

教室17 英語で笛吹市をPRしてみよう

講師 前田 知花 会場 春日居あぐり情報ステーション  
開講 9月5日・12日・26日(各火曜日)3回連続  
時間 午後7時～8時30分  
定員 10人 教材費 500円

日常英会話を使って、笛吹市の魅力を英語で発信する講座です。市内の名所のイラストや写真と一緒に英語でPRできるような学びませんか。基本句型を学びながらツアーガイド気分で作成した発表会をしてみましょう。お仕事帰りにどうぞ。

教室18 エアロビクダンスで脳トレしよう

講師 半田 美恵子 会場 若彦路ふれあいスポーツ館  
開講 9月12日・26日、10月3日・17日・24日(各火曜日)5回連続  
時間 午前10時～11時30分 定員 35人 教材費 300円

初級者向けのエアロビクダンスに脳トレの動きをプラスした講座です。脳トレ(脳力活性化トレーニング)は、運動と組み合わせることにより、効果が上がると言われています。テンポの良い動きで頭と体の運動不足を解消しましょう。

教室19 色えんぴつ講座～本物志向の色付け方を学ぼう～

講師 笹本 要 会場 春日居あぐり情報ステーション  
開講 9月21日・28日(各木曜日)2回連続 時間 午後6時30分～8時30分 定員 10人 教材費 500円

写真なのか色えんぴつなのか見分けがつかないほどの色の付け方を学びたいという方にお勧め。講師の描いた下絵に、写真を見ながら色の付け方を学びます。塗り絵感覚で本物に迫ってみませんか。(24色以上の色鉛筆を持参のこと。色数は多いほど、より本物に近れます。) ※見本あり

教室20 筋張りリリースストレッチ

講師 久保島 照美 会場 働く婦人の家 開講 9月26日、10月3日・17日・24日・31日(各火曜日)5回連続  
時間 午後7時30分～8時30分 定員 15人 教材費 1,000円

肩やコリ、足の冷えむくみ、腰りの痛みetc...を解消!!量が多すぎる、疲れが取れないといった不調を自分で調整して行くほどでもないし、忙しい!とあきらめてしまっている。運動不足の人。真くほど簡単に、真くほど効果的な筋張りリリースストレッチを行う事でコリや痛みの解消、姿勢が良くなる、気分が晴やかになる、若々しさをキープできるなど体と心が喜ぶ。続けることで確実に体が変わります。

教室21 水墨画体験教室

講師 竹澤 美知代 会場 春日居あぐり情報ステーション  
開講 9月28日、10月5日・12日・19日・26日(各木曜日)5回連続 時間 午後1時30分～3時30分  
定員 8人 教材費 2,500円

東洋独自の技法であり、墨の濃淡で立体感、色感を表す単色画である。日本では鎌倉時代から受け継がれた技法でもある。ぜひ体験しませんか。初心者でも丁寧に指導します。

教室22 女子力UPネイル講座

講師 保坂 あゆみ 会場 いちのみや桃の里ふれあい文化館  
開講 ①スクレーパリオ ②コース 5月30日 昼の部(火曜日)1回完結 ③コース 5月30日 夜の部(火曜日)1回完結  
時間 ①午後1時30分～3時30分/②午後7時～9時  
定員 各8人 教材費 1,000円

普段の生活の中で、常に視野に入るのが自分の指先です。指先を綺麗にすることで自分に自信が持てるようになります。リラックスできます。

教室11 少林寺で学ぶ身術&整体講座

講師 福沢 昭文 会場 石和 清流館  
開講 6月8日・15日・22日・29日(各木曜日)4回連続  
時間 午後7時～9時  
定員 20人 教材費 無料

犯罪者などから自分の身を守ることを前提に、様々な場面を想定した対処法を少林寺拳法を通じて学びます。また、身体のゆがみが原因で起こる、様々な痛みに対して整体の知識を学んで改善して行きませんか。

教室12 初心者(健康マージャン)講座

講師 長澤 貴仁 会場 学びの杜みさか  
開講 6月22日、7月6日・20日、8月3日・17日(各木曜日)5回連続  
時間 午後2時～4時 定員 8人 教材費 1,000円

健康マージャンは、指先のトレーニング、脳の活性化、認知症予防などメリット満載です! 初めの方でも楽しく体験できます。まずは一緒に牌(パイ)の種類から覚えましょう!  
※講座は初心者を対象としています

教室13 ローズウィンドウ(紙のステンドグラス)体験講座

講師 天本 聖美 会場 春日居あぐり情報ステーション  
開講 7月4日・11日(各火曜日)2回連続  
時間 午後1時30分～3時30分  
定員 8人 教材費 2,000円

