

分類	登録No.	講座名	講師名	肩書	講座内容	対象	時間	開講可能日時	講師料	材料費経費
文化芸能	1002	生花	山岡 つぎ子	華道家元池坊華道教授	日本古来の伝統文化のひとつとして生花を楽しみながら学びます。	幼・小・中・高・一般	90分	相談	無	500円～1,000円／人
文化芸能	1003	アートフラワー	山岡 つぎ子	レ・リドフローラル教師	布を裁断・染色して作る個性豊かな創作花を楽しむ	中・高・女性・高齢	90分	相談	相談	約1,000円／人
文化芸能	1006	駒子の紙人形	伊藤 斉子	駒子の紙人形師範	紙人形の製作	中・高・高齢・一般	180分	10:00～17:00	相談	約 1,700円／人
文化芸能	1011	茶道(裏千家)	小澤 宗侑(侑子)		礼儀作法と飲み方、点て方、室礼の話、お茶の話 等	小・中・高	90分	相談	相談	実費
文化芸能	1014	花遊び	松本 美枝子(枝園)	いけばな龍生派家元監事教授	生け花(自由花、古典華)の基本から応用まで希望に応じて学習できます。	小・中・高・高齢・一般	60～120分	木・金・土 午前・午後・夜間	相談	1,500円～／人
文化芸能	1022	押花	貝塚 美雪	ふしぎな花倶楽部インストラクター	押花を小物に貼ったり、はさんだり、額装にする。	小・中・高・一般	90分	土・日を除く	相談	約 1,000円／人
文化芸能	1025	茶道	今村 宗京 (京子)	裏千家准教授	日本文化の一つである茶道を学ぶ。	小・中・高・一般	90分	相談	相談	実費
文化芸能	1031	フラワーレッスン	河原 由美	風花ブリザーブドフラワー協会代表	ブリザーブドフラワー、フレッシュフラワー、ドライフラワーなどのアレンジメント(コサージュ・お仏壇アレンジなど)を希望にあわせたレッスンをご案内いたします。	小・中・女性(親子可)	60～120分	相談	相談	2,000円～／人
文化芸能	1032	トール・ペイント	篠崎 美仙	日本手芸普及協会ペイント部門指導員	アクリルカラーを使用して木やガラス、布、キャンバスなどにペイント。	小・中・高・高齢・一般	120分	相談	実費 (交通費)	約 500円～1,000円／人
文化芸能	1038	楽しいフラメンコダンス	恩田 房子	日本フラメンコ協会会員	楽しくできることをモットーに基本から身につくようにフラメンコの動きを練習します。	小・中・高・高齢・一般	60分	相談	7,000円	無
文化芸能	1040	社交ダンス入門	村田 興亜	美浦村社交ダンスサルビアの会講師	①ルンバ、ジルバ、ブルース、マンボの入門 ②らくらくダンス(誰でもすぐ踊れます。)	小・中・高・高齢・一般	①100分②25分	相談	相談	無
文化芸能	1041	裏千家茶道	門脇 艶子(宗艶)	悠の会・裏千家助教授	茶の湯は堅苦しいものではなく、お茶をおいしくいただくための作法であることを理解し、「和」の心で一皿のお茶と一緒に楽しみましょう。	乳幼・小・中・高・高齢・一般	90分	相談	相談	有
文化芸能	1043	フラワーアレンジメント(生花中心)	佐藤 康代	ヨーロッパフラワー連盟 1級インストラクター	フラワーアレンジの基礎から季節の花のアレンジメント。押し花、ブリザーブドフラワーもやります。生花は20本以上の花とグリーンを使います。	女性・高齢	90分	金曜日 10:30～12:00	相談	約3,600円／人
文化芸能	1048	落語を楽しもう！	佐藤 弘道	教員	古典落語の基礎知識 ・ 実演 等	一般	0	土・日曜日	無	無
文化芸能	1059	日本舞踊	美作 智子	日本舞踊教室主催	着物の着付け、所作を身につけると共に、我が国伝統の踊りをおけいこします。	小・中・高・高齢・一般	90分	相談	相談	扇子代約2,000円／人
文化芸能	1065	ZAKKAデコパージュ講座	片岡 貴子	花あとりえシェリー 主宰	身のまわりの小物にペーパーナプキンを貼って、自分だけのお気に入りを作りましょう。 進化した接着剤は防水で安心です。 石けんデコ、上ばきデコなど近年大人気です。	小・中・高・高齢・一般	90～120分	相談	相談	800円～／人
文化芸能	1066	おむつケーキ講座	片岡 貴子	花あとりえシェリー 主宰	赤ちゃん誕生のお祝いに差し上げるおむつケーキはアメリカから渡ってきた新しいギフト。おむつでできたデコレーションケーキに新米ママは大喜びです。	一般	120分	相談	相談	2,800円～／人

