

## エッグアートとシャドウボックス 月曜(月1回 第4週) (※どちらでもお選び頂けます) 13:00~15:00

### 【エッグアート】

本物の卵をカットして各種装飾を施し、華やかな作品を作ります。



エッグアート作品例

### 【シャドウボックス】

同じ絵柄のプリントをカットしてパーツごとに数枚重ねて立体的な奥行きのある作品を作ります。



シャドウボックス作品例

- ◆講師：机 邦子  
(代官山エッグアートアカデミー公認講師)  
(全日本総合手工芸講師会3Dアート講師)
- ◆料金：3,300円(税込価格・教材費別)

## カラオケ

月曜(月2回 第1・3週)  
10:30~12:00

「天使の誘惑」(レコード大賞)などの作曲家・鈴木邦彦の教室です。元気いっぱいお腹から声を出してストレス発散しながら歌う楽しさを一緒に体感していきましょう！ポップスから歌謡曲全般に…、皆さんの歌いたい歌を練習を通じてメロディーと言葉を大切に聞く人に伝わるよう楽しみながらアドバイス致します！



- ◆講師：滝澤 由美子(鈴木邦彦カラオケ教室認定講師)
- ◆料金：4,400円(税込価格)

## 日本の唱歌・童謡

月曜(月1回 第2または第3週)  
14:00~16:00

皆さん、よくご存知の日本の唱歌・童謡のポイントレッスンをしながら、皆さんで歌っていきます。



- ◆講師：眞理 ヨシコ  
(NHK初代うたのおねえさん)
- ◆料金：3,740円(税込価格)
- ※1年以上続けられる方を対象としています。

## 中高年から始める らくらくピアノ 月曜(月2回 第1・3週) 14:00~15:00

憧れのピアノ、いつかは弾いてみたい夢ですね。指運動で脳が活性化！音符が読めなくてもご心配なく！！今、人気の中高年から始める『らくらくピアノ』で夢を叶えてみませんか？



- ◆講師：高木 昭子  
(一般社団法人 全日本らくらくピアノ協会 認定講師)
- ◆料金：4,400円(税込価格・教材費別)

## 水墨画

水曜(月2回 第1・3週)  
13:30~15:30

基本の運筆法、墨色の濃淡の研究。自由な精神で南画制作へ。実技として四君子(蘭、竹、梅、菊)の描き方などを行います。



- ◆講師：北川 寿紅監修  
(公益社団法人 日本南画院元理事)  
諸岡 佳  
(公益社団法人 日本南画院参与)
- ◆料金：5,500円(税込価格・教材費別)

## バレエ

水曜(月2回 第2・4週)  
10:30~12:15

未経験の方、中高年の方、運動不足を解消したい方、大歓迎！柔軟性と体幹を鍛えるストレッチ・バレエレッスンで足の動かし方や手の使い方など基本的な動きを行います。最後はセンターでジャンプなど動きのあるレッスンです！

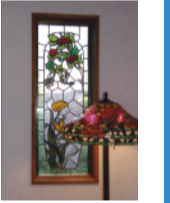


- ◆講師：YUKA(YUKA バレエクラス代表)
- ◆料金：6,600円(税込価格)

## ステンドグラス

Aコース:水曜(月2回 第1・3週) 10:30~12:30  
Bコース:水曜(月1回 第2週) 14:00~16:00

初心者向けのやさしいランプからティファニーランプなどが学べるコース、また中世ヨーロッパの絵付け技法などを学ぶコースもございます。



- ◆講師：正木 美夜子  
(MIYA ステンドグラス、アトリエマサキ主宰)
- ◆料金：Aコース 5,500円・Bコース 3,300円  
(いずれも税込価格・教材費別)

## キッズダンス 4歳~小学1年:水曜(月4回) 16:30~17:30 小学2年~6年:水曜(月4回) 17:30~18:30

ヒップホップをカッコよく踊ろう！！テレビで見るような流行のダンスを基本から楽しく踊ります。都内に通わなくてもテレビ等で活躍中の講師に習えるのも魅力！一緒にカッコよく踊りましょう！！



