新

大人の正しいアンチエイジング
― 岩手の食材を深堀りします ―



医師・
野菜ソムリエ上級プロ
宮田　恵

人生100年時代と言われています。実にその半分の年月は、老化していく身体と向き合っていく長い期間です。老化する身体の医学(抗加齢医学）の基本である食事・運動・こころのあり方を学び、年齢を重ねていくことを楽しみましょう。

1年で学ぶ

【カリキュラム・前半】
第１回：抗加齢医学を学ぶこと：スプラウト野菜
第２回：時間内科学、デトックスとは：山菜
第３回：抗加齢医学の食(抗酸化・抗糖化)：雑穀
第４回：抗加齢医学の食(抗炎症・腸内環境)：オイル・味噌
第５回：サプリメント・健康食品を考える：ウリ科野菜
第６回：アンチエイジングの要・運動器の健康：ナス科野菜

■第２木曜日
18:30～20:00
■会員15,114円
(6ヶ月6回)教材費別途

新

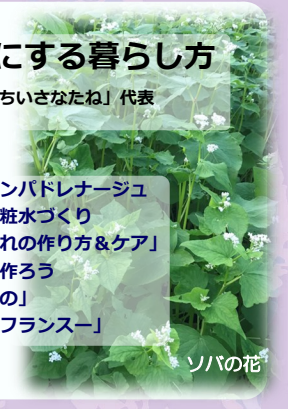
ずっと続けられる！
からだも環境も大切にする暮らし方

岩手県環境アドバイザー・自然ライフのお店「ちいさなたね」代表
皆川　千里

6回限定！

【カリキュラム】
４月：「化学物質からの予防」植物の力でリンパドレナージュ
５月：「日用品を選ぶ知恵」ハーブが香る化粧水づくり
６月：「みつろうラップ・みつろう箸・箸入れの作り方＆ケア」
７月：「食と台所」スーパーフードを種から作ろう
８月：「量り売りマルシェから見えてきたもの」
９月：「エコ先進国からの学び　ードイツ＆フランスー」

■第４火曜日 10:30～12:00
■会員15,114円　(6ヶ月6回)　教材費別途



特別

越乃リュウ スペシャルレッスン

元宝塚歌劇団月組組長　**越乃　リュウ**



宝塚史上最年少で月組組長に就任し、多くの人を魅了してきた越乃リュウさん。宝塚の名曲をいっしょに歌い、踊ってみませんか。気分はまさにタカラジェンヌ！初心者の方、運動が苦手な方も大歓迎です。

■５月８日(日) ①【ソングレッスン】10:30～12:00
②【ダンスレッスン】13:00～14:30

■会員 4,000円　一般 4,500円
■会員(両方) 7,300円　一般(両方) 8,300円

２講座受講だとお得です！

特別

生花のレイメイキング
― 春色の花で作るWILIスタイル ―

UMAHANA　**大谷　幸生**



可愛らしいオレンジとピンクのお花をラフィアで巻いてレイを作りましょう。春色のレイをかければ、あたたかいおひさまのような笑顔に出会えるはず。

■４月３日（日）11：00～13：00
■会員 9,284円　一般9,966円（教材費5,500円含む）

好奇心の、その先へ NHKカルチャー

2022年4月期

NHK文化センター盛岡教室

川徳とNHK文化センターがタイアップ！川徳友の会会員様は、講座お申込の際に**入会金3,300円が1,100円割引**になります。

お申込み・お問い合わせは、ホームページ・電話または窓口で

新

今話題の おうちパン

おうちパンマスター・米粉パンマスター
ジャパンホームベーキングスクール準師範
伊藤　美幸





オーブントースターOK、フライパンOK、魚焼きグリルでOKなパン作り。“忙しい人でも毎日焼けるパン”を安心な材料で作りましょう。講師は手作りパンに魅了されて２０年。おいしさに笑顔があふれる時間をお届けします。おうちパン以外のレシピも・・・お楽しみに！

■第２木曜日 13:00～15:30
■会員17,160円　（6ヶ月6回）教材費別途

現地

造園家といっしょに歩こう！
― わたしたちの街の木と花のはなし ―

（有）豊香園取締役会長　**藤村　孝史**

いつも歩いている道の木々花々・・・そこには、庭づくりや緑に囲まれて暮らすヒントがたくさんあります。“樹木から学び、育てられてきた”という講師といっしょに新緑の香り、風を感じながらお散歩しませんか。お手入れ法や剪定のコツなど、ご質問にもお答えします。