分類	登録No.	講座名	講師名	肩書	講座内容	対象	時間	開講可能日時	講師料	材料費経費
文化芸能	1067	ブリザーブドフラワー	片岡 貴子	フラワーエデュケーションジャパンライセンススクール、等	枯れない魔法の花ブリザーブドフラワーを使って素敵なアレンジを作ります。作って癒され贈って喜ばれるブリザーブドフラワー、お子様からお年寄りまで楽しい時間をすごしましょう。（フォトフレーム、クリスマスリース、コサージュ、蘭や菊の仏花など）	小・中・高・高齢・一般	120分	相談	相談	1,500円～／人
文化芸能	1068	ハンドメイド講座	片岡 貴子	花あとりえシェリー 主宰	・ウェットティッシュケースデコ、リボンレイストラップ、単布のコサージュ、ラベンダースティック、タッセル、アートフラワーのミニブーケなど、おしゃれなハンドメイドを楽しむ講座が可能です。	小・中・高・高齢・一般	90～120分	相談	相談	700円～／人
文化芸能	1074	ハーバリウム	片岡 貴子	フラワーエデュケーションジャパンライセンススクール、花あとりえシェリー主宰	ドライフラワーやブリザーブドフラワーをミネラルオイルでとじこめた植物標本タイプのアレンジメント。置場所も選ばないのでインテリアやギフトに大変人気があります。フレグランスハーバリウムやハーバリウムランプも製作できます。	小・中・高・高齢・一般	90～120分	相談	相談	1,000円～／人
文化芸能	1083	花咲くパステル講座	渡辺 佐知子	パステル和準インストラクター	カラフルな画材をパウダー状にして指やコットンなどを使いアート作品を制作する。	乳・小・中・高・高齢・一般	120分	相談	実費 （交通費）	材料代等実費
料理	1007	ケーキ・パンづくり	伊藤 斉子	森山サチコお菓子教室教授、等	ケーキ・パンの調理実習	小・中・高・一般	120～180分	10:00～17:00	相談	約 1,500円／人
料理	1010	食育	小澤 侑子	近茶流教授（小澤クッキングサロン主宰）	食についての話と調理実習	小・中・一般	120分	相談	相談	材料代等実費
料理	1044	成人病予防講座	佐藤 康代	管理栄養士、調理士	成人病予防の調理講座 献立作成～調理実習	一般	120分	金曜日 10:00～12:00	相談	実費
生活	1013	香について	山口 繁樹	中学校高等学校理科教諭、等	香料会社歴3年、フレグランス歴7年	一般	90分	第4日曜日 午前	実費 （交通費）	実費
生活	1073	防災	尾下 義男	防災危機管理研究所 代表	①防災・減災対策 ②防災ボランティアの災害ストレス対策	一般	90～120分	相談	相談	無
学術教養	1049	「愛と思いやり」の人生を送るには	尾下 義男	特別講師（大学、専門学校他）	今日の社会は、心がゆがみ、「自分さえ良ければよい」という自己中心的な考えが横行しています。したがって、「生きることの尊さ」をお互いに共感し合える人間性の涵養が大切です。人は皆「愛と思いやり」のある生活を願っているのです。そこで、「心のケア」のスキルを講聴生の皆さんと考えます。	一般	80分	火・土曜日 10:00～（相談）	相談	無
学術教養	1054	臨床美術（アート・セラピー）	牧 めぐみ	日本臨床美術協会 臨床美術士3級	見たままそっくりに描くのではなく、五感を使いながらアート作品を作ります。小さなきっかけから想像を膨らませ楽しみながら製作します。	小・中・高・高齢・一般	90～120分	第4土・日曜日 午前・午後・夜間	相談	約1,000円／人
学術教養	1056	不思議な植物を知り親しみを持つ 「脱皮・擬態する植物リトープス」	菊地 博	NPO法人 日本多肉植物の会 会員	リトープスは、南アフリカ原産の植物で、石に擬態し脱皮する不思議な植物です。この植物を直接見て触れて感じて、少しでも植物に興味・関心を持って頂けると嬉しい。	小・中	30～40分	1ヶ月前に相談	無	無
学術教養	1076	障害を持つ子供にもやさしい「数と計算の基礎」	勝山 勲	ボランティア そろばん速算教室 代表	子どもの苦手な鉛筆のただししい持ち方、数のかぞえ方、そろばんの基礎などを学びます。 （1）正しい鉛筆の持ち方（2）数（すう）のかぞえ方と数（かず）のかぞえ方の違い（3）大きい数・小さい数の覚え歌や人間そろばんで数（すう）の学び（そろばん30丁用意します）（4）そろばんで簡単な足し算引き算（小学生は九九及びかけ算・わり算を学ぶ）	幼（親同伴）・年中・年長及び 小学1年生～3年生	月/2回 1回/70分 3ヶ月/6回	土・日曜日10:00～12:00（曜日・時間等要相談）	相談	2,000円／人（子どもの能力にあわせて教材をご用意します）
