

# 京成友の会カルチャー教室 講座のご案内

## クラフト講座

2024年4月現在

講座名	講師	曜日・時間	受講料(月)	講座内容
織目刺しゅう	岩淵延子 向日葵会	第1・2・3〔月〕 10:30~12:30	4,400円	布の織目を使い、花や蝶・子供や風景を刺して、額やテーブルセンター・バッグ・タペストリーに仕上げていきます。美しい色彩、立体感を持たせる刺し方が特徴です。
手編み 【新規申込中止】	森戸久恵 河合編物学園講師、細方眼講師	第1・3〔月〕 10:30~12:30	3,300円	大好きな毛糸で一味違う素敵なニットを作りましょう。棒針編みから、細方眼、ニット刺しゅうまで幅広い作品が自由に選べます。初心者は基礎から、経験者はレベルアップをめざし編みたいものを編めるのが特徴です。
トールペインティング	後藤敦子・鈴木恵子 スタジオ「ストロベリーファーム」主宰	第1・3〔月〕 13:00~15:00	3,300円	ヨーロッパ・アメリカに伝わるフォークアートの一つで、木工の生活用品に伝統的な絵柄やアメリカンカントリーなどいろいろなものを描きます。
貝あわせ	岩崎順子	第3〔水〕 13:00~15:00	2,200円	貝あわせは平安時代に行われた「物合わせ」の一種です。季節の花などを題材にして、筆の使い方、線の描き方などを指導します。技術の向上に伴い、源氏絵などにも取り組みます。
アート盆栽	磯崎美紗子 (財)日本手工芸指導協会師範	第4〔水〕 10:30~15:15	3,300円	手工芸技法を駆使して、日本の伝統美である「盆栽」を作ります。花・枝・幹をつくるということだけにとどまらず、鉢との調和も考え、造形美を追求します。
戸塚刺しゅう	本間好美 戸塚刺しゅう協会師範	第2・4〔木〕 10:30~12:30	3,300円	全国各地に教室をもつ戸塚刺しゅうは、ステッチの組み合わせを楽しみながらメルヘン・花・風景などを立体的に表現し、額・袋物・テーブルクロスなどの作品を作っていきます。
ルナ・ブランカ	宇野理枝子 ジュンコ・フローラ・スクール教授	第2・4〔木〕 13:00~15:00	4,440円	アロマ効果をそなえたハーブの香りの石鹼粘土で、美しい花やインテリア小物をつくります。ほのかな香りに心癒されます。
パッチワーク	今井雅子 マサキルティングスタジオ主宰	第1・2・3〔木〕 14:00~15:30	初級3,300円 上級3,960円	パッチワークキルトは200年以上の歴史を持つアメリカ生まれの手芸です。パターンレッスンからそのパターンを使った作品づくり、カントリー調のぬいぐるみなどすべて手縫いで仕上げます。
ちりめん手芸	柏 里子 瀬尾育子伝承ちりめん手芸講師	第3〔金〕 13:00~16:00	2,860円	ちりめん地(正絹)の風合いと色合いを楽しみながら、懐かしく可愛い小物や袋物などの作品を一つずつ作っていきます。
ガラスアート	亀田美智子 ガラスアートインストラクター(日本ガラスアート協会)	第1・3〔土〕 10:40~12:40	4,400円	平らな板にリード線と特殊なカラーフィルムを貼って、スタンドガラスの雰囲気のアートを安全に簡単に作成します。今までになかったクラフトです。

