

見つけよう、楽しい仲間

カルチャータウン

お申し込み・お問い合わせは

070-1443-3396

mail

culture_kouyou@seiha.com

受付時間

月～土 / 10:00～20:00 ※日・祝日休み

<https://www.seiha.com/culturetown/>

カルチャータウン

検索

無料駐車場あり

【公式サイト】



SEIHA
ENGLISH ACADEMY

安心の少人数制で、
ゆったりと学びを深めましょう。
♪ 体験受講、随時受付中 ♪



〒739-1742 広島市安佐北区亀崎1-1-6
フジグラン高陽 別棟 グルメアベニュー2階

2025年6月末まで新規ご入会で
入会金 通常 3,300円を **なんと無料!**



キッズ習い事講座

ジュニア社交ダンス

体験費 550円

第2・4火曜日 18:00～19:00
月謝 * 3,300円 (デザインダンス
講師 * 西原 和也 (スタジオBHM主宰))

2028年の国体で社交ダンスが始まります!
今がチャンス! 目指したい方は競争相手が
少ない今、広島県代表を目指す絶好の機会
です。初心者大歓迎! 楽しく踊りながら仲間を増やしましょう。
子供向け社交ダンス教室と一緒に夢を叶えませんか?



新体操

体験費 1,200円

毎週土曜日
14:30～15:30
月謝 * 4,800円
教材費 * 手具の購入は
都度相談
講師 * 松島 博子他
(エンジェル新体操クラブ)



バレエの要素も取り入れたレッスンで、楽しみながら基礎を身に
つけ、手具を使って可愛くリズムカルに踊ろう!

クラシック・バレエ

体験費 550円

毎週金曜日
【幼児・初心者】16:00～17:00
【小学生クラス】17:00～18:30
月謝 * 7,040円
講師 * 古藤 舞
(元 東京シティバレエ団ソリストダンサー)



バレエとは美しく逞しい心と身体による、身体表現の芸術です。
楽しく身体を動かしながら、しなやかな身体づくりをするとき
に、礼儀や集中力を身に付けていきましょう。

NEW カワイ絵画造形教室

体験費 初回体験無料 or 3回チャレンジ 6,600円

毎週水曜日
【幼児・低学年】第1・3週 16:30～17:30
【高学年】第2・4週 16:30～18:00
月謝 *
【幼児・低学年】4,970円(カワイ運営費込)
【高学年】7,150円(カワイ運営費込)
講師 * カワイ絵画造形教室 専属講師
一人ひとりの発達に合わせて、自由な発想で活動ができる環境
を提供し、表現したいメッセージを受けとめ、想像し創作する喜び
を育んでいきます。 対象: 5才～小6
※その他、カワイ独自の体験キャンペーンについては、別途お問い合わせください。



はじめてのミュージカル*

体験費 550円

毎週月曜日 17:00～18:15
月謝 * 6,600円
講師 * 藤岡 まゆこ
(ミュージカル
「フラワーボックス」代表)



仲間と一緒にミュージカルの舞台上に立ってみませんか?
ダンス・歌・演技を通してのびのびと表現してみよう!!
未経験でも大丈夫!! お待ちしています♪

NEW HIPHOP & JAZZ

体験費 1,100円

毎週木曜日
【キッズクラス】16:00～16:30
【入門クラス】16:30～17:30
【初級クラス】17:30～18:30
【中級クラス】18:30～19:30
月謝 * キッズクラス 2,800円
入門・初級・中級クラス
5,600円
講師 * 島原 結 (STEPS専属講師)



はじめはダンスを楽しむ事を第一に、楽しくレッスン!!
ダイナミックなカッコいいダンス、スマートでキレイのあるダンス...
色々な事に挑戦しながら、「魅せる」ダンスを目指そう!

