２０１８年春季講座受講手引

期間　2018 年 3 月 1 日～2018 年 5 月 31 日

講座カテゴリー

くらし	芸術・アート	語学	特別
歌声・音楽	健康・スポーツ	キッズ・ママ＆親子（春休み企画）	
教養	キャリア	美容・食と健康	

目次

くらし

liv100518 俳句カフェ(夜🌛)～のんびりまったり 5・7・5～　春 ... - 4 -

liv100519 俳句カフェ(昼☀)～のんびりまったり 5・7・5～　春 ... - 5 -

liv100520 はじめてのアロマテラピー①..... - 6 -

liv100521 はじめてのアロマテラピー②..... - 7 -

liv100522 はじめてのアロマテラピー③..... - 8 -

liv100523 はじめてのアロマハンドトリートメント①..... - 9 -

liv100524 はじめてのアロマハンドトリートメント②..... - 10 -

liv100525 はじめてのアロマハンドトリートメント③..... - 11 -

liv100526 元気になりたいあなたのアロマ活用術..... - 12 -

liv100527 簡単！はじめてのスマートフォン講座０３月①..... - 13 -

liv100528 簡単！はじめてのスマートフォン講座０３月②..... - 14 -

liv100529 簡単！はじめてのスマートフォン講座０４月①..... - 15 -

liv100530 簡単！はじめてのスマートフォン講座０４月②..... - 16 -

liv100531 簡単！はじめてのスマートフォン講座０５月①..... - 17 -

liv100532 簡単！はじめてのスマートフォン講座０５月②..... - 18 -

歌声・音楽

music100533 ♪あのオカリナで好きな曲を吹こう！..... - 19 -

music100534 ♪キーボード🎹で Enjoy music！..... - 20 -

music100535 ♪ティンホイッスル 1 DAY 講座①..... - 21 -

music100536 ♪はじめよう！ティンホイッスル..... - 22 -

music100537 ♪歌って健康！コーラスリハビリ®合唱団..... - 23 -

music100538 ♪大きな声で歌おう！合唱講座..... - 24 -

music100539 ♪癒やしの弦楽器マンドリン🎸..... - 25 -

music100540 ♪シニアボイストレーニング①..... - 26 -

music100541 ♪シニアボイストレーニング②..... - 27 -

music100542 ♪なつかしい日本の歌をハーモニカで ..... - 28 -

music100544 渡部マリのカラオケ講座 in JOYSOUND！②..... - 29 -

music100546 渡部マリのカラオケ講座 in JOYSOUND！④..... - 30 -

music100548 渡部マリのカラオケ講座 in JOYSOUND！⑥..... - 31 -

music100633 ♪ティンホイッスル 1 DAY 講座②..... - 32 -

music100634 ♪ティンホイッスル 1 DAY 講座③..... - 33 -

music100643 中高年から始める！らくらくピアノ【体験会①】... - 34 -

music100644 中高年から始める！らくらくピアノ【体験会②】... - 35 -

music100647 ♪クラシック名曲鑑賞の楽しみ Vol.5 ..... - 36 -

教養

edu100549 いよぎん　老後の資産作りセミナー①..... - 37 -

edu100550 いよぎん　老後の資産作りセミナー②..... - 38 -

edu100551 いよぎん　老後の資産作りセミナー③..... - 39 -

edu100552 ～小原流～　初等科..... - 40 -

edu100553 人間関係スッキリ！～キャラクトロジー®心理学入門～①... - 41 -

～２０１８年春季（３・４・５月）～

edu100554 人間関係スッキリ！～キャラクトロジー®心理学入門～②...- 42 -

edu100555 人間関係スッキリ！～キャラクトロジー®心理学入門～③...- 43 -

edu100556 色を楽しもう！パーソナルカラー入門①..... - 44 -

edu100557 色を楽しもう！パーソナルカラー入門②..... - 45 -

edu100558 色を楽しもう！パーソナルカラー入門③..... - 46 -

edu100559 40歳から始める　おとなの脳トレ ..... - 47 -

edu100560 将棋講座 ..... - 48 -

edu100561 整理収納アドバイザー３級認定講座① ..... - 49 -

edu100562 整理収納アドバイザー３級認定講座② ..... - 50 -

edu100563 整理収納アドバイザー３級認定講座③ ..... - 51 -

芸術・アート

art100564 井戸啓司の水彩画教室～初級編～ ..... - 52 -

art100565 井戸啓司の水彩画教室～実践編～ ..... - 53 -

art100566 樹脂粘土でフラワーアート～バラの花～ ..... - 54 -

art100567 お洒落なアルファベット　カリグラフィー講座..... - 55 -

art100568 【1DAY】パラレルペンで簡単カリグラフィータッチ！①- 56 -

art100569 【1DAY】パラレルペンで簡単カリグラフィータッチ！②- 57 -

art100570 ハーバリウム 1DAY ワークショップ①..... - 58 -

art100571 ハーバリウム 1DAY ワークショップ②..... - 59 -

art100572 ハーバリウム 1DAY ワークショップ③..... - 60 -

art100573 プリザーブドフラワー季節のアレンジ　０３月..... - 61 -

art100574 プリザーブドフラワー季節のアレンジ　０４月..... - 62 -

art100575 プリザーブドフラワー季節のアレンジ　０５月..... - 63 -

art100576 指で描く！パステルアート入門講座..... - 64 -

art100577 簡単ビーズアクセサリー！..... - 65 -

art100578 わくわく羊毛フェルト入門🐏🐏🐏..... - 66 -

art100645 季節を楽しむラッピング＆カラー講座【体験会①】... - 67 -

art100646 季節を楽しむラッピング＆カラー講座【体験会②】... - 68 -

健康・スポーツ

sport100579 はじめての ピラティス～シニア向け～..... - 69 -

sport100580 アロマヨガで心と身体をリラックス！【火曜コース】- 70 -

sport100581 アロマヨガで心と身体をリラックス！【水曜コース】- 71 -

sport100582 ナイトアロマヨガで週中リフレッシュ！ ..... - 72 -

sport100583 健康増進！おもいで歌体操 ..... - 73 -

sport100584 ハワイアンフラでリフレッシュ＆ダイエット .....- 74 -

sport100635 らくらく体幹トレーニング＜シニアクラス＞【体験会】 ...- 75 -

sport100636 らくらく体幹トレーニング＜シニアクラス＞ .....- 76 -

キャリア

career100585 話し方講座(1)　～発声対策編～　２時間 .....- 77 -

career100586 話し方講座(2)　～言葉遣い編～　２時間 .....- 78 -

career100587 話し方講座(3)　～スピーチ対策編～　２時間 .....- 79 -

career100588 輝く女性のための美活・朝活シリーズ .....- 80 -

自分を好きになるメイク講座～春号～ .....- 80 -

career100589 自分を好きになるメイク講座①.....- 81 -

career100590 自分を好きになるメイク講座②.....- 82 -

career100591 自分を好きになるメイク講座③.....- 83 -

career100592 自分を好きになるメイク講座④.....- 84 -

career100593 自分を好きになるメイク講座⑤.....- 85 -

career100594 自分を好きになるメイク講座⑥.....- 86 -

career100595 選択理論心理学①～セルフ・コントロール編～.....- 87 -

career100596 選択理論心理学②～なりたい自分になろう～ .....- 88 -

career100597 選択理論心理学③～良好な人間関係を築く習慣～ ..- 89 -

career100627 るんるん♪サクサク！『デスク周り整理術』①.....- 90 -

career100628 るんるん♪サクサク！『デスク周り整理術』②.....- 91 -

career100629 るんるん♪サクサク！『デスク周り整理術』③.....- 92 -

career100630 るんるん♪サクサク！『スキャニング＆デジタル整理術』① .....- 93 -

career100631 るんるん♪サクサク！『スキャニング＆デジタル整理術』② .....- 94 -

career100632 るんるん♪サクサク！『スキャニング＆デジタル整理術』③ .....- 95 -

特別

special100621 コーラスリハビリ®講師・ボランティア養成説明会①- 96 -

special100622 コーラスリハビリ®講師・ボランティア養成説明会②- 97 -

special100623 コーラスリハビリ®講師・ボランティア養成説明会③- 98 -

special100624 コーラスリハビリ®講師・ボランティア養成説明会④- 99 -

special100625 コーラスリハビリ®講師・ボランティア養成説明会⑤..... - 100 -

special100626 コーラスリハビリ®講師・ボランティア養成説明会⑥..... -

～２０１８年春季（３・４・５月）～

101 -

語学

lang100598 【英語】おとなの英会話サロン ..... - 102 -

lang100599 【英語】英語で話そう English カフェ ..... - 103 -

lang100600 【英語】よく分かる&話せる「おもてなし英会話」 - 104 -

lang100601 【中国語】中国語 4 級検定コース【木曜夜】 ..... - 105 -

lang100602 【中国語】入門者基礎コース【金曜夕】 ..... - 106 -

lang100603 【中国語】初級者基礎コース【金曜夜】 ..... - 107 -

キッズ・ママ＆親子

baby100604 こどもたちの創作アート！　０３月..... - 108 -

baby100605 こどもたちの創作アート！　０４月..... - 109 -

baby100606 こどもたちの創作アート！　０５月..... - 110 -

baby100607 こどもと一緒に知育　０３月 ..... - 111 -

baby100608 こどもと一緒に知育　０４月 ..... - 112 -

baby100609 こどもと一緒に知育　０５月 ..... - 113 -

baby100610 子育てキャラクトロジー®入門　０３月 ..... - 114 -

baby100611 子育てキャラクトロジー®入門　０４月 ..... - 115 -

baby100612 子育てキャラクトロジー®入門　０５月..... - 116 -

baby100613 ママのための HAPPY 時短メイクレッスン　０３月- 117 -

baby100614 ママのための HAPPY 時短メイクレッスン　０４月- 118 -

baby100615 ママのための HAPPY 時短メイクレッスン　０５月- 119 -

baby100616 ♪コーラスリハビリ®こども合唱団 ..... - 120 -

baby100637 【春休み企画】キミもキーボーディスト🎹！① ... - 121 -

baby100638 【春休み企画】キミもキーボーディスト🎹！② ... - 122 -

baby100639 【春休み企画】生きる力を伸ばす！キッズ脳トレ .. - 123 -

baby100640 【春休み企画】いよカル♪こども合唱団..... - 124 -

baby100641 【春休み企画】キッズ・アナウンス講座① ..... - 125 -

baby100642 【春休み企画】キッズ・アナウンス講座② ..... - 126 -

美容・食と健康

beauty100617 ～お手軽プチ断食～　ファスティング入門 ..... - 127 -

beauty100618 耳つぼ・腸活入門..... - 128 -

beauty100619 免疫力改善！　～中医学やさしい薬膳～ ..... - 129 -

beauty100620 はじめてのリンパ巡り体操＜女性限定＞ ..... - 130 -

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし	講座 ID	liv100518
講座名	俳句カフェ(夜🌛)～のんびりまったり５・７・５～　春 講師　和泉厚子（櫟の会）　先生		体験
講座概要	俳都・まつやま。この街で暮らしている今を五七五のリズムで詠ってみませんか？お茶をいただきながらカフェ感覚で一緒に俳句づくりを楽しみましょう。初心者の方でも安心して受講できるようサポートしていきます。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　4,860 円／3 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 13 日(火)	時間／時間数	19:00～21:00　／120 分
申込期日	2018 年 3 月 6 日(火)	時間割	第 2 火

