

3月10日(日)
10:30~12:00
消しゴムはんこづくり
須坂版画美術館 学芸員
梨本 有見



消しゴムハンコで、オリジナルポーチやトートバッグを制作します。

3月10日(日)
10:30~12:00
フランス語 初歩の初歩
日本仏学史学会 会員 **柳澤 勝**



これからフランス語を学びたい方への入門講座です。

3月10日(日)
10:30~12:00
ディスコダンス 楽しく踊って、健康に
ダンス インストラクター **SAYURI**



簡単なステップで運動不足を解消。懐かしい曲で、レッツダンス!

3月10日(日)
10:30~12:30
謡曲 ~紫式部を謡う~
観世流能楽 名誉師範 **小山 昌則**



「源氏供養」を謡って王朝文学の香りを楽しみましょう。

3月10日(日)
13:30~15:00
和漢薬膳
和漢薬膳食医 特級講師 **平田 幾子**



自分の体質を知り、バランスを整え、ケアする知識を学びましょう。春は体の大掃除の季節

3月10日(日)
13:30~15:00
ボタニー ペインティング
ボタニーペインティング 認定講師 **野村 理恵**



蓮・インド菩提樹の葉に自由に着色する自然のアート。A5サイズのガラスフレームに飾ります。

3月10日(日)
13:30~15:00
マトリョーシカに色をぬろう
世界の民俗人形博物館 学芸員 **五味 大樹**



未塗装のマトリョーシカに色をぬったり、絵を描いたり、オリジナルマトリョーシカを作ります。

3月10日(日)
13:30~15:00
人生が楽しくなる おしゃれとマナー
イメージ コンサルタント **田中 真弓**



自分がワクワクする心地よいおしゃれや健康的な姿勢、好感度アップのマナーを学びます。

3月10日(日)
13:30~15:00
スペイン語 初歩
通訳コーディネーター **洞澤 春美**



スペインを旅したい方、スペイン語を学びたい方に。簡単な必須フレーズを学びます。

3月16日(土)
16:00~17:30
指揮者のはたらき おしゃべりクラシック
オフィス響愛 **菅井 秀樹**



音楽に合わせて指揮棒を振ってみましょう。指揮者による演奏の違いも聞き比べます。

3月17日(日)
10:30~12:30
女優 松井須磨子
日本文学研究家 **堀井 正子**



新しい女優の道を切り開いた苦勞と努力の人生は、華やかな成功を勝ちえながら、短く消えていきました。

3月17日(日)
11:00~12:30
開運のヒント! はじめての手相占い
フラップフォーチュンスクール 講師 **新堂 ひとえ、不動 ふき**



基本的な手相の見方を学びます。手相はもっとも親しみやすい占法です。

3月17日(日)
13:30~15:00
のどを鍛える 健康声磨き
日本声磨き普及協会 認定インストラクター **山岸 淳子**



声のかすれ、衰えが気になる方、誤嚥性肺炎の予防など。のどを鍛えて健康に!

4月7日(日)
10:30~11:40
蓮の花を育てよう
やまもと農園 代表 **山本 泰士**




蓮の育て方を学び、苗を鉢に植えます。花は、7月頃に3~4日間咲きます。

4月21日(日)
10:30~12:00
地震と洪水がつくった善光寺平
土木・環境などの技術支援センター 工学博士 **塩野 敏昭**



善光寺平の生い立ちを約1600万年前にさかのぼってひも解きます。

4月21日(日)
13:30~15:00
笑いヨガ
Dr.カタリア認定 ラフターヨガティーチャー **中川 満子**



笑いヨガ呼吸法を組み合わせて、免疫力アップと脳の活性化を図ります。

4月21日(日)
13:30~15:00
カラーセラピー 入門
代表 NANA COLOR **中村 奈美**




色のメッセージから自分の本当の気持ちに気がきます。色を使って、心と体のバランスを整えます。

5月19日(日)
13:30~15:00
笑い文字
上級講師 (社)笑い文字普及協会 **平田 真紀**



感謝の言葉「ありがとう」を満面の笑顔の笑い文字で書きます。

5月19日(日) 10:30~12:00
上杉謙信とその家臣団・神社
新潟県文化財保護連盟 副会長 **花ヶ前 盛明**



上杉謙信は武田信玄に塩を送った「義」に篤い武将でも知られています。「上杉謙信」研究、越後国史の第一人者の講座です。

6月2日(日)
10:30~12:00
彩むすび書 筆ペンアート
彩むすび書 講師 **彩葉いろは**



カラー筆ペンとみず筆を使って、色の滲みを活かしたおしゃれなハガキアートを描きます。

6月2日(日)
10:30~12:00
やさしく身につく 驚きマジック
マジシャン **鈴木 純一**



「日用品を使ったお手軽なマジック」を学びます。

6月2日(日)
13:30~15:00
手話 気軽に体験 手話の世界
手話通訳士 **千野 裕子**



動く言葉・視る言葉を挨拶、自己紹介で楽しく体験します。

6月16日(日)
13:30~15:00
ボタニーペインティング うちわづくり
ボタニーペインティング 認定講師 **野村 理恵**



蓮の葉を自由に貼って、色付けして、あなただけのうちわを作ります。