

文学・教養 生活に役立つ

★再発見 19世紀末～20世紀初めの光と影①

この時代は、世界各地で植民地や勢力圏をめぐる争いが激化した。第一次世界大戦につながる同盟関係もできていました。活潑な文化活動が展開され、美術や音楽や思想に新しい動きが見られました。複雑な時代の光と影をていねいに伝えたいと思います。

●講師 歴史教育研究者 久保田 慎一
●第1(木) 13:30～15:00
●受講料 2,410円(月額)
●6ヵ月6回コース

もう少し知りた日本史

『萬重や歌麿が生きた時代』

大河ドラマの主人公・萬屋重三郎(萬重)が注目を集めています。浮世絵師の歌麿や宮楽を世に出したのも萬重でした。彼らが生きた19世紀後半(江戸時代中期)はどんな時代だったのでしょうか。3回の講座で学びます。

●講師 歴史教育研究者 久保田 慎一
●第3(木) 13:30～15:00
●受講料 2,410円(月額)
●3ヵ月3回コース

新 ウクレレ入門

初めは簡単な伴奏を色々リズムで練習。その後ソロ演奏へ。

●講師 渡邊俊夫ギター・ウクレレ教室
主 宰 渡邊 俊夫
●第2・4(土) 13:30～15:30
●受講料 3,390円(月額)
●6ヵ月12回コース

新 ～政宗公までのゆかりの地巡り～

独眼竜の先祖たち

独眼竜政宗公は伊達氏の17代にたります。仙台藩は初代主君が源頼朝が奥平景康の嫡孫氏である戦功で、伊達氏は初代主君の中心で、遠く西宮朝宗公が伊達に移ってから17代目まで伊達家公した。歴代のゆかりの地を巡ります。

●講師 写真家・日本民俗学会・福島県史学会 齋藤 義久
●第3(日) 13:30～16:00
1日体験(午前9時集合)
●当日以降 地集合・解散(終了時間は多少前後する場合あり・拝観料は各回当日)
●受講料 2,410円(月額) ●6ヵ月6回コース 写真家・史論家川崎 浩・奥山/稲村神社

新 3つまで元気に楽しむデジタル・シニアライフ～

パソコン・スマホ＆インターネット活用教室

お持ちのパソコン・スマホやタブレット・デジカメをさらに活用してみませんか。SNSやアプリを安心して利用するための知識を学び、趣味や仲間づくりの元氣なデジタル・シニアライフを楽しみましょう。情報機器の基本操作を忘れた方も大丈夫!

●講師 デジタル庁 デジタル推進委員 (財)ニューメディア開発協会認定 シニア情報生活アドバイザー 飯沼 孝
●第2・3・4(火) 13:30～17:30
●受講料 8,110円(月額) ●6ヵ月18回コース

新 日本仏教入門

紀元前6世紀頃にインドで誕生した仏教は、朝鮮を経て、6世紀日本に伝来しました。以来、日本人の思想や文化に大きな影響を与えてきたのです。本講座では、仏教の基礎的な内容とともに、日本に伝来して以降の重要な出来事を取り上げます。初めての方も楽しく学んでいただけますので、一緒に学習しましょう。

●講師 法華宗 立正院 立正大学日蓮教学研究所研究員 永岡 孝
●第4(金) 13:30～15:30
●受講料 2,800円(月額) ●6ヵ月6回コース

料理 家族も喜ぶ

新 白神こだま酵母パン作り 初心者クラス 5月スタート

神秘的に森に覆われ白神山から生まれた白神こだま酵母は、その森の酵母。白神こだま酵母と国産小麦を使い手捏ねてパン作り。このたりの材料を使い身体に優しいパンを作ります。生地作りのたのしみと焼き上がったときの感動を共に味わいましょう。

●講師 サラパン教室 福島県 講師マイスター 加藤 恵美子
●第2(水) (予定) 13:30～16:00
●受講料 3,000円(月額・材料費別)
●5ヵ月5回コース ●受講場所 サラパン福島

