NHK文化センター iCITY21教室

☎0263-97-3950　東筑摩郡山形村7977

月・火・木・金曜 10:00～20:00　第2・4日曜 10:00～13:00

水・土曜 10:00～16:30　定休日 第1・3・5日曜・祝日・振替休日

好奇心の、その先へ　NHKカルチャー

4月期受講生募集

協力・提携長野県カルチャーセンター

入会金3,240円（3年間有効）・70歳以上入会金無料！

お申し込みは電話・ホームページ・窓口で

WEBは24時間受付中！　こちらからも講座の詳しい内容をご確認いただけます　NHKカルチャー　検索　click!

申込 2月27日（月）受付開始！

申込は受講開始日の一週間前までにお済ませ下さい

NHK文化センター 松本教室

☎0263-35-0220　〒390-0815 松本市深志3-10-3 NHK松本放送会館内

平日 9:30～18:00

土曜 9:30～16:30

定休日 日曜・祝日・振替休日

オトナのための特別講座

4/23（日） 地曳いく子のおしゃれメソッド
スタイリスト 地曳 いく子
30年のキャリアを持つスタイリスト・地曳いく子さんの、楽しく新しいおしゃれメソッドをお伝えします。あなただけの「スタイル」を見つけるヒントが盛りだくさん！
●13:00～14:30
●会員3,369円　一般3,823円

5/28（日） 整理収納アドバイザー2級認定講座
整理収納2級認定講師（NPOハウスキーピング協会所属）城下 松子
片付けが苦手、すぐに散らかる、自分・我が家を見つめなおしたい方に。片付けのコツが理解でき部屋中がみちがえるようにキレイになります。
●10:15～17:15
●会員・一般 23,100円（教材費・認定料込み）

7/9（日） 世界一カンタンなお腹やせ
受講者の98%が参加直後にサイズダウンする驚きのテクニック。腰痛のある方にもおすすめです。
●13:00～14:30
即効！大人の下半身痩せ・歩き方編
歩き方を変えるだけで、受講当日にサイズダウン！手こわい下腹、ヒップなど、下半身やせテクニックを学びませんか？
●15:00～16:30
各クラス 会員3,800円 一般4,300円【女性限定】
健康運動指導士 植森 美緒

リニューアル＆おすすめ講座

リ 思い出の名曲を歌う
ソプラノ 室賀 さえり
童謡や愛唱歌など、おなじみの曲をみんなで声を合わせて歌ってみましょう。ピアノの伴奏とともに、楽しいひとときを。
体験 「エーデルワイス」「春の歌」など1曲を歌います。4/5(水)10:30～11:30 会員・一般1,000円
●第1・3水曜 10:30～11:30
●4/19から（3か月5回）9,018円

リ 太極拳【水】
永先太極拳協会日本支部総師範 楊 巧鳳
ゆったりとした大樹を思わせる大きな動き。呼吸法に合わせ無理なくマイペースで続けることのできる全身運動です。体も心もリフレッシュ・リラックスできます。
●毎週水曜日 13:10～14:20
●4/5から（3か月12回）21,643円

新 ウクレレ～初心者6回コース～
ギタリスト 棟居 淳
はじめての方を対象に、基本のレッスン6回で行います。5名定員の少人数で楽しくレッスンします。
経験者の方は・・・
【ウクレレA】第2・4土曜 14:30～15:30
初【ウクレレB】第1・3土曜 13:00～14:00
●第2・4土曜 13:30～14:15
●4/8から（3か月6回）10,821円

リ パンde料理のきほん
料理家 洋菓子研究家 奥秋 曜子
メインメニューのパンのアレンジにサブメニューのサラダorスープで料理の基本が学べます。本格ドリンクもプラスしてカフェのランチのように仕上げます。
●第2日曜 10:15～12:15
●4/9から（6か月6回）13,478円 教材費6,480円

リ ハーブを育てて食卓へ
ハーブコーディネーター 寺井 咲江
ハーブの育て方や、育てたハーブの利用法を、初心者の方でも楽しく学べます。
●第4火曜 10:30～12:30
●4/25から（6か月6回）12,182円 教材費5,184円

HELLO！ENGLISH WORLD
鍛治倉 由美
やさしい会話の講座。生きた英語の世界へのガイドです。生活文化、言葉の背景、歌など数多くの題面に触れて、楽しく学びます。
●毎週水曜日 18:30～20:00
●4/4から（3か月12回）21,643円

はじめてのデジタル一眼レフ
写真家 藤森 順二
これから趣味として写真をはじめたい人に、講義と屋外、講評を組み合わせた内容で実践的に学びます。
●第1月曜 10:15～12:15
●4/3から（6か月6回）13,478円

アガリ症克服　心に届く話し方・聞き方
元NHKチーフアナウンサー 久保田 宗孝
上がり症を克服し、会話力、スピーチ力、コミュニケーション力をつけて、心が通う人間関係へ。好感を持たれる話し方、聞き方、心に響くスピーチ等が身につくようトレーニングします。
●第4木曜 10:30～12:00
●4/27から（6か月6回）10,821円

木のぬくもりを伝えたい 木工教室
手作り工房 どんぐり主宰 新井 好人
一番身近な工作材料である木を使って、ぬくもりのあるいろいろな作品を作っていきます。木と遊びながら自然と向き合う時間です。
●第1・3土曜 13:30～16:00
●4/1から（3か月6回）12,182円　教材費324円

4月からはじまる新講座

新 はじめてさんの俳句教室
「岳」編集長 小林 貴子
俳句は世界で一番短い詩です。興味ある方ならばさっと作れます。新学期から一緒に俳句を始めてみませんか。
●第2土曜 13:30～15:30
●4/8から（6か月6回）13,478円 教材費479円

新 デッサンに挑戦しよう ～見たものを楽しく表現～
画家 川北 卓史
見たもの感動したもの、それを自由自在に描きたい。それは実は簡単なことなのです。ご一緒に楽しく描いてみませんか。
●第1・2・3水曜 10:15～12:15
●4/5から（3か月9回）20,217円

新 基本のフラメンコ舞踊
フラメンコ舞踊教室 フローレス 及部 さやか
フラメンコを一緒に楽しく踊りませんか？姿勢を確認し、腕、足の動かし方をゆっくり基本からレッスンしていきます！
※フラメンコシューズは使用しません。スニーカーで気軽に楽しむクラスです。
●第1・3金曜 13:30～14:45
●4/7から（3か月6回）13,478円

新 初めてのカルトナージュ
「TeDe」主宰 古川 真由美
フランスの伝統的な手芸「カルトナージュ」。小物入れなどの作品づくりを初めての方でも気軽に体験できます。
●第3水曜 13:00～15:30
●4/19から（6か月6回）20,217円

新 優しい香りに包まれて… ソープカービング
アトリエ White Rose主宰 小林 昭子
初めての方、もう一度基礎から始めたい方対象です。優しい香りに包まれながら、素敵な作品が1講座1作品が仕上がります。優雅なひとときを、ご一緒にいかがですか。
●第3土曜 10:30～12:30　●4/15から（6か月6回）16,848円
体験 ダリアの花　3/18(土)10:30～12:30　会員2,246円 一般2,473円 教材費540円

新 直伝パン- プロに教わるパン作り
欧風パンの店NATURE 澤田 友行
毎日でも飽きない味をご家庭でできるように指導します。
●【初級】第3火曜 13:30～15:30
●4/18から（6か月6回）12,182円 教材費3,849円
●【ホシノ天然酵母】第4火曜 13:30～15:30
●4/25から（6か月6回）14,839円 教材費8,398円

新 お仕事帰りのリラックスヨガ
全米ヨガアライアンス認定インストラクター 宮下 節子
深い呼吸と程良い動きで心身をリラックス。一日の疲れを解き放ちましょう。初心者、体が硬い方、体力に自信のない方でも安心して行っていただけるプログラムです。（女性限定）
●第1・3火曜 19:00～20:10
●4/4から（3か月6回）10,821円
体験 3/21(火)19:00～20:10 会員・一般 1,000円

