

お申し込みお問い合わせ ☎075(605)2805 午前9時30分～午後5時30分 土・日・祝を除く
 伏見区京町大黒町115-3 http://www.fm-845.com/ FM845 検索

入会金・年会費 不要です



★受講料は、お電話でお申し込み後、開催初日にお支払いください。◎駐輪・駐車場、託児施設はありません。お子さま連れの参加やペット連れの参加はご遠慮ください。●受講生の皆さまの個人情報、カルチャー事業運営のため利用いたします。同意の上申し込みください。※参加人数が一定数に満たない場合は、中止または延期することがあります。各教室文中は順に、講師、回、開催日時、受講料、別添料金が必要、持ち物、です。※運動系の講座は動きやすい服装でご参加ください。

足先から身体作り～フット&ボディレッスン

外反母趾、膝痛、腰痛の軽減につながるレッスンをしていきます。

- 別府早苗
- 第1・3(水)15:30～16:30
- 4/3～6/19(全5回)※5/1除く
- 8500円
- 動きやすい服装、フェイスタオル、5本指ソックス、筆記用具
- ◆申込締切日 4/1(月)

基礎から学ぶペン・ペン習字

手軽ですぐに使えるペン(ボールペン、鉛筆)や筆ペンを使って練習します。まずは、くせのある文字から直していきます。

- 北原葉子(日本習字)
- 第1・3(水)13:00～15:00
- 4/3～6/19(全5回)※5/1除く
- 10300円 副教材費250円
- 筆(筆ペン)書道用具、筆、筆ペン、半紙(ボールペン・鉛筆)ボールペン、鉛筆(2B)、便せん
- ◆申込締切日 3/29(金)

一光流 一筆画

四季折々の草花を一筆で描く楽しい絵画。

- 池淵華友(一光流正教授)
- 第2・4(水)13:00～15:00
- 4/10～6/26(全6回)
- 12960円
- 副教材費2218円(一光流筆・紙代)
- 顔彩、画仙紙はがき＝販売有(2808円・要予約)
- ◆申込締切日 4/4(木)

楽しく弾くウクレレ～中級～

一般的なコードがわかって弾ける方対象のクラスです。※見学可

- 荒木崇昭
- 4/3、5/15、6/5の各水曜日、全3回。10:30～12:00
- 7200円
- 副教材費(初回600円)
- ウクレレ、筆記用具
- ◆申込締切日 3/29(金)

気功・太極拳

深呼吸をしながらスローな動きをすることで、ストレス解消や疲労回復に効果的です。

- 高瀬よりえ(日本健康太極拳協会)
- 毎週(木)16:00～17:30
- 5/9～6/27(全8回)
- 13600円
- 動きやすい服装、滑りにくいフットカバー
- ◆申込締切日 5/7(火)

篆刻(てんこく)

印を自分で彫ってみませんか?

- 前川峰雲(謹慎書道会評議員)
- 第1・3(水)13:00～15:00
- 4/1～6/17(全5回)※5/6除く
- 8250円
- 副教材費1800円(石代込み)
- 副教材、消しゴム、ティッシュペーパー、古布
- ◆申込締切日 3/28(木)

スケッチ画～好きな画材で～

透明水彩・ガッシュ・色鉛筆・パステルなど、好きな画材で。

- 松田敏男(山の画家)
- 第2・4(火)10:00～12:00
- 3/26～5/28(全5回)
- 10300円
- 申込時に説明
- ◆申込締切日 3/22(金)
- ※1日体験可【要予約】

大正琴～入門クラス～

楽譜が読めなくても興味のある方はぜひ!

- 嶋田昌子
- 第2・4(月)10:00～12:00
- 4/8～6/24(全6回)
- 12360円
- 副教材代2052円 ※レベルに応じて変わる
- 大正琴(貸出有＝1回200円・要予約)、筆記用具
- ◆申込締切日 4/4(木)

ストレッチヨガ～週末の夜ヨガ～

週末のお勤め帰りに、ヨガでリフレッシュしませんか?

- 村尾裕子
- 第1・3(金)18:30～20:00
- 4/5～6/21(全5回)
- ※5/3除く
- 8500円
- バスタオルまたはヨガマット、動きやすい服装
- ◆申込締切日 4/2(火)

絵と書～美しいことを～

季節のこぼれ花などを絵と書で表現。

- 藤原弥生
- 第2・4(水)10:00～12:00
- 4/10～6/26(全6回)
- 13620円 副教材費1500円
- 顔彩、半紙、絵筆＝販売有、書道用下敷き、古タオル、文ちゃん、筆洗
- ◆申込締切日 4/4(木)

中高年から始める「らくらくピアノ」

番号で弾く独自の演奏法で誰でも簡単にピアノで曲が弾けますよ!

- 石井まり子(らくらくピアノ認定講師)
- 第2・4(土)10:30～12:30
- 4/13～6/22(全5回)※4/27除く
- 10800円 副教材代1620円
- 筆記用具、ノート、あればキーボード
- ◆申込締切日 4/10(水)

複音ハーモニカ入門・初級・合奏

楽譜が読めなくても大丈夫! コーラスのように、パートに分かれて数人で吹く合奏は楽しいですよ!

