

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7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



3/2(月)
9:30~
受付開始



通年 白と黒から広がる世界 モノクロ画

モノクロ画は鉛筆を中心に描く、デッサンとは異なる表現方法です。鉛筆などを使った濃淡の付け方や光の表現といった基本を身につけて、動物や植物を描きます。

- 講師 作家 岡嶋 宏美
- 日 時 第2・第4火曜 13:00～15:00
- 受講料 4月～6月(6回) 17,160円
- 教材費等 指定教材代528円
その他必要に応じて実費



通年 自分の「好き」を表現しよう 筆ペンアート

筆ペンと絵の具を使い、彩り豊かなカードを制作します。文字や絵に自信がなくても大丈夫。自分らしさを大切に、自由に表現してみましょう。

- 講師 筆ペンアート®認定講師 中野 郁子
- 日 時 第3木曜 13:00～14:30
- 受講料 4月～6月(3回) 8,580円
- 教材費等 初回用具代ほか1,600円
以降資料・用紙代1回300円



通年 月に一回ゆっくり学ぶ 総合書道 日曜クラス

初めての方から経験者まで、ご希望に応じて丁寧に指導します。墨の香りに包まれながら、一筆一筆集中し、時がゆっくりと流れる空間に身を置いてみませんか。



- 講師 北海道書道展会員 中上 ゆかり
- 日 時 日曜(月1回) 13:00～14:30
- 受講料 4月～6月(3回) 9,240円
- 教材費等 プリント代実費



春からはじめる 習い事

1日講座 自己流卒業! 大人のためのメイクレッスン

コスメの使い方やメイクを仕上げる順番、カラーの使い分けなど、メイクの基本をお伝えします。明日から実践できるプロのコツを知って、いつものメイクをアップデートしましょう。



- 講師 MAKEUP SALON PUNON
メイクアップアーティスト HARUKA
- 日 時 5/10(日) 10:00～12:00
- 受講料 5,280円(入会金不要)
- ※対象/女性
※ベースメイクを仕上げた状態でご受講ください。



通年 刺して楽しい! モコモコ立体刺繍 パンチニードル

毛糸を通した専用のコードルを使って、布に繰り返し刺していく刺繍技法です。モコモコとした可愛い作品ができるのが特徴です。小物からラグやクッションまで、幅広いアイテム作りを楽しみましょう。



- 講師 日本パンチニードル協会認定講師 すみー
- 日 時 第1・第3木曜 13:00～15:00
- 受講料 4月～6月(6回) 18,480円
- 教材費等 1作品500円～1,000円前後
針200円(レンタル可)



通年 着物生地で作るつまみ細工

特別な方法で、厚みのある着物生地をアクセサリ等に仕立てます。ご家庭で眠っている着物ハギにも応用できます。



- 講師 刺繍(つくみや) 佐藤 亜美
- 日 時 第1火曜 10:30～12:00
- 受講料 4月～9月(6回) 19,140円
- 教材費等 初回14,300円(ピンセット他道具)
材料4,700円(2作品分)



通年 大人気の1日講座が常設になりました! Sundayゴスペル

あなたもゴスペルクワイア(聖歌隊)のメンバーになりませんか。音楽の知識がなくても、英語が苦手でも大丈夫! ゴスペルの愛のメッセージを楽しみリズムとコーラスに乗って歌いましょう。



- 講師 ナツキ・ポータルスクール講師 新藤 敬子(ほか)
- 日 時 日曜(月1回) 13:00～14:30
- 受講料 4月～9月(6回) 20,460円
- 教材費等 6ヵ月2,040円(初回)



Nature

1日講座 実はこんなに奥が深い 土の世界



畑や庭作りなど身近な話題を交えながら、土壌の役割や暮らしとの関わりをやさしく解説します。実は不思議にあふれている土の世界を覗いてみませんか。

- 講師 北海道大学 大学院農学研究院 講師 柏木 淳一
- 日 時 4/13(月) 10:30～12:00
- 受講料 2,530円 (入会金不要)
- 教材費等 資料代200円



全12回 始めるならいま! はじめての短歌 つくる・読む・たのしみ



日々の暮らしや思いを短歌にしてみませんか。毎月テーマを設け、作ることに楽しくチャレンジします。

- 講師 「り」とも所属 歌人 樋口 智子
- 日 時 第2土曜 13:30～15:00
- 受講料 4月～6月(3回) 8,910円
- 教材費等 資料代3ヵ月600円



全6回 エルキュール・ポワロで学ぶ 近現代イギリスの社会と文化



名探偵エルキュール・ポワロを主人公とするTVドラマシリーズを手がかりとして、近現代イギリスの社会と文化について学びます。

- 講師 北海道大学 教授 仲丸 英起
- 日 時 水曜(月1回) 13:00～14:30
- 受講料 4月～9月(6回) 17,160円
- 教材費等 資料代600円



全6回 ボトルの中に海が広がる不思議な世界 ボトルシップ



ボトルの中に帆船を作ります。各所に作品を提供しているボトルシップビルダーから講習を受けられる貴重な機会です!

- 講師 ボトルシップビルダー 秦 隆治
- 日 時 第1・第3火曜 13:00～15:00
- 受講料 4月～9月(6回) 21,780円
- 教材費等 4,500円



全5回 春の街並み&自然を体感 札幌ロングウォーク



「歩くこと」を存分に楽しむ講座で、毎回8～10km歩きます。都市の中でも見られる自然を味わいましょう。

- 講師 エコ・ネットワーク 小川 浩一郎(ほか)
- 日 時 火曜 9:30～12:30
- 受講料 4月～5月(5回) 11,000円 ※別途傷害保険料
- ※初回日 4/21 ※カインズパークや公民館敷地ではありません。
- ※対象 / 10km程度を3時間歩く方



全2回 ディープに探訪! 札幌軟石の歴史と魅力



「札幌軟石」は北海道・札幌の人々の生業や暮らしを支え、北海道遺産にも選ばれました。その成り立ちや歴史を振り返り、魅力を味わってみませんか。

- 講師 札幌建築鑑賞会 代表 杉浦 正人
- 日 時 木曜 13:30～15:30(6/4・18)
- 受講料 6月(2回) 4,730円 ※別途傷害保険料
- 教材費等 資料代200円
- ※初回は講座、2回は外歩きです



通年 新しい体験と発見が待っている! 自然の魅力発掘



博物館の専門家が月替わりで担当。実物を見て、触っての体験が交えながら、自然の秘密を紐解きます。

- 日 時 日曜(月1回) 10:00～12:00
- 受講料 4月～9月(6回) 21,780円
- 教材費等 資料代6ヵ月2,400円、その他実費



1日講座 100倍楽しむ 藤田嗣治 絵画と写真



4月29日(水・祝)から札幌芸術の森美術館で開催される「藤田嗣治 絵画と写真」。作品の解説から、担当学芸員が知らない展覧会の裏話まで、本展を存分に楽しむ方法を教えます。(展覧会チケット1枚1枚付き)

- 講師 札幌芸術の森美術館 館長 佐藤 幸宏(本展監修者) 学芸員 名原 安明
- 日 時 4/19(日) 10:00～11:30
- 受講料 3,440円(入会金不要)



新規ご入会の方は入会金2,200円が必要です。
(16歳以下の方70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。講座の稼働状況はお問い合わせください。定員に達しない講座は途中から受講することもできます。○受講料金は原則初月分、または6ヵ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、団体傷害保険料など別途必要な講座もございます。○祝日などで講座回期・講座回数・受講料金が変更場合がございます。また都合により開講を中止になる場合がございます。○ご予約から10日以内に窓口またはコンビニでお支払いください。○コンビニで支払う際の振込手数料680円はおお客様の自己負担となります。期日が過ぎてもご入会がない場合は予約をキャンセルさせていただく場合がございます。○詳細情報はホームページでご確認ください。

道新文化センター 札幌教室

TEL 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



4月期 募集中

講座検索はこちら

通年...2026年7月以降も継続して受講できる講座です ◎回...記載された回数で修了する短期講座です(記載された回数と受講回数異なる講座は、次期のお支払いがごさいます)

ピスマルク

その足跡と人物像に迫る

ドイツ帝国初代宰相となった彼の足跡を辿り、19世紀後半の欧州とドイツの置かれていた歴史的背景、社会的状況及び日本に与えた影響について解説します。

講師 ドイツ文学者 加納 邦昭
日 時 第4火曜 10:30~12:00
受講料 4月~6月(3回) 9,240円
教材費 資料代 初回270円

学びなおしシリーズ「社会」

高校日本史を学ぶ

人類の日本列島の渡来から古墳時代まで、最新の研究成果もあわせて「日本史」を学びたいです。

講師 北海道大学大学院文学研究科 専門研究員 相庭 達也
日 時 第2土曜 10:00~11:30
受講料 4月~6月(6回) 15,840円
教材費 資料代3か月180円