ローズウィンドウとは、ドイツ発祥のペーパークラフトアートです。専用のペーパーを重ね合わせ生み出していく光と色のアートです。豊富なデザインと色の世界を楽しんでみませんか? 初めての方でも大丈夫です。

教室14 戦国最強の武将について学ぶ

講師 山梨郷土研究会 理事 山下 孝司  
会場 春日居あぐり情報ステーション  
開講 7月6日・13日(各木曜日)2回連続  
時間 午後1時30分～3時 定員 15人 教材費 1,000円

甲斐の武将として天下にその名を示した武田信玄は、織田信長、徳川家康すら恐れた武将として語り継がれています。武田軍のその強さの秘訣は一体なんなのか、また、上杉謙信との大戦についても探っていきます。

教室15 ナチュラル布リース

講師 須藤 佐知子 会場 スコレーパリオ  
開講 7月7日(金曜日)1回完結  
時間 午後1時～3時  
定員 8人 教材費 2,000円

4cm四方の布をふんだんに使い、針や糸を使わずに壁に掛けても置いてもステキなインテリアになる、華やかなナチュラル系の布リースを作製します。(仕上がり直径20cm) ※見本あり

教室16 美しいボールペン字

講師 佐藤 茂美 会場 学びの杜みさか  
開講 8月29日・9月12日(各火曜日)2回連続  
時間 午後1時30分～3時  
定員 10人 教材費 1,000円

ボールペンの種類、特徴を知り普段使っているボールペンで美しい文字の書き方を学びます。

受講者集 笛吹市民講座〈前期〉

市民講座は、短期間で様々な分野を体験できる“初心者向けの講座”です。忙しくて習い事ができなかった人や学習するきっかけがなかった人など、どなたでも気軽に参加できます。講座を通じて、同じ趣味を持った新たな仲間づくりをしてみませんか?



教室6 フラワーゼリー講座

講師 仲沢 希美 会場 いちのみや桃の里ふれあい文化館  
開講 6月4日(日曜日)1回完結  
時間 午後2時～4時  
定員 8人 教材費 2,000円

透明なゼリーの中に、特殊な器具を使ってゼリーのお花を作ります。見た目も涼しげで可愛く、美味しいゼリーです。直系10cm程度のゼリーを2つ作ります。  
※イメージ画像あり

教室7 着物リメイクで作るクラフトバッグ

講師 清水 信子 会場 スコレーパリオ  
開講 6月6日・13日・20日・27日、7月4日(各火曜日)5回連続  
時間 午前9時30分～11時30分  
定員 8人 教材費 3,400円

着物がリメイクされてお洒落バッグに変身。着物生地でぐるんぐるんテープを編みこみ、裏地もつけて使いやすくお洒落に。着物リメイクバッグは素敵なお出かけグッズになることでしょう。  
※見本あり

教室8 ソラフラワー&プリザーブドフラワーの仏花アレンジ

講師 木村 結花美 会場 スコレーパリオ  
開講 6月7日・14日(各水曜日)2回連続  
時間 午前9時30分～11時30分  
定員 10人 教材費 4,000円

一對の仏花をソラフラワーとプリザーブドフラワーでアレンジして作ってみませんか。お盆前に作って仏壇に飾るとお洒落です。ご先祖様も喜ぶことでしょう。  
※見本あり

教室9 スタンドグラス～バラのパネル～

講師 中川 智晶 会場 スコレーパリオ  
開講 6月8日・15日(各木曜日)2回連続  
時間 午前9時30分～正午  
定員 10人 教材費 3,500円

笛吹市の花“バラ”をデザインした美しいパネルを制作します(A4サイズ)。住宅、寺院等に多くの実績を持ち各地で講師を務める作家が指導します。スタンドグラスが初めての方でも素敵な作品に仕上がります。 ※見本あり

教室10 肩と心が望むトレーニング～マスクを取った肩、すっきりする～講座

講師 高野 由美 会場 春日居あぐり情報ステーション  
開講 6月8日・15日・22日(各木曜日)3回連続  
時間 午後7時30分～9時  
定員 8人 教材費 500円

コロナ禍でのマスク生活、以前より顔やフェイスラインがたるんできた。ほうれい線が深くなった。こんな悩みはありませんか? たるみがちになっている口周りの筋肉に、速効リフトアップが期待できるトレーニングです。

教室1 フロに学ぶ写真講座(思い通りの写真を撮ろう)

講師 樺 克明 会場 スコレーパリオ  
開講 5月20日・27日、6月10日・17日、7月1日(各土曜日)5回連続 時間 午後1時～3時30分  
定員 10人 教材費 2,000円