自然科学	1047	ころりん	佐藤 弘道	教員	いろいろな物をころがし、その速さの違いから、ころがる速度の法則をみつける。	小・中・高・一般	40分	土・日曜日	実費 （交通費）	無
音楽	1009	コーラス指導	小澤 侑子	美浦コーラス同好会	コーラス及び発声指導	小・中・高	90分	相談	相談	無

分類	登録No.	講座名	講師名	肩書	講座内容	対象	時間	開講可能日時	講師料	材料費経費
音楽	1015	はじめてのハーモニカ（ピアノ）	久賀谷 真紀子	音楽講座講師	初心者対象の音楽講座。楽器を演奏したことがない方で、何かできるようにになりたい、趣味としてやってみたい方のための講座です。	小・中・高・高齢・一般	90分	第1・2・4土・日 午前・夜間	相談	5,000円以内／人
音楽	1042	誰でも弾ける爽やか大正琴	木村 幸子	日本大正琴協会所属 華の会会主	基礎から楽しく指導 本の名曲～世界の名曲など 大正琴の貸し出しあります	一般	90分	火曜日13:30 水曜日10:00	相談	テキスト代約 2,000円／人
音楽	1078	歌ってみよう やさしい詩吟	松林 仁	阿見詩吟会	日本の有名な漢詩や和歌を紹介し、みんなで歌って楽しみましょう。	中・高・高齢・一般	120分	第1. 3水曜日13:30～15:30	相談	無
音楽	1082	ウクレレ出前講座	赤羽 一夫		ウクレレによる弾き語りを学びます。	一般	90分	相談	相談	無
スポーツ・健康	1012	リズム体操 健康体操	藤川 弘美	健康運動指導士	健康のための運動全般（身体機能向上、機能改善のための運動）	女性・高齢・一般	90～ 120分	相談	5,000円～	無
スポーツ・健康	1055	介護予防教室 介護予防体操 足指健康法	藤川 弘美	健康運動指導士 （株）ルネサンス登録スタッフ	加齢による心と身体の変化を受けとめながら心身共に自立した活動的な健康寿命の期間を長く維持するための知識・上手に身体を使う方法を学ぶ。	高齢	90～ 120分	相談	5,000円～	資料等実費
スポーツ・健康	1060	フェルデンクライスメソッド	藤川 弘美	健康運動指導士	動きを通して神経系に働きかけることで心身をより良い方向へ導く「学びのレッスン」です。全身が骨格や筋肉の連携を体験し、脳を活性化し、習慣化した身体の使い方を改善、新たなより楽で心地良い使い方を身につけるプログラムです。	高齢・一般	90～ 120分	相談	5000円～	無
スポーツ・健康	1071	ロコモティブシンドローム予防のための機能改善体操	藤川 弘美	健康運動指導士	腰痛、膝痛、股関節痛、肩こり改善のための家庭でできる運動	高齢・一般	90～ 120分	相談	相談	無
スポーツ・健康	1072	ゆったり太極拳	飯島 みほ	日本武術太極拳連盟 公認4段	呼吸法をかねた養生功、入門太極拳	一般	60分	相談	無料	無
スポーツ・健康	1077	ヨガ	山田 友美	理学療法士 健康運動指導士	ヨガの基礎となる動きを中心にからだところを整えていきます。初心者の方も安心して参加できるクラスです。コンディショニングを整えることを中心に動きますが、肩こり・腰痛予防などクラス内容のご要望に応じることは可能です。	高齢・一般	60分	水～金曜日9:30～15:30	7,000円	無
スポーツ・健康	1079	BC(バランスコンディショニング)チェア	増田 美穂	BC(バランスコンディショニング)インストラクター	人生100年時代！姿勢を整え、体の機能を改善し、痛みに悩まない生活を目指しましょう。医学的根拠のある、椅子に座って行うエクササイズのクラスです。	高齢・一般	60分	木曜日 9:00～10:00	相談	無
スポーツ・健康	1080	美ボディマットピラティス	葉梨 るりこ	BESJマットピラティストレーナー、等	歪みを整えインナーマッスルを鍛える。呼吸に重点を置いたスタンダードなピラティス。女性らしいボディラインと美姿勢を目指します。	女性	60分	相談	7,000円	無
スポーツ・健康	1081	心と身体をつなぐダンス	今関 美奈		未経験・初心者OK。ジャズダンス、バレエ、ヒップホップなど様々なジャンルのダンスに触れ、踊る楽しさをみんなで共有します。	小・中・高・高齢・一般	相談	土・日曜日午前	相談	無