

65才以上  
入会金無料

2024  
1月-3月

新春号

# Culture Academy 駅前プラザ教室

受講生の方は  
1時間分の  
駐車券を進呈!



絵と書で伝える四季のごあいさつ



NEW ちりめん細工  
～季節を彩る和風小物～

体験講座  
～羽子板飾り～



NEW アロマ講座～美と健康のために～



チャイナペインティング (西洋陶絵付)

体験講座  
ポット型ティーバクトレイ

## コミュニケーション・カレッジ

### 健康アップ講座

『ポスト・コロナ時代のヘルスケア』

日 時/火曜日(第2) 10:30~12:00

講師/岐阜保健大学 教授 永井 博之 他

受講料/5,610円

「コロナ感染症は2類から5類になり、ポスト・コロナ時代が始まったと言われてい  
ます。しかし、コロナウイルス感染症は無くなったわけではありません。新しい  
感染症やインフルエンザも増えています。この時代に私たちにとって大切なのは、  
自分の持つ「病気を予防する力」を蓄えることです。本講座ではそれぞれの専門  
の立場から「ポスト・コロナ時代のヘルスケア(予防)」についてお話します。

【1月】楽しみながら健康アップ!

講師/岐阜保健大学 リハビリテーション学部 藤井 雅也  
健康は自己責任の時代となってまいりました。病気やケガから身体を守る  
ためのセルフケアについてお話します。

【2月】養生訓から学ぶ免疫力アップ

講師/岐阜保健大学 教授 永井 博之  
2月は花粉の季節です。免疫力による病気の克服について養生訓の知恵  
をお話します。

【3月】春季の養生は肝臓から考えよう

講師/岐阜医療科学大学 高 鑫坤  
漢方の五臓は季節と関連します。春季の養生は肝臓が大切です。そのこ  
とについてお話します。

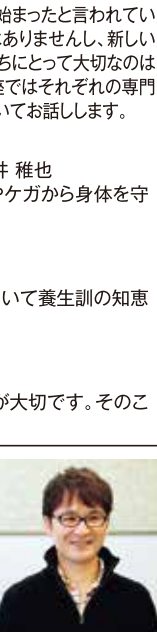
### さよなら英語アレルギー

日 時/木曜日(第1・3) 10:30~12:00

講師/岐阜大学 教育学部 准教授 仲 潔

受講料/13,200円

映像資料を交えながら、日常でよく使う英語表現  
を学びます。



### いやしの薬草時間

日 時/木曜日(1/11・2/8・3/21)  
10:30~12:00

講師/岐阜薬科大学 名誉教授 薬学博士  
田中 俊弘

受講料/5,610円

薬草や食材の機能性を解き明かします。  
体と心の健康といやしの世界を目指しましょう。  
1月/アオキ 2月/梅 3月/ウコギの仲間は薬草が多い

### こころのうた~抒情歌・唱歌・童謡~

日 時/金曜日(第1・3) 10:30~12:00

講師/岐阜聖徳学園大学  
名誉教授 深貝 美子

受講料/11,220円

日本の童謡や唱歌・世界の歌など楽しく歌います。  
またこれまで創作してきた自作品・夢の広がる童謡  
も紹介します。



### 写本と活字本で読む『六代勝事記』

日 時/土曜日(第2・4)  
10:30~12:00

講師/岐阜大学 名誉教授 弓削 繁

受講料/11,220円

承久の乱を徳治主義の立場から論評した「六代勝  
事記」という作品を、写本と活字本を対照しながら  
読んでいきます。



### 県内大学の講師陣による 個性溢れる講座

受講料は3カ月(1・2・3月)分(税込)です。

### 読んで学ぶ「正信念仏偈(正信偈)」

日 時/木曜日(1/25・2/29・3/28)  
13:30~15:00

講師/岐阜聖徳学園大学 教育学部  
教授 河智 義邦

受講料/6,600円

著書の中で最も親しまれ、読み継がれてきたのが  
「正信偈」です。本講座では、偈文と一緒に声に出  
して唱え、内容を解説していきます。また各回のは  
じめに坐禅に準えた瞑想も行い、広く仏教の世界  
に触れていただきます。



### 楽しいドイツ語<入門講座>

日 時/土曜日(第2・4) 10:10~11:25

ドイツ語のABCの読み方から始めて、1年で初級文法を学びつつ簡単な  
会話や読解の練習を行います。

### 楽しいドイツ語<中級講座>

日 時/土曜日(第2・4) 11:25~12:40

リスニングやリーディングを強化することで、より  
高度なドイツ語運用能力を養成します。

受講料/13,200円(各クラスとも)

講師/岐阜大学 非常勤講師 伊東 英



お申込み  
お問合わせ

TEL.058-265-0866 (日曜休) FAX.058-269-4550

岐阜市橋本町2丁目52番地 岐阜シティ・タワー43 2F・じゅうろくプラザ4F

☒ culture-plaza@gifu-np.co.jp

Instagram  
はじめました!



ホームページも是非ご覧ください。  
WEBからの申し込みも可能です。

岐阜新聞カルチャー

検索





受講料は3ヵ月(1・2・3月)分[税込]です。

## マイパソコンでわかり学べる パソコン倶楽部

65歳以上の方 入会金無料

# 受講生、随時募集中!

**個別指導 完全予約制**

自分のパソコンが持ち込みOK! 3名様までの個人レッスン!

受講料は安心のチケット制!