■５月２４日（火）10：00～12：00
※小雨決行　大雨の場合は翌週に延期予定
■会員 2,420円　一般2,750円
◆集合場所／岩手教育会館 正面玄関前

新

一年中、緑と花と暮らしませんか

（有）豊香園取締役会長　**藤村　孝史**



春～冬にかけて樹木や花を楽しむには、適切な時期に適切なお手入れがかかせません。まずは樹木や花を知ることからはじめましょう。お庭でもプランターでも、一年中花々を楽しめる講座のスタートです。

■第２・４火曜日 10:00～12:00
■会員13,728円　（３ヶ月6回）教材費別途

新

触れてみよう！
初めてのタロットカード
― 右脳も左脳もフル回転 ―

岩手大学非常勤講師　**田代　愛**



難しく見えるタロットも、ゲームのルールを覚える感覚でカードに慣れ親しんでいくと自然と理解が深まっていきます。文化的背景を踏まえて絵や数字を読み解くことで、発想力・連想力・論理的思考が養われ、更には直感も鋭くなるかも?！タロットを引いてメッセージを受け取ってみましょう。

■第２・４土曜日 13:00～15:00
■会員20,592円　（３ヶ月6回）教材費別途

新

洋楽から学ぶ英語
― 思い出のあの曲を歌おう ―

9歳～大学卒業までアメリカで暮らしました！

岩手大学非常勤講師（英語）
田代　愛



誰もが一度は聞いたことがある英語の名曲を歌ってみませんか？発音のしくみ、英語と日本語のリズムの違い、押韻を念頭に置いた作詞等、英語ならではの音楽的な特徴や文化的背景を学びながら、実際に口ずさんでみましょう。

■第１・３金曜日 13:30～15:30
■会員20,922円　（３ヶ月6回）
教材費込み

『はつらつ英会話』の詳細は裏面に

新
スタート

樋口教授の歴史講座スペシャル
奥州藤原氏四代（前編）

1年で学ぶ

岩手大学人文社会科学部教授　**樋口　知志**



過去２７年間に岩手大学で行ってきた授業実践をもとに、地元地域の歴史を１年を通して学びます。

第１回　日本史上の平泉（前編）
第２回　生い立ちと少年期（初代清衡①）
第３回　後三年合戦と清衡（　〃　②）
第４回　平泉開府　（　〃　③）
第５回　中尊寺　（　〃　④）
第６回　兄弟相剋　（二代基衡①）

■第4土曜日
13:00～15:00
■会員13,728円
（6ヶ月6回）

新
スタート

東北の争乱

岩手大学客員教授　**八木 光則**



復元された志波城跡外角南門

蝦夷と国家の戦い、前九年合戦、平泉藤原氏と源頼朝の鎌倉軍との合戦から東北人の気質を探る。

■第３火曜日
10:00～12:00
■会員6,864円
（３ヶ月3回）

現地

もりおか歴史散歩＋外歩き

文化地層研究会会員　**真山　重博**



意外と知らない自分たちが住む盛岡の街と人と物語。城下町盛岡を「旧町名」や「古道」をキーワードに歩いてみませんか？

«カリキュラム»
◆4/14　鉈屋町界隈散歩【外歩き】
◆5/12　中津川沿い薫風歴史散歩【外歩き】
◆6/ 9　もりおか庭園物語【座学】



鉈屋町界隈

■第２木曜日 10:00～12:00
■会員6,864円　（３ヶ月3回）教材費別途

現地

カメラを持って街を歩こう
― 美しい盛岡の景色を撮る ―

定員10名

SoLUNA　**澤村　明彦**



のんびりお散歩気分で撮影を楽しみながら、より鮮やかで印象的に撮るためのコツを学んでいきましょう。

■第２火曜日 10:00～12:30
■会員12,100円（5月～10月 5回分）
※小雨決行 大雨の場合は翌週に延期予定
◆集　合／初回のみ 9：30 に NHK文化センター
◆日　程／5/10・6/14・7/12・9/13・10/11