おとなも子どもも みんなでタップダンス

体験費 550円

毎週土曜日 11:00～12:00
月謝 * 4,400円
教材費 * タップ靴のレンタル・
購入は都度相談。
講師 * 松本 真子 (タップイン広島 専属講師)
靴を楽器の様に鳴らしながら踊り、バランスと体幹力をUP!! はじ
めてさんも自然にリズムが刻めるから、センス・音感・年齢も関係
なく楽しめます♪ おともどもも、ご家族みんなでも! 気軽にタッ
プに挑戦してみませんか? タップ靴レンタルあり(要予約)



カワイ音楽教室

個人・30分

体験費 初回体験無料 or 1ヶ月チャレンジ 7,700円

毎週月曜 or 木曜日
【月曜日】14:30～19:00(内30分)
【木曜日】15:00～19:30(内30分)
月謝 * レベル毎に変動あり
※詳細は受付にお問い合わせください
講師 * カワイ音楽教室 専属講師
カワイ独自のサウンドツリー・メソ
ッドに基づいた指導で、あらゆる音楽
的感情表現を育む事を目標にレッ
スンします。
※その他、カワイ独自の体験キャンペーンについては、別途お問い合わせください。



エンジェル・バレエ

体験費 660円

毎週月+水曜日
【初級】18:00～18:50
月謝 * 週1回 6,300円
週2回 9,680円



フェアリー・バレエ

体験費 660円

毎週月+水曜日
【中級】18:00～19:30
月謝 * 週1回 7,260円
週2回 11,440円
講師 * 辻崎 由香・尾方 沙織
(由香バレエアート)



情操教育の一環としてもバレエは最適です。
日々の鍛錬で美しい姿勢を身につけ、豊かな感性と心を学びま
しょう。靴・レオタードのレンタル有(要予約)

キッズ☆バレエ

体験費 550円

毎週土曜日
12:30～13:30
月謝 * 4,400円
講師 * 松本 真子
(タップイン広島 専属講師)



ステキな音楽に合わせて、バ
レエをカジュアルに楽しもう!
はじめてさんも自然にダンスに親しめるレッスンです。

観已流 空手教室

体験費 550円

毎週水曜日
18:00～19:30(幼児は19:00まで)
月謝 * 5,500円
教材費 * 道着・防具は
入会時に講師より
ご案内あり
講師 * 那須須夫 至道塾代表



直接打撃のフルコンタクト空手およびMMAを指導します。
親身な指導で、礼儀・礼節も身につけていただきます。

セルフケアで美しい心身を健康&美容講座

人生100年を生き抜く ヨーガ&瞑想

体験費 1,320円

毎週月曜日
10:30～12:30
月謝 * 10,560円
講師 * tomiko
(ヨガ・瞑想講師)



ヨガのアーサナやマインドフルネスを含め
様々な瞑想法の講義と実践を行います。
瞑想は現代の生活に必要な技術です。
瞑想で更に豊かな人生を。

基本の呼吸レッスン

体験費 1,100円

第1・3月曜日
13:00～14:20
月謝 * 4,400円
講師 * tomiko (呼吸トレーナー)
横隔膜がきちんと動く基本の呼吸ができ
ると、体がわり楽に動ける体になりま
す。あらゆるスポーツ、ダンス、楽器、歌、
日常生活に必要な動作は呼吸です。



自強術 ～万病克服の体育療法～

体験費 550円

毎週水曜日 14:00～15:30
月謝 * 4,400円
講師 * 神田 瑞枝
(公益社団法人自強術普及会 所属)



療法を裏付けとする31の動作を順番に
行う事で心身の調和を図り、自己治癒力
を高めます。百年伝わる調身法を体験し
てみませんか。

カラダ喜ぶ、免疫力アップ 次世代ストレッチ+講座

体験費 1,100円

第2・4木曜日 13:00～14:00
月謝 * 2,200円
講師 * トニー前川
(日本スポーツクラブ協会公認トレーナー)



ただ伸ばすだけの「守りのストレッチ」から
疲れていくケガの予防にボール・チュー
プ等を使う「攻めのストレッチ」へ。
習慣化して免疫力を上げていきましょう!

明るく楽しく 健康気功

体験費 550円

毎週火+金曜日
【火曜・午前の部】10:30～12:00
【火曜・午後の部】13:00～14:30
【金曜・午前の部】10:30～12:00
【金曜・午後の部】13:00～14:30
月謝 * 月2回 2,200円、月4回 4,400円、月8回 8,800円
講師 * 下反 霧子 (健康気功講師)
気功の「気」は気持ちの「気」! ご自分のベースで、ゆったりと気持
ち良く身体を動かして、自然に気血の流れを整えていきましょう。
※同月のレッスン開催日であれば、違う曜日、時間に振替可です。



