

# 2018.12月 冬の1DAY講座

1DAY講座は入会金なしでお気楽に受講いただける1日完結講座です♪

## 飛びだす！クリスマスカード作り

講師 日本画家 北岡 萌恵



開いて楽しい！飛び出すクリスマスカードを作ります。絵を描いたり色付けをして、華やかなオリジナルカードにしましょう。  
【対象】なし(小学生以下のお子様は、保護者同伴でご参加下さい。)

開講日時 12月23日(日) 13:30~15:00  
受講料 1,080円(税込)  
教材費 200円(道具レンタル時別途100円(税込))

## クリスマスミニリース作り☆

講師 公益財団法人 日本手芸普及協会 トールペイント部門講師 横田 とも子



オリジナルウッドを使用したミニリース(直径約22cm)です。図案が写してあるので筆を使って塗り絵のように塗って仕上げます。絵が苦手な方も楽しくペイントできるトールペイントをお楽しみください。  
【対象】大人、又は小学4年生以上

開講日時 12月15日(土) 14:30~16:30  
受講料 1,080円(税込)  
教材費 800円(税込)

## クリスマスオーナメントを作っちゃおう

講師 アートプリント講師 手塚 秀子



スタンドガラスの雰囲気をそのままに、より簡単に短時間で安全に作品をつくる事が出来る新しいクラフトです。ガラスをカットする作業も、半田ごてなども必要ありません。  
【対象】小学生以上

開講日時 12月1日(土) 10:15~12:15  
受講料 540円(税込)  
教材費 1,080円(税込)

## 親子参加OK♪アロマミストとアロマストーン作り

講師 正香護師・英国IFA認定国際アロマセラピスト 春日 恵梨香



香りを楽しむインテリア雑貨で人気のアロマストーン、天然100%の精油を用いて自分好みのアロマミスト(30ml)をオリジナルで作ってみませんか？  
【対象】小学生~(親子参加可)

開講日時 12月16日(日) 13:30~16:00  
受講料 1,000円(税込)  
教材費 2,000円(税込)

## 忘年会や新年会、クリスマス会で主役に♪マジック教室

講師 つくば面白マジックサークル講師 大西 重信



これからの忘年会やクリスマス会、新年会であなたも主役に♪マジックで笑顔の輪を広げましょう。マジックは、他人を喜ばせ、楽しませる素晴らしい趣味です。  
【対象】小学4年~大人

開講日時 12月16日(日) 11:00~12:00  
受講料 1,500円(税込)  
教材費 500円(税込)

## ダーラナホース模様のコースターを作成しましょう

講師 田嶋 良子



スウェーデンでは昔から幸せを呼ぶ馬として愛されてきたダーラナホース。かぎ針でダーラナホースのコースターを作ってみましょう！ちよとしたプレゼントにも最適。  
【対象】大人

開講日時 12月2日(日) 13:00~16:00  
受講料 1,080円(税込)  
教材費 1,000円(税込)

## ふわふわで癒される♪楽しい羊毛フェルト

講師 和ココロくらぶ



フェルティングニードルを使用して羊毛をツツツつき、かわいいハートか動物の顔を作ってみましょう。ふわふわの羊毛から形になっていく不思議な手芸です。  
【対象】6才~(お子様は保護者同伴で)

開講日時 12月27日(木) 10:30~12:00  
受講料 1,620円(税込)  
教材費 500円か800円(税込)作品選べます。

## ウエルカムボード作り(クリスマスorお正月)

講師 あとりえ にこにこ主宰 (Ryo SIGNART FACTORY 所属) 佳吉 恵理子



クリスマスorお正月のウエルカムボードを作りませんか？オイルバステルを使って指先でくるくる描いていくチュークアート。下描きもあるので初めてのかたでも大丈夫です。  
【対象】12才~大人

開講日時 12月1日(土) 13:30~15:30  
受講料 800円(税込)  
教材費 1,200円(税込)

