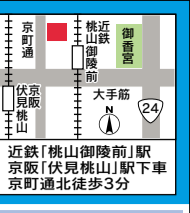


お申し込み 075(605)2805 午前9時30分～午後5時30分 土・日・祝を除く
伏見区京町大黒町115-3 http://www.fm-845.com/ FM845 検索



フルーツカービング・ソーパークーピング
専用のナイフで野菜・フルーツ・せっけんに花や葉をアートします。
長谷川三紀子
3/18, 4/22, 5/27の各水曜日、全3回。10:00～12:00
8250円 別教材費1620円
食品用ラップ、持ち帰り用袋、カービング用ナイフ(1200円販売可)
申込締切日 3/13(金)
※1日体験可[要予約]

病気になるにくい生き方講座
健康情報の多い渦。その渦の中に巻き込まれて大変な事
になっていませんか?体に良い事をしてはいるはずなのに
体調は今ひとつ。そんな経験はありませんか?自然治癒力
を高める術はいたってシンプル!年だからと言って諦めな
い。健康で笑顔で過ごしたい方。ダイエットしたい方。簡単
な体操もお伝えします。
山本直子(健康管理士)
①4/22(水)②5/27(水)
いずれも13:00～15:00
①②各5500円
筆記用具
申込締切日
①4/17(金)
②5/22(金)
新講座

Shoji(しょうじ)式・エクササイズ～姿勢矯正～
長年の腰痛・肩こりやダイエットにも効果があると今、
話題になっているのが「Shoji(しょうじ)式・エクササイズ」
です!簡単で無理のないエクササイズで身体のゆがみや
コリなどの不調を取り除き、姿勢改善を目指します。不調
のない気持ちの良い毎日を過ごしませんか?姿勢が変われば
人生もきっと変わりますよ!
中司美嘉(IPCEA公認インストラクター)
①2100円②12600円
動きやすい服装
申込締切日
①3/23(月)②4/6(月)
新講座

うたごえ青春倶楽部
歌の好きな方が集まって、懐かしい歌謡曲などを中心に
みんなで楽しく歌う講座です。曲によっては手を叩いたり
ステップを踏んだり...誰にでもできる簡単な振り付けで、
ゆっくり体も動かします。歌に自信のない方、みんなと一緒
に歌うのが大丈夫ですよ!月に一度の「うたごえ青春倶楽部」
で楽しい時間を過ごしましょう。
石井まり子
①4/30(木)13:00～14:30
②5/29(金)10:30～12:00
①②各2200円
別教材費①②各100円
筆記用具
申込締切日
①4/27(月)
②5/25(月)
新講座

紙を彫る!彫紙(ちょうし)アート
重ねた紙をナイフで切り、彫ったかのような作品に!
島本美希
第2・4(金)10:00～12:00
4/10～6/26(全6回)
15300円
別作品ごとに材料費(初回2500円)
持ち帰り用袋
申込締切日 4/3(金)
※1日体験可[要予約]

陶芸教室
まずは「作りたいもの」を一緒に作陶しましょう!
森里麗生
4/24, 5/22, 6/26の各金曜日、全3回。13:00～15:00
7800円
別材料費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 4/20(月)
新講座

ストレッチヨガ～週末の夜ヨガ～
週末のお勧め帰りに、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
4/3～6/19(全6回)
10440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 3/31(火)
新講座

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
4/11, 5/20, 6/3の各水曜日、全3回。10:30～12:00
7350円
別曲目により教材費(初回600円)
ウクレレ1枚(無料貸出)、筆記用具
申込締切日 3/27(金)
新講座

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
4/8～6/24(全5回)※4/22除く
11000円
別教材費2256円(一光流筆・紙代)
顔彩、画仙紙はがき=販売有(2970円・要予約)
申込締切日 4/2(木)

陶芸教室
まずは「作りたいもの」を一緒に作陶しましょう!
森里麗生
4/24, 5/22, 6/26の各金曜日、全3回。13:00～15:00
7800円
別材料費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 4/20(月)

ストレッチヨガ～週末の夜ヨガ～
週末のお勧め帰りに、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
4/3～6/19(全6回)
10440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 3/31(火)

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
4/11, 5/20, 6/3の各水曜日、全3回。10:30～12:00
7350円
別曲目により教材費(初回600円)
ウクレレ1枚(無料貸出)、筆記用具
申込締切日 3/27(金)

絵と書～美しいことばを～
季節のことばや花などを絵と書で表現。
藤原弥生
第2・4(水)10:00～12:00
4/8～6/24(全6回)
13920円
別教材費1500円
顔彩、半紙、絵筆=販売有(要予約)、書道用下敷き、古タオル、文鎮、筆洗
申込締切日 4/3(金)