姿勢改善ヨガ ベーシック

体験費 1,300円

第2・4水曜日
10:30～11:30
月謝 * 3,500円
講師 * kiyomi (骨盤yoga認定講師)
身体の中でもある骨盤まわりをほぐし
締め、姿勢を整えていきます。
ポーズをとりながら、呼吸の心地良さを感じ
て見て下さいね♪



のびのび! からだほぐし講座

体験費 1,100円

第1・3木曜日 19:00～20:00
月謝 * 3,300円
講師 * 北村 恵
(FTP マットピラティスインストラクター)



コリ・ハリを解して、心身ともにスッキリ!
お仕事帰りのリフレッシュにも◎
和気藹々と楽しみながら、心も身体もどんどんラクになるレッ
スンです♪

セルフまつげエクステ

体験費 3,300円

第2水曜日 10:30～12:00
受講料 * 3,300円 ※1回完結
教材費 * 4,400円 (まつエク付け放題込み)
講師 * 中山 広美 (一般社団法人
セルフまつエク協会
インストラクター)
サロンに通わずカントンにキープできる
まつエクに挑戦してみませんか? 日々の
メイクと同じ様に、ご自分で簡単にまつげエクステがつけられる
ようになります♪ 講座で使うまつエクは付け放題、何度でも練習
OKです! スターターキット購入は講師に事前予約。



人生100年を生き抜く 骨盤・背骨・肩甲骨メンテナンス

体験費 1,100円

第2・4月曜日
13:00～14:20
月謝 * 4,400円
講師 * tomiko
(肩甲骨スペシャリスト)



身体の下土である骨盤の「ゆがみ」を矯
正すれば、腰や肩の痛みがスッキリ。
ぽっこりお腹も改善し、横に広がったお尻はキュッとアップします。
身体に負担の少ない動きで、スッキリボディを目指しましょう。

姿勢改善ヨガ リラックス

体験費 1,300円

第2・4土曜日
18:30～19:30
月謝 * 3,500円
講師 * kiyomi (骨盤yoga認定講師)
アロマの香りの中、ゆったりとした動き
で心身をほぐし身体の下土を整えてい
きます。呼吸を止めながら1日の疲れを癒
し安眠へと繋げていく夜のクラスです。



ネコ背・腰痛症・姿勢改善 バランスボール健康講座

体験費 1,100円

第2・4木曜日 11:00～12:00
月謝 * 3,300円
講師 * トニー前川
(日本スポーツクラブ協会公認トレーナー)



支える・弾む・転がるの3大特徴がある
ボールを使い筋肉と神経を刺激、「使える身体」に。お腹周り
(体幹)・背中・太もも等も引き締められ、腰痛・肩凝り・歪み・姿勢
等の改善にも効果あり。簡単、楽しい!

リズム運動 (シニア限定)

体験費 600円

第2・4火曜日 15:30～16:30
月謝 * 2,860円
講師 * 西原 和也
(デザインダンススタジオBHM主宰)



スポーツ整体セラピストによるリズム運動。音感がなくても大丈夫
♪音楽にあわせて身体を動かそう、日常の動作だけでは身体
は硬くなります。正しい身体の使い方によって可動域を広げて健康に
身体を動かそう。音楽にあわせる事で認知症予防にもなります。

初心者歓迎♪ ダンス講座

優しいフラ

体験費 1,100円

① 毎週木曜日
② 第1・3木曜日 or
第2・4木曜日
10:30～11:30
月謝 * ① 7,260円
② 4,400円
講師 * 大濱 めぐみ
(中四国ハワイアン協会 所属)



体力に自信のない方も、最近運動不足の方も。
癒しの音楽に合わせて無理なく身体を動かし、体
の内側から健康的になっていきますませんか? 初めて
さんも大歓迎です!一緒にフラを楽しみましょう。

フレッシュ・フラ

体験費 1,300円

毎週土曜日
14:30～15:30
月謝 * 月4回 6,000円
月2回 4,400円
講師 * 榎原 久美代
(Hula-la
インストラクター)



休日の午後は、ゆったりとしたハワイアン調の調
べに、優雅なフラのリズムを楽しみ、一緒に
和気藹々と過ごしましょう。

誰でも踊れる! フラメンコ

体験費 550円

第1・3水曜日
13:30～14:30
月謝 * 3,300円
講師 * 秋友 ともみ
田中 志朋
(スペイン舞踊スタジオ
「秋」-Aqui-)