- 保理江元子(関西ハーモニカ連盟理事)
- 第2・4(月)13:00～14:30
- 4/8～6/24(全6回)
- 12960円
- 副教材代2160円(レベルに応じて合奏譜代別途要)
- 21穴複音ハーモニカC調＝販売有(4860円・要予約)、筆記用具、あれば卓上譜面台
- ◆申込締切日 4/3(水)

ボディバランスウォーキング

正しい姿勢と歩き方を学びましょう!

- 佐治瑞枝(ラッキーメイクスクール代表)
- 4/25、5/30、6/27の各水曜日、全3回
- 10:30～12:00
- 6180円
- 副教材費270円
- 動きやすい服装、楽な靴
- ◆申込締切日 4/22(月)

水墨画

お手本画をまねながら描いていきます。

- 平井 菱(日本画家協会会員)
- 第2・4(水)13:00～15:00
- 4/10～6/26(全6回)
- 15000円
- 筆、墨、筆洗、古タオル、書道用具、小皿2枚、仙紙(販売有)
- ◆申込締切日 4/5(金)

手まり入門

何色かの糸で手まりを作っていきます。

- 杉山恵子
- 第1・3(金)13:00～15:00
- 4/5～6/21(全5回)※5/3除く
- 7750円
- 作品ごとに材料費(初回1550円)
- 握りばさみ、刺しゅう針、メジャー、まち針
- ◆申込締切日 4/1(月)

コーラス～楽しく歌いましょう～

みんなで大きな声を出してストレス発散!

- 曾田和子(コンサート・グループAmabile)
- 第1・3(月)10:30～12:00
- 4/1～6/17(全5回)※5/6除く
- 10300円
- 副教材費200円
- 筆記用具
- ◆申込締切日 3/28(木)

モーニングヨガ

朝は体がガチガチってことないですか? 朝のヨガでゆっくりほぐせば、心も身体も気持ちよく、1日中元気でいられますよ!

- 山本善子
- 第1・3(木)10:30～12:00
- 4/4～6/20(全5回)※5/2除く
- 8500円
- バスタオルまたはヨガマット、動きやすい服装
- ◆申込締切日 4/1(月)
- ※1日体験可【要予約】

井上ケイのアロハフラ

踊りの好きな方、運動不足を解消したい方、美しいハワイアン音楽とともにフラ「踊り」を楽しみませんか?

- 土岐博子②・カレイナニ・ハアヘオ玲子(いずれもアロハフラ井上ケイ・リマニニ・フラスタジオ講師陣)
- ①②10200円
- リマニニまたはフレアスカート、Tシャツ
- ◆申込締切日 ①3/29(金)②4/5(金)

今年こそ 腰痛改善!

知っていましたが? 腰が痛むからと言って腰に原因があるとは限らない事を...

- 山本直子(健康管理士)
- ①2160円②10800円
- 動きやすい服装、バスタオルまたはヨガマット、筆記用具
- ◆申込締切日 ①4/15(月)②5/13(月)

筆ペン遊び字®教室

「遊び字」とは、筆ペンを使って、はがきに好きな言葉、ピン!とひらめいた言葉・文字を自由に書き、色を塗ったりしてアレンジを楽しみます。

- 松浦浩美(筆文字作家)
- 第2・4(火)13:00～14:30
- 4/9～6/25(全6回)
- 12960円
- 1回ごとに教材費300円(お手本代含む)、初めての方スターキット代1000円要(筆ペン、下敷き、額)
- ◆申込締切日 4/3(水)
- ※1日体験可【要予約】

仏像彫刻～入門～

魂のこいこいを感じてみませんか? 初心者でも彫れるように小刃などの使い方から学びます。

- 清岡 潤
- 第1・3・5(土)10:30～12:30
- 4/6～6/29(全6回)
- ※5/4除く
- 15420円
- 材料費6000円(木材、刃物代)
- シャーペン(0.5mm)、消しゴム、定規、下に敷く布、またはキッチンマット
- ◆申込締切日 4/1(月)

新! 楽しい色鉛筆画、水彩色鉛筆画、水彩画

色鉛筆、水彩色鉛筆、水彩絵の具を単独または混合で、身近なものから描き、本格的な絵画技法を学びます。

- 鴨脚えり子(日展会友・光風会会員)
- ①2160円②10800円
- 副教材費①300円②初回貸出希望の方のみ300円
- 申込時に説明
- ◆申込締切日 ①4/3(水)②4/17(水)

新講座! 初めの水画(入門～中級)

まったく初めての方も画材選びからお伝えします。

- 鴨脚えり子(日展会友・光風会会員)
- 第2・4(水)10:00～12:00
- 3/27～5/22(全5回)
- 10800円
- 初回貸出希望の方のみ教材費300円
- 水彩絵の具、ノート、スケッチブック4号程度、モチーフ、他、申込時に説明
- ◆申込締切日 3/22(金)
- ※1日体験可【要予約】

新講座! ほっと水彩

絵を描いてみたいけれど、絵心がなければ無理かもと思っている方、気軽に小さな水彩画から始めてみませんか?