手まり入門
何色かの糸で手まりを作っていきます。
山本直子
第1・3(金)13:00～15:00
4/3～6/19(全6回)
9480円
別作品ごとに材料費(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 3/27(金)
※1日体験可[要予約]

ボディバランスウォーキング
あなたの体形の気になるところを、正しい姿勢と歩き方で改善し
ませんか?
佐治瑞枝/中司美嘉
4/9, 5/14, 6/11の各水曜日、全3回。10:30～12:00
6300円 別教材費270円
動きやすい服装、歩きやすい靴
申込締切日 4/6(月)

コーラス～楽しく歌いましょう～
発声の基礎となる腹式呼吸を学び、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・5(月)10:30～12:00
4/6～6/29(全6回)※5/4除く
12600円
別教材費200円
筆記用具
申込締切日 4/2(木)

水墨画
お手本画をまねながら描いていくので、初めの方でも気軽に楽しめます。
平井菱(日本画家協会会員)
第2・4(水)13:00～15:00
4/8～6/24(全6回)
15300円
墨汁、筆、書道道具、半紙(販売有)
申込締切日 4/3(金)
※1日体験可[要予約]

音読講座～文章を読む～
大きな声でいろいろな文章を読みましょう!
「声を出して読む」ことが音読です。
小杉征義(フリーアナウンサー)
第2・4(金)13:30～15:00
4/10～5/22(全4回)
8400円
別教材費500円
筆記用具
申込締切日 4/7(火)

初心者のための楽しい朗読講座
好きな詩や物語を声に出して読んでみませんか?
発音・発声・アクセントも学びます。
今井喜美子(フリーアナウンサー)
第1・3・5(火)
4/7～6/30(全6回)※5/5除く
①10:00～12:00 ②13:00～15:00
①②各12600円
筆記用具
申込締切日 4/3(金)

複音ハーモニカ入門・初級・合奏
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
4/13～6/22(全6回)
13200円
別初級本代2160円
21穴複音ハーモニカ調(販売有)、筆記用具、あれば卓上譜面台
申込締切日 4/6(月)

洋画・イラスト(初めて～中級)
立体感、遠近感、人の表情等描き方を伝授します。
鴨脚えり子(日展洋画会友)
第1・3・5(土)10:30～12:30
4/4～6/20(全7回)
15400円
別教材費初回貸出希望の方のみ300円
申込時に説明
申込締切日 4/1(水)

和裁～浴衣から～
初心者は浴衣から始めます。継続すれば、単衣(ひとえ)や袷(あわせ)などステップアップできます。
斉藤喜美枝
第1・3(金)10:00～12:00
5/1～8/21(全8回)
16000円
別浴衣、裁縫用具一式、ものさし、指ぬき
申込締切日 4/28(火)
5月 始まり

初めての洋裁～ブラウス～
採寸から始め、自分の原型作り、製図、型紙、裁断、仮縫い、ミシン縫いと基礎をしっかり学び、まずはブラウスから仕上げましょう。
増井淑子
第1・3・5(月)10:00～12:00
5/18～8/31(全8回)※7/20除く
16800円
別初回はメジャー、筆記用具
申込締切日 5/14(木)
5月 始まり

アートクレイシルバー
お気に入りのアクセサリを作りましょう!
池田奈緒子(銀粘土技能認定者)
5/21, 6/18, 7/16の各水曜日、全3回。10:00～12:00
6600円
別作品ごとに材料費(初回2750円)
ウェットティッシュ
申込締切日 5/14(木)
5月 始まり

仏像彫刻～入門～
魂の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を学びます。
まずは模様刻から刃物に慣れ、次に手・足・お顔・仏頭とじっくり進みます。
林 清嗣
第1・3・5(土)10:30～12:30
4/4～6/20(全7回)
18340円
別材料費5500円(木材、刃物代)
シャープペン(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 3/27(金)

楽しい絵画教室
あなたの描きたい画材でキャンバス・画用紙・ハガキに人物・静物・風景などを描きます。基本から学びたい!自由に描きたい!そんなご要望に合わせて、さまざまな画材に対応します。その他、技法に特徴がある「ガラス絵」も好評です!まずは体験にご参加を。
村岡顕美(リキテックス・インストラクター)
①2200円②13200円
別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 ①3/13(金)②4/3(金)
1日体験 ①3/17(火)10:00～12:00
コース ②第1・3・5(火)10:00～12:00
4/7～6/30(全6回)※5/5除く

椅子ゆるく体操
立つ歩く不安を解消しませんか?マイナス10歳の歩き方、姿勢そして楽に歩ける未来を自分で作ってみませんか?誰にでも楽しくできる椅子に座ってする体操です。身体を緩めてリラックス。肩こり、腰痛、ひざ痛に。そして反り腰、姿勢改善(猫背)、ヒップアップなどにも。
山本直子(椅子ゆるくバランスマスター)
第1・3(木)13:00～14:15
5/7～7/16(全6回)
13200円
別細長いタオル1枚(約120cm、薄手のマフラー、ストールでも可)
動きやすい服装
申込締切日 5/1(金)
5月 始まり

