

リビングカルチャー

西宮教室
SPECIAL

2015年5月23日

楽しい仲間との趣味や学びの時間を

新しい自分を始めよう!

初めてのレッスン パステル画

講師 飯田温子 曜日 第1・3・5水曜 時間 午前10時10分～午後0時10分



指を使って 描く楽しさ

色数が豊富で混色も自由にできるパステルは、指を使って描くことで、初心者でも扱いやすい画材です。身近な季節のモチーフを描いて楽しみませんか。気候のいい時にはスケッチに出かけるなど、描くことを気軽に楽しむ講座です。

入会金 & 年会費不要

あなたにピッタリの講座を選んで

気が付けば、今年もそろそろ後半戦突入ですね。充実した毎日となるよう、新しい趣味や「学び」を始めませんか。リビングカルチャー倶楽部は、入会金も年会費も不要、ワンコイン体験キャンペーンで、まずは自分に合った習い事をみつけてみて。

「リビングカルチャー倶楽部」は、サンケイリビング新刊社が運営するカルチャー教室です。読者のみなさんに支えられて、今では約1160にもなる多彩な講座を展開しています。若人から人生の大先輩までの約1万7000人の男女が集い、個性豊かな講師陣を囲んで、おけいこ事の定番や、その時々トレンドを取り入れた講座を、楽しく学んでいます。

なかでも土・日曜や夜間も開講し、阪神西宮駅直結という、特に便利な場所にある西宮教室からうれいなお知らせです。6月に、1講座500円(事務手数料別途100円)で開講中の講座を体験できる「ワンコイン体験キャンペーン」を開催、次ページに紹介する講座から好きなものを選んで参加しませんか。

学ぶ楽しさや仲間との出会いの喜びを味わうための第一歩を踏み出して、新しい自分を始めましょう。

受講生に聞いた

ココが魅力!

- 楽しい仲間ができた
- 年を重ねても楽しめる
- 元気になれる
- 作品が増える楽しさ
- 駅からすぐで便利
- 個性を磨けた
- 講師陣が個性的
- 思いがけない発見がある
- 生きがいを感じられる

リラックス! コーラス講座

講師 高橋真弓 曜日 第2・4月曜 時間 午後2時50分～4時20分



日常生活にも 生かせる

講師のピアノ伴奏に合わせて、洋楽のスタンダードナンバーや日本のポップスなど、さまざまなジャンルの曲にチャレンジします。発声のために、毎回講座の始めに行う、リラックス体操やウォーミングアップ法は、日常生活にも生かされます。

笑顔と元気を 手に入れて

競技としては、キッズや学生が主流ですが、ステキな笑顔と表現力が身に付くチアダンスは、実は大人女子にもおすすめ。ゆっくり、丁寧に進めてくれるので、楽しみながら達成感を味わえますよ。ボンボンを持って元気にダンス!

楽しく踊ろう! はじめてのチア体操

講師 川瀬安子 曜日 第1・3・5水曜 時間 午後1時～2時



6月実施

まずは体験教室へ ワンコイン(500円)体験キャンペーン

さらに 体験後、7月末日までに本講座に申し込むと
図書カード500円分をプレゼント!

リビングカルチャー倶楽部西宮教室では、6月1日(月)～29日(月)、1講座500円の「ワンコイン体験キャンペーン」を開催(事務手数料100円別途要)。申し込みは開催日の5日前まで、電話で受け付けます。また、ワンコイン体験後、7月末日までに本講座に申し込むと図書カード500円分をプレゼント!

申し込みの流れ

- 1 行きたい講座が決まったら、電話で申し込む
- 2 西宮教室から振込票が送られてくる
- 3 最寄りのコンビニから受講料を入金

◀ 教室の詳しい情報は次のページへ

リビングカルチャー倶楽部

西宮教室は 阪神西宮駅

直結

西宮市田中町1-26 エビスタ西宮 阪神・にしのみや2F

<http://living-cul.com>

☎0798(33)3700

10時～17時電話受け付け(日曜・祝日は除く)



タップダンス

ドラマやミュージカルで人気のタップダンス。基本のステップやコンビネーションを覚え、タップのリズムを楽しみましょう。

●6/21(日)12:30～13:40、
教材費無●講師：上野真二(タップインストラクター)



からだを癒す健康太極拳

ゆったりした呼吸と静かな動きによって、気を養います。健康に自信がない人、健康法をどうしたらいいかわからない人も、健康増進に役立ちます。

●6/2(火)18:30～20:30、6/12(金)18:30～20:30、
6/18(木)18:30～20:30、教材費無
●講師：野之上操(楊名時健康太極拳 師範)



1回3分の健康体操 真向法

1畳分の広さで1回3分、足腰を重点に4動作。委縮した筋肉や神経を動かして心身のバランスをとります。

●6/25(木)14:50～16:50、
教材費無●講師：角谷敦子、
監修吉崎幸孝(真向法協会準
教士)



笑いヨガでリフレッシュ!

