:00-14:30	13,750円 (5)
【社外】楽しいゴスペル	新藤 紋子 ほか	1・3(月)18:30-20:00	13,860円 (6)
	佐々木 裕子 ほか	2・4(木)10:00-11:30	13,860円 (6)
【社外】楽しくはじめるピアノ個人レッスン	浦東 ゆか	月 3 (水)10:00-10:20	16,720円 (8)
	浦東 ゆか	月 3 (水)10:30-10:50	16,720円 (8)
	浦東 ゆか	月 3 (水)11:00-11:20	16,720円 (8)
	浦東 ゆか	月 3 (水)11:30-11:50	16,720円 (8)
	浦東 ゆか	月 3 (水)12:00-12:20	16,720円 (8)
	浦東 ゆか	月 3 (水)12:30-12:50	16,720円 (8)
【社外】簡単に楽しいお琴 ドレミニ琴	下村 道子	2・4(水)10:00-11:30	13,750円 (5)
【社外】小さなドラム カホン	小林 幸司	2・4(水)19:00-20:00	11,550円 (5)
【社外】昭和～平成のヒットソング	新藤 紋子	1・3(火)13:30-15:00	19,250円 (7)
【社外】西アフリカ民族楽器ジャンベ 入門クラス	澤口 勝	1・3(火)18:55-19:55	18,480円 (7)
【社外】思い出の昭和ポップスを歌おう！(シニア向け)	松倉 サオリ	1・3(木)12:30-14:00	16,500円 (6)
邦楽			
楽譜でおぼえる はじめての三味線	花季 汀月	1・3(水)16:00-17:30	17,160円 (6)
江戸の唄を歌い継いで一端唄と三味線	花季 汀舟	1・3(火)15:30-17:00	20,020円 (7)
江差追分道場	久保田 隆洲	月 3 (金)18:00-20:00	14,080円 (8)
山口流篠笛	山口 千那	第 1 (月)10:00-12:00	10,890円 (3)
山田流琴・三絃	竹内 佐登和	月 3 (月)15:30-17:30	21,780円 (9)
	竹内 佐登和	2・4(金)15:30-18:00	14,520円 (6)
	竹内 佐登和	毎週(金)15:30-18:00	22,990円(11)
詩吟	諏訪 鳳恒	毎週(金)13:00-14:30	16,500円(10)
初めての長唄三味線	杵屋 彌三喜	毎週(水)15:30-18:00	19,360円(11)
大正琴	奥田 朋美千	月 3 (木)15:30-17:30	16,830円 (9)
長唄の楽しみ方	東音 竹内あき	月 1 (火)14:30-16:00	9,240円 (3)
都山流尺八	遊座 芳山	1・3(水)13:00-15:00	10,560円 (6)
福原流横笛	福原 光之助	1・3(土)13:30-15:00	15,180円 (6)
宝生流謡曲	丹羽 信一	月 3 (火)10:00-11:30	17,600円(10)
民謡	二代め 福居 天童	毎週(木)10:30-12:00	21,120円(12)
【社外】観世流能楽入門 ～仕舞い講座～	観世 喜正 ほか	(水)13:00-15:00	15,400円 (5)
【社外】観世流能楽入門 ～謡い講座～	観世 喜正 ほか	(水)15:00-16:30	13,750円 (5)
舞踊			
K-POP&DANCE	宮下 ルミ ほか	毎週(水)19:30-20:45	20,570円(11)
おとなのクラシックバレエ	土田 麻美	毎週(月)12:30-13:45	21,780円(11)
カントリーラインダンス【入門・初級クラス】	友原 真美	月 3 (土)10:00-11:15	14,850円 (9)
シニア向けHIPHOP	一色 研司	毎週(水)13:00-14:00	20,570円(11)
ヒットポップスでダンス・ダンス・ダンス！	平柳 麻里子	月 3 (水)14:30-15:45	14,960円 (8)
フラメンコ～スペインの情熱を踊ろう～	宮田 美奈子 ほか	1・3(水)11:30-12:30	13,200円 (6)
ベリーダンス 入門編	栗本 真紀子Habibe(ハビベ)	1・3(金)19:00-20:15	15,400円 (5)
マイレ本間のハワイアンダンス	イポラニ・オ・マイレ石田	毎週(月)14:30-15:45	21,780円(11)
	コアラニ・オ・マイレ笹川	毎週(火)19:15-20:30	23,760円(12)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
マイレ本間のハワイアンダンス	レオナル・オ・マイレ進藤	毎週(水)15:45-17:00	21,780円(11)
	ホアナニ・オ・マイレ若松	毎週(木)13:15-14:30	23,760円(12)
やさしいジャズ・ダンス	山内 法昭	毎週(月)18:30-19:45	21,120円(12)
花柳流日本舞踊(古典コース)	花柳 喜衛文	毎週(火)13:15-14:00	22,440円(12)
花柳流日本舞踊(小品コース)	花柳 喜衛文	毎週(火)12:30-13:15	22,440円(12)
楽しく踊れる 社交ダンス	忠鉢 栄子	毎週(月)10:00-11:15	23,760円(12)
楽しく踊ろう! バレエレッスン	杉野 佳子	毎週(木)19:00-20:15	21,780円(11)
基礎から始めるサルサ入門コース	山内 法昭	毎週(月)19:55-20:45	19,800円(12)
社交ダンス	rika	毎週(金)17:45-18:45	19,360円(11)
上方舞	吉村 尚桜	毎週(土)11:15-12:45	19,800円(12)
中高年のためのソフトチアダンス	伊藤 素子	毎週(金)14:15-15:15	19,360円(11)
中高年のための初級タップダンス	伊藤 素子	毎週(金)13:00-14:00	19,360円(11)
日本各地の盆と祭りを踊る 日本の踊り	高間 満生	1・3(金)18:00-19:15	11,000円(5)
万福ひょっとこ踊り	三浦 福丸 ほか	2・4(木)15:30-16:45	12,540円(6)
【社外】やさしい日本舞踊入門	西崎 鼓美 ほか	月1(月)18:45-19:45	6,930円(3)
【社外】基礎から始める西崎流日本舞踊	西崎 鼓美 ほか	月3(月)12:00-13:15	14,850円(9)