頼もしい3つのPoint

まずは気軽に  
**1日体験から始めましょう!**

※体験はおひとり様1回限り

受講料 **1,100円(税込)** 入会金 **不要**

時間 **1時間**

マンツーマン指導

- パソコンの基本操作 ●ワード ●エクセル
- チラシ・はがき・住所録作成 ●インターネット・メール
- スマホ・タブレットの基本操作(マンツーマン対応)他

開講日時 ※時間に変更になる場合がございます

●火・木曜日 11:00~19:00 ●土曜日(第2・4) 11:00~17:00

受講料(チケット料金) ●1枚で1時間受講

5枚綴り... **9,900円(税込)** ※スタート日から2ヵ月間有効

10枚綴り... **16,500円(税込)** ※スタート日から3ヵ月間有効

【講師】  
オフィス寺子屋  
インストラクター

※入会金3,300円(税込)別途必要です。  
※マンツーマンでの受講はチケット2枚使用になります。

●お問い合わせ・ご予約 / カルチャーアカデミー 駅前プラザ教室  
岐阜市橋本町2丁目52番地 岐阜シティタワー43 2階  
☎058-265-0866

### 紫式部を知る

日 時 / 火曜日(1/30・2/13・3/5) 10:00~11:30  
受講料 / 6,600円

2024年度のNHK大河ドラマの主人公となる紫式部を「紫式部日記」を通して垣間見てみませんか。

講師 / 中京大学非常勤講師 美夫君志会常任理事 木野村 茂美

### イタリア語 入門講座

日 時 / 水曜日(第2・4) 18:45~19:45  
受講料 / 11,220円

イタリア語のアルファベットや発音など基礎から学び、簡単な会話ができるように学びます。

講師 / イタリア語講師 (岐阜日伊協会公認) 岩田 依子

### イタリア語 パーゼ講座

日 時 / 火曜日(第2・4) 18:45~19:45  
受講料 / 11,220円

入門講座を終えた方、経験者の方向けのクラスです。表現力や語彙力を増やしていきます。

講師 / イタリア語講師 (岐阜日伊協会公認) 岩田 依子

### 礼法講座 ~思いついた時がはじめ時~

日 時 / 水曜日(第4) 13:30~15:00  
受講料 / 7,260円

お付き合いの場で簡単に実践できる作法の極意に接して頂く時間を提供します。

資格取得 礼法指導者養成講座

日 時 / 木曜日(1/18・2/1・3/21) 13:30~15:00  
受講料 / 9,900円

講師 / 小笠原領家 三十二世直門礼法講師 NPO法人和の未来 理事長 安田 多賀子 他

### 話のTPO~相手に伝わる話し方~

日 時 / 木曜日(第3) 18:30~20:00  
受講料 / 6,600円

講師 / フリーアナウンサー 武山 幸子

自分の声や表情が伝わりにくい今、話のT・P・Oを学び役立てましょう。

### 古文書

日 時 / 金曜日(第2・4) 13:00~15:00  
受講料 / 9,900円

講師 / 元岐阜県歴史資料保存協会 理事長 小栗 明朗

古文書は肉筆の持つ不思議な力で、色んな事を語ってくれます。

### KIDS こども講座

ぎふっこカードご提示で 入会金(1,100円)が半額

#### こども かきかた教室

日 時 / 月曜日(第2・4) 16:30~18:00  
受講料 / 7,260円

講師 / 日展会友 文部科学省後援書写検定試験審査員 吉澤 有岐子

正しい姿勢、鉛筆の持ち方から字の形や書き順など、やさしく丁寧に指導します。◆対象/年長児~

#### KIDS りずむ新体操 ①Aクラス ②Bクラス

日 時 / 水曜日 ①第1・3 ②第2・4 17:30~18:30  
受講料 / 8,910円(①②とも)

講師 / ALFA新体操クラブ 杉山 和美

音楽に合わせて楽しみながら運動能力やリズム感、美しさも身につけます。◆対象/①3才~ ②小学生~

#### こども造形絵画教室

日 時 / 土曜日(毎週) ①10:00~11:00 ②11:00~12:00  
受講料 / 18,150円(①②とも11回分)

講師 / アーティスト ユミコ・ミノラ

こどものための造形・絵画・デザイン・集団制作をバランスよくとり入れて学習します。◆対象/4才~

#### お茶のおけいこ

日 時 / 土曜日(第1・3) 10:30~11:30  
受講料 / 7,260円

講師 / 表千家 教授 日比野 宗悠

お作法からお点前まで楽しくお稽古します。◆対象/3才~中学生

#### こどものクラシックバレエ

①幼児 ②小学生 月3回コース / 月4回コース

日 時 / 土曜日 ①毎日 10:05~10:50 ②月3回・月4回コース 11:00~12:00  
受講料 / ①②17,820円(月4回、12回分) ②13,365円(月3回、9回分)

講師 / 小幡令子バレエ団 教師 梅田 有希

ストレッチ・バーレッスンなどの基本レッスンを通して幼少から表現力を豊かにします。◆対象/①3才~ ②小学生~

### 音楽

#### 癒しのオカリナ ①初級 ②中級

日 時 / 木曜日(第1・3) ①10:10~11:10 ②11:15~12:45  
受講料 / 11,220円(①②とも)

講師 / オカリナ奏者 講師 三宅 良美

指の押さえ方から音の出し方まで、簡単な曲からゆっくり奏でていきます。

#### ヴァイオリン レッスン 個人

日 時 / 木曜日(第1・3) 15:00~18:50  
受講料 / 14,520円

講師 / ヴァイオリン奏者 講師 高野 勲子

※対象/年長児以上 各々のレベルに合わせてレッスン(30分の個人)します。

#### 楽しいカラオケ教室

日 時 / 指定木曜日 10:15~12:15  
受講料 / 14,520円(6回分)