## 文化講座

講座名	講師	曜日・時間	受講料(月)	講座内容
三味線	藤本秀甫(比氣由美子) 藤本流師範	第1・3〔水〕 10:30~11:30	5,500円	民謡、童謡を中心にレベルに合った指導を致しますのでどなたでも参加できます。
民謡	比氣由美子 キングレコード所属	第1・3〔水〕 11:30~12:30	5,500円	日本各地で庶民の間に歌い継がれてきた唄、民謡。どこか私達の心を打つ全国の民謡を歌ってみませんか。
ゆったりお椅子で お琴教室	澤 俊子 生田流師範	第2・4〔金〕 13:30~17:30	5,280円	繊細な美しい音色を奏でる、日本伝統の楽器『琴』を弾いてみませんか。初心者の方にもわかりやすく丁寧にお教えします。(お琴レンタル料400円)
オカリナ	須藤真紀子	第1・3〔木〕 13:00~15:00	3,300円	癒しの音色のオカリナで、楽しみながら好きな曲の演奏を目指しましょう。半年後には、「エーデルワイス」や「ふるさと」が吹けるようになります。
きもの着方表室	鈴木公子 長沼静きもの学院水戸教室講師	第1・3〔木〕 15:30~17:30	6,600円 一般8,800円	ご自宅で眠っているお着物に輝きを！いつでもすぐに着られるように、基礎からレッスンいたします。お気軽にご参加ください。新しい世界が広がります。
フラワー デザイン	深谷優子・近藤佳代子 マミフラワーデザイン登録講師	第3〔金〕 10:30~12:30	2,750円 5回コース 13,200円	生花やプリザーブドフラワーを使った暮らしを彩る花。人気の「花くぼり」を取り入れたデザインなど、新しい花との出会いを楽しんで下さい。マミフラワーデザインのカリキュラムのもとに、一人一人の個性を伸ばす指導をします。
詩吟	潮田風修 吟道風見流宗家	第1・3〔土〕 13:00~15:00	3,300円	日本の詩、中国2,000年来の詩を通して声高らかに歌うことで精神的にも健康的にも優れた効果を上げられます。漢詩や短歌をわかりやすく講義いたします。
草月流生花	鈴木涼萌 草月流師範会理事	第1・3・4〔土〕 13:30~15:00	初級3,960円 5,500円	草月流は時代の感覚を反映した創造芸術です。だれにでもいけられる、どこにでも飾れる、どんな花器や花材を使っても生けられる、これが草月の最大の特徴です。
絵てがみ	青木啓子 水戸絵てがみの会	第3〔日〕 10:30~12:30 13:30~15:30	9,900円 (6ヶ月分です)	日常を映し出す絵てがみは、気軽な自己表現手段のひとつです。身近なものをモチーフに言葉添えて描く世界を楽しみ学べます。

