

講座番号

# 13 おうちをまるっと整理収納！

定員・回数：30人・2回  
 時間・場所：午後2:00～3:30・研修室  
 費用：受講料400円  
 講師：整理収納アドバイザー 藤谷朗子

物の整理をすると時間や気持ちの余裕が生まれ、言葉にできないほどのメリットがあります。何処から始めると効率的か。家の動線や、部屋の役割を考えた結果を出せる整理収納をお伝えします。

5/16(土)	まずは基本に戻って、「整理とは、整頓との違い」をお話しします。 頻度の落ちた物、手放し方への気付き(思い出の物、多すぎない?) 家の動線への意識を考えます。
5/30(土)	どこから片付けると効率的なのか手順を考えます。間取りを用意して頂き、 どの位置の収納が使いやすいのか俯瞰して考えます。整え方や使いやすい 収納用品をご紹介します。ご自身の収納に落とし込めるようにお伝えします。



講座番号

# 14 ゆっくりDIY 大人の木工教室 ★ 移動式 宅配ボックス

定員・回数：12人・4回  
 時間・場所：午前10:00～12:00・工芸室  
 費用：受講料800円・教材費2,800円  
 持ち物：(滑り止めつき)作業用手袋・エプロン・定規(30cm)・Bの鉛筆  
 講師：中部地区DIYアドバイザー連絡会

5/29(金)	宅配の受け取りに「宅配ボックス」が人気です。再配達や置き配の不安に 悩まず、荷物をスムーズに受け取るために、宅配ボックスを作ってみませ んか？鍵を取り付け、必要な時だけ屋外に設置できる移動式です。 <作品サイズ:高さ48cm×幅40cm×奥行33cm> 動きやすく、汚れても良い服装でお越しください。
6/12(金)	
6/26(金)	
7/10(金)	

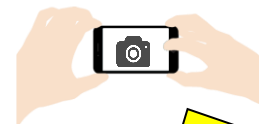


講座番号

# 15 “魅せ方” しないで写真が変わる！ スマートフォンカメラ術

定員・回数：(スマートフォン操作ができる人)16人・2回  
 時間・場所：午後1:30～3:00・工芸室(8/2は会議室4)  
 費用：受講料400円・教材費200円  
 持ち物：スマートフォン(iPhone、Androidとも可) 充電器・充電コード  
 講師：プロカメラマン 尾関あゆみ

7/19(日)	スマートフォンのカメラに特化した写真講座です。 スマートフォンのカメラは、ちょっとしたコツで、一眼レフカメラに負けない 写真が撮影でき、編集・加工で雑誌のようにオシャレな写真に仕上がります。 講座では、構図やアングル、撮影のコツ、アプリを使った編集・加工 など、スマートフォンで撮る写真の“魅せ方”について、プロカメラマンが教 えます。(かんたん機能のスマートフォンには対応していません。)
8/2(日)	



スマートフォンの貸出し  
は、ありません。

講座番号

# 16 美文字レッスン

定員・回数：18人・5回  
 時間・場所：午前10:00～11:30・研修室2  
 費用：受講料1,000円・教材費800円  
 持ち物：ジェルボールペン・各回の持ち物はプログラムに記載  
 講師：書道師範・筆耕士 吉田美和子

はがき・書類など、文字を書く機会は意外に多いものです。読みやすく、好感をもってもらえる文字は、書いた人の印象をいっそう高めてくれます。文字の要素をつかんで、美しく見えるポイントを覚えましょう。「自分の名前」をキレイに書く秘訣と冠婚葬祭に活躍する筆ペンのコツも学びます。


5/18(月)	・くせ字が直る！きれいに書けるコツを知る！ ひらがなマスター編	
6/1(月)	・正しい文字の形を知り、自信がつく！ 漢字マスター編	
6/15(月)	・手紙を書いてみよう      ・「自分の名前」をキレイに書くには	
6/29(月)	・いろいろな書式に挑戦しよう      ・はがき、挨拶状などを書いてみよう <持ち物:はがき2枚>	
7/13(月)	・筆ペンに挑戦      ・のし袋を書いてみよう <持ち物:筆ペン>	

講座番号  
17  
★

## はじめての パステルアート

定員・回数 : 12人・3回  
 時間・場所 : 午後1:30~3:30・工芸室  
 費用 : 受講料600円・教材費2,000円  
 持ち物 : カッターナイフ・ティッシュ・ウェットティッシュ・消しゴム・コットン・マスキングテープ・鉛筆  
 講師 : 日本パステルホープアート協会公認インストラクター 渡邊 誠