講師 / クラウン専属歌手 しいの 実

初めは課題曲を決めて、唄い慣れてきたら自由曲を練習します。

#### ゼロからはじめるクラシックギター

日 時 / 木曜日(第2・4) 18:00~20:00  
受講料 / 14,520円

講師 / 岐阜県ギター協会会長 真詮ギタースクール 主宰 川瀬 寛

進度に合わせて一人一人指導する。集合個人レッスン(1時間程度)で行います。楽器レンタル可。

### 和のおけいこ

#### ①新舞踊 ②楽しく踊る民謡

日 時 / 月曜日 ①第1・3 ②第2・4 13:30~15:30  
受講料 / 9,900円(①②とも)

講師 / 日本民謡・新舞踊協会 主任教授 河村 徳子

演歌の曲に合わせて踊る新舞踊、民謡と一緒に踊ってみませんか。

#### 資格取得 茶道 裏千家 ★男性歓迎

日 時 / 火曜日(第1・3) ①10:30~12:30 ②18:00~20:00  
受講料 / 11,220円(①②とも)

講師 / 裏千家 名誉師範 正教授 田村 宗正

基礎的な動作から、上の点前まで習得できます。

#### 謡曲教室 ①初級 ②中級

日 時 / 火曜日(第2・4) ①10:00~10:55 ②11:00~11:55  
受講料 / ①8,250円 ②11,000円(①②とも5回分)

講師 / 能楽師 シテ方観世流 準職分 吉田 篤史

「能」は、世界中より高い評価を受けている古典劇です。

#### はじめての津軽三味線

日 時 / 水曜日(第2・4) 18:00~20:00  
受講料 / 17,160円

講師 / 津軽三味線 糸音(しおん)主宰 演奏家 田中 隆史

民謡、馴染み曲など個々に合わせて指導します。楽器レンタル可。

#### 俳句入門

日 時 / 火曜日(第4) 10:30~12:30  
受講料 / 5,610円

講師 / つちくれ俳句会 主宰 今津 大天

俳句の初歩から作り方を説明します。

#### 楽しい篠笛 ①基礎(一歩二歩) ②応用

日 時 / 指定木曜日 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00  
受講料 / ①11,220円 ②14,520円(①②とも6回分)

講師 / 現代邦楽会 岐阜雅の会 主宰 みさと笛 練士 佐藤 マサミ

基本から独奏・合奏の楽しさを勉強します。

#### 資格取得 茶道 表千家 ★男性歓迎

日 時 / 木曜日(第2・4) ①13:00~15:00 ②18:00~20:00  
受講料 / 11,220円(①②とも)

講師 / 表千家 教授 日比野 宗悠

基礎的な動作、薄茶・濃茶の点前、客の作法など初歩から指導。

#### 資格取得 きものの着つけ

日 時 / 金曜日(毎週) 10:15~12:00  
着つけ 受講料 / 15,125円(11回分)  
着せつけ 受講料 / 18,150円(11回分)  
フォーマル着つけ 受講料 / 30,250円(11回分)  
フリー講座 受講料 / 2,200円~3,850円(1回分)

講師 / (一社)装賀きもの学院 代表理事 安田 多賀子 教授 山下 葉子 助教授 加藤 里子

きものをより身近に装うために、全般にわたり学びます。フリー講座は、学びたい時、希望の内容を選べる講座です。

#### リズムにのり、きものを楽しむ「着つけ舞」

日 時 / 指定金曜日 13:30~15:30  
受講料 / 9,900円(6回分)

講師 / (一社)装賀きもの学院 教授 山下 葉子 助教授 加藤 里子

基本から美しい所作までスピーディにきものが着られる講座。

#### 男子専科「決まります」男のきもの!!

日 時 / 金曜日(第1・3) 10:15~12:00  
受講料 / 8,250円

講師 / (一社)装賀きもの学院 代表理事 安田 多賀子 助教授 加藤 里子

ゆかたの着方から礼装の袴のつけ方まで学びます。

### 教養・ビジネス

#### 宮廷装束 ~十二単の魅力~

日 時 / 年4回(前期4月・7月、後期10月・1月) 月曜日13:30~15:30  
受講料 / 6,600円(1期 2回分)

講師 / 衣紋道高倉流 中部道場会頭 安田 多賀子

十二単の着装技術を学びながら、現代のきもの着方の原点を探る。◆定員16名

#### 楽しく話そう中国語(初級)

日 時 / 月曜日(第2・4) 10:30~12:00  
受講料 / 11,220円

講師 / 中国語講師 任 伶伶

中国文化にも触れながら楽しく学びます。

#### 韓国語(初級II)

日 時 / 月曜日(第1・3) 18:45~20:00  
受講料 / 13,200円

韓国旅行の際に役に立つ内容を中心としたクラスです。

#### はじめての韓国語(初心者)

日 時 / 月曜日(第2・4) 18:45~20:00  
受講料 / 13,200円

ハンガルの読み書きから始める初心者のための入門クラスです。

#### ステップアップ韓国語

日 時 / 火曜日(第2・4) 18:45~20:00  
受講料 / 13,200円

初級IIを終え中級を目指す方にお勧めのクラスです。

#### 韓国語(初級I)

日 時 / 水曜日(第1・3・4) 18:45~20:00  
受講料 / 17,820円

入門クラスでの内容を踏まえて初級IIを目指すクラスです。

#### 1から始めるフランス語(入門)

日 時 / 火曜日(第1・3) 10:15~11:15  
受講料 / 11,000円(5回分)