全日程（全 3 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 13 日(火)	4 月 10 日(火)	5 月 8 日(火)		
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし		講座 ID	liv100519	
講座名	俳句カフェ(昼☀)～のんびりまったり 5・7・5～　春				体験
	講師　松田かをり（櫟の会）　先生				
講座概要	俳都・まつやま。この街で暮らしている今を五七五のリズムで詠ってみませんか？お茶をいただきながらカフェ感覚で一緒に俳句づくりを楽しみましょう。初心者の方でも安心して受講できるようサポートしていきます。				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　4,860 円／3 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 5 日(月)		時間／時間数	12:00～15:00　／180 分	
申込期日	2018 年 2 月 26 日(月)		時間割	第 1 月	
全日程（全 3 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 5 日(月)	4 月 2 日(月)	5 月 7 日(月)		
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし	講座 ID	liv100520
講座名	はじめてのアロマテラピー①		体験
	講師　森　なほ　先生		
講座概要	これからアロマテラピーを始める方向けの１日講座です。基礎知識と楽しみ方をお伝えし、実習としてアロマスプレーを作ります。 ・アロマテラピーとは？ ・精油とは？ ・安全な使い方 ・楽しみ方 ・実習　アロマスプレー作り		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	600 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 10 日(土)	時間／時間数	10:30～11:30　／60 分
申込期日	2018 年 3 月 3 日(土)	時間割	第 2 土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 10 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし	講座 ID	liv100521
講座名	はじめてのアロマテラピー②		体験
	講師　森　なほ　先生		
講座概要	これからアロマテラピーを始める方向けの１日講座です。基礎知識と楽しみ方をお伝えし、実習としてアロマスプレーを作ります。 ・アロマテラピーとは？ ・精油とは？ ・安全な使い方 ・楽しみ方 ・実習　アロマスプレー作り		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	600 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 14 日(土)	時間／時間数	10:30～11:30　／60 分
申込期日	2018 年 4 月 7 日(土)	時間割	第 2 土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 14 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし	講座 ID	liv100522
講座名	はじめてのアロマテラピー③ 講師　森　なほ　先生		体験
講座概要	これからアロマテラピーを始める方向けの１日講座です。基礎知識と楽しみ方をお伝えし、実習としてアロマスプレーを作ります。 ・アロマテラピーとは？ ・精油とは？ ・安全な使い方 ・楽しみ方 ・実習　アロマスプレー作り		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	600 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 5 月 12 日(土)	時間／時間数	10:30～11:30　／60 分
申込期日	2018 年 5 月 5 日(土)	時間割	第 2 土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 12 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし		講座 ID	liv100523	
講座名	はじめてのアロマハンドトリートメント①				体験
	講師　森　なほ　先生				
講座概要	手軽に始められるハンドトリートメント（マッサージ）で、心地よくリラックスしませんか？トリートメントオイルを作成し、相モデルで実習します。初めての方歓迎、ハーブティー付きです。				
受講料（税込）	2,700 円／回　（総額）　2,700 円／1 回				
材料費（税込）	500 円		持参物	筆記用具、フェイスタオル 1 枚、バスタオル 1 枚	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 10 日(土)		時間／時間数	13:00～15:00　／120 分	
申込期日	2018 年 3 月 3 日(土)		時間割	第 2 土	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 10 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし		講座 ID	liv100524	
講座名	はじめてのアロマハンドトリートメント②				体験
	講師　森　なほ　先生				
講座概要	手軽に始められるハンドトリートメント（マッサージ）で、心地よくリラックスしませんか？トリートメントオイルを作成し、相モデルで実習します。初めての方歓迎、ハーブティー付きです。				
受講料（税込）	2,700 円／回　（総額）　2,700 円／1 回				
材料費（税込）	500 円		持参物	筆記用具、フェイスタオル 1 枚、バスタオル 1 枚	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 14 日(土)		時間／時間数	13:00～15:00　／120 分	
申込期日	2018 年 4 月 7 日(土)		時間割	第 2 土	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 14 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし		講座 ID	liv100525	
講座名	はじめてのアロマハンドトリートメント③ 講師　森　なほ　先生				体験
講座概要	手軽に始められるハンドトリートメント（マッサージ）で、心地よくリラックスしませんか？トリートメントオイルを作成し、相モデルで実習します。初めての方歓迎、ハーブティー付きです。				
受講料（税込）	2,700 円／回　（総額）　2,700 円／1 回				
材料費（税込）	500 円		持参物	筆記用具、フェイスタオル 1 枚、バスタオル 1 枚	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 5 月 12 日(土)		時間／時間数	13:00～15:00　／120 分	
申込期日	2018 年 5 月 5 日(土)		時間割	第 2 土	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 12 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし	講座 ID	liv100526
講座名	元気になりたいあなたのアロマ活用術 講師　森　なほ　先生		体験
講座概要	花やハーブの香りでほっとしたり、リラックスしたことはありませんか？アロマテラピーは植物の香りやパワーを健康や美容に役立てる自然療法です。 この講座では、アロマテラピーの基本とくらしに役立つ活用方法をご紹介します。毎回テーマを決め、スプレー作り等の実習もします。初心者歓迎、ハーブティー付きです。 ＜カリキュラム＞※単発受講 OK ① 3/5　アロマテラピーの基礎知識　（実習：アロマスプレー、サシェ） ② 3/26 植物の香り「カモミール」　（実習：ボディソープ、バスソルト） ③ 4/2　植物の香り「ローズ」		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回		
材料費（税込）	5,184 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明） ・材料費（容器、蜜蝋、香料など）として、1 回あたり 864 円。			
開講日	2018 年 3 月 5 日(月)	時間／時間数	19:00～20:15　／75 分
申込期日	2018 年 2 月 26 日(月)	時間割	第 1・4 月

全日程（全 6 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 5 日(月)	3 月 26 日(月)	4 月 2 日(月)	4 月 23 日(月)	5 月 21 日(月)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 28 日(月)				

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし	講座 ID	liv100527
講座名	簡単！はじめてのスマートフォン講座０３月①		体験
	講師　愛媛 CATV　先生		
講座概要	はじめてスマートフォンを使う方向けの講座です。サブ講師が巡回し、実機を使いながら具体的操作方法を、分かりやすく指導します。電話やメールの基本操作と LINE の使い方（メッセージ、スタンプ、写真添付）を身に付けましょう！講座で使用した実機はそのままお持ち帰りいただけます。（条件あり）		
受講料（税込）	0 円／回　（総額）　0 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 12 日(月)	時間／時間数	13:00～15:00　／120 分
申込期日	2018 年 3 月 5 日(月)	時間割	第 2・4 月

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 12 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし	講座 ID	liv100528
講座名	簡単！はじめてのスマートフォン講座０３月②		体験
	講師　愛媛 CATV　先生		
講座概要	はじめてスマートフォンを使う方向けの講座です。サブ講師が巡回し、実機を使いながら具体的操作方法を、分かりやすく指導します。電話やメールの基本操作と LINE の使い方（メッセージ、スタンプ、写真添付）を身に付けましょう！講座で使用した実機はそのままお持ち帰りいただけます。（条件あり）		
受講料（税込）	0 円／回　（総額）　0 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 26 日(月)	時間／時間数	13:00～15:00　／120 分
申込期日	2018 年 3 月 19 日(月)	時間割	第 2・4 月

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 26 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし	講座 ID	liv100529
講座名	簡単！はじめてのスマートフォン講座０４月①		体験
	講師　愛媛 CATV　先生		
講座概要	はじめてスマートフォンを使う方向けの講座です。サブ講師が巡回し、実機を使いながら具体的操作方法を、分かりやすく指導します。電話やメールの基本操作と LINE の使い方（メッセージ、スタンプ、写真添付）を身に付けましょう！講座で使用した実機はそのままお持ち帰りいただけます。（条件あり）		
受講料（税込）	0 円／回　（総額）　0 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 9 日(月)	時間／時間数	13:00～15:00　／120 分
申込期日	2018 年 4 月 2 日(月)	時間割	第 2・4 月

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 9 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし	講座 ID	liv100530
講座名	簡単！はじめてのスマートフォン講座０４月②		体験
	講師　愛媛 CATV　先生		
講座概要	はじめてスマートフォンを使う方向けの講座です。サブ講師が巡回し、実機を使いながら具体的操作方法を、分かりやすく指導します。電話やメールの基本操作と LINE の使い方（メッセージ、スタンプ、写真添付）を身に付けましょう！講座で使用した実機はそのままお持ち帰りいただけます。（条件あり）		
受講料（税込）	0 円／回　（総額）　0 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 23 日(月)	時間／時間数	13:00～15:00　／120 分
申込期日	2018 年 4 月 16 日(月)	時間割	第 2・4 月

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 23 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし		講座 ID	liv100531	
講座名	簡単！はじめてのスマートフォン講座０５月①				体験
	講師　愛媛 CATV　先生				
講座概要	はじめてスマートフォンを使う方向けの講座です。サブ講師が巡回し、実機を使いながら具体的操作方法を、分かりやすく指導します。電話やメールの基本操作と LINE の使い方（メッセージ、スタンプ、写真添付）を身に付けましょう！講座で使用した実機はそのままお持ち帰りいただけます。（条件あり）				
受講料（税込）	0 円／回　（総額）　0 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 5 月 14 日(月)		時間／時間数	13:00～15:00　／120 分	
申込期日	2018 年 5 月 7 日(月)		時間割	第 2・4 月	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 14 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	01.くらし		講座 ID	liv100532	
講座名	簡単！はじめてのスマートフォン講座０５月②				体験
	講師　愛媛 CATV　先生				
講座概要	はじめてスマートフォンを使う方向けの講座です。サブ講師が巡回し、実機を使いながら具体的操作方法を、分かりやすく指導します。電話やメールの基本操作と LINE の使い方（メッセージ、スタンプ、写真添付）を身に付けましょう！講座で使用した実機はそのままお持ち帰りいただけます。（条件あり）				
受講料（税込）	0 円／回　（総額）　0 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 5 月 28 日(月)		時間／時間数	13:00～15:00　／120 分	
申込期日	2018 年 5 月 21 日(月)		時間割	第 2・4 月	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 28 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽	講座 ID	music100533
講座名	♪あのオカリナで好きな曲を吹こう！ 講師　浅野　翔子　先生	体験	
講座概要	優しい音色で心が癒される楽器です♪みなさんの親しみのある曲をオカリナで楽しく演奏しませんか？基本から丁寧に、分かりやすく指導します。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回		
材料費（税込）	17,820 円	持参物	筆記用具、楽器
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 13 日(火)	時間／時間数	13:30～15:00　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 6 日(火)	時間割	第 2・4 火

全日程（全 6 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 13 日(火)	3 月 27 日(火)	4 月 10 日(火)	4 月 24 日(火)	5 月 8 日(火)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 22 日(火)				

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽	講座 ID	music100534
講座名	♪キーボード🎹で Enjoy music！ 講師　梶本　有紀　先生	体験	
講座概要	キーボードを使って、弾き方や読譜の基礎から、内蔵された多彩な音色を使って、ソロ演奏、そしてアンサンブルを楽しむことを目指します！		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回		
材料費（税込）	1,500 円	持参物	筆記用具、楽器
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 12 日(月)	時間／時間数	10:00 ～ 11:30　／ 90 分 4/19(木)のみ 13:30～15:00
申込期日	2018 年 3 月 5 日(月)	時間割	第 2・4 月

全日程（全 6 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 12 日(月)	3 月 26 日(月)	4 月 9 日(月)	4 月 19 日(木)	5 月 14 日(月)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 28 日(月)				

