

真鶴カルチャーセンター 講座のご案内

講座名	内容	講師名	曜日	時間
パッチワークとコットンクラフト	綿布で袋物、インテリア用品、ファッション小物、家庭着など作品、技術的にもバラエティに富み又、色彩によって楽しめる新しいものにチャレンジしたくなる実用的で楽しい教室。	手芸研究家 奥原初美	月 1・2・4週	13:30~15:30
着物のリフォーム	ほとんど着ることのない和ダンスに眠っている着物を生き生きとした作品に新しく創りませんか。ほどこき方、洗濯の仕方等、リフォームする基礎から指導しますので、初心者の方も安心して学べます。ミシンが無くても大丈夫!!			
ハワイアンダンス	Aloha!! 癒しのリズムにのって、ハワイアンリラクゼーション。適度な運動で、心も体もすっきりさわやか。肩こり、腰痛、便秘に効果抜群です。入門クラスは、まったく初めての方でも安心して基礎から丁寧に指導します。中級クラスは、さらに深く学びたい方、インストラクターを目指す方など対象のステップアップクラスです。	全日本フラ協会 ナニフラスタジオ東京 福岡教室 モアナリノ Moana Lino 洋子	月 1・2・3週	19:00~20:15
			火 1・2・3週	18:45~20:00
			木 1・2・3週	11:15~12:30
			火 1・2・3週	20:00~21:00
入門		木 1・2・3週	10:00~11:15	
女性限定 健康美UP エクササイズ (メノポーズケア)	姿勢改善、下腹ダイエット、むくみ解消、腰痛・肩こり改善などに効果的なエクササイズです。尿もれ予防、便秘解消にもおすすめ! ストレッチやリズムに合わせた簡単な動きで楽しみながら一緒に運動してみませんか? 初心者の方でも大丈夫です。10年、20年先もより元気で美しい女性をめざしましょう!	日本マタニティフィットネス協会認定 メノポーズケアインストラクター	火 1・2・3週	10:30~12:00
初級かな書道	仮名は日本で生まれた雅な文字です。美しい賀状をいただいたときのさわやかさをあなたのものにしてください。初歩から楽しく学べます。			
初級漢字書道	伝統的な漢字書道を通じて書の心を味わってみましょう。初歩から楷・行・草・調和体まで学んでいきます。	日本教育書道連盟審査委員 同連盟認定教授	水 1・2・3週	10:00~12:00 13:30~15:30
実用書道	細字で楷書・行書・仮名・手紙文と学んでいきます。又、熨斗袋の表書きや住所氏名の練習等、身近な書道として楽しんでみては如何でしょうか。			
ヨ ガ	呼吸に合わせてゆっくりと無理なく身体を動かし、心身ともに健康になりませんか? 毎日の疲れやストレスに打ち勝ちましょう!	NPO法人 日本YOGA連盟 関谷美津江	水 1・2・3週	19:00~20:30
小原流生け花・中級		小原流北九州支部参与 舛田光陽	水 1・2・3週 金 1~4週	13:30~15:30
小原流生け花	生け花は暮らしを演出する彩りです。近代生花の端緒を開いた小原流が、和洋室にマッチした生け花・フラワーアレンジメントを基礎から丁寧に指導しますので初心者も安心です。	小原流北九州支部副支部長 酒井豊麗	水・木 1~4週	18:30~20:30

月3回コース

月4回コース

講座名	内容	講師名	曜日	時間
月4回コース 社交ダンス	初級はブルース・ルンバ・ジルバ・マンボ・キューバンルンバ等、ダンスの基礎ステップをやさしく、丁寧に指導します。中・上級は初歩的なステップをマスターされた方を対象にワルツ・タンゴ・チャイブチャチャ・スロー・クイック・バソ等のステップを指導します。	内閣総理大臣認可 公益社団法人 全日本ダンス協会連合会員 長尾清子 磯千賀子	水 1~4週	13:00~14:30 13:30~15:00 15:00~16:30 18:00~19:30
			初級	
			中級	
			上級	
初・中級				
親子リトミック (2才~5才対象)※	音楽に合わせて楽しく体を動かし、音楽を感じとり表現できるこころを育てます。大事な幼児期にお子さんの能力を引き出し、集中力・想像力を一緒に高めましょう。	リトミック講師 西山恭子	火 2・4週	10:00~10:45
親子えいご (0才~3才対象)※		カルチャーキッズルーム主宰 米国ニューヨークコロンビア大学院卒業 (英語教授法専攻) 中・高校一種免許状(英語) Kazuko Yano	月 1・2・3週	11:00~11:45
楊名時健康太極拳		楊名時健康太極拳 師範 是永芳香	火 1・3週	10:00~12:00
トールペイント	表面をご覧ください!	文部科学省所管(公財)日本余暇文化振興会 トールペインティング認定講師 末永則子	火 2・4週	10:00~12:00
~美文字は人生の宝物~ 習字 (小学生からOK)※	※親子リトミック、親子えいご、習字は複数(兄弟姉妹)割引あります。	書真書道会理事長 小倉高等学校講師 今渡蒼石	水 2・3・4週	16:30~20:00 の間で1時間程度
(1回講座) 終活セミナー		北九州市社会福祉協議会 権利擁護・市民後見センター支援員、行政書士 草場研一	木 4週	10:00~12:00 または 19:00~21:00
WA BU 和舞クラブ		胡邦流宗家 胡邦祥乃	金 1・3週	13:00~15:00
(3ヶ月講座) 終活塾		日本メンタルヘルス協会公認 心理カウンセラー 才木真理子	土 1・2・3週	14:00~16:00

新規講座

継続受講者満員の為、今回は募集いたしません。

ヨ	ガ	ヨーガは、呼吸法で酸素不足を解消し、体位法と呼吸法によって、血液の浄化と循環を良くし、健康維持ができます。	ヨーガ講師 福島節子	金 1・2・3週	10:30~12:00
---	---	---	---------------	-------------	-------------

入会金
不要!!

受付場所：真鶴会館 1階事務室
 受付時間：午前9時~午後6時45分(土・日・祝も可 [5/3~5、8/13~16を除く])
 受講期間：平成26年4月~9月(6ヶ月)
 受講料：9,720円(3ヶ月分) × 2回払い(終活セミナーのみ1,080円)

お申込み方法：受講料をお持ちになって御来館ください。※教材費別途

- 定員15名に達しない講座は中止することがあります。 ●教材費は各講座により異なりますのでお問い合わせください。
- お申込み後、受講を中止されても受講料及び教材費はお返しできませんのでご了承ください。
- 会館休館日(5月3日~5日・8月13日~16日)、祝日の他、やむを得ない事情などで開講回数変動することがありますのでご留意願います。
- お子様連れの受講はご遠慮ください(親子リトミック・親子えいご・習字は除く)。

カルチャー
講師募集

真鶴カルチャーセンターでは、様々なジャンルでご活躍されている講師の方々を募集しております。会場は基本会議室でスクール形式になっています。大音量の出るもの、激しい運動などはご相談下さい。たくさんのご応募お待ちしております。

- 募集ジャンル 生活文化、アート系、体操系、子供向け講座など
- 応募資格 明るく、元気な方。また意欲のある方。年齢性別は問いません。