初心者・シニア大歓迎、まずは踊りを楽しむ
事!! 姿勢矯正からフラメンコの基本ステッ
プへ、丁寧に指導します。背筋がピン! 足腰も
鍛えられます。是非一緒に、情熱のステッ
プに挑戦してみよう♪

～心も身体も美しく～ 大人からのバレエ

体験費 1,100円

毎週木曜日
【第1・3木曜】
11:00～12:30
【第2・4木曜】
12:15～13:45
月謝 * 月4回 7,480円、月2回 4,400円
講師 * 古藤 舞 (元 東京シティバレエ団 ソリストダンサー)



プランクがあっても、一度もバレエをした事がな
くても大丈夫。みんなゼロからのスタートです。音楽
に合わせて無理なく、心地よく身体を動かし、理想
の美しい身体・姿勢づくりを目指していきましょう。

新・社交ダンス

体験費 550円

毎週水曜日
【90分】16:30～18:00
【60分】17:00～18:00
月謝 * 【90分】113,200円
【60分】8,800円
講師 * 西原 和也
(デザインダンススタジオBHM主宰)



脚が上がらずにヒヤリとした経験はありませんか?
柔軟性や筋力の低下は怪我のリスクを高めます。
社交ダンスを楽しむことで、体幹や足運びを鍛え、健康を維持
しながら怪我や認知症の予防にもつながります。

「ダンス」パチャータ

体験費 600円

第1・3火曜日
18:00～19:00
月謝 * 2,860円
講師 * 西原 和也
(デザインダンススタジオBHM主宰)



パチャータはドミニカ共和国発祥のダンスと言われています。
ラテンダンスの中でも特にスローテンポで初心者でも踊りや
すいすい。
ゆっくりめでロマンチックなダンスになります。
楽しく踊って1時間の運動不足解消、ストレス発散しませんか?

メンズフラ

体験費 1,300円

第1・3土曜日
13:00～14:00
月謝 * 4,400円
講師 * 榎原 久美代
(Hula-la インストラクター)



興味のある方、年齢・経験問わず
大歓迎!!
新しい趣味や仲間づくり、健康の
ため、一度体験してみてください。

創作と学びのひと時 芸術・教養講座

『源氏物語』を原文で読む

体験費 1,650円

①第1火曜日コース(6月スタート)
②第2金曜日コース
10:30～12:00
月謝*1,650円
講師*久保田 由香
(明治大学大学院文学研究科博士
前期課程修了、文学修士)



世界最古の長編小説『源氏物語』を原文のまま読み、ストーリーと共に平安時代の美しい言葉遣いの魅力に触れてみませんか。古文文法が分からなくても、丁寧な解説を聴きながら気楽に物語の世界に触れて頂けます。
※第2金曜日コースは2022年3月～(第1章から開講中)
※受講料に当日のレジュメ代を含む。

ソーブ&フルーツ カービング

体験費 1,100円

第3火曜日
13:00～16:00
月謝*3,300円
教材費*550円(ソーブ1個)
講師*堀中 政代
(Holy Rose Innホリ中主宰)



ナイフ1本で石鹸で彫刻するソーブカービングは、回数を重ねる度にアレンジの幅も広がります。部屋に飾れば石鹸の良い香りに癒され、プレゼントにも最適ですよ。体験時道具レンタルあり(要予約)

美文字講座

体験費 1,750円

第1・3火曜日
①13:00～14:30
②15:00～16:30
月謝*①月2回3,500円
②月1回(第1火曜日)1,750円
教材費*1,000円～(手本代都度)
講師*聖華～seika～(はなみずき教室 主宰)



日常使う字を自分らしく、かつ美しく書くコツを学びましょう。クセ字でも、書道をした事が無くても大丈夫。自分の書く字の個性を活かし、「美しく魅せる文字」になります!