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽	講座 ID	music100535
講座名	♪ティンホイッスル１DAY 講座①		体験
	講師　久保　真由美　先生		
講座概要	名画タイタニックの主題歌「マイ・ハート・ウィル・ゴー・オン」をご存知でしょうか？冒頭の印象的な笛の音が「ティンホイッスル」で、普段よく耳にしているのに、実はあまり知られていない楽器の 1 つです。映画やアニメの主題歌でよく使われているティンホイッスルを始めてみませんか？！		
受講料（税込）	3,240 円／回　（総額）　3,240 円／1 回		
材料費（税込）	楽器購入円	持参物	筆記用具、楽器
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 25 日(日)	時間／時間数	15:00～17:00　／120 分
申込期日	2018 年 3 月 18 日(日)	時間割	その他土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 25 日(日)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽		講座 ID	music100536	
講座名	♪はじめよう！ティンホイッスル 講師　久保　真由美　先生				体験
講座概要	名画タイタニックの主題歌「マイ・ハート・ウィル・ゴー・オン」をご存知でしょうか？冒頭の印象的な笛の音が「ティンホイッスル」で、普段よく耳にしているのに、実はあまり知られていない楽器の 1 つです。映画やアニメの主題歌でよく使われているティンホイッスルを始めてみませんか？ ※毎回１３：００から初心者コース開催！（1，６２０円／６０分）				
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　12,960 円／6 回				
材料費（税込）	楽器購入円		持参物	筆記用具、楽器	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 14 日(水)		時間／時間数	14:00～15:00　／60 分	
申込期日	2018 年 3 月 7 日(水)		時間割	第 2・4 水	
全日程（全 6 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 14 日(水)	3 月 28 日(水)	4 月 11 日(水)	4 月 25 日(水)	5 月 9 日(水)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 23 日(水)				
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽		講座 ID	music100537	
講座名	♪歌って健康！コーラスリハビリ®合唱団 講師　塚本　愛（コーラスリハビリ®マスター講師）　先生				体験
講座概要	歌って楽しく健康を維持しましょう！曲目は、懐かしの歌や童謡唱歌などです。60 分の健康プログラムに沿って、講師と一緒に歌ったり、体や手指を動かすことで、脳の活性化にもつながります。舌や口の動きのトレーニングでは、嚥下障害や発声障害などの予防、機能維持・改善を目指します。				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回				
材料費（税込）	1,188 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 7 日(水)		時間／時間数	10:00～11:00　／60 分	
申込期日	2018 年 2 月 28 日(水)		時間割	第 1・3 水	
全日程（全 6 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 7 日(水)	4 月 4 日(水)	4 月 18 日(水)	5 月 2 日(水)	5 月 16 日(水)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 30 日(水)				
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽		講座 ID	music100538	
講座名	♪大きな声で歌おう！合唱講座 講師　塚本　愛（コーラスリハビリ®マスター講師）　先生				体験
講座概要	初めての方、以前合唱団に所属していてまた歌いたいと思われている方、もっと歌いたい方、この機会に合唱を始めてみませんか。世界の合唱メンバーと共に歌った経験のある講師が、楽しく指導いたします。				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回				
材料費（税込）	2,226 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明） 合計 2 冊（390 円+1,836 円）2017 年冬季以前から継続の方は、1,836 円のみ。					
開講日	2018 年 3 月 6 日(火)		時間／時間数	10:00～11:30　／90 分	
申込期日	2018 年 2 月 27 日(火)		時間割	第 1・3 火	
全日程 （全 6 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 6 日(火)	3 月 20 日(火)	4 月 3 日(火)	4 月 17 日(火)	5 月 1 日(火)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 15 日(火)				
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽	講座 ID	music100539
講座名	♪癒やしの弦楽器マンドリン 講師　牧野　麗子　先生	体験	
講座概要	マンドリンで懐かしい名曲の数々を奏でてみませんか？小刻みに連続して弾く「トレモロ」が特徴的です。初心者の方大歓迎です♪		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回		
材料費（税込）	楽器購入円	持参物	筆記用具、楽器
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 8 日(木)	時間／時間数	13:30～15:00　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 1 日(木)	時間割	第 2・4 木

全日程（全 6 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 8 日(木)	3 月 22 日(木)	4 月 12 日(木)	4 月 26 日(木)	5 月 10 日(木)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 24 日(木)				

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽		講座 ID	music100540	
講座名	♪シニアボイストレーニング①				体験
	講師　渡部　マリ（Lasmariposas）　先生				
講座概要	素敵なアクティブシニア世代の皆様！PVT（＝パッションボイストレーニング）から進化した「メディカルケア※・ボイストレーニング」で、声を気持ちよく出して、身体も心も元気になりましょう！ ※メディカルケア＝人間の健康の維持、回復、促進などを目的とした諸活動 ※６０歳以上限定の講座です。				
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　6,480 円／3 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 6 日(火)		時間／時間数	14:30～15:30　／60 分	
申込期日	2018 年 2 月 27 日(火)		時間割	第 1・3・5 火	
全日程（全 3 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 6 日(火)	3 月 20 日(火)	4 月 3 日(火)		
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽		講座 ID	music100541	
講座名	♪シニアボイストレーニング②				体験
	講師　渡部　マリ（Lasmariposas）　先生				
講座概要	素敵なアクティブシニア世代の皆様！PVT（＝パッションボイストレーニング）から進化した「メディカルケア※・ボイストレーニング」で、声を気持ちよく出して、身体も心も元気になりましょう！ ※メディカルケア＝人間の健康の維持、回復、促進などを目的とした諸活動 ※６０歳以上限定の講座です。				
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　6,480 円／3 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 17 日(火)		時間／時間数	14:30～15:30　／60 分	
申込期日	2018 年 4 月 10 日(火)		時間割	第 1・3・5 火	
全日程（全 3 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 17 日(火)	5 月 1 日(火)	5 月 15 日(火)		
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽		講座 ID	music100542	
講座名	♪なつかしい日本の歌をハーモニカで				体験
	講師　井原　孝明（ハーモニカ奏者　愛媛作曲協議会理事）　先生				
講座概要	「ふるさと」「浜千鳥」などの童謡、唱歌をハーモニカで吹きましょう。初心者の方でも大丈夫。中級レベルのベース奏法、マイナーハーモニカまで練習します。				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回				
材料費（税込）	5,000 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 10 日(土)		時間／時間数	13:30～15:00　／90 分 3 月のみ第 2 ・ 3 土曜日	
申込期日	2018 年 3 月 3 日(土)		時間割	第 2・4 土	
全日程（全 6 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 10 日(土)	3 月 17 日(土)	4 月 14 日(土)	4 月 28 日(土)	5 月 12 日(土)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 26 日(土)				
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽	講座 ID	music100544
講座名	渡部マリのカラオケ講座 in JOYSOUND！②		体験
	講師　渡部　マリ（Lasmariposas）　先生		
講座概要	みんなで楽しくカラオケを楽しみながら、最新の採点システムとあなたの歌唱力をチェック！さらにボイストレーニング講師が上手に声を出すポイントを指導します。 手ぶらで OK！フリードリンク付き♪ ※実施場所＝JOYSOUND 大街道一番町店		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 26 日(月)	時間／時間数	13:30～15:30　／120 分
申込期日	2018 年 3 月 19 日(月)	時間割	第 2・4 月

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 26 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽	講座 ID	music100546
講座名	渡部マリのカラオケ講座 in JOYSOUND！④ 講師　渡部　マリ（Lasmariposas）　先生	体験	
講座概要	みんなで楽しくカラオケを楽しみながら、最新の採点システムとあなたの歌唱力をチェック！さらにボイストレーニング講師が上手に声を出すポイントを指導します。 手ぶらで OK！フリードリンク付き♪ ※実施場所＝JOYSOUND 大街道一番町店		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 23 日(月)	時間／時間数	13:30～15:30　／120 分
申込期日	2018 年 4 月 16 日(月)	時間割	第 2・4 月

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 23 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽	講座 ID	music100548
講座名	渡部マリのカラオケ講座 in JOYSOUND！⑥ 講師　渡部　マリ（Lasmariposas）　先生	体験	
講座概要	みんなで楽しくカラオケを楽しみながら、最新の採点システムとあなたの歌唱力をチェック！さらにボイストレーニング講師が上手に声を出すポイントを指導します。 手ぶらで OK！フリードリンク付き♪ ※実施場所＝JOYSOUND 大街道一番町店		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 5 月 28 日(月)	時間／時間数	13:30～15:30　／120 分
申込期日	2018 年 5 月 21 日(月)	時間割	第 2・4 月

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 28 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽		講座 ID	music100633	
講座名	♪ティンホイッスル１DAY 講座②				体験
	講師　久保　真由美　先生				
講座概要	名画タイタニックの主題歌「マイ・ハート・ウィル・ゴー・オン」をご存知でしょうか？冒頭の印象的な笛の音が「ティンホイッスル」で、普段よく耳にしているのに、実はあまり知られていない楽器の 1 つです。映画やアニメの主題歌でよく使われているティンホイッスルを始めてみませんか？				
受講料（税込）	3,240 円／回　（総額）　3,240 円／1 回				
材料費（税込）	楽器購入円		持参物	筆記用具、楽器	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 15 日(日)		時間／時間数	14:00～16:00　／120 分	
申込期日	2018 年 4 月 8 日(日)		時間割	その他土	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 15 日(日)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽		講座 ID	music100634	
講座名	♪ティンホイッスル１DAY 講座③ 講師　久保　真由美　先生				体験
講座概要	名画タイタニックの主題歌「マイ・ハート・ウィル・ゴー・オン」をご存知でしょうか？冒頭の印象的な笛の音が「ティンホイッスル」で、普段よく耳にしているのに、実はあまり知られていない楽器の 1 つです。映画やアニメの主題歌でよく使われているティンホイッスルを始めてみませんか？				
受講料（税込）	3,240 円／回　（総額）　3,240 円／1 回				
材料費（税込）	楽器購入円		持参物	筆記用具、楽器	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 5 月 27 日(日)		時間／時間数	14:00～16:00　／120 分	
申込期日	2018 年 5 月 20 日(日)		時間割	その他土	
全日程 （全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 27 日(日)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽	講座 ID	music100643
講座名	中高年から始める！らくらくピアノ【体験会①】 講師　萩山　香織　先生	体験	
講座概要	指を動かして脳の活性化。指番号とかな付き音符で好きな曲、知ってる曲をらくらく弾けます♪		
受講料（税込）	810 円／回　（総額）　810 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 5 日(木)	時間／時間数	13:30～15:00　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 29 日(木)	時間割	その他・木

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 5 日(木)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽	講座 ID	music100644
講座名	中高年から始める！らくらくピアノ【体験会②】 講師　萩山　香織　先生	体験	
講座概要	指を動かして脳の活性化。指番号とかな付き音符で好きな曲、知ってる曲をらくらく弾けます♪		
受講料（税込）	810 円／回　（総額）　810 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 7 日(土)	時間／時間数	13:30～15:00　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 31 日(土)	時間割	その他・土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 7 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	02.歌声・音楽		講座 ID	music100647	
講座名	♪クラシック名曲鑑賞の楽しみ Vol.5 講師　加藤　伊津子　先生				体験
講座概要	「かけがえのない祖国」をテーマに、ドヴォルザークの「新世界」を鑑賞しながら、同時代のブラームスやドビュッシーの魅力的な作品もご紹介します。				
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回				
材料費（税込）	240 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 21 日(土)		時間／時間数	13:00～14:30　／90 分	
申込期日	2018 年 4 月 14 日(土)		時間割		
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 21 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養		講座 ID	edu100549	
講座名	いよぎん　老後の資産作りセミナー①				体験
	講師　伊予銀行　先生				
講座概要	老後に向けた資産づくりセミナー				
受講料（税込）	0 円／回　（総額）　0 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 28 日(水)		時間／時間数	18:15～19:00　／45 分	
申込期日	2018 年 3 月 21 日(水)		時間割	第 4 水	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 28 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養		講座 ID	edu100550	
講座名	いよぎん　老後の資産作りセミナー②				体験
	講師　伊予銀行　先生				
講座概要	老後に向けた資産づくりセミナー				
受講料（税込）	0 円／回　（総額）　0 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 25 日(水)		時間／時間数	18:15～19:00　／45 分	
申込期日	2018 年 4 月 18 日(水)		時間割	第 4 水	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 25 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養		講座 ID	edu100551	
講座名	いよぎん　老後の資産作りセミナー③				体験
	講師　伊予銀行　先生				
講座概要	老後に向けた資産づくりセミナー				
受講料（税込）	0 円／回　（総額）　0 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 5 月 28 日(月)		時間／時間数	18:15～19:00　／45 分	
申込期日	2018 年 5 月 21 日(月)		時間割	第 4 水	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 28 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養		講座 ID	edu100552	
講座名	～小原流～　初等科				体験
	講師　忽那　芳春　先生				
講座概要	小原流生花の初等科免状を目指す少人数制の教室です。日本の様式美生花を本格的にはじめませんか？　お免状の取得可能。				
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　0 円／0 回				
材料費（税込）	8,000 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日			時間／時間数	0:00～0:00　／90 分	
申込期日	12/23/1899		時間割	不定期－	
全日程（全 0 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養		講座 ID	edu100553	
講座名	人間関係スッキリ！～キャラクトロジー®心理学入門～①				体験
	講師　浜田　陽子（Pastel Healing Space OASIS）　先生				
講座概要	「上手くいかない人間関係」や、「同じようなパターンの人生の不具合」の原因を知り、対処法が分かる新しい心理学キャラクトロジー®の入門編です。				
受講料（税込）	3,240 円／回　（総額）　3,240 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 22 日(日)		時間／時間数	16:30～18:00　／90 分	
申込期日	2018 年 4 月 15 日(日)		時間割	第 4 日	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 22 日(日)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養		講座 ID	edu100554	
講座名	人間関係スッキリ！～キャラクトロジー®心理学入門～②				体験
	講師　浜田　陽子（Pastel Healing Space OASIS）　先生				
講座概要	「上手くいかない人間関係」や、「同じようなパターンの人生の不具合」の原因を知り、対処法が分かる新しい心理学キャラクトロジー®の入門編です。				
受講料（税込）	3,240 円／回　（総額）　3,240 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 22 日(日)		時間／時間数	13:30～15:00　／90 分	
申込期日	2018 年 4 月 15 日(日)		時間割	第 4 日	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 22 日(日)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養		講座 ID	edu100555	
講座名	人間関係スッキリ！～キャラクトロジー®心理学入門～③				体験
	講師　浜田　陽子（Pastel Healing Space OASIS）　先生				
講座概要	「上手くいかない人間関係」や、「同じようなパターンの人生の不具合」の原因を知り、対処法が分かる新しい心理学キャラクトロジー®の入門編です。				
受講料（税込）	3,240 円／回　（総額）　3,240 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 5 月 27 日(日)		時間／時間数	13:30～15:00　／90 分	
申込期日	2018 年 5 月 20 日(日)		時間割	第 4 日	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 27 日(日)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養	講座 ID	edu100556
講座名	色を楽しもう！パーソナルカラー入門① 講師　猪野　弥生　先生		体験
講座概要	「自分に似合う色」を見つけて、日々の生活に潤いと活力を！色を楽しもう！パーソナルカラーを学ぶ為の第一歩、入門編講座です。、診断の仕方、シーズンごとのファッションとメークの提案、自分のシーズン以外の色の合わせ方などを、分かりやすく、丁寧に説明します。 【注意】本講座には、個別のカラー診断は含まれておりません。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 14 日(水)	時間／時間数	19:00～20:00　／60 分
申込期日	2018 年 3 月 7 日(水)	時間割	第 2 水

