

## ■受講料

- 3カ月11回(14,300円) ●3カ月9回(11,700円)
- 3カ月6回(7,800円) ●3カ月3回(3,900円)

受講料は3カ月分を前納していただきます。但し、3カ月で講座の終了ではありません。なお、テキスト代など講座内容による費用は受講生負担となります。納入された受講料は原則としてお返してできません。消費税は受講料に含まれています。※ご見学・ご入会は随時承ります。

## ■入会金(税込)

入会金は2,000円です。\*入会金はかかる場合でもお返しいたしません。

※新潟日報カルチャースクールの他教室ご入会の方は会員カードを提示してください。その場合、入会金は免除になります。

## ■受講上のお願い

健康講座の受講生は申し込み時に健康確認書をご記入いただけます。

**大駐車場完備(無料)**



～個人情報のお取り扱いについて～

講座申込の際、ご記入いただきました氏名・住所・電話番号などは講座の開講日時の変更・中止など、スクールからのお知らせに利用させていただきます。個人情報の保管・管理には万全を期します。ご了承ください。

## 特別講座

### いきいきケータイ活用講座(シニア対象) 無料

〈応用編〉～メール(文字入力)ができる方向け～ 12月6日(火) 定員20名  
電話帳登録、デコメール、インターネットで情報収集 13:30～15:30

〈はじめてのスマートフォン〉～タッチパネルに挑戦～ 1月26日(木) 定員14名  
タッチパネルの基本操作、メール、アプリ 13:30～15:30

〈場所〉新潟日報カルチャースクールメイワサンピア教室 **docomo**  
●お申し込み/電話が直接教室窓口へお申し込みください。 ※携帯電話は教室でご用意します。

### 1日完結 初級リフレクソロジー養成講座

1月14日(土) 2月2日(木) 13:00～17:00  
3月3日(土) \*ご希望の日をお選びください。 ※締め切りはそれぞれ1週間前となります。

●受講料/¥13,850 ●教材費/¥3,150  
●筆記用具とバスタオル2枚を持参してください。  
講師 RTA認定講師 古川 清子  
産しの人気ナンバー1の施術を学び、プチセラピストにならしましょう。美容と健康、疲労回復、免疫力向上に非常に役立つ施術です。

### 1日完結 初級ヘッドスパセラピスト養成講座

1月28日(火) 2月18日(土) 13:00～17:00  
3月21日(水) \*ご希望の日をお選びください。 ※締め切りはそれぞれ1週間前となります。

●受講料/¥13,850 ●教材費/¥3,150  
●筆記用具とバスタオル2枚を持参してください。  
講師 RTA認定講師 古川 清子  
今までの頭皮ケアの常識を覆す知識と技術を学び、頭皮のアンチエイジングを目指します。頭から肩の施術は眠ってしまおうほどの気持ちよさ。

### 1日完結 初級ペーパーマサージセラピスト養成講座

1月31日(火) 2月18日(土) 10:00～14:00  
3月3日(土) \*ご希望の日をお選びください。 ※締め切りはそれぞれ1週間前となります。

●受講料/¥13,850 ●教材費/¥3,150  
●筆記用具とバスタオルを持参してください。  
●軽食をこらで準備いたします。  
講師 RTA認定講師 我妻 和枝  
今大人気のペーパーマサージを1日で学べます。お子さんや孫さんとのコミュニケーション。お仕事のスキルアップにお役立てください。

### おしゃれなイラスト教室 **新規**

木/10:00～12:00  
●講座/3カ月9回 ●受講料/¥11,700  
講師 イラストレーター・グラフィックデザイナー 新木 邦秀  
ポストカード、メッセージカードなどスケッチ感覚でおしゃれなイラストを描いてみませんか?どなたでも描けるようになります。

### かならず描ける肖像画教室 **新規**

第2・4土/10:00～12:00  
●講座/6カ月12回 ●受講料/¥15,600  
講師 イラストレーター・グラフィックデザイナー 新木 邦秀  
大好きな人、大切な人の肖像画に挑戦してみませんか?全く新しい技法と画材で人物の表情をかたんに描くことができます。  
※講師自身の肖像画です。