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた笑いヨガ。笑いヨガは、笑いを体験した誰でもできる簡単に楽しい健康法です。

●6/4(木)17:00～18:00、教材費無
●講師：田北都子(笑いヨガ認定講師)



趣味・技能

女性のための!健康ヨガ

ゆっくりとした動きから正しい呼吸法を行い、心も体もリフレッシュ。体が硬い人もマイペースに受講できます。健康、美容にも。

●6/5(金)14:50～16:20、
6/10(水)18:30～20:00、教材費無●講師：松岡あけみ、
監修山本正子(山本ヨガ研究所)



中高年のための麻雀入門

お金をかけない娯楽を取らない健康麻雀。脳が生き生きする楽しいゲームです。ユニークな指導で完全マスター!

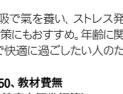
●6/4(木)14:50～16:50、
教材費無●講師：徳川孔明、
櫻村昭裕(日本健康麻雀協会レッスンプロ)



太極拳と氣功

穏やかな動きと深い呼吸で気を養い、ストレス発散、健康増進、メタボ対策にもおすすめです。年齢に関係なく始められ、元気な状態で過ごしたい人のための楽しい教室です。

●6/6(土)14:50～16:50、教材費無
●講師：村上麗(楊名時健康太極拳師範)



開運! 九星気学から引用する風水

九星からそれぞれ個別に、その日の吉凶方位も含め、毎月・毎月・毎日の運気から過ごし方、開運方法を伝えます。

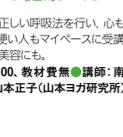
●6/6(土)14:50～16:50、
教材費無●講師：金田圭加
(易道協会千手会 会長)



女性のための!健康ヨガ

ゆっくりとした動きから正しい呼吸法を行い、心も体もリフレッシュ。体が硬い人もマイペースに受講できるので安心。健康、美容にも。

●6/6(土)18:30～20:00、教材費無●講師：南紀江、
吉田聡子、監修山本正子(山本ヨガ研究所)



日曜囲碁講座

日曜囲碁は楽しい囲碁の時間を、互いに切磋琢磨し合い、向上を図ります。初心者歓迎! 19路盤盤指導。

●6/7(日)12:30～14:30、
教材費無●講師：天谷敬一(関西棋院公認S級 囲碁インストラクター)



ミスアロハ直伝! ハイアンプラ

日本に居ながらハワイと同じ内容・雰囲気レッスンをを行います。初心者も経験者も楽しめるレッスンを、内家菊水丸井HULA音頭! 振付・振付を担当。CD発売中。

●6/8(月)18:30～19:45、教材費無●講師：マハラニ岸本(マハラニ 岸本フラスタジオ代表)



楽しく歌うシャンソン教室

リサイタルで活躍中の講師が指導する同講座で、初心者対象の1日体験レッスンを実施。歌う楽しさを感じてみて。

●6/7(日)15:00～16:30、
教材費無●講師：上村妙子(シャンソン歌手)



女性のための やさしいピラティス

柔らかく細く長い筋肉を強化し、全身のバランスを整えて持久力や柔軟性を高めま(妊婦の方は受講不可)。

●6/9(火)15:00～16:20、
教材費無●講師：菊田純子(NPO法人 元気ショップ・身体からだ)



中高年のための麻雀入門

健康麻雀をユニークな指導で完全マスターしましょう。

●6/8(月)12:30～14:30、
14:50～16:50、6/13(土)14:50～16:50、18:30～20:30、6/28(日)14:50～16:50、
教材費無●講師：櫻村昭裕(日本健康麻雀協会レッスンプロ)



簡単なタイ式ヨガルーシーダットン

難易度が低く体をほぐすことを重点に、1つのポーズ内に筋・ストレッチなどの様々な要素がミックス。

●6/10(水)13:00～14:15、
教材費無●講師：吉岡亜紀(日本ルーシーダットン普及推進インストラクター)



世界を巡る歌散歩

各国の愛唱歌や民謡、ポピュラーそして日本の抒情歌など幅広く歌います。

●6/9(火)14:50～16:20、
資料代50円●講師：中村ゆきこ(ラ・フレール主宰)