おうちパン工房 おすすめ

機械でパンを捏ね、一次発酵からもちと温度と時間の管理で焼き上げ、美味しい生地をつくり出す。時には、パン屋さんのない貴重なパンも作ってみませんか?パンは生地作りが大切です。

●講師 自宅パン教室 パンルセット主宰 今野 香
●第1(金) (予定) 9:30～12:30
●第2(土) (予定) 9:30～12:30 13:30～16:30
●第3(日) (予定) 9:30～12:30
●第4(金) (予定) 9:30～12:30 13:30～16:30
●受講料 3,550円(月額・材料費込) ●6ヵ月6回コース
●受講場所 サラパン福島

手芸 オリジナル小物づくり

新 本物のような輝き オルネ・アクセサリー

オルネとは、オーナメントとタリックスを合わせてオルネフラワー協会が作った言葉です。様々な形態、材質のワイヤーとパール等を使い、植物、幾何学形態等を造形し、アクセサリ、装束、ブライダルフラワーやアーティシシャルフラワーの作品とコラボレーションして活用します。本講座では、その様な様々な活用形態の中のアクセサリーに特化した講座です。

●講師 オルネフラワー認定校 スワイズ・オルネ主宰 丹治 玉江
●第3(月) 10:00～12:00
●受講料 2,410円(月額) ●6ヵ月6回コース

こども 新しい挑戦!

新 キッズヨガ (4歳～小6)

ヨガの呼吸法を取り入れながら、乗り物や動物のポーズで体幹と柔軟性を強化。遊びの中でお楽しみながら身体能力を養うだけでなく、心の向き合い方を学ぶことで集中力があがり、他人や自分を思いやる心も育れます。

●講師 全日本キッズヨガ連盟 わくわくヨガティーチャートレーニング修了 中山 亜希
●第2・4(木) 16:00～17:30
●受講料 3,240円(月額) ●6ヵ月12回コース
●1日体験 3/13・27(木) 受講料1,100円

新 親子で学ぶ初めてのプログラミング(4歳～小2)

タッチ操作だけでゲームやアニメーションを作ることのできるフラッシュアニメーションを使い親子で楽しみながらプログラミングの基礎を学びます。一緒に学ぶことが出来るので小さなお子さんでも安心です。

●講師 シブスパソコンスクール 志間 幸恵
●第1(土) 10:00～11:30
●受講料 2,020円(月額)
●6ヵ月6回コース

提携 設備が充実!

新 休日を楽しむ ワイン講座

初心者の方も気軽に楽しめるワイン基礎講座です。自分の飲んでいるワインがどんなワインなのか...、どのように好みのワインを選ぶのか...。その日から楽しむに活かせる内容のワイン教室です。試験は各回3題あり。

●講師 (一社)日本ソムリエ協会 初代福島支部長 オナーソムリエ 伊藤 勝仁
●第4(日) 16:00～17:30
●受講料 2,400円(月額)
●3ヵ月3回コース
●受講場所 ワイン&チーズ マリアージュ(福島市置賜町)

美術 表現力アップ!

新 チャレンジ! 世界の名画鑑賞

「ゴッホはなぜ日本好き?」「モリゾーはなぜ微笑む?」名画に隠された神秘と魅力を皆様と楽しく深く鑑賞します。

●講師 元福島県立美術館館長 美術評論家 早川 博明
●第4(金) 10:30～12:00
●受講料 2,410円(月額)
●6ヵ月6回コース

趣味 暮らしに潤い!

