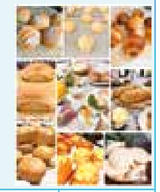
幼児・児童（入会金不要･教材費別途）

講座(教室)名	講　師	曜日	時　間	受講料(月額･円)
ジュニアストリートダンス（6ヵ月11回コース）《1日体験》6/21㊏ 受講料1,100円	波恵ダンス･カルチャーパーク 小林　真理　他	土①③	10:00~10:50（5歳～小学生）	3,510
ジュニア太極拳（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/13､27㊎ 受講料1,100円	日本健康協会 太極拳講師 沼澤　祐子	金②④	17:30~18:30（小学生～中学生）	3,240
キッズヨガ（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/12､26㊍ 受講料1,100円	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	木②④	16:00~17:30（4歳～小6）	3,240
こども英会話（6ヵ月21回コース）	FTVカルチャーセンター講師 齋野　裕子	土	10:20~11:05（小学生中級）	5,180
はじめてのこども英会話（6ヵ月21回コース）			9:15~10:00（小学生入門･初級）	
音楽と英語の“音”を感じて動こう! 英語リトミック（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/17㊋ 5組限定　受講料1,100円	NPO法人 日本こども教育センター 英語リトミック指導者会員 沼田　良子	火①③	10:30~11:10（1歳～未就園児）	3,240
創造性･感性を伸ばす こどもの楽しい絵と工作（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/19㊍ 合同16:30~17:45のみ 3名限定 受講料1,100円(材料費別途300円)	福島県美術協会会員 元小学校教諭 浅野　京子	木①③	16:30~17:45（4歳～小2）	3,240
	福島県美術協会会員 元中学校教諭 長久保　智子		17:00~18:15（小3～小6）	
フラッシュ暗算導入 計算力･集中力アップ こどもそろばん（6ヵ月21回コース）	野田英語そろばん学院 野田　清美	土	10:00~11:00（中～上級）	3,710
			11:10~12:10（入門～初級）	
まずは弾いてみよう ジュニアギター（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/7､21㊏ 受講料1,100円 ※ある方はギター持参	渡邉俊夫ギター･ウクレレ教室主宰 渡邉　俊夫	土①③	10:00~11:00（小3～小6）	3,240
書道を始めてみませんか!! こども書道（6ヵ月12回コース）	書芳会師範･墨雅会師範 齋野　響月	木②④	16:00~18:00（小学生～中学生）	2,710
親子で学ぶ 初めてのプログラミング（6ヵ月6回コース）	シップスパソコンスクール 志間　幸恵	土①	10:00~11:30（4歳～小2）	2,020

料　理（材料費別途）

おすすめ **おうちパン教室　入門**



- 講師　自宅パン教室　パンルセット主宰　今野　香
- 第3(金)予定　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　サンライフ福島

講座(教室)名	講　師	曜日	時　間	受講料(月額･円)
満 みんなではじめよう! 男の料理 男性限定（6ヵ月12回コース）★受講場所／サンライフ福島	･吉田　摩耶 ･佐藤　徹子 ･株式会社福島丸公 ･ちょん･ひょんすく 他	火②④予定	10:00~12:00	5,890（材料費込）
お父さんの 男性限定 簡単料理教室（6ヵ月6回コース）★受講場所／サンライフ福島	料理&栄養士 佐藤　徹子	土②予定	10:00~12:00	3,000（材料費込）
きれいをつくる 女性限定 満 女性のための旬料理（6ヵ月6回コース）★受講場所／サンライフ福島		土③予定		
楽しい韓国料理（6ヵ月6回コース）★受講場所／サンライフ福島	FUKUKANいやしカフェオーナー ちょん･ひょんすく 金　有真	水②予定	10:00~12:00	2,800（材料費込）
おうちパン工房（6ヵ月6回コース）★受講場所／サンライフ福島	自宅パン教室 パンルセット主宰 今野　香	金①予定	満 9:30~12:30	3,550（材料費込）
		金②予定	9:30~12:30 / 13:30~16:30	
		金④予定	9:30~12:30 / 13:30~16:30	
満 白神こだま酵母パン作り 初心者クラス（5ヵ月5回コース）★受講場所／サンライフ福島	サラパン教室　福島校 講師マイスター 加藤　恵美子	水②予定 / 水④予定	13:30~16:30	3,000
ごはんがもっと美味しくなる! 季節の飾り巻き寿司とお漬物（6ヵ月6回コース）	飾り巻き寿司マスターインストラクター 佐藤　久子	水①	13:30~16:00	3,510

提携講座（教材･材料費別途）

講座(教室)名	講　師	曜日	時　間	受講料(月額･円)
満 ゴルフ（6ヵ月22回コース）★受講場所／フジゴルフガーデン	日本プロゴルフ協会会員 A級ティーチングプロ 渡邉　浩	土	13:30~15:00	7,690 ※ボール代･使用料別
ゴルフ経験者コース（6ヵ月24回コース）★受講場所／ゴルフレンジアミーゴ	㈳全日本ゴルフ練習場連盟会員 レッスンプロ 佐藤　寿一	火 / 満 水 / 木 / 土	13:30~15:00	7,500 ※ボール代･使用料別
満 楽しい乗馬（6ヵ月11回コース）★受講場所／グリーンファーム高木（伊達市月舘町御代田椚平15）	第一種動物取扱業者（種別→展示、福島県28北保展示第59号　登録→H29.3.17　有効末日→R9.3.17）動物取扱責任者 グリーンファーム高木 高木　康三	水②④	18:30~20:30	5,600
		土②④	9:30~11:30	
～きれいな姿勢で颯爽と歩くからだ作り～ 元気健康体操教室（6ヵ月23回コース）★受講場所／セントラルウェルネスクラブ福島	セントラルウェルネスクラブ福島 専属インストラクター	火	13:30~15:00	4,230 ※駐車場3時間無料 サウナ･風呂使用可
		木	10:00~11:30	
60歳からの健康体操（6ヵ月23回コース）★受講場所／セントラルウェルネスクラブ福島	セントラルウェルネスクラブ福島 専属インストラクター	水 / 金	10:00~11:30	4,230 ※駐車場3時間無料 サウナ･風呂使用可
水中歩行運動教室（6ヵ月23回コース）★受講場所／セントラルウェルネスクラブ福島	セントラルウェルネスクラブ福島 専属インストラクター	火 / 木	13:30~15:00	4,230 ※駐車場3時間無料 サウナ･風呂使用可
腰痛改善水泳教室（6ヵ月23回コース）★受講場所／セントラルウェルネスクラブ福島	セントラルウェルネスクラブ福島 専属インストラクター	水 / 金	14:30~15:30	4,230 ※駐車場3時間無料 サウナ･風呂使用可
いきいき椅子体操教室 ～介護にならないためのからだ作り～（6ヵ月23回コース）★受講場所／セントラルウェルネスクラブ福島	セントラルウェルネスクラブ福島 専属インストラクター	金	13:30~15:00	4,230 ※駐車場3時間無料 サウナ･風呂使用可
おもしろ園芸（6ヵ月11回コース）★受講場所／たなごころ他(福島市)	園芸ライフアドバイザー 羽田　稔	金①③	10:00~12:00	2,600
健康マージャン（6ヵ月23回コース）★受講場所／麻雀クラブしのぶ	日本健康麻将協会福島支部長 小島　一成　他	水	13:30~16:30	7,000
うつわを楽しむ 陶芸（6ヵ月12回コース）★受講場所／半谷窯(福島市荒井)	半谷窯 半谷　貞辰（ていしん） 半谷　菊枝	土②④	10:30~12:30	3,710
			13:30~15:30	

