中国新聞 文化センター 受講生募集

CHUGOKU SHIMBUN BUNKA CENTER

新しい自分 発見！
2026年4月～6月

呉教室

呉市中央2丁目1-1 中国新聞呉支社3階 ☎0823(21)2334（受付時間…9:30～18:00／日曜・祝日は休み）

新講座 やさしい日本画 4月4日㈯～
経験や希望に応じて、初歩の写生から公募展用の大作まで丁寧にやさしく指導します。初心者は鉛筆とスケッチブックのみで無理なく始められます。基礎デッサンや水彩画なども教えます。

武蔵野美術会主宰
垣之内　千広
第①土曜
10:00～12:00
3カ月　3回7,590円

新講座 キーボードサロン「脳トレピアノ®」 4月1日㈬～
初心者でも指一本で弾くことから始められます。気軽に楽しみながら脳の活性化を目指しましょう。グループレッスンなので、合奏も楽しめます。

ピアノゆうゆう塾®エグゼクティブ認定講師
勝場　かおる
第①③水曜　13:00～14:30
3カ月　6回12,672円

1日講座　3月25日㈬　13:00～14:30　会員 2,277円　一般 2,827円　教材費 500円　定員 5人

1日 端午の節句を彩るこいのぼりリース
スポンジにちりめん風生地を巻いた紐を編んでリースにしたものに、ちりめん風生地や金地を施したこいのぼりとかぶと人形を飾り、華やかに仕上げます。

日本キルトアート協会会員
賀茂　サチ子
4月3日㈮
13:00～15:00
会員　2,310円
一般　2,860円
材料費　2,000円
定員 8人
サイズ（約直径12㎝）

1日 手のひらに咲く 和菓子と桜飾り
樹脂粘土で和菓子と桜の花を作り、春らしい飾り物に仕上げます。手のひらサイズで場所も取らず、玄関やリビングにさりげなく季節の彩りを添えてくれます。

SunPratou主宰
三戸　美紗子
4月9日㈭
10:00～12:00
会員　2,310円
一般　2,860円
材料費　1,400円
定員 5人
サイズ（約幅6.5㎝×奥行4㎝）

1日 和のテーブルコーディネートとお花見茶会
和の感性をいかしてテーブルをセッティングし、そこに飾る花をアレンジします。全て整ったら、フランスで修行された松田パティシエが講座のために制作したお菓子と紅茶を楽しみましょう。

欧風花インスティテュート監事
中村　和美
4月18日㈯
13:00～15:00
会員　2,310円
一般　2,860円
材料費　3,000円
定員 8人

新講座 コーチングに学ぶ 心を通わせるヒント 4月1日㈬～
会話がかみ合わないという悩みを聞く力で解決しませんか。豊かな人生経験を生かし、大切な人との対話を、ぐっと心通うものにしましょう。

共創コーチ®
勝場　かおる
第①水曜　10:00～12:00
3カ月　3回8,250円

特別（2回コース） 犬・猫を魅力的に描く 色鉛筆の毛並み表現
講師が描いた輪郭線をもとに、色の重ね方や陰影を学びながら、色鉛筆ならではの表現に取り組みます。犬か猫をはがきサイズに描きます。

色鉛筆画家
新宅　善光
4月23日㈭、5月14日㈭
10:00～12:00
会員　4,620円　一般　5,720円
材料費　500円
定員 8人

1日 マクラメ編みのバネ口ポーチ
鍵やイヤホンなど細かな小物を整理しやすく、片手で簡単に開閉できる使いやすさも魅力です。マクラメのやさしい風合いを楽しみながら、実用的なポーチを制作しましょう。

マクラメ作家
NINA
5月30日㈯
13:00～16:00
会員　2,860円
一般　3,410円
材料費　800円
定員 5人

1日 銀粘土で作るイニシャルピンブローチ
手軽に扱える銀粘土とイニシャルや数字の型を使って、アンティーク調デザインのピンブローチを作ります。やさしく揺れる淡水パールが華やかさを添えてくれます。