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 14 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養	講座 ID	edu100557
講座名	色を楽しもう！パーソナルカラー入門② 講師　猪野　弥生　先生	体験	
講座概要	「自分に似合う色」を見つけて、日々の生活に潤いと活力を！色を楽しもう！パーソナルカラーを学ぶ為の第一歩、入門編講座です。、診断の仕方、シーズンごとのファッションとメークの提案、自分のシーズン以外の色の合わせ方などを、分かりやすく、丁寧に説明します。 【注意】本講座には、個別のカラー診断は含まれておりません。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 11 日(水)	時間／時間数	19:00～20:00　／60 分
申込期日	2018 年 4 月 4 日(水)	時間割	第 2 水

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 11 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養	講座 ID	edu100558
講座名	色を楽しもう！パーソナルカラー入門③ 講師　猪野　弥生　先生	体験	
講座概要	「自分に似合う色」を見つけて、日々の生活に潤いと活力を！色を楽しもう！パーソナルカラーを学ぶ為の第一歩、入門編講座です。、診断の仕方、シーズンごとのファッションとメークの提案、自分のシーズン以外の色の合わせ方などを、分かりやすく、丁寧に説明します。 【注意】本講座には、個別のカラー診断は含まれておりません。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 5 月 9 日(水)	時間／時間数	19:00～20:00　／60 分
申込期日	2018 年 5 月 2 日(水)	時間割	第 2 水

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 9 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養		講座 ID	edu100559	
講座名	40 歳から始める　おとなの脳トレ 講師　得居　なぎさ　先生				体験
講座概要	この講座では、体全体をしっかり使って、瞬発力、判断力、記憶力を取り戻す取り組みに挑戦し、体力と同じように脳力をつけていきます。指先を使った作業・手の運動、記憶、体を使ったゲーム、目のトレーニングなどなど、楽しみながら、笑いながら、脳の活性化を目指しましょう。 月謝制（4,860 円／月）、毎月 3 回の講座です。				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　14,580 円／9 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 8 日(木)		時間／時間数	10:00～11:30　／90 分	
申込期日	2018 年 3 月 1 日(木)		時間割	その他木	
全日程（全 9 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 8 日(木)	3 月 15 日(木)	3 月 22 日(木)	4 月 12 日(木)	4 月 19 日(木)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	4 月 26 日(木)	5 月 17 日(木)	5 月 24 日(木)	5 月 31 日(木)	
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養		講座 ID	edu100560	
講座名	将棋講座 講師　松山将棋センター　児島有一郎　五段　先生				体験
講座概要	先を読む力・考える力を養う将棋。多くの方がたしなんでおり競技人口は 1000 万人以上！年齢を問わず始められる、続けられるから多くの方との交流できます。礼儀作法が身につく、脳トレにもなる色々な魅力満載の将棋を始めてみませんか？				
受講料（税込）	1,350 円／回　（総額）　8,100 円／6 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 14 日(水)		時間／時間数	10:00～11:30　／90 分	
申込期日	2018 年 3 月 7 日(水)		時間割	第 2・4 水	
全日程（全 6 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 14 日(水)	3 月 28 日(水)	4 月 11 日(水)	4 月 25 日(水)	5 月 9 日(水)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 23 日(水)				
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養		講座 ID	edu100561	
講座名	整理収納アドバイザー３級認定講座①				体験
	講師　梶岡ルミ子（快適生活　アメニティＲ）　先生				
講座概要	幸せを呼ぶ♡るんるん♪キッチンを作る！本講座は、キッチン周りにスポットを当てて、参加者の現状把握から収納のコツ、講師による実演まで含む、実践的な内容で構成されています。合計 3 時間のカリキュラム修了後に、認定証が発行（郵送）されます。				
受講料（税込）	9,720 円／回　（総額）　9,720 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 10 日(土)		時間／時間数	15:30～18:30　／180 分	
申込期日	2018 年 3 月 3 日(土)		時間割	第 2 土	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 10 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養		講座 ID	edu100562	
講座名	整理収納アドバイザー３級認定講座②				体験
	講師　梶岡ルミ子（快適生活　アメニティＲ）　先生				
講座概要	幸せを呼ぶ♡るんるん♪キッチンを作る！本講座は、キッチン周りにスポットを当てて、参加者の現状把握から収納のコツ、講師による実演まで含む、実践的な内容で構成されています。合計 3 時間のカリキュラム修了後に、認定証が発行（郵送）されます。				
受講料（税込）	9,720 円／回　（総額）　9,720 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 21 日(土)		時間／時間数	15:30～18:30　／180 分	
申込期日	2018 年 4 月 14 日(土)		時間割	第 2 土	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 21 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	03.教養		講座 ID	edu100563	
講座名	整理収納アドバイザー３級認定講座③ 講師　梶岡ルミ子（快適生活　アメニティＲ）　先生				体験
講座概要	幸せを呼ぶ♡るんるん♪キッチンを作る！本講座は、キッチン周りにスポットを当てて、参加者の現状把握から収納のコツ、講師による実演まで含む、実践的な内容で構成されています。合計 3 時間のカリキュラム修了後に、認定証が発行（郵送）されます。				
受講料（税込）	9,720 円／回　（総額）　9,720 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 5 月 19 日(土)		時間／時間数	15:30～18:30　／180 分	
申込期日	2018 年 5 月 12 日(土)		時間割	第 3 土	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 19 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート	講座 ID	art100564
講座名	井戸啓司の水彩画教室～初級編～ 講師　井戸　啓司（紫蘭の会）　先生		体験
講座概要	水彩画独特の瑞々しい質感を活かして、風景、ペット、人物などを作品にしてみませんか？ 水彩画は取扱が簡単です。様々な手法を用いた味わい深い表現が、幅広い年齢層に人気です。		
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　6,480 円／3 回		
材料費（税込）	7,000 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 19 日(月)	時間／時間数	12:45～14:45　／120 分
申込期日	2018 年 3 月 12 日(月)	時間割	第 3 月

全日程（全 3 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 19 日(月)	4 月 16 日(月)	5 月 21 日(月)		
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート		講座 ID	art100565	
講座名	井戸啓司の水彩画教室～実践編～ 講師　井戸　啓司（紫蘭の会）　先生				体験
講座概要	水彩画経験者対象、実践的な内容で様々な技法、描画のテクニックを個別に指導します。				
受講料（税込）	3,240 円／回　（総額）　9,720 円／3 回				
材料費（税込）	7,000 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 19 日(月)		時間／時間数	15:15～17:15　／120 分	
申込期日	2018 年 3 月 12 日(月)		時間割	第 3 月	
全日程（全 3 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 19 日(月)	4 月 16 日(月)	5 月 21 日(月)		
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート		講座 ID	art100566	
講座名	樹脂粘土でフラワーアート～バラの花～ 講師　長沼　敬子　先生				体験
講座概要	取り扱いが簡単な樹脂粘土を使い、バラや様々なお花を作ることができます。衝撃にも強く半永久的に使え、色の塗り替えも可能です。				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回				
材料費（税込）	6,000 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明） 制作用道具として 3,000 円の他、毎回樹脂粘土費用 600 円程度が必要になります。					
開講日	2018 年 3 月 10 日(土)		時間／時間数	10:00～12:00　／120 分	
申込期日	2018 年 3 月 3 日(土)		時間割	第 2・4 土	
全日程 （全 6 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 10 日(土)	3 月 24 日(土)	4 月 14 日(土)	4 月 28 日(土)	5 月 12 日(土)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 26 日(土)				
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート	講座 ID	art100567
講座名	お洒落なアルファベット　カリグラフィー講座 講師　今城　リエ（atelie.R）　先生	体験	
講座概要	アルファベットを独特の洗練された書体で書くカリグラフィー。美しく、格調高いアルファベットで毎日の暮らしやイベントを素敵に彩りませんか♪		
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　12,960 円／6 回		
材料費（税込）	12,960 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 13 日(火)	時間／時間数	10:00～11:30　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 6 日(火)	時間割	第 2・4 火

全日程（全 6 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 13 日(火)	3 月 27 日(火)	4 月 10 日(火)	4 月 24 日(火)	5 月 8 日(火)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 22 日(火)				