入会金不要　1日講座

資　格　くらし　料　理

※当日キャンセルによる返金はできません。

即効！ 目パッチリ。顔リフトアップ。セルフリンパケア3級資格認定講座

セルフリンパケアを日々の生活に取り入れてみませんか？
全身のリンパの流れや体の仕組みを分かりやすく解説。
頭･フェイスライン･首･肩のリンパケアの実践で効果を体感。
4時間で資格取得可能、認定証付き。

- 講師　日本リンパ協会代表理事　グランドマスター　池田　ことみ
- 日時　6/15(日) 13:00～17:00
- 受講料　12,100円
- 認定料・テキスト代・教材費　8,140円
- 準備物　筆記用具、日本手ぬぐいかガーゼ手ぬぐい2本、手鏡、ウェットティッシュ

この夏、ステキな浴衣姿を ゆかた着付け

夏、浴衣を着てお出かけしませんか。
気軽に着られて、着崩れしにくい着方を学びます。

- 講師　FTVカルチャーセンター講師　市川　なち子
- 日時　7/26(土) 10:00～12:00
- 受講料　2,200円
- 準備物　【女性】浴衣、半巾帯、腰ひも2～3本、帯板、コーリンベルト、伊達じめ、タオル2～3枚、ハンドタオル1枚、あれば着物用の下着（肌襦袢、裾よけ）【男性】浴衣、角帯、腰ひも2本、ステテコ、バスタオル、タオル

新 可愛いエレナドールを編みましょう

チャームとしてバッグにつけたり、ペンダントにしてもかわいいですよ。

- 講師　Asia Flower Cake＆Tea Food Asociationマスター　happy smile主宰　辛島　琴蓮
- 日時　7/18(金)、9/19(金) 10:00～13:00
- 受講料　2,200円
- 準備物　かぎ針3号または4号・ビーズマットあれば、材料費2,750円
- 受講場所　プラネットヤマデン3F（現地集合）

夏バテ回復の漢方茶作り

漢方視点で夏疲れの原因を探り、ご自身の体調に合わせた効果的な疲労回復漢方茶・漢方養生で暑い夏を快適に過ごしましょう。

- 講師　漢方養生指導士　漢茶マスター　小池　ひさ子
- 日時　7/30(水) 10:00～11:30
- 受講料　2,200円
- 準備物　筆記用具、材料費500円（漢方茶お土産付）

新「ゆる茶の会 テーブル茶道」

おいしいお菓子でお抹茶を楽しんでみませんか？
テーブル茶道は取り組みやすく、工夫しながら普段の生活にも取り入れられます。
ゆる茶のメリット、お菓子、薄茶のいただき方、お茶の点て方をお伝えします。

- 講師　茶事研究家・テーブル茶道『ゆる茶の会』主宰　佐藤　宗雲
- 日時　6/28(土) 10:00～11:30
- 受講料　2,250円
- 準備物　水筒(500ml程度)、ふきん、材料費1,000円

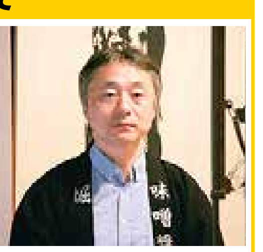
新 フレッシュラベンダークラフト制作体験

摘みたてのフレッシュなラベンダーをふんだんに利用して、いろいろなクラフトを作りましょう。
手作りしながら、ラベンダーアロマに癒される素敵なお時間をご一緒に！

- 講師　JHS認定　上級ハーブインストラクター＆ハーブスペシャリスト　ハーブとスローライフの研究家　瀧田　勉
- 日時　7/1(火) 13:00～14:30
- 受講料　2,200円
- 準備物　エプロン、ゴム手袋、お持ち帰り用袋、筆記用具、材料費2,000円

おいしい！ ミネラルたっぷり！ 玄米糀みそ

食物繊維･ビタミン･ミネラルが豊富な玄米糀を使ったみそです。
玄米の香り･風味･甘みが楽しめます。
（会場で作り自宅で熟成させます。）



- 講師　丸滝　堀切　知之
- 日時　6/18(水)、6/21(土) 10:00～11:30
- 受講料　2,200円　材料費　4,400円
- 準備物　エプロン、三角巾
- 受講場所　丸滝(現地集合)

お漬物教室

季節に合わせた一番美味しい素材で定番のお漬物や創作漬物を作る教室です。
今回は、べったら漬けの素となす漬けの液の作り方です。
覚えておくといつでも同じ味で美味しいお漬物が食べられますよ。

- 講師　飾り巻き寿司マスターインストラクター　佐藤　久子
- 日時　6/18(水) 9:30～12:00
- 受講料　2,200円
- 準備物　エプロン、三角巾、布巾、まな板、包丁、1Lのペットボトル、ジッパー付き保存袋(M、L)、材料費2,000円くらい