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!ヨガを行う場合、身体の負担にならないよう空腹時がよいと一般的にいわれています。
山本善子
第1・3(木)10:30～12:00
4/2～6/18(全6回)
10440円
別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 3/27(金)
※1日体験可[要予約]

パーソナルカラーコーディネート講座～骨格診断～
あなたに似合う色診断・体型分析から骨格診断・メイクまで、あなたらしく若返るのポイント、スタイリングをトータルでコーディネートします。今注目の骨格診断で、身体の特徴を知りましょう。似合う服に出会い、オシャレを楽しみましょう。
友田佳美(カラー&イメージコンサルタント)
4/17, 5/1, 6/19の各金曜日、全3回。13:00～14:30
7590円
別教材費700円
筆記用具、のり、はさみ
申込締切日 4/14(火)

実用習字～ペン・漢字・かな～
筆ペン、太筆、細筆、ボールペン。好きな道具で書くことから始めてみませんか?まずは自分の名前や住所を書いて、「せ、せ」を直しましょう。日常生活にも役立ちます。
北原葉子(日本習字)
第2・4(火)13:00～15:00
4/14～6/23(全6回)
12600円
別教材費300円
(筆・筆ペン)書道道具、筆、筆ペン、便せん(鉛筆)鉛筆(2B)、便せん
申込締切日 4/2(木)

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フラ「踊り」を楽しみませんか?
井上ケイ/リマナニ・フラスタジオ講師陣
①8700円②10440円
別ギャザーまたはフレアスカート、Tシャツ
申込締切日 ①4/3(金)②4/10(金)
第1・3・5 ①15:30～17:00
火曜コース 4/7～6/30(全5回)※5/5, 6/2除く
第2・4 ②15:20～16:50
火曜コース 4/14～6/23(全6回)

足ボール&尻ペン
「足ボール?」そうです!足裏をスーパーボールでほぐし鍛えます。「尻ペン?」そうですね!お尻にボールペンを挿込んでストレッチで肛門、骨盤底筋を鍛えていきます。しっかり立って動けるような体作りをしましょう!
別府早苗
第1・3(水)15:30～16:30
4/1～6/17(全5回)※5/6除く
8700円
動きやすい服装、(あればストレッチパンツ)、5本指ソックス、ボールペン
申込締切日 3/27(金)

朝鮮・韓国歴史 よもやま話～民を思いやった名君～
今回は「秘蔵の扉」トイイ」など、その他のドラマで描かれた方を比較して、英祖の生い立ち、生き様などの人間像にせまります。今まで描かれていなかった英祖を色々な角度からみてみましょう。
那羅々(ナララ)
4/18, 5/16, 6/20の各土曜日、全3回。11:00～12:30
※1回ずつのお支払い、単発OK
6600円(1回2200円)
別教材費300円(1回につき100円教室でお支払い)
筆記用具
申込締切日 4/14(火)

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(美文字作家)
第2・4(火)13:00～14:30
4/14～6/23(全6回)
13200円
別1回ごとに教材費300円(お手本代含む)、初めての方スターターキット代1000円要(筆ペン、下敷き、額)
のり、はさみ
申込締切日 4/9(木)
※1日体験可[要予約]

基礎から学ぶペン字・ペン習字
贈り物にメッセージを添えるときや、冠婚葬祭の表書き、芳名帳などで美しい文字が書けたら素敵ですね。まずは自分のクセから直し、持ち方、バランスよく書くコツを学びます。筆ペン、ボールペン、鉛筆、お好きなものをお選びください。
北原葉子(日本習字)
第1・3(水)13:00～15:00
4/1～6/17(全5回)※5/6除く
10500円
別教材費250円
(筆ペン)筆ペン、半紙(ボールペン)ボールペン、便せん(鉛筆)鉛筆(2B)、便せん
申込締切日 3/27(金)
※1日体験可[要予約]

賞状書士養成講座
この資格に必要なスキルを習得します。基礎課題は「賞状」「表彰状」など。「1日体験&説明会」参加者には小筆を進呈。
①②滝口聡美/吉田由里子(いずれも賞状書士書士専任講師)
①2295円②12540円
別教材費②のみ9500円
①鉛筆(2B)、消しゴム、30号定規、ティッシュペーパー②体験時に説明
申込締切日 ①3/19(木)②4/3(金)
1日体験
1日体験&説明会 ①3/27(金)10:00～12:00
前期コース ②第2・4(金)10:00～12:00
4/10～6/26(全6回)