新 ～自分らしい生き方発見～ 開運! 手相入門

自分がどんな手相をしているのかかわれば、本音が分かってきます。手相には、未来の自分を知るヒントを知って、未来の自分に自信・勇気をUP! 有名人の手相も参考に楽しく学んでいきます。

●講師 東明学院専任講師 酒井 さとし
●第4(木) 14:45～16:15
●受講料 2,410円(月額)
●6ヵ月6回コース

新 楽しい算命かるい イメージ編

～星で未来がわかる～

算命学は生年月日から自分の自分を知り、より素晴らしい人生を送るヒントを見つかります。今回はイメージ編です。本人が生み出した本質・特徴や環境を読み解くことができ、周囲の人々や社会からその人がどう見えているかわかります。オリジナルの書き込み式テキストを用い、わかりやすくお伝えいたします。

●講師 東明学院専任講師 酒井 さとし
●第4(木) 13:00～14:30
●受講料 2,410円(月額)
●6ヵ月6回コース

新 ～困ったことにならないために～

知っておきたい相続の基礎

相続の問題は、推定相続人の関係や相続財産を具体的に検討し、事前に対応策を講ずることが大切です。困ったことにならないために、基礎を学び、対応策を解説します。

●講師 行政書士 佐藤 正貴
●第4(火) 9:30～12:00
●受講料 2,960円(月額)
●3ヵ月3回コース
※個別相談可。毎回講座終了後の12:15～12:45(30分)1名様。本講座受講生限定(有料)。詳しくは事務局まで。

新 世界を巡るコーヒー講座

家庭で簡単にできる「コーヒー・焙煎」を習得できる講座です。焙煎と講義を通してコーヒーの知識を深めます。

●講師 日本スペシャルティコーヒー協会認定 コーヒー・マスター 能澤 充
●第2・4(水) 10:00～12:00
●受講料 4,610円(月額)
●3ヵ月6回コース

新 我が家の家系図を作る

誰でも戸籍・除籍謄本に基づいて現在から江戸末期まで辿れます。我が家の家系図を作成して歴史・文化・祖傳の生き方を学び、子や孫に伝えさせたい。家系図に基づき「家系図一覽表に記入」するだけでなくたでも作成できます。