しそジュース

赤しそ100%をつかって作る美味しいジュースは夏にピッタリ！
常温でおけるので便利でとても評判のよいジュースです。
ぜひ作ってみませんか。

- 講師　飾り巻き寿司マスターインストラクター　佐藤　久子
- 日時　7/2(水) 9:30～12:00
- 受講料　2,200円
- 準備物　エプロン、三角巾、タオル、ボウル(大)、蒸かし布、200mlペットボトル、材料費2,000円程度

※表記の料金は全て消費税込みです。

入会と受講のご案内（お申し込み前に必ずお読みください）

■入会金　2,200円（税込）。70歳以上・中学生以下無料。大学・専門学校・高校生1,100円（税込）。退会して3年経過後新しくお申し込みの際は、入会金が必要です。詳しくは、受付にある「入会と受講のご案内」をご覧下さい。定員に達しない場合、開講しない場合があります。

■受講料　**2025年9月分までを前納です。**長期入院や介護、転勤などやむを得ない場合を除き入会金・受講料は返金いたしません。

個人情報保護について　FTVカルチャーセンターでは、個人情報保護方針に基づき、お客様の個人情報について安全管理に努めております。お客様の個人情報は、講座の運営・管理に関することやサービスの向上を図る目的で使用させていただきますが、本人の同意なしで第三者へ提供することはありません。

FTVカルチャーセンター　見学OK

いつでも入会･受講OK!!　原則6カ月22回コース

新規受講生募集中

入会金無料
- 70歳以上の方　中学生以下の方
- 1日体験･1日講座を受講されてのご入会の方（1日体験は変更となる場合があります 詳しくはお問い合わせください）

お申し込み･お問い合わせ➡電話またはFTVカルチャーセンター受付

☎024-521-3232

当センターは感染予防対策を行ったうえで通常営業をしております。
なお講座によっては休講や日程変更の場合もございますので、ご了承のほどお願いいたします。

ホームページで講座の動画が視聴できます

ホームページは FTVカルチャーセンター 検索　@FTVculture　県民カレッジ連携講座

福島市御倉町1番5号　福島駅から徒歩15分　荒町バス停から徒歩5分

受付時間 9:30～18:00　休館日 6/8(日)・22(日)・29(日)

※電話でお申し込みの方は、10日以内に受付で必要な手続きをお願いいたします。
※定員になり次第締め切ります。※駐車場あり。(ご利用の方は、事務局までお問い合わせ下さい。)

夏の習い事特集!!

イチオシ! 夏のおすすめ講座

新 はじめましてバレエ 7月開講

大人になってからバレエを始めることには、姿勢の改善、柔軟性や筋肉の向上など、多くのメリットがあります。
どんな目的であれ、美しいバレエの世界の中で、自分のペースで楽しみながら理想の自分を目指してみませんか?

- 講師　竹内ひとみバレエスクール講師　矢口　祐子
- 第1･2･3(土) 13:15～14:15
- 受講料　7,000円(月額)　●3ヵ月9回コース

〈1日体験〉6/14、21(土)　受講料1,100円

昭和歌謡　歌って！ 踊って！　フレイル予防

「人生100年時代」いつまでもいきいきと活躍し続けるために、昭和時代のヒット曲に合わせて、歌って、踊って、脳機能も含めた全身運動でフレイル予防！ 何歳からでも始められます。

- 講師　MAHARO代表　音楽レクリエーション専門員　山内　美津子
- 第1･3(金) 10:00～11:30
- 受講料　3,240円(月額)　●6ヵ月12回コース

〈1日体験〉6/6、20(金)　受講料1,100円

楽しいピラティス

リハビリから生まれたピラティスは無理なく誰でも始められます。正しい身体の使い方を覚えることで、肩こりや腰痛を改善し、美しい姿勢、バランスのとれた体になります。

- 講師　claire classe 主宰　FTPマットピラティスインストラクター　柴田　裕見
- 第1･2･3(月) 10:00～11:15
- 受講料　4,290円(月額)　●6ヵ月18回コース

〈1日体験〉6/9、16、23(月)　受講料1,100円

癒しの竪琴(ライア)入門【初心者】

竪琴(ライア)は、スタジオジブリのアニメ映画「千と千尋の神隠し」の主題歌「いつも何度でも」の伴奏に用いられたことでも知られる楽器です。優しい音色がふわりと響き、演奏している自分自身も癒されます。学び始めてから半年ほどで、竪琴の基本奏法はもちろん、「きらきら星」「春の小川」「エーデルワイス」などの楽曲を演奏できるようになります。

- 講師　ライリッシュ･竪琴連盟　認定講師　鈴木　翠
- 第1･3(金) 14:40～16:10
- 受講料　5,360円(月額)　●6ヵ月12回コース

楽しいフォークソングギター【初めて入門】

初めてギターを弾いてみたい方。歌が好きな方。ギターコードを弾きフォークソングを歌えるようにする講座です。

- 講師　福島県フォークソング協会　前県北支部長　上林　功
- 第1･3(土) 16:00～17:10
- 受講料　3,710円(月額)
- 6ヵ月12回コース

ドラム入門

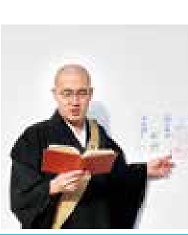
ドラムパッドを使って叩き方の基礎から学ぶグループレッスンです。慣れてきたら電子ドラムを使って実際に演奏してみましょう！ 全くの初心者さんも、基礎から学び直したい経験者さんも大歓迎です。

- 講師　プロドラマー、スタジオミュージシャン　中川　彰
- 第2(月) 19:00～20:00
- 受講料　3,650円(月額)　●6ヵ月6回コース

〈1日体験〉6/9(月) 受講料1,100円　※スティックをお持ちの方 持参

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世紀に日本へと伝来しました。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。初めての方に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　矢吹　康英
- 第4(金)　13:30～15:30
- 受講料　2,800円(月額)　●6ヵ月6回コース

ドラマティックシャンソン・カンツォーネ

楽しく、そしてドラマティックにシャンソンを歌ってみませんか。初心者、楽譜が読めない方でも大丈夫。発声練習も取り入れて親切丁寧にレッスンします。

- 講師　シャンソン･カンツォーネの会　シャンテ･ラ･ルミエール代表　青山　涼子
- 第2(水) 15:00～16:00
- 受講料　2,410円(月額)
- 6ヵ月6回コース