幕末日本の群像

～時代を切り開いた人々～

渡辺崋山、吉田松陰、橋本左内、佐久間象山、横井小楠、大塚平八郎を取り上げ、彼らの人物像や思想を紹介していきます。

講師 北海道大学中国語学会会長 長田 秀穂
日 時 第1土曜 10:00~14:30
(4/10、5/29、6/12、7/10、8/17)
受講料 4月~6月(6回) 18,480円
教材費 資料代6回分300円

学びなおしシリーズ「数学」

中学1年生を学ぶ

人生経験を積んだ大人の感性と洞察力を活かして、中学数学をもう一度学び直してみませんか。

講師 北海道大学准教授 西森 誠二
日 時 第2土曜 10:00~12:00
受講料 4月~6月(6回) 15,840円
教材費 テキスト代678円、資料代3か月500円

楽しい考古学

北海道の遺跡散歩

身近に残る遺跡を巡りながら、古代の人々と対話してみませんか?産学に加え、1~3世紀頃に続縄文文化の人々が刻画を残したフゴッペ洞窟を実際に訪れます。

講師 北海道大学総合博物館 准教授 中沢 初一日 時 第1土曜 10:00~11:30(6/4・11)
受講料 6月(2回) 5,830円 ※別途交通費(別途) 教材費 資料代2回分200円
※別途交通費、別途お申し込みです。当日の交通費は別途お申し込みください。18歳未満は保護者同伴で参加してください。

熟年からの

ゆっくり健康ウォーキング

ウォーキングは始めやすい健康法のひとつです。歩き方の基本を知り、ウォーキングの正しい姿勢を身につけてみましょう。毎回5~6kmをゆっくりと歩きます。

講師 NPO法人札幌歩道会 指導員 日 時 第2水曜 10:00~11:20
受講料 4月~9月(6回) 14,520円
※別途交通費(別途) ※入会費(別途) ※入会費は別途お申し込みください。18歳未満は保護者同伴で参加してください。

脚本づくり挑戦!

初級シナリオ実践講座

シナリオには共通の約束事があります。基礎を学び15分のテレビドラマとオーディオドラマを各3カ月で仕上げてください。

講師 日本放送作家協会会員 放送作家 吉本 雄幸
日 時 第1火曜 18:30~20:00
受講料 4月~6月(6回) 17,160円
教材費 作品プリント代費 別途、ネット配信サービスの追加料金が別途

基礎から学ぶ

テクニカル分析

テクニカル分析は、資産運用に於いて判断を下すものとして役立つ。リスク管理でも使えます。実践で役立つ知識を、基礎から学びたいです。

講師 国際テクニカルアナリスト連盟 認定テクニカルアナリスト 広野 博幸
日 時 第3水曜 18:30~20:00
受講料 4月~6月(6回) 17,160円
教材費 資料代3か月300円

初心者のための

金融・投資・株式の基礎入門

株式・投資信託・債券の基本と、投資の始め方や非課税口座の活用方法など、自分に合った資産管理・運用について学びます。

講師 CFP® 野田 忠広 渡辺 日 時 第4火曜 18:30~20:30
受講料 4月~6月(6回) 10,890円
教材費 初回1,000円

日本経済を

読み解くコツ

複雑怪奇な国内の時局ニュースとその裏の構造がわかる。将来の見通しがどうなるもの。理論と実務の両面から政治や経済を見ている官能から学ばせていただきます。

講師 北海道大学教授 菅野 本雄
日 時 第4水曜 10:00~11:30
受講料 4月~9月(6回) 18,480円
教材費 テキスト代2,000円

【4月期新設講座】

尺八演奏の基本メソッド

良い音を出すためのロジックを学び、古典尺八と現代尺八に通用する基本技術の習得を目指します。

講師 琴古流尺八全国行状社 藤川 山彦
日 時 第2土曜 13:00~14:00
受講料 4月~6月(5回) 15,400円
教材費 初回テキスト代3,680円
尺八のレンタルあり

〈6か月コース〉

リコーダーアンサンブル

アルトリコーダーを使って、リコーダーの基礎知識を学びます。名曲を演奏して楽しむ時間を過ごしましょう。

講師 リコーダーと古楽の演奏家 奥田 文夫
日 時 第2火曜 13:30~15:00
受講料 4月~6月(6回) 15,180円
教材費 資料代3か月600円程度
※別途レンタルあり

美味しい珈琲を学ぶ

産地と焙煎方法、入れ方によって変化する味や香りを楽しみながら、珈琲の新たな魅力を見つけましょう。

講師 丸美珈琲館 部長 岡崎 和博
日 時 第3水曜 18:30~20:00
受講料 4月~9月(6回) 14,520円
教材費 1回1,200円
会場 MARUMI COFFEE STAND NAKAJIMA PARK (中央区南14条西6丁目)

伝わる話し方を学ぶ

人前で話す力を徹底的に鍛える(初級)

発声・発音・あがらずに話すコツ・敬語・電話応対など、仕事に役立つ話し方を実践的に学びます。

講師 アナウンサー 藤田 裕子
日 時 第1土曜 18:30~20:30
受講料 4月~6月(6回) 23,760円
教材費 テキスト代ほか6か月2,800円
※別途、お申し込みください。お申し込み後、お申し込みまで可能です。

～自分軸を定め、人間力アップをめざす～

「話す力」の根本トレーニング(初級)

4月~6月の前半6回は、声の届け方と意思を的確に伝える力を身につけて、自信の土台を作ります。

講師 アナウンサー 村井 裕子
日 時 第1土曜 18:30~20:30
受講料 4月~6月(6回) 20,460円
教材費 初回テキスト代1,500円
※別途、お申し込みください。お申し込み後、お申し込みまで可能です。

のどを鍛える

健康声磨きレッスン

のどを鍛えるための実践的なトレーニングを中心にしています。正しい歌唱法と呼吸法を身につけて、のどの調子を整えましょう。

講師 (一社)日本語声磨き協会 認定インストラクター 菅野 本雄
日 時 第1土曜 10:00~11:30
受講料 4月~9月(6回) 18,480円
教材費 テキスト代2,000円

プロの目線でレベルアップ!

スマホの写真添削

スマホ撮影のコツを学び、添削を受ける講座です。具体的なアドバイスで上達を目指しましょう。

講師 写真家 菅野 博幸
日 時 第4水曜 10:00~11:30
受講料 4月~9月(6回) 21,780円
※対象:スマートフォンをお持ちの方

憧れを形に

ガーデニングの始め方

庭造りのプロが土壌改良や植栽の選定方法など、庭造りに欠かせない情報をお伝えします。理想の庭を実現してみませんか。

講師 株式会社社団法人 吉本 雄幸
日 時 第4水曜 10:00~11:30
受講料 4月~6月(3回) 10,890円

エスコンフィールドHOKKAIDOで踊ろう!

ファイターズダンスアカデミー

ダンスがはじめてのお友達も大歓迎!体を動かすのが大好きな仲間と一緒に、元気がいっばいに踊りましょう。

講師 ファイターズダンスアカデミー インストラクター
日 時 日曜(月3回)
①小学1年生~3年生/11:15~12:00
②小学4年生~6年生/12:10~13:10
③中学生以上/13:20~14:20
受講料 4月~8月(15回)
①40,920円 ②345,870円
※別途教材費あり

鍼灸師が教える

やさしい美容鍼セルフケア講座

刺さないケアを中心に、皮膚表面へのやさしい刺激を体験してください。

講師 ナグメ鍼灸院 院長・鍼灸師 久保 大輔
日 時 第4水曜 10:30~11:20
受講料 4月~6月(3回) 11,550円
教材費 各回3,000円

こころからだのセルフケア

香りのちから・アロマセラピー

約30種類の植物の香りに触れ、心地よい香りを楽しむ方法を学びます。

講師 IFA(国際アロマセラピスト連盟)認定 アロマセラピスト 若田 由美
日 時 第1土曜 13:30~15:00
受講料 4月~6月(6回) 16,500円
教材費 各回2,000円~1,500円程度、初回テキスト代3,000円

ミシンでつくる

はじめての手作りがまぐち

がまぐちは、温かみがあり愛着を持って長く使える手作りの品。初心者にもチャレンジしやすい小物づくりの楽しさをお伝えします。

講師 いはばおこと生業 奥田 いづみ
日 時 第2火曜 13:00~16:00
受講料 4月~6月(3回) 10,890円
教材費 4月~5月2,200円、6月3,300円 ※対象:女性

2回で作る

こいのぼりタペストリー

白フェルトの鯉のぼりに、各自でカットしたシルムフェルトを貼り付けて3匹の鯉のぼりタペストリーを作ります。

講師 ハンドメイドおび主宰 佐々木 直乃
日 時 日曜 13:00~15:00
月曜 13:00~15:00
受講料 4月(2回) 5,720円
教材費 初回3,300円