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート		講座 ID	art100568	
講座名	【1DAY】パラレルペンで簡単カリグラフィータッチ！①				体験
	講師　今城　リエ（atelie.R）　先生				
講座概要	おしゃれで楽しいアルファベット創作を楽しむ１日講座です！パイロット社が開発した「パラレルペン」を用いて、季節毎のテーマにぴったりなワンフレーズ・一枚のカードを仕上げます。※毎回テーマは変更します。				
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回				
材料費（税込）	2,000 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 3 日(土)		時間／時間数	10:00～12:00　／120 分	
申込期日	2018 年 2 月 24 日(土)		時間割	第 1 土	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 3 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート		講座 ID	art100569	
講座名	【1DAY】パラレルペンで簡単カリグラフィータッチ！②				体験
	講師　今城　リエ（atelie.R）　先生				
講座概要	おしゃれで楽しいアルファベット創作を楽しむ１日講座です！パイロット社が開発した「パラレルペン」を用いて、季節毎のテーマにぴったりなワンフレーズ・一枚のカードを仕上げます。※毎回テーマは変更します。				
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回				
材料費（税込）	2,000 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 7 日(土)		時間／時間数	10:00～12:00　／120 分	
申込期日	2018 年 3 月 31 日(土)		時間割	第 1 土	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 7 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート	講座 ID	art100570
講座名	ハーバリウム 1DAY ワークショップ① 講師　白戸　優華（atelier-rafeli）　先生		体験
講座概要	流行りのハーバリウムをオリジナルで作成してみませんか？入れ物は大小から選び、自分好みの花材でアレンジした作品をお持ち帰りいただけます。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	840 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明） 大きいサイズ 1,700 円、小さいサイズ 840 円、中型や円錐型、スタッキングタイプもお選びいただけます。			
開講日	2018 年 3 月 24 日(土)	時間／時間数	10:00～11:30　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 17 日(土)	時間割	第 4 土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 24 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート		講座 ID	art100571	
講座名	ハーバリウム 1DAY ワークショップ②				体験
	講師　白戸　優華（atelier-rafeli）　先生				
講座概要	流行りのハーバリウムをオリジナルで作成してみませんか？入れ物は大小から選び、自分好みの花材でアレンジした作品をお持ち帰りいただけます。				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回				
材料費（税込）	840 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明） 大きいサイズ 1,700 円、小さいサイズ 840 円、中型や円錐型、スタッキングタイプもお選びいただけます。					
開講日	2018 年 4 月 28 日(土)		時間／時間数	10:00～11:30　／90 分	
申込期日	2018 年 4 月 21 日(土)		時間割	第 4 土	
全日程 （全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 28 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート	講座 ID	art100572
講座名	ハーバリウム 1DAY ワークショップ③ 講師　白戸　優華（atelier-rafeli）　先生		体験
講座概要	流行りのハーバリウムをオリジナルで作成してみませんか？入れ物は大小から選び、自分好みの花材でアレンジした作品をお持ち帰りいただけます。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	840 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明） 大きいサイズ 1,700 円、小さいサイズ 840 円、中型や円錐型、スタッキングタイプもお選びいただけます。			
開講日	2018 年 5 月 26 日(土)	時間／時間数	10:00～11:30　／90 分
申込期日	2018 年 5 月 19 日(土)	時間割	第 4 土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 26 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート	講座 ID	art100573
講座名	プリザーブドフラワー季節のアレンジ　０３月 講師　白戸　優華（atelier-rafeli）　先生	体験	
講座概要	プリザーブドフラワーで、季節のアレンジを作ってみませんか？初心者の方も大歓迎です♪ １・２月のテーマは・・・『アトリエラフェリ・バレンタインアレンジ』です。女友達に贈りたい、バレンタインアレンジです。 ハート型のシナモンの器を手作りし、大輪のヌードピンクのバラ、可愛らしいピンクのバラや、マカロンピック、たっぷりの紫陽花をアレンジします。		
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回		
材料費（税込）	2,700 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 10 日(土)	時間／時間数	10:00～11:30　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 3 日(土)	時間割	第 2 土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 10 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート	講座 ID	art100574
講座名	プリザーブドフラワー季節のアレンジ　０４月 講師　白戸　優華（atelier-rafeli）　先生	体験	
講座概要	プリザーブドフラワーで、季節のアレンジを作ってみませんか？初心者の方も大歓迎です♪ １・２月のテーマは・・・『アトリエラフェリ・バレンタインアレンジ』です。女友達に贈りたい、バレンタインアレンジです。 ハート型のシナモンの器を手作りし、大輪のヌードピンクのバラ、可愛らしいピンクのバラや、マカロンピック、たっぷりの紫陽花をアレンジします。		
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回		
材料費（税込）	2,700 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 14 日(土)	時間／時間数	10:00～11:30　／90 分
申込期日	2018 年 4 月 7 日(土)	時間割	第 2 土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 14 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート	講座 ID	art100575
講座名	プリザーブドフラワー季節のアレンジ　０５月 講師　白戸　優華（atelier-rafeli）　先生	体験	
講座概要	プリザーブドフラワーで、季節のアレンジを作ってみませんか？初心者の方も大歓迎です♪ １・２月のテーマは・・・『アトリエラフェリ・バレンタインアレンジ』です。女友達に贈りたい、バレンタインアレンジです。 ハート型のシナモンの器を手作りし、大輪のヌードピンクのバラ、可愛らしいピンクのバラや、マカロンピック、たっぷりの紫陽花をアレンジします。		
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回		
材料費（税込）	2,700 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 5 月 12 日(土)	時間／時間数	10:00～11:30　／90 分
申込期日	2018 年 5 月 5 日(土)	時間割	第 2 土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 12 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート	講座 ID	art100576
講座名	指で描く！パステルアート入門講座 講師　浜田　陽子（Pastel Healing Space OASIS）　先生	体験	
講座概要	Pastel Healing Space OASIS 主宰。パステルアートは、パウダー状にしたハードパステルを指で描くアートです。指で描く心地よさを感じながら楽しく表現しましょう。ハガキやギフトカードなどにも使えます。		
受講料（税込）	3,240 円／回　（総額）　9,720 円／3 回		
材料費（税込）	10,800 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 25 日(日)	時間／時間数	10:30～12:00　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 18 日(日)	時間割	第 4 日

全日程（全 3 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 25 日(日)	4 月 22 日(日)	5 月 27 日(日)		
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート		講座 ID	art100577	
講座名	簡単ビーズアクセサリー！ 講師　ビーズクラフト・mayuri（谷岡真里・小川真由子）　先生				体験
講座概要	手軽に入手できるビーズで、チャームやリング、ネックレスなど、ハンドメイド作品づくりを始めてみませんか？手先が器用でなくても、コツをつかめば大丈夫。思い思いの作品思い通りの作品作りが可能です。1 回ごとに 1 作品お持ち帰りいただけます。				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　8,100 円／5 回				
材料費（税込）	7,500 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明） 材料費は、1 回あたり 1,500 円程度					
開講日	2018 年 3 月 16 日(金)		時間／時間数	13:30～15:30　／120 分	
申込期日	2018 年 3 月 9 日(金)		時間割	第 1・3・5 金	
全日程 （全 5 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 16 日(金)	3 月 30 日(金)	4 月 6 日(金)	4 月 20 日(金)	5 月 18 日(金)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート	講座 ID	art100578
講座名	わくわく羊毛フェルト入門🐑🐑🐑 講師　羽留種珠　（Wool-SUSU）　先生	体験	
講座概要	染色された羊毛フェルトを、専用の針でつついて雑貨やマスコット人形、アクセサリーなどを作る新しい手芸です。ハンドメイドイベントなどでも大人気！みなさん一緒に楽しみましょう♪		
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　4,320 円／2 回		
材料費（税込）	1,000 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 1 日(木)	時間／時間数	16:30～18:00　／90 分
申込期日	2018 年 2 月 22 日(木)	時間割	第 1 木

全日程（全 2 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 1 日(木)	4 月 5 日(木)			
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート	講座 ID	art100645
講座名	季節を楽しむラッピング＆カラー講座【体験会①】 講師　松井　麗香（ミューズ）　先生	体験	
講座概要	季節ごとのイベントに欠かせない「贈り物」のオリジナルラッピングにチャンレンジしませんか？はじめてでも、手先の器用でない方でも綺麗に包めるよう丁寧指導します。		
受講料（税込）	810 円／回　（総額）　810 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具、ハサミ、カッター
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 4 日(水)	時間／時間数	16:00～17:30　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 28 日(水)	時間割	その他・水

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 4 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	04.芸術・アート	講座 ID	art100646
講座名	季節を楽しむラッピング＆カラー講座【体験会②】 講師　松井　麗香（ミューズ）　先生	体験	
講座概要	季節ごとのイベントに欠かせない「贈り物」のオリジナルラッピングにチャンレンジしませんか？はじめてでも、手先の器用でない方でも綺麗に包めるよう丁寧指導します。		
受講料（税込）	810 円／回　（総額）　810 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具、ハサミ、カッター
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 7 日(土)	時間／時間数	16:00～17:30　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 31 日(土)	時間割	その他・土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 7 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	05.健康・スポーツ	講座 ID	sport100579
講座名	はじめての ピラティス～シニア向け～ 講師　Relaxation Pilates Three　先生	体験	
講座概要	Relaxation Pilates Tree 主宰。ピラティスは、身体のバランスを調えボディーラインを引き締めながら深層の筋肉を強化します。ケガの予防やアンチエイジング等様々な効果が期待できます。 ※女性限定		
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　12,960 円／6 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 12 日(月)	時間／時間数	15:00～15:45　／45 分
申込期日	2018 年 3 月 5 日(月)	時間割	第 2・4 月

全日程（全 6 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 12 日(月)	3 月 26 日(月)	4 月 9 日(月)	4 月 23 日(月)	5 月 14 日(月)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 28 日(月)				

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	05.健康・スポーツ	講座 ID	sport100580
講座名	アロマヨガで心と身体をリラックス！【火曜コース】 講師　Mai　先生	体験	
講座概要	天然のアロマオイルを焚いたリラックス空間でヨガを楽しみましょう。深い呼吸を取り入れてゆったりと気持ち良く動きます。普段伸ばさないところをしっかり伸ばしてリフレッシュしましょう。初心者向けですので、幅広い年齢層の方にオススメです。※女性限定		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 6 日(火)	時間／時間数	16:30～17:30　／60 分
申込期日	2018 年 2 月 27 日(火)	時間割	第 1・3 火

全日程（全 6 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 6 日(火)	3 月 20 日(火)	4 月 3 日(火)	4 月 17 日(火)	5 月 1 日(火)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 15 日(火)				

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	05.健康・スポーツ	講座 ID	sport100581
講座名	アロマヨガで心と身体をリラックス！【水曜コース】 講師　Mai　先生	体験	
講座概要	天然のアロマオイルを焚いたリラックス空間でヨガを楽しみましょう。深い呼吸を取り入れてゆったりと気持ち良く動きます。普段伸ばさないところをしっかり伸ばしてリフレッシュしましょう。初心者向けですので、幅広い年齢層の方にオススメです。※女性限定		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	タオル、水分補給用の飲み物
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 14 日(水)	時間／時間数	16:30～17:30　／60 分
申込期日	2018 年 3 月 7 日(水)	時間割	第 2・4 水

全日程（全 6 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 14 日(水)	3 月 28 日(水)	4 月 11 日(水)	4 月 25 日(水)	5 月 9 日(水)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 23 日(水)				

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	05.健康・スポーツ		講座 ID	sport100582	
講座名	ナイトアロマヨガで週中リフレッシュ！ 講師　Mai　先生				体験
講座概要	照明を落とし、天然のアロマオイルを焚いたリラックス空間でヨガを楽しみましょう。睡眠導入に適した、初心者にもやさしいヨガの動きを取り入れ、週中の疲れを解消します。初心者向けですので、幅広い年齢層の方にオススメです。 ※男性の受講可能				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	タオル、水分補給用の飲み物	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 7 日(水)		時間／時間数	19:00～20:00　／60 分	
申込期日	2018 年 2 月 28 日(水)		時間割	第 1・3 水	
全日程（全 6 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 7 日(水)	3 月 17 日(土)	4 月 4 日(水)	4 月 18 日(水)	5 月 2 日(水)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 16 日(水)				
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	05.健康・スポーツ	講座 ID	sport100583
講座名	健康増進！おもいで歌体操 講師　ＮＰＯ法人全日本健康音楽研究会　愛媛支部　先生	体験	
講座概要	NPO 法人 全日本健康音楽研究会 愛媛支部主宰童謡・唱歌・昭和歌謡・演歌などの曲を歌いながら、楽しんでできる運動です。 かんたん！続けられる！飽きがこない歌体操は、運動不足・肩こり解消や健康維持、認知症予防におすすめです。		
受講料（税込）	1,080 円／回　（総額）　6,480 円／6 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	タオル、水分補給用の飲み物、動きやすい靴
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 9 日(金)	時間／時間数	13:30～15:00　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 2 日(金)	時間割	第 2・4 金

全日程（全 6 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 9 日(金)	3 月 23 日(金)	4 月 13 日(金)	4 月 27 日(金)	5 月 11 日(金)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 25 日(金)				

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	05.健康・スポーツ		講座 ID	sport100584	
講座名	ハワイアンフラでリフレッシュ＆ダイエット 講師　片側　仁奈　先生				体験
講座概要	オアフ島出身のクム フラ ワイラニ・ハオ・アヴィラを師事。本格的にハワイアンフラを指導します ※パウ（スカート）の購入と着用が必要になります。※男性の参加 OK				
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　12,960 円／6 回				
材料費（税込）	5,000 円		持参物	動きやすい服装＋衣装パウ（スカート）、タオル、水分補給用の飲料	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 20 日(火)		時間／時間数	19:00～20:30　／90 分	
申込期日	2018 年 3 月 13 日(火)		時間割	第 1・3・(5)火	
全日程（全 6 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 20 日(火)	4 月 3 日(火)	4 月 17 日(火)	5 月 1 日(火)	5 月 15 日(火)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 29 日(火)				
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	05.健康・スポーツ	講座 ID	sport100635
講座名	らくらく体幹トレーニング＜シニアクラス＞【体験会】 講師　窪田　三思（ボディ・デザイン・スタジオ 34）　先生	体験	
講座概要	シニア世代を対象とした負荷の少ない、やさしい体幹トレーニングの体験会です。体幹を鍛えることで姿勢が整い、お腹や骨盤の引き締め効果、身体能力の維持が期待できます。体幹を鍛えて、いつまでも健康に、健康寿命を伸ばしましょう！		
受講料（税込）	810 円／回　（総額）　810 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	動きやすい服装、水分補給用の飲み物、タオル
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 15 日(木)	時間／時間数	13:00～14:00　／60 分
申込期日	2018 年 3 月 8 日(木)	時間割	その他木