いきいき水彩画

体験費 1,300円

第2・4土曜日
10:30～12:00
月謝*4,800円
教材費*都度相談
講師*足利 華峰(芸術学会会員)



彩色と鉛筆の幅広い描き方、描く楽しみ。和氣あいあいと、それぞれに充実の創作時間を過ごしましょう。体験時道具レンタルあり(要予約)

歌って使える英会話

体験費 1,650円

第2・4木曜日
10:30～11:45
月謝*3,300円
講師*村田 順子
(英会話講師
広島県公認通訳観光ガイド)



英語の歌を中心に簡単な日常会話のフレーズを学びます。

きもの着付け教室

体験費 1,100円

第1・3月曜日
13:00～15:00
月謝*4,800円
講師*古野 京子
(三宅きもの着付け教室
担当講師)



普段着から礼装まで、基本から丁寧に教えます、ご自分で着付ける喜びを感じて頂けるレッスンです。体験時、着物・小物のレンタルもごさいます(要予約)。

真多呂人形(木目込み人形)

体験費 1,900円

第2・4水曜日
13:00～16:00
月謝*3,800円
教材費*1,000円～
(作品により変動あり)
講師*原田 真梨秋
(真多呂人形研究会主任参事)



桐粉で出来た型に筋を彫り、様々な色柄のちりめん布をはめ込んで創る、可愛い人形です。まずは1回の受講で完成できる小物(毬やフクロウ)から始めてみましょう。

～紙のスタンドグラス～ ローズウィンドウ

体験費 2,200円

第4月曜日
13:00～15:30
月謝*2,200円
教材費*1,000円～
(楽器レンタル代、喉口代込み)
講師*中本 美保
(日本ローズウィンドウ
協会認定講師)



何色もの薄葉紙を重ね合わせ、教会のステンドグラスのような色と光を生み出していくペーパーアートです。ご自分の手で、魅惑の色合いを作り出してみませんか。

たのしい折り紙教室

体験費 1,650円

第1金曜日
13:00～15:00
月謝*1,650円
教材費*折り紙代実費
講師*宮岡 ひとみ
(日本折紙協会所属)



基本の用語や折り方をマスターし、もっと複雑な作品づくりにも挑戦したい方。完成まで丁寧に教えます。

いきいき水彩画(墨彩画)

体験費 1,300円

第1・3月曜日
10:30～12:00
月謝*4,800円
教材費*都度相談
講師*足利 華峰
(広島県水墨作家協会理事
雪舟国際美術協会審査員)



色彩を楽しみましょう!体験時道具レンタルあり(要予約)

エンジョイ! 英会話

体験費 1,750円

第1・3火曜日
10:30～12:00
月謝*3,500円
講師*村田 順子
(英会話講師
広島県公認通訳観光ガイド)



Hello!で始まる英会話。中学校で習った英語で、大人の日常会話を楽しみましょう。

簿記3級講座

体験費 1,100円

毎週土曜日
16:00～18:00
月謝*5,500円
教材費*2,200円
講師*綾野 浩司



就転職に有利な簿記の知識を学んでみませんか。学び方によっては簿記3級検定も受験できます。帳簿の付け方から貸借対照表や損益計算書の読み方まで、経理職や管理職に必須の知識です。年齢不問で初心者を対象としたクラスです。

♪これから始める♪ 音楽講座

【体験会】インディアン・フルート

第2火曜日
10:30～12:45
月謝*3,500円 ※1回完結
教材費*1,000円
(楽器レンタル代、喉口代込み)
講師*Danny-J (インディアンフルート奏者)



誰にでも簡単に、心ゆくまま演奏できる笛です。自然と調和するその素材の音色は…心拍へのプラス効果やストレス解消などの生理的効果をもたらします。衛生対策として新品の喉口を差し込み演奏します。

自分の声が好きになる♪ ボイス・トレーニング

体験費 1,100円

第1・3水曜日 or 第2・4水曜・木曜日
【第1・3週(水曜日)】16:00～19:30
【第2・4週(水曜日)】13:00～16:50
【第2・4週(木曜日)】15:00～19:40 (内30分)
月謝*4,820円
講師*Aki(ボイス・トレーナー)
レッスンする度、歌う度、自分の声が好きになっていく!正しい発声法を身に付け、のびのび自分らしく歌いましょう!



歌ってスッキリ! ボイスレッスン

体験費 550円

第1・3金曜日
13:00～14:00
月謝*5,060円
講師*久保 直子
(ボーカリスト)
コース好きもカラオケ対策にも◎
腹式呼吸で体幹を鍛え、英語発音に必要な舌や表情筋を鍛えながら、一緒に憧れのジャズナンバーを歌っていきましょう!