体験講座 & 1日講座

2ヵ月体験

名前が上手になる

講師 東洋書道学院 師範 小泉 秋水
日 時 第2・第4水曜 18:30~20:30
受講料 4月~5月(3回) 7,260円
教材費 220円

1ヵ月体験

スロウヨガ

講師 ヨガインストラクター 近藤 美穂
日 時 第1土曜 18:30~19:30
受講料 4月(4回) 8,800円
※別途交通費あり

1日体験

水引でつくる

講師 工芸書道振興会 大塚 由起
日 時 4/12(日) 13:00~15:00
受講料 2,860円(入金金不要)
教材費 1,000円

1日講座

生前整理

講師 生前整理アドバイザー 藤原 美穂
日 時 4/12(日) 10:00~16:00
受講料 10,230円(入金金不要)
教材費 2,000円

1日講座

アーティファクト

講師 フラワーアーティスト 三澤 美紀
日 時 4/12(日) 13:00~15:00
受講料 3,080円(入金金不要)
教材費 4,200円

1日講座

季節の

講師 日本料理専門講師・調理技術士 柴本 福雄
日 時 4/24(金) 13:30~17:00
受講料 4,180円(別途お申し込み、入金不要)
教材費 4,000円

1ヵ月体験

透明水彩と

講師 北海道美術協会 中井 昇
日 時 日曜(月2回) 13:00~15:00
受講料 4月(2回) 6,600円
教材費 用品・モチーフ代400円

1ヵ月体験

ピラティス

講師 PLCマストレーナー AZ マストレーナー AZ
日 時 4月(3回) 18:00~19:00
受講料 4月(3回) 7,590円
※別途健康保険料

1日体験

ビーズ織り

講師 サコカ創作ビーズ織り講師 岡崎 千恵子
日 時 4/9(水) 13:00~15:00
受講料 3,630円(入金金不要)
教材費 1,800円

2日講座

整理収納

講師 整理収納アドバイザー 2級認定講座 藤原 美穂
日 時 4/17(土) 10:00~17:30
受講料 17,600円(入金金不要)
教材費 7,700円

1日講座

季節の

講師 日本料理専門講師・調理技術士 柴本 福雄
日 時 4/24(金) 13:30~17:00
受講料 4,180円(別途お申し込み、入金不要)
教材費 4,000円

1日講座

季節の

講師 韓国語講師 韓流(ハヨンソ) 韓 美智
日 時 4/17(土) 13:00~15:00
受講料 3,080円(入金金不要)
教材費 2,530円

1ヵ月体験

中高生のための

講師 北海道美術協会 中井 昇
日 時 月曜 11:00~12:30
受講料 4月(4回) 7,040円
※別途健康保険料

1ヵ月体験

ほぼ1日講座

講師 日本健康協会認定指導員 田中 裕子
日 時 4月(4回) 18:45~19:45
受講料 4月(4回) 7,920円
※別途健康保険料

1日体験

気候に一句

講師 北海道川柳研究会代表 田中 裕子
日 時 4/10(日) 10:00~12:00
受講料 2,420円(入金金不要)

1日講座

ぬい活

講師 作家 菅野 博幸
日 時 4/17(土) 13:00~20:00
受講料 3,900円(入金金不要)
※対象:スマートフォンをお持ちの方

1日講座

季節の

講師 韓国語講師 韓流(ハヨンソ) 韓 美智
日 時 4/17(土) 13:00~15:00
受講料 3,080円(入金金不要)
教材費 2,530円

1日講座

季節の

講師 韓国語講師 韓流(ハヨンソ) 韓 美智
日 時 4/17(土) 13:00~15:00
受講料 3,080円(入金金不要)
教材費 2,530円

2ヵ月体験

日本の

講師 民族舞踊家 高橋 美生
日 時 第1・第3金曜 18:00~19:15
受講料 6,930円
※別途健康保険料

1ヵ月体験

姿勢美人

講師 北海道健康(体)スタッフ 塚本 由起
日 時 第2土曜 10:30~19:30
受講料 4月(2回) 4,840円
※別途健康保険料

1日体験

ワンちゃんの

講師 ソーイングスタジオ ソーイング代表 寺山 麻紀
日 時 4/23(水) 13:00~17:00
受講料 3,630円(入金金不要)
教材費 パターン代300円

1日講座

幻の道

講師 交通講座ライター 松村 真人
日 時 4/18(土) 15:30~17:30
受講料 3,740円(入金金不要)

1日講座

タイ

講師 SOTA LEATHER PRODUCTS 高瀬 剛太
日 時 4/18(土) 13:00~16:00
受講料 3,960円(入金金不要)
教材費 3,000円

1日講座

マラソン

講師 理学療法士 藤田 教之
日 時 4/7(日) 13:00~15:00
受講料 3,000円(入金金不要)
教材費 1,200円

1ヵ月体験

ベリーダンス

講師 ベリーダンスアンサンブル パレシオン主宰 栗本 真由子
日 時 第1・第3金曜 19:00~20:15
受講料 4月(2回) 6,160円
※別途健康保険料

1ヵ月体験

鍛えて伸ばして

講師 健康運動指導士 遠藤 英枝
日 時 第2土曜 10:00~11:00
受講料 4月(2回) 1,500円
※別途健康保険料

1日講座

七宝焼

講師 北輪会代表 藤原 美穂
日 時 4/18(土) 13:00~15:00
受講料 3,500円

1日講座

レザー

講師 SOTA LEATHER PRODUCTS 高瀬 剛太
日 時 4/18(土) 13:00~16:00
受講料 3,960円(入金金不要)
教材費 3,000円

1日講座

マラソン

講師 理学療法士 藤田 教之
日 時 4/7(日) 13:00~15:00
受講料 3,000円(入金金不要)
教材費 1,200円

1日講座

マラソン

講師 理学療法士 藤田 教之
日 時 4/7(日) 13:00~15:00
受講料 3,000円(入金金不要)
教材費 1,200円

新規ご入会の方は入会金2,200円が必要です。○各講座とも定員に限りあり、受付を締め切ります。講座の開催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。○受講料は原則1回分3ヵ月分、または6ヵ月分前納していただきます。○入金金、受講料は原則返金できません。○教材費、資料費、団体事務費保険料などは別途必要となる講座がございます。○振込ではお申し込み後、受講料金が変更される場合がございます。また、お申し込み後、お申し込みのキャンセルや受講料金が変更される場合がございます。○ご予約が10日以上前に入会またはキャンセルの場合は、お申し込みのキャンセル料が600円となります。期日が過ぎても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。

マナビのトビラ



札幌教室

Vol.1 2026 SPRING

庭でもベランダでも！

「北国での薔薇づくり」



左:ピエールドゥロンサール®



右上:チェリーボニカ® 右下:クイーンオブスウェーデン

北 海道はバラの栽培適地一。そう話すのは、「北国での薔薇づくり」の講師を務める厚谷成樹先生。道内唯一のバラ苗専門店「花匠ばら壺」(江別市角山425の4)の代表として、バラ苗の販売から庭の設計・施工まで手がけています。管理を任されている個人邸のバラは5千本を超える、「北国のバラ」の専門家です。

現在広く親しまれている園芸バラは、18～19世紀に世界各国からヨーロッパへ導入され、冷涼で乾燥した気候のもとで発展してきたとされています。その

ため、蒸し暑い本州の真夏には咲かせるのが難しい四季咲きのバラも、北海道では春・夏・秋と長い期間楽しめます。

ただ、ほとんどの園芸書は本州基準の育て方を紹介しており、北海道では当てはまらない点も少なくありません。例

えば、バラの根が動き出すのは地温18度以上になってから。道内では4月に肥料を与えても効果が出にくいなど、北国ならではの注意点があります。講座ではその時期ごとに必要な作業をわかりやすく学べ、雪が積もる地域には欠かせない「冬囲い」もしっかり指導してもらえます。

講義の半分は受講生の質問に答える時間です。葉が縮れてしまった、うどん粉病になった、アーチいっぱいバラを絡ませたい、北向きの庭に植えたいなど、それぞれの悩みや要望に具体的なアドバイスをしてくれます。受講生には庭を持たないベランダガーデナーも多いそう。初心者でも6回の講座で北国のバラ栽培の基礎がしっかり身につきます。

【講師】 あつやしげき 厚谷成樹

かしよう 株式会社「花匠ばら壺」代表取締役社長。北海道緑園会会長。

2023年から道新文化センターで講師を務めている。

【日時】 第4木曜13:00～15:00

【受講料金】 4月～6月(3回) 14,850円

さまざまにバラが咲き誇る花匠ばら壺の庭



新しいことに挑戦したくなる春、道新文化センターのおすすめ講座を紹介します。

この春、あなたの「まなび」が変わる

詳細・申し込みはこちら▶



*おすすめ講座レポート

札幌教室

鉛筆で描く、表現の第一歩

「基礎からのデッサン」



モチーフは季節に合わせて選んでいるそう



教室では皆さんがそれぞれに静かな集中の時間を楽しんでいます

受講生一人ひとりに寄り添いながら実践的な指導をする佐藤先生



明 るい日差しが差し込む教室で、受講生たちは静かに鉛筆を走らせます。視線の先には、講師の佐藤綾香先生が「朝食」をテーマに選んだフランスパンや卵、グラスなどが並んでいました。

