

ABC 外国語			
講座名	講師名(敬称略)	曜日・時間(期間)	受講料他
ピーターの英会話	ピーター ニールンバーク	(金) 13:15~14:35	3カ月12回分 30,360円
ベーシック英会話	鍛治倉由美	(月) 15:40~16:50	3カ月12回分 27,720円
New 英語で読む やさしい英文学		第1・3(月) 13:30~15:00	3カ月6回分 13,860円
英語でおもてなし ボランティアガイド	小泉隆太郎 半田武夫	第2(土) 13:30~15:30	6カ月 6回分 13,200円
金 順玉の ハングル	金 順玉 (キム スノック)	初級 第2・4(火) 17:30~18:40	各3カ月 6回分 13,860円
		入門 第2・4(火) 18:50~19:50	
		上級 第2・4(火) 10:30~12:30	3カ月 6回分 15,180円
崔 恵淑のハングル	崔 恵淑 (チェ ヘスク)	中級 第2・4(月) 13:30~15:00	3カ月 6回分 13,860円
		中上級 第2・4(月) 10:30~12:30	3カ月 6回分 15,180円
ニハオ 你好 中国語	笠原理恵子	(水) 18:30~19:50	各3カ月 12回分 27,720円
		(金) 18:30~19:50	
スペイン語	洞澤 春美	(月) 18:20~19:30	各3カ月 12回分 29,040円
		(水) 18:40~19:50	
フランス語 初歩	柳澤 勝	第2・4(木) 16:00~17:20	各3カ月 6回分 13,860円
初めてのフランス語		第2・4(木) 18:00~19:20	

🌟 趣味			
講座名	講師名(敬称略)	曜日・時間(期間)	受講料他
囲碁入門	内田 勉	第1・3(金) 10:30~12:30	3カ月 6回分 11,880円
たのしい囲碁 中級・上級	中野 勝治 内田 勉	(金) 13:30~16:00	3カ月12回分 26,400円
楽しい囲碁	羽田 晋一	(水) 17:45~19:45	3カ月12回分 21,120円
絵手紙	三沢 礼子	金曜 A 第3(金) 10:40~12:40	各6カ月 6回分 12,540円
		金曜 B 第4(金) 10:30~12:30	
やさしい絵手紙	町田 武子	第2(月) 10:30~12:30	6カ月 6回分 12,540円
ボビンレースを楽しむ	青木 由美	第1・3(土) 13:00~15:30	3カ月 6回分 18,480円 材・4,500円
さあ、みんなでけん玉をしよう!	小山 正博	第1(土) 13:30~15:00	6カ月 6回分 13,860円
苔玉・苔盆栽教室 9月~11月 小さな苔の庭園をつくりました	島田 幸広	第1・3(土) 10:30~12:00	3カ月 6回分 16,500円

🌸 おしゃれ・暮らし			
講座名	講師名(敬称略)	曜日・時間(期間)	受講料他
四季折々のハーブ&アロマ	徳永 淳子	第3(土) 10:30~12:30	6カ月 6回分 13,860円
マインドフルネス 静かなヴォイストレーニング	中川 睦美	第4(土) 15:00~16:00	6カ月 6回分 15,180円
のどを鍛える 健康声磨き	山岸 淳子	第1・3(金) 13:30~15:00	3カ月 6回分 18,480円 テキスト代 2,090円
お顔の筋トレ 5年前より素敵な笑顔!	ゆきえ	第1(日) 13:00~14:30	6カ月 6回分 18,480円
美しいウォーキング (時間内個人指導)	田中 真弓	第2・4(火) 18:20~19:50	3カ月 6回分 13,860円
マヤ暦 入門	峯岸 悦子	第4(木) 15:00~16:30	各6カ月 6回分 15,180円
マヤ暦		第4(木) 16:40~18:10	
算命学 スキルアップ	大和よし乃	第4(木) 11:00~12:30	各6カ月 6回分 15,180円 教材費 各2,000円
算命学 入門		第4(木) 13:15~14:45	
手相占い	不動 ふき	第3(土) 13:30~15:00	3カ月 6回分 15,180円
きちんと知ってしっかり得する お金の講座	北村きよみ	第1・3(日) 13:30~15:00	

🏠 嗜好			
講座名	講師名(敬称略)	曜日・時間(期間)	受講料他
五感で楽しむ中国茶	林 圭子	第2(金) 15:45~17:45	6カ月 6回分 19,800円
恋するワイン	北村 秀雄	第2(月) 18:15~19:50	各6カ月 6回分 14,520円 材・19,800円
ワインの魅力		第3(月) 18:15~19:50	
日本酒の楽しみ方 キャンセル待ちで受付中	由井 志織	第1(土) 14:00~16:00	6カ月 6回分 14,520円 材・13,200円
New SAKE Salon	中川 義光	第1(金) 18:20~19:50	6カ月 6回分 14,520円 材・19,800円

お礼やお返し、プレゼントや営業ツールに
コンビニなど約60,000店で使える



QUOカード

500円~10,000円まで用途に応じて
金額さまざま | オリジナル QUOカード
も承ります

QUOカードのお求め・お問い合わせは

ふ信毎ふれあいネット ☎026-251-1533

【長野本社】長野市南長池138 ●営業時間/9:00~17:30 ●休業日/土・日曜日、祝日