### 誰でも簡単 ネイチャープリント **新規**

第2・4金/13:30～15:30  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 ネイチャープリントインストラクター・レカンフラワーインストラクター・押し花インストラクター 渡邊 俊之  
ネイチャープリントとはボタニック(植物)アートの一種です。花をモチーフにしたアクセサリー作りを簡単に楽しんでいただけます。

### 初心者限定 ゴルフ 上達のための近道

第1・3月/10:30～12:00  
●講座/3カ月6回 ●特別受講料/¥18,000  
講師 日本ゴルフツアー機構ツアープレーヤー 佐久間 健一  
何處からでも始められるのがゴルフ。しかも生涯スポーツなのでどうせなら上達を目指しましょう。間違った練習は上達の妨げです。

### ハワイアンフラ

火/10:30～11:45  
●講座/3カ月9回 ●受講料/¥11,700  
講師 ナーリコ オカアロアアカ主宰 松井 宏美  
インストラクター 西かずえ  
ハワイの文化にふれながら、基本を大切に楽しくレッスンしています。フラを通じて、ハワイの風を感じてみませんか。

### 魅惑のベリーエクササイズ

第2・4火/13:30～14:30  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 NCGカルチャーくらぶ ベリーダンスインストラクター Chiharu  
腹部中心のしなやかな美しいシェイプUPダンス。セクシーでかわいい踊りを通じて「女磨き」にトライ!まずは気軽に体験してみてください。

### たのしいピンポン

①木/13:00～14:30 ②木/15:00～16:30  
●講座/3カ月11回 ●受講料/各¥14,300  
講師 卓球指導員 浦野 由和・岸 和子  
卓球初心者大歓迎。卓球の基礎技術を中心に講師2名で指導にあたります。たのしいピンポンを始めよう!楽しくなれば幸いです。

### はじめての太極拳

木/13:30～15:00  
●講座/3カ月11回 ●受講料/¥14,300  
講師 日本太極拳連盟公認A級指導員 夏目 悦子  
のびやかな、ゆったりとした動きで、体も心もリラックス! 太極拳はどなたでも体力に合わせて手軽にできる健康法です。

### 気楽に日舞

木/19:00～20:30  
●講座/3カ月11回 ●受講料/¥14,300  
講師 西崎流緑樹会師範 西崎 美之輔  
古典舞踊、民謡、新舞踊等を気楽に楽しみながら、無理をしないお稽古をして健康になりましょう。

### 心も身体もしなやかに ストレッチヨガ

月/13:00～14:15  
●講座/3カ月11回 ●受講料/¥14,300  
講師 (社)日本フィットネス協会 公認インストラクター 大野 陽子  
どなたでもできる内容です。左右バランス良く動かし縮んでいる所を良く伸ばす事で新陳代謝を高めたメンテナンスを行います。

### からだが楽になり若返る ストレッチヨガ

木/20:00～21:15  
●講座/3カ月11回 ●受講料/¥14,300  
講師 ストレッチヨガインストラクター 工藤 知子  
どなたでもできる内容です。血流を促し免疫力を上げます。自分の寿命まで大きな介護を必要としないう健康作りを目指しています。

### 仕事帰りの疲れた心身を癒すヒーリングヨガ

第1・3金/19:45～21:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 ストレッチヨガインストラクター 工藤 知子  
身体の隅々まで動かしかつ深い呼吸法で芯からリラックスし心の疲れを癒します。自律神経を整えセルフケアとしても有効です。

### カラダにいいこと かんたんほぐし体操

木/10:30～11:30  
●講座/3カ月11回 ●受講料/各¥14,300  
講師 (社)日本フィットネス協会 公認インストラクター 斉藤 佐絵子  
ストレッチやほぐし体操で、体のコリや張りやを和らげ、血流、代謝を高めます。無理のない動きでハツラツな体づくりをしていきましょう。