## 楽しいデコもち

講師 ホビークッキング教室Deco roll講師 出津 有理



青森県の下北半島に伝わる郷土菓子「べこもち」を現代風にアレンジした「デコもち」。

金太郎飴細工のように作りかすと絵柄がでできます。  
【対象】小学生以上(中学生までのお子様は保護者同伴)

開講日時 12月12日(水) 10:15~12:15  
受講料 2,160円(税込)  
教材費 1,200円/1人(税込)

## ココロとカラダにやさしい手作り石けん

講師 らびっとしているがーでん主宰 長谷川 美和



季節に寄り添った素材と植物オイルを採用して石けんを作ります。様々なデザインを加え、作っても使っても楽しい石けんに仕上げます。※作った石けんを使用できるのは1ヶ月後です。写真はイメージです。  
【対象】大人

開講日時 12月9日(日) 10:15~11:45  
受講料 2,160円(税込)  
教材費 1,500円(税込)

## お正月飾りのハーバリウム

講師 風花アライズフラワー協会代表 河原 由美



今、話題の「ハーバリウム」。プリザーブドフラワーやドライフラワーを使ってお正月飾りをつくります。お部屋に飾ったり、大切な方へのプレゼントにも最適です♪  
【対象】なし

開講日時 12月12日(水) 13:00~14:30  
受講料 2,160円(税込)  
教材費 2,160円(税込)

## お正月用に素敵なしめ飾りを作っちゃおう

講師 FEJ(フラワーエッセンシャルジャパン)認定講師 石井 ひろみ



「来年もいい年になりますように！」そんな願いを込めて飾るしめ飾り、自分の手で作れば御利益も倍増！？華やかで可愛いお正月飾りがオリジナルで作れます！女子力までUPしますよ。  
【対象】大人

開講日時 12月2日(日) 10:30~12:00  
受講料 1,500円(税込)  
教材費 2,000円(税込)

## 能力アップ！速読

講師 パソコン教室Pasocoぼそこ 斉藤 愛子



「速読」は、脳の性質を利用して行う能力トレーニングです。「速く正確に読み解く力」をつけます。ゲーム感覚でできる楽しいトレーニングで能力アップを目指しましょう！親子での受講も歓迎♪  
【対象】小学1年~大人

開講日時 12月23日(日) 10:30~11:15  
受講料 2,160円(税込)  
教材費 なし

## 楽しくすらすら♪そろばん

講師 パソコン教室Pasocoぼそこ 斉藤 愛子



様々な能力を向上させる「そろばん」学習とパソコンを使った「数トレ」を組み合わせて学びます。大人の方もご参加いただけます。  
【対象】5才以上、大人可(未就学のお子様は保護者同伴)

開講日時 12月23日(日) 13:00~14:00  
受講料 2,160円(税込)  
教材費 なし

# 2018.12月 2019.1月・2月 冬の1DAY講座

1DAY講座は入会金なしでお気楽に受講いただける1日完結講座です♪

## 不審者から身を守る大自然流護身術

**講師** 日本ボーイスカウトつくば第1団副団委員長 柔道2段 剣道初段 空手初段 柔術初段 大西 重信

不審者から身を守る為の講座です。声掛けされない行動や巧みな誘いの言葉に乗らない等、また犯罪が起これやすい場所や子供の遊び場の危険までお教えいたします。危険から身を守る護身術の実技もご紹介します。【対象】小学4年～大人

**開講日時** 12月 2日(日) 13:00～14:00  
**受講料** 1,620円(税込)  
**教材費** なし

## ハーバリウム 1DAY資格取得講座

**講師** 風花アライズアーツフラワー協会代表 河原 由美

今、話題の「ハーバリウム」の資格取得講座です。ハーバリウム液、お花の取り扱い、資材の選び方などの説明を入れながら、5本のポトルを作ります。レッスン終了後にディブノミを発行します。【対象】特になし