オリエンタル・ベリーダンス

簡単な動作も多く、初めてでも気軽に参加できます。エジプシャンスタイルをベースに、軽快な音楽に合わせて踊ります。女性限定。

●6/17(水)18:30～19:30、
教材費無●講師：Samar & Samia(オリエンタルベリーダンサー)



基礎から学ぶ! 総合占術講座

「占術」を総合的に学ぶ講座です。西洋占星術やタロット、マナカードなどを使ったカードリーディング、手相、数秘術、ペンデュラムによるダウジング、ルーンなど、さまざまな「占い」について、基礎からわかりやすく指導します。

●6/10(水)14:50～16:50、
教材費無●講師：桂富貴子(貴星堂)

楽しく躍ろう! はじめてのチア体操

チアの基本動作や振付を、初めての人を対象にゆっくり練習。楽しいチア体操です。体を動かすのが苦手な人でも大丈夫。女性限定。

●6/18(木)13:00～14:00、
教材費無●講師：川瀬美子(チアインストラクター)



体験教室に行こう!

ワンコイン体験キャンペーン

リビングカルチャー倶楽部西宮教室では、6月から、1講座500円の「ワンコイン体験キャンペーン」(事務手数料100円別途要)を開催します。ワンコイン体験で、「もっと続けたい」と思って、7月末日までに本講座に申し込みをすると、図書カード500円分がプレゼントされます。この機会に、新しい習い事を始めましょう。

..... 体験後、7月末日までに本講座に申し込むと

図書カード500円分をプレゼント!

申し込みは **西宮教室 ☎0798(33)3700** 午前10時～午後5時受け付け(日曜、祝日除く)

1講座につき 受講料500円
※事務手数料100円別途要
一部教材費別途

カリグラフィーが光る ブックマーク作り

カリグラフィーのデザインのブックマークを2種類作成。リボンやスタンプ、水彩紙は選べますが、カリグラフィー用紙1本付き。

●6/12(金)10:10～12:10、
教材費300円●講師：高瀬恵美(カリグラファーズギルド会員)

色紙に花を やさしい日本画

日本画を始めたい人におすすめ。デッサン方法を学び、色紙に好きな花の絵を描きます。彩色のアドバイスは行いますが、色付けは各自ご自宅。

●6/17(水)10:10～12:10、
色紙代500円●講師：船橋芳珠(日本画家)

絵画

ボールペンと筆ペン

ひらがな、カタカナ、漢字の書き方の基本をふまえて、きれいで親和のとれた文字が書けるよう指導します。

●6/18(木)10:10～12:10、
教材費無●講師：北村千鶴(東洋芸術院 副支部長)

水彩で楽しく描く 人物イラスト

最初は見本を写して描くので、絵の経験がなくてもOK。ミュージシャンの肖像画などで知られる、プロのイラストレーターが指導します。

●6/18(木)12:30～14:30、
教材費100円●講師：黒福ユウコ(イラストレーター)

喜ばれる 絵手紙

一年を通して、四季折々の花や風物を描く講座。絵を描く楽しさを知り、心を込めて書くことを学びます。

●6/2(火)14:50～16:50、
6/16(火)12:30～14:30、
資料代100円●講師：潮見沖天(ほかに日本南画院理事長)

ペン字・ボールペン字

字が美しいかどうかはバランスが決めます。日常生活に欠かせないペン字を学びます。体験教室でぜひお楽しみください。

●6/22(月)18:30～20:30、6/27(土)14:50～16:50、
教材費無●講師：藤尾敏江(文化ペン学会 師範)

やさしい四季の絵便り

今、人気の絵手紙に挑戦。今回は、春に見舞いを書きます。

●6/19(金)12:30～14:30、
手本代、画仙筆書5枚200円●講師：山本良子(一般社団法人創生会代表、日本美術家連盟会員)

自由に描く 水墨・墨彩画

墨と彩のハーモニーを楽しむ講座。1日教室では、いくつかのお手本から好きなテーマを選び、色紙に描きます。

●6/18(木)12:30～14:30、
6/13(土)12:30～14:30、
色紙代1枚80円●講師：INOUE 青峰、
斉藤淑子(京都墨彩画壇)

カリグラフィーで サクサクカード作り

西洋書道・カリグラフィーの楽しさを体験しませんか。丁寧な指導でペンの使い方を学び、サクサクカードを作ります。

●6/23(火)18:30～20:30、
教材費310円●講師：丸池由佳理(カリグラファーズギルド会員)