### 姿勢改善・体幹に効く! ピラティス

金/10:30～12:00  
●講座/3カ月11回 ●受講料/¥14,300  
講師 PFIピラティス認定 マット1・IIインストラクター 小山 真矢子  
コリ固まった筋肉はストレッチし、弱い筋肉は鍛えていくピラティスは、姿勢の崩れ、歪みを改善し正しく気持ちよく動く体へ導きます。

### 初めてのフラダンス

金/14:00～15:00  
●講座/3カ月9回 ●受講料/¥11,700  
講師 Hula Halau O Poliahu アシスタント 浅妻 直美  
初めての方向対象としたフラダンスのクラスです。ハワイアン音楽に合わせて、ゆったり体をリフレッシュしてみませんか?

### お勤め帰りのフラダンス

金/19:00～20:00  
●講座/3カ月9回 ●受講料/¥11,700  
講師 Hula Halau O Poliahu アシスタント 浅妻 直美  
初めての方のお勤め帰りのフラダンスです。ハワイアンのゆったりとした音楽に合わせて、体をリフレッシュしてみませんか?

### ジャイロキネシス～背骨・骨盤体操～

第2・4木/16:00～17:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 ジャイロキネシス認定トレーナー 樋口 千鶴  
骨盤、背骨を軸にし、手や足と組み合わせ、円や螺旋を描くように動いていきます。気持ちよく動いて心と身体をしなやかに!

### ホームメイド・プリザーブド加工

第1月/10:00～12:00  
●講座/3カ月3回 ●受講料/¥3,900  
講師 プリザーブド教室7pm (ゼンアルビーエム) 主宰 田辺 玲子  
生花からつくるプリザーブドフラワーの加工講座です。庭の花などもみずみずしく保存できます。簡単なアレンジメント指導も。

### 初心者でも楽しめる プリザーブドフラワー

第3火/13:00～15:00  
●講座/3カ月3回 ●受講料/¥3,900  
講師 Heart in rose主宰、日本フラワーデザイナー協会講師 市川 佳世  
あなたにピッタリのプリザーブドアレンジがきっと見つかります。色々なアレンジ作りに参加してみませんか。

### ハワイアンキルト

第1・3火/10:00～12:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 ハワイアンキルトサロンMana 公認インストラクター 多賀 直美  
針を持ったことのない人でもできるやさしいキルトです。本場ハワイの手法で指導いたします。

### 和紙ちぎり絵

第2・4火/10:00～12:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 しゅんこう和紙ちぎり絵認定講師 井川 スイ  
和紙ちぎり絵とは、手書き和紙を指でちぎり、のりで貼るといった簡単な手法で自分だけのステキな絵に仕上がります。

### 心と暮らしを彩る グラスペイント

第2・4火/13:30～15:30  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 September25 Art Studio グラスペイント認定講師 金子 摩由美  
南仏の美しく透明感のあるガラス専用絵具で描くグラスペイント。家庭のオープンで焼き付けることで普段使いの食器として暮らしを彩ります。

### 形にこだわらないフラワーアレンジメント

第2・4火/13:30～15:30  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 (有)Color代表取締役 古川 光明  
今回は形にこだわらない自分自身のアレンジメントを作り、楽しむことが前提の講座です。一緒に楽しんでみましょう!

### 「金工工芸」田公堂彫金教室

第2・4木/13:30～15:30  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 田公堂主宰・鎗鋳会主宰・金工芸新潟彫金会相談役 田公 哲夫  
色彩豊かで全国でも珍しい彫金です。種類、血、アクセサリーなど様々な作品ができます。初心者でも楽しめる美術工芸品です。

### 楽しい陶芸

木/13:30～15:30  
●講座/3カ月9回 ●受講料/¥11,700  
講師 県展委員・日工芸会委員・日展会友 山口 納富子  
日常の中で、ゆったりとした時を過ごしませんか。陶器を手作りする。それを使って楽しみましょう。