**開講日時** 12月2日(日) 13:00～15:30  
**受講料** 2,700円(税込)  
**教材費** 14,000円(税込)※ディブノミ代含む

## 1DAY オシャレに楽しく! お片付け講座

**講師** 整理収納アドバイザー1級 ハウスキーピング協会認定講師 大塚 奈緒

片付いた部屋は気持ちが良いだけでなく、家事の時短にもつながります。整理収納を通して、もっとラクして自分時間を手に入れませんか? お片付けスイッチを押しますよ。【対象】大人

**開講日時** 12月17日(月) 13:00～15:00  
**受講料** 3,240円(税込)  
**教材費** なし

## コミュニケーションの簡単な心理学

**講師** 教育カウンセラー 新見 佳代子

日常生活(家庭・学校等)他の人々と何らかの関係を持って生活しています。心理学を学んで自己成長して充実感や生きがいを感じましょう。【対象】中学生以上

**開講日時** 12月19日(水) 10:15～12:15  
**受講料** 2,500円(税込)  
**教材費** なし

## 耳つぼジュエリー初級講座

**講師** Tea room jasmine 代表 市塚 亜希

こちらの講座は、資格取得講座となります。耳つぼの歴史・代表的な耳つぼの位置・施術の仕方・禁忌や注意事項などについて学んでいきます。終了後には、認定証が発行されます。【対象】金属アレルギーの方不可

**開講日時** 12月16日(日) 13:00～15:00  
**受講料** 3,240円(税込)  
**教材費** 15,000円(税込)※認定証含む

## 1day正しいクラシックギターの弦の交換と音合わせの講習

**講師** 公益社団法人日本ギター連盟正会員 五十嵐 弘一

クラシックギターの弦の張り方や音合わせはコツがあります。実績のある講師が独自のテキストを用いて丁寧に指導します。チューナーを使わず耳で音を合わせる方法を学びます。【対象】小学高学年～大人

**開講日時** 12月24日(月) 14:00～16:00  
**受講料** 3,500円(税込)  
**教材費** 500円(税込)

## 初級リラクソロジー養成講座

**講師** ロイヤルセラピスト協会指定スクール認定講師 ゴールド免許所有 横田 秀子

足裏にある反射区をやさしく刺激し「自然治癒力」を高め、身体の改善等、免疫力を高める理論と基礎を学びます。15分程度のリラクソロジーを施すことができます。【対象】男性不可

**開講日時** 1月10日(木) 13:30～15:30  
**受講料** 8,856円(税込)  
**教材費** 8,144円(税込)※スクール指定修了証発行

## 冬の思い出や自分だけの オリジナルアルバム作り

**講師** 塚本 淳子

パンチやスタンプでデコレーションします。仕上げはお家で、ご自分のお気に入りやお好みの写真を貼って完成となります。♪自分用でもプレゼント用にも喜ばれます。【対象】小学生～大人(小学4年までは保護者同伴)

**開講日時** 1月27日(日) 10:30～12:00  
**受講料** 540円(税込)  
**教材費** 1,250円(税込)

## 額装苔のインテリア作り

**講師** (社)全日本ギンギ用品協会 ギフトラッピングコーディネーター 大森 幸子

生の苔を使い、室内インテリアに挑戦してみませんか? フェゴ着生ボードを使い苔を額装する事で、壁掛けにも可能。苔の固定観念が変わります! 苔の育て方、アレンジの方法等もレクチャーいたします。【対象】小学生～大人(小学生は保護者同伴)

**開講日時** 1月20日(日) 13:30～15:30  
**受講料** 1,620円(税込)  
**教材費** 2,160円(税込)※当日は、苔石のみ

## 美尻エクササイズ

**講師** スポーツインストラクター マタニティヨガインストラクター 山田 光理

アンチエイジングはお尻から。骨盤の歪みを解消する方法や歪みにくくするためのストレッチ、エクササイズをわかりやすく丁寧にレッスンします。【対象】大人(妊婦不可)