ウクレレ入門

初めは簡単な伴奏を色々なリズムで練習。
その後ソロ演奏へ。

- 講師　渡邉俊夫ギター･ウクレレ教室　主宰　渡邉　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

〈1日体験〉6/14、28(土) 受講料1,100円 2名限定 ※楽器レンタル可、持っていれば持参

新 すてきな似顔絵 7月開講

鉛筆でこどもやペットなどの似顔絵を、自由に描いてみませんか。
初めての方や自信のない方でも楽しくコツを学べますよ。

- 講師　日本版画会準会員　佐々木　幹成
- 第2･4(金) 13:30～15:30
- 受講料　3,200円(月額)
- 3ヵ月6回コース

チャレンジ! 世界の名画鑑賞

「ゴッホはなぜ日本大好き?」「モナリザはなぜ微笑む?」
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　福島県立美術館名誉館長　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

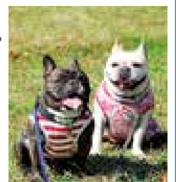
親子で学ぶ 初めてのプログラミング(4歳～小2)

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スクラッチジュニア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。親子で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　シップ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

新 日本ペット服手作り協会認定の 犬服講座 7月開講 ～愛するわんちゃんの服を手作りしませんか♬～

初めての方でも安心。犬服に必要な道具や型紙の取り方から学べ、3種類のお洋服(タンクトップ、Tシャツ、ラグランTシャツ)を制作します。



- 講師　(社)日本ペット服手作り協会®　公認ドッグウェアクリエイター®　認定講師　志賀　幸江
- 第1(土) 13:30～17:30
- 受講料　7,700円(月額)　初回のみ材料費(型紙等)＋教材費 9,400円～　※型紙のサイズによって材料費が変わります
- 3ヵ月3回コース

おうちパン工房

機械でパンを捏ね、一次発酵からきちんと温度と時間の管理で発酵させ、美味しい生地をつくります。時には、パン屋さんにはない贅沢なパンも作ってみては? 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
- 満 第1(金)(予定) 9:30～12:30　第2(金)(予定) 9:30～12:30、13:30～16:30　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　サンライフ福島

キッズヨガ(4歳～小6)

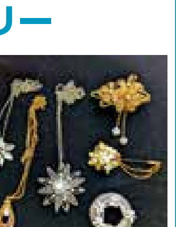
ヨガの呼吸法を取り入れながら、乗り物や動物のポーズで体幹と柔軟性を強化。遊びの中で楽しみながら身体能力を養うだけでなく、心との向き合い方を学ぶことで集中力が生まれ、他人や自分を思いやる心も育まれます。

- 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〉6/12、26(木)　受講料1,100円

本物のような輝き オルネアクセサリー

オルネとは、オーナメントとメタリック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、アクセサリー、額装、プリザーブドフラワーやアーティフィ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。本講座は、このよう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　スパイス&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

休日に楽しむワイン講座

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…。
その日からすぐに活かせる内容のワイン教室です。
試飲は各回3種類。

- 講師　ワイン&チーズ　マリアージュ　オーナーソムリエ 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)

夏休み! 親子で参加できる1日講座

親子陶芸

親子で楽しく陶芸しましょう。
すてきな器を作りましょう。
※出来上がった作品を取りにきて頂きます。

- 講師　半谷窯　半谷 貞辰(ていしん)、半谷 菊枝
- 7/26(土) 13:30～15:30
- 受講料　2,750円
- 準備物　エプロン、筆記用具、材料費1,000円(一人当たり)
- 受講場所　半谷窯(現地集合)

あんフラワー親子教室

あんこでかわいい“ひまわりのお花”を絞りましょう。

- 講師　Asia Flower Cake&Tea Food Asociationマスター　happy smile主宰　辛島　琴蓮
- 8/2(土) 10:00～12:00
- 受講料　3,300円
- 準備物　エプロン、三角巾、タッパー、材料費1,250円
- 受講場所　プラネットヤマデン3階(現地集合)

親子でプログラミング体験(小学生)

多くの学校で取り入れられているスクラッチを使い、お子さんと一緒にゲームを作ってみませんか。
スクラッチは子供向けのプログラミング学習ソフトで、ブロックを繋げてプログラミングを作るため、簡単で楽しみながらプログラミングを学ぶことが出来ます。1日講座では基本操作からゲーム作成までを学習します。

- 講師　シップスパソコンスクール　志間　幸恵
- 8/9(土) 10:00～12:00　●受講料　2,200円
- 準備物　水分補給用の飲み物(使用するパソコンは講師が準備します)

親子パン

楽しくパンを作りましょう。

- 講師　自宅パン教室　パンルセット主宰　今野　香
- 7/29(火) 9:30～12:30
- 受講料　3,550円
- 準備物　エプロン、三角巾、パンを持ち帰る袋か箱
- 受講場所　サンライフ福島

新 おうちで簡単パスタづくり「生パスタ トマトソース パリパリチキンソテーのせ」

自宅でも作れるパスタを作りましょう。
親子で参加も大歓迎。

- 講師　天使のスパイス主宰　吉田　摩耶
- 8/18(月) 10:00～12:00
- 受講料　2,200円
- 準備物　エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器、材料費1,600円
- 受講場所　サンライフ福島

新 親子お菓子教室「カラフルフルーツインゼリー」を作ろう

夏休みに楽しくお菓子を作りましょう。

- 講師　天使のスパイス主宰　吉田　摩耶
- 8/7(木) 10:00～12:00
- 受講料　2,200円
- 準備物　エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用容器、材料費1,600円
- 受講場所　サンライフ福島

新 親子いけばな

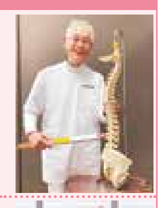
季節のお花を楽しくいけてみましょう。
机の上に飾れる小さないけばな「ひびか」サイズを体験してみませんか?
(「ひびか」とは手のひらサイズを言います)

- 講師　龍生華道会　福島県支部理事　阿部　花海
- 8/7(木) 16:00～17:30
- 受講料　2,200円
- 準備物　タオル、エプロン、ハサミ、持ち帰り用ビニール袋、材料費500円(一人当たり)

