

# カルチャーアカデミー 岐阜新聞・岐阜放送 マーサ教室 受講生募集!!

楽しみながら自分磨き始めませんか★入会金不要で受講できます。《要予約》

## 7月からの新講座体験

ホームページからご予約できます。  
<http://culture.gifu-np.co.jp/>

NEW

### ゆるやかヨガ

呼吸に意識を向けながら ゆっくりと身体を動かし、初めての方にもやさしいヨガのポーズを行っています。



- ★6月15日(木) 10:30~11:30
- ★講師: 浅井 咲世 (インド中央政府公認ヨガインストラクター)
- ★受講料 550円

NEW

### やさしいリコーダー 個人レッスン

個々のレベルや目標に合わせて丁寧にレッスンします。(1人60分)



- ★6月19日(月) 11:10~16:20
- ★講師: 下畑 郁夫 (リコーダー講師・演奏家)
- ★受講料 1,100円

NEW

### DANCE LAB (入門クラス)

ストレッチ、筋トレ、ダンスの基礎からじっくり進めていきます。ダンスの楽しさを共有しましょう。



- ★6月21日(水) 19:30~20:30
- ★講師: AYAHA (ダンスインストラクター)
- ★受講料 1,100円

NEW

### こころ癒すオカリナ (入門)

指の押さえ方、音の出し方から始めて、簡単な曲から挑戦していきます。



- ★6月23日(金) 13:00~14:00
- ★講師: 三宅 良美 (オカリナ奏者・講師)
- ★受講料 1,100円 ★教材費 100円 (楽譜代)
- ※レンタル希望の方は 500円別途

NEW

### 楽しいこどものピアノ プライベートレッスン



個人のペースに合わせたレッスンです。(1人30分)  
※対象/3才~



- ★6月23日(金) 17:00~19:30
- ★講師: 竹中 雅代 (「雅」ゆったりピアノ/教室講師)
- ★受講料 1,100円

NEW

### 護身空手

空手の技術や身の安全を守る技を身に付けます。礼儀や礼節の大切さも学びます。

※対象/①年長~小学生  
②中学生



- ★6月23日(金) ①17:15~18:30  
②18:00~19:00
- ★講師: 泉川 清三 (空手敬愛塾泉川道場)
- ★受講料 各550円



特別講座

### かんたん手相講座 (3回コース)

知っているようで知らない「手相」のこと。「手相」を知ることは「自分」を知ることに繋がります。人生の宝の地図である手相の見方を知って活かしてみませんか。毎回テーマを変えてお伝えします。

- ★7月20日・8月17日・9月21日(木) 各 13:00~14:30
- ★講師: 藤井 章子 (Heart Map Creation)
- ★受講料 9,240円 (3回分)



特別講座

### ゆかたを着て 岐阜の花火を楽しもう!!

ゆかたの簡単な着付けを学びます。ゆかたを着て、岐阜の空いっぱいに広がる花火を見に行きましょう。親子での参加も大歓迎です。へこ帯のちょうちょなど可愛く結べます。



- ★8月1日(火) 13:00~15:00
- ★講師: ((一社) 装賀きもの学院代表理事 安田多賀子監修) 助教授 宇野 育子
- ★受講料 高校生以上 1,100円 小・中学生 550円 (幼児無料)

# 夏のおすすめ体験講座

※受講料・材料費には消費税が含まれております。  
※持ち物などの詳細は、お申込み時にご案内いたします。

## 初心者のための健康太極拳



初めての方でも大丈夫です。ゆっくり呼吸しながら体を動かしてみましょ。免疫力を高め健康な体へと導いてくれる無理のない全身運動です。

☆6月17日(土) 10:30~12:00  
☆講師: 谷沢 真弓 (日本健康太極拳協会員師範)  
☆受講料 550円

## 楽しいサロン・マジック

日用品、コイン、カード、ハンカチを主に本格的なマジックを学習しましょう。



☆6月17日(土) 13:00~14:30  
☆講師: 大島 三千雄  
(中部奇術連合会理事 みんなのギフ・マジック会長)  
☆受講料 1,100円

## シニアから始める健康ピアノ

④経験者対象です。指の運動は、脳の活性化に繋がります。電子キーボードで進めていくグループレッスンです。

⑤初心者対象です。楽譜が読めなくても大丈夫です。電子キーボードを触って簡単な曲を弾いてみましょう。



☆6月20日(火) ④10:00~10:45  
⑤11:00~11:45  
☆講師: 竹中 雅代 (「雅」ゆったりピアノ/教室講師)  
☆受講料 各 1,100円 ☆教材費 500円  
(楽譜・ファイル・レンタル代)

## 初歩から学ぶ女性のための健康マージャン



マナーからルールまで実践しながら初心者の方でも楽しく安心して学べます。

☆6月23日(金) 13:00~15:00  
☆講師: 小森 毅一 ((一社)全国麻雀段位審査会会員)  
☆受講料 1,100円

## やさしいギター



☆講師: 服部 靖 (ギター・ウクレレ講師)

初めての方、経験のある方、レベルに合わせて進めます。

☆6月28日(水)  
10:00~11:00  
☆受講料 1,100円  
☆教材費 100円程

## たのしくウクレレ



手軽に持ち運べるウクレレ。楽しく弾けるようにレッスンします。

☆6月28日(水)  
11:00~12:00  
☆受講料 1,100円  
☆教材費 100円程

## 己書で暑中見舞いを描く

筆ペンで絵を描くように文字を描きます。基本の練習をして、自由に楽しく描いてみましょう。



☆7月4日(火) 10:00~12:00  
☆講師: 清水 孝子  
( (社)日本己書道場公認上席師範 己書彩雲道場代表 )  
☆受講料 1,100円  
☆教材費 200円 (2枚分・筆ペンレンタル代込)

## マイパソコンでゆっくり学べる パソコン倶楽部

- パソコンの基本操作 ●インターネット・メール
- チラシ・はがき・住所録作成 ●ワード ●エクセル 他

- ★個別指導で自分のペースで習えます。
- ★ノートパソコン持ち込みOK
- ★テキスト以外の質問も対応します。
- ★スマホやタブレットもOK



### 開講日時

水・金 ……10:00~17:00  
土(第1・3)…10:00~17:00

完全予約制

まずは1日体験から!  
1時間 1,100円  
(入会金不要)  
★マンツーマン対応  
要予約

### ★お申込み・お問い合わせ★

カルチャーアカデミー岐阜新聞・岐阜放送  
＜マーサ教室＞岐阜市正木中1丁目1-1カワボウビル2F  
TEL 058-295-2340 ※日曜定休



※写真はイメージです。