講師 / 岐阜日仏協会会長 飯塚 保江

簡単な日常会話から出来る様に、正しい発音や読み書きを基礎から学びます。

#### 楽しい古文書「信長公記」

日 時 / 火曜日(第1・3) 13:30~15:00  
受講料 / 9,900円

講師 / 元岐阜県歴史資料館職員 吉田 義治

信長の一代記「信長公記」の読み解きを。著者太田牛一の代筆本をテキストとして、楽しく古文書学びます。

#### いきいき・朗読

日 時 / 火曜日(1/23・2/20・3/26) 10:30~12:00  
受講料 / 6,600円

講師 / フリーアナウンサー 川島 三栄子

「伝える力」を重視して、童話から文芸作品まで楽しく読みます。



●受講料は3ヵ月(1・2・3月)分[税込]です。

### 趣味と暮らし

～「脳と心」をウォーキング～  
**TAPNESS®健康音楽講座**  
 日 時/月曜日(1/15・2/5・3/4) 11:00~12:00  
 講 師/TAPNESS®ヘルスケア音楽協会 認定講師 横山 千恵子  
 受講料/5,610円  
 音楽に合わせて簡単なリズム体操をしたり、指を机にタップして楽しく脳活トレーニングをしていきます。座ったままでも出来るので、シニアの方も大丈夫。認知症予防にも効果あり!

**絵たより教室**  
 日 時/月曜日(1/15・2/5・3/4) 13:00~15:00  
 講 師/絵たより講師 横山 寿美子  
 受講料/7,260円  
 心温まる良い、ヘタが良いと身の回りの物をハガキ・巻紙などに描き、文を添えて制作します。

**はじめての囲碁**  
 日 時/火曜日(第1・3) 10:00~12:00  
 受講料/11,000円(5回分)  
 囲碁が初めての方や知っているけどよくわからない、という方を対象にしたクラスです。ルールや基本的な打ち方を学びます。対局を楽しむようにしていきます。

**囲碁上達講座 ①AM ②PM ③毎週(AM-PM) ④毎週(PMのみ)**  
 日 時/①火曜日(第2・4) 10:00~12:00  
 ②火曜日(第2・4) 13:30~15:30  
 ③火曜日(毎週)  
 ④火曜日(毎週) PMのみ  
 第1・3はPM 第2・4はAM  
 受講料/①②11,000円(5回分) ③④19,800円(10回分)  
 対局の解説などを中心に楽しく上達を目指します。 講 師/日本棋院 棋士九段 初心者から有段者まで受講して頂けます。

**NEW アロマ講座(6ヵ月講座)**  
 ～美と健康のために～  
 ★1月9日スタート!  
 日 時/火曜日(第2) 10:30~12:00  
 講 師/日本ホリスティックアロマ協会 認定セラピスト 所 美鈴  
 受講料/13,200円(6ヵ月分)  
 半年間で学ぶクラスです。アロマの基礎からお伝えします。自分と大切な人を癒せるように楽しく学びましょう。アロマを知って心も身体も元気な毎日を送りましょう。

**楽しい和紙 ちぎり絵 ①AM ②PM**  
 日 時/火曜日 ①(第2) 10:30~12:30  
 ②(第3) 13:30~15:30  
 講 師/和紙ちぎり絵作家 西野 幸恵  
 受講料/6,600円(①②とも)  
 毎月、季節に沿ったものを貼ります。材料はセットされています。

**女性のための「健康マージャン教室」**  
 ①AM ②PM  
 日 時/火曜日(第2・4) ①10:30~12:30  
 ②13:30~15:30  
 講 師/最高位戦日本プロ麻雀協会 第42期 前期所属 持留 敏夫  
 受講料/12,408円(①②とも)  
 脳トレとして人気沸騰中の健康麻雀!全くの初心者の方でも、丁寧な指導で安心です。

**資格取得 暮らしの押し花とクラフト**  
 日 時/木曜日(第1・3) 10:30~12:30  
 講 師/花遊夢サークル 代表 春日井 希佐子  
 受講料/11,220円  
 簡単な押し花器を使って押し花をし、額やあかり、生活小物などを仕上げることができます。

**絵と書で伝える四季のごあいさつ**  
 日 時/木曜日(1/11・2/1・3/7) 13:00~14:30  
 講 師/香洋会 主宰 香田 登洋子  
 受講料/7,260円  
 四季折々の自然や暮らしの中の出来事を絵たより(はがき紙)で伝えます。作品としても素敵な一枚となります。

**パッチフラワーレメディ入門**  
 日 時/木曜日(第4) 10:30~12:00  
 講 師/Dr.Eパッチ財団国際登録公認 フラクティショナー 中野 仁実  
 受講料/8,250円  
 野の花や草木から作られたエッセンスは、心と体を健康へと導きます。38種類のレメディを日常生活で、どのように使えるのかを学んでいます。

**能面を打つ**  
 日 時/金曜日(第1・3) 13:30~15:30  
 講 師/岐阜面遊会 主宰 阿部 景雲  
 受講料/13,200円  
 素材から彫り、胡粉塗り、毛描き、彩色、古色付の能面完成までを伝統的技法により一環指導します。

**己書 ~味のある字を筆ペンで~**  
 日 時/金曜日(第2) 10:30~12:30  
 講 師/(一社)日本己書道場 公認上席師範 己書彩雲道場代表 清水 孝子  
 受講料/6,930円  
 筆ペンで絵を描くように文字を書きます。上手い下手は関係ありません。

**おりがみ教室**  
 日 時/金曜日(1/26・2/16・3/22) 10:30~12:00  
 講 師/国際おりがみ講師 山口 昭子  
 受講料/5,280円  
 季節の花や動物、人物などを色々な紙で折って、素材の変化を楽しみ、お部屋を飾りましょう!