新 基礎からはじめる水彩画
水彩画家 若狭 宣子
心に残った風景や花々を、水彩画で描いてみませんか。道具の選び方から、様々な技法まで初めての方にもわかりやすく指導いたします。
●第1水曜 13:00～15:00
●4/5から（6か月6回）12,182円

6/3（土） 名古屋教室実施・共同募集 夏井いつきのカンタン俳句塾
俳人 夏井 いつき
テレビでおなじみの夏井いつきさんによる俳句の入門講座。楽しいお話を交え、誰もが5分で1句作れる技を伝授します。
会場：NHK文化センター名古屋教室（松本でお申込みできます）
●13:30～15:00
●会員3,931円 一般4,492円

6/30（金） 廣森知恵子の"徹底"美人眉レッスン
ハーバービューティプロデューサー 廣森 知恵子
自分に似合う理想の眉で美人度をアップ。描き方・整え方の基本から、流行のナチュラルな眉メイク、アイライナーの入れ方まで若々しい目元づくりを徹底伝授します。
【眉メイクアップ品と拡大鏡のお土産付】
協力：株式会社ハーバー研究所
●13:30～15:30　●会員3,369円 一般3,715円

4/27（木） 八幡屋礒五郎に学ぶ七味唐辛子づくり
株式会社 八幡屋礒五郎 協力
七味唐辛子の奥深い歴史や活用法を学び、自分好みの七味づくりにも挑戦してみましょう。七味の配合や味わいの違いなど、知っておいしい食卓の知恵もお伝えします。
●13:30～15:00
●会員・一般1,500円【調合した七味をお持ち帰りいただけます】

春からの新講座・リニューアル講座

新 猫つぐらを作る
下里 光昌
天然素材のわらで編んだ、猫用の寝床を作ります。冬暖かく夏も快適なお洒落なインテリアにも成ります。（高さ35cm×直径30cm程度）
●指定木曜 13:00～16:00
●4/13から（3か月9回）会員20,217円 一般23,328円 教材費別途

新 金継ぎ
木曽漆器伝統工芸士・広田蒔絵工房 廣田 純一
日常使いの器や大切な器の割れ、欠けず等を漆芸の伝統技法により修復します。金粉等の装飾を施すことで新たな景色が生まれます。
●第1・3金曜 13:30～15:30
●4/21から（6か月10回）20,304円

新 楽しく奏でるハーモニカ 入門(6か月)
ハーモニカ振興会認定指導員 小幡 詔三
初めての方を対象に、6か月で複音ハーモニカの基本をマスターします。
●第2・4火曜 12:30～13:20
●4/11から（6か月12回）18,921円

新 津軽三味線入門
津軽三味線師範 小野寺 晴山
耳で覚え体で覚え、音を楽しみ演奏を楽しみます。先着3名まで楽器のレンタルも可能です。
●第2・4土曜 14:45～16:00
●4/8から（3か月6回）10,821円

新 感動を伝える 朗読はじめませんか
朗読家 詩人 岡埜 葡萄
中勘助「銀の匙（さじ）」から始まります。幼年時代の懐かしい記憶、美しい日本語と流れるような文体を大事に読んでいきましょう。経験は問いません。
●第1・3火曜 13:00～15:00
●4/4から（3か月6回）13,478円

リ モーセの生涯
松本聖書福音教会牧師 高橋 竹夫
旧約聖書中、最大の人物・モーセ。神のように強く完全な人であったかというと、そうではありませんでした。その生涯を出エジプト記や民数記を中心に学びます。
●第2・4金曜 13:30～15:30
●4/14から（3か月6回）11,469円

リ 老子・荘子に学ぶ人生の知恵
信州大学准教授 早坂 俊廣
老子・荘子は「道」「無為自然」の思想を説いた中国古代の賢者です。平易な教科書をもとにその言葉を味わい、「無為自然」的な生き方について考えてみましょう。
●第2土曜 10:30～12:00
●4/8から（6か月6回）11,469円 テキスト代734円

新 やさしい手相 基礎 ～自分の生き方発見～
東明学院鑑定士・講師 本荘 豊子
自分らしい生き方を知るのに手相は大変役立ちます。個性や感性、長所、資質等を手の線が表しているからです。手相で自分探しをしましたか。
●第3水曜 13:00～14:30
●4/19から（6か月6回）15,552円 テキスト代3,000円

リ ボールペン字と筆ペン字
文部省認定硬筆書写検定1級 浜村 敏雄
基本から始めて、美しい文字のコツを指導します。ハガキや慶弔時の記名など、自信をもって書けるお目指しましょう。
●第2・4火曜 10:30～12:00
●4/11から（3か月6回）10,821円 教材費別途

新 はじめて学ぶ九星気学・風水
社会運勢学スーパーバイザー 清川 裕里江
吉方位や開運のヒントとして気学を学んでみませんか。暦や九星の読み方の基本を知り、暮らしの中で実践しましょう！
●第4火曜 10:00～11:30
●4/25から（6か月6回）16,200円 テキスト代別途

リ ワクワク タヒチアンダンス
ヘイティアレタヒチ認定講師
南国タヒチ島の陽気な曲に合わせて楽しく基礎から学びます。軽快なリズムに乗って、心身共にリフレッシュし美声ディライン作りに役立てましょう。
●第2・3・4土曜 12:40～13:40
●4/8から（3か月9回）18,273円

リ 寝たきりゼロを目指す 骨と筋肉をつくる体操
信州大学医学部整形外科 講師 中村 幸男
骨と筋肉の対策は「今から」始め、続けることで効果が見えてきます。
4/4 ひざと股関節（下肢）
5/16 腰と周囲
6/6 首と肩関節
●指定火曜 14:00～15:30
●全3回 6,091円 ※1回受講も可 2,473円

一日・短期講座

一生歩ける身体に！ 足腰まわりの鍛え方
姿勢スタイリスト 阪上 晃子
筋肉量の多い下半身を鍛えることは、足腰の強さや健康美につながります。体力のない方もどうぞ！
4/10・17・24 足首の柔軟、外反母趾防止
5/15・22・29 股関節を柔らかく
6/12・19・26 骨盤を整える
●指定月曜 19:00～20:30　●各月全3回 会員7,776円 一般8,780円

5/9（火） バードウォッチング
ナチュラリスト・野生生物資料情報室 植松 晃岳
安曇野の山麓、烏川渓谷でオオルリやキビタキなど夏鳥を観察しながら、信州の春を楽しみます。鳥のことをもっと知りたい、姿を見たい、名前を、声の主を知りたい…そんな方に最適な講座です。初心者大歓迎。
●9:00～12:30
●会員2,160円 一般2,484円 バス代別途

4/12（水） 水彩・パステル・油絵 はじめる前の基礎の基礎
日本山岳画協会会員 千葉 潔
絵を始めたい方のための体験講座。りんごをモチーフに簡単なスケッチ・着彩をし、各絵画の特徴や道具の説明も交えます。お気軽にどうぞ！
●13:30～15:30　●会員2,030円 一般2,246円

4/22（土） さわやかな プリザーブドグリーンリース
コーディネーター マクナリーみどり
プリザーブドのグリーンを使ったナチュラル感あふれる今話題のグリーンアレンジメントです。（リースは直径25cm位）
●13:00～15:30
●会員2,268円 一般2,592円 教材費3,024円

4/22（土） 北欧サーミ族の伝統工芸 サミブレスレット
TAKKU ヘイディ
サーミ民族の伝統工芸品である、トナカイの革と銀のワイヤを使ったブレスレット。黄色・キャメル・ダークブラウン・黒・青から選択ください。
●14:00～16:00
●会員2,926円 一般3,488円 教材費4,300円