受講生は4Hから4Bまで9種類の鉛筆を使って丁寧に写し取り、練り消しで陰影を調整。1回2時間のレッスンを4回重ねて一つの作品を仕上げます。講座の狙いは「見る力を育むこと」と佐藤先生。デッサンは油絵や水彩など、さまざまな表現の基礎となる技術です。モチーフをよく見て質感や形を捉え、光と影を表現していきます。

受講生は初心者から10年以上続けている方までさまざま。佐藤先生は「その方にとって描きやすい方法を理論的に提案します」と話します。卵を描くときは、中心軸が重なるように大小二つの正円を描き、その輪郭をつなげて補助線にすると描きやすいなど、具体的なコツを教えてください。

1カ月体験 基礎からのデッサン 静物を描く

【日時】 4/1・15(水) 10:00~12:00 【受講料金】 5,500円
【教材費】 500円

【講師】 佐藤綾香／油彩画家・アートセラピスト。札幌生まれ。札幌大谷大学研究生美術専攻修了、多摩美術大学大学院美術研究科博士前期課程修了。国内外の展覧会に多数出展、個展も開催している。

【日時】 第1・第3水曜 10:00~12:00 【受講料金】 4月~6月(5回) 12,650円 【教材費】 デッサンモデル代 1回1,000円程度
※第1・第3土曜にも同時間で開講中。詳細はお問い合わせください。

詳細・申し込みはこちら▶



自分のペースで楽しむ

「美しく結ぶ マクラメ」

ひ もを結び合わせて模様や形をつくる「マクラメ」。さまざまな結び方を組み合わせることで、アクセサリーや雑貨など、多彩なオリジナル作品を生み出すことができます。

工房めがねゆきうさぎ主宰のすみえ先生が、基本の結び方からていねいに指導します。ネックレスや指輪、バッグなど、作りたい作品を先生と相談しながら、それぞれのペースで制作できるのが魅力です。技法を身につければ、壁掛けなど大きめで複雑な作品にも挑戦できます。

「教室にはさまざまな年代、職業の方が集まり、作品作りを通して会話が弾みます」とすみえ先生。手芸に慣れていない方でも取り組みやすく、完成した作品からは手作りならではの温かさが感じられます。



ビーズなどと組み合わせてネックレスやブレスレットに



マクラメ編みで作った鉢をつるすハンガー

【講師】 すみえ／札幌でビーズとマクラメの教室「工房めがねゆきうさぎ」を主宰。作品販売やワークショップなども行っている。

【日時】 第4土曜13:00~15:00 【受講料金】 4月~6月(3回) 9,570円 【教材費】 初回 1,650円、以降は作品による。

詳細・申し込みはこちら▶



*おすすめ講座レポート

さっぽろ東急教室

親指で奏でる 癒やしの音色

「カリンバ グループレッスン」

NEW

親

指で金属製のキーを弾くと、木製やアクリル製のボディに澄んだ音が共鳴し、オルゴールのような優しい音色を奏でるカリンバ。約3000年前のアフリカにルーツを持つとされ、2020年に人気ゲーム「あつまれ どうぶつの森」に登場したことをきっかけに注目が集まりました。コロナ禍の“おうち時間”に寄り添う手軽な楽器として人気広がったとも言われています。

標準的な「17音カリンバ」は単行本ほどのコンパクトサイズで、軽く持ち運びしやすいのが特長。楽器店などで3000円ほどから購入でき、始めやすいのも魅力です。

講師は「カリンバ小僧」として活動する鈴木隆太先生です。講座では「きらきら星」などの童謡から始め、慣れてきたらJ-POPやジブリ作品にも挑戦します。簡単な曲なら1回のレッスンで弾けることもあり、鈴木先生は「楽譜が読めなくても大丈夫。初心者の方も安心して参加してください」と話します。

心地よい響きに弾く人も聴く人も癒やされるカリンバ。家族の誕生日会で演奏したり、SNSに動画を投稿したりと、日常の中でさまざまに楽しめます。

「カリンバを演奏する人を増やしていきたい」と話す講師の鈴木さん



木製の17音カリンバ



【講師】 カリンバ小僧(鈴木隆太) / 札幌を拠点に道内各地でカリンバを指導。YouTubeに演奏動画を多数投稿している。
【日時】 第4火曜 15:30~17:00 【受講料金】 4月~6月(3回) 10,890円 【教材費】 楽譜集 1,870円 【対象】 18歳以上



詳細・申し込みはこちら▶

撮る楽しさ広がる

札幌教室「写真講座」3選

*女性のためのフォトレッスン(基礎編)

「オートから脱却! 半年間で『自分の好き』が撮れるようになる」がテーマの女性向け講座。講師作成のオリジナルテキストで学び、撮影実習でレベルアップを目指します。



【講師】 写真家 渡邊真弓("all6?")
【日時】 第1・第3火曜 10:00~12:00
【受講料金】 4月~6月(5回) 16,500円
【教材費】 テキスト代3ヵ月ごと2,300円、写真プリント代実費

詳細はこちら▶



*はじめてのカメラ

これからカメラを始めたい方、カメラを持っているけれど使いこなせていない方におすすめ。レンズの仕組みや構図の決め方など、難しい専門用語を使わずにわかりやすく教えます。



【講師】 写真家 菅野学
【日時】 日曜(月2回) 10:00~11:30
【受講料金】 4月~6月(6回) 18,480円

詳細はこちら▶



*デジタルカメラ一眼レフ・ミラーレス入門

デジタル一眼レフカメラをお持ちで、操作や便利な機能の使い方を学びたい初心者向け講座。ゆくゆくはコンテスト入賞など、プロ級の技術を身につけたい方におすすめです。



【講師】 (公)日本写真家協会会員 山本純一
【日時】 第2・第4水曜 15:30~17:30
【受講料金】 4月~6月(6回) 18,480円

詳細はこちら▶



YORIMICHI

講座のあとに、ちょっと寄り道



札幌市中央区北1東1-2-5
☎011-213-0639
営業時間 / 11:00~20:00
(土曜19:00、日曜・祝日18:00)
不定休

鉄板スパゲッティーズ108

イチマルハチ

札幌教室の並び、カレスサポロビル地下にある「鉄板スパゲッティーズ108」は、行列のできる人気店。看板メニューの「札幌カツスパ」は、店主・野田隼土さんが生まれ故郷・釧路の味を受け継いだ一皿です。ゆでて寝かせたもちもちの麺に、6~7時間かけて仕込む野菜たっぷりの濃厚ミートソースと、揚げたてのトンカツを合わせた鉄板料理が、ジュージューという音とともに提供されます。サイズを4種類から選べるのも魅力。4月からは、会員証提示でミニサラダとミニスープのセットが付いてきます。

マナビのひと

1978年から道新文化センターで最も長い指導歴を誇る奥先生。現在は札幌・滝川・旭川教室で「池坊光明流清美会いけ花」などの講座を担当し、いけ花とフラワーアレンジメントの指導にあたっています。

奥先生がいけ花を始めたのは小学校3年生のとき。高校1年生の頃には、すでに講師を任されるまでになっていました。1980年には、当センターの交流事業で訪れたハワイでフラワーアレンジメントと出会います。当時の北海道ではまだ珍しく、東京まで通って技術を習得し、その魅力を道内に広めてきました。

「好きだから続けられた」と奥先生。教室には、結婚や出産などの理由で一度離れても、再び戻ってくる受講生も多いそう。花と向き合う真摯な姿勢と温かな人柄が、多くの人に愛されています。



華道池坊光明流清美会代表
おく しょうか
奥 祥華 さん

投稿をお待ちしています！

講座で作った作品や、受講中のちょっとした気づき・学びの瞬間などをSNSで「#道新文化センター」と付けて投稿してください。皆さまの素敵な投稿を、スタッフ一同楽しみにしています。フォローもお待ちしております！



Instagram: @dcc_sapporo



X(旧Twitter): @dcc_sapporo



道新文化センターとは

- 特徴** 道新文化センターでは「仲間と輝く自分時間」をキャッチフレーズに、伝統文化の講座から料理、健康など多彩な講座をご用意し、受講生の皆様にご満足いく講座の企画、運営に社員一同努めています。同じ趣味を持つ仲間づくりとともに、かけがえのない「自分の時間」をお楽しみください。
- 講座規模** 道新文化センターは札幌(本社)をはじめ、函館、旭川、小樽、釧路、帯広、千歳の計7カ所にセンターを持ち、全道の講座数はざっと2,000講座、受講者は約12,000人と道内最大のカルチャーセンターです。
- 主な事業** カルチャー講座の企画・運営を行っています。
- 会社の歩み** 道新文化センターは1973年4月に主に主婦を対象とした「道新文化教室」としてスタートしました。その後、1983年4月に株式会社として独立。現在に至っています。

- 会社名** 株式会社 道新文化センター
- 本社所在地** 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
- 代表者** 代表取締役社長 貴志 雅之
- 設立** 1983年4月1日
- 従業員数** 49名(2025年3月末)
- 事業内容** カルチャー教室運営
- 受付窓口**