二胡を楽しむ【個人・グループ】

第2・4月曜日
10:30～14:00
(内30分)(グループは内60分)
月謝*個人7,000円
グループ6,000円
講師*平中 恵子
(アンサンブル・グループ
ピアノシモ)



初心者歓迎!二胡の優しい音色に、一緒に心癒されてみませんか。体験時、二胡の無料レンタルあり(要予約)

自分の声が好きになる♪ ボイス・トレーニング

体験費 1,100円

第1・3水曜日
14:00～14:50
月謝*月2回4,820円
月1回2,410円
講師*Aki(ボイス・トレーナー)
グループレッスン再開しました!基本の発声法を学びながら気持ちよく歌いましょう。みんな楽しく声を出したい方におススメです。



はじめての JAZZボーカル

体験費 550円

第1・3金曜日
14:00～15:00
月謝*5,060円
講師*久保 直子
(ボーカリスト)
少人数制でじっくりレッスン。腹式呼吸で体幹を整え、英語発音に必要な舌や表情筋を鍛えながら、一緒に憧れのジャズナンバーを歌っていきましょう!



和の音「篠笛」を奏でる

体験費 1,300円

第2・4火曜日
10:15～11:45
(体験は10:15～11:00まで)
月謝*4,800円
講師*鼓谷 善之(和楽器奏者)



はじめてでも大丈夫。伝統の音に親しみ、幅広いアレンジで和楽を楽しみましょう。体験時、篠笛のレンタルあり(要予約、レンタル代300円)

大人のピアノ【個人・30分】

体験費 1,400円

第1・3水曜日 or 第2・4金曜日
10:30～12:30(内30分)
月謝*5,800円
教材費*都度相談
講師*藤村 ひとみ(ひとみ音楽教室 主宰)



楽譜が読めなくても、一度もピアノを弾いた事がなくても、ブランクがあってもOK!ご自分のペースでピアノ演奏を楽しみましょう!※定員締切につき、只今キャンセル待ち

シニアのピアノグループレッスン

体験費 1,300円

第2・4火曜日
10:30～11:30
月謝*4,800円
教材費*1ヶ月150円
講師*布野 裕世
初心者大歓迎!!指1本でもOK!楽譜が読めなくても大丈夫。脳を活性化させるゲームをキーボードで楽しみながらグループでアンサンブルをする曲と、ご自身の弾きたい曲の2本立て。



癒しのオカリナ【C管】

体験費 1,000円

第1・3水曜日
13:00～14:00
月謝*4,000円
講師*荒木 なおみ
(オカリナ奏者)



まずはオカリナの音色を楽しむことから。のんびりと練習していきましょう!体験時、オカリナの無料レンタルあり(要予約)

尺八で歌おう【初級・中級】

体験費 1,100円

第1・3金曜日
13:00～15:30
月謝*4,400円
講師*河野 榎山
(公益社団法人
日本尺八連盟大師範)



尺八の奥深い響きに耳と心を傾け、共に鍛錬していきましょう。個別指導中心で、じっくりと己の音に向き合えます。体験時、尺八の無料レンタルあり(要予約)

ウクレレ教室

体験費 550円

第2・4金曜日
13:00～14:30
月謝*4,400円
講師*佐々木 伸也
(広島ハワイアン協会)



楽譜が読めない方でも大丈夫!優しい音色のウクレレで楽しく合奏してみませんか。初心者大歓迎!!

入会金不要 1DAYレッスン

スマホなんでも相談室

体験費 1,430円

第1・3火曜日
15:30～16:30
講師*西原 和也
(デザインタンス
スタジオ BHM主宰)



スマホは便利な機能が沢山あり、日常生活にもスマホが必要な場面が増えていきます。スマホを便利に楽しく、安全に使えるようになってみたい方、また流行りのアプリで趣味やペット、ご自分の品を紹介したい方におススメの講座です。

話し方・ナレーション講座

体験費 2,500円

第1水曜日
11:00～12:00
講師*荒木 なおみ
(司会・話し方講師)



人前で話すのが苦手な人も、呼吸法でメンタル調整、発声や滑舌をトレーニングして「苦手」を「楽しみ」に変えていきます!しっかり口を動かせば健康増進にもビッパリです!