（公財）日本生涯学習協議会監修
銀粘土技能認定者
内之丸　恵理子
6月9日㈫
13:00～15:00
会員　2,310円
一般　2,860円
材料費　1,500円
定員 8人
サイズ（約幅1.5㎝×縦2.5㎝）

1日 初夏のインテリア 爽やかアジサイリース
淡く爽やかなブルーのプリザーブドフラワーのアジサイや、ドライフラワーや木の実、蓮などを組み合わせて、初夏にピッタリのリースに仕上げます。長く飾って楽しめます。

日本フラワーデザイナー協会講師
石川　未央
6月11日㈭
13:00～15:00
会員　2,310円
一般　2,860円
材料費　2,800円
定員 10人
サイズ（約直径25㎝）※写真はイメージです

1日 無理なく楽しむ 健康フラダンス
ハワイアンの音楽に合わせて、全身をバランスよく動かすため、筋力や柔軟性の向上、血行促進などにつながります。ゆっくりとした動きなので、年齢や運動経験に関わらず気軽に始められます。

九州ハワイアン協会広島支部長
金子　冴子
4月1日㈬
12:00～13:00
会員　2,332円
一般　2,882円
定員 8人

1日 体から整えるボイストレーニング
体の正しい使い方や、姿勢を整えることから始めます。美しい声を目指すというより、腹式呼吸に着目することで、健康維持、老化防止を目指しましょう。

ボイストレーナー
松原　里香
4月21日㈫
10:00～11:30
会員　2,332円
一般　2,882円
定員 10人

1日 骨盤ケアで女性特有の不調をやわらげる ［女性限定］
輪っか状にしたタオルを使って、無理なく骨盤を正しい位置に戻すセルフケアの方法を紹介します。骨盤が整い正しい姿勢を保てるようになると、血流も良くなり、冷えやむくみ、腰や膝の痛みをやわらげることにもつながります。

矢上予防医学研究所認定
自力整体ナビゲーター
中田　深雪
4月24日㈮
10:30～12:00
会員　2,310円　一般　2,860円
定員 8人

1日 信頼と関係づくりのビジネスマナー
職場ですぐにいかせる「ビジネスマナー」と、「相手に伝わる話し方と対話のこつ」を分かりやすく伝えます。仕事がより円滑に進み、無理なく安心して働ける関係づくりを目指しましょう。

社会福祉士、精神保健福祉士、ビジネスマナー講師
内野　史子
5月23日㈯
10:00～12:00
会員　2,310円
一般　2,860円
教材費　300円
定員 8人

1日 真珠屋さんのパールアクセサリー講座
真珠の街・神戸の講師が用意したさまざまな色のパールや天然石を使ってアクセサリーを作ります。真珠の見分け方やお手入れ方法も紹介します。

神戸パール・コレクション代表
所神根　孝二
5月26日㈫
13:30～16:00
会員　2,530円
一般　3,080円
材料費　4,000円～
定員 6人

1日 豊かな人生のために知っておきたいお金の話
人生100年時代と言われる中、こころ豊かで幸せな生活を実現するため、日常生活の家計から、iDeCoやNISAの上手な活用術、年金の仕組みや受け取り方の工夫など、今から自分でできる資産形成や活用法について、基本のキから学べます。

みんなのお金のアドバイザー協会理事
益田　眞一
5月25日㈪
10:00～11:30
会員　2,310円
一般　2,860円
教材費　300円
定員 15人

1日 鎖骨・肩・首リンパケアと体幹トレーニング ［女性限定］
鎖骨・肩・首まわりのリンパの流れを整え、老廃物の流れを促しましょう。自分でできる正しいリンパケアの方法を学びます。心も体も軽やかに、毎日をもっと心地よく過ごしましょう。