札幌道新文化センター札幌教室	釧路道新文化センター
札幌道新文化センターさっぽろ東急教室	小樽道新文化センター
函館道新文化センター	帯広道新文化センター
旭川道新文化センター	千歳道新文化センター

講座の申込

ホームページやチラシ・資料などから受けたい講座を選び、お申し込みください

WEBから

各講座の詳細ページから申し込みができます



電話・窓口で

窓口やお電話でも申し込みを受け付けています。各講座の申込受付窓口にお問い合わせください

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)



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／平日 9:30～19:00 土曜 9:30～18:00 日曜・祝日休み

さっぽろ東急教室 ☎011-212-2730

札幌市中央区北4条西2丁目 さっぽろ東急百貨店10F 営業時間／平日 10:00～19:00 土曜 10:00～17:00 日曜・祝日休み

コーチャンフォーアカデミー教室 ☎011-241-0123

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

※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	2・4(金)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(水)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	1・3(金)10:00-12:00	15,840円 (6)
『論語』を読む	田海 秀穂	1・3(木)13:00-14:30	15,180円 (6)
お江戸に学ぶ	岸本 良信	第1(水)15:30-17:00	18,480円 (6)
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	19,140円 (6)
キリスト教と日本の宗教の提携	三上 章	2・4(水)10:30-12:00	16,500円 (6)
すっきりわかる日本史の流れ～中世編(1)	一瀬 啓恵	第1(土)10:00-11:30	8,580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	17,160円 (6)
	羽田野 珠代	第2(土)10:00-12:00	17,160円 (6)
	羽田野 珠代	第4(土)10:00-12:00	17,160円 (6)
ビスマルク	加納 邦光	第4(火)10:30-12:00	9,240円 (3)
ファミリーヒストリーを調べてみませんか	岸本 良信ほか	第1(火)15:00-16:30	18,480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	5,720円 (2)
ラテン語文法をゆっくり、しっかり学ぶ	三上 章	2・4(金)13:30-15:00	16,500円 (6)
宇宙惑星学入門	倉本 圭	第2(月)18:30-20:00	7,590円 (3)
歌舞伎の魅力	安藤 晃	第3(火)10:30-11:45	15,840円 (6)
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(クォン ソギョン)	第3(水)10:00-11:30	9,570円 (3)
基礎から学ぶテクニカル分析	広部 博幸	1・3(木)18:30-20:00	17,160円 (6)
近現代イギリスの社会と文化	仲丸 英起	第2(水)13:00-14:30	17,160円 (6)
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)
金融・投資・株式の基礎入門	有田 宏、恩田 雅之	第4(火)18:30-20:30	10,890円 (3)
熊鉄先生の北海道廃線探訪	渡辺 真吾	2・4(火)18:30-20:00	15,180円 (6)
型を知るともっと楽しいクラシック音楽	本堂 知彦	第2(月)10:30-12:00	19,140円 (6)
古代ギリシャの文学を鑑賞する	奥谷 浩一	第4(水)13:30-15:30	19,800円 (6)
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)
札幌軟石の歴史と魅力	杉浦 正人	月2(木)13:30-15:30	4,730円 (2)
札幌歴史散策～春～	赤谷 正樹	2・4(土)10:00-12:00	16,500円 (6)
自然の魅力発掘	博物館スタッフ	月1(日)10:00-12:00	21,780円 (6)
邪馬台国を考える	和田 敬典	第1(土)13:00-14:30	18,480円 (6)
初めての「朗読教室」	渡辺 玲子	2・4(水)12:45-14:45	23,100円 (6)
心の目で見る絵画	守分 美佳	第3(月)18:30-20:30	17,160円 (6)
深掘り！ すっきりわかる日本史	一瀬 啓恵	第3(土)10:00-11:30	8,580円 (3)
世界遺産の裏側	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	15,180円 (6)
西洋美術を楽しむ	下濱 晶子	第1(土)13:00-14:30	14,300円 (5)
昔の漢字—金文を読む—	和田 敬典	1・3(金)13:00-14:30	15,180円 (6)
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)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
大人が楽しむ絵本の世界	森 景子	第4(水)13:00-14:30	18,480円(6)
地球惑星学入門	倉本 圭	第3(土)13:00-14:30	15,180円(6)
中国古代青銅器の世界	和田 敬典	2・4(金)10:00-11:30	15,180円(6)
哲学の時間	村松 正隆	月1(土)10:00-11:30	15,840円(6)
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	13,750円(5)
日本の名城を知る	岸本 良信	第1(月)15:30-17:00	18,480円(6)
	岸本 良信	第1(木)15:30-17:00	18,480円(6)
日本政治を読み解くコツ	宮本 融	第4(金)10:00-11:30	18,480円(6)
日曜の朝はモーツァルト	塚田 康弘	月1(日)10:30-12:00	16,500円(6)
仏教入門と仏教聖典	山本 耕雲	月1(日)13:00-14:30	18,480円(6)
北の歴史探訪	森山 祐吾	2・4(月)13:00-15:00	15,840円(6)
北海道の遺跡散歩	中沢 祐一	月2(金)10:00-11:30	5,830円(2)
北海道島の縄文文化	越田 賢一郎	第2(木)15:30-17:00	17,160円(6)
幕末日本の群像	田海 秀穂	第2(金)13:00-14:30	18,480円(6)
悠久のペルシア	川口 琢司	第2(水)13:00-14:30	8,580円(3)
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	4,620円(2)
【社外】ゆったり自然散歩【土曜クラス】	住友 順子	第3(土)10:00-12:00	16,500円(6)
【社外】ゆったり自然散歩【木曜クラス】	住友 順子	第4(木)10:00-12:00	16,500円(6)
【社外】札幌ロングウォーク	小川 浩一郎 ほか	(火)09:30-12:30	11,000円(5)
【社外】始めよう！バードウォッチング	猿子 正彦	第2(火)10:00-12:30	17,160円(6)
【社外】熟年からのゆっくり健康ウォーキング	NPO法人札幌歩こう会指導員	第2(水)09:50-12:00	14,520円(6)
【社外】里地・里山歩き	住友 順子	第3(木)10:00-12:00	16,500円(6)

文学

『ワインズバーグ、オハイオ』を原書で読む(3)	伊藤 章	1・3(水)10:30-12:00	13,200円(5)
『栄花物語』の世界	田中 幹子	第3(木)14:00-15:30	15,840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(2)	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	15,180円(6)
『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	16,500円(6)
『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	13,860円(6)
【4月リニューアル】『源氏物語』の名場面を読む 第一講 桐壺 光源氏誕生	小野瀬 知美	2・4(火)15:00-16:30	15,180円(6)
【4月新設】はじめての短歌 つくる・読む・たのしむ	樋口 智子	第2(土)13:30-15:00	8,910円(3)
【4月新設】初級シナリオ実践講座	吉本 椎葉	1・3(火)18:30-20:00	17,160円(6)
エッセイ教室<第1水曜>	木村 仁	第1(水)13:00-15:00	15,840円(6)
エッセイ教室<第3水曜>	木村 仁	第3(水)13:00-15:00	15,840円(6)
エピソードで楽しむ百人一首	林 晃平	2・4(水)12:30-14:00	13,860円(6)
こんにちは、川柳	舘林 みち代	2・4(金)10:00-12:00	13,860円(6)
サンデー短歌三昧<午後>	遠野 瑞香	月1(日)13:00-15:00	6,930円(3)
サンデー短歌三昧<午前>	遠野 瑞香	月1(日)10:00-12:00	6,930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	11,550円(5)
やさしい文章表現	内記 規子	1・3(火)13:00-14:30	13,860円(6)
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	13,860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	13,860円(6)
月イチおしゃべり句会	瀬戸 優理子	第1(木)13:00-15:15	19,140円(6)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
月イチ俳句講座	瀬戸 優理子	第3(木)13:00-15:00	17,160円(6)
原典で味わう源氏物語『空蝉』を読む	林 晃平	2・4(水)10:30-12:00	13,860円(6)
源氏物語の女君たち	田中 幹子	第2(木)14:00-15:30	15,840円(6)
現代川柳入門	鈴木 厚子	2・4(木)10:30-12:00	13,860円(6)
現代短歌を楽しむ	山田 航	第2(水)12:30-14:00	19,800円(6)
口語でつくる短歌入門	山田 航	2・4(木)18:30-20:00	13,200円(6)
今日を詠う俳句	陽 美保子	2・4(月)10:00-12:00	13,860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	15,840円(6)
草双紙『珠家土産』を読む	林 晃平	1・3(金)10:30-12:00	15,180円(6)
短歌鑑賞と実作	長田 直美	2・4(水)10:00-12:00	13,860円(6)
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	齋藤 雅美	月1(日)10:30-12:30	7,590円(3)
脳が元気に 脳活川柳	岡崎 守	2・4(火)13:00-14:30	13,860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	15,180円(6)
文字表現でよむ『古事記』	岡本 恵理	第4(水)10:30-12:00	15,180円(6)
萬葉集の名歌を楽しむ 巻十一「古今相聞往来の歌」	小野瀬 知美	第1(金)13:00-14:30	15,180円(6)

