



新講座 2019年1月開講予定の新設講座です。 **リニューアル** 2019年1月開講予定のリニューアル講座です。 **1月** 入会月が1月限定の講座です。 **体験000** マークは、おためし体験のできる講座です。 **女性のみ受講** 女性のみ受講できる講座です。 **材込** 受講料に材料費・教材費等が含まれている講座です。 **材別** 受講料に材料費・教材費等が別途必要な講座です。

新しい年から新しいことを!

1月から始まる新講座&リニューアル講座

新講座 ～DIY木工の基礎が学べる～
電動ドライバーでカンタンかわいい木工雑貨を作ろう
初心者の方でもやさしい木のぬくもりを感じられるかわいい引き出しや飾り棚などが制作できます。

■おうち木工教室 スマイルウッド代表 岡 さつき
■第3(土)・第4(水) 14:00～17:00
■月1回 3ヵ月 9,396円(材別)

■体験 杉のペンスタンドを作ります。(色は20色から選べます) 11月28日(水)、12月15日(土) 14:00～17:00 各1,836円(材別)

リニューアル **こごん刺し**
～津軽の刺し子～
津軽で生まれた伝統工芸のひとつで、図案を元に麻の布に綿糸で横に刺していく手法です。
※写真は参考作品です。

■こごん倶楽部主宰 平山 緑 醍醐 礼子、嶋地 順子
■第1(月) 13:00～15:00
■月1回 3ヵ月 9,720円(材別)

新講座 ～大人可愛い和食器で楽しむ～
ポーセラーツ
白磁にお好きなシールを貼り上げるポーセラーツ。今回は実用性のある和食器で完成度の高い作品を仕上げてみてください。

■日本ヴォーグ社認定講師 東原 エリコ
■第1(土) 13:00～15:00
■月1回 3ヵ月 9,720円(材別) ※振替不可

■体験 ①お茶碗とお湯のみセット②お茶碗ペアセットからどちらかお選びください 12月1日(土) 13:00～15:00 2,916円(材別)

冬の日講習会
季節の盆栽
和、洋どのお部屋にも飾っていただけるおしゃれな盆栽です。お部屋を華やかに飾りましょう。

■「みやび盆栽」主宰 井上 晃
■11月25日(日) クリスマス鉢植え(密植え)
■12月9日(日) お正月鉢植え(密植え)
■各日 13:30～15:30
■会員:各8,640円、一般:各8,964円(材込)

新講座 **京のみやび盆栽**
季節ごとの花木を中心に、草花、石、苔等を配し、小さな庭園美を創ります。京のベテラン庭師がわかりやすく指導いたします。

・1月:桜盆栽
・2月:石付き盆栽
・3月:ライラック盆栽

■「みやび盆栽」主宰 井上 晃 ■第2(日) 13:30～15:30
■月1回 1ヵ月 10,800円(材込)

新講座 **日本庭園探究とミニチュア庭園創り**
・1月13日(日) [あなたの知らない金閣寺]解説
・2月10日(日) 奈良、京都を中心とした日本庭園の楽しみ方
・3月10日(日) ミニチュアの石庭または「鶴亀」創り体験(作品お持ち帰り希望の方は、材料費8,000円～15,000円別途)

■井上修造園芸代表者 井上 晃 ■第2(日) 10:30～12:00
■全3回 3ヵ月 10,692円 ※振替不可 ※期間3ヵ月

リニューアル **女性のための写真教室**
～上達したいプロに近づくための写真上達法～
写真の基礎から撮影会・鑑賞会をしつつ、あなた自身の作品づくりをサポートします。

■フォトグラファー 竹村 陽子
■第1(水) 10:00～12:00
■全6回 6ヵ月 16,200円 ※振替不可 ※期間6ヵ月

■体験 お持ちのカメラチェックをして撮影会を行います 12月5日(水) 10:00～11:30 1,944円

新講座 **実践 ますえちゃんの呼吸法**
声が大きくなる! 音域が広がる! プレスが長くなる! 全身でおこなう呼吸法で大きく改善されます。

■日本姿勢教育アドバイザーディプロマ 加藤 ますえ
■第2・4(月) 10:00～10:50
■月2回 3ヵ月 13,932円

■体験 ヨガマットを使いゆっくりと鼻呼吸を行い呼吸法を体験します 12月10日(月) 10:00～10:50 1,836円

新講座 **ますえちゃんと歌おう!!**
歌詞だけのテキストで! 楽譜に振り回されずに誰でも直ぐに楽しんで歌えます。大きな声は健康の証です。

■歌手 加藤 ますえ
■第2・4(月) 11:00～12:30
■月2回 3ヵ月 16,524円 (テキスト代込み)

■体験 テキストを使って歌唱指導①呼吸法をチェック②発声③歌う 12月10日(月) 11:00～12:30 2,268円

新講座 **アイリッシュフィドル入門**
(ヴァイオリン教室)
アイルランドの民俗音楽をフィドル(ヴァイオリン)で弾いてみましょう。軽やかなダンスチューンに身も心も弾みます!