●講師 家系図講師 鹿嶋 健二
●第1・3(火) 13:00～14:30
●受講料 3,610円(月額)
●3ヵ月5回コース

健康・ダンス・舞踊 (教材費・実習費別途)					
おすすめ ～その痛みを自分で改善しましょう～ 腰・ひざ痛改善体操 ●講師 全国健康生活普及会 カイロプラクター 佐藤 守 ●第3(火) 15:30～16:20 ●受講料 2,410円(月額) ●6ヵ月6回コース (1日体験) 3/18(火) 受講料1,100円 おすすめ 座ってできる! 椅子ヨガ ●講師 シニア介護予防ヨガインストラクター 理学療法士 江井 菜々実 ●第2(火) 13:30～14:30 ●受講料 2,410円(月額) ●6ヵ月6回コース (1日体験) 3/11(火) 受講料1,100円					
講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)	
女性限定 楽しいジャズダンス (1日体験)3/10、17月 18:15～19:45 受講料1,100円	安達ダンスカルチャーパーク 主宰 石山 波恵 他	月	10:00～11:30 18:15～19:45	4,580	
エアロビクス女性限定 (1日体験)3/11、18月 受講料1,100円	日本健康協会 インストラクター 丹治 礼子 尾形 祐子	火	13:30～15:00 18:15～19:45	4,580	
生活習慣病予防のための有酸素運動 (1日体験)3/11、18月 受講料1,100円	日本健康協会 インストラクター 丹治 礼子	火	10:00～11:30	4,580	
50歳からの健康ダンスジャディス (1日体験)3/15、22、29土 (入)12:30～13:20 受講料1,100円	YAYOI DANCE STUDIO Cats9 講師 高村 信子 他	木 土	15:15～16:30 12:30～13:20	4,580	【入門】 初心者の方におすすめ
基本的な動きから始めるよう ベリーグッド初心者さん (3ヵ月6回コース) (1日体験)3/13、27月 受講料1,100円	Naega Bellydance Studio主宰 ベリーグッドインストラクター Saasya	木	18:00～18:50	3,390	
インナーマッスルにも効果的 楽しく踊ろう!ベリーグッド (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/13、27月 受講料2,750円	日本健康協会 インストラクター 丹治 礼子	火	15:30～17:00 19:00～20:30	5,910	
素敵なミドルシアの 楽しいフラ (6ヵ月11回コース) (1日体験)3/16、30月 受講料1,100円	Naega Bellydance Studio主宰 ベリーグッドインストラクター Saasya	木	18:00～18:50	3,390	
ハワイアンのリズムに乗って ハワイアンフラ (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/14、28月 受講料1,100円	フレイラニカイ主宰 渡邊 尚美 他	金	10:00～11:30	4,810	
忙しいあなたに 癒しのALOHAフラ (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/21土 受講料1,100円	金	①③	19:00～20:30	4,810	
フラメンコ (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/16、30月 受講料1,100円	藤井あかりフラメンコスタジオ 講師 村田 郁美 立柳 康子 他	日	10:30～11:30 11:45～13:00	5,910	【入門】 【初級】 【振付】
ソーシャルダンス初級&中級	YAYOI DANCE STUDIO Cats9 講師 八島 芳崇 渡辺 逸子	土	18:30～20:00	5,100	
どなたでも楽しめる ZUMBA® (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/7、21土 受講料1,100円	ZUMBA® インストラクター 鈴木 香織	金	16:00～17:00	3,240	
50歳からのK-POPダンス入門 (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/7、21、4/4、18土 受講料1,100円	YAYOI DANCE STUDIO Cats9 八島 玲奈	金	13:00～14:00	3,830	
50代～おすすめ日本舞踊花柳流 (6ヵ月18回コース) (1日体験)3/10、17月 受講料1,100円	花柳流日本舞踊師範 (一社)伝統文化みらい協会 理事長 花柳 沙里樹	月	15:30～17:30	6,030	
太極拳 (1日体験)3/10、17、24、31月 3/5、12、26月 受講料1,100円	日本健康協会 太極拳講師 沼澤 祐子 本田 明美	月	13:30～15:00 10:00～11:30 13:30～15:00 18:15～19:45	4,580	
24式太極拳 (1日体験)3/11、18、25月 受講料1,100円	日本健康協会太極拳講師 中込 保子	火	11:40～13:00	4,580	
気功太極拳 (1日体験)3/7、14、28金 受講料1,100円	日本健康協会 気功太極拳講師 沼澤 祐子	金	15:30～17:00	4,580	
太極拳の源流 伝統陳式太極拳 (1日体験)3/18、25月 受講料1,100円	日本陳式太極拳学会 指導員 齋藤 博	火	13:00～15:00	4,580	
はじめての居合道 (6ヵ月12回コース)	全日本剣道連盟 居合道教士七段 遊佐 今朝美	土	18:15～19:45	3,710	
やさしい居合道 (6ヵ月12回コース)	全日本剣道連盟 居合道教士八段 柳澤 励一	土	18:15～19:45	3,710	
護身短棒術 (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/7、21土 受講料1,100円	セルフディフェンス アカデミー主宰 菊池 重吉	金	18:30～20:00	3,830	
スポーツウエルネス敗犬 (1日体験)3/12、26、4/9月 受講料1,100円	中江スポーツウエルネス研究会 公認指導員 菅野 由美子	水	13:30～15:15	4,810	
ヨーガ 女性限定 (1日体験)3/7、14、21、28金 受講料1,100円	日本健康協会 代表 永沼 秀華監修 ヨーガ講師 沼澤 祐子	金	10:00～11:30 13:30～15:00	4,580	
健康ストレッチヨーガ (1日体験)3/5、12、26月 3/6、13、27月 13:30～15:00、18:15～19:45 受講料1,100円	日本健康協会 ストレッチヨーガ講師 沼澤 祐子 紺野 幹子	木	10:00～11:30 13:30～15:00 18:15～19:45	4,580	【女性限定】
ピラティスヨーガ (1日体験)3/5、12、26月 受講料1,100円	日本健康協会 ピラティスヨーガ講師 紺野 幹子	水	15:30～17:00	4,580	