- ◆講師：HaRu(ハル)
- ◆料金：6,600円(税込価格)
- ◆対象年齢：4歳~小学6年生

## ヨーガ

木曜(月4回)  
10:15~11:45

心と体をスリムアップする総合的な健康法です。体位法・呼吸法により体力の維持増進と心の安定を得ることができます。



- ◆講師：大友 武子(健康運動指導士)  
(ヨーガインストラクター)
- ◆料金：6,600円(税込価格)

## 朗読

木曜(月2回 第1・3週)  
13:30~15:30

朗読のうまいかへたかではなく、その人らしい世界を創りあげることが目標にしています。伝わる音と言葉、正しい姿勢を大切にしながら、自由にのびのびと一緒に楽しく朗読しませんか？



- ◆講師：島田 果枝  
(俳優：NHK大河ドラマ、それいけノンタック他出演)
- ◆料金：6,600円(税込価格)

## 陶器絵付ポタリーアート

木曜(月1回 第1週)  
10:30~12:30

ポタリーアートとは…、白いビスクウェア(素焼きの陶器)に藍色とカラーで色付けして焼く陶器です。色々な作品が出来ていく楽しみを感じてもらおうと、丁寧にテクニックを指導いたします。



- ◆講師：神蔵 よし子  
(ポタリー講師認定証取得、グループ藍色ポタリーゼ設立)
- ◆料金：2,750円(税込価格・材料費別)

## 金曜絵画

金曜(月2回 第1・3週)  
10:30~12:30

油彩、水彩等、画材は何でも結構です。静物画用にモチーフは用意しておりますが、各自描きたいものがあれば自由です。

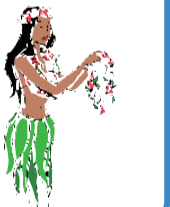


- ◆講師：高橋 祥子(東京芸大大学院修了)
- ◆料金：4,400円(税込価格・教材費別)

## ハワイアンダンス

金曜(月3回 第1~3週)  
15:15~16:30

軽快なハワイアン音楽に合わせて、思いやり・調和・謙虚・喜びなど、アロハの心を大切に楽しくレッスンします。



- ◆講師：カエナ荻原
- ◆料金：6,050円(税込価格)

## 詩吟

金曜(月4回)  
13:00~15:00

漢詩から短歌、俳句、新体詩、散文まで吟じます。腹の底から大きな声を出す吟詠は、健康にも最適です。

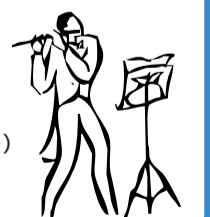


- ◆講師：横山 精真(日本吟剣詩舞振興会 評議員)  
(岳精流日本吟院宗家)  
越智 精麗(岳精流日本吟院師範)
- ◆料金：7,700円(税込価格・教材費別)

## フルート

木曜クラス:木曜(月2回 第2・4週) 17:00~3クラス  
金曜クラス:金曜(月2回 第2・4週) 17:00~3クラス

初めての方も経験者の方も、小学生から中高年の方まで、楽しく丁寧な指導のもと基礎から本格的に学べます。



- ◆講師：播 博(武蔵野音楽大名誉教授)  
崎谷 美知恵(武蔵野音楽大卒・宇都宮短期大学講師)  
(東京フルートアンサンブルアカデミー)
- ◆料金：8,800円~12,100円(税込価格)  
(受講料金は入門~上級クラスによって異なります)

## 季節のフラワーアレンジメント 土曜(月1回 第1もしくは第3週) (生花とプリザーブドフラワー) 10:30~12:30

お花とふれあい楽しい時間を過ごしませんか。初めての方も大歓迎！季節やイベントに合わせたアレンジ。生花、プリザーブドフラワー、お選び頂けます。



- ◆講師：山本 文子  
(IFA国際フラワーアレンジメント協会)  
(IFA国際トータルフロオリスト協会 公認講師)
- ◆料金：3,300円(税込価格・教材費別)

## 七宝焼き

土曜(月2回 第1・3週)  
13:00~15:00

男女共に楽しめる七宝工芸。七宝は金属の表面にガラス質の釉薬(うわぐすり)を盛り付けて、高温で焼成したもので、日本の古き伝統工芸です。一般的に知られているのはアクセサリですが、室内の道具や額画等、工夫次第で色々作れます。



- ◆講師：荻野 紀子(日展、県美術会・アトリエみち主宰)
- ◆料金：5,500円(税込価格・教材費別)