- 八幡朋子(行動美術協会会員)
- 第1・3・5(水)10:00～12:00
- 3/20～5/29(全5回)※5/1除く
- 10800円 副教材費1000円
- 透明水彩絵の具、筆(大中小)、鉛筆(B)、消しゴム
- ◆申込締切日 3/14(木)
- ※1日体験可【要予約】

紙を彫る! 彫紙(ちょうし)アート

日本が発祥の新しいアート「彫紙(ちょうし)アート」。まずは、下絵を準備、その後、重ねた紙をアートナイフで一枚一枚切って、まるで彫ったかのような立体感のある色彩の美しい作品をつくります。

- 島本美希(JCAA彫紙アート協会認定インストラクター)
- 第2・4(金)10:00～12:00
- 4/12～6/28(全6回)
- 15000円
- 作品ごとに材料費(初回2500円)
- 持ち帰り用袋
- ◆申込締切日 4/5(金)
- ※1日体験可【要予約】

楽しい絵画教室

あなたの描きたい画材でキャンパス・画用紙・ハガキに人物・静物・風景などを描きます。

- 村岡顕美(リキテックス・インストラクター)
- ①2160円②12960円
- ②のみ作品によって教材費(初回無料)
- 申込時に説明
- ◆申込締切日 ①3/15(金)②3/29(金)

アートクレイシルバー

手軽にシルバーアクセサリーを手作りできるアートクレイシルバー(銀粘土)に挑戦してみませんか?

- 池田奈緒子(銀粘土技能認定者)
- 5/16、6/20、7/18の各木曜日、全3回
- 10:00～12:00
- 6180円
- 作品ごとに材料費(初回2700円)
- ウェットティッシュまたは、おしぼり
- ◆申込締切日 5/9(木)
- ※1日体験実施【要予約】

暮らしに役立つペン・習字

基礎から字を練習したい、字を書く機会がないという方におすすめです。

- 鳥居 奈津美(日本習字)
- ①2060円②12360円
- 副教材費①50円②300円
- ※ボールペン希望の方以外は初回半紙代500円別途要(②のみ)
- ボールペン、便せんまたは一筆せん、筆ペン、習字用具、墨汁＝習字教材を持参
- ◆申込締切日 ①3/19(火)②4/10(水)

4D診断法「新パーソナルカラー」45分個人診断

お似合いになる色を4つの方向性(4D)から分析・数値化します。

- 友田佳美(新パーソナルカラー協会認定講師)
- 各3500円(45分制)
- 副教材費各1000円
- 筆記用具
- ◆申込締切日 実施日3日前(先着順)

初心者のための楽しい朗読講座～2教室～

好きな詩や物語を声に出して読んでみませんか? おなかから声を出す事は、喜び、健康の源です。

- 今井喜美子(フリーアナウンサー)
- 第1・3(火)4/2～6/18(全6回)
- ①10:00～12:00 ②13:00～15:00
- ①②12360円
- 副教材費①②500円
- 筆記用具
- ◆申込締切日 3/28(木)

パワーストーンの知識～1日教室～

パワーストーンの正しい知識を学びながら素敵なアクセサリーを作る講座です。

- 安藤 恵(日本パワーストーン協会認定講師)
- 4/10(水)13:00～15:00
- 2160円
- 材料費2500円
- 筆記用具
- ◆申込締切日 3/29(金)

フルーツカービング・ソープカービング

専用のナイフで野菜・フルーツ・せっけんの花や葉をアートします。

- 長谷川三紀子
- 3/27、4/24、5/22の各水曜日、全3回。10:00～12:00
- 8100円
- 副教材費1620円
- 食品用ラップ、持ち帰り用袋、カービングナイフ(販売可＝1200円・要予約)
- ◆申込締切日 3/20(水)
- ※1日体験可【要予約】

4D診断法「新パーソナルカラー」45分個人診断

お似合いになる色を4つの方向性(4D)から分析・数値化します。

- 友田佳美(新パーソナルカラー協会認定講師)
- 各3500円(45分制)
- 副教材費各1000円
- 筆記用具
- ◆申込締切日 実施日3日前(先着順)

陶芸教室

土に触れながら集中して過ごす無心のひととき、気分転換にもなりますよ!

- 森生 龍生
- 4/26、5/24、6/28の各日曜日、全3回
- 13:00～15:00
- 7710円
- 副教材費4650円(土代、道具代、焼成代など)
- エプロン、古タオル
- ◆申込締切日 4/23(火)

パワーストーンのデザインブレスレット

パワーストーン(天然石)の正しい知識を学びながら素敵なアクセサリーを作る講座です。

- 安藤 恵
- 5/8(水)13:00～15:00
- 2160円
- 材料費2000円
- 筆記用具
- ◆申込締切日 4/26(金)

カルチャー講師募集中!

【応募資格】1日2時間前後、定期的に指導できる人
 【応募方法】住所・氏名・年齢・電話番号と、講師としての活動歴、所持する資格などを記載した経歴書(本人写真付き)と、講座内容がわかる資料・作品写真等を同封の上、下記まで先へ送付ください。