鉄の販路を広げた北前船

体験費 1,050円

第3土曜日
14:00～15:30
講師*足利 宏二



江戸時代、北前船が果たした役割について考えます。新潟県では能生の廻船問屋伊藤家、五雲神社。島根県では安来港、美保関港。岡山県では下津井港。広島県では御手洗港、竹原港、尾道港などの北前船の寄港地をパワーポイントで紹介しまし

ウィンドウペイント講座

体験費 1,650円

随時開催中
※日程についてはお問い合わせ下さい。
教材費*キットバスレンタル300円
※キットバス12色以上ご持参の方は教材費割引あり



講師*CHORO(キットバスアート本部認定講師)
大きな窓いっぱいに絵を描くワクワク体験!安心素材の水性チヨーク"キットバス"を使えば描いた絵は水で簡単に落とせます。季節の絵を窓に飾りましょう!

詩文暗誦【しぶんあんしょう】

～文学を音読で味わう～

体験費 1,100円

第3火曜日
10:30～12:00
講師*池岡 正康(元教諭)
日本人が長く親しんできた詩や文章を、じっくり味わいながら、声に出して読み上げてみる…大人になった今だからこそ、じっくりと向き合いたい方、しみじみと心癒されます。※受講料に資料代を含みます。



源氏物語 1DAY

体験費 1,650円

第5月曜日
10:30～12:00
講師*久保田 由香
(明治大学大学院
文学研究科博士
前期課程修了、
文学修士)



平安時代の文化・風俗や、『源氏物語』以外の平安文学を取り上げ、解説します。

自分で克服/外反母趾

体験費 3,800円

月曜日
※不定期開講
13:00～15:00
教材費*1,595円
講師*tomiko
(肩甲骨スペシャリスト)



痛い外反母趾、あきらかに足裏の筋肉を鍛える体操で激痛や曲がった指が改善!!※日程はお問い合わせ下さい。

フットセラピー講座

体験費 3,800円

月曜日
※不定期開講
13:00～14:30
講師*tomiko
(健康運動実践指導者)



むくみ解消、リンパの流れを促進、足の疲れを解消するオイルマッサージ法を覚えよう!※日程はお問い合わせ下さい。

朗読・読みきかせ講座

体験費 2,500円

第3水曜日
11:00～12:00
講師*荒木 なおみ
(朗読・読みきかせ講師)



絵本や紙芝居の読みきかせから、感情を込めて読み上げる朗読まで「声に出して読むこと」を楽しむために、聞き取りやすい声と表現力を磨き上げましょう。

インテリア書道(遊書)

体験費 2,200円

第2土曜日
10:30～14:30
教材費*200円
講師*足利 華峰
(読書倶楽部副会長
芸術学会会員
雪舟国際美術協会審査員)

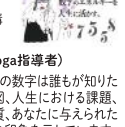


身近な文字、ことばをアレンジしてデザインしていきます。字の遊びを一緒に楽しみましょう。

ヨガ数秘学

体験費 3,800円

月曜日 ※不定期開講
13:00～15:00
講師*tomiko(yoga指導者)



生年月日から導き出す9つの数字は誰もが知りたがっている!人生の航海図、人生における課題、人生の目的、あなたの本質、あなたに与えられた才能、人から見るあなたの印象を示しています。自分から前向きに生きるとは、数字を数字と読み解き、ワークシッップで数字の意味を自分のチャートを作りあなたが持つ数字の意味を説明します。ドキドキワクワク(楽しみましょう!)※不定期開催につき、日程詳細はお問い合わせください。

ハーブ&アロマ講座

体験費 1,650円

第3木曜日
10:30～12:30
教材費*都度実費
講師*原田 綾子
(日本園芸協会所属ハーブコーディネーター)



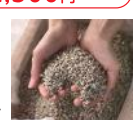
日本ミツバチのミツロウを使って安心安全なハンドクリーム作りをしましょう。

基本の麹調味料講座

～今日からはじめる腸活健康法～

体験費 2,500円

第2or4金曜日
10:30～11:30
教材費*1,000円
講師*松本 ちか



発酵食品である麹を毎日の食事に取り入れて腸を整えよう!酵素量が一般の物の5倍も含む麹を使います。幻の麹と言われる「黒麹」も体験できる盛りだくさんの内容です。

受講案内

- 表記価格は全て税込み表示となっております。
- 急な日程変更の可能性もございますので、体験受講をご希望の際は事前に開講日をお問い合わせ頂き、ご予約をお願いします。
- 別途、教材費等が必要となる講座もございますので、内容詳細は受付までお問い合わせください。
- お子様の習い事講座を体験受講される際は、保護者の方が受付まで同伴して頂きますようお願い致します。
- 月謝の他に運営維持費220円を毎月講座ごとにお支払いいただきます。