※対象　年中～小6のハサミが使える方

健康・ダンス・舞踊（教材費・実習費別途）

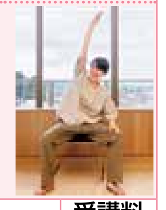
おすすめ ～その痛みを自分で改善しましょう～
腰・ひざ痛改善体操



- 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》6/17（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》6/10、7/1（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》6/16、23、30(月) 18:15～19:45 受講料1,100円	波恵ダンス・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》6/10、17、24(火) 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》6/10、17、24(火) 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》6/14、21、28(土) 【入門】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 【入門】初心者の方におすすめ 12:30～13:20 13:30～14:45	4,580
基本的な動きからはじめよう ベリーダンス初心者さん（3ヵ月6回コース）《1日体験》6/12(木) 受講料1,100円	Nagwa Bellydance Studio所属 ベリーダンスインストラクター Saasya	木②④	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!ベリーダンス（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/12(木) 受講料2,750円	〃	木②④	15:30～17:00 19:00～20:30	5,910
素敵なミドルシニアの 楽しいフラ（6ヵ月11回コース）《1日体験》6/15(日) 受講料1,100円	フラレイラニカイ主宰 渡邉　尚美　他	日①③	10:30～12:00	2,490
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》6/13、27(金) 受講料1,100円	〃	金②④	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》6/20(金) 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》6/15(日) 受講料1,100円	藤井かおるフラメンコスタジオ講師 村田　郁美 立柳　康子　他	日①③	【入門】10:30～11:30 【初級】11:45～13:00 【振付】13:15～14:45	5,910
ソシアルダンス 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》6/6、20(金) 受講料1,100円	ZUMBA® インストラクター 鈴木　香織	金①③	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》6/6、20(金) 受講料1,100円	YAYOI DANCE STUDIO Cats9 八島　玲奈	金①③	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》6/9、16(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①②③	15:30～17:30	6,030
新 はじめましてバレエ（3ヶ月9回コース）7月開講 《1日体験》6/14、21(土) 受講料1,100円	竹内ひとみバレエスクール講師 矢口　祐子	土①②③	13:15～14:15	7,000
太極拳 《1日体験》6/9、16、23、30(月) 6/4、11、18、25(水) 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 水	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》6/10、17、24(火) 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》6/6、13、20、27(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》6/17、24(火) 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
満 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②④	18:15～19:45（小学校高学年以上）	3,710
やさしい居合道（6ヵ月12回コース）	全日本剣道連盟 居合道範士八段 柳澤　励一	土①③	18:15～19:45	3,710
護身短棒術（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/6、20(金) 受講料1,100円	Jセルフディフェンスアカデミー代表 菊池　重吉	金①③	18:30～20:00	3,830
スポーツウエルネス吹矢 《1日体験》6/11、18(水) 受講料1,100円	(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員 菅野　由美子	水	13:30～15:15	4,810
ヨーガ 女性限定 《1日体験》6/6、13、20、27(金) 受講料1,100円	日本健康協会　代表 永沼　秀章監修 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》6/4、11、18、25(水) 6/5、12、19、26(木) 13:30～15:00、18:15～19:45 受講料1,100円	日本健康協会 健康ストレッチヨーガ講師 沼澤　祐子 紺野　幹子	水 木 女性限定	15:30～17:00 満 10:00～11:30 13:30～15:00 18:15～19:45	4,580
ピラティスヨーガ 《1日体験》6/4、11、18、25(水) 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
初めてのヨーガと呼吸法（6ヵ月18回コース）《1日体験》6/11、18(水) 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①②③	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》6/12、26(木) 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②④	18:30～20:00	3,880
満 やさしいピラティス	一般財団法人 日本能力開発推進協会認定 ピラティスインストラクター 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》6/9、16、23(月) 受講料1,100円	claire classe 主宰 FTPマットピラティスインストラクター 柴田　裕見	月①②③	10:00～11:15	4,290
40歳から始める 大人のバレエストレッチ（6ヵ月11回コース）《1日体験》6/17、7/1、7/15(火) 受講料1,100円 各2名限定	竹内ひとみバレエスクール教師 野崎　真琴	火①③	19:00～20:00	2,980
肩凝り解消! 姿勢矯正! 体幹を強化する! ボルドブラ 女性限定（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/5、19(木) 受講料1,100円	ボルドブラ認定インストラクター 1級ピルビスワーカー Nao（三瓶奈央）他	木①③	13:00～14:00	3,240
ピルビスワーク ～骨盤体操で美しい姿勢に。ダイエットにも～ 女性限定（6ヶ月12回コース）《1日体験》6/5、19(木) 受講料1,100円	ピルビスワーク協会 一級トレーナー 三瓶　奈央	木①③	14:15～15:15	3,240
～タイに伝わる自己整体法～ ルーシーダットン（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/10、24(火) 受講料1,100円	日本ルーシーダットン普及連盟認定講師 松野　裕子	火②④	10:00～11:00	3,240
健康つぼ氣功法（6ヵ月11回コース）《1日体験》6/7、21(土) 受講料1,100円	氣東日本健美協会代表 柏村　裕之	土①③	15:30～17:00	2,600
健康サポート氣功法（6ヵ月11回コース）《1日体験》6/10、24(火) 受講料1,100円	〃	火②④	10:00～11:30	2,600
何をしてもつらい痛みから解放されなかったあなたへ エゴスキュー体操（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/7、21(土) 15:30～16:45 受講料2,750円	エゴスキュージャパン認定 Eサイズトレーナー 櫻田　千晶 三上　明子	土①③	【4～6月】15:30～16:45 【7～9月】15:15～16:30	5,910
治療術から生まれた日本最初の健康体操 自彊術（じきょうじゅつ）《1日体験》6/12、19(木) 6/14、21(土) 受講料1,100円	(公社)自彊術普及会指導員 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》6/18、25(水) 受講料1,100円	運動習慣研究会講師 上野　智代	水①③④	10:00～11:30	3,850
60代からはじめる 元気アップ体操（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/18、7/2(水) 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	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）《1日体験》6/6、20(金) 受講料1,100円	MAHARO代表 音楽レクリエーション専門員 山内　美津子	金①③	10:00～11:30	3,240
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	日本山岳ガイド協会認定ガイド 五十嵐　潤　他	【講義】火② 【実習】火※ 土※	（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）	ふくしま歩こう会指導員	水①③	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　宗眞
- （月）13:30～15:30
- 受講料　5,100円（月額）
- 6ヵ月22回コース

