2021年10月～2022年3月

秋冬の300講座

長野県カルチャーセンター

メルパルク教室　新講座

音から学ぶ日本語のしくみ

第4(土)
13:30～15:30
週刊長野新聞社 記者
竹内　大介
受講料 12,000円(6カ月 6回分)

「俳句のリズムが心地よいのはなぜ?」「漢字にいくつもの読み方があるのはなぜ?」日本語のしくみや歴史を楽しく学び、日本語学の面白さに気付く教養講座。

一日講座 9月11日(土)13:30～15:30 受講料 2,000円

ベイビーハープを奏でよう

第1・3(金)
10:30～12:00
ハープ奏者
丸山　京子
受講料 13,200円(3カ月 6回分)

12弦の小さなハープのグループレッスンです。軽く弾くだけで癒しの音色がこぼれます。シニアの方、大歓迎！みんなで優しい音色を楽しみましょう。

一日講座 9月17日(金)10:30～12:00 受講料 2,000円

オートクチュールビーズ刺繍

第1・3(金)
10:30～12:30
ビーズ刺繍認定講師
浦野　真里香
ビーズ刺繍認定講師
齋藤　和恵
受講料 12,210円 (3カ月 6回分)

どんな方にも刺繍を楽しんでいただける針と糸を使ったマントゥーズ技法を用いてパリのオートクチュールコレクションの刺繍技術が学べます。

一日講座 9月10日(金)13:30～15:30 受講料 2,000円　材料費 2,200円

楽しいリコーダー・アンサンブル

第2・4(火)
13:00～15:00
オフィス響愛 代表 菅井 秀樹
受講料 13,200円(3カ月 6回分)

誰でも気軽にできますが奥の深い楽器、リコーダー。元中学校音楽教師が初心者でも曲が吹けるように丁寧に指導します。ソプラノかアルトのリコーダーを使用。

一日講座 聴いて話しておしゃべりクラシック
9月14日(火)13:00～15:00 受講料 2,000円
「モーツァルト曲と集中力」「グレゴリオ聖歌とリラクゼーション」「周波数と自然治癒力」などクラシックを鑑賞し心身との関係を解説する講座です。

五感で楽しむ中国茶

第2(金)
13:30～15:30
日本茶縁協会 理事長
林　圭子
受講料 19,800円 (6カ月 6回分)　材料費9,000円

緑茶からハーブティーまで中国茶の種類は豊富。淹れ方で味や香りだけでなく体への働き方が変わります。

大人のお花遊び

第4(木)
10:30～12:30
R'favori 代表
古清水　千鶴
受講料
12,210円 (6カ月 6回分)
材料費2,800円～4,500円

花キャンドル、ハーバリウム、デコディフューザー、BOXフラワーを製作。さまざまな種類の花を使用しおしゃれな作品を作ります。

夜のスッキリリラックスYOGA

おすすめ講座

第1・2・3(金)
18:30～20:15
ヨガ・インストラクター
小林　由実
受講料
15,840円 (3カ月 9回分)

一週間の疲れをリセット！
運動不足解消や健康維持にもおすすめです♡
ご一緒にいい汗を流してリフレッシュしましょう!

おうちでイタリアン

おすすめ講座

第4(金)
10:00～12:00
長野県イタリア料理協会会長
高山　和則
受講料
13,200円 (6カ月 6回分)
材料費9,900円

家庭で作る、簡単なイタリア料理の講座です。コンビニの食材で作る、おしゃれなレシピもご紹介します。こんな時代だからこそ、お家で料理をしませんか?

メルパルク教室

☎026-266-8320
FAX 026-266-8680
〒380-8584 長野市鶴賀高畑752-8 ホテルメルパルク長野 5F

受付時間
月曜～金曜10:00～17:00
土曜10:00～15:00

駐車場 3時間無料
●ホテルメルパルク長野 地下
満車の場合は
エクセルパーキング（有料）へ

一日講座

長野駅MIDORI教室 ☎026-224-2233

やさしく身につく驚きマジック

10月30日(土)
13:30～15:30
マジシャン 鈴木　純一
受講料 2,000円 教材費500円
場所／長野駅MIDORI教室

今回はロープを使った簡単なマジックを扱います。初心者の方でもやさしく身につきます。

鹿教湯温泉でポールウォーキング!

10月13日(水)
8:30～17:30
健康運動指導士 井出　翔太
最少催行人数10人
受講料 9,900円
長野駅から送迎、ランチ、温泉入浴含む
場所／斎藤ホテル

鹿教湯温泉の整備されたコース3～4キロをポールを使い、ウォーキングします。
運動後はランチと温泉入浴が楽しめます。

【鹿教湯温泉 斎藤ホテル提携】

メルパルク教室 ☎026-266-8320

ハロウィン特別お菓子講座

10月23日(土)
10:30～12:30
クッキングコーディネーター
酒井　亜希
受講料 2,000円　材料費600円

ハロウィンに、かわいい「おばけマシュマロマフィン」を作ってお友達や子供たちをびっくりさせちゃいましょう!作り方も簡単。ハロウィンの時期以外にも大活躍間違いなしです。

薬膳でおせち料理

12月9日(木)
10:00～12:30
中医薬膳指導員・
国際薬膳指導員
山岸　美智子
海老の旨煮／三色鶏／黒豆ラム酒煮
百合根と杏酢の物／アレンジ田作り
長芋茶きん／かまぼこ飾り切り など。
受講料 2,000円　材料費1,300円

健康維持、病気の予防、体質改善に役立つ食材を使ってそれぞれの素材を生かした、いつもと違った「おせち」を作ってみましょう。