色彩豊かで、柔らかな感じのパステル。パウダー状に削ったパステルを指で描く楽しさが、心を癒してくれます。初めての人でも大丈夫。毎回、季節を先取りしたすてきな絵ができあがりますよ。

5/15(金)	雨の季節	
6/12(金)	花火	
7/3(金)	秋の月夜	

講座番号  
18  
★

## 折って楽しむ おりがみ

定員・回数 : 12人・2回  
 時間・場所 : 午前10:00~12:00・工芸室  
 費用 : 受講料400円・教材費800円  
 持ち物 : 鉛筆・はさみ  
 講師 : 日本折紙協会 折紙講師 奈良崎ひさ子

6/5(金)	いつでもどこでも、思ったらすぐにできる「おりがみ」。 色や紙の種類、質感によって、同じ折り方でもがらりと雰囲気が変わります。 季節のものを折ったり、すてきなおりがみの世界に浸ってみませんか。
7/3(金)	



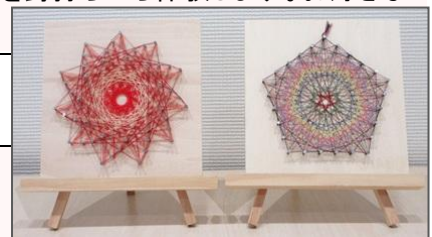
講座番号  
19  
★

## 楽しく彩る 糸かけアート

定員・回数 : 12人・2回  
 時間・場所 : 午前10:00~12:00・工芸室  
 費用 : 受講料400円・教材費1,800円  
 持ち物 : はさみ・糸切りばさみ・かなづち・目打ち  
 講師 : 糸かけアート講師 山本実千代

糸かけアートとは、板に打たれた釘に糸をかけて模様を描くアートです。数学的に設計された釘の配置と糸のかけ順により、美しい幾何学模様が現れます。講座では、2種類の図案を釘打ちから体験します。好きな色の糸で描いてみましょう。

6/16(火)	図案「五角形」	作品サイズ 縦 15 cm × 横 15 cm
7/21(火)	図案「ていーだの糸かけ」	



講座番号  
20  
★

## 季節の花を楽しむ ペーパークイリング

定員・回数 : 12人・3回  
 時間・場所 : 午後1:30~3:30・工芸室  
 費用 : 受講料600円・教材費1,500円  
 講師 : ペーパークイリング講師 水野直子

専用バーを使い、細長いペーパーでパーツを作成するペーパークラフト「ペーパークイリング」。パーツを繋げて季節のお花など、オンリーワンのお気に入りを作成することができます。作成自体は単純工程の繰り返しの為、初めての人でも楽しんでいただけます。ぜひ紙の温かさを感じてお楽しみください。

5/11(月)	クローバー&シロツメクサ	作品サイズ 縦 10.5 cm × 横 10.5 cm
6/8(月)	アジサイ	
7/13(月)	ひまわり	



講座番号  
21  
★

## 春夏リバーシブル帽子

定員・回数：12人・2回  
時間・場所：午後1:30～3:30・工芸室  
費用：受講料400円・教材費4,200円  
講師：帽子作家 八巻千華子

5/28(木)	<p>好きな布を選んで、リバーシブル帽子をつくってみませんか。帽子の両面の布を選んで(片側6枚ずつ計12枚)縫い合わせ、2回の講座で完成させます。世界に一つのおなただけのお帽子。チクチク手仕事、楽しい時間を過ごしていただけます。針・糸などの必要な道具は、講師が用意します。</p>
6/11(木)	



講座番号  
22

## 表情筋トレーニング

- すてきな笑顔になるために -

定員・回数：20人・3回  
時間・場所：午後1:30～3:00・研修室2  
費用：受講料600円  
持ち物：手鏡・割り箸  
講師：Beautiful Smile協会 石川時子

5/12(火)	<p>表情筋トレーニングは、お顔のエクササイズです。表情筋という筋肉を動かすことで、顔が引き締まってスッキリとしたフェイスラインに変わります。血行が良くなるので、たるみ、小じわ、ほうれい線などの改善も期待でき、筋肉が柔らかくなるため表情も豊かになります。楽しいエクササイズで「すてきな笑顔」を手に入れてみませんか？</p>
6/2(火)	
6/23(火)	



講座番号  
23

## こころとからだを整える！ 美活エクササイズ

定員・回数：15人・4回  
時間・場所：夜7:00～8:30・スタジオ1  
費用：受講料800円・教材費700円  
持ち物：ヨガマット(または大判バスタオル)・水分補給の飲み物  
講師：健康運動指導士 柘植由美根