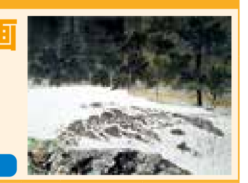
講座（教室）名	講　師	曜日	時　間	受講料（月額・円）
本格茶室完備 茶道（裏千家）	裏千家講師 古川　宗君	水 金 土	18:15～20:15 13:30～15:30 18:15～20:15 13:00～15:00	5,100
マインドフルネス・テーブル茶道『ゆる茶の会』	茶事研究家・テーブル茶道『ゆる茶の会』主宰 相談ルーム『ラポール』カウンセラー 佐藤　宗雲	水③	【入門コース】13:30～15:00（6ヵ月6回コース）	2,250
〃	〃	水①③	【マスターコース】10:00～11:30（6ヵ月12回コース）	4,500
華道（小原流）	小原流福島支部参与 野村　香風	月 火	18:15～20:15 13:30～15:30	5,100
華道（池坊）	池坊華道会　中央委員 金子　裕華	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）	東京古典セミナー主宰 岩田　宗玹 遠藤　桂月	月②	10:00～12:00	2,250
押　花（6ヵ月11回コース）《1日体験》6/20(金) 受講料1,100円（材料費別途1,000円）	ふしぎ花倶楽部インストラクター めぐみ花倶楽部主宰 安田　恵	金①③	10:00～12:00	2,600
お花のパワーで暮らしに彩り フラワーアレンジメント（6ヵ月6回コース）《1日体験》6/12(木)、6/13(金) 各4名限定 受講料1,100円（材料費・器代別途2,500円）	プリム主宰 金子　洋	木② 金②	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）	若草会審査会員 青木　春翠	月 水 木	13:30～15:30 18:15～20:15 満 10:00～12:00 満 13:30～15:30	4,600
美文字を目指す 実用書道（6ヵ月20回コース）	元福島県書写書道教育研究会長 本間　如空	木	10:00～12:00	4,600
ペン字（6ヵ月20回コース）	元福島県書写書道教育研究会長 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 斎藤　正嗣	金①③	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》6/19（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 金	18:15～20:15 13:30～15:30 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①③ 月②④ 水②④ 金①③	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）	白日会会友 福島県南美術協会会員 茅原　佳介	月①③ 月②④	13:30～15:30	2,600
満 やさしい日本画	日展会友 石黒　磨弥子	火②④ 土①	13:30～16:00（6ヵ月12回コース） 13:30～15:30（6ヵ月6回コース）	4,810 2,410
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
満 楽しく描く水彩画（6ヵ月12回コース）	日展会友 石黒　磨弥子	金②④	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）	〃	金②④	9:30～12:00	4,810
楽しい絵手紙（6ヵ月11回コース）	筆の里工房 絵手紙インストラクター 公認講師 寺島　良子	月①③ 水①③	13:30～15:30 10:00～12:00	3,200
小池邦夫の絵手紙（6ヵ月6回コース）《1日体験》7/2、8/6(水) 各3名限定 受講料1,100円（材料費込）	日本絵手紙協会公認講師 佐藤　成子	水①	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》6/17(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①③	10:00～12:00	2,600
満 ボタニカルアート（植物画）（6ヵ月12回コース）	日本ボタニカルアート協会会員、日本植物画倶楽部会員 杉崎　紀世彦 日本植物画倶楽部会員 杉崎　文子	金②④	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）	福島県立美術館名誉館長 美術評論家 早川　博明	金④	10:30～12:00	2,410
新 すてきな似顔絵（3ヵ月6回コース）7月開講	日本版画会準会員 佐々木　幹成	金②④	13:30～15:30	3,200