4/22（土） 北欧伝統手芸 ピルタナウハ織 パンジーのリボン
TAKKU ヘイディ
フィンランド伝統リボン織り。小さな本製の織機「ピルタ」を使う、日本では馴染みのない織りですが、初めてでもすぐに楽しくできるものです よ！
●11:30～13:30
●会員2,926円 一般3,488円 教材費2,300円

4/21（金） ペーパークイリング ーありがとうをお届けしますー
ペーパークイリング教室Country Friends主宰 矢﨑 あづさ
母の日に「ありがとう」と一緒にクイリングのプレゼントはいかがでしょう。カードも添えられます。難しいところは完成パーツをご用意、はじめてさんもお作りいただけます。
●10:00～12:00　●会員2,268円 一般2,592円 教材費1,188円

3/30（木） 布ぞうりを編む
秋山 啓子
足の指にロープをかけて編んでいきます。早く編みあがったら2足目に挑戦！いつも和気あいあいの楽しい講座です。
●12:30～17:00
●会員2,246円 一般2,592円 教材費1,500円

4/19（水） おうちで楽しむ薬膳スープ
中医薬膳講師 戸倉 清子
医食健・営養クリニック院長 西川 修監修
普段の食材に、薬膳のエッセンスを取り入れたスープを作ってみませんか。体調を崩しがちな季節の変わり目に、滋養たっぷりのレシピをご紹介。試食と薬茶付き。
●10:30～12:00　●会員2,246円 一般2,592円 教材費648円

5/18（木） フレンチシェフが作る夏カレー
ル・ブラン 長田浩シェフ 他
夏に向かうこの時期に、食材に合わせたカレーをご紹介します。（実習はありません。お料理とレシピ紹介をお楽しみください。）
会場：レストラン ル・ブラン（松本市深志3-10-5）
●11:00～13:30　●会員・一般3,000円

リ 傾聴療法士養成【前期】
NPO法人日本精神療法学会理事長 松本 文男
脳科学・生理学・心理学を根拠にした傾聴療法の講座です。準傾聴療法士・傾聴療法士の資格（特許庁認定第5046658号）が取得可能。
●第1・3火曜 15:10～17:10　●4/4から（3か月6回）12,182円

カウンセラー養成〈基礎〉
カウンセラーの必要性の高まり、相談者の多様化により様々な療法を十分理解する必要があります。事例を用い、これらを駆使する技能を伝えます。
●第2・4火曜 13:00～15:00　●4/11から（3か月6回）12,182円

リ はじめてソーイング ～五分袖ロングワンピース～
ようさん工房 百瀬 陽子
すぼんとかぶって着る五分袖のロングワンピースを作ります。胸元は着物のようなデザインです。
●第1・3水曜 13:00～15:00
●4/5から（3か月6回）12,182円 教材費4,000円程度

リ ヨーロッパの旅と芸術散歩 スペイン・ドイツ・北欧編
松本大学 観光ホスピタリティ学科教授 山根 宏文
スペイン ガウディとアンダルシアの旅
ドイツ ライン河と街道を巡る
北欧 大自然とデザインを愉しむ 等
●第2火曜 10:30～12:00
●4/11から（6か月6回）12,182円

リ 松本平の歴史
松本市文書館特別専門員 小松 芳郎
あまり知られていない松本村と松本町の時代、松本城の隠れた歴史、近代の市内小学校の意外な歩み、昭和期信州の南北対立などから、松本平の歴史を学びます。
●第1火曜 10:00～12:00
●4/4から（6か月6回）12,182円

リ 茶道表千家 土曜
表千家茶道教授 佐々木 宗善
ゆったりとした土曜のひと時を楽しみ、茶の心を学びましょう。初心者の方、大歓迎です。
●第2・4土曜 13:00～15:00
●4/8から（3か月6回）10,821円 教材費2,592円

リ フランス語 会話超入門
Stendhal大学フランス語教育学科卒 越川 マロリー
発音・表現方法の初歩から学びます。日本語の堪能な講師と、生きたフランス語をたくさん練習できるクラスです。
●第2・4火曜 10:00～11:10
●4/11から（3か月6回）14,839円 テキスト代別途

新 6回速習！ スペイン語超入門
通訳・コーディネータ 洞澤 春美
すぐに話したい！そんな思いを叶える速習コースです。旅にも役立つよう、会話重視で学びます。
●第2・4土曜 10:00～11:00
●4/8から（3か月6回）25,660円

リ フランス文学者が語る フランス文化の魅力
信州大学人文学部教授 吉田 正明
長年フランス文学の教育研究に携わってきた講師が、シャンソンや詩やワインなど汲めど尽きせぬフランス文化の魅力に迫ります。
●第2土曜 13:00～14:30
●4/8から（6か月6回）13,478円

お気軽にどうぞ　一日講座

3/29（水） ドローンを楽しもう！ はじめてのドローン教室
エアフィールド・アイ
法律を守り安全にドローンを楽しむための基礎知識を習得し、フライト・シミュレーターとトイ・ドローン（室内用のドローン）を利用して操縦を体験。今話題のドローンを基礎から学びます。
●13:00～16:00　●会員3,600円 一般4,000円

3/24（金） 伊賀焼窯元長谷園 もっとおいしく！土鍋活用術
伊賀焼窯元長谷園土鍋コーディネーター 竹村 謙二
日からウロコの土鍋活用術を、実習を交えてご紹介します。
<メニュー>
栗のたとジャコの炊き込みご飯、春ニンジンのポタージュ、季節の蒸し鍋・春、魚介と新タマネギのアヒル風味焼き
●14:30～16:30
●会員2,808円 一般3,230円 教材費1,620円

3/29（水） ヘルシー！美味しい！ ベジスイーツ
ナチュラルファクトリー代表 自然派料理人 小幡 哲文
卵、乳製品、白砂糖、小麦粉、化学調味料不使用の美味しくヘルシーなデザートを作ります。
<メニュー>（予定）
フレッシュ苺タルト、よもぎのカントリークッキー、米粉パンのサンドイッチ（軽食）など。
●10:15～12:30
●会員2,246円 一般2,700円 教材費1,512円

3/30（木） 生地から作る手作りピザ
シニアソムリエ・食生活アドバイザー 山野 彩子
ピザは買ってくるものと決めつけていませんか？生地、ソースとも簡単に手作りでき、味付けもお好みしだいです。お好みのトッピングで我が家のピザを作りましょう。
●10:30～12:30
●会員2,030円 一般2,473円 教材費756円

4/3（月） 韓国薬膳料理
韓国創作家庭料理やんちゃ坊オーナーシェフ キムチソムリエ 張 琴順
身体に優しい食材を使った韓国伝統の薬膳料理を作ります。
<メニュー>
エビカンジョン（薬膳ソースを使用した海老と長いもの料理）、薬豆粥、薬豆の煮もの
●10:30～12:30
●会員2,030円 一般2,246円 教材費1,620円

4/4（火） 鍋で炊くスペインの米料理 ～アロス・カルドッソ～
スペイン料理 パンプローナ 小笠原 美紀
スペインにはパエリアだけでなくいろいろ有ります。家庭で作られているようなロッとした鶏肉の炊き込みご飯を作りましょう。春野菜のアビージャサラダも。
●10:30～13:00
●会員2,030円 一般2,246円 教材費1,134円

4/12（水） 花咲く書道 ～心に花を咲かせよう～
永田紗慧 花咲く書道認定講師 佐藤 弘子
TVで取り上げられ、話題の花咲く書道。墨と色で心に花を咲かせよう。
●10:30～12:30
●会員2,246円 一般2,700円 教材費・道具レンタル代1,000円

4/13（木） 手作りおやきと 信州の郷土料理
松本調理師製菓師専門学校非常勤講師 津村 寿美
懐かしい味を家庭で手作りしてみましょう。
<メニュー>
おやき（野沢菜、切干大根）・和豆腐の煮物・ちくわと蕗根のアチャラ漬け・煮いかのわさび和え
●10:15～12:45
●会員2,246円 一般2,700円 教材費600円