### 手づくりの苔玉・苔盆栽

第2・3金/10:00～12:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 日本苔芸術協会 苔アドバイザー 北川 義一  
苔玉や苔を使った小鉢盆栽など、作りながら育てて、楽しみながら学びましょう。

### 紙ひもクラフト

第2・4土/13:00～15:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 紙ひもクラフト作家 船岡 和夫  
環境にやさしい、エコバンド(紙ひも)でバッグや和の小物など、様々な作品が作れます。基本から順次丁寧に指導いたします。

### 楽しい水彩画

月/13:30～15:30  
●講座/3カ月11回 ●受講料/¥14,300  
講師 一陽会委員、日本美術家連盟会員 市橋 哲夫  
楽しい水彩画を描きましょう。初心者からベテランまで誰でも参加できます。デッサンから透明水彩画の基本を学ぶチャンスです。

### ペン習字

月/13:30～15:30  
●講座/3カ月9回 ●受講料/¥11,700  
講師 日本硬筆学会師範 江川 吉明  
文字や文章をきれいに書きたい方の為の講座です。ボールペンや筆ペンなど身近な用具を使って美しく書くコツを身に付けます。

### 水墨画教室

第2・4火/10:00～12:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
※別途、初月年会費が必要  
講師 日本水墨画協会正会員・初月会特別会員 成澤 智仙  
墨と水の調和による芸術「水墨」により幽玄の世界を描いてみませんか。基礎からわかり易く丁寧に指導します。ご一緒にどうぞ。

### 暮らしの仲の書

水/13:30～15:30  
●講座/3カ月9回 ●受講料/¥11,700  
講師 県展無鑑査 田中 藍堂  
暮らしの中で書く自分の名前に始まり身近な人への手紙、そして家の壁にそっと飾る書、みな楽しく自分らしく基本から学べます。

### 気楽に絵手紙

第2・4水/10:00～12:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 日本絵手紙協会公認講師 金田 博子  
ヘタでいい、ヘタがいい、のおまじないを自分にかけて、いろんな楽しいパリエーションのある絵手紙は とても元気と幸せをもらえます。

### 日本画基礎講座

第1・3金/15:00～17:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 日本美術家連盟・県展委員 渡辺 富栄  
写生から下図りを経て本画制作まで。基礎から学べる日本画教室です。初心者歓迎。

### かな書道

金/10:30～12:30  
●講座/3カ月9回 ●受講料/¥11,700  
講師 県展委員・県書道協合理事 樋口 志保  
日本が生んだ固有の文化・かな書。かな基本いろはから作品づくりまで、順次懇切丁寧に指導いたします。

### 実用書道

金/13:00～15:00  
●講座/3カ月9回 ●受講料/¥11,700  
講師 県展委員・県書道協合理事 樋口 志保  
のし紙等の表書き、年賀状、手紙文など暮らしの中の華文字を少しずつ楽しく練習します。初めて筆を持つ方も気軽に参加ください。

### 二胡

①第1・3月/10:00～11:00  
②第1・3月/11:00～12:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 江辺音楽教室主宰 江辺 玲子  
人の声が一番近いと言われる楽器、二胡。楽譜が読めない方でも、数字譜ですのどなたでもすぐに読めます。(教材費別途)

### ギター

第1・3火/10:00～12:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 ハート音楽院教授 平野 和良  
“やさしく、たのしく、ていねいに”をモットーに教えます。ギターが弾けるようになります! このチャンスに、ぜひお始めください!