■フィドル奏者 Fiddle Club関西主宰 Tamiko
■第1・3(金) 18:00～20:00 ※30分個人レッスン※予約制
■月2回 3ヵ月 19,440円

■体験 アイルランドの民俗音楽を弾いてみましょう。初級の方はフィドルに慣れておきましょう。 12月7日・21日(金) 18:00～20:00 ※30分個人レッスン 各2,268円

新講座 **理学療法士に学ぶ実践健康体操**
無理のない柔軟体操やセルフケアを行い、身体のバランスを整え筋力強化を図ります。自分の足で歩き続けるために一緒に頑張りましょう!

■理学療法士 岩永 知子
■第1(木) 13:30～15:00
■月1回 3ヵ月 9,720円

■体験 柔軟体操やセルフケア、呼吸練習で全身のバランスを整え筋力強化に取り組みます 12月6日(木) 13:30～15:00 2,268円

新講座 **猫背・腰痛改善 かんたんエクササイズ**
背骨、骨盤をご自身で矯正する「背骨コンディショニング」の簡単な体操を学び年齢に関係なく猫背、腰痛を改善しましょう。

■背骨コンディショニングスペシャリスト 神谷 剛史
■第2・4(火) 10:15～11:30
■月2回 3ヵ月 17,820円

■体験 簡単な体操で猫背、腰痛を自分で改善できることを体感しましょう 11月27日・12月11日(火) 10:15～11:30 各2,376円

新講座 **健康太極拳**
調身、調息、調心のもと、体力、運動に自信がない方もゆったりとした動きを通じ体中に気血をめぐらせましょう。

■日本健康太極拳協会 奈良県支部 支部長 師範 井上 良彦
■第2・4(月) 13:00～14:30
■月2回 3ヵ月 16,200円

■体験 ストレッチ運動、座学等健康太極拳の基本を学びます 12月10日(月) 13:00～14:30 1,080円

新講座 **フリーチケット**
～心と身体のバランスを整える～**リラックス・ヨガ**
呼吸に合わせて、ゆっくりと無理なく動きます。緊張と弛緩、バランスを取りながら心と身体にアプローチします。

■YIC ヨガインストラクター hiro
■(木) 13:00～14:00
■フリーチケット10回 22,680円 ※発行日から3ヵ月間有効

■体験 初心者の方を対象に呼吸に合わせてゆっくりとポーズをとっていきます 12月6日・20日(木) 13:00～14:00 各1,836円

リニューアル **フリーチケット**
大人のための楽しいバレエ
アンシェマンを組み立て、ワンランク上を目指してレッスンしましょう。

■環バレエ団専任講師 政本 佳子、福益 寿子
■(水) 12:45～14:00、19:00～20:15 (土) 18:30～19:45
■フリーチケット 10回 20,088円、15回 26,730円 ※発行日から3ヵ月間有効

■体験 基本を大切にいろいろなテクニックをレッスンします 12月5日(水) 12:45～14:00、19:00～20:15 12月8日(土) 18:30～19:45 各2,268円

リニューアル **フリーチケット**
書道(かな) (植林クラス)
かな文字を基礎として和様漢字をおりませながら美しく書けるようご指導いたします。

■日本書芸院一科審査員 植林 山華
■(木) 13:00～15:00、15:30～17:30
■フリーチケット 10回 20,736円 ※発行日から3ヵ月間有効

■体験 俳句を短冊に書いてみましょう 11月22日・12月13日(木) 13:00～15:00 各2,268円

1月 **～10年先も美しく自信が持てる髪やお肌のために～**
ポタニカル頭皮ケアマッサージ

■中原 由實里 ■第2(土) 13:00～14:30
■全3回 3ヵ月 17,172円(材込) ※振替不可 ※期間3ヵ月

■体験 普段のヘアケアや生活習慣をチェックし、頭皮と髪のマッサージ体験をします 12月8日(土) 15:00～16:00 2,268円(材込)