**開講日時** 1月9日(水) 10:30～12:00  
**受講料** 2,160円(税込)  
**教材費** なし

## 肩こり腰痛解消ヨガ

**講師** スポーツインストラクター マタニティヨガインストラクター 山田 光理

肩こりや腰痛の予防改善にヨガをしてみませんか? ヨガ初心者や体が硬い人でも簡単にできるポーズを中心にわかりやすく丁寧にレッスンします。【対象】大人(妊婦不可)

**開講日時** 1月18日(金) 10:30～12:00  
**受講料** 2,160円(税込)  
**教材費** なし

## 新年を迎えて ヨガを運動習慣に 1DAY講座

**講師** ヨガインストラクター 井上 由子

ヨガは呼吸に合わせて身体を動かしていくことで、心と身体を整えて健康な身体を作っていくことができます。肩こりや腰痛の予防、免疫力の向上に、是非ヨガを運動習慣として始めてみませんか? 【対象】大人

**開講日時** 1月23日(水) 11:00～12:00  
**受講料** 1,620円(税込)  
**教材費** なし

## 男性限定 はじめてのヨガ

**講師** スポーツインストラクター マタニティヨガインストラクター 山田 光理

ヨガをやってリフレッシュしたい! と思っている方、この機会に体験してみませんか? 簡単かつ効果的なポーズを中心にわかりやすく丁寧にレッスンします。【対象】男性限定

**開講日時** 1月20日(日) 13:00～14:30  
**受講料** 2,160円(税込)  
**教材費** なし

## 初めてでも大歓迎 1DAY講座 気軽に楽しく俳句会

**講師** 和洋女子大学名誉教授 俳句人協会会員 俳誌「天頂」同人 鳥羽田 重直

俳句は世界で最も短い文学です。575の17音を定型とし、季語や切字を読み込むのを習いします。事前に俳句を2句作って提出していただき、それをもとにして句会の楽しさを体験していただきます。【対象】大人

**開講日時** 1月9日(水) 10:30～12:00  
**受講料** 2,160円(税込)  
**教材費** 100円(税込)

## 漢詩に親しむ

**講師** 和洋女子大学名誉教授 鳥羽田 重直

日本人は漢詩を訓読します。初めに訓読とはなにかについて話をし、よく知られた漢詩を取り上げ一緒に声に出して読み、漢詩の訓読のリズムを味わいます。さらに、詩の構成、意味、作者の心情などに触れ、漢詩の魅力について考えます。【対象】大人

**開講日時** 1月11日(金) 10:30～12:30  
**受講料** 2,700円(税込)  
**教材費** 200円(税込)

## カラーフレグランスベーシックコース 1DAY講座

**講師** Tea room jasmine 代表 市塚 亜希

アロマの基礎知識を学びませんか? 9種類の精油の特徴や心に対する香りの働きを色と合わせて学びます。アロマのカラーも同時に学びます。実技では、ルームフレグランスポティスティを作成します。【対象】高校生～

**開講日時** 1月20日(日) 10:15～16:15  
**受講料** 6,480円(税込)  
**教材費** 18,500円(税込)※修了証含む

## 初級ベビーマッサージ 1DAY講座

**講師** ロイヤルセラピスト協会指定スクール認定講師 ゴールド免許所有 横田 秀子

ママと赤ちゃんが笑顔になり、育児も楽しくなる「心のコミュニケーション」をするテクニックを教えます。赤ちゃんの便秘解消や夜泣き防止、心の安定、産後ママの育児疲れやストレス解消にもおすすです。【対象】不問

**開講日時** 2月14日(木) 13:30～15:30  
**受講料** 8,640円(税込)  
**教材費** 8,360円(税込)※スクール指定修了証発行

## てづくり醗酵教室

**講師** 酵素マイスター 森 由季乃

今、話題の酵素って何? が分かる講座です。健康・美容・長寿には欠かせない酵素ドリンクや飲む点滴(甘酒)づくり、体にやさしいお味噌作りなど楽しく醗酵食品を手作ります。【対象】感染症の方は受講不可

**開講日時** 2月26日(日) 10:30～12:30  
**受講料** 1,620円(税込)  
**教材費** 1,500～2,500円(税込)※内容により変動有