



2017

# 初夏の体験カレンダー

## 新規講座をひと足先に体験！

お問い合わせ・お申込み  
カルチャーアカデミー 岐阜新聞 駅前フラザ教室  
☎ 058-265-0866

NEW

### やさしい かな書道

6/21(水) 10:30~12:00

平安期の美しい仮名の世界にふれながら、日本の伝統美「かな」にふれてみましょう。実際に小筆を使ってお名前や簡単なひらがなを練習しましょう。

◆講師 吉澤 有岐子 (日展作家)  
受講料/1,080円  
持ち物/書道道具(お持ちの方)  
ない場合は  
筆ペン・ボールペンでも可



NEW

### 美と健康と癒しの 整膚(せいふ)

6/29(木) 13:30~14:30

整膚は皮膚を軽く引っ張り刺激する、体に優しい健康法です。自分で自分の体に手当をし、その心地よさと癒しの効果を体験してみませんか。

◆講師 大橋 雪絵  
(整膚美容師・乳癌整膚指導師)  
受講料/1,080円  
持ち物/動きやすい服装



NEW

### アロマハンドトリートメント (初級)

6/30(金) 10:30~12:00

アロマハンドトリートメントは、心身の様々な不調を改善するケアです。精油とオイルの簡単なテストイングの後、基本の手技を学びます。

◆講師 清水 孝子  
(アロマハンドトリートメント協会認定スペシャリスト)  
受講料/1,080円 材料費/500円  
持ち物/筆記用具



※オイルとハーブティープレゼント!

夏の特別講座...  
シニアのための  
フェイスエクササイズ  
〜スッキリ若々しい表情に!〜



7/24(月) 13:30~15:00

●講師 岩塚 晴美  
(英国予防医学機関・健康運動指導士協会公認  
フェイスエクササイズ マスターインストラクター)

夏は、紫外線や冷房などで顔のむくみやたるみが起こりやすい季節です。「顔の体操」で明るい笑顔、イキイキとした表情を取り戻しましょう。英国予防医学機関で開発されたプログラムです。

- 内容
  - ・顔のツボ押し、顔ヨガ
  - ・顔の筋肉トレーニング・リフトアップマッサージ
- 効果
  - ・アンチエイジング
  - ・脳と心の病気予防、健康増進
  - ・リラクゼーションとコミュニケーション能力アップ

受講料/2,160円  
材料費/300円(プリント代)  
持ち物/鏡(できればスタンド式)  
上半身、動きやすい服装

いずれも予約が必要です

入会金不要

## ★ KIDS 夏休み 体験講座 ★

### 書き方教室

7/26(水) 16:30~18:00  
8/22(火) 16:30~18:00

硬筆(えんぴつ、ペン、ボールペン等)の指導をします。基本の姿勢、美しい文字の書き方、美しく見える書き方のイロハを体験していただけます。

★講師 新見 敦子  
(文部科学省後援 書写技能検定県審査委員  
書道研究 小石會 常任理事)

受講料/各1,080円  
持ち物/なし



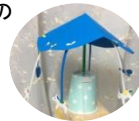
### 子ども造形絵画教室 「メリーゴーランド」

7/29(土) 10:00~11:00

楽しい音楽に合わせて回る遊園地のメリーゴーランドを作りましょう。

★講師 箕浦 有見子  
(造形絵画インストラクター  
講談社フェーマススクールズ アートアドバイザー)

受講料/1,500円(材料費込)  
持ち物/15cm×15cm程度(高さ3~4cm)のお菓子の箱・ハサミ・油性カラーマーカー  
でんぷんのり(指でつけるもの)



### お茶のおけいこ

8/5(土) 10:30~11:30

おいしいお菓子をいただきながら、お作法からお点前まで楽しくおけいこします。

★講師 日比野 宗悠  
(表千家 教授)

受講料/無料  
水屋料/540円  
持ち物/なし



# この夏イチオシ講座体験！



開催日時	講座名	講師	内容	受講料 (税込)	持ち物
6/20(火) 19:00~20:00	楽しく癒されるフラダンス	ウイフラスタジオ講師 (主宰 ウイラニ桜井ふみよ) 加藤 優子	フラの踊りは愛・感謝を表現します。手話で気持ちを伝え、ステップを踏みながら、優しい心になって踊れます。ハワイの青い海を感じて踊りましょう。	1,080円	動きやすい服装 (フレアースカート) 
6/26(月) 10:30~11:30	 朝の気功	気功インストラクター 酒向 泰世	朝の気功でさわやかな一日をスタートしませんか？楽しく気持ちよく動き、全身のエネルギーを高めていきましょう。気の流れがよくなると、代謝も上がります。呼吸法や瞑想で心も落ち着いていきます。	1,080円	動きやすい服装・水分・タオル
6/27(火) 18:30~19:45	はじめましょう！ スペイン語会話(入門)	スペイン語講師 奥田 マリサ	初めてスペイン語を習いたい方のための入門コースです。あいさつから始め、やさしい日常表現などを楽しみながら学んでいきませんか。	1,620円	筆記用具 
6/28(水) 13:00~15:00	パッチメントクラフト ~水玉の parasol~ 	IPCA(インターナショナルパッチメント クラフトアカデミー) 公認講師 國井 廣子	水玉模様のトレーシングペーパーで parasol を作り、額に入れて仕上げます。お部屋に飾って梅雨の季節を楽しみましょう。	1,080円	材料費/1,000円
6/30(金) 13:30~14:30	 リラックスストレッチ	ヨガインストラクター 齋藤 まり子	ヨガの要素を取り入れたゆったりとしたストレッチで、適度な筋肉をつけ痩せやすい体づくりをしませんか？体が硬くても大丈夫。	1,080円	動きやすい服装・汗拭きタオル 水分・ヨガマットまたはバスタオル
7/7(金) 10:15~12:00	“決まります” 男のきもの！ 	装賀きもの学院 助教授 加藤 里子	ゆかたの着方から、礼装の袴のつけ方など、お好みのきもの着方(一種類)が学べます。 ※レンタル可 (要予約・・・ゆかた1,000円、きもの2,000円)	1,350円	①着物・長襦袢・角帯・足袋 腰ひも(2本) ②ゆかた・角帯・腰ひも(1本)
7/10(月) 13:30~15:30	楽しく踊る民踊	日本民踊・新舞踊協会 主任教授 河村 徳子	古くから各地に伝わる民踊や夏の盆踊りなど、初めての方も皆で一緒に楽しく踊りませんか。	無料	
7/14(金) 10:15~12:00	 着つけ講座	装賀きもの学院 教授 山下 葉子	着たいきもの着方から、簡単な立ち居振る舞いまで学ぶことができます。 ※レンタル可(要予約・有料)	1,620円	着物・長襦袢・帯・帯揚・帯締 帯枕・肌着・前板・足袋 腰ひも(4本)・伊達締(2本)

## カルチャーアカデミー

岐阜新聞  
きふちゃん

## 駅前フラザ教室

☎ 058-265-0866