正しい姿勢と歩き方

■朝比奈 優
■第2・4(木) 10:00～11:15
■月2回 3ヵ月 11,016円

■体験 正しい姿勢で代謝UPの歩き方を手に入れましょう 12月13日(木) 10:00～11:15 2,268円

1月 **がま口でかわいい小物作り**

■小豆 美佐 ほか ■第2(水) 13:00～15:00
■全3回 3ヵ月 6,804円(材別) ※振替不可 ※期間3ヵ月

■体験 がま口財布を作ります 12月12日(水) 13:00～15:00 3,996円(材別)

書道(漢字・かな・調和体・実用書・ペン字)

■岡田 圭玉
■第1・3(木) 10:00～12:00
■第1・3(金) 13:00～15:00
■月2回 3ヵ月 12,960円

■体験 小筆・筆ペンを使って年賀状のお稽古をしましょう 11月15日(木) 10:00～12:00、11月16日(金) 13:00～15:00 各2,268円

1月 **顔ヨガ**
顔ヨガで表情筋を鍛えて、マイナス10歳顔を手に入れましょう。一日2～3分、2週間、ご自分のお顔が好ぎになります。

■神保 あゆ ■第4(木) 13:00～14:00
■全3回 3ヵ月 11,664円 ※振替不可 ※期間3ヵ月

～ハワイ語を理解して踊る～
はじめてのハワイアンフラ

■河井 展世
■第2・4(水) 13:30～15:00
■月2回 3ヵ月 12,960円

■体験 基本ステップから音楽に合わせてフラを踊りましょう 11月28日(水) 13:30～15:00 2,268円

1月 **はじめての京つまみ細工**

■下野 美智子 ■第2(水) 13:00～15:00
■全3回 3ヵ月 10,044円(材別) ※振替不可 ※期間3ヵ月

■体験 3種類の花形からお好みのデザインを選んでコースジュアプローチに仕上げます 12月12日(水) 13:00～15:00 2,160円(材込)

たのしいガーデニング教室

■今西 幸子
■第4(月) 13:00～15:00
■月1回 6ヵ月 13,608円(材別)

■体験 迎春用の華やかな寄せ植えを作ります 12月24日(月・振) 13:00～15:00 3,996円(材込)

1月 **介護に活かす! アロマとマッサージ**

■見谷 貴代
■第1(土) 13:30～15:30
■全3回 3ヵ月 9,720円(材込) ※振替不可 ※期間3ヵ月

■体験 話題の認知症アロマの香りでハンドマッサージが体験できます 12月1日(土) 12:15～13:15 1,080円

カリグラフィー

■木作 輝代
■第1(月) 10:00～12:00
■月1回 3ヵ月 8,100円

■体験 素敵なブックマーク作り 12月3日(月) 10:00～12:00 2,592円(材込)

～切らずに帯が結べる～
「さくら造り」帯

■中井 成子
■第2(月) 13:00～16:00
■月1回 3ヵ月 18,468円(材別)

■体験 「さくら造り」帯の完成品の着装体験をしていただきます(1時間程度) 11月12日(月) 13:00～16:00 648円

～身近な植物で描く～
アート押し花講座

■阿田 容子
■第1(木) 13:00～16:00
■月1回 3ヵ月 9,720円(材別)

■体験 押し花の風景画ミニ額と樹脂アクセサリーを作ります 12月6日(木) 13:00～16:00 3,240円(材込)

冬の受講生募集中! このチラシに掲載の講座・体験レッスン・資料請求のお申込みは **電話 (0742) 35-8161**

〒631-0821 奈良市西大寺東町2-4-1 ならファミリー別館1号館2階 受付時間 10:00～19:00(日曜・休講日は10:00～17:30) ※休講日:11/29(木)、11/30(金)、12/29(土)～1/5(土) ※12/29(土)～1/3(木)は受付業務を休ませていただきます。

※掲載講座は一部です。全講座掲載のパンフレットを無料で郵送いたします。

入会金無料 (通常5,400円のところ) **体験レッスン受講後にご入会いただくと入会金が無料に!**

■体験レッスン受講後にご入会いただくと **500円割引に!**

■体験レッスン受講後にご入金の方 **500円割引に!**

■体験レッスン受講後 **当日**にご入金(ご入金)いただくと **500円割引に!**

コンビニ振込が便利
体験レッスンや講習会の受講料がコンビニでお支払いいただけます。(振込手数料別途)

●初めてお申込みの方は、入会金5,400円を申し受けます。
●各講座とも満員になり次第締め切らせていただきます。※ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただきますことをごまします。
●受講料のほかに材料費・教材費等を頂戴する場合がございます。
●お支払いはコンビニ振込みがご利用いただけます。(振込手数料別途)詳しくは、お申込み時にご確認ください。