音　楽（教材費別途）

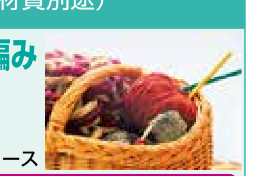
おすすめ 癒しの音色
カリンバ（弾き語り）講座

- 講師　オカリナ奏者　遠藤　修身
- 第2・4（水）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②④	13:00～14:00	3,240
少人数で楽しく! 童謡・唱歌・抒情歌をうたう（6ヵ月12回コース）	田中音楽教室主宰 田中　リエ子	木②④	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①②③	10:00～12:00	3,940
カラオケ（6ヵ月11回コース）	中野三喜男歌謡サークル会主 中野　三喜男 福島西歌謡愛好会会長 雉子波　敬子	日①③	10:00～12:00 満 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う～ ボイストレーニング（6ヵ月12回コース）	声楽家 福島男声合唱団・福島市役所合唱団 ボイストレーナー 浪岡　のり子	土①③	10:00～11:30	4,060
佐藤明美の民謡教室（6ヵ月12回コース）《1日体験》7/1(火) 受講料1,100円	(公財)日本民謡協会教授 佐藤　明美	火①③	13:00～15:00	3,830
ドラマティック シャンソン・カンツォーネ（6ヵ月6回コース）	シャンソン・カンツォーネの会 シャンテ・ラ・ルミエール代表 青山　涼子	水②	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）》6/10、24(火) 9:20～10:10 受講料1,100円 他の稽古日を希望の方はお問合わせください	津軽三味線講師 高田　徳子	火②④	【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 お筝・三弦（三味線） 箏曲生田流（6ヵ月12回コース）	箏曲生田流 宮城社大師範 浅川　尚子	金②④ 土②④	満 10:30～17:00 13:00～17:00	4,810（30分 個人レッスン）
二胡奏者 張会斌（チョウカイビン）の 楽しい二胡教室（6ヵ月12回コース）《1日体験（入門）》6/12、26(木) 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（チョウカイビン）門下生 田口　里美	木②④	【入門】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（1時間 グループレッスン）
こどもも大人も ソロギター入門（小学3年以上）（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/14、28(土) 受講料1,100円 ※楽器レンタル可、持っていれば持参	日本教育ギター連盟正会員 ギター奏者 佐藤　じんいち	土②④	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 前県北支部長 上林　功	土①③	【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》6/17、7/1(火) 受講料1,100円 ※楽器レンタル可、持っていれば持参	渡邉俊夫ギター・ウクレレ教室主宰 渡邉　俊夫	火①③	10:00～12:00	2,930
ウクレレ入門（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/14、28(土) 受講料1,100円 ※楽器レンタル可、持っていれば持参	〃	満 月②④ 土②④	13:30～15:30	3,390
癒しの竪琴（ライア）入門（6ヵ月12回コース）	ライリッシュ・竪琴連盟認定講師 鈴木　翠	金①③	満【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》6/14(土) 受講料1,100円	昭和音楽大学卒 ふくしマリンケ 山地　良平	土②	15:30～17:30	2,410
ドラム入門（6ヵ月6回コース）《1日体験》6/9(月) 受講料1,100円	プロドラマー、スタジオミュージシャン 中川　彰	月②	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②④	【初級】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》6/17、7/1(火) 受講料1,100円	口笛奏者 髙木　満理子	火①③	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》6/14、28(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	西田音楽教室 西田　百合子	土②④	9:30～12:00	4,490
プロが教える 楽しいオカリーナとリコーダー教室（ソプラノ・アルト）（6ヵ月12回コース）	〃	土②④	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）》6/19(木) 11:10～12:00 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①③	【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》6/10、17（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員 グリーンアカデミーオブステンドグラス 工房グラスギア 青木　健 浅野　孝子	金①③ 土①③	10:00～12:00	（初級）4,810 （中級）5,390 （上級）6,490
身近な素材で美しく カービング（6ヵ月6回コース）《1日体験》6/23(月) 受講料1,100円（材料費別途500円）	Saphaan Thai 竹田　有理	月④	15:15～17:15	2,410
一貫張りを楽しもう（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/19、7/3(木) 受講料1,100円（材料費別途1,100円）	和彩工房主宰 菅野　和子	木①③	10:00～12:00	3,390
季節の石けんづくり（6ヵ月6回コース）《1日体験》6/24(火) 受講料1,100円（材料費別途500円）	ライフラ香りの学校 福島校講師 小林　香代子	火④	10:00～11:30	2,410
はじめてさんでも楽しめる トールペイント教室（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/20(金) 受講料1,100円（材料費別途700円）	Atelier Fleur主宰 (財)生涯学習開発財団 トールペイント技能認定 齋藤　恭子	金①③	18:00～20:00	4,490
初めてから応用までの革工芸 手縫いのレザークラフト（6ヵ月6回コース）《1日体験》6/17(火) 受講料1,100円（材料費別途1,500円）	ステムキンレザーズ代表 佐藤　俊太	火③	13:30～15:30	2,410
世界に一つの靴を作る ～男女ともOK!～（6ヵ月12回コース）	靴職人 ロッシ渡邊	土①③	13:00～16:30	5,430
手作りを楽しもう パッチワーク（6ヵ月11回コース）《1日体験》6/16、23(月) 各3名限定 受講料1,100円（材料費別途700円）	日本編物手芸協会指導員 渡邉　君子	月①③ 月②④	10:00～12:00	2,600
はじめてのニット教室 《1日体験》6/9、16(月) 受講料1,100円（材料費別途1,500円）	日本ヴォーグ手編師範 クンスト編み指導員 玉根　英子	月	10:00～12:00	5,100
伝統の日本刺繍 ～はじめての繍（ぬい）～（6ヵ月12回コース）	日本刺繍「菅の会」 日本刺繍協会東北エリア代表 戸出　淳子	土②④	14:00～16:00	4,490
やさしく始める 戸塚刺しゅう（6ヶ月6回コース）	一般社団法人戸塚刺しゅう協会 福島支部　師範会員	月③	13:30～15:30	2,410
ふだん使いのアイテムを 満 おしゃれに彩る 楽しい染色（6ヵ月6回コース）	日本手ぶりネクタイ普及協会福島支部 日本ボーグ社アップリックアート染インストラクター 草木染インストラクター 塩沢　清子	火④	10:00～12:00	2,410
～お好きな動物のマスコットなどを作ってみませんか?～ 羊毛フェルト（6ヵ月12回コース）	羊毛フェルト作家 ハーバリウム作家 遠藤　壽子	金②④	13:30～15:30	3,390
本物のような輝き オルネアクセサリー（6ヵ月6回コース）	オルネフラワー認定校 スパイス&オルネ主宰 丹治　玉江	月③	10:00～12:00	2,410

語　学（教材費別途） 見学おすすめ!

おすすめ
英語で読むアメリカ文学
（英検2級～準1級レベル）

- 講師　国交省認定英語通訳ガイド　澤田　英二
- 第1・3（水）14:20～15:35
- 受講料　4,060円（月額）
- 6ヵ月12回コース

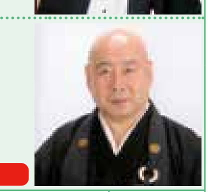
講座（教室）名	講　師	曜日	時　間	受講料（月額・円）
英会話　入門（英検5級レベル）（6ヵ月21回コース）	AGORA（アゴラスクール）講師 菅野　光恵	月	10:30～12:00	4,865
英会話　中級（英検3級レベル）（6ヵ月21回コース）	講師 アシュリー・ジャンガッセ	月	10:30～12:00	4,865
英会話　上級（英検準2～2級レベル）	講師 ダン・ドリース	木	10:00～11:30	5,100
トラベル英会話 初・中級	AGORA（アゴラスクール）講師 ダン・ドリース 校長 レジス・ドラビゾン	火 木	13:30～15:00 18:30～19:30	5,100
英語で読む日本文学（英検2級～準1級レベル）（6ヵ月12回コース）	国交省認定英語通訳ガイド 澤田　英二	水①③	13:00～14:15	4,060
Getting Into English 始めよう英会話!（少人数レッスン）（6ヵ月12回コース）	〃	火①③	満 Elementary 初級コース 10:30～11:20 Intermediate 中級コース 11:30～12:20	7,980
英語、読んで・書いて・話して ～三拍子そろった英語～（英検3級～準2級レベル）（6ヵ月12回コース）	〃	火①③	13:00～14:15	4,060
中国語会話（中級）（5ヶ月18回コース）	中国語講師 李　淑薇	水	15:30～17:30	5,100
「アンニョンハセヨ」 楽しい韓国語	ふくかんねっと講師 佐藤　宗雄 安田　葉子　他	月	13:30～15:00	5,910

