

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

《要予約》

7月からの新講座&おすすめ講座体験



CULTURE.GIFUNP

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、初めての人にもやさしいヨガのポーズを行っていきます。

※女性限定



☆6月19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 1,100円

NEW

心も体も美しく!

アロマを使った日焼け対策コスメ作り

あなたに合ったエッセンシャルオイルを選び、夏の紫外線から肌を守る日焼け止めパウダー作りを体験します。

※女性限定



☆6月21日(土) 10:30~12:00

☆講師: KEIKO

(日本ホリスティックアロマライフ協会ウェルネス認定アドバイザー)

☆受講料 1,100円 ☆教材費 500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ます。簡単な曲から挑戦して音色を楽しみましょう。



☆6月27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 500円(楽器レンタル代)

カメラ&スマホの楽しい写真入門

カメラやスマホで撮影した作品をスクリーンに投影して、基礎や写し方などの解説指導をしながら楽しく学びます。



☆A 6月16日(月) 13:00~15:00

☆B 6月17日(火) 19:00~21:00

☆C 6月19日(木) 19:00~21:00

☆講師: 堀江 柁夫(二科会写真部会員)

☆受講料 1,100円



~脳トレになる~大正琴

大正琴は、認知機能の向上、ストレス解消などのプラスの影響を与えてくれます。基本的な操作から簡単な曲を1曲仕上げていきます。



☆6月18日(水) 11:10~12:10

☆講師: 松井 真紀(琴城流師範)

☆受講料 1,100円 ☆教材費 500円(楽器レンタル代)

護身空手

相手を倒す目的でなく、自分を守る、相手から逃れる動作や対処方法をアレンジした空手の技術を使ってトレーニングします。



☆6月19日(木) 19:00~20:00

☆講師: 泉川 清三(空手敬愛塾泉川道場)

☆受講料 1,100円

楽しい篠笛・能管教室(入門)

初めての人、基礎の復習をしたい人など、音の出し方から始めて、簡単な曲から吹いてみましょう。透き通った心地良い音色を楽しめます。

※篠笛レンタル可



☆6月26日(木) 10:30~12:00

☆講師: 河合 保(現代邦楽会 みさと笛一級師範)

☆受講料 1,100円

はじめてのパンチニードル

オックスフォードパンチニードルを使って、ラグの小物作りをします。ブローチイヤリングのどちらかをお選びください。 ※定員4名



☆6月28日(土) 10:00~11:00

☆講師: 河合 亜果梨(紡ぎ環パンチニードル(lag lag))

☆受講料 1,320円

☆教材費 ブローチ 700円/イヤリング 800円
(専用針レンタル代込)

夏の特別講座

※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。

紅茶を楽しむ 「いろいろアイ스티ー」

ご自宅でも美味しくアイスティーを楽しむコツを学びます。
 水出し、お湯出し、氷出し…。
 クリームダウンって?!
 アイスアレンジティーも作ってみましょう。



☆7月12日(土) 10:00~12:00
 ☆講師: 瀬織 伸子 (紅茶コーディネーター)
 ☆受講料 2,200円 ☆教材費 500円



シニアのためのアロマ活用法 「丹田クリーム作り」

シニア世代のお悩みで多い尿トラブル。
 薬に頼らず、自然なものでサポート
 できる方法をお伝えします。
 自然由来のローションや植物性ミネラル
 などを使って丹田クリームを作ります。



☆6月24日(火) 10:30~12:00 ※女性限定
 ☆講師: 中野 ひとみ
 (日本ホリスティックアロマライフ協会ウェルネス認定アドバイザー)
 ☆受講料 1,100円 ☆教材費 500円

メイクレッスン

「眉毛でマイナス5歳になろう!」

あなたの眉毛、時が止まっていませんか。
 眉毛だけで印象はガラッと変わります。
 誰も教えてくれない眉毛の描き方、
 整え方をレッスンします。



※女性限定

☆7月19日(土) 10:30~11:30
 ☆講師: LISA (Beauty lab.io メイク講師)
 ☆受講料 1,980円
 ☆教材費 500円



ゆかたの着つけ

「ゆかたを着て岐阜の花火を楽しもう!!」



ゆかたの簡単な着つけを学びます。
 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。
 ハコ帯ちょうちよなど可愛く結べます。

※女性限定

☆8月2日(土) 14:30~16:30
 ☆講師: (装着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 親子一組 1,650円

※写真はイメージです。

マイパソコンでゆっくりに学べる パソコン倶楽部

パソコンが初めての人や60代・70代の人も
 安心して受講できます!

- 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
- ★便利な予約制
- ★テキスト以外の質問も対応します



開講日時

●水曜日 ●金曜日 ●土曜日(第1・3)
 各10:00~16:00

完全予約制

受講料

5回チケット (1回・1時間)・・・ 9,900円
 10回チケット (1回・1時間)・・・ 16,500円
 ※マンツーマン受講は、1時間で2回分となります



まずは1日体験から!
 1時間 1,100円
 ★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 加藤ビル2F

TEL 058-295-2340 日曜定休

<http://culture.gifu-np.co.jp/> ※HP更新5/27頃