4/13（木） エッグアート ～桜のフラワーベースカバー～
日本エッグアート協会講師会員 赤羽 田美
グース（雁）の卵の殻を使って、和風の花入れを作ります。
※写真の花は教材には含まれていません。
●13:30～15:30
●会員2,246円 一般2,700円 教材費2,500円

4/15（土） 春色ナチュラルリース
アレンジア 大久保 恵美子
10種類以上のプリザーブドフラワーとドライフラワーがはいったカラフル可愛いスタンド付リースです。（直径23cm）
●13:30～15:30
●会員2,246円 一般2,592円 教材費4,500円

5/9（火） 一汁三菜
料理研究家 横山 タカ子
季節の食材を使ったお料理と横山先生の食卓まわりのしつらえのお話をお楽しみください。
●10:15～12:15
●会員2,246円 一般2,473円 教材費1,620円

かわいい がま口
工房がま口屋YAYA がま口作家 久保田 亜矢
キットをご用意しますので、はじめての方、手芸が苦手な方でも、時間内に仕上げることが出来ます。

5/31（水） はんこケース
●13:30～15:00
●会員2,246円 一般2,473円 教材費1,000～1,300円程度

6/7（水） 小銭入れ
●13:30～15:30
●会員2,246円 一般2,473円 教材費1,000～1,300円程度

6/1（木） 真空マジック パウチクックで災害時に備えよう
フードデザイン研究所 川平 秀一
材料を袋に入れて、空気を抜いて、お湯で煮るだけだけのランクな調理法なのに、美味しいレシピ！実習と試食を交えて普段から使える、災害対策料理を学びます。
●10:30～12:30
●会員2,592円 一般2,926円 教材費1,200円

6/14（水） 巻き寿司
寿司インストラクター協会（JSIA）認定講師 喜太郎
「超入門～細巻から飾り巻きへ～」
海苔の選び方から美味しいシャリ（酢飯）の作り方、マル目テクニックを伝授。細巻、太巻き、裏巻きから飾り巻きの基本まで一から学びます。
●10:15～12:30　●会員2,926円 一般3,261円 教材費2,592円
「飾り巻き寿司 技能3級認定講座」
●14:00～17:00　●会員・一般4,320円 教材費14,040円
※巻きず、まな板シート付！

外に出かけて学ぼう！　現地講座

巨樹探訪と森林浴
樹木医 宮原 康二
巨木名木の息吹と力強さを感じ、対話しエネルギーをもらいましょう。
4/6 （AB合同）南信濃の桜
5月 樹齢800年楢丸尾のフナとヤマセミ堰神社の千年杉（中川村～松川町）
6月 大船山 井筒杉（恵那市）予定
●A／第3木曜　B／第4木曜 9:00～17:00
（3か月3回）6,480円

社寺を訪ねる
学芸員 山崎 隆雄
今回は仏像を訪ねます。
4/28 松本市内、仏像群の寺（西善寺、正念寺、牛伏寺）
5/26 千手観音の寺（山形村・清水寺、松本市・保福寺、潮降寺）
6/23 善光寺妙海の仏像の寺（麻績・福澤寺、明科・光久寺、波田・仁王像）
●第4金曜 9:30～15:00　●4/28から（3か月3回）5,832円

草木をたずねる
樹木医・森林インストラクター 根萩 達也
信州のすばらしい自然をたずね歩きます。四季折々の山の花、巨樹との出逢いを楽しみましょう。行先は毎回のお楽しみ！野草の開花時期などに合わせて決まります。（現地経費別）
■利用バス会社：株式会社エム観光
●第2金曜 指定時間
●4/14から（6か月6回）12,960円

信州筑摩三十三箇所観音霊場めぐり
高野山真言宗郷福寺 副住職 白馬 秀孝
寺院の歴史やお勤めの作法を講義で学びながら、松本平の霊場を2年かけ巡っています。2017年3月、6月は塩尻方面の予定です。
講義 3/15・6/7・9/6・12/6・2018/3/7 13:00～15:00
現地 3/29・6/21・9/20・12/20・2018/3/28 9:00～13:00予定
●指定水曜
●残り全10回 27,000円 別途バス代・お布施等

信州社会見学
各工場研究員等
4/27 (9:30～17:50) 松代城跡と象山地下壕・さらしなの里で蕎文豊り玉作り
5/25 (9:30～15:40) 安曇野ハイテクファーム・安曇野天蚕センター見学
6/22 (9:00～18:10) 富士浅間神社、リヌン織物工場と富士山の天然水工場見学
●第4木曜 指定時間
●（3か月3回）29,500円
旅行企画・実施 朝日観光自動車株 長野県知事登録旅行業第2-288号

美術館・博物館めぐり
各美術館学芸員等
4/21 (9:30～17:20) 飯田市美術博物館・川本喜八郎人形美術館・最上科理の庭園
5/19 (9:30～17:00) 清藏美術館・志賀高原ロマン美術館・果のこだの庭園
6/16 (8:15～19:10) 三峰診之助美術館～宮市博物館・和食 京藤折当の昼食
●第3金曜 指定時間
●（3か月3回）37,800円
旅行企画・実施 朝日観光自動車株 長野県知事登録旅行業第2-288号

※利用バス会社：朝日観光自動車（株）※別途、教材費やテキスト代、バス代等が必要な場合があります。

井上百貨店と魅力的な専門店が集合!!

2F iCITY CINEMA
快適空間と迫力のサウンド「アイシティシネマ」
全6スクリーン！総席数755席！話題作が続々登場！
お問い合せ　TEL.（0263）97-3892

アミューズメント＆ショッピング　アイシティ21

P 無料駐車場 2000台

CITY 21 アミューズメント＆ショッピング
アイシティ21 〒390-0814 松本市新村字川西7977 TEL(0263)98-4521
■営業時間 10:00a.m.～8:00p.m.
2階／専門店街飲食店 11:00a.m.～9:00p.m.
1階／マクドナルド 9:00a.m.～9:00p.m.

月期 ゴルフ step1

提携：NHKカルチャー 松本教室

3か月・毎週全10回 会員17,620円

月曜クラス 18:50～20:20 4月3日開講

火曜クラス 16:30～18:00 4月4日開講

土曜クラス 19:45～21:15 4月1日開講

レベルに合わせ分かりやすく丁寧に指導・レッスンします。初心者向けSTEP1（3か月10回）15名からのグループレッスンです。（定員以下では開講しませんのでご了承下さい）
また、STEP2～4があり全て受講すると1年間で修了です。（経験者で上級クラスご希望の方はインストラクターとご相談）

塩尻北インターすぐ モン・ヴェール tel.0263-57-5620

NHKカルチャー 曜日・時間・料金・ご見学等は各教室へお気軽にお問い合わせ下さい。※新設講座の初回は、体験・見学はできません。

※新設講座の初回は、体験・見学はできません。 新 新設講座 リ リニューアル講座 夜 夜18時以降の講座 有 有料体験可能 満 満席・キャンセル待ち講座 講座は、一部を除き3か月単位継続です。