**表情筋トレーニング&心美学®**  
 ～お顔の体操で若返り!～  
 日 時/金曜日(1/26・3/1・3/22) 13:30~15:00  
 講 師/水野愛子監修 日本表情筋トレーニング協会認定講師 浜口 紀美  
 受講料/7,260円  
 表情筋トレーニングをマスターしてシミ・シワ・タルミを解消しお顔も心もたるませない美しい女性に!

**加藤 徹 写真教室(初心者クラス)**  
 日 時/土曜日(第2・4) 13:00~14:30  
 講 師/(一社)二科会写真部会員 全日本写真連盟中部本部委員 加藤 徹  
 受講料/9,900円  
 写真に興味のある方、写真が上手になりたい方、写真の本質を知りたい方に上達するポイントを伝えます。月に1回は終日課外へ撮影に出かけます。

**資格取得 ハーブ・アロマセラピー～暮らしを彩るハーブ教室～**  
 日 時/土曜日(第2) 13:00~15:00  
 講 師/ジャパンハーブソサエティ認定 上級インストラクター 丹羽 恵子  
 受講料/6,600円  
 栽培や料理、クラフト、アロマセラピー、ハーブの基礎から応用まで、またそれらの歴史などを楽しく学びます。

**暮らしの押し花とクラフト**  
 日 時/木曜日(第1・3) 10:30~12:30  
 講 師/花遊夢サークル 代表 春日井 希佐子  
 受講料/11,220円  
 簡単な押し花器を使って押し花をし、額やあかり、生活小物などを仕上げることができます。

**健康・ダンス**  
 1回分の受講料でいつでも体験できます。(要予約)  
 ～大人女性のための～  
**やさしいバレエストレッチ**  
 日 時/火曜日(第1・3) 10:30~11:30  
 講 師/葛西久美子バレエ教室主宰 葛西 久美子  
 受講料/11,220円  
 ストレッチを中心にクラシックバレエの基本レッスンを取り入れながら、体幹を鍛えて、美しい姿勢を手に入れましょう。

**やさしい健康太極拳**  
 日 時/火曜日(第1・3) 13:30~15:00  
 土曜日(第2・4) 15:00~16:30  
 講 師/楊名時八段錦・太極拳 師範 三尾 好市  
 受講料/9,900円(各クラスとも)  
 楊名時健康太極拳は、心穏やかに深く長い呼吸で力を抜いてゆったり動くことによる心と身体の健康運動です。

**やさしい癒しのヨガ**  
 日 時/水曜日(毎週) 13:30~14:30  
 金曜日(毎週) 10:15~11:15  
 講 師/ヨガインストラクター 石原 愛  
 受講料/14,520円(各クラスとも)  
 体がかたくても初心者でもどんなレベルの方でも効果が得られるヨガです。

**フォークダンス**  
 日 時/水曜日(毎週) 15:15~16:45  
 講 師/(公社)日本フォークダンス連盟公認指導員 川村 むつみ  
 受講料/12,100円(10回分)  
 輪になって一緒に踊りませんか。民族衣装をつけて踊れば気分は世界旅行!

**機能を改善しながらのヨガ**  
 日 時/水曜日(毎週) 19:00~20:00  
 土曜日(毎週) 13:30~14:30  
 講 師/フィットネスインストラクター 加藤 直子  
 受講料/14,520円(各クラスとも)  
 ポーズがなかなか取れなくても、やれることはたくさんあります。自分の身体を知り、受け入れる時間を過ごしましょう。

**リズムに合わせて健康体操**  
 日 時/水曜日(第1・2・3) 13:30~14:30  
 受講料/14,850円  
 ストレッチから簡単な筋力トレーニング、音楽に合わせた体操などで日常生活に必要な筋力作りをします。

**楽しいフラダンス入門**  
 日 時/水曜日(第1・3) 10:45~11:45  
 講 師/フラ ハーラク オ カブアアロハ 主宰 岡部 ますよ  
 受講料/11,220円  
 歌に込められた意味を心で感じて表現するのがフラ。基本動作から学び、楽しく踊れるよう指導致します。

**スタイルアップバレエ**  
 日 時/火曜日(毎週) 19:00~20:00  
 受講料/17,820円  
 運動不足解消目的の方やミドル世代の方でも大丈夫。美しい首回り~背中~腰回り~ヒップライン作りを目指します。

**バレエストレッチ**  
 日 時/木曜日(毎週) 19:00~20:00  
 受講料/17,820円  
 ストレッチで体幹、深層筋を鍛え、後半は立ち姿勢でバレエの基本ポジション、ポーゼングを行います。

**クラシックバレエ**  
 日 時/土曜日(毎週) 12:10~13:10  
 受講料/19,800円  
 バレエストレッチ、バレエレッスン、ポーゼングで全身の筋肉をゆっくり使います。  
 講 師/小幡令子バレエ団 教師 梅田 有希

**フェルデンクライスメソッド**  
 ～脳と身体を健康体操～  
 日 時/木曜日(第2・4) 10:30~11:30  
 講 師/フェルデンクライスプラクティショナー 宮田 京子  
 受講料/9,240円  
 ゆったりとした心地よい動きから「脳、神経系、筋」の関係性を良くしていきます。

**リラックスストレッチ**  
 ～ストレッチでやさしい体づくり～  
 日 時/金曜日(第2・3・4) 13:30~14:30  
 講 師/ヨガインストラクター 斎藤 まり子  
 受講料/12,870円  
 ヨガの要素を取り入れたストレッチで無理なく筋力UP。