はじめての水彩画

風景・季節や人物をスケッチする楽しい講座。指導歴豊かな講師が丁寧にレクチャー。今回は、野菜や花などをスケッチします。

●6/26(金)10:10～12:10、
教材費500円●講師：川邊嘉幸(一陽会会員)

楽しく描く油彩・水彩

身のまわりのものを上手に描こうと構え、楽しく描いていくうちに上達します。今回は、小物完成させます。体験は水彩のみ。

●6/14(水)14:50～16:50、
教材費100円●講師：鈴江章郎(彩風会主宰・洋画家)

どちらもOK! 筆ペン・ボールペン

筆ペンだけでなく、ボールペンだけでも、両方でもOK。のし紙や挨拶状など日常でよく使う筆跡を体験で練習してみましょう。

●6/25(木)14:50～16:50、
教材費無●講師：林田梨園(読書法学院)

書道

スケッチ水彩

風景・季節や人物をスケッチする楽しい講座。指導歴豊かな講師が丁寧にレクチャー。今回は、野菜や花をスケッチします。

●6/11(水)、6/19(金)10:10～12:10、
教材費500円●講師：川邊嘉幸(一陽会会員)

健康・体操

すぐに役立つ 暮らしの書道

筆文字はコツを覚えるだけでグンと上達。1日教室では、名前を楷書と行書で書ける講座。

●6/4(木)18:30～20:30、6/23(火)10:10～12:10、
12:30～14:30、6/24(水)10:10～12:10、
12:30～14:30、14:50～16:50、18:30～20:30、
教材費無(用具がない人には、筆300円、半紙20枚100円で提供、ご相談下さい)
●講師：榎本あけみ(日本書芸院 二科審査員)

やさしく描ける「風景水彩」

美しい風景を描きましょう。水彩絵の具を使って上手に描くコツをやさしくわかりやすく教えます。

●6/15(木)18:30～20:30、
教材費無●講師：辻本弘次郎(日本グラフィックデザイナー協会-JAGDA)

からだを癒す健康太極拳

ゆったりした呼吸と静かな動きで気を養います。健康に自信がない人、健康法を探している人にもおすすめです。健康増進にも役立ちます。

●6/1(月)10:10～12:10、6/7(日)14:50～16:50、
教材費無●講師：浦川はるみ(楊名時健康太極拳協会師範)

すぐ上達! 筆ペン・ボールペン

共通点がある筆ペンとボールペンを同時に練習する講座。今回は文字の書き方のポイントを、住所・氏名を書きながら学びます。

●6/8(月)14:50～16:50、18:30～20:30、
教材費無●講師：小迫瑞葉(読書法学院)

初めてのレッスン バステル画

花や果物など静物から街角の風景など手軽に表現できるバステル画。お好きな題材を元に、実際に描く楽しさを体験してみよう。

●6/17(水)10:10～12:10、
教材費無●講師：飯田温子(日本美術家連盟会員)

外国語

気軽に学ぼう！ スペイン語(入門者クラス)

発音もやさしく学びやすいスペイン語。中南米での生活経験を交えて楽しくレッスン。
●6/6(土)13:00～14:30、
教材費無 ●講師:小倉俊雄

海外気分を味わう英会話

海外旅行や日常会話に役立つ表現を中心にレッスン。やさしいテキストや楽しい歌を取り入れ、月2回の水曜クラスです。
●6/9(火)18:30～20:00、教材費無
●講師:サハラカズミ

スペイン語にチャレンジ (入門者向け)

発音もやさしいので、新しく始めやすいスペイン語を、文化や風習の話を通して楽しく学びましょう。月2回の水曜クラスです。
●6/10(水)10:30～12:00、
教材費無 ●講師:小倉俊雄

リズムに慣れる英会話サロン

リピートで、リズム感と発音を、中学生用テキストで文法を、毎日の暮らしの会話を楽しく学ぶクラスです。
●6/24(水)15:00～17:00、資料代100円
●講師:守井佐和代(英語通訳ガイド)

文学・教養

簡単に楽しい！川柳

自分の心を詠い、想いを自由に表現できる川柳。「怒・愛・家」を上手に人へ伝えましょう。川柳歴50余年の講師が楽しく指導。
●6/6(土)10:10～12:10、教材費無
●講師:天根夢草(川柳展望社 主宰)

自分を発見！俳句入門

日常生活での発見や、気づいた事を俳句に。講師がわかりやすく指導する講座です。この機会に体験してみよう！1日講座受講生は事前に俳句を作った参加者(3名程度)。
●6/26(金)14:50～16:50、教材費無
●講師:穂積伸子(現代俳句協会 会員)