宗教

写経に親しむ	小比賀 秋水	毎週(月)10:00-12:00	23,760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	12,540円(6)

語学

Current News Discussion and Debate	ウィリアム ノエル	1・3(金)19:00-20:20	20,460円(6)
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	34,320円(12)
イタリア語 入門	安達 美帆	毎週(火)18:10-19:20	30,360円(12)
	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	29,040円(12)
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	29,040円(12)
	ジョー ピンカム	毎週(金)12:00-13:00	29,040円(12)
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	26,620円(11)
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	26,620円(11)
楽しく学ぶ英会話(入門)	杉野 多恵子	毎週(木)10:00-11:00	29,040円(12)
韓国語レッスン 初中級	芳賀 恵	1・3(水)15:30-17:00	12,650円(5)
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)
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	15,840円(6)
人前で話す力を徹底的に鍛える!(初級)	渡辺 玲子	1・3(金)18:30-20:30	23,760円(6)

書道

【4月新設】総合書道<日曜クラス>	中上 ゆかり	月1(日)13:00-14:30	9,240円(3)
-------------------	--------	------------------	-----------

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
【4月新設】筆ペンアート	中野 郁子	第3(木)13:00-14:30	8,580円(3)
あしす会かな書道	寺田 千秋	月3(月)13:00-15:00	17,820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)
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	13,860円(6)
さわらび会かな書道<押上教室>	押上 万希子	2・4(金)10:30-12:00	15,840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	22,770円(9)
すぐに役立つ 筆ペン講座	後藤 恵秋	1・3(金)10:30-12:00	13,860円(6)
スピード上達!初めての筆ペン	後藤 恵秋	2・4(木)10:30-12:00	13,860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	22,440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	22,440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	23,760円(12)
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	13,860円(6)
己書幸座(おのれしょこうざ)	田内 あかね	1・3(土)10:00-12:00	15,180円(6)
彩(あや)の会かな書道<午後>	北 彰子	毎週(水)13:00-15:00	20,570円(11)
彩(あや)の会かな書道<夜間>	北 彰子	毎週(水)18:00-20:00	20,570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	13,860円(6)
書を楽しむ	浪田 美芳	1・3(月)10:00-12:00	13,860円(6)
心をつたえるペン字	佐々木 泰栄	1・3(水)13:15-15:15	11,550円(5)
創人会書道 ペン字科<夜間>	中鉢 恵子	毎週(月)18:00-20:00	22,440円(12)
創人会書道 ペン字科<夕方>	中鉢 恵子	毎週(月)15:30-17:30	22,440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	22,440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	22,440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	17,160円(6)
総合書道<午後>	中上 ゆかり	2・4(水)13:00-14:30	15,840円(6)
総合書道<夕方>	中上 ゆかり	2・4(水)15:00-16:30	15,840円(6)
短期集中 美文字講座	草野 珠光	1・3(土)13:00-15:00	13,860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	11,550円(5)
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	13,860円(6)
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	13,860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	11,550円(5)
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	13,860円(6)
篆刻<初心者/午後>	越坂 久雄	1・3(水)13:00-14:30	15,950円(5)
篆刻<初心者/夜間>	越坂 久雄	1・3(水)17:30-19:00	15,950円(5)