自分のイメージに合う写真を撮るために、産学でカメラの設定から写真の基礎、露出、構図などを学び、屋内外での撮影を楽しみながらレベルアップを目指しましょう! ※お持ちのカメラを持参してください(スマートフォン不可)

教室2 「やまなしの食」新レシビコンテスト最優秀「やこめバーガー」調理

講師 宮田 明美 会場 いちのみや桃の里ふれあい文化館  
開講 5月21日(日曜日)1回完結 時間 午前10時30分～午後0時30分 定員 8人 教材費 1,500円

～郷土食に想いをこめて、みんなで楽しもう!～ ●「やこめバーガー」とは、もち米やうるち米に煎った大豆と炊いた「やこめ」を豚カツで挟んだものです。(状況によっては、作った物を持ち帰りになる事があります。) ※イメージ画像あり

教室3 ブッダナッツ講座

講師 momo 会場 いちのみや桃の里ふれあい文化館  
開講 5月27日(土曜日)1回完結  
時間 午前10時～正午  
定員 8人 教材費 1,500円

ブッダナッツは、甲皮の形がブッダ(仏陀)の顔の形に似ていることから幸せを呼ぶ実ともいわれているそうぞう。ブッダナッツの中に生花を特殊加工したプリザーブドフラワーとドライフラワーを組み合わせてオリジナルアレンジを作ります。 ※見本あり

教室4 お城のお話パートI～甲府城を中心とした城郭基礎知識～

講師 五味 増雄・芹沢 昇 会場 八代総合会館  
開講 5月28日、6月4日・18日(各日曜日)3回連続  
時間 午前9時30分～11時  
定員 10人 教材費 無料

日本のお城のことを知りたい方、興味のある方に。甲府城を中心とした城郭の基礎知識を学んでみませんか。豊富な映像とともに城郭の世界に浸れますよ。後期講座(パートII)に繋がります。

教室5 笛吹市の歴史探訪～笛吹市の誇れる2つの1000年～

講師 長澤 宏昌 会場 春日居あぐり情報ステーション  
開講 6月1日(木曜日)1回完結  
時間 午前10時～11時30分  
定員 15人 教材費 無料

歴史を紐解きながら、笛吹市のことを映像とともに学んでみませんか。笛吹市の誇れる2つの時代…歴史の輝きをもつ1,000年の時代。「縄文」・「古墳」時代の歴史探訪をしてみよう。

## 応募方法

- ▶ **募集期間** 3月1日(水)～3月15日(水)午前9時～午後5時
- ▶ **申込方法** 規定の申込書に記入して、持参・FAX・Eメール・郵送のいずれかでお申込ください。
- **ファックスの場合** FAX 055-261-3340 (送信後電話にて確認をお願いします。)
- **Eメールの場合** 申込書を市ホームページからダウンロードし、Eメールに添付してください。  
アドレス : shogaigakusyuu@city.fuefuki.lg.jp
- **持参の場合** 市民窓口3階 生涯学習課、各支所、スコラーセンター、八代・境川総合会館
- ▶ **郵送・問合せ先** 〒406-0031 笛吹市石和町市部809-1(市民窓口館)  
教育委員会 生涯学習課 生涯学習担当 TEL055-261-3339
- ▶ **その他**
- 応募者が定員を超えた場合は、抽選で受講者を決定します。その際は笛吹市民や初めて応募された方などを優先する場合があります。
- 受講が決定した方、または抽選に外れてしまった方には、講座受講者決定通知書、または落選通知書を送付しますので必ず内容をご確認ください。
- 材料費・入場料などが必要な場合は、講座受講者決定通知書と一緒に**納付書を送付しますので市役所市民窓口 館会計窓口・各支所・指定する銀行の窓口においてお支払いをお願いします。**
- 希望者が一定の数に達しない場合は、講座を取りやめることもあります。
- 高校生以下の方はお申込みできません。お子様連れの方も参加はできません。
- ※スコラー大学では、各教室の初回授業において入学式を実施します。
- ※感染症予防対策を徹底のもと講座を実施します。マスクの着用や入室前の検温などにご協力ください。また、今後の感染拡大状況に応じて、講座が中止となる可能性がございます。
- ※講座終了後も、引き続き受講を希望する場合は、自主(任意)グループを結成することで、学習を継続することもできます。詳しくは、各講座担当の生涯学習課コーディネーターにご相談ください。