健康

50歳からのプライベートメディカル・ヨガ	栗林 容子	2・4(水)11:30-12:45	11,000円(5)
DISCO WORLD(ディスコワールド)	Megu	毎週(火)12:45-13:35	22,880円(13)
アログゼーション	栗林 容子	月3(日)13:30-14:45	18,810円(9)
イキイキ健康体操～健美操	田口 優子 ほか	毎週(火)10:00-11:00	21,120円(12)
エゴスキュー体操	亀山 芳恵	1・3(木)10:30-12:00	15,180円(6)
カラダが喜ぶマイペースストレッチ	山内 法昭	毎週(木)11:30-12:25	21,120円(12)
からだにやさしい健康体操	竹内 紀子、庄末 美佐子、 横山 真澄	毎週(金)15:30-16:45	19,360円(11)
かんたん体幹アップ体操	伊藤 素子	毎週(土)10:00-11:00	21,120円(12)
ココロカラダメンテナンス 美ヨガ	久保 恵美	2・4(土)14:15-15:15	12,540円(6)
さわやか健康体操	竹内 紀子、庄末 美佐子、 武田 夕美子	毎週(火)09:55-11:10	22,880円(13)
	竹内 紀子、庄末 美佐子、 武田 夕美子	毎週(水)14:15-15:30	19,360円(11)
シニアのためのお気軽運動とストレッチ	塚原 ゆかり	1・3(木)16:00-17:00	11,220円(6)
シニアのためのストレッチ&健康体操	塚原 ゆかり	毎週(金)10:00-11:30	19,360円(11)
シニアのための代謝UP体操	宮川 さとみ	毎週(火)15:30-16:45	21,120円(12)
シニアのための背骨(せこつ)体操	広山 智津	毎週(金)12:00-13:10	19,360円(11)
ストレッチと筋力アップ	鈴木 英樹	月1(月)10:00-11:15	7,590円(3)
スロウヨガ	近添 和実	毎週(火)15:30-16:30	24,310円(13)
ソフトヨガ	久保 恵美	1・3(土)13:00-14:00	11,880円(6)
たのしく健康体操	遠藤 美枝 ほか	毎週(水)10:00-11:15	19,360円(11)
デューク更家式ウォーキングレッスン	一條 仁美	2・4(土)16:00-17:15	22,440円(6)
のびのびストレッチ健康体操	佐々木 かつ子 ほか	毎週(木)10:00-11:15	21,120円(12)
はじめてのヨガ	小野寺 裕子	毎週(水)11:30-12:45	19,360円(11)
バレエエクササイズ	伊藤 謙一	毎週(土)12:55-14:10	27,720円(12)
バレエでしなやかストレッチ	橋本 董 ほか	2・4(土)13:00-14:00	13,200円(6)
ピラティスマットワークで姿勢改善	AZ(アズ)	月3(火)18:00-18:50	20,790円(9)
ほぐしの健康体操～健美操	田口 優子ほか	毎週(木)17:45-18:45	21,120円(12)
ミツヴァ・テクニック	林 公子	2・4(金)11:30-12:45	15,180円(6)
やさしいデトックスヨガ	YOSHIE	2・4(金)19:00-20:15	13,860円(6)
やさしいバレトン	あなだ あやか	月2(日)12:00-13:00	13,860円(6)
やさしい健康ヨガ	YOSHIE	毎週(水)13:00-14:00	19,360円(11)
ヨガ入門	小野寺 裕子	毎週(水)10:00-11:15	19,360円(11)
リフレッシュヨガ	平山 文彦	月3(日)10:00-11:15	19,800円(9)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
リラックスヨガ	小野寺 裕子	毎週(水)18:00-19:15	19,360円(11)
花架拳と練功十八法	鈴木 しづ	月 3 (火)14:00-15:15	20,900円(10)
眼ヨガ	おおとり るりこ	毎週(金)13:00-14:00	21,780円(11)
筋膜エクササイズKAZE®	あなだ あやか	1・3(木)14:00-15:00	13,860円 (6)
筋膜リフトフェイシャルケアとやさしいリンパヨガ	北畠 美穂	1・3(土)14:15-15:15	12,540円 (6)
月2回の椅子ヨガ+笑いヨガ	櫻井 知子	1・3(月)16:00-17:15	12,540円 (6)
健康太極拳	佐瀬 真知子	毎週(水)18:00-19:15	19,360円(11)
	佐瀬 真知子	毎週(木)10:00-11:15	21,120円(12)
腰痛・ひざ痛予防体操	本田 弘恵	毎週(火)15:20-16:35	22,880円(13)
今から始める筋活×美活	杉本 季依美 ほか	毎週(金)10:00-11:15	21,780円(11)
姿勢美人エクササイズ	塚原 ゆかり	2・4(木)18:30-19:30	12,540円 (6)
自彊術(じきょうじゅつ)	玉置 百合子 ほか	毎週(金)15:00-16:15	18,150円(11)
初心者のための基礎からの太極拳	小寺 瑛子	1・3(土)15:55-17:10	12,100円 (5)
女性のためのピラティス	AZ(アズ)	月 3 (月)10:00-11:00	15,840円 (9)
	AZ(アズ)	月 3 (月)11:10-12:10	15,840円 (9)
	AZ(アズ)	月 3 (月)18:20-19:30	16,830円 (9)
心も身体も元気にイキイキ！～イスの健美操～	田口 優子 ほか	毎週(火)11:10-11:50	21,120円(12)