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	16,500円(6)
アトリエF	伏木田 光夫	毎週(金)13:00-15:00	23,760円(12)
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)13:00-14:45	14,300円(5)
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	16,500円(6)
	根本 真弓	第3(月)13:00-15:00	16,500円(6)
こどもマンガ&イラスト教室	田島 ハル	第1(土)13:00-14:30	17,160円(6)
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)
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)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
はじめての銅版画	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	25,080円(12)
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	12,540円(6)
	五十川 あつ子	2・4(木)13:00-15:00	12,540円(6)
ボタニカルアート(植物画)	早川 尚	2・4(水)13:00-15:00	15,180円(6)
もくもくデッサン	河野 健	2・4(木)15:30-17:30	17,160円(6)
モノクロ画	間嶋 宏美	2・4(金)13:00-15:00	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	17,160円(6)
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	23,760円(12)
火曜人物デッサン	木村 富秋	1・3(火)13:00-15:00	20,020円(7)
絵を描く(水彩・油彩)	場崎 恵	毎週(火)10:00-12:00	30,360円(12)
	場崎 恵	毎週(水)18:00-20:00	27,830円(11)
楽しい絵画教室	村本 千洲子	2・4(火)13:00-15:00	15,400円(5)
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	12,650円(5)
	佐藤 綾香	1・3(土)10:00-12:00	15,180円(6)
基礎から学ぶ水彩画	中舘 侑子	1・3(水)13:00-15:00	18,150円(5)
	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	15,180円(6)
初心者からの油絵	小林 大	1・3(月)18:00-20:00	15,180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	18,480円(6)
色鉛筆で描く優しい絵画	戸山 麻子	2・4(木)13:00-15:00	17,160円(6)
心を贈る絵手紙	津谷 恵美子	1・3(月)10:00-12:00	15,180円(6)
	津谷 恵美子	2・4(金)13:00-15:00	15,180円(6)
水彩で描くお絵かき教室	伊藤 保正	毎週(月)10:00-12:00	22,440円(12)
	伊藤 保正	毎週(月)13:00-15:00	22,440円(12)
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	15,950円(5)
西田陽二の人物画教室	西田 陽二	1・3(月)10:00-12:00	15,950円(5)
	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	33,000円(12)
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	23,760円(9)
	李 鉄君	月3(金)15:30-17:30	23,760円(9)
	李 鉄君	月3(土)10:00-12:00	23,760円(9)
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	13,860円(6)
	林田 理栄子	毎週(火)15:30-17:30	25,080円(12)
	林田 理栄子	月3(水)15:30-17:30	17,600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	18,810円(9)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
木版画	吉川 勝久	月 3 (金)17:30-19:30	18,810円 (9)
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「基礎から創作へ」(中・上級)	中村 哲泰	2・4(土)10:00-12:00	13,860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	19,360円(11)
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	11,880円 (6)
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	7,920円 (3)
古流いけ花	濱出 理薫	1・3(土)15:30-17:30	12,540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 (9)
	井浦 千文	月 3 (水)13:00-15:00	17,600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	月 3 (月)15:30-17:30	19,800円 (9)
	成田 晶限	月 3 (月)18:00-20:00	19,800円 (9)
池坊清月派 いけ花(月1回)	成田 晶限	第 4 (月)15:30-17:30	7,260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	11,880円 (6)
テーブル点前から始める茶道 一般クラス	吉井 宗去	1・3(火)13:30-15:00	15,180円 (6)
テーブル点前から始める茶道 入門クラス	吉井 宗去	1・3(火)15:30-17:00	15,180円 (6)
中国茶・台湾茶を嗜む	草間 こずえ	第 4 (木)10:00-12:00	13,750円 (5)
【社外】遠州流茶道教室	池田 宗畏	2・4(火)15:00-21:00	9,900円 (6)
【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	15,840円 (6)
【社外】日曜日の茶道教室	松村 恵子	月 2 (日)10:00-12:00	17,820円 (6)
【社外】表千家茶道	吉秋 宗登	月 3 (月)13:00-15:00	22,770円 (9)
	吉秋 宗登	月 3 (月)15:30-17:30	22,770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	8,580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	33,000円(12)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
【社外】裏千家茶道<初等科>	益山 宗重	毎週(金)14:00-19:00	19,800円(12)
	益山 宗重	毎週(土)13:00-17:30	30,360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	8,580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	17,820円(6)
	舟山 真理子	第2(土)13:00-14:30	17,820円(6)
【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	17,820円(6)
	川端 美枝	第2(火)14:00-15:30	17,820円(6)
【社外】ワインを楽しく	池田 卓矢	第3(火)19:00-20:30	16,920円(6)
	池田 卓矢	第4(火)19:00-20:30	16,920円(6)
	池田 卓矢	第3(金)18:00-19:30	16,920円(6)
	池田 卓矢	第3(土)17:00-18:30	16,920円(6)
【社外】奥深いワインとチーズの世界(ワイン編)	石川 尚美	第4(木)18:30-20:00	16,500円(6)
【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	23,760円(6)
【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	23,760円(6)
【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】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(本格焼酎・泡盛編)	石川 尚美	第3(木)18:30-20:00	16,500円(6)
【社外】美味しい珈琲を学ぶ	長岡 和貴(ほか)	第3(水)18:30-20:00	14,520円(6)
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	13,200円(5)
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	15,840円(6)
	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	15,180円(6)
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	6,380円(2)
クラフトバンド&PPバンド	阿部 弘子	1・3(金)13:00-15:00	14,520円(6)
こいのぼりタペストリー	佐々木 章乃	月2(月)13:30-15:00	5,720円(2)
サコタカコ創作ビーズ織り	谷岡 千恵子	第2(木)13:00-15:00	8,250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	15,840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	19,140円(6)
	空 友子	第1(金)10:00-12:00	19,140円(6)
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	14,080円(4)
	杉山 武司	2・4(土)15:00-17:00	14,080円(4)
とんぼ玉	星 麻由子	第4(月)10:30-15:00	20,790円(3)
バードカービング	房川 比呂志	毎週(火)10:00-12:00	23,760円(12)
	房川 比呂志	毎週(火)12:30-14:30	23,760円(12)
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	15,180円(6)
	房川 比呂志	1・3(火)12:30-14:30	15,180円(6)
	房川 比呂志	2・4(火)10:00-12:00	15,180円(6)
	房川 比呂志	2・4(火)12:30-14:30	15,180円(6)
	房川 比呂志	2・4(土)13:00-15:00	15,180円(6)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
はじめてのがまぐち	桑田 いずみ	第2(火)13:00-16:00	10,890円(3)
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	12,650円(5)
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)
はっしいの切り絵教室	はっしい	第1(月)13:00-15:00	10,230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	12,540円(6)
	竹尾 由美子	1・3(金)10:30-12:00	12,540円(6)
ハワイアンキルト	細越 留美子	2・4(水)15:30-17:30	15,840円(6)
ボトルシップ	秦 鐘治	1・3(火)13:00-15:00	21,780円(6)
ホワイトキルト	細越 留美子	2・4(水)15:30-17:30	15,840円(6)
モコモコ立体刺繍 パンチニードル	すみー	1・3(木)13:00-15:00	18,480円(6)
モザイク・タイル雑貨	秋田 智江	1・3(水)13:00-15:00	11,550円(5)
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	18,480円(6)
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	18,480円(6)
レース切り絵	吉田 さおり	第4(土)10:00-12:00	11,220円(3)
レザークラフト	高張 創太	第3(金)13:00-16:00	15,840円(3)
楽しいおりがみ教室	鈴木 一美	2・4(火)10:00-12:00	13,860円(6)
	鈴木 一美	2・4(火)13:00-15:00	13,860円(6)
韓紙工芸	鄭 英姫(チョン ヨンヒ)	第1(火)10:00-12:00	8,580円(3)
古関くに子ビスクドール	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	17,820円(6)
	小川 香里	1・3(金)13:00-15:00	17,820円(6)
手織り 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)
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	15,840円(6)
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	15,840円(6)
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	12,650円(5)
深雪アートフラワー	高松 恵美子	第2(木)10:00-12:00	8,250円(3)
	高松 恵美子	第2(木)10:00-12:00	7,920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	13,200円(5)
竹細工	山根 広充	1・3(金)15:00-17:00	17,160円(6)
	山根 広充	1・3(金)18:30-20:30	17,160円(6)
着物生地で作るつまみ細工	佐藤 亜美	第1(火)10:30-12:00	19,140円(6)
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	15,840円(6)
日本刺しゅう	合林 洋子	2・4(水)10:00-12:00	15,180円(6)
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)
美しさを結ぶ マクラメ	すみえ	第4(土)13:00-15:00	9,570円(3)
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)
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)
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	11,550円(5)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
欲ばりクラフトビュッフェ	佐々木 章乃	2・4(月)10:00-12:00	14,520円 (6)
服飾			
おしゃれワンピース	伊藤 香子	2・4(金)10:00-12:00	19,800円 (6)
はじめませんか手作り服	関 邦恵	1・3(木)18:00-20:30	15,180円 (6)
	関 邦恵	月3(木)10:00-12:30	16,830円 (9)
	関 邦恵	月3(木)18:00-20:30	16,830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	18,480円 (6)
手編み・バイアス編み	土門 美知子	2・4(水)10:00-12:00	12,540円 (6)
	土門 美知子	2・4(水)13:00-15:00	12,540円 (6)
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	22,440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	22,440円(12)
	岩野 順子	毎週(水)18:00-20:00	20,570円(11)
【社外】男の着物ライフ	小谷木 由紀子	第2(木)16:00-17:30	8,580円 (3)
趣味			
ガーデニングの始め方講座	厚谷 成樹	第4(木)10:00-12:00	10,890円 (3)
サンデーフォト	広木 忠雄	月2(日)13:00-15:00	14,190円 (6)
スマホの写真添削	菅野 学	第3(金)10:00-11:30	21,780円 (6)
たのしいチェス	西森 敏之	毎週(土)10:00-12:00	22,440円(12)
たのしい囲碁	府栄野 友康	毎週(金)13:00-15:00	22,440円(12)
	府栄野 友康	毎週(金)15:30-17:30	22,440円(12)
	米谷 憲喜	毎週(土)10:00-12:00	22,440円(12)
	米谷 憲喜	毎週(土)13:00-15:00	22,440円(12)
たのしい麻雀教室	砂原 裕美子	毎週(火)10:00-12:00	21,780円(11)
	砂原 裕美子	1・3(水)10:00-12:00	9,900円 (5)
	砂原 裕美子	毎週(金)18:30-20:30	21,780円(11)
タロットカードの世界(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	18,480円 (6)
はじめてのカメラ	菅野 学	月2(日)10:00-11:30	18,480円 (6)
やさしい手品	沢 しんや	2・4(木)13:00-14:30	15,180円 (6)
やさしい将棋入門	久津 知子	毎週(金)15:30-17:30	19,800円(12)
レディス麻雀	砂原 裕美子	毎週(月)10:00-12:00	21,780円(11)
香りのちから・アロマセラピー	吉田 佐由美	1・3(金)13:30-15:00	16,500円 (6)
志野流香道～香りを楽しむ	光岡 理恵	1・3(木)13:00-14:30	13,860円 (6)
初歩からの女性囲碁教室	中村 泰子	1・3(水)10:30-12:00	11,550円 (5)
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	16,500円 (5)
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	17,160円 (6)
直接対局・将棋教室	佐々木 純一	毎週(土)15:30-17:30	22,440円(12)
南京玉すだれ	遊夢子	1・3(金)11:30-12:45	15,180円 (6)
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)
北国での薔薇づくり	厚谷 成樹	第4(木)13:00-15:00	14,850円 (3)
鍼灸師が教える やさしい美容鍼セルフケア講座	久保 大輔	第4(木)10:30-11:20	11,550円 (3)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
音楽			
～美しいピアノ伴奏と共に～ 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	13,200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	15,180円 (6)
	和田 香緒里	1・3(金)15:20-15:40	15,180円 (6)
	和田 香緒里	1・3(金)15:40-16:00	15,180円 (6)
	和田 香緒里	1・3(金)16:00-16:20	15,180円 (6)
	和田 香緒里	1・3(金)16:20-16:40	15,180円 (6)
	和田 香緒里	1・3(金)16:40-17:00	15,180円 (6)
	和田 香緒里	1・3(金)17:00-17:20	15,180円 (6)
	和田 香緒里	2・4(金)10:00-10:20	15,180円 (6)
	和田 香緒里	2・4(金)10:20-10:40	15,180円 (6)
	和田 香緒里	2・4(金)10:40-11:00	15,180円 (6)
	和田 香緒里	2・4(金)11:00-11:20	15,180円 (6)
	和田 香緒里	2・4(金)11:20-11:40	15,180円 (6)
	和田 香緒里	2・4(金)11:40-12:00	15,180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	14,520円 (6)
	村田 扶葉	1・3(木)12:30-15:00	14,520円 (6)
	村田 扶葉	1・3(木)15:00-18:00	14,520円 (6)
	村田 扶葉	2・4(木)09:40-12:15	14,520円 (6)
	村田 扶葉	2・4(木)12:45-14:15	14,520円 (6)
	村田 扶葉	2・4(木)14:45-16:00	14,520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	14,520円 (6)
Sundayゴスペル	新藤 紋子	月1(日)13:00-14:30	20,460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	14,520円 (6)
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	24,200円(11)
ウクレレ教室	藤村 修一	毎週(火)15:30-17:00	22,440円(12)
	藤村 修一	毎週(水)15:30-17:00	20,570円(11)
ウクレレ教室 入門クラス	藤村 修一	毎週(火)13:30-15:00	23,760円(12)
オカリナを吹こう 初級クラス	国分 友美	2・4(金)10:20-11:20	15,180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	月3(火)12:30-13:20	20,790円 (9)
	伊藤 美由紀	月3(火)13:00-13:50	20,790円 (9)
	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)
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	17,820円 (6)
	安藤 むつみ	1・3(金)10:30-11:00	17,820円 (6)
	安藤 むつみ	1・3(金)11:00-11:30	17,820円 (6)
	安藤 むつみ	1・3(金)11:30-12:00	17,820円 (6)
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	26,180円 (7)
	高島 桃子	2・4(火)17:30-18:00	26,180円 (7)
	高島 桃子	2・4(火)18:00-18:30	26,180円 (7)
	高島 桃子	2・4(火)18:30-19:00	26,180円 (7)
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	15,950円 (5)
	野谷 恵	1・3(水)14:00-14:30	15,950円 (5)
	野谷 恵	1・3(水)14:30-15:00	15,950円 (5)
	野谷 恵	1・3(水)15:00-15:30	15,950円 (5)
	野谷 恵	1・3(水)15:30-16:00	15,950円 (5)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
ピアノの魅力 ～豊かな表現力を学ぶ	野谷 恵	1・3(水)16:00-16:30	15,950円 (5)
	野谷 恵	1・3(水)16:30-17:00	15,950円 (5)
	野谷 恵	1・3(水)17:00-17:30	15,950円 (5)
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	8,250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	13,200円 (5)
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	15,180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	14,520円 (6)
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	15,180円 (6)
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	19,140円 (6)
	清水 幸江	1・3(金)16:00-16:25	19,140円 (6)
	清水 幸江	1・3(金)16:30-16:55	19,140円 (6)
	清水 幸江	1・3(金)17:00-17:25	19,140円 (6)
	清水 幸江	1・3(金)17:30-17:55	19,140円 (6)
	清水 幸江	1・3(金)18:00-18:25	19,140円 (6)
	清水 幸江	1・3(金)18:30-18:55	19,140円 (6)
合唱団Cosmos	木村 純	毎週(土)10:30-12:00	21,780円(11)
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	15,400円 (5)
小さなドラム カホン	小林 幸司	2・4(水)19:00-20:00	15,840円 (6)
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	11,550円 (5)
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	15,840円 (6)
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	11,550円 (5)
二胡教室	堀 さやか	1・3(金)12:30-14:30	23,760円 (6)
日本の抒情歌を歌う	花城 早苗	1・3(月)10:30-11:40	13,860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	13,200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	13,200円 (6)
日曜ボイストレーニング	松井 亜樹	月1(日)10:30-11:40	8,250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	13,860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	19,800円 (9)
	金子 真梨子	月3(火)10:20-10:40	19,800円 (9)
	金子 真梨子	月3(火)10:40-11:00	19,800円 (9)
	金子 真梨子	月3(火)11:00-11:20	19,800円 (9)
【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 颯	2・4(月)18:00-19:00	19,800円 (6)
	箭原 颯	2・4(月)19:00-20:00	19,800円 (6)
	箭原 颯	1・3(水)19:00-20:00	16,500円 (5)
【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	13,860円 (6)
【社外】沖縄の歌	平良 愛美	1・3(金)13:00-14:30	16,500円 (6)
【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)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
【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	16,500円(6)
【社外】昭和～平成のヒットソング	新藤 紋子	1・3(火)13:30-15:00	16,500円(6)
【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	15,840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	14,300円(5)
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	17,160円(6)
江差追分道場	久保田 隆洲	月3(金)18:00-20:00	15,840円(9)
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	2・4(金)15:30-17:30	14,520円(6)
	竹内 佐登和	毎週(金)15:30-17:30	25,080円(12)
詩吟	諏訪 鳳恒	毎週(金)13:00-14:30	23,760円(12)
尺八演奏の基本メソッド	山口 融堂	2・4(土)13:00-14:00	15,400円(5)
初めての長唄三味線	杵屋 彌三喜	毎週(水)15:30-17:00	27,830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	9,900円(5)
福原流横笛	福原 光之助	1・3(土)12:30-14:00	15,180円(6)
宝生流謡曲	丹羽 信一	月3(火)10:00-11:30	17,820円(9)
民謡	二代め 福居 天童	毎週(木)10:30-12:00	23,760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			
【小学1年生～3年生クラス】ファイターズダンスアカデミー	北海道日本ハムファイターズ ダンスアカデミーインストラクター	月3(日)11:15-12:00	40,920円(15)
【小学4年生～6年生クラス】ファイターズダンスアカデミー	北海道日本ハムファイターズ ダンスアカデミーインストラクター	月3(日)12:10-13:10	45,870円(15)
【中学生以上クラス】ファイターズダンスアカデミー	北海道日本ハムファイターズ ダンスアカデミーインストラクター	月3(日)13:20-14:20	45,870円(15)
K-POP&DANCE	宮下 ルミ ほか	毎週(水)19:30-20:45	21,780円(11)
おとなのクラシックバレエ	小泉のり子バレエスタジオ講師	毎週(月)12:30-13:45	23,760円(12)
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	17,820円(9)
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	15,840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	12,650円(5)
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	18,480円(6)
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)
	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	23,760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	23,760円(12)
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	21,120円(12)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
社交ダンス	rika	毎週(金)17:45-18:45	23,760円(12)
初心者HIPHOP	一色 研司	毎週(水)13:00-14:00	21,780円(11)
上方舞	吉村 尚桜	毎週(土)11:15-12:45	22,440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	23,760円(12)
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	23,760円(12)
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	13,860円(6)
万福ひょっとこ踊り	三浦 福丸 ほか	2・4(木)15:30-16:45	13,860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	13,860円(6)
【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	16,830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	15,180円(6)
DISCO WORLD	Megu	毎週(火)12:45-13:35	23,760円(12)
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	毎週(火)10:00-11:00	22,440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	23,760円(12)
からだにやさしい健康体操	竹内 紀子、庄末 美佐子、 武田 夕美子	毎週(水)14:15-15:30	20,570円(11)
	竹内 紀子、庄末 美佐子、 横山 真澄	毎週(金)15:30-16:45	22,440円(12)
かんたん体幹アップ体操	伊藤 素子	毎週(土)10:00-11:00	23,760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	13,860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	22,440円(12)
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)15:45-16:45	12,540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	21,120円(12)
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	第4(火)13:50-15:05	15,180円(6)
スロウヨガ	近添 和実	毎週(火)15:30-16:30	23,760円(12)
ソフトヨガ	久保 恵美	1・3(土)13:00-14:00	13,200円(6)
たのしく健康体操	遠藤 美枝 ほか	毎週(水)10:00-11:15	21,780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	25,410円(11)
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	14,520円(6)
ほぐしの健康体操～健美操	田口 優子	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	15,180円(6)
やさしい健康ヨガ	YOSHIE	毎週(水)13:00-14:00	21,780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)
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	18,810円(9)
眼ヨガ-アイ・トレーニング-	おおとり るりこ	毎週(金)13:00-14:00	23,760円(12)
筋膜エクササイズKAZE®	あなだ あやか	1・3(木)14:00-15:00	15,180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)14:05-15:15	12,540円(6)
健康声磨き®レッスン	宮前 暢明	第4(土)10:00-11:30	18,480円(6)
健康太極拳	佐瀬 真知子	毎週(水)18:00-19:15	21,780円(11)