1講座につき 受講料500円

※教材費別途、
事務手数料100円別途要

申し込みは電話で

リビングカルチャー倶楽部
西宮教室
☎0798(33)3700
午前10時～午後5時受け付け(日曜・祝日除く)

はじめての パッチメントクラフト

専用ツールで図案を写し、色付けなどで約9cm正方のフレームに入れる作品を作ります。ばら(2色)と青のストライプはお好みの色を選択。
●6/15(水)10:10～12:10、
材料費800円(専用ツールレンタル代含む)
●講師:由村清美(チューター)

純銀クロスシェ・アクセサリ

純銀線に天然石を組み合わせて、涼しげに帯元を演出できるネックレスを作ります。お出掛けが楽しみです。
●6/16(火)10:10～12:10、
材料費3900円 ●講師:吉川眞由美(アトリエ204主宰)

組みと結びのアクセサリ

「暮らしの中に生きる組むの新しい形」を提案。今回は、軽くて使いやすい、おしゃれな「装束結びのロープ」を制作します。
●6/16(火)12:30～14:30、材料費1510円 ●講師:松下悦子、木本繁子(アート組むも 糸系 主宰)

やさしい 手描き友禅

日本の伝統文化に触れながら、気軽に楽しく夏を表現。色紙に絵を仕上げます。1日体験では簡単でかわいいツツサの絵に挑戦。
●6/17(水)12:30～14:30、
教材費650円 ●講師:恋田友子(和紙ちぎり絵しゅんこう認定講師)

四季を描く和紙ちぎり絵

手書き和紙の特性をいかし、はがしたり、重ねたりして濃淡を表現。色紙に絵を仕上げます。1日体験では簡単でかわいいツツサの絵に挑戦。
●6/17(水)12:30～14:30、
教材費650円 ●講師:恋田友子(和紙ちぎり絵しゅんこう認定講師)

花のマジック! ポルポラワー

いつまでも自然の美しさを楽しめる「ポルポラワー」。体験では1つのアレンジに挑戦しましょう。
●6/18(木)12:30～14:30、
教材費2700円 ●講師:丸山しようこ(ようこポルポラワースタジオ主宰)

やさしい 木彫り入門

使い込むほどに味わいが出る木彫りに挑戦しませんか。今回は、かわいいお花などを裏面に彫り込んだ「小籠」を作ります。
●6/19(金)10:10～12:10、材料費1500円
●講師:藤本啓子(木彫教室 主宰、木偶の会)

シャドーボックス

絵を部分的に重ねて立体的に見せるシャドーボックス。「ティンペラのバスティヤ」に挑戦してみよう。
●6/24(水)10:10～12:10、
材料費 絵本、スプレー代、9センチ×9センチ(本体)1600円(箱含む) ●講師:矢野照子(日本シャドーボックス協会イメージ 主宰)

伝承の布遊び ちりめん細工

着物の残り布などを縫い合わせた花や人形などを創作する。伝承の技法を学ぶ講座です。体験ではかわいいお雛の小物に挑戦しましょう。
●6/25(木)14:50～16:50、
材料費100円 ●講師:宇江文子(ちりめん細工 講師)

白い器に描く花々 「お花のガラスのマグカップ」

下絵に塗り絵をして素敵なマグカップを(お皿はつきません)。
●6/28(日)12:30～14:30、材料1580円(絵の具一式、マグカップ、焼成代)、金彩300円、送料希望者は送料530円
●講師:三木ひとみ(アトリエMIKI工房 主宰)

創作

お酒落しに、トールペイント

木や布等の素材に絵を描くことの総称をトールペイントといいます。今回はかわいい「お歌」のバックを作ります。
●6/2(火)10:10～12:10、6/16(火)12:30～14:30、
材料費700円 ●講師:栗林美智子(アトリエV.O.レオ 主宰)

ヴァリアスフラワーコース ～様々な花・芸術～

毎回新たなテーマで花の芸術を堪能。今回はお花でかわいくアレンジを作ります。壁飾りにぴったり。
●6/2(火)10:10～12:10、
材料費1500円 ●講師:新里由美(テラコラティブ・シャトル 主宰)

ハワイアントールペイント

ブルメリアの花など、ハワイの植物を中心に描くハワイアントールペイント。今回は、さわやかなアロハフレイトに挑戦します。
●6/7(日)10:10～12:10、
材料費1080円 ●講師:中村さとみ(STUDIOシャトル代表)

高級感漂う! ビーズアクセサリ

ビーズ針とナイロン糸でビーズを編むように作ります。体験ではお酒落しのワンポイントにもなるブレスレット。
●6/8(月)10:10～12:10、
材料費1000円(ビーズ、針、糸ほか) ●講師:母倉寿美子(ビーズデザイナー)