新
5回

くるみかごを編む

定員10名

SAVE IWATE　**湊　雅義・小林　重彦**



かごは岩手の山野で採取した若いオニグルミの樹皮で作ります。使うほどにつややかになる落ちついた色合いは、季節を選ばず一年中使え、和装にも合います。５日間で一作品の完成を目指します。

※横32㎝、高さ24㎝、マチ10㎝（A4ファイルが入るサイズ）

■指定月曜日 10:00～16:00（お昼休憩あり）
4/4・4/11・4/18・4/25・5/9
■会員28,600円 (5回分)　教材費別途 10,000円

新

サイドオープンベスト
― あみものしましょ ―

3シーズン着れる！

手編み講師　**伊藤　るみ子**



※この編み方は一例です。

自然素材（ウール・コットン）で作るベスト。ご自分の好みのサイズに仕上げましょう。好きな模様を入れてもOK。一着作り方が分かるといくらでも応用できます。

■第1・3木曜日
10:00～12:00
■会員13,728円　（３ヶ月6回）
教材費別途

新

楽しい切り絵

切り彩画師・切り絵師
小倉　善文



まずは、簡単に楽しめる切り絵を体験していただきます。最初は、三つの課題で切り抜き練習をする。その後、下絵の作り方など、丁寧に教えて参ります。絵が苦手な方でも楽しく学べますので、どうぞ気軽にお越しください。

■第２・4日曜日 10:00～12:00
■会員13,068円　（３ヶ月6回）教材費別途

おすすめ

プロ編集者と学ぶ
「書くのが楽しくなる」文章講座

編集者　**加藤　大志朗**



文章を書くことは、もう一人の「私」に出会うこと。相手に届けたい思いを言葉に紡ぐこと。第一線で活躍する編集者と共に自らの記憶を振り返り、日々の思いを綴る基本を学びます。初心者からプロまで、課題を通した実践的な内容が人気。

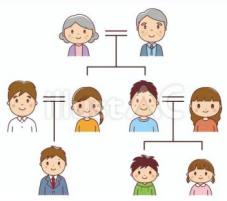
■1・３金曜日 10:00～12:00
■会員15,840円　（３ヶ月6回）
教材費別途

新
5回

我が家の家系図を作る

5回限定

ヒューマン・サポート・カキョウ代表　**鹿郷　健二**



誰でも戸籍・除籍謄本に基づき「家系図一覧表」に記入するだけで江戸末期までたどれます。我が家の家系図を作成して歴史・文化・祖先の生き方を学び、子や孫に伝えませんか。

■第２・4金曜日 13:00～14:30
■会員13,200円　（３ヶ月5回）教材費別途1,500円位

新

はじめての手相講座　入門編
― 自分の手相を読み解いてみましょう ―

東明学院専任講師　**澤　静子**



手相は人生の羅針盤。この世に自分と同じ手相の人は存在しません。手の線で、性格の特徴、才能、自分にあった人間関係、環境などがわかります。より充実した人生に活用ができ、他人とのコミュニケーションツールとしても役立ちます。

■第4木曜日
10：30～12：00
■会員17,160円 (6ヶ月6回)
教材費別途（3,300円）

新

ポジャギ
伝統の色あわせを楽しむ

ポジャギ作家　**ジョン・ヨンヒ**



韓国伝統の布工芸、ポジャギ。布のステンドグラスと呼ばれ、麻や絹の布から生まれる色彩や透明感が魅力です。ひと針ひと針作られたポジャギで布を包むことは、福や幸せを包み込む縁起の良いこととともいわれています。

■第3水曜日 10:00～12:00
■会員9,636円　（３ヶ月3回）
教材費別途

新

二十四節気とハーバルライフ
－四季のリズムに寄り添う暮らしのレシピ－

日本メディカルハーブ協会認定シニアハーバルセラピスト
桂　倫子

自然の流れに寄り添う暮らしは、私たちの心とからだに豊かさと健やかさをもたらしてくれます。日本と西洋のハーブとアロマのアイディアレシピを学び、ホッとするひとときに活かしませんか？毎回実習を行います。
【カリキュラム例】4月：ローズクレイパックと桜湯・・・

