

道新文化センター 札幌教室

011-241-0123

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

1月期
募集中



1日講座 アコーディオンの音色で歌う 思い出のメロディー



アコーディオンの
優しい音色に包ま
れないが、優かし
のメロディーが
「季節のうた」や
「みんなのうた」をや
り体験講座です
英語歌、歌声が自然
と広がる、あなたた
まるごとをつなぐ
歌しません。

講 師 出山たかこ 桜井「うたごえ便よりみち」主宰
石澤 佳子

日 時 2/14(日)10:00~11:30

受講料金 2,520円(入会金不要)

教材費等 2,050円

1日講座 1DAYゴスペル あの映画音楽を歌うIV



アメリカで半世にも及ぶ大ヒットを記録した
の映画に出て来た曲を歌いませんか、1曲を1回
登場して歌います。あの修道院の聖歌隊
にならな気分を味わってみません。

講 師 ナギキ・パーカスルーム主宰 新藤 敏子

日 時 2/22(日)13:00~15:00

受講料金 2,420円(入会金不要)

教材費等 2,050円(会員登録料)

受講料金 1,400円(7,920円)※別途傷害保険料

全4回【1ヶ月体験】 楽しく・苦く・健康に自彌術



日本で生まれた健康体操です。31の動作を通して
心身の調和と健康維持を目指します。

講 師 公益社団法人自彌術普及会北海道支部

日 時 水曜19:30~20:45

受講料金 1,400円(8,360円)※別途傷害保険料

教材費等 200円

全4回【1ヶ月体験】 K-POP&DANCE



基礎的な動きを練習した後、流行りのK-POPに
合わせてからだを動かします。ダンス初心者の
方に楽しんで踊れるよう、ゆっくり指導します。

講 師 studio AWAKE!講師 宮下ルミ(ほか)

日 時 水曜19:30~20:45

受講料金 1,400円(8,360円)※別途傷害保険料

教材費等 200円

通年 錫で伸ばしてほぐし体操



肩や腰などのコリ
やハリを取り除き、
自分の身体と上手
に付き合っていく
ように、柔軟なメ
リハビリをしま
す!

講 師 健康運動指導士 速藤 美咲(ほか)

日 時 第2・4・5金曜10:00~11:00

受講料金 1月~3月(6回)13,860円(会員登録料含む)

※別途傷害保険料

教材費等 道具1シルバーリッド150円

会 場 2/7SPORTS CLUB(中央区北3条東2丁目)

※対象ノルマなし

通年 古武術



基本的な身体
の使い方から
はじめ、進度に
合わせて型を
教えてます。相
手の動きに応
じて相手を制
する武術の理
い合い。身体
・技法の妙を体
験しましょ

講 師 全日本道連盟第8師範 澄樹 誠樹

日 時 木曜20:00~21:30

受講料金 1月~3月(12回)17,160円

※別途傷害保険料

教材費等 2,000円

会 場 2/7SPORTS CLUB(中央区北3条東2丁目)

1日講座 小さな春を育てよう サクラのミニ盆栽



日本の春を代表
する花、サクラ。
その中でも小型
で、盆栽の初めて
挑戦の方にも
育てやすい八房
富士桜(やぶつざ
くさくらん)を使
っています。お部屋
に春を呼び込みま
しょ。

講 師 畑月真生 主宰 真島 信博

日 時 3/1(日)10:00~12:00

※ご要望の時間をお選びください

受講料金 各3,630円(入会金不要)

教材費等 3,000円

通年 くらしを彩るフラワーデザイン



季節の植物を使
ってフラワーレ
ンジメントを基礎
から学ぶ講座で
す。テーブルを飾
る花や、行事で使
う花のほかにミニ
ブーケなど、ご自
身の個性を活か
して作ります。

講 師 マクラメ・組紐・ビーズクロッシェ
編む・組む・結ぶ
アクセサリーとインテリア小物

日 時 第2・4月曜10:30~12:00

受講料金 1月~3月(12回)12,540円

教材費等 6回代1,300円程度

通年 さきおり入門



コンパクトな卓上織機で、コースター、巾着、マフ
ラー、バッグなどさまざまな作品を織りあげます。

講 師 北海道さきおり研究会代表 佐藤 みづみ

日 時 第2・4月曜13:00~15:00

受講料金 1月~3月(3回)5,70円

教材費等 初回1,050円~2,750円(作品による)

