

一日講座

受講料／2,800円(事務管理費含む) 材料費／別途

受講手続き(支払い)は開講の5日前までにお済ませください。

9月12日(木)

10:30～12:30

作曲家たちの 恋物語・名曲鑑賞

指揮者・声楽家 オフィス響愛 代表

菅井 秀樹



ベートーヴェン「月光ソナタ」
ショパン「雨だれのプレリュード」など恋物語の秘話と鑑賞です。

9月15日(日)

10:30～12:00

グルーデコ

日本グルーデコ協会認定講師

中山 久美子



ヴェルサイユ宮殿のシャンデリアと同素材のクリスタルを特殊な粘土に埋め込んで、高級感のあるアクセサリーが完成します。

9月15日(日)

10:30～12:00

のどを鍛える 健康声磨き

山岸 淳子

日本声磨き普及協会
認定インストラクター



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!

9月15日(日)

13:30～15:00

マヤ暦 入門

MAP認定マヤ暦
シンクロニシティ
アドバイザー
峯岸 悦子



マヤ暦の基礎を学び、生まれ持った自分の役割や本質を知り、他者への理解を深めて円滑な人間関係を築いていきます。

特別 9月15日(日)

一日講座 10:30～16:30

発達支援教育士 認定講座

キャンセル
待ちで受付中



発達支援教育士
認定講師
小池 こず枝

【受講料】24,750円
テキスト代、認定料金含む
1日で認定証を取得し、実践につながる講座です。

10月6日(日)

10:30～12:00

和泉式部日記

信州大学教育学部教授

西 一夫



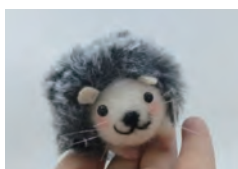
平安時代半ばの女流日記の代表的な作品です。恋多き女性の心情が赤裸々に語られる時代は、大河ドラマ「光る君へ」と重なります。

10月6日(日)

10:30～12:00

羊毛フェルト 可愛いハリネズミ

羊毛フェルト作家 西浜 三奈



羊毛と針(ニードル)だけで気楽に始められます。可愛いふわふわのハリネズミをつくりましょう。

10月6日(日)

10:30～12:00

やさしく身につく 驚きマジック

鈴木 純一



日用品を使ったお手軽なマジックを学びます。大きめのハンカチをお持ちください。

10月6日(日)

13:30～15:00

引き寄せの法則 未来を描いて、 魅力的な自分に出逢いましょう

佐藤 美紀

キャリア
コンサルタント



本当の自分に、自分の中の魅力的な部分に気づいていますか?

10月6日(日)

13:30～15:00

操体法 セルフメンテナンス

田中 雅子

日本操体学会
正会員



日常生活のまちがいから始まる様々な痛みや体の不調を自分で整えるお医者さんが考えた運動療法です。

10月6日(日)

13:30～15:00

カラーセラピー 入門

中村 奈美

NANA COLOR
代表



色を使って、心と体のバランスを整えます。色のメッセージから自分の本当の気持ちに気付く体験をしてみませんか?

10月20日(日)

13:30～15:00

睡眠障害改善 経絡ヘッドケア

経絡ヘッドケア 認定講師 松澤 美枝子



「夜眠れない」「眠っているけど翌朝、疲れが取れない」と睡眠で悩んでいる方にお勧めです。

10月20日(日)

13:30～15:00

笑い文字 初級

須江 徳子

(社)笑い文字普及協会
上級講師



「ありがとう」が笑い文字で書けるようになります。

11月9日(土)

15:00～17:00

リボンリース

リボンリース講師 高木 裕子



リボンを使ってクリスマスリースを作ります。

11月17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!

11月17日(日)

13:30～15:00

初めての薬膳 冬の養生法

料理研究家・国際中医薬膳師

青山 真子



簡単な薬膳の説明とレシピの紹介。身近な食材で薬膳レシピを学びましょう。

11月17日(日)

13:30～15:00

干支を書こう 動 書

動書家 五條 貴美花



2025年の干支「巳」「蛇」を造形芸術文字の動書で書いてみましょう。

12月1日(日)

10:30～12:30

薦屋重三郎

歌麿と写楽を売り出す!

川原 廣美

国際浮世絵学会
会員



2025年の大河ドラマの主人公・薦屋重三郎は、歌麿と写楽のプロデューサーとして知られています。

12月1日(日)

10:30～12:00

クリスマスツリー

上杉 奈都子

マミフラワーデザイン
スクール講師



ツリー(高さ50cm位)を作ります。花材でアレンジメントして、楽しみましょう。

12月1日(日)

10:30～12:00

絵手紙

三沢 礼子

日本絵手紙協会
公認講師



お正月のあいさつを絵手紙に描いてみましょう。

12月1日(日)

13:30～15:00

2025年の美術展 西洋絵画の愉しみ

岡田 匡史

信州大学
名誉教授



モネ晩期諸作を集めた「モネ 睡蓮のとき」(国立西洋美術館/2024.10.5-2025.2.11)を取りあげます。
画像出典:
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/ed/Claude_Monet_-_Le_bassin_aux_nymph%C3%A9as_W1888%281%29_-_Mus%C3%A9e_Marmottan-Monet.jpg

12月1日(日)

13:30～15:00

ポーセラーツ クリスマスの彩り

インストラクター 竹本 幸子



シール感覚で使える転写紙を白磁器に貼ったり、専用の絵の具でイラストを描いて、電気炉で焼きます。

12月15日(日)

10:30～12:00

正月の飾りを作る

島田 幸広

ナチュラルハート
マテリアル



竹の正月飾りを作ります。

12月15日(日)

13:30～15:00

作ってみよう! 神棚のお飾り

暮らしに生きる神々

犀川神社 宮司 齋藤 英之



注連縄の紙垂(しで)や、神棚の御神体・お供えとなる御幣を作ってみましょう。