■第２月曜日 13:30～15:00
■会員13,728円　（6ヶ月6回）教材費別途



おすすめ

幕末維新期の政治と思想・Ⅱ
― 変革期の思想と人間 ―

元岩手大学教授　**岡崎 正道**



渡辺崋山像

①高野長英と渡辺崋山
②大塩平八郎の反乱
③黄門様の歴史学
④坂本竜馬と中岡慎太郎
⑤小栗上野介 ―悲劇の幕臣―
⑥勝海舟の闘い

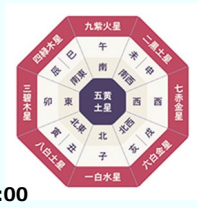
■第２・4金曜日
10：00～12：00
■会員13,728円
（３ヶ月6回）教材費別途

おすすめ

運命学 ・ 姓名判断入門

ライフアドバイザー　**八木　一幸**

古来から人々は自然の巡りや人の姓名、生年月日などから未来を予測し、豊かな人生を送るための研究を重ねてきました。九星気学、姓名学など様々な学問の考え方をわかりやすくお伝えします。



■第１・３木曜日　10:00～12:00
■会員17,160円　（３ヶ月６回）教材費別途

おすすめ

アシュタンガヨガで体も心もhappy!
― 初心者・体が硬い人 大歓迎！初めてみませんか ―

ヨガインストラクター・NHK盛岡放送局 気象キャスター
大隅　智子



インド発祥の「アシュタンガヨガ」は、呼吸と動作を連動させてポーズをとるのが特徴で、世界中で愛されています。初心者や体が硬い人、年齢も関係ありません。呼吸やポーズを丁寧に伝えます。やりたいと思ったらチャンス！体と心の変化を感じて下さい。

■毎週（土）10:00～11:15
■会員24,816円（3ヶ月12回）

受付開始 3/1(火)9:30～　TEL.019-622-6611

受付時間　月曜～土曜 / 10:00～18:30
日曜 / 10:00～14:00

休業日　祝日(月曜は営業)、夏季休業、年末年始

＜入会と受講のご案内（受講規約抜粋）＞●ＮＨＫ文化センターは原則会員制です。会員証は全国のＮＨＫ文化センターで利用できます。入会金3,300円（70歳以上の方は無料、学生1,650円）・有効期間３年間（以降も継続して受講する場合の更新料は無料）●短期講座など一般料金の設定のある講座は入会せずに受講できます。●受講料は前納制です。期の途中から受講される場合は、残りの回数相当分の受講料をお支払下さい。●テキスト代や教材費等、別途必要になることがあります。●講座は見学（20分・無料）と体験（有料）ができます。（除外講座あり）●講師の都合などで日程、時間を変更することがあります。●受講者が極端に少ない場合、講師のやむを得ない事情等により、講座を延期または中止することがあります。●受講を解約される場合は、受講料から手数料（550円）と、解約時期によって所定のキャンセル料（受講料の20%もしくは30%）を差し引いて払い戻しいたします。入会金は原則払い戻しいたしません。教材費は払い戻しできないことがあります。●料金のお支払は、現金、クレジットカード、振込（コンビニ・郵便／要手数料）、ホームページでのクレジット支払がご利用いただけます。＜個人情報保護について＞NHK文化センターは、お客様の個人情報の機密保持に万全を期しています。お客様の個人情報は、講座に関する連絡や、NHK文化センターからのお知らせに使わせていただくほか、お客様のサービス向上を図る目的で利用させていただきますが、ご本人の同意なしに第三者に開示したり、提供したりすることはありません。