ボディメンテナンスTake（テイク）主宰
まゆみ
5月27日㈬
13:00～14:30
会員　2,332円　一般　2,882円
材料費　800円
定員 10人

1日 発達支援教育士認定講座
発達障がいグレーゾーンと言われる子どもたちが、いきいきと過ごせるようサポート方法を学びませんか。子育てはもちろん、教育や福祉関係の仕事のスキルアップにもおすすめです。

発達支援教育士認定講師「㈱整理収納教育士」
松本　文江
5月28日㈭
10:00～16:30
会員　18,755円
一般　19,305円
教材費　テキスト代2,200円、認定料5,500円
定員 10人

1日 考えすぎない心のトレーニング マインドフルネス
呼吸や感覚を通じて、考えすぎない心の使い方を体験します。少し立ち止まり、今の自分に気づきを向ける時間を持ってみませんか。

NPO法人ワンシード
マインドフルネスファシリテーター
井口　真紀
6月10日㈬
10:00～11:15
会員　2,310円
一般　2,860円
定員 6人

1日 整理収納アドバイザー2級認定講座（NPO法人ハウスキーピング協会認定講座）
整理の基本を習得し、実践的な収納のこつをワークを通じて楽しく学びます。片付けが苦手な人はもちろん、住まいに関わるプロの人にも役立つ資格講座です。

整理収納アドバイザー2級認定講師
柴田　みどり
6月4日㈭
10:00～17:00
会員　17,160円
一般　17,710円
教材費　7,100円
定員 10人

1日 大人のたしなみ のし書きレッスン
暮らしの中でよく使われるのしの表書きと、自分の名前を、小筆や筆ペンで自信を持って書けるようになりましょう。希望者には手書きの名前手本を用意します。

秀水会主宰
高岡　秀汀
5月26日㈫
18:00～19:30
会員　2,310円
一般　2,860円
材料費　500円
定員 5人

1日 頭と体をリフレッシュ ソシアルダンス
リズムに合わせて全身を動かすので、心肺機能や筋力の維持、バランス感覚が養われて転びにくくなります。自分らしく健康的に年齢を重ねていくために社交ダンスを始めませんか。

LGダンス教室経営指導
◎花本　啓、◎田川　信枝
専任講師
6月6日㈯
13:30～15:00
会員　2,332円
一般　2,882円
定員 8人

1日 統計学視点から読み解く手相
手相は人によってそれぞれ違い、環境や健康状況も手相の変化に影響を与えます。三大重要線を中心に線の意義と意味を学び、実例をもとに統計学的に読み解いていきます。

手相統計学専門家
野坂　浩之
6月10日㈬
18:00～19:30
会員　2,310円
一般　2,860円
定員 8人

1日 気軽に味わう はじめてのお抹茶
釜の代わりに電気ケトルを使い、椅子に座って抹茶のたて方や飲み方を学びます。堅苦しく考えず、気軽に茶道を楽しんでみませんか。手ぶらで気軽に参加ください。

裏千家助教授
三谷　宗恵
6月11日㈭
18:00～19:30
会員　2,310円
一般　2,860円
材料費　1,000円
定員 5人

1日 弁護士から学ぶ 高齢者に起こり得る問題と対処法
高齢者が巻き込まれやすい法律トラブルについて、日々の業務体験を踏まえて具体的に解説します。トラブルに巻き込まれないための予防法も紹介します。

広島弁護士会所属弁護士
中野　誠吾
6月16日㈫
10:00～12:00
会員　2,310円
一般　2,860円
定員 10人

1日 急須で入れるおいしい煎茶
煎茶をおいしく入れるには、湯の温度と葉の量、抽出時間が重要となります。お茶の種類ごとに適した入れ方のポイントや茶葉の特徴を紹介します。お茶を味わう楽しみを体験ください。　※各回同じ内容です

三癸亭賣茶流総鑑
石中　眞理子
6月17日㈬　18:00～19:30
6月18日㈭　10:30～12:00
会員　各2,310円
一般　各2,860円
材料費　各1,000円
定員 各5人