### 手工芸

**資格取得 デコラティブペインティング(トルペイント)へのお願い ①初級 ②上級**  
 日 時/火曜日(第2・4) 10:30~12:30  
 講 師/Master Decorative Artist(SDP認定) 画家 安藤 真美  
 受講料/①13,200円 ②19,800円  
 アクリル絵の具で、いろいろな素材にペインティングし作品を作ります。色彩理論やテクニックを交えながら指導します。

**資格取得 純銀粘土のアクセサリ&パンフラー**  
 日 時/火曜日(第2・4) 13:30~15:30  
 講 師/薔薇工房 主宰 木村 喜美恵  
 受講料/11,220円  
 オリジナルのシルバーアクセサリを作りませんか。パンフラーは、色々な種類の粘土に色をつけて花・ブローチ・人形などを作ります。

**パッチワークキルト&ハワイアンキルト**  
 日 時/水曜日(第1・3) 10:30~12:30  
 講 師/日本手芸普及協会 指導員 正村 恵子  
 受講料/11,220円  
 ポーチやバックなど実用的な作品を中心にタペストリーなどを作ります。トラディショナル、ハワイアンキルトのバターンを学び作品を制作します。

**ポルトガル刺繍**  
 日 時/水曜日(第2・4) 10:30~12:30  
 講 師/日本手芸指導協会 認定師範 小野 利悦子  
 受講料/9,900円  
 粗目のキャンバス地に刺す目にはやさしい手芸です。クッション、マット、タペストリー等を作ります。

**パッチメントクラフト**  
 日 時/水曜日(第2・4) 13:00~15:00  
 講 師/IPCA公認講師(インターナショナルパッチメント クラフトアカデミー) 園井 廣子  
 受講料/11,220円  
 厚手のトレーシングペーパーに穴を開け、エンボスしたり、カットしてレースのような繊細な作品を作ります。

**資格取得 深雪アートフラワー**  
 日 時/水曜日(第4) 10:30~12:30  
 講 師/深雪アートフラワー 教授 小澤 和子  
 受講料/5,610円  
 春すみれ、夏ひまわり、秋りんどう、冬つばきなど1年間て2種類の季節の花を作ります。

**資格取得 リボンワーク&ポーセラーツ**  
 日 時/水曜日(1/31・2/7・3/6) 13:30~15:00  
 講 師/リボンM-style認定講師 ポーセラーツインストラクター 松田 えりか  
 受講料/5,610円  
 「大人可愛い」リボンやバッグ、プレゼントにも最適な髪留めやブローチも作ります。ポーセラーツは、普段使いもできる食器を作ります。

**NEW ちりめん細工 ~季節を彩る和風小物~**  
 ★1月24日スタート!  
 日 時/水曜日(第4) 13:00~15:00  
 講 師/ハンドメイド縫市民 主宰 大塚 まゆみ  
 受講料/5,610円  
 和布やちりめんなどで伝統の細工物を作ります。ちくちく縫いで、おしゃべりしながら楽しく仕上げます。集大成が「つるし飾り」になります。

**～タイの伝統工芸～**  
**フルーツ&ソーパークーピング**  
 日 時/水曜日(第3) 18:00~20:00  
 金曜日(1/12・2/16・3/8) 13:30~15:30  
 講 師/フルーツ&ソーパークーピング アトリエ・NAGARA主宰 神山 路生  
 受講料/6,600円(各クラスとも)  
 身近な素材を専用ナイフ1本で、毎回1作品を彫りあげます。

**楽しい手編み**  
 日 時/木曜日(第2・4) 13:00~15:00  
 講 師/日本手芸普及協会 師範 内藤 妙子  
 受講料/11,220円  
 自分のペースで、手編みを楽しみながら、美しく仕上げるテクニックなどを学びます。

**資格取得 壊れた器が蘇る「金継ぎ」**  
 日 時/木曜日(1/25・2/29・3/28) 10:00~12:30  
 講 師/漆芸伝承の会主宰 栗原 藤秀 監修 会認定中部地区講師 福井 貴子  
 受講料/9,735円  
 陶磁器などの破損した部分を継ぎ、形成し、金銀の化粧を施します。

**ハーダンガー刺しゅう**  
 日 時/金曜日(第2・4) 10:30~12:30  
 講 師/日本手芸普及協会 講師 ごとう ゆきこ  
 受講料/11,220円  
 針を刺す位置が決まっているので、手芸が苦手な方でもキレイに仕上がります。楽に出来る刺しゅうです。

**チャイナペインティング(西洋陶絵付)**  
 日 時/金曜日(第2) 14:30~16:30  
 講 師/Ceramic Art Academy Master Painter 篠田 文子  
 受講料/9,900円  
 まっ白い磁器に憧れのマイセン、ヘンド、ゼーヴル等々の西洋陶絵付を自身の手で作ってみませんか。

**デコパージュ**  
 日 時/土曜日(第4) 15:15~17:45  
 講 師/アメリカンデコパージュ協会 講師 吉田 時子  
 受講料/5,610円  
 プリント、絵画を切り抜いてプラークや宝石箱に貼って装飾をし、美しい工芸品を作りあげます。

深雪アートフラワー



### いけ花・創作フラワー

#### 山村御流いけばな

日時/月曜日(1/22・2/19・3/25)  
11:00~12:00  
講師/山村御流 教授 川島 三栄子  
受講料/6,600円  
奈良の門跡寺・円照寺に伝わるいけばなです。

---

#### 嵯峨御流 いけば花教室

資格取得  
日時/指定土曜日  
13:00~15:00  
講師/嵯峨御流 華道総司所  
名誉教授 川嶋 牧甫  
受講料/11,220円(6回分)