NHK文化センター盛岡教室　２０２２年４月期　講座案内

すでに開講中の講座は、内容が継続しております。ご見学いただいてからのお申込みもできます。

教養・文芸

『生きづらさ』を乗りこえる	大松　博典	②火10:30～12:00（3ヶ月3回）	6,534円
心のやすらぎ『写仏・写経』	上關　智叡	④水10:30～12:00（6ヶ月6回）	13,728円
あなたの俳句が変わる　初級	白濱　一羊	①③月13:00～15:00（3ヶ月6回）	13,728円
中級		②④月13:00～15:00（3ヶ月6回）	13,728円
江戸歌舞伎と芝居談義	桜川 ちはや	②土10:00～12:00（3ヶ月3回）	6,534円
心に響くやさしい論語		②土13:00～15:00（3ヶ月3回）	6,534円
感じる心を育てる仏教の教え	吉田　大信	①木10:00～11:30（6ヶ月6回）	12,408円
絵本の楽しみ ―人生に大切なことはすべて絵本から教わったー	末盛　千枝子	③木10:30～12:00（3ヶ月3回）	8,844円
『百人一首』を読む ―古典文学を楽しむー	石田　洵	①③火10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,308円
古文書から見てみる郷土岩手	佐々木 和夫	②火10:00～12:00（3ヶ月3回）	6,204円
『万葉集』にみる日本のこころ	佐々木 民夫	④木14:30～16:30（6ヶ月6回）	13,728円
宮沢賢治の詩を読もう	森　三紗	②④水10:00～12:00（3ヶ月6回）	12,408円
啄木への目線	山本　玲子	②土10:00～12:00（6ヶ月6回）	13,068円
川柳で心豊かに…人生の応援歌	宇部　功	④月13:30～15:30（6ヶ月6回）	12,408円
短歌と親しむ	望月　善次	②④木10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,068円

くらし・ビジネス・趣味

朗読を楽しもう	伊藤　美幸	②④金10:30～12:00（3ヶ月6回）	13,728円
東洋医学で ゆったり、じっくり、のびのび～	河村　美保	②火13:00～15:00（3ヶ月3回）	7,524円
シャンパーニュで楽しむ 世界のチーズ	川村　洋右	①月18:30～20:00（6ヶ月6回）	13,728円
ワイン塾	福井富士子	④木18:30～20:00（6ヶ月6回）	15,840円
和菓子教室　A	笠川 さゆり	①金10:00～12:00（6ヶ月5回）	11,440円
B		①金13:30～15:30（6ヶ月5回）	11,440円

音楽・舞踊

あなたのジャストkeyを見つけよう	花立　純	②④金15:30～17:30（3ヶ月6回）	13,068円
俺たちの弾き語り		指定日曜日13:00～15:00（6ヶ月9回）	20,592円
マンドリン	田村　優子	①③月10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,068円
津軽三味線・津軽民謡 ～井上成美としての岩手の民謡も～	黒澤　博幸	①③火18:00～20:00（3ヶ月6回）	15,114円
二胡を奏でる	陳　為	②④土15:30～17:00（3ヶ月6回）	13,728円
民謡手おどり	八重樫 いね華	①③日10:00～12:00（3ヶ月6回）	12,408円
基礎から学ぶ尺八	玉山　竹乗	①③土15:30～17:30（3ヶ月6回）	13,068円
詩吟	三澤　岳欣	①③水10:00～12:00（3ヶ月6回）	12,012円
童謡・唱歌・世界の名曲を歌いましょう 午前	阿部　みどり	①③月10:30～12:00（3ヶ月6回）	12,408円
午後		①③月13:30～15:00（3ヶ月6回）	12,408円
ポピュラーソング　～発声の基本から世界のポピュラーソングを歌おう～	清川　花朴	②④月10:30～12:00（3ヶ月6回）	12,408円
心に響く山口流篠笛　初級	山口　千壽	②木12:30～14:00（6ヶ月6回）	15,114円
中級		②木14:00～16:00（6月6回）	17,160円
心にしみるシャンソンA	かいやま 由起	④日13:00～13:50（3ヶ月3回）	10,296円
B		④日14:00～14:50（3ヶ月3回）	10,296円
杵家長唄三味線　基礎４０分	杵家 弥多穂	①③日10:00～14:40	12,408円
（予約制）　初等５０分	杵家 弥多寿	（3ヶ月6回）※時間はお問い合わせ下さい。	13,728円
クラシックギターで弾こう！ ～思い出の名曲～	伊藤　隆	①③火13:30～15:00（3ヶ月6回）	13,068円
日本民踊ひとすじに	高橋 嘉代子	②④金13:00～15:00（3ヶ月6回）	13,068円
舞踊　（時間内クラス分けあり）	若柳　衣江 若柳 衣緋沙 若柳　江美	毎月13:00～15:00（3ヶ月12回）	24,024円