1日 初心者向け!はじめてのドローン
何か新しいことを始めたい人におすすめです。基礎知識や法律を学んだら、実際に小型のドローンを室内で飛ばしてみましょう。現役ドローンパイロットが手ほどきします。　※各回同じ内容です

広島県ドローン協会顧問　**岡田　秀一**　DIAオープンスカイパイロットインストラクター　**児玉　祐二**
6月27日㈯
10:00～12:00
12:30～14:30
会員　各2,310円
一般　各2,860円
教材費　各700円
定員 各8人

教養

万葉集を楽しむ
大伴家持旅人の歌、額田王、大伴坂上郎女の歌、柿本人麻呂、山部赤人の歌、防人の歌、東歌などを順次歌っていきます。

国立病院機構
呉医療センター名誉院長
大村　一郎
第②土曜
13:00～15:00
3カ月　3回7,590円

世界史の中の呉・広島の近代史
世界史的視点から呉・広島の近代史を学びます。呉の歴史を知り、一緒に話し合って理解を深めましょう。

広島国際大客員教授
千田　武志
第②月曜
13:00～15:00
3カ月　3回7,590円

身近に起こる法律問題 ～解説と対処法～
難解な法律を事例を交えて分かりやすく解説します。正しい知識・対処法を身に付けましょう。

広島弁護士会所属弁護士
中野　誠吾
第④火曜
10:00～12:00
3カ月　3回7,590円

仏さまの教えに学ぶ
仏さまの教えには、現代社会をいきいきと生きるための知恵が詰まっています。一緒に仏さまの教えを学んで、気持ちよく毎日を過ごしませんか。行事作法なども伝えていきます。

浄土真宗本願寺派明円寺住職
竹田　嘉円
第④木曜
13:00～15:00
3カ月　3回7,590円

書道

かな書道と実用書
いろはから始め、正しい筆使いや字形を学び、実用的な美文字を身につけませんか。初心者から上級者まで目標に向け楽しく進めます。

日展特別会員
◎村上　俄山
日展会友
岡島　絹子
第①②③木曜
13:00～15:00
3カ月　9回21,285円

漢字の書で自分磨き
「手すじが悪くてどんなに書いても上手になりません」と言われる方に、自然に美しく楽に書くことを指導します。

日展会友
金谷　雷聲
日本書芸院審査員
河野　香仙
金曜
15:30～17:30
3カ月　12回21,780円、子ども　12回15,180円

漢字書道・かな書道
楷書から始め、順次各書体に進みます。かな書道は、基本のいろはから、ちらし書き、色紙、短冊、半折へと進めます。

公立小学校書写講師
上村　香鵬
土曜
13:00～15:00
15:30～17:30
3カ月
12回21,780円

ペン習字・かな書道 ◆
ペン習字は、かな、漢字から始め、はがき文、便せんへ進めます。かなは、いろはから、ちらし書き、半折へと進めます。

公立小学校書写講師
上村　香鵬
土曜
10:00～11:30
3カ月
12回20,460円

実用書道とかな
美しく読みやすい文字を書けるよう、基本から指導します。手紙やのし袋、芳名帳などを書くのに自信がつきます。

日本書芸院一科審査会員
古土井　紫峰
木曜
15:30～17:30
3カ月　12回21,780円

漢字書道
正しく美しい文字を書けるように書の基本から学びながら、書作品の創作にも挑戦しましょう。初心者は半紙に楷書と行書の練習から始めます。

日本書芸院審査員
臼井　休山
水曜
10:00～12:00
3カ月　11回19,965円

気楽に書道を！
ペン習字、実用書から作品制作まで、希望に応じて幅広く指導します。書道に親しみ、日常生活にも役立てましょう。

秀水会主宰
高岡　秀汀
火曜
18:00～20:00
3カ月
12回　21,780円
6回　12,540円

篆刻教室
文字を調べ筆を持ち、印刀で石に文字を刻み、押して一つの作品を完成させます。篆刻の基礎となる篆書も学べます。

日本篆刻家協会理事
今村　董圃
月曜
15:30～17:30
3カ月
12回21,780円

話し方・コミュニケーション・趣味・暮らし

苦手意識が変わるスピーチトレーニング◆
相手に伝わる話し方にはポイントがあり、ほんの少しの違いで劇的に変化します。自分の気持ちを伝える力と、相手の話を聞く力を身に付けましょう。