松本教室

☎0263-35-0220

教養・文芸

漢詩を味わう 飯島 彦太郎	第2・4水曜 13:30～15:00	3か月6回 10,821円
源氏物語入門 佐々木 新太郎	第1・3土曜 13:30～15:00	3か月6回 11,469円
『蜻蛉日記』を読む 石田 弘一	第1・3金曜 13:30～15:00	3か月6回 10,821円
「大鏡」を読む ～王朝の歴史物語への誘い～下坂 一俊	第1・3月曜 10:30～12:00	3か月6回 13,046円*
リ 老子・荘子に学ぶ人生の知恵 早坂 俊廣	第2土曜 10:30～12:00	6か月6回 12,203円*
ゆっくり、楽しい古文書 青木 教司	第2・4月曜 10:00～12:00	3か月6回 12,069円*
松本平の歴史 小松 芳郎	第1火曜 10:00～12:00	6か月6回 12,182円
ドイツ文化紀行 大澤 元	第3土曜 10:30～12:00	6か月6回 11,469円
クラシック音楽の愉しみ 小平 潔	第2月曜 13:00～15:00	6か月6回 11,469円
合木こずえの 銀幕への招待 合木 こずえ	第1土曜 10:00～12:00	6か月6回 12,700円*
お坊さんに学ぶ仏教 ～修行体験を通して学ぶ～白馬 秀孝	第1・3水曜 10:00～12:00	3か月6回 13,478円
リ モーセの生涯 高橋 竹夫	第2・4金曜 13:30～15:30	3か月6回 11,469円
リ フランス文学者が語る フランス文化の魅力 吉田 正明	第2土曜 13:00～14:30	6か月6回 13,478円
ペルさんの 考える世界史 鈴岡 潤一	第3土曜 13:30～15:30	3か月3回 6,739円
リ ヨーロッパの旅と芸術散歩 スペイン・ドイツ・北欧編 山根 宏文	第2火曜 10:30～12:00	6か月6回 12,182円
歳時記を楽しむ 俳句半歩から ～添削と鑑賞～ 笠坂 静生	第4水曜 10:00～12:00	6か月6回 11,469円
俳句をあなたに	第2・4水曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
やさしい俳句(火)	第1・3火曜 13:00～15:00	3か月6回 10,821円
やさしい俳句(水) 折井 眞琴	第2・4水曜 13:00～15:00	3か月6回 10,821円
あぜみち句会	第1水曜 13:00～15:00	6か月6回 10,821円
小林貴子の俳句教室 小林 貴子	第1木曜 15:30～17:00	6か月6回 10,821円
楽しく作る俳句 倉知 真木子	第1・3木曜 13:00～15:00	3か月6回 10,821円
短歌を作ろう ～実作へのいざない～ 百瀬 享子／山村 泰彦	第1水曜 10:00～12:00	6か月6回 10,821円

＊教材費を含む

くらし・ビジネス・趣味

体 こどもの心が見えますか	第2・4火曜 18:00～20:00	3か月6回 12,182円
カウンセラー養成<基礎>	第2・4火曜 13:00～15:00	3か月6回 12,182円
カウンセラー研究A	第2・4火曜 15:10～17:10	3か月6回 12,182円
カウンセラー研究B	第1・3火曜 13:00～15:00	3か月6回 12,182円
カウンセラー研究C	第1・3火曜 10:30～12:30	3か月6回 12,182円
リ 傾聴療法士養成【前期】 松本 文男	第1・3火曜 15:10～17:10	3か月6回 12,182円
身の回りにある食の健康法・薬膳 戸倉 清子／西川 修(監修)	第1木曜 13:30～15:00	6か月6回 17,366円*
体 日本酒探訪 ～杯との愉快な語らい 相澤 節子	第2木曜 15:30～17:30	6か月6回 12,182円
朗読・ナレーション	第2・4金曜 13:00～15:00	6か月6回 12,182円
声に出してよんでみよう お勤め帰りの朗読教室 小山 菜穂子	第2・4金曜 19:00～20:45	3か月6回 12,182円
新 感動を伝える朗読はじめませんか 岡埜 葡萄	第1・3火曜 13:00～15:00	3か月6回 13,478円
人前でもラクに話せる 心が通う話し方・聞き方 久保田 宗孝	第2・4土曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
囲碁 入門～高段 赤羽 芳章	毎火曜 15:30～17:30	3か月12回 20,217円
基礎から楽しく!マジックス入門 池内 正治	第2・4火曜 19:00～20:45	3か月6回 12,182円
新 やさしい手相 基礎 ～自分の生き方発見～ 本荘 豊子	第3水曜 13:00～14:30	6か月6回 18,552円*
新 はじめて学ぶ九星気学・風水 清川 裕里江	第4火曜 10:00～11:30	6か月6回 16,200円
健康マージャン入門	第2・4木曜 15:10～17:10	3か月6回 12,182円
健康マージャン初級 岡田 和彦	第2・4木曜 13:00～15:00	3か月6回 12,182円

＊教材費を含む

茶道・華道・着つけ・香道

茶道裏千家A 新井 宗和／平林 宗佳	毎火曜 18:00～20:00	3か月12回 25,401円*
茶道裏千家B 細田 宗広	毎火曜 13:00～15:00	3か月12回 25,401円*
茶道表千家 13:30	毎水曜 13:30～15:30	3か月12回 25,401円*
茶道表千家 18:00	第1・3木曜 18:00～20:00	3か月6回 13,413円*
新 茶道表千家 土曜 佐々木 宗善	第2・4土曜 13:00～15:00	3か月6回 13,413円*
煎茶道小笠原流 島田 恣信	第3月曜 10:00～12:00	6か月6回 16,070円*
茶道小笠原家古流 島田 洋古	第3月曜 15:00～17:00	6か月6回 16,070円*
煎茶礼法青山流 上條 香祥／古田 隆祥	毎木曜 10:00～12:00	3か月12回 25,401円*
煎茶道方円流 唐沢 温園／後藤 峯園	第2・4木曜 13:00～15:00	3か月6回 13,413円*
煎茶 売茶流 高取 友仙窟／吉澤 照仙窟	第1・3木曜 13:00～15:00	3か月6回 13,413円*
知っておきたい おもてなしのマナー&日本の文化 島田 洋子	第3月曜 13:00～14:30	6か月6回 13,478円
満 土曜きもの教室 上原 たけ／三澤 静子／小平 輝子	第2・4土曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
きもの着装(午後)	第2・4金曜 14:00～16:00	3か月6回 10,108円
夜 きもの着装(夜) 田中 政子	第2・4金曜 18:30～20:30	3か月6回 10,108円
いけばな真派青山流(フリータイム制) 上條 香月／唐澤 三千月	毎水曜 17:30～19:00	3か月12回 33,177円*
夜 遊・YOU 池坊 降旗 みつ子	第1・3月曜 18:00～20:00	6か月6回 17,301円*
野の花山の花をいける 倉島 節州／岡田 広山(監修)	第1・2・3月曜 10:00～12:00	3か月9回 24,883円*
体 季節の茶花 竹花 宗劫	第2金曜 15:00～17:00	6か月6回 22,478円*
夜 フラワーアレンジメントA	第2・4月曜 18:30～20:30	3か月6回 10,821円
フラワーアレンジメントB 原田 文江	第2・4金曜 10:30～12:30	3か月6回 10,821円
フローラルデザイン 土屋 康恵	第2土曜 13:30～15:30	6か月6回 13,478円
志野流 香道をたのしむ 矢上 千佳子	第3土曜 10:00～12:30	6か月6回 19,440円
夜 知っておきたい礼儀作法 赤川 菱澄	第3月曜 18:45～20:15	6か月6回 13,478円

＊教材費を含む

英語

体 ゆっくり英会話A	毎土曜 10:30～12:00	3か月12回 21,643円
体 ゆっくり英会話B	毎水曜 14:40～16:10	3か月12回 21,643円
体 レベル1の英会話 鎹治倉 由美	毎水曜 13:00～14:30	3か月12回 21,643円
体 英会話 中級レベルⅢ	毎金曜 10:00～11:30	3か月12回 21,643円
体 英会話 中級レベルⅠ コリン ウィリモット	毎金曜 13:00～14:30	3か月12回 21,643円
新 親切な旅行英会話【前期】 イージィ コミュニケーション講師	第4月曜 15:30～16:30	3か月10回 18,551円*
英字新聞のトピックを聞こう!話そう! ショーン マーメット	第3水曜 19:00～20:30	6か月6回 13,478円
英語で紹介!日本の文化 中田 和子	第1・3火曜 13:30～15:00	6か月12回 22,939円