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
初めてのヨーガと呼吸法 (6ヵ月18回コース) (1日体験)3/12、19月 受講料1,100円	日本ヨーガ療法学会会員 学会認定ヨーガ療法士 西野 佳菜子	水	10:00～11:30	4,290
～筋力アップ、シェイプアップに～ ハタヨガ (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/13、27月 受講料1,100円	日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ講師 中山 亜希	木	13:30～15:00 18:30～20:00	3,880
やさしいピラティス (1日体験)3/8、15、22、29土 受講料1,100円	一般財団法人 日本能力開発推進協会認定 セラピストインストラクター 高村 信子	土	10:30～11:30	4,580
楽しいピラティス (6ヵ月18回コース) (1日体験)3/10、17、4/7、14月 受講料1,100円	claire classe 主宰 ITP国際ピラティス インストラクター 柴田 裕見	月	10:00～11:15	4,290
40歳から始める 大人のバリエーションストレッチ (6ヵ月11回コース) (1日体験)3/18、4/1、15火 受講料1,100円 各2名限定	バリエーション&バリエーションスクール 講師 野崎 真琴	火	19:00～20:00	2,980
肩凝り解消!姿勢矯正!体幹を強化!! ポルプラ 女性限定 (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/6、4/3、17木 受講料1,100円	ポルプラ認定インストラクター 1級ポルプラワーク Naο(三瓶奈央) 他	木	13:00～14:00	3,240
ビルビズワーク ～骨盤体操で美しい姿勢に。 ダイエットにも～ 女性限定 (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/6、4/3、17木 受講料1,100円	ビルビズワーク協会 一級トレーナー 三瓶 奈央	木	14:15～15:15	3,240
～タイに伝わる自己整体系～ ルーシーダットン (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/11、25月 受講料1,100円	日本ルーシーダットン普及推進 認定講師 松野 裕子	火	10:00～11:00	3,240
健康つばき氣功法 (6ヵ月11回コース) (1日体験)3/15、4/5、19土 受講料1,100円	東京都日本健康協会 代表	土	15:30～17:00	2,600
健康サボート氣功法 (6ヵ月11回コース) (1日体験)3/11、25月 受講料1,100円	東京都日本健康協会 代表 柏村 裕之	火	10:00～11:30	2,600
何をしてもつらい痛みから 解放されたあなたへ エゴスギュー体操 (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/15、29土 15:15～16:30 受講料2,750円	エゴスギュージョギング認定 セラピストトレーナー 櫻田 千晶 三上 明子	土	[4～6月] 15:30～16:45 [7～9月] 15:15～16:30	5,910
治療から生まれた日本最初の健康体操 自運術 (1日体験)3/13、27月 3/22、29土 受講料1,100円	公認自運術協会指導員 高原 恵子	木 土	10:00～11:30	4,580
～いつまでも健康で いきいきとした生活を送るために～ 動いて脳トレ! 中高年の体と頭の健康体操 (6ヵ月18回コース) (1日体験)3/12、26月 受講料1,100円	運動習慣研究会講師 上野 智代	水	10:00～11:30	3,850
60代から始める 元気アップ体操 (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/19、4/2、16火 受講料1,100円	生涯スポーツインストラクター 石川 泰子	水	13:30～14:30	3,240
昭和歌謡 歌って! 踊って! フレイル予防 (6ヵ月12回コース) 健康で団体登山ができる 体力のあるかた向き 登山教室 (6ヵ月11回コース) ※日程は講座日程表でご確認ください (1日体験)3/11火 18:30～20:00 受講料1,100円	MAHARO代表 商業クリエイション専門員 山内 美津子	金	10:00～11:30	3,240
日本山岳ガイド協会 認定ガイド 五十嵐 潤 他	講師 火の 渡瀬 圭 土 圭	(講義) 10:30～12:00 18:30～20:00	2,350 (実習費別)	
健康ウォーキング (6ヵ月11回コース)	ふくしま歩こ会 指導員	水	10:00～12:00	1,360 (実習費別)