コミュニケーションアドバイザー
桂　幾子
第③火曜
13:30～15:00
3カ月　3回8,910円

心の筋トレ マインドフルネス◆
さまざまな考えにとらわれがちな脳と心に余白を。「今ここ」にある呼吸と体に気づきを向けることで、自分自身であることにくつろいでいきます。

NPO法人ワンシード マインドフルネスファシリテーター
井口　真紀
第③水曜
10:00～11:15
3カ月　3回8,250円

朗読～声を出して新聞を読む～◆
旬の情報を短い文章で伝える新聞は、朗読の教材として最適です。音読を続けることで、読解力が深まります。舌や唇を動かすので口腔機能の維持にも役立ちます。

コミュニケーションアドバイザー
桂　幾子
第④月曜
13:30～15:00
3カ月　3回8,910円

囲　碁
頭の体操であり感性を高める知的ゲームとして注目を集めています。対局式で指導し、囲碁の考え方や石の形・方向の解説、手直しをします。

六段
足立　輝男
水曜
15:30～17:30
3カ月
11回17,545円

頭の体操 健康マージャン
指先や頭を使うため脳の活性化に役立ち、子どもから大人まで幅広い世代の人との交流も楽しめます。ルールや役の説明をした後、実践を交えて指導します。

マージャン教室インストラクター
時数　義孝
第①③土曜
13:00～15:00（初心者）
15:30～17:30（経験者）
3カ月　6回11,550円

季節を感じるアロマテラピー
暮らしに役立つアロマ活用術を楽しく学びます。香りだけではないアロマの魅力を感じてください。

日本アロマ環境協会認定
アロマテラピー
インストラクター
土井　佳子
第②土曜
10:30～12:00
3カ月　3回7,590円

入会のご案内
●受付／入会金2,200円（有効期間は1カ年、2年目からは年会費550円）と受講料を添えて、直接お申し込みください。入会金・年会費は理由のいかんを問わずお返しできません。 ●受講料／3カ月分の前納制です。受講料には各施設管理費が含まれます。事前にご予約の上、10日以内のご入金が必要です。ご入金いただいた受講料は、原則お返しできません。講座により別途教材費、テキスト代が必要です。 ●講座日／原則として毎週講座は3カ月11回もしくは12回、隔週講座は3カ月6回、月3回講座は3カ月9回で設定しています。 ※講座日・時間は、変則の講座もあります。詳しくは受付へお問い合わせください。 ●講座によっては満席などにより途中入会できない場合があります。 ●受講生が一定数に達しない時は講座を中止させていただくことがあります。 ●◎印は名誉講師で常勤ではありません。 ●子どもの対象は年長から小学生までです。 ※入会や受講の申し込み時にお名前、住所、電話番号などを伺いますが、これらの個人情報は弊社の定める「個人情報に関する管理規定」に沿って適法かつ適正に取扱いいたします。

◆の講座は、1回のみ体験受講が可能です。体験受講は、会員以外の方も受講できます。電話予約の上、事前に窓口で受講料を現金でお支払いください。30分500円で見学も可能です（1講座1回のみ）。詳しくはお電話でお問い合わせください。

いけ花・フラワー・茶道

池　坊 ◆
伝統ある池坊の和と美を追求しながら、現代の生活環境にマッチした生け方を指導します。

池坊総華督
森脇　小百合
水曜　10:00～12:00
　　　15:30～17:30
　　　18:00～20:00
3カ月　11回18,150円
　　　　6回11,550円
第②④水曜　13:00～15:00
3カ月　6回11,550円