＊教材費を含む

英語以外

韓国語 30分個人レッスン(金)	第1・3金曜 午前(時間相談)	3か月6回 20,217円
体 ステップ 韓国語会話	毎木曜 19:30～20:30	3か月12回 24,364円
夜 トピックスでおしゃべり韓国語 A	第1・3木曜 18:30～19:15	3か月6回 16,500円*
体 夜 新 トピックスでおしゃべり韓国語 B 尹 善美	第2・4木曜 18:30～19:15	3か月6回 16,500円*
新 中国語中級 中島 暉	毎月曜 18:30～20:00	3か月12回 22,939円
体 フランス語 会話超入門	第2・4火曜 10:00～11:10	3か月6回 17,539円*
リ 体 フランス語 会話基礎 越川 マロリー	第1・3月曜 13:45～15:15	3か月6回 19,224円*
体 イタリア語入門	第1・3水曜 10:00～11:30	3か月6回 13,478円
体 イタリア語初級 クローチェ マッシミリアーノ	第1・3土曜 14:10～15:40	3か月6回 13,478円
体 ドイツ語入門	第1・3金曜 13:00～14:10	3か月6回 13,478円
体 ドイツ語ステップアップ 藤沢 ダヴィット	第1・3金曜 14:20～15:50	3か月6回 15,552円
体 6回速習! スペイン語超入門 新	第2・4土曜 10:00～11:00	3か月6回 25,660円
体 スペイン語基礎編	第2・4土曜 11:00～12:30	3か月6回 25,660円
体 スペイン語レベルアップ編 洞澤 春美	第2・4土曜 13:00～14:30	3か月6回 25,660円

＊教材費を含む

絵画

水彩画 スケッチの基本	毎月曜 12:40～14:40	3か月12回 21,643円
油絵(月) 蜜波羅 伸三	毎月曜 14:50～16:50	3か月12回 21,643円
油絵(火)	第2・3・4火曜 13:00～16:00	3か月9回 18,273円
夜 油絵・水彩・アクリル画 那須 弘司	第2・4火曜 18:15～20:15	3か月6回 11,793円
絵画へのいざない ～作品から制作まで～ 中村 石浄	第1・3水曜 13:00～15:00	3か月6回 10,821円
やさしい油絵 濱田 進	第2・4土曜 10:00～12:00	6か月12回 26,956円
夜 日本画 入門	第2・4水曜 18:15～20:15	3か月6回 10,821円
日本画 (水) 榎澤 謙至／斎藤 俊雄	第1・3水曜 9:30～13:00	3か月6回 20,217円
満 日本画研究科 斎藤 俊雄	第1・3土曜 10:00～16:00	3か月6回 31,104円
創作和紙画 荻久保 春雄	第2・4木曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
基礎から楽しく 色えんぴつ画 田島 春美	第2・4水曜 9:30～11:30	3か月6回 14,255円*
水墨画A ～墨を楽しむ～ 丸山 白青／小岩 和子	第2・4土曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
水墨画B ～墨を楽しむ～ 青柳 祝子	第2・4土曜 13:00～15:00	3か月6回 10,821円

＊教材費を含む

こころの絵手紙～入門～ 佐野 文子 | 第2・4木曜 13:00～15:00 | 3か月6回 10,821円

楽しい絵手紙A	第2・4火曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
楽しい絵手紙B 三沢 礼子	第2・4火曜 13:40～15:40	3か月6回 10,821円
植物の肖像画 ボタニカルアート 山田 恭子	第2・4水曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
わたし流!まちかどスケッチ 田口 勝	第1・3金曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
旅の早描きスケッチ 飯塚 俊雄	第1・3月曜 13:00～15:00	3か月6回 12,182円
祈り・仏画入門 白馬 義文	第1・3木曜 12:40～14:40	3か月6回 13,478円
水彩・パステル画入門 千葉 潔	第2・4水曜 13:30～15:30	3か月6回 13,478円

写真

写真A	毎水曜 13:30～15:30	3か月12回 20,736円
夜 写真B(フィルム・デジタル)	第1・3水曜 18:00～20:00	3か月9回 15,552円
夜 写真D(デジタルのみ)	第2・4水曜 18:00～20:00	3か月9回 15,552円
写真CⅠ(午前)	第2・4木曜 10:00～12:00	3か月6回 10,368円
写真CⅠ(午後)	第2・4木曜 13:30～15:30	3か月6回 10,368円
写真CⅡ(午前)	第1・3木曜 10:00～12:00	3か月6回 10,368円
写真CⅡ(午後)	第1・3木曜 13:30～15:30	3か月6回 10,368円
デジタルカメラ	第2・4金曜 10:00～12:00	3か月6回 16,200円
はじめてのデジタルカメラ 小口 和利／阿南 皓之	第2・4金曜 15:00～17:00	3か月6回 16,200円
夜 自分らしい写真を撮ろうデジタル一眼レフ入門 ヨシダ トモユキ	第2・4火曜 18:30～20:00	3か月6回 12,182円

書道

初歩からの書道A	第2・3・4火曜 10:00～12:00	3か月9回 16,232円
初歩からの書道B	第1・2・4火曜 13:30～15:30	3か月9回 16,232円
初歩からの書道C	第1・3土曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
書道A ～漢字 かな 実用文～ 西村 香穂	毎月曜 10:00～12:00	3か月12回 21,643円
夜 書道B ～漢字 かな 実用文～	毎金曜 18:00～20:00	3か月12回 21,643円
書道入門	毎月曜 13:00～15:00	3か月12回 21,643円
夜 夜の手習い はじめての書道 若林 士情	第2・4木曜 18:00～21:00	3か月6回 11,469円
書道漢字かな 徳武 香苑	第1・2・3木曜 10:00～12:00	3か月9回 16,232円
筆に親しむ	第1・3金曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
夜 身につく書道・筆とペン	第1・2・3火曜 18:00～20:00	3か月9回 16,232円
やさしく学べる ペン・筆ペン 松尾 水鳳	第2・4金曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
夜 たのしい暮らしの書道	第2・3・4月曜 18:30～20:30	3か月9回 16,232円
1からスタート 書に遊ぶ 細野 静蘭／石飛 博光	第1・3木曜 13:00～14:30	3か月6回 13,478円
はじめての仮名書道 塩原 麗雪	第2・4木曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
ペン字A	第2・4金曜 13:00～15:00	3か月6回 10,821円
ペン字B 田中 玲子	第2・4金曜 18:00～20:00	3か月6回 10,821円
刻字 丸山 筑峰	第1・3木曜 15:00～17:00	3か月6回 10,821円
篆刻を楽しむ 中野 水鳳／松尾 水鳳	第1・3木曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
リ ボールペン字と筆ペン字 浜村 敏雄	第2・4火曜 10:30～12:00	6か月6回 11,145円*
夜 カリグラフィー 藤森 薫	第3木曜 18:40～20:40	6か月6回 10,821円