お茶・お花 (水屋料・花材費別途)					
おすすめ 茶 道(表千家) 本格茶室完備 ●講師 表千家教授 八巻 宗真 ●(月) 13:30～15:30 ●受講料 5,100円(月額) ●6ヵ月22回コース					
講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)	
本 格 茶 室 至 元 備					
茶 道(裏千家) ●講師 表千家教授 八巻 宗真 ●(月) 13:30～15:30 ●受講料 5,100円(月額) ●6ヵ月22回コース					
マインドフルネス・テーブル茶道「ゆる茶の会」	茶事研究家・テーブル茶道「ゆる茶の会」主宰 相模原ルミ(ラポール)・ ワンダラー 佐藤 宗雲	水	[入門コース] 13:30～15:00 (6ヵ月6回コース) [マスターコース] 10:00～11:30 (6ヵ月12回コース)	2,250 4,500	
華道(小原流)	小原流福島支部参 野村 香風	火	13:30～15:30	5,100	
華道(池坊)	池坊華道会 中央委員 金 裕美	水	13:30～15:30	5,100	
華道(龍生派)	龍生華道会 福島県支部顧問 斎藤 華海	木	13:30～15:30 18:15～20:15	5,100	
四季の茶花 (6ヵ月6回コース)	東京古井セミナ主宰 若田 宗哉 遠藤 桂月	月	10:00～12:00	2,250	
押 花 (6ヵ月11回コース) (1日体験)3/21土 受講料1,100円(材料費別途1,000円)	ふくしま花倶楽部 インストラクター めくみ花倶楽部主宰 安田 恵	金	10:00～12:00	2,600	
お花のパワーで暮らしに彩り フワアアレンジメント (6ヵ月6回コース) (1日体験)3/13、17、31月 3/14月 各4名限定 受講料1,100円(材料費別途2,500円)	フリュム主宰 金子 洋	木	10:00～12:00	2,250	

書 道 (教材費別途)					
講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)	
書 道 (6ヵ月20回コース)	若草会書道会員 青木 春翠	月	13:30～15:30 18:15～20:15	4,600	
美文字を目指す 実用書道 (6ヵ月20回コース)	元福島県専修学校教育研究員 本間 如空	木	10:00～12:00	4,600	
ペン書 (6ヵ月20回コース)	元福島県専修学校教育研究員 本間 如空	水	10:00～12:00	4,600	
～生活の書から創作の書まで～ 書道(漢字・かな・詩文書) (6ヵ月12回コース)	日展作家・双龍会会長 高藤 正嗣	金	13:30～15:30 18:00～20:00	4,060	