正　光　流
生け花の歴史を学んだうえで、のびのびと現代の私たちの花を生けましょう。初めての人でも学びやすいように、基礎から丁寧に指導します。

正光流家元後嗣
廣瀬　三玲
第①③金曜
13:00～15:00
3カ月　6回11,550円

暮らしの花レッスン
日々の暮らしの中で生かせるフラワーアレンジメントを、日本やヨーロッパの行事の中から季節に合わせたテーマで進めていきます。

欧風花インスティテュート監事
中村　和美
第②水曜
18:00～20:00
3カ月　3回7,590円

楽しいヨーロピアンのフラワーデザイン
季節感のある花材を使ってアレンジを楽しみます。基礎から応用まで分かりやすく進めていきます。

日本フラワーデザイナー協会
本部講師
古川　悦子
第②④土曜
10:00～12:00
3カ月　6回16,500円

フラワーデザイン ◆
知識と技術を基本から分かりやすく手ほどきします。「花と語らい学ぶ時間」を楽しんでください。

フラワーデザイン研究会
花未来
広川　都也子
第①③木曜
13:00～15:00
3カ月
6回16,500円

季節のインテリアフラワーデザイン
季節行事に合わせたアレンジメントを飾って暮らしを楽しみましょう。生花やプリザーブドフラワーを使ったリースやスワッグ、ブーケ、寄せ植えなど、形やデザイン、素材にこだわって制作します。

日本フラワーデザイナー協会講師
石川　未央
第②木曜
10:00～12:00
3カ月　3回7,590円

スイート マイプリザーブドフラワー
枯れる心配のない花で、部屋を明るく飾りませんか。毎回、季節感を取り入れた旬のデザインを楽しめます。

フェリシテフラワー代表
鍵本　志乃
第②火曜
10:00～12:00
3カ月　3回7,590円

煎茶三癸亭賣茶流（卓式形式）◆
いつでも、どこでも、誰でもできる煎茶道をモットーに、普段の生活でも実践できる、おいしい煎茶の入れ方、作法を学びます。

三癸亭賣茶流総鑑
石中　眞理子
第①③水曜
13:00～15:00
15:30～17:30
3カ月
5回10,450円

手芸・クラフト

パッチワーク
小さな布をつなぎ合わせていくうちに、不思議なパターンが生まれてくるパッチワーク。クッション、バッグ、タペストリー、ベッドカバーなど、あなただけのオリジナル雑貨を楽しく作りましょう。

日本キルトアート協会会員
賀茂　サチ子
第①③金曜
10:00～12:00
3カ月　6回12,540円

七　宝　焼
金属の素地にガラス質の釉薬を施し、焼成して作る七宝焼。基礎から始め、アクセサリーや額、立体作品など、個性的で特徴ある作品をおのおののペースで作っていきます。