文学・教養（教材費別途）

おすすめ ～福島市内の資料を中心として～
信夫と伊達の歴史に学ぶ

- 講師　ふくしま歴史文化保存会　代表　畠中　正一
- 第3（水）13:30～15:00
- 受講料　2,410円（月額）
- 6ヵ月6回コース

おすすめ
坐禅をしてみませんか



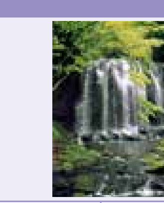
- 講師　曹洞宗長秀院　住職　渡邊　祥文
- 第3（火）9:40～10:10
- 受講料　1,310円（月額）
- 6ヵ月6回コース

《1日体験》7/1、15（火）　受講料1,100円

講座（教室）名	講　師	曜日	時　間	受講料（月額・円）
短　歌	福島短歌研究会会長 今野　金哉	木	13:30～15:30	5,100
はじめての俳句 15名まで 俳句（高市宏）教室	俳誌桔槹編集長 高市　宏 高野ムツオ（小熊座）同人 顧問 久保　羯鼓	金	10:00～12:00	5,100
ゆたかな心で暮らせるための五七五 川　柳（6ヵ月12回コース）	福島県川柳連盟理事 こはらとしこ	土①③	10:00～12:00	4,060
福声（ふくこえ）で楽しむ 朗読教室（6ヵ月12回コース）	元ラジオ福島アナウンサー 菅原　美智子	水②④ 金②④	10:00～11:30 18:00～19:30	4,500
子どもも大人も楽しめる 絵本の読み聞かせ（3ヶ月3回コース）7月開講	絵本パフォーマー 粕谷　ひろみ	水④	10:00～12:00	2,800
歴史★再発見 19世紀末～20世紀初めの光と影①（6ヵ月6回コース）	歴史教育研究者 久保田　慎一	木①	13:30～15:00	2,410
日本仏教入門（6ヵ月6回コース）	法華宗　立正院 立正大学日蓮教学研究所研究員 矢吹　康英	金④	13:30～15:30	2,800
楽しく日本の古典を読み解きましょう 古典に親しむ（6ヵ月12回コース）	元県立高等学校校長 鎌倉　雅臣	木①③	13:30～15:00	4,060
釈迦のことば 見学おすすめ! 「スッタニパータ」を読む（6ヵ月6回コース）	曹洞宗長秀院　住職 渡邊　祥文	火③	10:30～12:00	2,020
笑顔になるコミュニケーション 話し方教室（6ヵ月6回コース）	講演コンサル 講師育成アドバイザー 小川　俊成	金③	18:00～20:00	2,410

暮らし・趣味（教材費別途）

おすすめ 気軽に、身近なフォト・ライフのおすすめ
ネイチャーフォト



- 講師　写真家・日本民俗学会・福島県史学会　齋藤　義久
- 第2・4（火）10:00～12:00
- 受講料　4,380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）
囲碁（中・上級・有段）	六段 阿部　俊	土	13:30～15:30	5,100
囲碁（初心者・初級）	〃	土	15:30～17:30	5,100
こどもも大人も みんなで将棋（小学生以上）（6ヵ月12回コース）《1日体験》6/7、21(土) 受講料1,100円	日本将棋連盟 ふくしま支部支部長 菅野　ひろひさ 指導棋士　四段 佐藤　佳一郎	土①③	13:30～15:30	3,240
着付け（6ヵ月12回コース）	FTVカルチャーセンター講師 市川　なち子	金②④	満 13:00～15:00 満 15:30～17:30 18:00～20:00	3,830
十割手打ちそば（6ヵ月18回コース）《1日体験》6/11(水) 受講料1,760円（材料費込）各3名限定	手打そば くるみの木 店主（福島市飯野町）飯塚　晃弘	水①②③	16:30～18:00 18:30～20:00	5,390
満 手打ちそば（6ヵ月11回コース）	青葉手打ちそば教室 福島支部長 吉成　和巳 境田　晃一　他	土②④	13:00～15:00	3,250
薬草としてのハーブ（6ヵ月6回コース）	JHS認定 上級ハーブインストラクター&ハーブスペシャリスト ハーブとスローライフの研究家 瀧田　勉	火①	10:00～11:30	2,410
～家電やおもちゃの修理等 応用範囲が広がります～ シニアが始める電子工作（6ヵ月11回コース）	2級電子機器組立技能士 南　憲二	水②④	13:30～15:30	3,250
シングルモルトを味わう（6ヵ月6回コース）	ウイスキーエキスパート 稲荷屋代表 渡辺　匡	水②	18:30～20:00	2,400

幼児・児童（入会金不要・教材費別途）

おすすめ
こどもロボット・プログラミング（小3～小6）

- 講師　シップスパソコンスクール　志間　幸憲
- 第3（土）10:00～12:00
- 受講料　2,020円（月額）
- 6ヵ月6回コース

おすすめ 集中力・創造性・体力アップ！
ZUMBA® KIDS・ZUMBA® KIDS JR.（4歳～11歳）

- 講師　ZUMBA® KIDS+ZUMBA® KIDS JR. インストラクター　鈴木　香織
- 第2・4（火）16:00～16:50（4～6歳）　17:00～17:50（7～11歳）
- 受講料　3,510円（月額）
- 6ヵ月11回コース

《1日体験》6/10、24（火）受講料1,100円　※各5名限定

おすすめ
こどもバレエ（4歳～小6）

- 講師　竹内ひとみバレエスクール　教師
- （土）14:30～15:15（4歳～小1）　15:30～16:30（小2～小6）
- 受講料　4,260円（月額）
- 6ヵ月21回コース

《1日体験》6/14、21（土）　受講料1,100円

※講座により、一部変則日程になっております。日程は、必ず受付にある講座日程表でご確認ください。
※満は、満席か満席に近い講座ですのでお問い合せください。

FTVカルチャーセンター

お申し込み・お問い合わせ
電話またはFTVカルチャーセンター受付
☎024-521-3232