美 術 (教材費別途)					
おすすめ 楽しく生きがいの墨彩画 ●講師 元日本南画院監事 佐藤 松韻 ●第1・3(木) 10:00～12:00 ●受講料 4,240円(月額) ●6ヵ月11回コース (1日体験) 3/6(木) 受講料1,100円					
講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)	
絵画(洋画)	モダンアート協会会員 福島県美術協会常任幹事 大町 亨	火 水	18:15～20:15 13:30～15:30	5,100	
自由に描こう 油彩画	社二紀会会員 福島県美術協会会員 菅野 忠	月	10:00～12:00	5,100	
デッサン (6ヵ月11回コース)	モダンアート協会会員 福島県美術協会常任幹事 大町 亨	月	10:00～12:00	2,600	
初心者から上級者までの デッサン教室 (6ヵ月11回コース)	白日会友会 福島県美術協会会員 茅原 佳介	水	13:30～15:30	2,600	
やさしい日本画	日展会友 石黒 鷹弥子	火	13:30～16:00 (6ヵ月12回コース)	4,810	
水彩画	FTVカルチャーセンター講師 橋本 卓也 モダンアート協会会員 大町 亨	月	13:30～15:30 18:15～20:15	5,100	
楽しく描く水彩画 (6ヵ月12回コース)	日展会友 石黒 鷹弥子	金	13:30～16:00	4,810	
楽しく描く水彩画・基礎クラス (6ヵ月12回コース)	日展会友 石黒 鷹弥子	金	9:30～12:00	4,810	
楽しい絵手紙 (6ヵ月11回コース)	筆の輩工房 絵手紙インストラクター 公認講師 寺島 良子	月	13:30～15:30	3,200	
小池邦夫の絵手紙 (6ヵ月6回コース) (1日体験)4/2、5/7月 各3名限定 受講料1,100円(材料費別途)	日本絵手紙協会公認講師 佐藤 成子	水	10:00～12:00 13:30～15:30	2,410	
のびのびと自由に パステルアート教室 (6ヵ月11回コース) (1日体験)4/15火 受講料1,100円(材料費別途1,000円)	イラストレーター 高橋 美樹	火	10:00～12:00	2,600	
ポタニカルアート(植物画) (6ヵ月12回コース)	日本ポタニカルアート協会会員 日本植物倶楽部支部員 杉崎 紀世彦 日本植物倶楽部支部員 杉崎 文子	金	13:00～15:00	4,490	
チャレンジ!世界の名画鑑賞 (6ヵ月6回コース)	元福島県立美術館館長 美術評論家 早川 博明	金	10:30～12:00	2,410	

音 楽 (教材費別途)					
おすすめ 癒しの音色 カリンバ(弾き語り)講座 ●講師 オカリナ奏者 遠藤 修身 ●第2・4(火) 15:15～16:45 ●受講料 2,710円(月額) ●6ヵ月12回コース					
講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)	
元気に歌おう! 楽しいコーラス (6ヵ月12回コース)	音楽講師 高田 真紀子	木	13:00～14:00	3,240	
少人数で楽しく! 童謡・唱歌・抒情歌をうた (6ヵ月12回コース)	田中音楽教室 田中 里子	木	13:30～15:00	4,060	
カラオケ (6ヵ月18回コース)	FTVカルチャーセンター講師 小林 忠	火	10:00～12:00	3,940	
カラオケ (6ヵ月11回コース)	中野三喜男 福島県音楽愛好会会長 雄子波 敬子	日	13:15～15:45	2,660	
～発声や呼吸法を学びながら 楽しく歌いましょ～ ボイストレーニング (6ヵ月12回コース)	声楽家 福島県声楽協会 福島県役所合唱団 ボイストレーナー 浪岡 のり子	土	10:00～11:30	4,060	