カリブ感覚で作る! お酒落しモロ手芸

モロはカリブの民族手芸。鮮やかな配色とダイナミックな図柄がユニークです。来年の干支の壁掛け制作。写真は、甲子(ウ)。
●6/10(水)10:10～12:10、
材料費500円 ●講師:多木晴美(宮崎ツツサモロ研究所)

パールの取り出しから体験! ネックレス作り

パールをファイヤールから取り出して穴を開け、ワイヤーを通して自分だけのネックレスを作ります。どんな珠が入っているかは気をつけてみるのがお楽しみですよ。
●6/10(水)12:30～14:30、
材料代2400円 ●講師:所神敬孝二(KOBEパールコレクション代表)

心静かに彫る 仏像彫刻入門

心静かに仏像を彫ってみませんか。今回は「おだまき地蔵(本体のみ)」に挑戦します。(初級者向き)。
●6/11(木)10:10～12:10、
おだまき地蔵(本体のみ)素材1200円、彫刻刀1本540円 ●講師:水戸川桜香(京仏彫)

アメリカンパッチワーク

家庭にある残り布で小物やポーチを製作。オリジナルなアメリカンパッチワークを楽しみます。1日講座では簡単な作品に挑戦(写真はイメージ)。
●6/12(金)10:10～12:10、
教材費無 ●講師:高橋豊子(柴田明美パッチワークスクール 講師)

ビーズで作るアクセサリ

イタリヤ・フレンチ風のビーズを使用してロングネックレスを製作。とても繊細で軽いビーズです。
●6/13(土)10:10～12:10、
材料費2000円 ●講師:北山優子、大内順子(アトリエ美味(ビーズ)代表)

おしゃれ・作法

会話が続く 話し方

明るく楽しく暮らすための、とおき会話術を学びます。話が途切れた時の脱出法や話題の作り方などレッスン。まずは基礎から体験。
●6/4(木)10:30～12:00、
教材費無 ●講師:永田之子(フリーアナウンサー)

彩り鮮やか! プリザーブドフラワー

シルクフラワーにプリザーブドフラワーを追加。追加のプリザーブドフラワーを追加して、壁飾りにぴったりなコンパクトなリースを作ります。
●6/5(金)10:10～12:10、
教材費1800円 ●講師:奥平早苗(花Ribbon 主宰)

伝統のいけばな池坊

いけばな界で最も歴史のある流派「池坊」。自然の形を生かした、美しい花の命を感じたままに、初心者にもわかりやすく指導。
●6/6(土)10:10～12:10、
花代1080円 ●講師:小野緑葉(池坊教授)

暮らしを彩る! フラワーアレンジメント

ジュンブライドにちなんでミニブーケを作ってみましょう。お部屋の彩りやプレゼントにも最適です。
●6/14(日)10:10～12:10、
教材費3000円(花代、小物含む) ●講師:飯島加奈子(日本フラワーデザイナー協会)

暮らしに生かす花アレンジ

そっと置くだけで笑顔になれる、プリザーブドの高ごアレンジを作ります。
●6/17(水)18:30～20:00、
教材費2500円 ●講師:笹木結子(フラワーデザイナー)

カラーコーディネート

自分に合う色の見つけ方を習い、ファッション、インテリアと生活に役立つ配色を学びます。実習をまじえて楽しくレッスン。
●6/17(水)19:00～20:00、
教材費無 ●講師:政野見友ほか(カラーアナリスト)

楽しい朗読と 話しことばの表現

心地よい発声と明瞭な発音で楽しく朗読を、美しい日本語で書かれた茨市久美子の童話話を朗読します。
●6/23(火)12:30～14:30、
教材費100円程度 ●講師:大川麻緒(声とことばの響き レヴォワ 主宰)

おしゃれ! ネイルアート

流行のデニムネイルアートでお洒落に、長角スタッズが、ポイントです。目付、チップ、ペダ、キューアもOK。
●6/24(水)18:30～20:30、
教材費500円(チップの方は別途100円要) ●講師:森京子(日本ネイリスト協会 会員)

いけばな嵯峨御流

古典から現代まで京都嵯峨御流の自然と遊心に育まれた。嵯峨御流の花遣や様式を伝えます。1日教室で体験。
●6/29(月)17:30～20:30、
花代1080円 ●講師:川原弘南(嵯峨御流 講師)