人生100年時代を元気に過ごす健康体操	遠藤 美枝 ほか	2・4(月)13:00-14:15	12,540円 (6)
正しく学ぶ健康気功体操 練功十八法&養生功	藤岡 龍峰	毎週(木)11:30-13:00	21,120円(12)
太極剣(たいきょくつるぎ)	森 豊貴	毎週(月)18:30-20:00	30,360円(12)
太極拳	藤原 真知子	毎週(月)15:30-17:00	21,120円(12)
太極拳入門	森 豊貴	毎週(火)18:00-19:30	31,460円(13)
	森 豊貴、竹林 せい子	毎週(金)19:00-20:30	26,620円(11)
体芯力®体操	桐木 香	1・3(月)13:15-14:15	15,180円 (6)
男性専科ヨーガ	貝森 紹子	毎週(月)11:30-12:45	21,120円(12)
中高年のためのワンサイズダウン体操	稲垣 ちひろ	毎週(火)14:15-15:15	22,880円(13)
超初心者のはぐしのばし運動	遠藤 美枝 ほか	月 3 (火)15:30-16:45	18,810円 (9)
転倒予防運動<脚力強化>	広山 智津	毎週(金)13:25-14:35	19,360円(11)
【社外】鍛えて伸ばしてはぐし体操	遠藤 美枝 ほか	2・4(金)10:00-11:00	13,860円 (6)
スポーツ			
さわやかリズムエクササイズ	竹内 紀子、武田 夕美子、 松本 真理子	毎週(火)11:15-12:30	22,880円(13)
フェンシング	下野 謹也 ほか	毎週(土)15:45-17:15	20,900円(10)
やさしいカンフー入門	森 豊貴	毎週(火)19:40-20:40	31,460円(13)
護身術	佐藤 陽子	毎週(土)15:30-17:30	21,120円(12)
脂肪燃焼リズム&ステップ	山内 法昭	毎週(木)12:35-13:35	21,120円(12)
女性のための空手	佐藤 公治	毎週(火)18:30-20:00	22,880円(13)
女性合気道	片野 美和子	毎週(木)19:45-20:45	25,080円(12)
冬にするべきトレーニング&ケア	伊林 杏侍(あんじ) ほか	1・3(木)18:30-19:30	15,180円 (6)
【社外】ゴルフレッスン全4回【屋外】 1レッスン60分コース ※3月のみ開講	品川 展子	毎週(月)13:00-20:00	11,000円 (4)
【社外】ゴルフレッスン全4回【屋外】 1レッスン90分コース ※3月のみ開講	品川 展子	毎週(月)13:00-20:30	14,520円 (4)
【社外】ゴルフレッスン全4回【屋内】	品川 展子	毎週(木)14:00-21:00	33,000円(12)
【社外】はじめてみよう！やさしいカラテ	今井 尚佳 ほか	毎週(金)19:00-20:30	18,590円(11)
【社外】古武術	瀧元 誠樹	毎週(木)20:00-21:30	23,760円(12)
【社外】中高年のためのやさしい空手 月曜クラス	(株)北海道極真会館	毎週(月)19:00-20:30	18,480円(12)
【社外】中高年のためのやさしい空手 土曜クラス	(株)北海道極真会館	毎週(土)11:00-12:30	18,480円(12)
■厚別教室：札幌市厚別区厚別西3条2丁目6-16 どうしん厚別販売センター ウェストライフ2階			
お花			
季節を彩るフラワーデザイン	武田 真優美	2・4(木)10:30-12:30	12,540円 (6)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
趣味			
こども将棋	鬼丸 紀	月 3 (火) 16:00-17:30	15,400円 (10)
■西岡教室：札幌市豊平区西岡 1条8丁目8-1 DCM西岡店2階			
書道			
実用暮らしの書	高橋 麗仙	2・4(水) 10:00-12:00	11,220円 (6)
音楽			
シニアのための脳トレピアノ®	北 敦子	2・4(火) 10:30-12:00	11,880円 (6)
楽しい複音ハーモニカ	千葉 智寿	2・4(火) 14:30-16:00	15,840円 (6)
邦楽			
たのしい箏・三絃	遊佐 加津代	2・4(木) 09:30-12:30	12,540円 (6)
■コーチャンフォーアカデミー教室：札幌市北区新川3条18丁目1-1 コーチャンフォー新川通り店2F			
お花			
「草月流いけばな」・「アレンジフラワー」	伊藤 遊	1・3(火) 10:00-12:00	16,720円 (8)
お部屋を彩る草月流	杉山 眞知子	1・3(金) 10:30-12:00	10,450円 (5)
手工芸			
かんたんカルトナージュ	山戸 亮子	第2(土) 10:00-12:00	9,240円 (3)
クラフトバンド講座	みつの 美穂	1・3(木) 13:00-15:00	16,500円 (6)
シースルークレイフラワー	中口 裕子	2・4(金) 10:00-12:00	15,840円 (6)
パッチワークキルト	佐藤 幸子	1・3(木) 10:00-12:00	5,610円 (3)
香りの花せっけん	中口 裕子	2・4(金) 10:00-12:00	15,840円 (6)
卓上機で手織り作品を作ろう	大滝 いづみ	1・3(月) 10:00-12:00	12,540円 (6)
■岩見沢教室：岩見沢市5条西3丁目1-1 岩見沢市ワークプラザ			
書道			
大人の書道教室	小比賀 秋水	1・3(木) 13:00-15:00	12,540円 (6)
手工芸			
戸塚刺しゅう	千田 マチ	1・3(水) 13:00-16:00	17,820円 (6)