5/11(月)	<p>月曜日の夜は、この講座で心身ともに整えましょう。簡単なウォーキング体操やスモールボールを使ったエクササイズで、身体のコンディションを優しく整え、美しい姿勢を目指し、骨盤底筋も鍛えます。ラストは、心地よいリンパストレッチで、筋の緊張を取り除き、老廃物を除去。極上のリラクゼーション効果が得られます。心のバランスも整えて、週末まで元気に過ごしましょう！</p> <p><b>運動ができる服装でお越しください。(素足で行います。)</b></p>
5/25(月)	
6/8(月)	
6/22(月)	



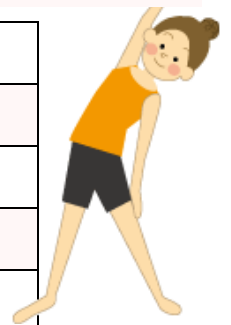
講座番号  
24

## 姿勢美人をつくる 体幹エクササイズ

定員・回数：24人・5回  
時間・場所：午後1:30～3:00・スタジオ1  
費用：受講料1,000円  
持ち物：室内用運動靴・水分補給の飲み物  
講師：パーソナルトレーナー 中田莉沙

猫背、反り腰、肩こり、腰痛…。現代人が多く抱える悩みの原因は不良姿勢と言われています。講座では、体幹エクササイズで姿勢美人を目指しながら、猫背や肩こりなどの悩みを予防・改善していきます。  
**運動ができる服装でお越しください。**

5/19(火)	ぽっこりお腹を引き締める！	
6/2(火)	見た目が5歳若返る！？	猫背改善
6/16(火)	おうちで簡単に出来る！	腰痛予防・改善
6/30(火)	これでスッキリ！	肩こり予防・改善
7/14(火)	美しい歩き方を手に入れる！	




講座番号  
25

## 台湾茶・中国茶の愉しみ

-五感で味わう癒しの時間-

定員・回数 : 12人・3回  
 時間・場所 : 午後1:30~3:30・料理室  
 費用 : 受講料600円・教材費3,000円  
 持ち物 : ふきん2枚・台ふき1枚  
 講師 : 中国茶講師 室川健一

台湾茶・中国茶の基礎知識を学びます。香りも味わいも豊かな台湾・中国茶。中国6大分類を知ることで日常生活に役立つ講座です。毎回4~5種類のお茶をテイastingしながら、淹れ方も学びます。リラックス効果もあり、ストレスの多い人におすすめです。

5/14(木)	台湾茶・中国茶の基礎知識	
6/18(木)	6大分類の特徴を知る	
7/16(木)	ストレスが溜まった時のお茶	


講座番号  
26

## 東南アジア仕込み

### 本格 CURRY 講座

定員・回数 : 16人・2回  
 時間・場所 : 午前10:00~12:30・料理室  
 費用 : 受講料400円・教材費3,300円  
 持ち物 : エプロン・ふきん2枚・台ふき1枚  
 講師 : カレー研究家 酒井佳樹

東南アジア各地でカレーを学んだカレー研究家が教えます。小麦粉を使わず、香味野菜とスパイスだけで作るアジアのカレーは、想像しているよりも簡単で、コツさえ押さえれば失敗なく美味しく仕上がります。日本のカレーとアジアのカレーの違いなど、根底に流れる考え方もお伝えします。

5/17(日)	簡単なのにおいしい！ インドの家庭の味 キーマカレーとヨーグルトラッシー	
6/14(日)	挑戦！ 豆のカリー と 絶品！オリジナルコールスローサラダ	

講座番号  
27

## 名古屋調理師専門学校 連携講座

### 薬膳はじめの一步

- 発酵調味料を使って -

定員・回数 : 16人・3回  
 時間・場所 : 午前10:00~12:30・料理室  
 費用 : 受講料600円・教材費3,000円  
 持ち物 : エプロン・ふきん2枚・台ふき1枚  
 講師 : 名古屋調理師専門学校 教授 鈴木良武

薬膳とは、「食材が持つ効能を生かした料理」です。本来は、特別な材料を使う料理ではなく、普段の食生活に取り入れられるべき身近なもので、昔から日本人になじんできたものばかりです。講座では、さまざまな発酵調味料を使って夏の薬膳を学びます。

6/30(火)	夏野菜のピビンバ(甘酒・塩麴)・塩麴かつおのたたき・甘酒チーズケーキ
7/21(火)	塩麴冷製パスタ・鶏むね肉のピカタ(玉ねぎ麴)・塩レモンヨーグルト(発酵塩レモン)
8/25(火)	塩麴とうもろこしご飯・豚肉の発酵キャベツチーズ焼き・発酵あんこの白玉あんみつ