七宝焼同好会
金曜
10:00～12:00
3カ月　12回14,520円

銀粘土で作る手作りアクセサリー ◆
粘土状の純銀素材を使って、世界に一つのオリジナルアクセサリーを作ります。自分で作った物を身につける喜びを感じてください。

（公財）日本生涯学習協議会
監修銀粘土技能認定者
内之丸　恵理子
第②④火曜
10:00～12:00
3カ月　6回12,540円

深雪アートフラワー
色の出し方、着色の方法など、花を作る楽しさや喜びを感じながら、基礎から技術を学びます。コサージュをはじめ、季節の花を作って飾りましょう。

深雪アートフラワー門下師範
中下　純子
第②④月曜
10:00～12:00
3カ月
6回13,860円

絵画・デッサン・美術工芸・写真

はじめての水彩画 ◆
花や果物、野菜などの写生から始めます。絵の具や筆の扱い方、魅力的な構図、色の表現など、分かりやすく指導します。野外写生も行います。

日本水彩画会会員
栗林　忠孝
月曜
13:00～15:00
3カ月
12回20,460円

パステル・油絵・淡彩
絵を描く材料にはそれぞれの持ち味があります。パステル・油絵・淡彩、好きな画材で自由に描いてください。

日本美術家連盟会員
星加　哲男
金曜
10:00～12:00
13:00～15:00
3カ月　12回21,780円

はじめての油絵
印象派の色彩を学び、色彩表現を楽しみながら描きましょう。まずは風景画の模写から始めます。色を置き重ねていくだけで雰囲気のある作品に仕上がります。

画家
新田　和成
第②④木曜
18:00～19:30
3カ月
6回12,540円

初心者の水彩画
使用道具の説明から、デッサン、構図、着色方法まで、個人のペースに合わせて丁寧に指導します。

武蔵野美術会主宰
垣之内　千広
第①③火曜
13:30～15:00
3カ月
6回12,540円

デッサンから始める色鉛筆画◆
色鉛筆作品は、驚くほど鮮やかな色彩と上品さを兼ね備えています。デッサンの模写から始め、彩色に移ります。

洋画家
井上　タカヒロ
第②④水曜
15:30～17:30
3カ月
6回12,540円

基礎から始める色鉛筆画 ◆
色鉛筆を使って好きな花や動物、風景を色鮮やかに表現します。鉛筆の持ち方から、立体感、陰影、色の重ね方まで基礎から丁寧に指導します。色鉛筆特有の色彩豊かな世界を楽しみましょう。

色鉛筆画家
新宅　善光
第①③木曜
10:00～12:00
3カ月　6回12,540円

京表具（掛軸）
裏打ちと裁断を通じて基礎を学びます。基礎技術習得後は、1年に1本のペースで、作品を仕上げます。

京表具冨岡泰雅堂
冨岡　昭則、寺内　美恵
第②④火曜
13:00～15:00
3カ月　6回14,520円

彫刻（彫塑）
主に身近な人物をモデルに、粘土を使って立体像を作ります。制作を通じて、立体的に表現する方法を身に付けましょう。

日展会友
城谷　なるみ
火曜　10:00～12:00
3カ月　12回20,460円
　　　　6回12,540円

写　真
写真を撮る、見る、学ぶことで、新しい自分や今までと違ったシーンを発見し、人に伝わるような写真表現を一緒に追求しましょう。撮りためた写真を整理し、自分らしい写真作品にする方法についても指導します。

フォトグラファー
平野　良雄
第②④火曜
13:00～15:00
3カ月　6回12,540円

本格的に写真を始めたい人のための基礎講座
シーンに適したカメラの設定や撮影時の構図など、基本的な知識を身に付けるための講座です。パソコンソフトを使って、撮った写真の整理やレタッチについても学習します。テキストに沿って進めます。

フォトグラファー
平野　良雄
第②④火曜
15:30～17:30
3カ月
6回12,540円

暮らしの絵手紙
感じたことを素直に、肩の力を抜いてのびのびと描きましょう。心を込めて描いたものは相手の心に伝わります。

絵手紙作家
原　年永
第①③土曜
10:00～12:00
3カ月　6回11,550円

呉教室のホームページはこちらから→
Web利用登録してみよう！
●24時間いつでも申し込み可能
●受講スケジュールが確認できる
※文化センター会員も新規Web利用登録が必要です

舞踊・邦楽・音楽・楽器

日本舞踊（花柳流）
初めての人にも親しみやすいように、民謡や演歌なども取り入れて指導します。美しい立ち居振る舞いを学び、礼儀作法を身に付けましょう。

花柳会役員
花柳　雅豊
専門部資格
花柳　佳雅京
第②④土曜
10:00～12:00
3カ月　6回13,992円

誰でも吹ける楽しく吹ける尺八
尺八は難しいと敬遠されがちですが、こつをつかめば誰でも吹けます。貸し出し用の尺八（有料）も用意しています。1時間の個人レッスンです。