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 15 日(木)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	05.健康・スポーツ		講座 ID	sport100636	
講座名	らくらく体幹トレーニング＜シニアクラス＞ 講師　窪田　三思（ボディ・デザイン・スタジオ 34）　先生				体験
講座概要	シニア世代を対象とした負荷の少ない、やさしい体幹トレーニングの体験会です。体幹を鍛えることで姿勢が整い、お腹や骨盤の引き締め効果、身体能力の維持が期待できます。体幹を鍛えて、いつまでも健康に、健康寿命を伸ばしましょう！				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　6,480 円／4 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	動きやすい服装、水分補給用の飲み物、タオル	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 4 日(水)		時間／時間数	13:00～14:00　／60 分	
申込期日	2018 年 3 月 28 日(水)		時間割	第 1・３水	
全日程（全 4 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 4 日(水)	4 月 18 日(水)	5 月 2 日(水)	5 月 30 日(水)	
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア	講座 ID	career100585
講座名	話し方講座(1)　～発声対策編～　２時間 講師　宇都宮　民（アナウンサー）　先生	体験	
講座概要	アナウンサー・話し方講師の宇都宮民先生による、ビジネスや就活等に役立つ講座です。 声の出し方、よりよい発声の仕方などを分かりやすく指導します。人前で上手に、落ち着いてスピーチや発表ができるようになりましょう。		
受講料（税込）	2,400 円／回　（総額）　2,400 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 17 日(土)	時間／時間数	10:00～12:00　／120 分
申込期日	2018 年 3 月 10 日(土)	時間割	第 3 土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 17 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア	講座 ID	career100586
講座名	話し方講座(2)　～言葉遣い編～　２時間 講師　宇都宮　民（アナウンサー）　先生	体験	
講座概要	アナウンサー・話し方講師の宇都宮民先生による、ビジネスや就活等に役立つ講座です。 ついつい使ってしまう若者言葉など、意外と難しい言葉遣いについて、事例を交えながら分かりやすく指導します。		
受講料（税込）	2,400 円／回　（総額）　2,400 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 14 日(土)	時間／時間数	15:30～17:30　／120 分
申込期日	2018 年 4 月 7 日(土)	時間割	第 3 土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 14 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア	講座 ID	career100587
講座名	話し方講座(3)　～スピーチ対策編～　２時間 講師　宇都宮　民（アナウンサー）　先生	体験	
講座概要	アナウンサー・話し方講師の宇都宮民先生による、ビジネスや就活等に役立つ講座です。講座の仕上げとして、スピーチ力を高めます。ビデオ録画による振り返りなど、実践的な内容になっています。		
受講料（税込）	2,400 円／回　（総額）　2,400 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 5 月 19 日(土)	時間／時間数	10:00～12:00　／120 分
申込期日	2018 年 5 月 12 日(土)	時間割	第 3 土

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 19 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア	講座 ID	career100588
講座名	輝く女性のための美活・朝活シリーズ 自分を好きになるメイク講座～春号～ 講師　本田　純子　先生	体験	
講座概要	『毎日のメイクを楽しんでいますか？』 いつもよりちょっと早起きして、あなたらしいステキなメイクを見つけましょう♪ メイクがキマるだけで、一日がウキウキしたり自分に自信が持てたりと、嬉しいことがいっぱいですよ！ 季節に合わせたスキンケアや一人一人の魅力を引き出すテクニックをわかりやすくご紹介します。 楽しいメイク仲間とリラックスした時間の中で、一緒にキレイになりましょう！		
受講料（税込）	1,188 円／回　（総額）　7,128 円／6 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 13 日(火)	時間／時間数	7:30～8:15　／45 分
申込期日	2018 年 3 月 6 日(火)	時間割	第 2・4 火

全日程（全 6 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 13 日(火)	3 月 27 日(火)	4 月 10 日(火)	4 月 24 日(火)	5 月 8 日(火)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 22 日(火)				

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア		講座 ID	career100589	
講座名	自分を好きになるメイク講座① 講師　本田　純子　先生				体験
講座概要	トラブル肌対策のスキンケア				
受講料（税込）	1,188 円／回　（総額）　1,188 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 13 日(火)		時間／時間数	7:30～8:15　／45 分	
申込期日	2018 年 3 月 6 日(火)		時間割	第 2・4 火	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 13 日(火)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア		講座 ID	career100590	
講座名	自分を好きになるメイク講座②				体験
	講師　本田　純子　先生				
講座概要	ベースメイクでナチュラル透明肌				
受講料（税込）	1,188 円／回　（総額）　1,188 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 27 日(火)		時間／時間数	7:30～8:15　／45 分	
申込期日	2018 年 3 月 20 日(火)		時間割	第 2・4 火	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 27 日(火)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア		講座 ID	career100591	
講座名	自分を好きになるメイク講座③ 講師　本田　純子　先生				体験
講座概要	自分に似合う眉の描き方とカットの仕方				
受講料（税込）	1,188 円／回　（総額）　1,188 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 10 日(火)		時間／時間数	7:30～8:15　／45 分	
申込期日	2018 年 4 月 3 日(火)		時間割	第 2・4 火	
全日程 (全 1 回)	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 10 日(火)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア		講座 ID	career100592	
講座名	自分を好きになるメイク講座④ 講師　本田　純子　先生				体験
講座概要	大人キレイな春色アイメイク				
受講料（税込）	1,188 円／回　（総額）　1,188 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 24 日(火)		時間／時間数	7:30～8:15　／45 分	
申込期日	2018 年 4 月 17 日(火)		時間割	第 2・4 火	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 24 日(火)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア		講座 ID	career100593	
講座名	自分を好きになるメイク講座⑤ 講師　本田　純子　先生				体験
講座概要	美肌に見えるチーク＆リップ				
受講料（税込）	1,188 円／回　（総額）　1,188 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 5 月 8 日(火)		時間／時間数	7:30～8:15　／45 分	
申込期日	2018 年 5 月 1 日(火)		時間割	第 2・4 火	
全日程 (全 1 回)	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 8 日(火)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア		講座 ID	career100594	
講座名	自分を好きになるメイク講座⑥ 講師　本田　純子　先生				体験
講座概要	きれいな姿勢と簡単美肌マッサージ				
受講料（税込）	1,188 円／回　（総額）　1,188 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 5 月 22 日(火)		時間／時間数	7:30～8:15　／45 分	
申込期日	2018 年 5 月 15 日(火)		時間割	第 2・4 火	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 22 日(火)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア		講座 ID	career100595	
講座名	選択理論心理学①～セルフ・コントロール編～				体験
	講師　宇都宮　民（アナウンサー）　先生				
講座概要	感情をコントロールして人間関係力アップ！ 怒ったりイライラしたり落ち込んだりといった“感情”を自分で選んでコントロールできたら…。アメリカ生まれの心理学「選択理論」を学んでみませんか？				
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 12 日(月)		時間／時間数	19:00～20:30　／90 分	
申込期日	2018 年 3 月 5 日(月)		時間割	第 2 月	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 12 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア	講座 ID	career100596
講座名	選択理論心理学②～なりたい自分になろう～ 講師　宇都宮　民（アナウンサー）　先生	体験	
講座概要	感情をコントロールして人間関係力アップ！ 怒ったりイライラしたり落ち込んだりといった“感情”を自分で選んでコントロールできたら…。アメリカ生まれの心理学「選択理論」を学んでみませんか？		
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 9 日(月)	時間／時間数	19:00～20:30　／90 分
申込期日	2018 年 4 月 2 日(月)	時間割	第 2 月

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 9 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア		講座 ID	career100597	
講座名	選択理論心理学③～良好な人間関係を築く習慣～				体験
	講師　宇都宮　民（アナウンサー）　先生				
講座概要	感情をコントロールして人間関係力アップ！ 怒ったりイライラしたり落ち込んだりといった“感情”を自分で選んでコントロールできたら…。アメリカ生まれの心理学「選択理論」を学んでみませんか？				
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 5 月 12 日(土)		時間／時間数	19:00～20:30　／90 分	
申込期日	2018 年 5 月 5 日(土)		時間割	第 2 月	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 12 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア		講座 ID	career100627	
講座名	るんるん♪サクサク！『デスク周り整理術』①				体験
	講師　梶岡ルミ子（快適生活　アメニティＲ）　先生				
講座概要	デスク周り、オフィスの整理整頓できていますか？整理収納のプロが、ちらからない、まとまる、探しやすいオフィス環境作りのコツを伝授します！ 『スキャニング＆デジタル整理術』とのセット受講がオススメです。				
受講料（税込）	2,700 円／回　（総額）　2,700 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 19 日(月)		時間／時間数	19:00～20:30　／90 分	
申込期日	2018 年 3 月 12 日(月)		時間割	月	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 19 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア	講座 ID	career100628
講座名	るんるん♪サクサク！『デスク周り整理術』②		体験
	講師　梶岡ルミ子（快適生活　アメニティＲ）　先生		
講座概要	デスク周り、オフィスの整理整頓できていますか？整理収納のプロが、ちらからない、まとまる、探しやすいオフィス環境作りのコツを伝授します！ 『スキャニング＆デジタル整理術』とのセット受講がオススメです。		
受講料（税込）	2,700 円／回　（総額）　2,700 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 16 日(月)	時間／時間数	19:00～20:30　／90 分
申込期日	2018 年 4 月 9 日(月)	時間割	月

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 16 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア	講座 ID	career100629
講座名	るんるん♪サクサク！『デスク周り整理術』③ 講師　梶岡ルミ子（快適生活　アメニティＲ）　先生	体験	
講座概要	デスク周り、オフィスの整理整頓できていますか？整理収納のプロが、ちらからない、まとまる、探しやすいオフィス環境作りのコツを伝授します！ 『スキャニング＆デジタル整理術』とのセット受講がオススメです。		
受講料（税込）	2,700 円／回　（総額）　2,700 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 5 月 7 日(月)	時間／時間数	19:00～20:30　／90 分
申込期日	2018 年 4 月 30 日(月)	時間割	月

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 7 日(月)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア	講座 ID	career100630
講座名	るんるん♪サクサク！『スキャニング＆デジタル整理術』①		体験
	講師　梶岡ルミ子（快適生活　アメニティＲ）　先生		
講座概要	どんどん溜まっていく、名刺や資料をデジタル管理してみませんか？ScanSnap t おスマホを使った簡単デジタル整理術を伝授します。 『デスク周り整理術』とのセット受講がオススメです。		
受講料（税込）	2,700 円／回　（総額）　2,700 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 29 日(木)	時間／時間数	19:00～20:30　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 22 日(木)	時間割	木

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 29 日(木)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア	講座 ID	career100631
講座名	るんるん♪サクサク！『スキャニング＆デジタル整理術』②		体験
	講師　梶岡ルミ子（快適生活　アメニティＲ）　先生		
講座概要	どんどん溜まっていく、名刺や資料をデジタル管理してみませんか？ScanSnap t おスマホを使った簡単デジタル整理術を伝授します。 『デスク周り整理術』とのセット受講がオススメです。		
受講料（税込）	2,700 円／回　（総額）　2,700 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 19 日(木)	時間／時間数	19:00～20:30　／90 分
申込期日	2018 年 4 月 12 日(木)	時間割	木

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 19 日(木)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	06.キャリア	講座 ID	career100632
講座名	るんるん♪サクサク！『スキャニング＆デジタル整理術』③ 講師　梶岡ルミ子（快適生活　アメニティＲ）　先生	体験	
講座概要	どんどん溜まっていく、名刺や資料をデジタル管理してみませんか？ScanSnap t おスマホを使った簡単デジタル整理術を伝授します。 『デスク周り整理術』とのセット受講がオススメです。		
受講料（税込）	2,700 円／回　（総額）　2,700 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 5 月 17 日(木)	時間／時間数	19:00～20:30　／90 分
申込期日	2018 年 5 月 10 日(木)	時間割	木

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 17 日(木)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	07.特別	講座 ID	special100621
講座名	コーラスリハビリ®講師・ボランティア養成説明会①		体験
	講師　塚本　愛（コーラスリハビリ®マスター講師）　先生		
講座概要	コーラスリハビリ®認定講師・ボランティアメンバーを目指す方向けの説明会です。コーラスリハビリ®講座を見学した後に、認定講師または、ボランティアメンバーになるために必要な手続きや講師業務、ボランティア活動などについて詳しく説明します。		
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 7 日(水)	時間／時間数	10:00～12:00　／120 分
申込期日	2018 年 2 月 28 日(水)	時間割	その他水