## 令和5年度「スコラー大学・笛吹市民講座(前期)」受講申込書

住所					電話番号		
フリガナ 申込者氏名	生年月日	昭・平	年	月	日	男・女	

スコラー大学	
教室番号	教室名

笛吹市民講座(前期)			
教室番号	希望するコース	教室名	選択項目(一部講座のみ)
32	Aコース	000講座	[00色] または [希望する] など ※2

※ A～Eのコース分けがある講座については、ご希望のコースをお選びください。 ※ 使用教材の色や柄などの選択項目がある講座は、申込書にご記入ください。 ※ 応募者が多い場合は抽選で受講者を決定いたしますが、その際は笛吹市民や初めて応募された方などを優先する場合もございます。

### 教室28 蜜しのドライカーランドを作ろう

講師 白石 やよい (会場) 学びの杜みさか  
 ①コース 8月25日、9月1日 昼の部(各金曜日)2回連続  
 ②コース 8月25日、9月1日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ③コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ④コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑤コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑥コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑦コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑧コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑨コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑩コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑪コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑫コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑬コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑭コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑮コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑯コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑰コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑱コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑲コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑳コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉑コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉒コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉓コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉔コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉕コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉖コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉗コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉘コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉙コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉚コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉛コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉜コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉝コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉞コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉟コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊱コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊲コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊳コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊴コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊵コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊶コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊷コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊸コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊹コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊺コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊻コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊼コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊽コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊾コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊿コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続

ドライフラワーや葉を来てミニブーケを作り、吊るすタイプの壁掛けカーランドと置き型BOXのカーランド(約15cm×20cm)とモバイルの3種を作製します。  
 ※見本あり

### 教室29 白あんの花おはぎ～あんフラワー～

講師 古屋 隆利 (会場) いちのみや桃の里ふれあい文化館  
 ①コース 9月15日 昼の部(金曜日)1回連続  
 ②コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ③コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ④コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑤コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑥コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑦コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑧コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑨コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑩コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑪コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑫コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑬コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑭コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑮コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑯コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑰コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑱コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑲コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ⑳コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉑コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉒コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉓コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉔コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉕コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉖コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉗コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉘コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉙コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉚コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉛コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉜コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉝コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉞コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㉟コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊱コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊲コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊳コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊴コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊵コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊶コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊷コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊸コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊹コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊺コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊻コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊼コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊽コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊾コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続  
 ㊿コース 9月15日 夜の部(金曜日)1回連続

おはぎもち米の上にお花を咲かせます。白あんに色々な味を混ぜて生地を作りもち米を丸めたおはぎの上に花を絞ります。計6個作り専用の容器に入れてお持ち帰りとなります。お彼岸にいつもと違う華やかな花おはぎはいかがですか?  
 ※イメージ画像あり

### 教室30 冷え取り健康講座

講師 雨宮 三重子 (会場) 春日居あぐり情報ステーション  
 ①コース 9月16日(土曜日)1回連続  
 ②コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ③コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ④コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑤コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑥コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑦コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑧コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑨コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑩コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑪コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑫コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑬コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑭コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑮コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑯コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑰コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑱コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑲コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ⑳コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉑コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉒コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉓コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉔コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉕コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉖コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉗コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉘コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉙コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉚コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉛コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉜コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉝コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉞コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㉟コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊱コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊲コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊳コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊴コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊵コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊶コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊷コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊸コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊹コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊺コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊻コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊼コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊽コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊾コース 9月23日(土曜日)1回連続  
 ㊿コース 9月23日(土曜日)1回連続

夏の疲れは秋に出でます。冷えも同じです。冷えは万病のもとと言います。毎年悩む冷えの対処方法を学びませんか? 若者男女関係なく参加しませんか?

### 教室31 大人のコーディネート術(男性編・女性編)

講師 大手衣料メーカー スタッフ (会場) ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿  
 ①コース(男性編) 6月13日 昼の部(火曜日)1回連続  
 ②コース(男性編) 6月13日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ③コース(女性編) 6月20日 昼の部(火曜日)1回連続  
 ④コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑤コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑥コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑦コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑧コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑨コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑩コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑪コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑫コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑬コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑭コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑮コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑯コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑰コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑱コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑲コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ⑳コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉑コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉒コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉓コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉔コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉕コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉖コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉗コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉘コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉙コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉚コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉛コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉜コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉝コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉞コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㉟コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊱コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊲コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊳コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊴コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊵コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊶コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊷コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊸コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊹コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊺コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊻コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊼コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊽コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊾コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続  
 ㊿コース(女性編) 6月20日 夜の部(火曜日)1回連続

あらゆる人の生活を、より豊かにするための服、life wear。私たちと一緒に楽しく、コーディネート講座で学んでみませんか? よりステキな自分に出会えるチャンスかもしれません。