新スタート　テーブルで楽しむ「茶の湯」基礎と応用

江戸千家岩手不白会理事
石田　宗洵



現代の生活の中で、伝統文化を多様に
生かした茶道の楽しみを考えましょう。

- **第１・３火曜日　13:30～15:30**
- 会員13,068円（3ヶ月6回）教材費別途

花・茶・香・礼法・着付（材料費等はお問い合わせください）

くらしのマナー礼法　午後	佐藤　菱里	②④木13:00～15:00（3ヶ月6回）	13,068円
夜		②④木18:00～20:00（3ヶ月6回）	13,068円
フラワーアレンジメント　A	猪原　和子	②金13:00～15:00（6ヶ月6回）	15,114円
B		②金18:00～20:00（6ヶ月6回）	15,114円
香道	佐々木 暁紅 谷村　朋子	④火13:00～15:00（6ヶ月3回）	11,484円
きもの・着付け　午前	渡辺　英子	①③木10:00～11:30（3ヶ月6回）	12,408円
午後		①③木13:00～14:30（3ヶ月6回）	12,408円

1日　痛み解消体操！驚異のエゴスキュー

(一財)エゴスキュー
・ジャパン協会認定
Eサイズトレーナー
阿部　洋子



日常生活で使われなくなった筋肉を目覚めさせ、本来の正しい動きを思い出させることにより、骨格を正しい位置に導き、体のゆがみを解消。“痛みからの解放”へとつながります。

【ピート・エゴスキュー　プロフィール】
エゴスキュー体操の創始者。ベトナム戦争で負傷し寝たきりになったが、20年以上のリハビリや研究を重ね、痛みや不調を根本から治すための方法を確立。一流のアスリートをはじめ、世界中の多くの人々から支持されている。

■**3/25(金)10:30～12:00**　■会員2,288円　一般2,640円

健康・ダンス

タイ式ヨガ ルーシーダットン	吉田　美由紀	①③金10:30～12:00（3ヶ月6回）	13,728円
～習慣が体を変える！～ 大人のやさしいバレエ	菊池　春香	毎月10:00～11:30（3ヶ月12回）	24,816円
ライフヨガ ～暮らしにヨガをとり入れて内側から輝く心と体を育てましょう～	皆川　千里	毎木10:30～12:00（3ヶ月12回）	24,024円
ハワイアンフラ ～心も身体もリラックス～	澤口　悦子	②④火10:30～12:00（3ヶ月6回）	13,728円
痛み解消体操 驚異のエゴスキュー	阿部　洋子	②④金10:30～12:00（3ヶ月6回）	13,728円
ストレッチポールで心も体もゆるめましょう ～肩こり・腰痛が楽になる～	吉田　みどり	④水14:00～15:30（3ヶ月3回）	6,534円
代謝を上げるコンディショニング ～“調子がいい”があたりまえになる～	中田　幸恵	②土13:20～14:50（3ヶ月3回）	6,534円
ベリーダンス　超入門45分	ＹＡＭＡ	②④土15:15～16:00（3ヶ月6回）	13,068円
初級75分		②④土16:10～17:25（3ヶ月6回）	16,500円
ラテンのリズムでシェイプアップ	ベリー・ベラスケス	①③土15:45～17:15（3ヶ月6回）	12,408円
フリージャズダンス	柴田　和子 柴田　麻千子	②④金18:30～20:15（3ヶ月6回）	12,408円
タップダンス　初級	佐々木　浩	毎水18:15～19:15（3ヶ月12回）	22,704円
中級		毎水19:15～20:15（3ヶ月12回）	22,704円
バレエエクササイズ ～どなたでも、いつからでもはじめられます～	金田　尚子	①②③月18:45～20:00（3ヶ月9回）	18,612円
大人のための クラシックバレエ　A	力丸　純奈	毎水10:00～11:30（3ヶ月12回）	26,136円
B		毎水11:30～13:00（3ヶ月12回）	26,136円
トワイライトヨガ ～人生に前向きになる瞑想＆ポーズ～	中居 宮仁子	①③土16:00～17:30（3ヶ月6回）	13,728円
花架拳 ～優雅にゆったり舞気功～	大槻　由生子	①③土13:30～15:00（3ヶ月6回）	12,408円
元気になる太極拳 ～入門・24式・88式～	高橋　知子	①③火10:00～12:00（3ヶ月6回）	12,408円
関節をほぐす４０分体操 ～養生功～		①③火10:00～10:40（3ヶ月6回）	6,864円
ゆる体操 初級 ～笑いが広がるやさしい体操～	佐々木 ひとみ	①③金13:00～14:00（3ヶ月6回）	11,022円