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 7 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	07.特別	講座 ID	special100622
講座名	コーラスリハビリ®講師・ボランティア養成説明会② 講師　塚本　愛（コーラスリハビリ®マスター講師）　先生	体験	
講座概要	コーラスリハビリ®認定講師・ボランティアメンバーを目指す方向けの説明会です。コーラスリハビリ®講座を見学した後に、認定講師または、ボランティアメンバーになるために必要な手続きや講師業務、ボランティア活動などについて詳しく説明します。		
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 4 日(水)	時間／時間数	10:00～12:00　／120 分
申込期日	2018 年 3 月 28 日(水)	時間割	その他水

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 4 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	07.特別	講座 ID	special100623
講座名	コーラスリハビリ®講師・ボランティア養成説明会③ 講師　塚本　愛（コーラスリハビリ®マスター講師）　先生	体験	
講座概要	コーラスリハビリ®認定講師・ボランティアメンバーを目指す方向けの説明会です。コーラスリハビリ®講座を見学した後に、認定講師または、ボランティアメンバーになるために必要な手続きや講師業務、ボランティア活動などについて詳しく説明します。		
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 18 日(水)	時間／時間数	10:00～12:00　／120 分
申込期日	2018 年 4 月 11 日(水)	時間割	その他水

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 18 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	07.特別		講座 ID	special100624	
講座名	コーラスリハビリ®講師・ボランティア養成説明会④				体験
	講師　塚本　愛（コーラスリハビリ®マスター講師）　先生				
講座概要	コーラスリハビリ®認定講師・ボランティアメンバーを目指す方向けの説明会です。コーラスリハビリ®講座を見学した後に、認定講師または、ボランティアメンバーになるために必要な手続きや講師業務、ボランティア活動などについて詳しく説明します。				
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 5 月 2 日(水)		時間／時間数	10:00～12:00　／120 分	
申込期日	2018 年 4 月 25 日(水)		時間割	その他水	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 2 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	07.特別	講座 ID	special100625
講座名	コーラスリハビリ®講師・ボランティア養成説明会⑤ 講師　塚本　愛（コーラスリハビリ®マスター講師）　先生	体験	
講座概要	コーラスリハビリ®認定講師・ボランティアメンバーを目指す方向けの説明会です。コーラスリハビリ®講座を見学した後に、認定講師または、ボランティアメンバーになるために必要な手続きや講師業務、ボランティア活動などについて詳しく説明します。		
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 5 月 16 日(水)	時間／時間数	10:00～12:00　／120 分
申込期日	2018 年 5 月 9 日(水)	時間割	その他水

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 16 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	07.特別		講座 ID	special100626	
講座名	コーラスリハビリ®講師・ボランティア養成説明会⑥				体験
	講師　塚本　愛（コーラスリハビリ®マスター講師）　先生				
講座概要	コーラスリハビリ®認定講師・ボランティアメンバーを目指す方向けの説明会です。コーラスリハビリ®講座を見学した後に、認定講師または、ボランティアメンバーになるために必要な手続きや講師業務、ボランティア活動などについて詳しく説明します。				
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　2,160 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 5 月 30 日(水)		時間／時間数	10:00～12:00　／120 分	
申込期日	2018 年 5 月 23 日(水)		時間割	その他水	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 30 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	08.語学	講座 ID	lang100598
講座名	【英語】おとなの英会話サロン 講師　Per Adolfsson（ペール　アドルフソン）　先生	体験	
講座概要	英語を学び直したい、ゆっくりとしたスピードで楽しみたい、発音を丁寧に教わりたいなどの要望に、メインのネイティブ講師と日本人サブ講師がお応えします。毎回テーマを変えながらサロン形式で、じっくり丁寧に教えます♪「英語友達作り」にもお役立てください。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　14,580 円／9 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 9 日(金)	時間／時間数	10:30～11:30　／60 分
申込期日	2018 年 3 月 2 日(金)	時間割	最終週を除く金曜日金

全日程（全 9 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 9 日(金)	3 月 16 日(金)	3 月 23 日(金)	4 月 6 日(金)	4 月 13 日(金)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	4 月 20 日(金)	5 月 11 日(金)	5 月 18 日(金)	5 月 25 日(金)	

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	08.語学		講座 ID	lang100599	
講座名	【英語】英語で話そう English カフェ 講師　Per Adolfsson（ペール　アドルフソン）　先生				体験
講座概要	ドリンク付き、気軽に英語を話すためのカフェ形式講座です。参加者同士の会話、先生への質問など楽しみ方はそれぞれ。初心者歓迎です。				
受講料（税込）	1,000 円／回　（総額）　3,000 円／3 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 30 日(金)		時間／時間数	10:30～11:30　／60 分	
申込期日	2018 年 3 月 23 日(金)		時間割	最終週金	
全日程（全 3 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 30 日(金)	4 月 27 日(金)	6 月 1 日(金)		
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	08.語学		講座 ID	lang100600	
講座名	【英語】よく分かる&話せる「おもてなし英会話」				体験
	講師　Per Adolfsson（ペール　アドルフソン）　先生				
講座概要	旅行、ビジネス、留学 etc. 訪日される外国人の方は年々増加しています。おもてなしの心で、楽しく英語でコミュニケーションしてみませんか？様々なシーンを想定して、できるだけ簡単な表現を用いて反復練習するので、英語に自信が無い方でも大丈夫です。しばらく英語を使っていない方には、学び直し、復習としてもオススメです。				
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　12,960 円／6 回				
材料費（税込）	1,000 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 16 日(金)		時間／時間数	19:00～20:00　／60 分	
申込期日	2018 年 3 月 9 日(金)		時間割	第 1・3・5 金	
全日程（全 6 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 16 日(金)	3 月 30 日(金)	4 月 6 日(金)	4 月 20 日(金)	5 月 18 日(金)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	6 月 1 日(金)				
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	08.語学		講座 ID	lang100601	
講座名	【中国語】中国語 4 級検定コース【木曜夜】 講師　張　暁美　先生				体験
講座概要	自己紹介や挨拶、数字等の簡単な会話が出来る方、または準 4 の検定が合格された方の 4 級合格を目標とした検定コースです。 1 人で旅行が出来るレベルでもあります、検定受けない方もお気軽にご参加下さい。				
受講料（税込）	2,592 円／回　（総額）　15,552 円／6 回				
材料費（税込）	2,376 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 8 日(木)		時間／時間数	19:00～20:30　／90 分	
申込期日	2018 年 3 月 1 日(木)		時間割	第 2・4 木	
全日程 （全 6 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 8 日(木)	3 月 22 日(木)	4 月 12 日(木)	4 月 26 日(木)	5 月 10 日(木)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 24 日(木)				
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	08.語学		講座 ID	lang100602	
講座名	【中国語】入門者基礎コース【金曜夕】 講師　張　暁美　先生				体験
講座概要	中国語が初めての方を対象とした音標を覚え、四声のイントネーションもしっかり覚えられるコースです。				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回				
材料費（税込）	1,404 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 2 日(金)		時間／時間数	16:30～18:00　／90 分	
申込期日	2018 年 2 月 23 日(金)		時間割	第 1・3・(5) 金	
全日程（全 6 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 2 日(金)	3 月 16 日(金)	4 月 6 日(金)	4 月 20 日(金)	5 月 18 日(金)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	6 月 1 日(金)				
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	08.語学		講座 ID	lang100603	
講座名	【中国語】初級者基礎コース【金曜夜】 講師　張　暁美　先生				体験
講座概要	音標(ピンイン)と四声等が既で出来た方、中国語を話せる・書ける・訳せる・聞けるのを中心とした授業。一度中国語を習った事が有る方のご参加もお待ちしております。				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回				
材料費（税込）	1,404 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 9 日(金)		時間／時間数	19:00～20:30　／90 分	
申込期日	2018 年 3 月 2 日(金)		時間割	第 2・4 金	
全日程 （全 6 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 9 日(金)	3 月 23 日(金)	4 月 13 日(金)	4 月 27 日(金)	5 月 11 日(金)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 25 日(金)				
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子	講座 ID	baby100604
講座名	こどもたちの創作アート！　０３月 講師　たまい　えりこ　先生		体験
講座概要	Art space アテナルミエール主宰。子どもはみんなアーティスト！体験・発見・表現を、お母さんもいっしょに楽しみましょう！毎回テーマと道具を変えて、1 授業ごとに 1 作品お持ち帰りいただけます。 ※16 時 30 分まで入場可能です。		
受講料（税込）	1,080 円／回　（総額）　2,160 円／2 回		
材料費（税込）	2,160 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 13 日(火)	時間／時間数	16:00～17:30　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 6 日(火)	時間割	第 2・4 火

全日程（全 2 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 13 日(火)	3 月 27 日(火)			
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子		講座 ID	baby100605	
講座名	こどもたちの創作アート！　０４月 講師　たまい　えりこ　先生				体験
講座概要	Art space アテナルミエール主宰。子どもはみんなアーティスト！体験・発見・表現を、お母さんもいっしょに楽しみましょう！毎回テーマと道具を変えて、1 授業ごとに 1 作品お持ち帰りいただけます。 ※16 時 30 分まで入場可能です。				
受講料（税込）	1,080 円／回　（総額）　2,160 円／2 回				
材料費（税込）	2,160 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 10 日(火)		時間／時間数	16:00～17:30　／90 分	
申込期日	2018 年 4 月 3 日(火)		時間割	第 2・4 火	
全日程 （全 2 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 10 日(火)	4 月 24 日(火)			
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子	講座 ID	baby100606
講座名	こどもたちの創作アート！　０５月 講師　たまい　えりこ　先生	体験	
講座概要	Art space アテナルミエール主宰。子どもはみんなアーティスト！体験・発見・表現を、お母さんもいっしょに楽しみましょう！毎回テーマと道具を変えて、1 授業ごとに 1 作品お持ち帰りいただけます。 ※16 時 30 分まで入場可能です。		
受講料（税込）	1,080 円／回　（総額）　2,160 円／2 回		
材料費（税込）	2,160 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 5 月 8 日(火)	時間／時間数	16:00～17:30　／90 分
申込期日	2018 年 5 月 1 日(火)	時間割	第 2・4 火

全日程（全 2 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 8 日(火)	5 月 22 日(火)			
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子	講座 ID	baby100607
講座名	こどもと一緒に知育　０３月 講師　得居　なぎさ　先生		体験
講座概要	お母さんと一緒に運動、手先を使いこなすことの大切さをお伝えします。受講される中で、わが子の才能の芽が見えてくるかもしれません。お子さんとの接し方、学び方を客観的にご理解いただけるよう丁寧にお伝えします。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　3,240 円／2 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 2 日(金)	時間／時間数	10:00～11:30　／90 分
申込期日	2018 年 2 月 23 日(金)	時間割	第 1・3 金

全日程（全 2 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 2 日(金)	3 月 16 日(金)			
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子	講座 ID	baby100608
講座名	こどもと一緒に知育　０４月 講師　得居　なぎさ　先生		体験
講座概要	お母さんと一緒に運動、手先を使いこなすことの大切さをお伝えします。受講される中で、わが子の才能の芽が見えてくるかもしれません。お子さんとの接し方、学び方を客観的にご理解いただけるよう丁寧にお伝えします。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　3,240 円／2 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 6 日(金)	時間／時間数	10:00～11:30　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 30 日(金)	時間割	第 1・3 金

全日程（全 2 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 6 日(金)	4 月 20 日(金)			
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子	講座 ID	baby100609
講座名	こどもと一緒に知育　０５月 講師　得居　なぎさ　先生		体験
講座概要	お母さんと一緒に運動、手先を使いこなすことの大切さをお伝えします。受講される中で、わが子の才能の芽が見えてくるかもしれません。お子さんとの接し方、学び方を客観的にご理解いただけるよう丁寧にお伝えします。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　3,240 円／2 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 5 月 18 日(金)	時間／時間数	10:00～11:30　／90 分
申込期日	2018 年 5 月 11 日(金)	時間割	第 1・3 金