通年 ワンちゃんの服を作ろう



ワンちゃんに
オリジナル服
を。基本パター
ンをもとにお
散歩用やお出
かけ用の服を
毎回1作品制
作します。

講 師 ソーラインスタジオ ソーハッピー代表
寺山 麻紀

日 時 第4月曜13:00~17:00

受講料金 1月~3月(12回)11,220円

教材費等 1月3,000円

1日講座 札幌かんじきウォーク



かんじきを履いて、真駒内公園などを歩きます。
冬ならではの視覚を味わいましょう。

講 師 エコ・ネットワーク 小川 浩一郎ほか

日 時 1月~3月(12回)12,000円

※別途傷害保険料

教材費等 かんじきレンタル5,000円
※体験講座に別途、かんじきを買います。

1日講座 花と暮らしのフラワーアレンジメント 玄関飾り



南天や松などで作
った玄関飾りでお
正月を迎めよう。

講 師 マクラメ・
デザインスクール
札幌指定教室責任者
T's Flower Design主宰
宮野 友子

日 時 1月27(土)
10:00~12:00

開講会

2,750円(入会金不要)

教材費等 4,500円

※申込締切12/22(木)※作品サイズ約30cm

全4回【1ヶ月体験】 漢字書道の景山



新年の事始めは
ぜひ書道!筆の
扱いの基本を
ていねいにお
教えてします。用
紙は教室内用意、
お気軽にご参加
ください。

講 師 北海道書道展
委員会員 熊谷 はか

日 時 木曜10:30~12:00

受講料金 1月~3月(12回)7,260円

教材費等 6回代1,000円

全4回【2回体験】 親鸞に学ぶ~歎異抄の世界



曾我講師が「本願に生きる~共にいえる人生
とは~」、黒澤講師が「歎異抄」から学ぶ親鸞の
メッセージをテーマにお話します。

講 師 真宗大谷派道寺住職 曾我 朋貴

日 時 第2・4月曜13:00~14:30

受講料金 1月~2月(4回)2,60円

教材費等 2,400円(作品による)

全4回 スマホで撮る雪像



「白色」をキレイに撮影するコツや加工の仕方を
教えてます。各自が撮影した写真を見て、さらなる
向上に向けアドバイスします。

講 師 写真家 吾野 学

日 時 第2・4月曜13:00~14:30

受講料金 2月(2回)1,726円

教材費等 対象ノスマートフォンをお持ちの方

1日講座 実践コミュニケーション心理学



「見方」が変わると「生き方」も変わります。講師は
人間関係論、パートナーカウンセリングが専門です。

講 師 行動科学・社会心理学博士 壱土 順子

日 時 1月~3月(12回)13:00~14:30

受講料金 1月~3月(12回)20,200円

教材費等 3月5,500円、テキスト代2,750円

※対象/女性

1日講座 発達支援教育士認定講座



整理収納教育の観点から子どもたちの生活を
サポートするための方法を紹介します。

講 師 発達支援教育士認定講師 岩谷 晴子

日 時 1月~3月(10回)10:00~16:30

受講料金 1月~3月(10回)19,030円(入会金不要)

教材費等 7,700円(オリジナルテキスト・認定料)

1日講座 テーブル点前から始める茶道 ゼロからの茶道



テーブル点前の基本的な手順で、自分のために
一杯の茶を点て、飲んでみましょう。

講 師 佐藤 みづみ

日 時 2/10(日)13:30~15:00

受講料金 2,750円(入会金不要)

教材費等 500円

1日講座 北イタリアの料理と ワインのペアリング



イタリアの南北で異なる気温と風土
は、料理とワインにそれぞれの地域
性を生み出しています。北イタリアの
料理・ワインの特徴である食感と上
品な味わいについてお伝えします。

講 師 フードコーディネーター 川端 美枝

日 時 2/28(水)12:00~14:00

受講料金 2,970円(入会金不要)

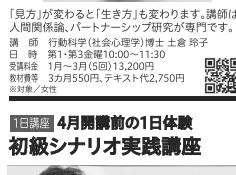
教材費等 8,000円(料理とワイン)

会 場 2/28(水)12:00~14:00

※対象/20歳以上

※申込締切1/20(火)