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
佐藤明美の民謡教室 (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/18土 受講料1,100円	民謡師 佐藤 明美	火	13:00～15:00	3,830
ドラマティック シャンソンカンゾーネ (6ヵ月6回コース)	シャンソンカンゾーネの会 シンクテララレエール代表 青山 涼子	水	15:00～16:00	2,410
津軽三味線 (6ヵ月12回コース) (1日体験(初級))3/11、18月 9:20～10:10 受講料1,100円 他2ヵ月12回を希望の方は お問い合わせください	津軽三味線講師 高田 徳子	火	【初級】 9:20～10:10 【中級】 10:20～11:10 【上級】 11:20～12:10	3,240
日本伝統楽器の お節・三弦(三味線) 華曲生田流 (6ヵ月12回コース)	華曲生田流 宮城北大師範 浅川 尚子	金	10:30～17:00 (30分 個人レッスン)	4,810
二胡奏者 張会斌の楽しい二胡教室 (6ヵ月12回コース) (1日体験(入門)) 3/13、27月 15:50～16:50 受講料1,100円 ※楽器レンタル可、持っていれば持参	張会斌(チョウカウビン) 門下生 田口 里美	木	14:40～15:40 15:50～16:50 【経験者】 10:20～11:20 11:30～12:30 13:30～14:30	4,490 (グループ レッスン)
子ども大人も ソロギター入門 (小学3年以上) (1日体験)3/8、22土 受講料1,100円 ※楽器レンタル可、持っていれば持参	日本教育ギター連正会員 ギター奏者 佐藤 じんいち	土	10:30～12:00	3,390
楽しいフォークソングギター (6ヵ月12回コース)	福島県フォークソング協会 前東北支部長 上林 功	土	【初級】 13:00～14:10 【中級】 14:30～15:40 【初めて入門】 16:00～17:10	3,710
ギター入門 (6ヵ月11回コース) (1日体験)4/1、15月 受講料1,100円 ※楽器レンタル可、持っていれば持参	ライリッシュ・琴瑟雙葉 認定講師 鈴木 翠	火	【中級】 13:00～14:30 【初心者】 14:40～16:10	5,360
アフリカの太鼓 ジェンベ (6ヵ月6回コース) (1日体験)3/8土 受講料1,100円	昭和音楽大学卒 ふくしまマリンク 山地 良平	土	15:30～17:30	2,410
ドラム入門 (6ヵ月6回コース)	プロドラマー・ スタジオミュージシャン 中川 彰	月	19:00～20:00	3,650
やさしいオカリナ (6ヵ月12回コース)	オカリナ奏者 遠藤 修身	水	10:00～12:00 【中級】 13:00～15:00	2,710
たのしい口笛 (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/16、4/17月 受講料1,100円	口笛奏者 高木 満理子	火	18:30～20:00	3,390
基礎からアンサンブルまで フルートを楽しむ (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/8、22土 初心者9:30～ 経験者10:00～ 各1名限定 受講料1,100円 ※楽器レンタル可、持っていれば持参	筆の輩工房 絵手紙インストラクター 公認講師 寺島 良子	月	9:30～12:00	4,490
プロが教える 楽しいオカリナとリコーダー教室 (ソプラノアルト) (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/8、22土 各2名限定 受講料1,100円 ※楽器レンタル可、持っていれば持参	西田音楽教室 西田 百合子	土	12:15～13:45	4,060
鍵盤ハーモニカ 楽しい大人のケンハモ (6ヵ月12回コース) (1日体験(入門)) 3/27月 11:45～12:15 受講料1,100円 ※楽器レンタル可、持っていれば持参	どれみ音楽教室 SUZUKIケンハモ認定講師 阿部 志津子	木	【初級】 10:00～11:00 【入門】 11:10～12:00	3,240

手芸・工芸（教材費別途）					
おすすめ オリジナル手あみ・マクラメ編み ●講師 日本ヴォーグ手編師範 ニットデザイナー 安田 恵 ●(火) 10:00～12:00 ●受講料 5,100円(月額) ●6ヵ月22回コース (1日体験) 3/11(火)受講料1,100円(材料費別途1,000円) ※ニットまたはマクラメのどちらかを選んでください 					
講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料 (月額・円)	
ステンドグラス (6ヵ月12回コース)	日本ステンドグラス連盟 会館 グリーンアカデミアオブ ステンドグラス 工房クラスキア 青木 健 浅野 孝子	金 ① 土 ③ 土 ③	10:00~12:00	(初級) 4,810 (中級) 5,390 (上級) 6,490	
	Saphaen Thai 月 ④	15:15~17:15		2,410	
身近な素材で美しく カービング (6ヵ月6回コース)	和彩工房主宰 菅野 和子	木 ① ③	10:00~12:00	3,390	
一貫張りを楽しむ (6ヵ月6回コース)	ライプザ普りの学校 福島学校講師 小林 香代子	火 ④	10:00~11:30	2,410	
(1日体験) 3/25(火) 受講料1,100円(材料費別途500円)					