### 趣味と健康増進の 詩吟講座

第1・3金 10:00～12:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 詩吟神風流宗師 汎月 小林 江風  
漢詩に節をつけて歌うもので、初心者向けにーから始めます。好きな詩、結婚式や送別会でもやれる時も、ご希望により採り入れます。

### カラオケ歌謡講座

①第2・4水/10:00～12:00  
②第2・4水/13:00～15:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 キングレコード歌謡文化アカデミー 仁志 一也  
歌を通して仲間ができ、明るく楽しく人生に生きがいを感じていく、さらに歌が上手になっていくことを目標とするサークルです。

### 茶道・裏千家

月/10:00～12:00  
●講座/3カ月9回 ●受講料/¥11,700  
講師 準教授 桐山 宗芳  
茶道をカジュアルに楽しみながら、心を豊かに。まずは一服を楽しんでみませんか。正座が苦手な方は椅子でも可。

### 池坊いけ花

月/13:30～15:30  
●講座/3カ月9回 ●受講料/¥11,700  
講師 財団法人池坊華道会評議員・日本いけ花芸術協会特別会員・華道家元池坊特別会員 原嶋 アサノ  
自由花、生花、立花と池坊いけ花の基本を習得し、いける人、見る人ともに魅力ある印象的な作品を花に託して表現しましょう。

### きもの着付

火/10:00～12:00  
●講座/3カ月11回 ●受講料/¥14,300  
講師 京都きもの学院 教授 横山 和子  
憧れを今こそ自分のものに! そんな飛躍の年にしませんか?“きもの”を着る喜びを味わってください。まずは一歩から始めましょう。

### 誰でもできる癒しのハンドセラピー

第1・3火/13:30～15:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 癒しサロンColor代表 古川 清子  
美容と健康に役立つ様々な知識と、全身のマッサージを楽しく学びます。自分のセルフケアや、大切な人への施術に喜ばれています。

### はじめましょう! 快適\*アロマ生活

第3水/10:30～12:00  
●講座/6カ月6回(10月～3月) ●受講料/¥7,800  
講師 アーど・ジューズ認定校「アロマセラピー」講師 真木 美智代  
肩こり、腰痛、冷え、不眠を改善するアロマケアを学ぶ。自然に囲まれたリゾート教室で心身を癒やして。自然食レストランもあり。

### 編物

水/10:00～12:00  
●講座/3カ月9回 ●受講料/¥11,700  
講師 編物講師 佐々木 幸子  
細い一本の糸が少しずつ形になっていく素晴らしい楽しみを味わってみたい。基礎からオリジナル作品まで編みたいものが作れます。

### 英会話

①ビギナー 水/13:00～14:30  
②レベル1 水/14:45～16:15  
●講座/3カ月9回 ●受講料/¥11,700  
講師 ポーランド・ヘラルド  
生徒さんのレベルに合わせて、形式にこだわらない楽しい英語のコミュニケーションを学べます。

### はじめての韓国語

①初心者 月/10:30～12:00  
②レベル1 木/10:30～12:00  
●講座/3カ月11回 ●受講料/¥14,300  
講師 韓国語講師 イ・ヒョンジン  
はじめに韓国語を習う方のための楽しいクラスです。韓国語で会話できる楽しさを体験しませんか。

### 自分でできる 簡単ネイル

第1・3木/19:00～20:30  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 ネイルサロン スィートチェリー 原 広美  
指先は常に人の視線に入ります。手がキレイだとテンションも上がります。正しいネイルケアを楽しみながら勉強して女子力UP!! (教材費別途)

### 楽しむデジカメ

①第2・4木/10:00～12:00  
②第2・4木/19:00～21:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 写真作家 筒場 太山  
仲間と出会うよろこび。素敵な写真を撮る楽しみ。自分の再発見や癒やしにつながり技術も向上します。フォトショップ指導も可。

### マジック教室

第2・4土/13:30～15:30  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
※保育士の方歓迎  
講師 高市マジックセミナー名誉会長 登石 弘淑  
手先の不器用は関係ありません! 誰もがすぐ覚えられ楽しくできます。人との交流を広め、多くの人に夢と楽しさを分けてあげましょう。

### 育てる・楽しむハーブ入門

第2・4金/10:00～12:00  
●講座/3カ月6回 ●受講料/¥7,800  
講師 かたがひ花工房 代表 小野 庸子  
ハーブ(植物)は私ども人間に多くの恩恵をもたらしてくれています。ハーブとの出会いから、ハーブを育てる楽しみ、生活を彩る豊かな初歩をご一緒に体験しませんか。