1日講座 初心者歓迎! 詩吟



シナリオを書くためのメソッド(手法)と楽し
くお伝えします。どんな風に書き始めるのか体
験してみましょう。

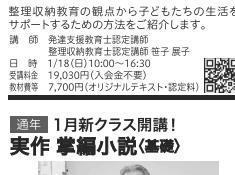
講 師 日本放送作家会員 吉本 喜惟

日 時 3/10(日)18:30~20:00

受講料金 2,860円(入会金不要)

教材費等 1,000円

1月新クラス開講! 実作 草編小説(基礎)



小説作りの基礎を学びながら、原稿用紙5枚程
の作品を実作することにより、創作のための
実践的力を養います。提出作品について講師
が評論を加えます。

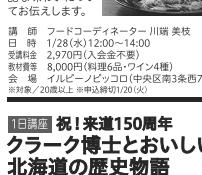
講 師 佐藤 淳

日 時 第1・3月曜10:40~12:10

受講料金 1月~3月(6回)15,40円

教材費等 2,000円(6回)

1月講座 元経済産業省官僚によるニュース解説 日本の政治と経済



日本の中枢にいた経験を持つ講
師が、政治・経済の最新の話題に
ついて語り下さります。毎日のニュー
ースがもっと身近になる講座です。

講 師 北海道経済大学教授 宮本 融

日 時 3/27(金)10:00~11:30

受講料金 3,080円(入会金不要)

教材費等 20円

会 場 3/27(金)10:00~11:30

※対象/20歳以上

※申込締切1/30(木)

※会員登録料1,000円

会員登録料1,000円

お問い合わせ・ご予約
Tel 011-241-0123
<https://doshin-cc.com>

■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)
ぐ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)
すつ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)
ラテン語初步をゆっくり学ぶ	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 惠陽	1・3(月)15:30-17:00	13,860円 (6)
韓国文化の旅	権 錫永(クォン 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』を読み解する	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(チエ 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(しょうばうげんぞう)』を読み解する	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)
日曜の朝はモーツアルト	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			
スターウォッキング～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來の歌へ	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	館林 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!山猫読書俱楽部	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 康聰	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 千葉 和子		2・4(火)10:30-12:00	5,060円 (2)
講座			
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 方芯	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(おのれしょこうざ)	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)
趣味と実益の賞状土養成講座	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♪暮らしの中の絵手紙	樋原 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！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)
もぐもぐデッサン	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	中館 侑子	1・3(水)13:00-15:00	21,780円 (6)
	中館 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 理榮子	1・3(月)13:00-15:00	12,540円 (6)
	林田 理榮子	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 理榮子	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 悅子	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	讚岐 弘子	第 1 (月)13:00-15:00	5,940円 (3)
	讚岐 弘子	毎週(月)13:00-15:00	17,600円(10)
暮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)
プリザーブドフラワートリートメント	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)
季節の花ぐらぶ	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 理薰	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】茶道宗徳流～立札で楽しむ和の時間～	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ヶ月コース	吉秋 宗登	月 3(月)13:00-17:30	6,930円 (3)
【社外】裏千家茶道 点茶盤での立札	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ヶ月コース	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	イワハラ マリコ	第1(木)10:00-12:00	10,230円(3)
	イワハラ 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 瞳子	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)
古閑ぐに子ビスクドール	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・パレッタ～	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 グラスリツツエン	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	鼈 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)
帽子を作つてみませんか	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)
フラメンコカスタネット講座	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・	乙丸 朝子	1・3(水)10:00-12:00	15,840円 (6)
日本歌曲～			
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)
初めて唄うモーツアルトのレクイエム(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 久惠	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 真理	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】簡単で楽しいお琴 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】想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ー端唄と三味線	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)
山口流箤笛	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 ホアナニ・オ・マイレ若松	毎週(水)15:45-17:00 毎週(木)13:15-14:30	21,780円(11) 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)
万福ひよっこ踊り	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)
アロガゼーション	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)
エゴスキュ一体操	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 薫 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	稻垣 ちひろ	毎週(火)14:15-15:15	22,880円(13)
超初心者のほぐしのばし運動	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】鍛えて伸ばしてほぐし体操	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 謙也 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)
女性合氣道	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 品川 展子 ス※3月のみ開講		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 品川 展子 ス※3月のみ開講		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 真知子	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ヶ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ヶ月の講座もあります)。
- ・3ヶ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ヶ月分または6ヶ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あります。
- ・祝日などで講座回数・受講料金が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)