手芸（教材費等はお問合せください）

ハワイアンコードで作るバッグ＆アクセサリー	平船　秀子	②木10:00～12:00（3ヶ月3回）	6,864円
		④土10:00～12:00（3ヶ月3回）	6,864円
クラフトテープ手芸	工藤　静江	①③木10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,068円
初心者クラス		①③木13:30～15:30（3ヶ月6回）	13,068円
帽子をつくる	柴田　京子	②日10:00～13:00（3ヶ月3回）	10,296円
お気に入りの布でハンドメイドバッグ	藤本 房江子	①③水10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,068円
南部菱刺し		①③水13:00～15:00（3ヶ月6回）	13,068円
戸塚刺しゅうA	野里 由紀子 太田　昌枝	①③金10:00～12:00（3ヶ月6回）	12,408円
B		①③金13:00～15:00（3ヶ月6回）	12,408円
津軽こぎん刺し　午前	末永　静子	①③火10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,728円
午後	細道　恵子	①③火13:00～15:00（3ヶ月6回）	13,728円
手作りファッションA	大村　勝江	①③水10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,068円
B		②④水10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,068円
布絵（きれ）あそび	三達屋 珂悦	②④水10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,728円

工芸（材料費・工具代等お問い合わせください）

パリスタイルカルトナージュ	下田　明子 三浦 加容子	②水10:00～12:00（6ヶ月6回）	16,500円
木彫	新井田 由加	②④木13:30～15:30（3ヶ月6回）	13,398円
仏像を彫る	昆　等	①③木13:00～15:00（3ヶ月6回）	13,398円
マスコアートの花	工藤　圭子	②木10:15～15:45（3ヶ月3回）	13,728円～
ハンカチアート・デコパージュ	阿部　早智	①③土13:00～15:00（3ヶ月6回）	11,682円
七宝	天沼　三津子	②④水13:00～15:00（3ヶ月6回）	13,068円
楽しい粘土 ～ロマンドール～	村上　はるみ	②④金10:00～12:00（3ヶ月6回）	11,682円

こども講座

クラシックバレエ　I	山川　あや	毎木16:00～17:00（3ヶ月12回）	18,612円
II		毎木17:00～18:30（3ヶ月12回）	19,932円
子供書道（小学１～６年）	藤田　静翠	①②④金15:30～18:00（3ヶ月9回）	14,454円
子供絵画（小学生）～みんなちがってみんないい～	高橋　邦枝	①③日10:00～12:00（3ヶ月6回）	9,966円

絵画・カメラ・書道

やさしい日本画入門	花立　ゆかり	①③日10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,068円
カリグラフィー	長谷川　みち	②金13:00～14:30（6ヶ月6回）	15,114円
書の基本＋α	菊池　智泉	②④火10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,068円
ボタニカルアート	松田　翔	①③火10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,068円
書道Ａ（大人）	藤田　静翠	①②④金13:00～15:00（3ヶ月9回）	19,602円
書道Ｂ（中学生～大人）		①②④金18:00～20:00（3ヶ月9回）	19,602円 中14,454円
ペン習字and筆ペン　午前	佐藤　玲鳳	①③水10:30～12:30（3ヶ月6回）	13,068円
ペン習字and筆ペン　午後		①③水13:00～15:00（3ヶ月6回）	13,068円
たしなみの筆ペン	蒲澤　香苑	②④金10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,068円
楽しむ油絵	佐賀　勝美	②月13:00～15:00（3ヶ月3回）	6,369円
油絵造形		②④日10:00～12:00（3ヶ月6回）	13,398円
油絵Ａ（月）		毎月10:00～12:00（3ヶ月12回）	26,796円
油絵Ｃ（土）		毎土13:00～15:00（3ヶ月12回）	26,796円
油絵Ｓ（土）		毎土15:30～17:30（3ヶ月12回）	26,796円
日曜絵画	千葉　勉	②④日10:00～12:30（3ヶ月6回）	13,728円
基礎デッサン		毎月18:00～20:00（3ヶ月12回）	26,136円
やさしい透明水彩画		毎土10:00～12:00（3ヶ月12回）	26,532円
野村重存の水彩画教室 ―風景を中心にー【6月スタート予定】	野村　重存	指定木14:30～17:00（3ヶ月3回）	12,735円
楽しい水墨画	菅谷　正之	①③水13:00～15:00（3ヶ月6回）	12,408円
心が伝わる絵手紙Ａ	ばば　あきら	①③火13:00～15:00（3ヶ月6回）	12,408円
B		②④火13:00～15:00（3ヶ月6回）	12,408円
C		①③金13:00～15:00（3ヶ月6回）	12,408円
愉快な仲間と写真を撮ろう	澤村　明彦	②④月18:00～20:00（3ヶ月6回）	12,408円
デジカメを楽しもう		①③水18:00～20:00（3ヶ月6回）	12,408円