＊教材費を含む

手芸・工芸

手編み 吉村 公恵	第1・2・3月曜 10:00～12:00	3か月9回 16,232円
戸塚フランス刺しゅう 北澤 昌子	第2・4月曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
やさしく楽しい パッチワーク 村上 光子／西沢 道子	第1・3月曜 10:00～12:00	3か月6回 14,191円
日本しゅう「京繍い」～初心者～ 早水 幸子	第1火曜 13:00～16:00	6か月6回 20,217円
タティングレース 入門 (初・中・上級も有) 本目 文子	第1・3金曜 10:30～12:30	3か月6回 13,478円
和布あそび・ちりめん小物 小澤 秀子	第1・3火曜 10:00～12:00	3か月6回 11,469円
松本押絵 三村 和子	第1・3木曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
創作手まりA	第2・4木曜 10:30～12:30	3か月6回 10,821円
創作手まりB 萩原 洋子	第2・4木曜 13:00～15:00	3か月6回 10,821円
たのしいマクラメ 丸山 令子	第1・3土曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
水引むすびを楽しむ 園部 三重子	第3金曜 13:00～15:00	6か月6回 18,208円
手織り・裂き織り 岩月 圭子	第2土曜 13:00～15:00	6か月6回 13,478円
仏像を彫る ～立体彫刻を楽しむ～	第2・4金曜 9:30～12:00	6か月6回 23,587円
中澤達彦 木彫講座 中澤 達彦	第2・4金曜 13:30～16:00	6か月6回 12,182円
野のつるを編む 宮澤 啓子	第2・4金曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
陶芸 篠田 弘明	第2・4水曜 13:30～15:30	3か月6回 11,850円*
ステンドグラス 関 与子／杉山 智子	第2・4火曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
ステンドグラスでつくるときめきの万華鏡教室 中村 和正	第4土曜 13:00～16:00	6か月6回 17,560円
シルバーアクセサリー 千野 圭子	第3木曜 13:00～16:00	6か月6回 13,478円
体 ビーズアクセサリー 赤羽 由佳	第1・3木曜 10:00～12:00	3か月6回 10,821円
スワロフスキージュエリー&ビーズクロッシェ 上田 恭子	第3土曜 10:00～12:00	6か月6回 10,821円
アート彩花 井村 繁子	第4月曜 13:00～16:00	3か月3回 10,108円
オリジナル粘土でつくる マスコアートの花 桑田 雪恵	第3火曜 13:00～17:00	6か月6回 24,300円
深雪アートフラワー 手塚 由喜子	第2・4月曜 13:00～15:00	3か月6回 10,821円
満 着物リメイクA(木・午前)	第2・4木曜 10:00～12:00	3か月6回 12,182円
満 着物リメイクB(木・午後)	第2・4木曜 13:00～15:00	3か月6回 12,182円
満 着物リメイクC(火) 大谷 直子	第1・3火曜 10:00～12:00	3か月6回 12,182円
リ はじめてソーイング 五分袖ロングワンピース 百瀬 陽子	第1・3水曜 13:00～15:00	3か月6回 12,182円
気ままにソーイング 三村 順子	第1・3火曜 10:00～12:30	3か月6回 14,839円
エコクラフトで編む 宮下 啓子	第2・4金曜 13:00～15:00	3か月6回 10,821円
パーチメントクラフト 二木 律子	第2月曜 12:45～14:45	6か月6回 10,821円
立体切り絵 濱 直史	第2・4月曜 13:00～15:00	3か月6回 14,839円
新 猫つぐらを作る 下里 光昌	指定木曜 13:00～16:00	3か月9回 20,271円
新 金継ぎ 廣田 純一	第1・3金曜 13:30～15:30	6か月10回 20,304円

＊教材費を含む

ダンス・健康・スポーツ

体 いきいき健康ヨガ 山岸 弘子／深沢 聖子	毎月曜 10:00～11:30	3か月12回 20,217円
体 呼吸とつであなたも変わる ホーム・ヨーガA 宮本 のり子／鈴木 かおり	毎水曜 13:00～14:30	3か月12回 20,217円
体 夜 呼吸とつであなたも変わる ホーム・ヨーガB 宮本 のり子	第1・3火曜 19:00～20:30	3か月6回 10,821円
満 土曜太極拳 楊 巧鳳	毎土曜 15:30～16:40	3か月12回 20,217円
体 自彊術 野口 栄子	毎月曜 10:30～12:00	3か月12回 20,217円
体 花架拳・花扇功 立石 千佳子	毎木曜 15:00～16:30	3か月12回 20,217円
体 社交ダンス入門	第2・4火曜 13:30～14:30	3か月6回 12,182円
体 社交ダンス初級・中級	第2・4火曜 14:40～15:40	3か月6回 13,478円
体 社交ダンス上級 石塚 真理子	第2・4火曜 15:50～16:50	3か月6回 18,208円
井上ケイのアロハフラ ゆったりA	第1・3金曜 11:15～12:30	3か月6回 12,830円
井上ケイのアロハフラ もっと楽しく	第1・3金曜 13:00～14:15	3か月6回 12,830円
井上ケイのアロハフラ ゆったりB ロケラニ小沢／真壁弘美／井上 ケイ	第1・3金曜 14:25～15:40	3か月6回 12,830円
体 痛み解消体操 エゴスキュー 黒岩 理智子	第1・3水曜 15:00～16:15	3か月6回 15,552円
リ 寝たきりゼロを目指す 骨と筋肉をつくる体操 中村 幸男	指定火曜 14:00～15:30	3か月3回 6,091円
夜 体 キレイを磨く♪ベリーダンス poyo	第1・3水曜 19:00～20:30	3か月6回 16,848円
夜 しなやかな体をつくる ベーシックピラティス 芳原 真結美	第2・4土曜 14:00～15:00	3か月6回 12,182円
体 骨盤調整ヨガ 青木 トモヒト	毎木曜 18:00～19:15	3か月12回 21,643円
夜 体 ワクワク タヒチアンダンス ヘイティアレタヒチ認定講師	第2・3・4土曜 12:40～13:40	3か月9回 18,273円

音楽

オカリナ中級A	第1・3火曜 10:00～11:10	3か月6回 11,469円
オカリナ中級B 森山 花帆	第1・3火曜 11:15～12:25	3か月6回 11,469円
リコーダーをはじめよう 初級	第2・4金曜 15:00～16:10	3か月6回 16,848円
体 リコーダー 30分 個人レッスン 武藤 哲也	第2・4金曜 時間相談	3か月6回 26,956円
ヴァイオリン(少人数)	第1・3土曜 13:40～14:20	3か月6回 16,848円
体 ヴァイオリン 30分 個人レッスン 古川 愛	第1・3土曜 時間相談	3か月6回 26,956円
二胡 入門	第1・3月曜 17:30～18:30	3か月6回 13,478円
夜 二胡 中級Ⅰ	第1・3月曜 18:35～19:35	3か月6回 13,478円
二胡 中級Ⅳ	第1・3月曜 16:20～17:20	3か月6回 13,478円
夜 二胡 中級Ⅴ	第1・3月曜 19:40～20:40	3か月6回 13,478円
二胡 初級Ⅱ	第1・3金曜 17:40～18:40	3か月6回 13,478円
夜 二胡 初級Ⅲ	第1・3金曜 18:40～19:40	3か月6回 13,478円
二胡 初級Ⅳ	第1・3土曜 11:50～12:50	3か月6回 13,478円
二胡 中級Ⅱ	第1・3土曜 10:40～11:40	3か月6回 13,478円
二胡 中級Ⅲ 野田 裕子	第1・3土曜 9:30～10:30	3か月6回 13,478円
夜 マンドリン 田中 千秋	毎金曜 18:00～20:00	3か月12回 20,217円
やさしいギター 槐居 淳	第2・3・4木曜 19:00～20:30	3か月9回 18,273円
新 楽しく奏でるハーモニカ 入門(6か月)	第2・4火曜 12:30～13:20	6か月12回 18,921円
楽しく奏でるハーモニカ 初級 小幡 韶三	第2・4火曜 14:45～16:15	3か月6回 10,821円
楽しく奏でるハーモニカ 上級 中畑 耕一	第2・4火曜 13:00～14:30	3か月6回 10,821円
気軽に楽しくキーボード 降旗 幸子	第1・3木曜 15:00～16:30	3か月6回 12,182円
楽しいコーラス 草間 裕美	毎水曜 10:00～12:00	3か月12回 20,217円
体 抒情歌をうたう 上島 喜栄子	第2・4月曜 13:30～15:30	3か月6回 10,821円
体 民謡	第1・3火曜 10:00～12:00	3か月6回 12,182円
体 民謡うたえば元気はつらつ	第1・3木曜 13:00～14:30	3か月6回 12,182円
体 楽しく歌おう 歌謡道場 山本 扶美枝	第2・4木曜 10:00～12:00	3か月6回 11,253円*
体 オペラへの誘い～アリアをうたう 吉野 恵美子	第1・3月曜 13:00～15:30	3か月6回 20,217円
体 ジャズヴォーカルレッスン YOKO／阿部 清美	第2・4木曜 12:30～14:30	3か月6回 17,148円*
夜 歌唱力UP!歌のためのヴォイトレ 木次 由美子	第2・4火曜 18:30～20:50	3か月6回 10,821円
夜 無理なく「いい声」が出る ～ヴォイストレーニング 松島 みどり	第4金曜 11:00～12:30	6か月6回 13,478円