なつかしの歌を歌おう

若さを維持し、ストレスも発散。楽な呼吸で響きの出る歌法で、発声などの基礎をレッスン。懐かしい唱歌や童謡などを歌います。
●6/17(水)12:30～14:00、
教材費200円 ●講師:小島紀子(声楽家・ソプラノ・関西二期会 会員)

ボイトレーニング <グループレッスン>

楽な呼吸で響きの出る歌法。発声の基礎から声楽へ。楽しくストレスも発散。皆でハーモニーの楽しさを堪能します。まずは基礎から体験。
●6/18(木)14:50～16:50、
教材費200円 ●講師:小島紀子(声楽家・ソプラノ・関西二期会 会員)

ウクレレ体験

軽量で持ち運びがしやすいウクレレを、習ってみませんか? ハワイアンなポップスまで幅広く練習。レンタルウクレレあり。まずは体験から。
●6/19(金)14:50～16:40、
コピー代1回50円位 ●講師:あわたゆうさく(日暮らおんがく工房 代表)

青春の歌を歌おう!

フリーアナウンサーと一緒に、'60～'70年代の懐かしいフォークソングなどを歌います。発声・発音も身に付き、ストレスも発散。
●6/19(金)18:30～20:00、
教材費無 ●講師:樋口さち江(フリーアナウンサー)

癒しの和の音色 篠笛講座

お祭りの囃子でよく目にする横笛。その音色を吹いてみましょう。お部屋の彩りやプレゼントにも最適です。
●6/21(日)12:30～14:00、
レンタル笛300円 ●講師:大庭浩爾(篠笛奏者)

リラックス! コーラス講座

アカペラ国際大会での優勝経験もある現役歌手による、アレンジを作ります。まずは1日講座で体験。
●6/22(月)14:50～16:20、
教材費無 ●講師:高橋真弓(ヴォーカルトレーナー、アカペラ 講師)

初めての西洋占星術

誕生した瞬間の天体の位置と、それが織りなす角度によって自分の運命がわかる西洋占星術。1日教室で体験してみよう。
●6/23(火)10:10～12:10、
教材費無 ●講師:桂富貴子(貴星堂)

歌いやすい ヴォイトレーニング

童謡や叙情歌を中心に、呼吸法や姿勢も習得し、美しい歌を目指して楽しく歌います。
●6/23(火)12:40～14:10、
教材費無 ●講師:神谷雅子

総菜に合わせるワイン講座

テ(地下)の総菜などにも合うワインをお洒落に、長角スタッズが、ポイントです。目付、チップ、ペダ、キューアもOK。
●6/25(木)14:50～16:50、
教材費2000円 ●講師:藤原勝英(ビッツェリア/イタリア 講師)

なぜが解るテーブルマジック

トランプを中心にコインなど日用品も使用し、回して8種類のマジックを披露。中には種明かしも、若干名募集。
●6/27(土)10:10～12:10、
教材費無 ●講師:堤孝生(八尾マジッククラブ 主宰)

新しい自分を始めよう!

6月新講座

からの

体験講座以外にも、西宮教室ではさまざまな講座を用意しています。6月以降に始まる11の講座を紹介しましょう。何か始めるのに、いつからというの関係ありません。新しい趣味で、新しい自分に出会って。

※入会金・年会費不要。いずれも事務手数料100円が別途必要です。

【下記講座の問い合わせ】
リビングカルチャー倶楽部西宮教室
☎0798(33)3700

このページで紹介する
新規講座に申し込み、
受講すると

**図書カード
500円分を
プレゼント!**



6/2 (火) 素敵な写真の撮り方・撮られ方

「最高の笑顔を撮る」と評判の写真家が、写真を通して幸せになるコツをお伝えします。撮られ方についても学び、自分と日常の中に「素敵」を見つけます。課題を通して自分らしさも学んでみて。



- 講師名：深井美貴子（シユビゲル写真家協会会員、アトリエジョイ主宰）
- 開講日時：6月2日から第1・3・5火曜 14:50～16:50
- 受講料：5回 1万800円
- 教材費：なし

6/17 (水) 筆ペンで描くはがき絵

筆ペンの特徴を利用して絵を描き、一言添える講座。筆をあまり持ったことのない人でも絵と文字の両方が学べ、カラーの筆ペンを使えば華やかに仕上がります。



- 講師名：奥野暁霞（暁書法学院講師）
- 開講日時：6月17日から第1・3水曜 14:50～16:50
- 受講料：10回 1万6250円
- 教材費：テキスト代500円、ポーチセット3650円（カラー筆ペン6色＝各500円、ポーチ500円、ハガキ150円）