基本を学びながら、美しい四季の花をいけましょう。

### 季節の花を楽しむ

#### ＊フラワーアレンジメント

日時/火曜日(2/13・3/5)  
13:30~15:30  
受講料/3,740円(2回分)

花を通して季節を感じ、フラワーアレンジの基礎から応用まで、楽しみながら学びましょう。

---

#### 花とクラフト教室～お花に関する素敵なこと～

日時/土曜日(第3)  
13:00~14:30  
受講料/6,600円

花には心を癒してくれる幸せホルモンがあるといわれています。暮らしの中に花を飾り、癒し効果を体感していませんか。プリザーブドフラワー・アーティフィシャルドライフラワーなど総合的に学んでいただけます。

講師/日本フラワーデザイナー協会 名誉本部講師 岩津 道代

### 資格取得 いけば花 華道則天門

日時/木曜日(第1・3)  
13:00~14:00  
講師/華道則天門 家元補佐職 日比野 悠雲  
受講料/11,220円

草木の自然の姿を一瓶の中に表現する技を指導します。

---

#### ～花のある暮らし～

### フラワーアレンジメント

TRV  
日時/土曜日(第2)  
10:30~12:30  
講師/MaryleBone Flower School 主宰  
(FLORAL NEW YORK認定インストラクター)  
森 陽子  
受講料/5,610円

季節やイベントに合わせてプリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワーを使ったアレンジメントを提案します。

### 資格取得 いけば花 草月流

日時/金曜日(第2・4)  
13:00~14:00  
講師/草月流 師範会 理事 山室 慶祐  
受講料/11,220円

個性を生かしながら、花をいける楽しさを学びます。

---

### 資格取得 ①いけば花 池坊 ②いけば花 池坊 立花

日時/①土曜日(第2・4)  
13:00~15:00  
②土曜日(第2)  
14:00~16:00  
講師/池坊 名誉顧問 中村 久恵  
受講料/①11,220円  
②5,610円

500有余年受け継がれてきた伝花をふまえ、より新しい感覚のいけば花を学びます。

### 絵画・書

#### 中国伝統水墨画

日時/指定火曜日 13:00~15:00  
講師/画家 劉 悦東  
受講料/16,500円(6回分)

線の強弱と濃淡など中国伝統水墨画(山水、花鳥、人物、動物画)の基本から指導します。

---

#### 大人の書道

TRY  
～墨の世界を楽しみましょう～  
日時/水曜日(第1・3) 10:30~12:30  
講師/書道研究 墨戲舎 伊藤 里水  
受講料/11,220円

書道の基本から指導します。もう一度筆を持ってみませんか。

### 絵画入門

日時/水曜日(第2・4) 13:30~15:30  
講師/画家 大野 昌之  
受講料/16,500円

水彩、油彩、パステル、色鉛筆など画材にこだわらず、基礎から応用まで希望にあわせて指導をいたします。

---

#### 資格取得 楽しく学ぶペン習字

日時/金曜日(第1・3) 10:00~12:00  
講師/桃花会 理事 長谷川 綾乃  
受講料/11,220円

楷書を基本とし行書へと移ります。暮らしに役立つ実用書をボールペン・筆ペンなどに対応して指導します。

### 資格取得 賞状書法教室

日時/金曜日(第1・3)  
18:30~20:00  
土曜日(第1・3)  
10:30~12:00  
講師/日本賞状書士 養成センター  
講師 加納 恭子  
受講料/11,220円(各クラスとも)

賞状書法のポイント、封書、各種表書き等、実務的なノウハウを教え指導。

---

#### 併画・墨彩画

TRY  
日時/金曜日(第2・4) 13:30~15:30  
講師/和画併画・墨彩画教室 主宰 和田 文克  
受講料/11,220円

俳句と組み合わせた絵を併画と言います。短歌や詩なども取り上げ「ことばと絵の出会い」を大切に学びます。

### 迎春体験講座

新年、お花を飾って迎えますか?  
【受講料】各講座1,100円  
※写真はイメージです

## 冬の1日体験講座

受 受講料 材 材料費 持 持ち物  
※受講料・材料費は税込み

新規講座の体験 入会金不要 要予約

### ちりめん細工 ～羽子板飾り～

12月13日(水) 13:00~14:30  
講師/ハンドメイド縫布民 主宰 大塚 まゆみ  
受 1,100円 材 880円

持 木工用ボンド・紙切りはさみ・布切はさみ・鉛筆・裁縫道具・洗濯ばさみ(8個くらい)

着物の帯地で正月飾りの羽子板飾りを作りましょう。災いを「はね」のける縁起物の「羽子板」。和布を使い工作感覚で簡単に作れます。お正月の室内飾りにいかがでしょう。※定員10名

### アロマ講座 ～美と健康のために～

12月19日(火) 10:30~12:00  
講師/日本ホリスティックアロマ協会 認定セラピスト 所 美鈴  
受 550円 材 50円(テキスト代)

持 筆記用具

アロマってなあに?アロマオイルについて歴史や抽出方法等お伝えします。アロマの香りでも心も身体も美しくなりましょう。1月スタートの講座についてもお話します。

### おすすめ体験講座

#### チャイナペインティング ～ポット型ティーバックトレイ～

1月12日(金) 14:30~16:30  
講師/CeramicArt Academy  
Master Painter 篠田 文子  
受 1,100円 材 1,000円(焼成代込)

持 エプロン・手拭きタオル

小皿に可愛い花を描いてみましょう。楽しい時間を一緒に。

#### 俳句入門

1月23日(火) 10:30~12:30  
講師/つちくれ俳句会 主宰 今津 大天  
受 1,100円

持 筆記用具・歳時記(お持ちの方)