教室の曜日・時間は、変更になる場合がございます。

## スポーツ講座

講座名	講師	曜日・時間	受講料(月)	講座内容
大人から始める バレエ	中根久美子	第1・3・4〔月〕 13:30～14:30	5,500円	バレリーナの美しい姿勢、優雅な動きを目指し、基礎から丁寧に教えます。パーレソンで背骨や骨盤の歪みを整え柔軟にすることにより、肩こりや腰痛等の改善にも効果が。あこがれのバレエを始めてみませんか。
ストレッチ体操	中根久美子	第1・3・4〔月〕 14:45～15:45	4,400円	運動不足とストレスを解消。ゆっくりと楽しく安全に行いますので運動の苦手な方でもご参加頂けます。脂肪燃焼効果がありますので、メタボリック防止にも向いています。
気功	森川文恵 日本気功養生学研究会指導員	第1・2・3〔火〕 10:30～12:00	3,850円	気功は静をベースにした運動です。「気功太極十五勢」など古典気功を中心に「急がず、焦らず、ゆっくりと」絶対に無理をしないことをモットーに自己治癒力を高め、自分の気で体を養生します。
骨盤ビューティー ヨガA・B	沼昌恵 ヨガカフェソラ	A 第2・4〔火〕 12:30～13:30 B 第1・3〔火〕 18:00～19:00	各3,300円	骨盤をゆるめて、整え、セルフコントロールしていくクラスです。骨盤低を意識することで、女性特有の疾患、肩こり、腰痛、骨盤の歪み改善に効果があります。しなやかな女性美を身につけます。
ソーシャルダンス	打越早苗・矢神 誠 ミュージックダンスワールド	第1・3〔火〕 14:15～15:15	4,400円	易しいリズムダンスから始め、基本ステップを楽しくマスターできます。踊る楽しさに加え、美しい姿勢、歩き方、立居振る舞いが身につく、有酸素運動でダイエット効果もあります。
ハワイアンフラ ・火曜初級コース	酒本典子	第1・3〔火〕 12:30～13:45	3,300円	ハワイの伝統的な民族舞踊であるフラが、表現する美しさ、楽しさ、優しさ、あふれる心と心のふれあい、優雅な手の表現・・・沢山の物語を伝えてくれます。心地良いリズムにのれば心も身体もリフレッシュできます。
自力整体	岩間久江 自力整体ナビゲーター	第1・3〔木〕 10:30～12:00	3,850円	自分で自分の身体をやさしく、気持ちよく筋肉や関節をほぐし、血管・リンパ経路の流れを良くします。骨格も自分で整え、心も身体も元気に行きます。
ヨーガ ・午前の部 ・午後の部	今橋恵美子 ヨーガ講師	第1・2・3〔金〕 5週ある月は第1・2・4〔金〕 10:50～12:20 13:00～14:30	各3,960円	調身(本位)、調息(呼吸)、調心(瞑想)を一体としたゆるやかな動きにより、心と体のバランスを整え自然治癒力を高めます。ストレスを解消し健康が増進されます。
ZUMBA	外岡紀子(Nori) ZUMBAインストラクター	第1・2・4〔金〕 15:00～16:15	5,500円	ZUMBA®は世界のリズムを感じてエクササイズできるダンスフィットネスです。音楽に身をまかせて自由にフィットネスパーティーを楽しみましょう。
ポスチュア ウォーキング	鈴木律子 ポスチュアスタイリスト	第1・3〔金〕 18:15～19:30	3,300円	正しい姿勢でウォーキングすればそれだけで美しくカラダが引き締まります。いつでもどこでも「キレイに歩く」という意識ひとつではじめられて気持ちもポジティブになります。基本の姿勢、美しい歩き方から、椅子の座り方など身のこなしも美しくなるレッスンです。
自彊術	廣木きみ	第1・2・3〔土〕 10:50～12:00	3,960円	「自彊術」は日本最初の健康体操と治療術です。年齢を問わずムリなくでき、31の動作を行うことによって、身体の調和をはかります。
ハワイアンフラ ・Aコース ・Bコース	井坂加代子(Aコース) 酒本典子(Bコース)	第2・4〔土〕 A 12:45～14:00 B 14:30～15:45	各3,300円	ハワイの伝統的な民族舞踊であるフラが、表現する美しさ、楽しさ、優しさ、あふれる心と心のふれあい、優雅な手の表現・・・沢山の物語を伝えてくれます。心地良いリズムにのれば心も身体もリフレッシュできます。
ハタヨガA・B	沼昌恵 ヨガカフェソラ	A 第2・4〔土〕 16:30～17:30 B 第2・4〔火〕 17:00～18:00	各3,300円	呼吸を感じながら、シンプルに体を動かすヨガです。普段動かさない筋肉をゆっくりと丁寧に動かしながら自分の体と向き合う時間をもつことで、心と体の健康美が身につきます。
クラシックバレエ (A)幼児 (B)小学1年生～3年生 (C)小学4年生～ (T)トウシューズ	山内啓司 野垣内あけ美 楽バレエアカデミー	第1・2・3・4〔日〕 11:00～12:00 11:00～12:00 12:00～13:00 13:00～14:00	各6,600円	(A)幼児クラス、(B)小学1年生～小学3年生クラス、(C)小学4年生以上クラス、(T)トウシューズクラスがございます。美しいプロポーションに限りなく広がる夢の世界を・・・。バレエはすべての運動の基本であり、音楽のすばらしさ、心の豊かさも自然に身につきます。
心と体の リフレッシュ体操	仲主静子	第2・4〔日〕 16:00～17:00	3,000円	私たちの持っている8つの感覚を意識して体を動かします。心もからだもリラックスした感覚を実感してみましょう。

教室の曜日・時間は、変更になる場合がございます。