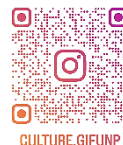


カルチャーアカデミー 岐阜新聞・岐阜放送 マーサ教室 受講生募集!!

楽しみながら自分磨き始めませんか 《要予約》

令和8年1月からの新講座&おすすめ講座体験



CULTURE.GIFUNP

NEW

～イチから始める～フラダンス

初めての人にぴったりのクラスです。体幹を鍛えて姿勢を良くしてくれるのでアンチエイジングにもおすすめです。心も身体も健康に!!



☆12月18日(木) 13:30~14:30

☆講師: 阿部 享子 (フラスクール フイ フラ オ ラニカ7ア)

☆受講料 1,100 円

NEW

こどもフラダンス



フラは手話に似た手の動きで、お子様に馴染みやすいダンスです。無意識に体幹と集中力を鍛え、心身の健やかな成長を目指します。

※対象 4才~小学生

☆12月18日(木) 17:15~17:55

☆講師: 阿部 享子 (フラスクール フイ フラ オ ラニカ7ア)

☆受講料 1,100 円

おすすめ

護身空手

相手を倒す目的でなく、自分の身を守る、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。



☆12月18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

おすすめ

パンチニードルで作る もこもこのネコブローチ

オックスフォードパンチニードルを使って、ネコのブローチを作ります。初心者でも大丈夫です。

※黒・茶からお選びください



☆A 12月20日(土) 13:30~15:30

☆B 8.1月17日(土) 10:00~12:00

☆講師: 河合 亜果梨 (紡ぎ環パンチニードル lag lag)

☆受講料 各 1,320 円

☆教材費 1,300 円 (毛糸、専用針レンタル代・1作品分)

おすすめ

レディース・コーラス入門 「クリスマスソングを歌おう！」



クリスマスソングを二部合唱で楽しみましょう。口腔体操、顔トレ、アイウエオ体操なども取り入れて老化防止効果もアップします。

☆12月23日(火) 10:00~11:30

☆講師: 宮腰 きぬ子

(女声合唱団ヴォーチェ・マルカリータ指導者、アンチエイジング音楽呼吸法インストラクター、音楽家)

☆受講料 1,100 円

おすすめ

楽しい手編み 「1玉で編む ファーティペット」

ふわふわで柔らかなフアーヤーンの糸でティペットを編みます。※黒・茶・グレーからお選びください



☆12月23日(火) 13:30~15:30

☆講師: 小川 もと子 (日本手芸普及協会編み物部門指導員)

☆受講料 1,100 円

☆教材費 1,200 円 (1作品分)

★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 カル2F

TEL 058-295-2340 日曜定休

<http://culture.gifu-np.co.jp/> ※HP更新 11/25 頃



特別講座 & 1DAY 講座

特別講座

楽しい水引細工（3回コース）



基本のあわじ結び、梅結び、複数本での結び方を学んで作品作りをします。

- ① ポチ袋 ② ブローチ
- ③ おひなさま飾り

☆① 12月17日・②R8.1月21日・③2月18日
各（水）14：00～15：30

☆講師：柳原 美登里（ときむすび所属）

☆受講料 6,600 円（3回分）

☆教材費 1,500 円程（1回分）※作品によって異なります



1DAY

シャドーボックス（デコパージュ）講座 「子猫のサンタ」

イラストをカッターで切り抜き、シリコンボンドで重ね合わせて立体的なアート作品にします。つや出しスプレーで仕上げ厚さ5cmの専用額に入れて完成します。

※定員 5 名



☆12月13日（土）10：00～12：00

☆講師：加藤 光文（シャドーボックス作家 大垣美術家協会）

☆受講料 1,100 円 ☆教材費 4,000 円（プリント・額代）

1DAY

フレッシュグリーンの クリスマスリース



生の針葉樹とドライの実をたっぷり使って、25cm程のクリスマスリースを作ります。
※定員 10 名

☆12月13日（土）13：00～15：00

☆講師：堤 晶（green&flower puhara）

☆受講料 4,400 円（材料費込）



1DAY

紙バンドでプチツリーを編もう！

高さ13cm程のプチツリーを作ります。初めての人でも気軽に作れますよ。クリスマス飾りに手作り作品をプラスしてみませんか。



☆12月15日（月）10：00～12：00

☆講師：後藤 絵里（クラフトバンドエコロジー協会認定講師）

☆受講料 1,650 円 ☆教材費 300 円（1作品分）

1DAY

2026 年 ラッキー守護石ブレスレット講座

九星気学に基づいて生年月日からラッキー守護石をお選びします。組み合わせる天然石を直感で選びながら、2026年を強力にサポートするお守りブレスレットを作しましょう。



☆A R8.1月17日・B 2月21日

各（土）13：00～15：00

☆講師：桐山 侑嘉子（日本ジュエリー
カウンセラー協会認定守護石鑑定士）

☆受講料 各 2,200 円 ☆教材費 3,900 円

1DAY

開運 今年の運勢

立春が1年の始まり。暦の見方を知ってご自身や周りの人にとって健康で幸せな1年にする方法を学びましょう。



☆R8.1月22日（木）13：30～15：00

☆講師：服部 秀泉

（初級十干推命 調候用神法 子平館認定上級師範）

☆受講料 2,310 円

1DAY

自分に活かすピンク色講座

第一印象チェック、似合う色の効果、似合うピンク色診断、血色チェックから自分に似合うピンク色を知り、幸せをアウトプットしましょう。

※定員 6 名 ※女性限定



☆R8.1月24日（土）13：00～14：30

☆講師：西垣 祐子（認定 NPO 法人色彩生涯教育協会）

☆受講料 3,300 円 ☆教材費 100 円（資料代）

1DAY

顔のツボマッサージで 心も体も元気になれる

顔のツボと笑顔で心も体も元気になり肩・腰・脚も軽くなります。誰でも毎日簡単にできる健康法をお教えます。笑顔の練習でも明るい気持ちになれます。



☆A R8.1月31日・B 3月7日

各（土）13：30～15：00

☆講師：山科 護（整体師）

☆受講料 各 1,100 円 ☆教材費 100 円（資料代）

※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。

※写真はイメージです。