俳句の基本を説明します。俳句を始めてみたいが、敷居が高いと思っている人にも分かりやすく説明します。

### 迎春体験講座

【お正月花】  
嵯峨御流 いけば花教室  
12月27日(水) 13:00~15:00  
講師/嵯峨御流 華道総司所  
名誉教授 川嶋 牧甫  
材 3,000円

持 花ばさみ(レンタル可)・花がっぱ

令和6年の御題は「和」です。新春を寿ぐめたい花材を用いて「和」の心が広がり平和を祈念いたします。

### 季節の花を楽しむフラワーアレンジメント～迎春花～

12月26日(火) 13:30~15:30  
講師/日本フラワーデザイナー協会  
名誉本部講師 岩津 道代  
材 3,500円

持 花ばさみ・お持ち帰り用の袋

生花で迎春のフラワーアレンジメントをつくり、素敵な新年を迎えましょう。

### 【お正月花】いけば花 池坊

12月27日(水) 13:00~15:00  
講師/池坊 名誉顧問 中村 久恵  
材 3,000円

持 花ばさみ・花がっぱ

四季折々に咲く花とふれあい現在まで続く文化「生け花」。岐阜の地で受け継がれた花で新年を迎えてみませんか?

### 【お正月花】嵯峨御流 いけば花教室

12月27日(水) 13:00~15:00  
講師/嵯峨御流 華道総司所  
名誉教授 川嶋 牧甫  
材 3,000円

持 花ばさみ(レンタル可)・花がっぱ

令和6年の御題は「和」です。新春を寿ぐめたい花材を用いて「和」の心が広がり平和を祈念いたします。

### 【お正月花】いけば花 草月流

12月27日(水) 13:30~14:30  
講師/草月流 師範会 理事 山室 慶祐  
材 3,000円

持 花ばさみ・花がっぱ・生けたい花器があればお持ちください

あなたのいけば花で初春を楽しく、祝いの気持ちを表してみませんか。

### 【お正月花】いけば花 華道則天門

12月28日(木) 12:00~13:00  
講師/華道則天門 家元補佐職 日比野 悠雲  
材 3,000円

持 花ばさみ・花がっぱ・生けたい花器があればお持ちください

希望に満ちた新年を日本古来の伝統花でお迎えしましょう。

### 新講座・講師募集中

詳しくは「駅前プラザ教室」までお問い合わせください。

ほとんどの講座が毎月スタートでき、見学も可能です。  
★NEW講座以外は継続開講の講座ですので、体験・見学で内容やレベルをご確認ください。  
※講座日程等は、ホームページでご確認いただくか、お問い合わせ下さい。

TRY 講座内で体験ができます。(料金別途・要予約)

NEW 新規の講座です。 資格取得 資格取得講座です。

リニューアル 講座名と一部内容が変更された講座です。 女性 女性限定の講座です。

※講座によっては教材費が必要になります。

### 季節講座

#### 切り絵でアート～メリークリスマス～

12月1日(金)・15日(金) 10:30~12:30  
講師/フラワークラフト作家 春日井 希佐子  
受 各1,100円 材 各1,350円(額付き)

持 切り絵用ナイフ・カッター台(お持ちの方)  
※レンタル・購入可

レースのような繊細なアートの切り絵。ポインセチアの赤やヒヤリグの緑...切り絵でクリスマスツリーを作りませんか。ちょっとしたコツで初心者の方でも簡単に出来ます。 ※定員各5名

### 入会と受講のご案内

●カルチャーアカデミーは会員制です。●入会金は3,300円。高校・大学生は1,650円、小中学生以下は1,100円です。●会員資格は受講を継続していただいている限り有効です。会員資格は退会後1年以内は有効です。●会員証をなくされた場合は、速やかに事務局までお申し出下さい。(再発行料 200円)●受講料・入会金は振込でお願いします。現金の受取はできませんのでご了承下さい。●いったん納入された受講料・入会金などはお返しできません。●受講日・休講日につきましては、必ず受講日カレンダーでご確認下さい。●台風・大雪など(荒天)で岐阜市、その周辺に警報が出そうな場合、事務局の判断で講座を中止もしくは別の日に振り替えることがあります。●教室内での喫煙、飲食、携帯電話のご使用はご遠慮下さい。●講師及び会員の住所・電話番号などプライバシーに関する情報については、一切お教えできません。

個人情報保護について  
●お客様の個人情報を講座に関する連絡や当カルチャーアカデミーからのお知らせなどに使わせていただきますが、ご本人の同意なしに第三者に開示、提供したりすることはありません。

### 駐車券サービス

駅前プラザ教室の定期講座を受講の会員の方は1時間分の駐車券を進呈。じゅうろくプラザ、岐阜市駅西駐車場をご利用下さい。

### むふしんで年金をお受け取りになると...

カルチャーアカデミー岐阜新聞・岐阜放送の各教室の入会金が無料!

「むふしんふれあい倶楽部会員証」を各教室の窓口でご呈示ください。

#### 年金受取の特典

- 特典1 預金利率の優遇
- 特典2 貸金庫使用料の割引
- 特典3 お誕生日プレゼント
- 特典4 旅行・観劇会の開催
- 特典5 旅行などの割引優待
- 特典6 カルチャースクールの優待サービス
- 特典7 法律などの無料相談サービス
- 特典8 HOME ALSOK みまもりサポートの優待

年金受取の特典については  
むふしんふれあい倶楽部  
058-276-3971へお問い合わせください。  
(平日9:00~17:00)  
※カルチャーアカデミーのお問い合わせ先ではありませんのでご注意ください。  
すばらしい明日をつくる  
岐阜信用金庫

令和5年10月1日現在