

## 公開講座 その1 簡単手作りスイーツ講座 「ガトーショコラ作り」

日時： 2月20日（金）19時～21時  
会場： 入江生涯学習交流館 調理実習室  
会費： 700円（材料費） 定員： 10名程度  
持物： エプロン、ハンドタオル、筆記用具  
講師： 後藤久美子（ABCクッキング製菓ライセンス取得）  
申込： 裏面参照 または 090-4250-1313 まで

## 公開講座 その2 足つぼマッサージ講座 「2時間で覚える3つのテクニク」

日時： 3月19日（金）19時～21時  
会場： 入江生涯学習交流館 2F  
会費： 500円（テキスト、クリーム代）  
持物： ハンドタオル 定員： 20名程度  
講師： 竹澤 英治（中国政府公認中級按摩師）  
申込： 裏面参照 または 090-4863-5337 まで

### 着付け（女性のみ）（木） 4月16日 START 19:00-21:00

私達の着付け教室は「着物を一人で着られるようになる事」を基本にしています。着物は初めて、畳み方がわからない方でも安心。着物の知識や基本的な着付け、帯締め、浴衣の着付けと一通りゆっくりと楽しみながら学べます。

7,000円（12回/6ヶ月）  
船越生涯学習交流館

講師 / 亀谷豊鏡・塚本裕美



### 表千家抹茶初級（木） 4月9日 START 19:00-21:00

日本の伝統文化である茶道を学んでみませんか。表千家初級講座では季節の和菓子を味わい、一服の抹茶をいただく作法から入ります。お仕事が終わったひととき、お友達に抹茶を点てて差し上げる瞬間。心の安らぎ感じてみませんか？

11,000円（12回/6ヶ月）  
船越生涯学習交流館

講師 / 宮城島 宗与



### 簡単ネイルアート（木） 4月9日 START 19:00-21:00

指先をきれいにすることで女性ホルモン分泌を促進し、日頃のストレスや疲れも少なくなります。サロンに通うのではなく、自分自身で美しい爪を育てていくために、簡単なお手入れからアートまで学びませんか？

10,000円（12回/6ヶ月）  
辻生涯学習交流館

講師 / 市川 貴久美



### フラワーアレンジメント（木） 4月16日 START 19:00-21:00

皆さん、お花を見てホッとする時ってありませんか？お花はもちろん、庭や観葉植物などのグリーンからもエネルギーを貰っています。毎日の忙しい生活の中にお花があると素敵ですよ。ぜひのそいでみてください。

27,000円（12回/6ヶ月）  
船越生涯学習交流館

講師 / 持館 嘉子



### クラシックギター（木） 4月16日 START 19:00-21:00

クラシックギターってお堅いイメージがありませんか？代表的な曲に「禁じられた遊び」「アルハンブラ宮殿の思い出」などがありますが決してそれだけではありません。それぞれのレベルにあった曲が必ずあります。みんなで楽しくギターを弾きましょう！！

9,000円（12回/6ヶ月）  
船越生涯学習交流館

講師 / 柳澤 正邦



### マンドリン（木） 4月16日 START 19:00-21:00

こころ洗われるマンドリンの音色を奏でてみませんか？初心者、経験者を問いません。独奏、ギターとのアンサンブル等、様々な楽しみ方があります。

9,000円（12回/6ヶ月）  
船越生涯学習交流館

講師 / 榎原 みはる



### 足つぼマッサージ（木） 4月16日 START 19:00-21:00

内臓のマッサージ、とも言われている足つぼマッサージで心身ともにリフレッシュ&ストレス解消しませんか？癒したい人、自分でやってみたい人、心と体を癒す技術と一緒に楽しく学んでいきましょう。

10,000円（12回/6ヶ月）  
入江生涯学習交流館

講師 / 竹澤 英治



### 陶芸（木） 4月9日 START 19:00-21:00

マイ茶碗・マイ湯呑を自分で作ってみませんか？手作りの器で食べる食事は格別です。子供の頃の粘土遊びを思い出し、柔らかな土の感触に癒されます。ロクロでの手ひねりから季節の置物、創作人形等も作ります。

17,000円（12回/6ヶ月）  
船越生涯学習交流館

講師 / 桑添 玲子



### キッズ英会話（木） 4月9日 START 16:00-17:00

ゼロから始める英会話。楽しく英語に親しむキッズたちのコースです。フラッシュカードなどを使い、ゲームや歌を取り入れながら、アルファベットの無理なく学習します。「聴いて・まねて・覚える」お友達と英語で遊びましょう。

11,000円（12回/6ヶ月）  
辻生涯学習交流館

講師 / アンナ 遠藤



### 英会話パワーアップ（金） 4月17日 START 19:00-21:00

英語は世界の言葉です。21世紀に必要なのは通じる英語、使える英語です。この講座は、正確さを追求しながらコミュニケーションを目標とし、「楽しみながら英語力をつけていく講座」です。一緒に始めませんか？

10,000円（12回/6ヶ月）  
入江生涯学習交流館

講師 / アンナ 遠藤



### かっぽれ（金） 4月17日 START 19:00-21:00

清水みなと祭りにお馴染みの港かっぽれ（KAPPORE FUNK!）200年の歴史ある江戸の伝統芸から生まれた清水の名曲をいっしょに楽しみましょう。美容に、健康に、ストレス発散に効果あり！！

7,000円（12回/6ヶ月）  
岡生涯学習交流館

講師 / 櫻川 びん助  
櫻川 梅清士



### 癒しのヨガ（金） 4月17日 START 19:00-21:00

ヨガは自分の心と対話、動きながら身体の歪みに気づき動きながら自然の身体に戻しましょう！深い呼吸で心に語りかけましょう！柔軟に修正し、整った身体で出来る基本ポーズに入っていきます。真のリラックスが味わえます。

7,000円（12回/6ヶ月）  
船越生涯学習交流館

講師 / 小和田 基里子