### 教室32 憧れの食品サンプルを作ろう!

講師 姫嶋 真基子 (会場) 学びの杜みさか  
 ①コース 5月9日(火曜日)1回連続  
 ②コース 6月13日(火曜日)1回連続  
 ③コース 7月11日(火曜日)1回連続  
 ④コース 8月8日(火曜日)1回連続  
 ⑤コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑥コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑦コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑧コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑨コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑩コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑪コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑫コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑬コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑭コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑮コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑯コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑰コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑱コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑲コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ⑳コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉑コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉒コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉓コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉔コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉕コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉖コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉗コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉘コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉙コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉚コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉛コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉜コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉝コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉞コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㉟コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊱コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊲コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊳コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊴コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊵コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊶コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊷コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊸コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊹コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊺コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊻コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊼コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊽コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊾コース 9月12日(火曜日)1回連続  
 ㊿コース 9月12日(火曜日)1回連続

本格的な樹脂やシリコンを使用した食品サンプル作りです。初めての方でも楽しく制作していただけます。ぜひご自宅に飾ってお楽しみください。①パンケーキ ②ステーキ ③クリームソーダ ④天丼 ⑤お寿司  
 ※見本あり

### 教室23 脂肪燃焼プログラム

講師 半田 美恵子 (会場) 御坂体育館 (会場) Aコース 5月11日、6月1日、22日、7月6日、9月7日・28日、10月12日(各木曜日)7回連続  
 Bコース 5月18日、6月8日・29日、7月13日、9月21日、10月5日・19日(各木曜日)7回連続  
 ①コース 午前10時～11時30分  
 ②コース 各35人  
 ③コース 200円

音楽に合わせて動くエアロビクスダンスでカロリー消費を促し、トレーニングで全身の筋肉量を増やして基礎代謝量増加を目指します。この講座をきっかけに健康への意識を高め、運動することの楽しさを実感してみませんか。

### 教室24 フローストレッチ

講師 半田 美恵子 (会場) 働く婦人の家  
 ①コース 5月9日・23日、6月13日・27日、7月11日、8月1日・22日(各火曜日)7回連続  
 ②コース 5月16日・30日、6月20日、7月4日・25日、8月8日・29日(各火曜日)7回連続  
 ③コース 午前10時～11時30分  
 ④コース 各17人  
 ⑤コース 300円

ストレッチに至るまでのプロセスを、無理のないやさしい動きでほぐしながら行います。「心地良い痛み」の感覚を学び、より滑らかに動く体づくりを行います。  
 ※「フロア」は、流れ・一定期間の動きを示す語。

### 教室25 デコパージュでエレガントバッグ

講師 関根 恵美香 (会場) 学びの杜みさか  
 ①コース 6月2日・9日 昼の部(各金曜日)2回連続  
 ②コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ③コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ④コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑤コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑥コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑦コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑧コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑨コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑩コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑪コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑫コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑬コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑭コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑮コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑯コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑰コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑱コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑲コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ⑳コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉑コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉒コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉓コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉔コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉕コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉖コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉗コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉘コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉙コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉚コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉛コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉜コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉝コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉞コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㉟コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊱コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊲コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊳コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊴コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊵コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊶コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊷コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊸コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊹コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊺コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊻コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊼コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊽コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊾コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続  
 ㊿コース 6月2日・9日 夜の部(各金曜日)2回連続

エコバッグ、普段使いなど用途多岐の丈夫なジュートバッグにオシャレでエレガントなペーパーナプキンでデコパージュをして、オリジナルバッグを作製します。バッグに付けるチャームも作製します。  
 ※見本あり

### 教室26 初心者のためのDIY講座

講師 福嶋 孝一 (会場) 学びの杜みさか  
 ①コース 6月26日 昼の部(月曜日)1回連続  
 ②コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ③コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ④コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑤コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑥コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑦コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑧コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑨コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑩コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑪コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑫コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑬コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑭コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑮コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑯コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑰コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑱コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑲コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ⑳コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉑コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉒コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉓コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉔コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉕コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉖コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉗コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉘コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉙コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉚コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉛コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉜コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉝コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉞コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㉟コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊱コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊲コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊳コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊴コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊵コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊶コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊷コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊸コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊹コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊺コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊻コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊼コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊽コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊾コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続  
 ㊿コース 6月26日 夜の部(月曜日)1回連続

家に工具はあるけれど使い方がわからない方、DIYを始めたいけど道具の揃え方がわからない方に向けての講座です。道具の揃え方、使いながら学んで、実際にコーナーラックを作ります。何かを始めたいと思っている方にもオススメの講座です。  
 ※見本あり

### 教室27 アップサイクル[竹あかり