【受講に関するお知らせ】

◆道新文化センター受講規約及び個人情報の取り扱いについてはホームページをご覧ください。

- ・記載している受講料金は原則3カ月分の受講料と運営管理費(一部講座では会場使用料)の合計です(一部短期や6カ月の講座もあります)。
- ・3カ月分の受講料金を記載していますが、ほとんどの講座が続けて受講していただける講座です。
- ・受講料金は前納制です。3カ月分または6カ月分をお支払いください。
- ・別途教材費、団体傷害保険料などが必要な講座がございます。
- ・期の途中から受講される場合は、残り回数分をお支払いください。
- ・カリキュラムの都合上、途中受講できない講座がございます。
- ・お申し込みは先着順です。満席になりましたら募集を締め切ります。
- ・掲載講座でも満席になった場合にはお申し込いただけません。
- ・開講最低人数に満たない場合や講師の都合により、開講を延期または中止することがあります。
- ・新規受付ができない進級クラスなどは掲載していません。
- ・ご予約から10日以内に窓口でお支払いをお願いします。
- ・ご予約期間が過ぎるとご予約をキャンセルさせていただくことがございます。
- ・祝日などで講座回数・受講料金に変更となる場合がございます。
- ・講師、会場の都合により、日程や時間の変更や講師の体調不良などで代行講師となることがあります。
- ・【社外】と記載のある講座は別会場での開催となります。
- ・屋外で開講する講座は「野外講座参加申込にあたっての誓約書」と「出発前チェックリスト」をご提出いただきます。
- ・受講を中止する場合は、受付窓口にてお手続きをお願いいたします。

(抜粋)詳細は道新文化センター受講規約をご覧ください。

入会と受講のご案内
〈道新文化センター受講規約〉