外国語

はつらつ英会話　入門・初級	田代　愛	毎水13:00～14:15（3ヶ月12回）	22,044円
中級		毎水14:20～15:35（3ヶ月12回）	22,044円
フランス語　入門	千田　美季	①③④土14:20～15:20（3ヶ月9回）	16,533円
初級		毎土15:30～17:00（3ヶ月12回）	23,364円
中級文法		毎土17:05～18:35（3ヶ月12回）	23,364円
中級会話		毎土18:40～20:10（3ヶ月12回）	23,364円
ハングルで友達ふえた 超入門クラス	崔　在緒	毎水18:30～20:00（3ヶ月12回）	24,816円
経験者クラス		毎火18:30～20:00（3ヶ月12回）	24,816円

提携講座

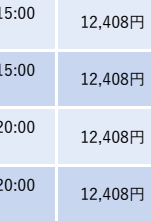
社交ダンス　初級	川井　優吾	毎金13:30～14:30（3ヶ月12回）	17,820円
中級		毎金14:30～15:30（3ヶ月12回）	19,140円
リフレッシュ		毎金18:30～19:30（3ヶ月12回）	17,820円
《継続》靴をつくり、育てる -長く大切に履くための靴づくり(本革)-	立花　靖隆	②④日10:00～12:00（3ヶ月6回）	26,400円
《入門》靴をつくり、育てる -長く大切に履くための靴づくり(本革)-		②④日10:00～12:00（3ヶ月5回）	22,000円
ジャズの魅力への招待	照井　顯	②④金14:30～16:00（3ヶ月6回）	11,880円
手作りの暮らしを楽しむ	海野　一枝	①③金10:00～13:00（3ヶ月6回）	11,880円
モラ手芸	吉田　真理子	①火10:00～12:00（6ヶ月6回）	11,220円

1日　お取り寄せ和菓子で季節のお抹茶を楽しむ　ー夏ー

赤沢　千鶴　・　高橋 るみ子

『菓子珊珊』で紹介された銘菓から季節ごとにお取り寄せをし、普段とはちょっと違ったティータイムを・・・

■**6/23（木）14:00～15:30**
■会員2,288円　一般2,750円
教材費別途800～1,000円位

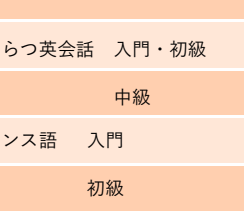


山下惠光著「菓子珊瑚」

1日　しらかばの樹皮で編むメガネケース

―北欧伝統のクラフトを暮らしの中にー

LOPPIS153　**小泉　佳恵**


サイズ：およそ縦15×横７×マチ２(cm)

蓋つきのメガネケースです。マチもあるのでペンやかぎ針を入れるのもおすすめ。バッグから取り出すのが楽しくなるケースです。

■**6/29（水）13:30～16:30**
■会員3,894円　一般4,235円
教材費別途3,500円位

◆お申込み・お問い合わせ◆

〒020-0025　盛岡市大沢川原1-3-32
TEL 019－622－6611

◆受付時間◆
月曜～土曜　10:00～18:30　日曜　10:00～14:00

4/29(金)から5/5(木)のゴールデンウイーク、祝日は休館とさせて頂きます。
（祝日のうち、月曜日は営業いたします。）

盛岡教室のご案内