6/8 (月) パッチワークはじめの第一歩

パッチワークを始めたいけれど、何からはじめたらいいかわからないという人にぴったりの講座です。基本の四角つなぎからはじめ、ピンクッションやコースター、巾着袋など実用的な小物を製作。明るく丁寧な指導で、楽しく製作できます。気軽に参加を。

- 講師名：菅野純子（日本手芸普及協会会員）
- 開講日時：6月8日から第2月曜 12:30～14:30
- 受講料：6回 8420円
- 教材費：キット代1000円（最初の1クールのみ）。手持ちの布持参も可



6/19 (金) 英語でコミュニケーション

イギリス出身の講師が話す「クイーンズイングリッシュ」を楽しく学びます。文法よりもオーラルコミュニケーション（口頭での意志伝達）を重視。日本語にない音声や表現、リズムなどを無理なく身につけていきます。講師の妻（日本人）が副講師としてサポート。6月12日（金）の同時開催説明会（無料、要予約）あり。

- 講師名：ローレンス テイラー（大阪体育大学講師）、オキヤハン テイラー愛子
- 開講日時：6月19日から毎週金曜 19:00～20:00
- 受講料：10回 1万7280円
- 教材費：なし



6/13 (土) ほのほの一筆画

一本の筆で描く一筆画。四季の風景や花々を、家にある水彩絵の具や筆を使って描きます。絵が苦手という人も気軽に描けるので、ぜひチャレンジしてみてください。

- 講師名：中尾月香（ほのほの一筆画主宰）
- 開講日時：6月13日から第2土曜 10:30～12:00
- 受講料：4回 6480円
- 教材費：1回200円～300円



6/9 (火) 懐かしい童謡・唱歌を唄おう

昔懐かしい日本の叙情歌、童謡、唱歌などに幅広く挑戦。発声の基本から始め、おなかから声を出し、大きな声で歌います。

- 講師名：中村ゆきこ（ラ・フレール主宰）
- 開講日時：6月9日から第2・4火曜 16:30～18:00
- 受講料：6回 1万1930円
- 教材費：1回40円～50円



6/9 (火) やさしい読経講座

宗派は不問。仕事帰りに、また1日の終わりに、お経を唱えたい心が癒やされる時間を。より前向きに生きる力を養って。

- 講師名：山内永吾（読経講師）
- 開講日時：6月9日から第2・4火曜 18:30～20:00
- 受講料：6回 6480円
- 教材費：なし



6/11 (木) 美容師に学ぶヘアカット教室

基本的なハサミの持ち方から前髪、えり定のカット、ボリュームの減らし方などウィッグを使って実際にカットしていく講座です。乳幼児や高齢の家族のヘアカットに役立ちそう。男性も気軽に参加を。

- 講師名：中村隆明（CH北山 ヘアカット研修会代表）
- 開講日時：6月11日から第2・4木曜 12:40～14:10
- 受講料：3回 6480円
- 教材費：3250円～



6/14 (日) 気分爽快! ヒーリング体操ラフィーラ

健康を目的とした、無理なく続けられる健康体操。ゆっくりとした呼吸に合わせて、普段使っていない体の部分を使うことが、脳のトレーニングにもつながります。体を動かすのが苦手な人にもおすすめ。会場は「ラフィーラ体操 芦屋スタジオ」(芦屋市岩園町1-7)。

- 講師名：梶原知恵（ラフィーラインストラクター）
- 開講日時：6月14日から第2・4日曜 10:00～11:00
- 受講料：6回 9720円
- 教材費：なし



6/17 (水) シニアのためのメイク講座

おしゃれなメイク方法を習得し、美容を通じて心から元気に! スキンケアから各ポイントメイク、また最近はやりのウィッグに合う装いメイクまで、それぞれにふさわしいメイク方法をしっかり学びます。全6回コースの3回を開催。

- 講師名：みきしほ（shin.shin代表・メイクセラピスト）
- 開講日時：6月17日から第1・3水曜 12:30～14:30
- 受講料：3回 7710円
- 教材費：1100円（メイク用品・レジメなど）



6/22 (月) エンジョイ! はじめてのアカベラ

楽器を使わず人の声だけで奏でるアカベラ。講師自ら編曲したアカベラ用の楽曲には、初めての人や楽譜を読むのが苦手な人でも気軽に始められるよう、ドレミ音階を記載しています。

- 講師名：高橋真弓（アカベラグループ「宝船」アルト・編曲家・音楽講師）
- 開講日時：6月22日から第2・4月曜 16:30～17:30
- 受講料：6回 1万1660円
- 教材費：500円