講座名	講師	曜日・時間	受講料金(回数)
健康太極拳	佐瀬 真知子	毎週(木)10:00-11:15	23,760円(12)
腰痛・ひざ痛予防体操	本田 弘恵	毎週(火)12:45-14:00	21,120円(12)
今から始める筋活×美活	杉本 季依美 ほか	毎週(金)10:00-11:15	23,760円(12)
姿勢美人エクササイズ	塚原 ゆかり	2・4(木)18:30-19:30	13,200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	22,440円(12)
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	15,180円(6)
女性のためのピラティス	AZ(アズ)	月3(月)10:00-11:00	17,820円(9)
	AZ(アズ)	月3(月)11:10-12:10	17,820円(9)
	AZ(アズ)	月3(月)18:20-19:30	18,810円(9)
心も身体も元気にイキイキ!～イスの健美操～	田口 優子	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	13,860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	22,440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	29,040円(12)
	森 豊貴、竹林 せい子	毎週(金)19:00-20:30	29,040円(12)
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	23,760円(12)
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	22,440円(12)
フェンシング	下野 謹也 ほか	毎週(土)15:45-17:15	27,720円(12)
やさしいカンフー入門	森 豊貴	毎週(火)19:40-20:40	29,040円(12)
護身術	佐藤 陽子	毎週(土)15:30-17:30	22,440円(12)
脂肪燃焼リズム&ステップ	山内 法昭	毎週(木)12:35-13:35	23,760円(12)
女性のための空手	佐藤 公治	毎週(火)18:30-20:00	23,760円(12)
女性合気道	片野 美和子	毎週(木)19:45-20:45	25,080円(12)
【社外】ゴルフレッスン全4回【屋外】 1レッスン60分	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【屋内】 1レッスン60分	品川 展子	毎週(木)14:00-21:00	11,000円(4)
【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	今井 尚佳	毎週(月)19:00-20:30	18,480円(12)
	赤石 康博、嵯峨 仁朗	毎週(土)11:00-12:30	18,480円(12)

検定

宅地建物取引士 試験対策講座	栗林 聡美	毎週(火)18:15-20:30	77,000円(25)
----------------	-------	------------------	-------------

■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	12,540円(6)
----------------------	------	-------------------	------------

手工芸

かんたんカルトナーージュ	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)
パッチワークキルト	佐藤 幸子	1・3(木)10:00-12:00	11,220円(6)
香りの花せっけん	中口 裕子	2・4(金)10:00-12:00	15,840円(6)
初級クラス 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)
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)

【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場合がございます。
- ・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〉