全日程（全 2 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 18 日(金)	6 月 1 日(金)			
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子	講座 ID	baby100610
講座名	子育てキャラクトロジー®入門　０３月 講師　浜田　陽子（Pastel Healing Space OASIS）　先生	体験	
講座概要	『子育ては自分育て』子どもとの接し方が分からない、子どもに幸せな人生を歩んでほしいなど、子どもと関わる全ての方に向けた新しい心理学キャラクトロジー®の入門編です。		
受講料（税込）	3,240 円／回　（総額）　3,240 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 14 日(水)	時間／時間数	10:00～11:30　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 7 日(水)	時間割	第 2 水

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 14 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子		講座 ID	baby100611	
講座名	子育てキャラクトロジー®入門　０４月 講師　浜田　陽子（Pastel Healing Space OASIS）　先生				体験
講座概要	『子育ては自分育て』子どもとの接し方が分からない、子どもに幸せな人生を歩んでほしいなど、子どもと関わる全ての方に向けた新しい心理学キャラクトロジー®の入門編です。				
受講料（税込）	3,240 円／回　（総額）　3,240 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 4 月 11 日(水)		時間／時間数	10:00～11:30　／90 分	
申込期日	2018 年 4 月 4 日(水)		時間割	第 2 水	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 11 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子		講座 ID	baby100612	
講座名	子育てキャラクトロジー®入門　０５月 講師　浜田　陽子（Pastel Healing Space OASIS）　先生				体験
講座概要	『子育ては自分育て』子どもとの接し方が分からない、子どもに幸せな人生を歩んでほしいなど、子どもと関わる全ての方に向けた新しい心理学キャラクトロジー®の入門編です。				
受講料（税込）	3,240 円／回　（総額）　3,240 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 5 月 9 日(水)		時間／時間数	10:00～11:30　／90 分	
申込期日	2018 年 5 月 2 日(水)		時間割	第 2 火	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 9 日(水)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子	講座 ID	baby100613
講座名	ママのための HAPPY 時短メイクレッスン ０３月 講師　本田　純子　先生	体験	
講座概要	『卒園式や入学式に！美眉レッスン（眉カット付き）』 家事に育児に仕事に忙しいママのための”時短”メイク術を身に付けませんか？ 不器用でも少ない道具でも大丈夫！コツさえわかればきちんとキレイになれるんです。 プチプラお役立ちコスメの紹介やママ友づくりにも♪ ※ベビーカー、お子様連れ OK です。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	普段のメイク道具、置き鏡、フェイスタオル、筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 13 日(火)	時間／時間数	10:00～11:00　／60 分
申込期日	2018 年 3 月 6 日(火)	時間割	第 2 火

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 13 日(火)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子	講座 ID	baby100614
講座名	ママのための HAPPY 時短メイクレッスン ０４月 講師　本田　純子　先生		体験
講座概要	『出会いの春に印象ＵＰのポイントメイク』 家事に育児に仕事に忙しいママのための”時短”メイク術を身に付けませんか？ 不器用でも少ない道具でも大丈夫！コツさえわかればきちんとキレイになれるんです。 プチプラお役立ちコスメの紹介やママ友づくりにも♪ ※ベビーカー、お子様連れ OK です。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	普段のメイク道具、置き鏡、フェイスタオル、筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 10 日(火)	時間／時間数	9:30～10:30　／60 分
申込期日	2018 年 4 月 3 日(火)	時間割	第 2 火

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 10 日(火)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子	講座 ID	baby100615
講座名	ママのための HAPPY 時短メイクレッスン ０５月 講師　本田　純子　先生		体験
講座概要	『簡単＆きれい！ナチュラルベースメイク』 家事に育児に仕事に忙しいママのための”時短”メイク術を身に付けませんか？ 不器用でも少ない道具でも大丈夫！コツさえわかればきちんとキレイになれるんです。 プチプラお役立ちコスメの紹介やママ友づくりにも♪ ※ベビーカー、お子様連れ OK です。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	普段のメイク道具、置き鏡、フェイスタオル、筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 5 月 8 日(火)	時間／時間数	10:00～11:00　／60 分
申込期日	2018 年 5 月 1 日(火)	時間割	第 2 火

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	5 月 8 日(火)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子		講座 ID	baby100616	
講座名	♪コーラスリハビリ®こども合唱団 講師　森田　文枝（コーラスリハビリ®認定講師）　先生				体験
講座概要	小学校低学年までのお子様対象の合唱講座です。一緒に体や手指を動かすことで、脳の活性化にもつながります！				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回				
材料費（税込）	1,000 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 8 日(木)		時間／時間数	16:30～17:30　／60 分	
申込期日	2018 年 3 月 1 日(木)		時間割	第 2・4 木	
全日程（全 6 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 8 日(木)	3 月 22 日(木)	4 月 12 日(木)	4 月 26 日(木)	5 月 10 日(木)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 24 日(木)				
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子	講座 ID	baby100637
講座名	【春休み企画】キミもキーボーディスト🎹！①		体験
	講師　梶本　有紀　先生		
講座概要	＜対象：年少～小学生まで＞ 電子キーボードで、様々な音色を出し、お友達と一緒にアンサンブルを楽しみましょう。小さなお子様向けレッスンの経験豊富な講師が、丁寧に指導します。鍵盤ハーモニカも OK		
受講料（税込）	1,000 円／回　（総額）　1,000 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	鍵盤楽器であれば OK(鍵盤ハーモニカなど)
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 27 日(火)	時間／時間数	10:30～12:00　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 20 日(火)	時間割	その他・火

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 27 日(火)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子	講座 ID	baby100638
講座名	【春休み企画】キミもキーボーディスト🎹！②		体験
	講師　梶本　有紀　先生		
講座概要	＜対象：年少～小学生まで＞ 電子キーボードで、様々な音色を出し、お友達と一緒にアンサンブルを楽しみましょう。小さなお子様向けレッスンの経験豊富な講師が、丁寧に指導します。鍵盤ハーモニカも OK		
受講料（税込）	1,000 円／回　（総額）　1,000 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	鍵盤楽器であれば OK(鍵盤ハーモニカなど)
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 29 日(木)	時間／時間数	10:30～12:00　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 22 日(木)	時間割	その他・木

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 29 日(木)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子		講座 ID	baby100639	
講座名	【春休み企画】生きる力を伸ばす！キッズ脳トレ				体験
	講師　得居　なぎさ　先生				
講座概要	【対象】新 1 年生から 4 年生まで 日々の生活や学業に追われる毎日ではありませんか？脳トレで、思考する事の楽しさや面白さを味わい、「生きる力」を育てましょう！				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 30 日(金)		時間／時間数	10:30～11:30　／60 分	
申込期日	2018 年 3 月 23 日(金)		時間割	その他・金	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 30 日(金)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子		講座 ID	baby100640	
講座名	【春休み企画】いよカル♪こども合唱団 講師　森田　文枝（コーラスリハビリ®認定講師）　先生				体験
講座概要	幼稚園児から小学生向けの合唱講座です。 歌が好きな子供たち、基本の発声や腹式呼吸法を学び、童謡唱歌やアニメソングを楽しく歌ってみよう！				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回				
材料費（税込）	0 円		持参物		
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 31 日(土)		時間／時間数	10:30～11:30　／60 分	
申込期日	2018 年 3 月 24 日(土)		時間割	その他・土	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 31 日(土)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子		講座 ID	baby100641	
講座名	【春休み企画】キッズ・アナウンス講座① 講師　福井　一恵（アナウンサー）　先生				体験
講座概要	発表や音読が苦手でも大丈夫!アナウンサーが人前で上手に話す基本をわかりやすく指導します。小さな成功体験の積み重ねを応援します。親御様の観覧＆撮影・録音可能です。				
受講料（税込）	1,500 円／回　（総額）　1,500 円／1 回				
材料費（税込）	1,080 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明） 「こどものためのアナウンスブック」持参の場合は不要					
開講日	2018 年 3 月 29 日(木)		時間／時間数	13:00～14:00　／60 分	
申込期日	2018 年 3 月 22 日(木)		時間割	その他・木	
全日程 （全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 29 日(木)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	09.キッズ・ママ＆親子		講座 ID	baby100642	
講座名	【春休み企画】キッズ・アナウンス講座②				体験
	講師　福井　一恵（アナウンサー）　先生				
講座概要	発表や音読が苦手でも大丈夫!アナウンサーが人前で上手に話す基本をわかりやすく指導します。小さな成功体験の積み重ねを応援します。親御様の観覧＆撮影・録音可能です。				
受講料（税込）	1,500 円／回　（総額）　1,500 円／1 回				
材料費（税込）	1,080 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明） 「こどものためのアナウンスブック」持参の場合は不要					
開講日	2018 年 3 月 29 日(木)		時間／時間数	15:00～16:00　／60 分	
申込期日	2018 年 3 月 22 日(木)		時間割	その他・木	
全日程 （全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 29 日(木)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	12.美容・食と健康	講座 ID	beauty100617
講座名	～お手軽プチ断食～　ファスティング入門 講師　柴田　かおり　先生		体験
講座概要	ファスティングにより、生活をリセットしてからだのことに目を向け、発酵食品を取り入れた健康的な生活をサポートします。※効果には個人差があります。耳つぼ腸活講座とセット受講がオススメ。		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 4 月 5 日(木)	時間／時間数	19:00～20:30　／90 分
申込期日	2018 年 3 月 29 日(木)	時間割	第 3 木

全日程（全 1 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	4 月 5 日(木)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	12.美容・食と健康		講座 ID	beauty100618	
講座名	耳つぼ・腸活入門 講師　柴田　かおり　先生				体験
講座概要	耳には多くの「つぼ」が存在し、その位置を的確に刺激すること、現在の体や心の状態を知ることができます。今話題の腸活！実は耳つぼの知識は腸活にも役立ち、健康な毎日が期待できます。※効果には個人差があります。				
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　1,620 円／1 回				
材料費（税込）	1,080 円		持参物	筆記用具	
（材料費・教材に関する補足説明）					
開講日	2018 年 3 月 1 日(木)		時間／時間数	19:00～20:30　／90 分	
申込期日	2018 年 2 月 22 日(木)		時間割	第 1 木	
全日程（全 1 回）	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 1 日(木)				
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
メモ					

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	12.美容・食と健康	講座 ID	beauty100619
講座名	免疫力改善！　～中医学やさしい薬膳～ 講師　原口　陽子（中医薬膳学院）　先生	体験	
講座概要	毎年、夏バテをする、季節の変わり目に体調を崩す、月経など女性特有の悩みがある。。。そんなあなた薬膳について学んでみませんか？国際中医薬膳師が、季節ごとの食材、季節の漢方について、見て触りながら、丁寧に分かりやすく指導します。自然の流れにそった健やかな生活を始め、免疫力も改善しましょう！★「薬膳スイーツ」＆「薬膳茶」付き★お持ち帰りセットあり		
受講料（税込）	2,160 円／回　（総額）　6,480 円／3 回		
材料費（税込）	6,480 円	持参物	筆記用具
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 2 日(金)	時間／時間数	10:00～11:30　／90 分
申込期日	2018 年 2 月 23 日(金)	時間割	第 1 木

全日程（全 3 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 2 日(金)	4 月 5 日(木)	5 月 17 日(木)		
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目

メモ

目次に戻る

受講手引

カテゴリー	12.美容・食と健康	講座 ID	beauty100620
講座名	はじめてのリンパ巡り体操＜女性限定＞ 講師　リンパ節子（iya-sya）　先生		体験
講座概要	女性限定の講座です。 負荷の少ないやさしい体操＆マッサージで、リンパの流れを良くし、体の老廃物を除去しましょう！ 身体だけでなく、心も元気にして、良い気の流れを取り込みましょう！		
受講料（税込）	1,620 円／回　（総額）　9,720 円／6 回		
材料費（税込）	0 円	持参物	動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲料
（材料費・教材に関する補足説明）			
開講日	2018 年 3 月 5 日(月)	時間／時間数	10:30～11:30　／60 分
申込期日	2018 年 2 月 26 日(月)	時間割	第 1・3 月

全日程（全 6 回）					
	初回	２回目	３回目	４回目	５回目
	3 月 5 日(月)	3 月 19 日(月)	4 月 2 日(月)	4 月 16 日(月)	5 月 7 日(月)
	６回目	７回目	８回目	９回目	１０回目
	5 月 21 日(月)				

メモ

目次に戻る