＊教材費を含む

邦楽・日本舞踊

箏曲入門 ～生田流～ 赤羽 雅幸	第2・4月曜 10:00～11:30	3か月6回 18,208円
三味線入門(初心者)	第1・3金曜 12:15～12:55	3か月6回 16,848円
三味線	第1・3金曜 13:00～15:00	3か月6回 12,182円
三味線入門 山本 扶美枝	第1・3金曜 15:30～16:15	3か月6回 16,848円
満 津軽三味線	第2・4土曜 13:00～14:30	3か月6回 10,821円
新 津軽三味線入門 小野寺 晴山	第2・4土曜 14:45～16:00	3か月6回 10,821円
篠笛(入門)	第1・3水曜 18:30～20:00	3か月6回 13,478円
篠笛(経験者) 水野 あき	第2・4火曜 10:30～12:00	3か月6回 13,478円
夜 日本舞踊 西川流 西川 辰代志	第1・3木曜 18:15～19:45	3か月6回 10,821円
謡曲・仕舞 萩原 義雄	第2・4木曜 14:45～16:30	3か月6回 10,821円

こども

たのしいアトリエ(満6歳～) 那須 弘司	第1・3土曜 13:30～15:00	3か月6回 10,821円
体 えいごでバレリーナ 柏木 みつ子	毎月曜 16:30～17:20	3か月9回 18,273円
こども書道 徳武 香苑／八木 聖子	第2・4木曜 16:00～19:00	3か月6回 10,821円

現地講座

古文書・絵図片手に歴史探訪 青木 教司	第2火曜 9:00～17:00	6か月6回 12,564円*
花・鳥・風・月…自然まるごとウォッチング 植松 晃岳	指定金曜 指定時間	3か月6回 12,960円
草木をたずねる	第2金曜 指定時間	6か月6回 12,960円
信州の自然散策～野山を楽しむ 根萩 達也	第1水曜 指定時間	3か月6回 12,960円
巨樹探訪と森林浴 A	第3木曜 9:00～17:00	3か月3回 6,480円
巨樹探訪と森林浴 B	第4木曜 9:00～17:00	3か月3回 6,480円
美術館・博物館めぐり 各美術館学芸員等	第3金曜 指定時間	3か月3回 37,800円
信州社会見学 各工場研究員等	第4木曜 指定時間	3か月3回 29,500円
信州筑摩三十三箇所観音霊場めぐり 白馬 秀孝	指定木曜 9:00～13:00 ※講義日は13:00～15:00	残り全10回 27,000円
新 社寺を訪ねる 山崎 隆雄	第4金曜 9:30～15:00	3か月3回 5,832円

バス代・拝観料が別途必要です。＊教材費を含む

提携スポーツ

会場:ゴルフセンター モン・ヴェール(塩尻市広丘吉田394-2)

ゴルフ STEP1	毎月曜	18:50～20:20
	毎火曜	16:30～18:00
	毎土曜	19:45～21:15
モン・ヴェール 専属インストラクター	各クラス3か月10回	17,820円

提携パソコン(個別授業)

会場:越田コンピュータ学院(松本市清水2-1-8)

月曜～土曜(日・祝除く)の9:00～21:00の間、お好きな時間でご受講いただけます。

50才からのゆっくりパソコン 仕事で使えるパソコン 家庭で活かせるパソコン	10時間 20時間 30時間	3か月 14,100円 3か月 27,000円 3か月 39,800円
くらしで楽しむ「タブレット」	10時間	3か月 14,100円
パソコン資格取得コース	3か月間習いたい放題	36,000円
パソコン質問コース 2時間 越田コンピュータ学院 専属講師		3か月 3,240円

iCITY教室

☎0263-97-3950

くらし・文芸

新 はじめてさんの俳句教室 小林 貴子	第2土曜 13:30～15:30	6か月6回 13,957円*
アガリ症克服 心に届く話し方・聞き方 久保田 宗孝	第4木曜 10:30～12:00	6か月6回 10,821円
やさしい朗読教室 小出 伊保	第1・3火曜 10:30～12:00	3か月6回 11,469円
夜 Kagei-ADACHI ～生ける花・場を花～ 鳥羽 知瑠	第2・4木曜 18:15～20:00	3か月6回 13,478円
センスアップ フラワーアレンジメントレッスン 佐々木 久満／関澤 ぎゅり	第3金曜 13:30～15:30	6か月6回 13,478円
フラワーアレンジメント マクナリー みどり	第2金曜 13:30～15:30	6か月6回 12,182円
癒しのフラワーデザイン	第1・3木曜 10:30～12:00	3か月6回 10,821円
夜 12ヶ月を楽しむフラワーアレンジメント 大久保 恵美子	第3木曜 18:30～20:30	6か月6回 10,821円
女性のためのマージャン教室 岡田 和彦	第1・4金曜 10:15～12:15	3か月6回 12,182円

＊教材費を含む

パソコン

パソコン教室 個別指導でていねいに、時間自由・受付時間 初めてのかから資格所得まで	毎週月・木曜日の10:00～20:30の間でお好きな時間にご受講頂きます。有効期間お手続きをいただいた日から10時間は3ヶ月、20時間は4ヶ月間、30時間は6ヶ月です。	
	10時間 20時間 30時間	17,280円 32,400円 45,360円
補習コース	i－CITY教室「パソコン講座」の受講経験者対象コース。3か月有効で2時間受講できます。	
	2時間	4,320円
中高年のゆっくり楽しむタブレット 越田コンピュータ学院	10時間	17,280円

外国語

ビギナーズ英会話	毎火曜 13:10～14:20	3か月12回 21,643円
English シネマ・サロン	毎火曜 14:50～16:00	3か月12回 21,643円
夜 HELLO!ENGLISH WORLD 鎹治倉 由美	毎火曜 18:30～20:00	3か月12回 21,643円
夜 英会話をはじめよう～初級～	毎金曜 18:55～19:55	3か月10回 18,036円
夜 使える英会話～初中級～ マーティン・ギリス	毎金曜 20:00～21:00	3か月10回 18,036円
夜 やさしい韓国語	第2・4火曜 20:00～21:00	3か月6回 10,821円
夜 基本を学ぼう 韓国語【夜】 李 松姫	第2・4火曜 18:30～19:50	3か月6回 12,182円
韓国語を学ぼう 金 恩姫	第1・3土曜 11:30～12:50	3か月6回 12,722円*
ドラマを楽しむ 韓国語 金 潤姫	第2・4土曜 11:30～12:50	3か月6回 12,421円*
おもしろいほど身につく中国語 中島 暉	第1・3金曜 10:30～11:30	3か月6回 12,182円
夜 はじめての中国語 房 麗燕	第2・4土曜 10:15～11:15	3か月6回 12,182円

＊教材費を含む

絵画・書道・写真

日本画入門 岸野 圭作(監修)／奥原 美智子	第3金曜 13:30～16:30	6か月6回 13,478円
日本画 百瀬 邦孝	第1・3木曜 10:30～16:00	3か月6回 24,300円
新 デッサンに挑戦しよう ～見たものを楽しく表現～川北 卓史	第1・2・3水曜 10:15～12:15	3か月9回 20,217円
アクリル画【水曜クラス】	第2・4水曜 14:00～16:30	3か月6回 10,821円
アクリル画【金曜クラス】	第2・4金曜 10:10～12:40	3か月6回 10,821円
楽しい絵画【昼】 中村 文重	第2・4金曜 13:30～16:00	3か月6回 10,821円
はじめてさんのアトリエ教室 ～水彩・油絵～ 小林 早苗	第2日曜 10: