

一日講座

受講料／2,860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
7(日) 10:30～12:00
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、顔のたるみ、誤嚥性肺炎の予防など。のどを鍛えて健康に!



10月
5(日) 13:30～15:00
数秘&カラー 入門
NANA.COLOR 代表 **中村 奈美**

生年月日から導かれる数字と色の2つの観点から、自分の資質、人生の運気の流れを知り、より良い未来をデザインしていきます。



11月
16(日) 10:30～12:00
干支を書こう 動書
動書家 **五條 貴美花**

2026年の干支「午」「馬」を造形芸術文字の動書で書いてみましょう。



9月
7(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**

基礎を学び、生まれ持った自分の本質を知り、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。



10月
19(日) 10:30～12:30
堀 辰雄 花を持てる女
日本文学研究家 **堀井 正子**

叔母から、本当の父が別にいたこと、母は家を出て上条と結婚、上条は父の父のように辰雄をかわいがってきたことを聞きます。



11月
16(日) 10:30～11:45
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。笑顔で免疫力をあげましょう! 懐かしい曲で、レッツ ダンス!



9月
21(日) 10:30～12:00
スポーツキッズの栄養学
栄養アドバイザー **北澤 節子**

キッズアスリートがいるご家庭、指導者に聞いて欲しい内容です。



10月
19(日) 10:30～12:30
折り紙
日本折り紙協会講師 **関口 友子**

折り紙で、傘、鶴などを作りましょう。バラも折り紙で作れます。親子参加大歓迎です。



11月
16(日) 13:30～15:30
美肌メイク マイナス10歳
lealea メイク講師 **山田 恵美**

メイクで印象をアップしましょう! 自分をもっと好きになります。男女問わず幅広い年齢層で学べます。



9月
21(日) 13:30～15:30
ソープカービング 香りのフラワーバッグを作ろう
アロマセラピーピュア代表 **飯田 泰子**

香りのインテリアでお部屋を飾りませんか! 色と香りとお先の作業は脳の活性化にも最適です!



10月
19(日) 13:30～15:30
陰陽五行 ～算命学～
東洋占術鑑定士
太極運命学術学会員 **新堂 ひとえ**

命術のほとんども、この陰陽五行から始まっています。自分の本質を学んでみませんか?



11月
16(日) 13:30～15:30
ゼンタングル
ゼンタングル認定講師 **いけがみ かずみ**

描くことが苦手でも簡単な線や模様をペン1本で描きます。特別な道具やテクニックは必要ありません。



9月
21(日) 13:30～15:00
你好 中国語
多文化共生センターながの代表 **笠原 理恵子**

中国語の発音、仕組みなど初歩の中国語です。これから中国語を学びたい方、関心のある方にお勧めです。



10月
19(日) 13:30～15:30
ブルーデコ 秋のグラデーションアクセサリー 【定員6名】
日本ブ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じクリスタルと特殊な粘土で、秋色グラデーションのアクセサリーを作ります。



11月
16(日) 13:30～15:00
薬膳 体を整える冬の養生法
料理研究家・国際中医薬膳師 **青山 真子**

中国の伝統医学に基づいた薬膳の基礎知識と冬に適した食材の力を学びます。体を温めるレシピの紹介と、お茶とお菓子も味わいます。



写真はイメージです

10月
5(日) 10:30～12:30
赤松小三郎を知る
赤松小三郎顕彰会副会長 **町田 啓**

幕末期の英国式兵学者(上田藩士)で、松平春嶽、島津久光に普通選挙による議会政治を提言した。



10月
19(日) 13:30～15:00
アイシングクッキー
アイシング講師 **平塚 淳子**

ハロウィーンのモチーフでカラフルで可愛いデコレーションのオリジナル・クッキーを作ってみましょう。親子参加大歓迎です。



12月
7(日) 10:30～12:00
クリスマスツリー
マミフラワーデザイン
スクール講師 **上杉 奈都子**

クリスマスに向けて、ツリー(高さ60cm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。



10月
5(日) 10:30～12:00
初めての ハングル語
韓国語講師 **崔 恵淑**

ハングル文字の基本的な読み方、発音を学び、簡単なあいさつを覚えます。



11月
1(土) 14:00～16:00
リボンリース
リボンワーク講師 **高木 裕子**

リボンを使ってクリスマスリースを作ります。以前参加の方はツリーを作ります。



12月
7(日) 10:30～12:00
今冬の美術展 西洋絵画の愉しみ
信州大学 名誉教授 **岡田 匡史**

エドガー・ドガ《家族の肖像(ベレッリ家)》などオルセー美術館の名作を解説します。



画像出典: <https://www.musee-orsay.fr/it/opere/portrait-de-famille-9998>

10月
5(日) 10:30～12:30
羊毛フェルト 三毛猫さん
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るクラフトです。可愛い三毛猫さんを作ります。



11月
2(日) 10:30～12:00
己書(おのれしよ) 自由に描く 心の書
日本己書道場 師範 **松本 紀子**

己書は書き方や書き順にとらわれることなく自由に描きます。いつの間にか味のある字や絵になります。



12月
7(日) 13:30～15:30
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**

シール感覚の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。



10月
5(日) 13:30～15:30
ステンドグラス フクロウの窓飾りパネル
ステンドグラス工芸家 **山口 利一**

フクロウをデザインした窓飾りパネルのステンドグラスをつくります。



11月
2(日) 13:30～15:30
あんこのお花しぼり 食べるアート
和なはアートフード協会認定講師 **山崎 美穂**

白餡に天然色素で色付けし「おぼぎプリンス」をつくりまします。親子参加大歓迎です。



12月
7(日) 13:30～15:00
作ってみよう! 神棚のお飾り
犀川神社 宮司 **齋藤 英之**

正月行事や礼儀、注連縄や御幣の由来と意義を話します。紙垂(しで)、御幣を作ります。



10月
5(日) 13:30～15:00
セルフケアにマインドフルネス
MBSR講師、薬剤師 **藤原 佳枝**

睡眠の質向上、集中力アップなど心と身体を整える方法を暮らしに取り入れてみませんか?



11月
2(日) 13:30～15:00
操体法 セルフメンテナンス
日本操体学会理事
ながの操体with主宰 **田中 雅子**

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。



12月
21(日) 10:30～12:00
正月の飾りを作る 苔玉・盆栽教室
ナチュラルハート マーガレット **島田 幸広**

竹の正月飾りを作ります。