日本尺八連盟竹帥大師範
森岡　奏山
金曜（月2回）
15:30～18:30
3カ月　6回12,672円

箏に親しむ
箏曲古典から現代曲まで、分かりやすく丁寧に指導します。イスに座ってのレッスンなので、正座が苦手な方でも大丈夫です。

宮城道雄直傳松尾社大師範
中本　三映子
第②④土曜
15:30～17:30
18:00～20:00
3カ月　6回12,672円

はじめてのオカリナ
初めてオカリナを吹いてみたいという人を対象としたクラスです。楽器の持ち方や指使い、楽譜の読み方などの基礎から学びます。

エム・ミュージック
専任講師
森岡　桂子
第①③火曜
12:45～13:45
3カ月　6回12,672円

やさしいオカリナ
素朴でやわらかな音色が人気のオカリナ。音階の練習から始め、童謡や世界の名曲などさまざまなジャンルの曲に挑戦します。

エム・ミュージック
専任講師
森岡　桂子
第②④水曜
（中級）12:45～13:45
（初級）14:00～15:00
3カ月　6回12,672円

講師募集
文化センターでは各分野で活躍中の講師の方々を募集しております。経歴書（顔写真付）と、講座（作品）内容のわかる資料・写真を同封の上、ご送付ください。後日、担当者から連絡させていただきます。なお、いただいた資料・写真は返却できませんので、ご了承ください。
【履歴書送付先】
〒730-0011
広島市中区基町6-78基町クレド10階
中国新聞文化センター・講師募集担当宛

はじめてのウクレレ ◆
初めて楽器に触れる人向けの講座です。ウクレレの持ち方や奏法、コードの押さえ方など基礎から優しくレッスンします。簡単なコードをいくつか覚えたら、講師の歌声に合わせて楽しく演奏しましょう。

フェイマスインストラクター
竹丸　由里
第①③月曜
10:00～11:00
3カ月　6回14,652円

すぐに弾ける!!楽しいウクレレ◆（中級・上級）
弦楽器専用の楽譜表記形式であるタブ譜の読み方を覚えたら、メロディーを弾いていきます。上級ではアンサンブルを練習します。

フェイマスインストラクター
竹丸　由里
第②④木曜
（中級）12:45～14:00
（上級）14:00～15:00
3カ月　6回14,652円

ウクレレで奏でるメロディー◆ ～タブ譜入門～
メロディーを弾くために使うタブ譜の読み方を基礎から丁寧に指導します。押さえる弦とフレットを数字で表すので五線譜が読めなくても大丈夫。簡単にメロディーを演奏できるようになります。

フェイマスインストラクター
竹丸　由里
第①③月曜
11:00～12:00
3カ月　6回14,652円

はじめてのボイストレーニング
声を出すための呼吸法、姿勢、詩を使っての発声法など、歌を取り入れながら基礎から学びます。丹田を意識して呼吸をすると、全身運動になるほか、ストレスの軽減、肺機能の強化、声量アップが期待できます。

ボイストレーナー
松原　里香
第①火曜
10:00～11:30
3カ月　3回7,656円

胸キュン青春ポップスを歌いましょう ◆
青春時代に口ずさんだ懐かしい曲を、当時を思い出しながらみんなで一緒に歌いましょう。1970、80年代に活躍した女性歌手の曲を中心に選曲します。

合唱講師
竹本　勢津子
第①③木曜
10:00～11:30
3カ月　6回12,672円

LINE 公式アカウント 友だち募集中
教室のお知らせ、休講状況など最新情報をお届けします

ダンス・バレエ

ソシアルダンス ◆
基礎練習を確実に行い、どこへ行っても通用するダンスを習得します。種目はブルース、ジルバ、ルンバ、ワルツなどです。

LGダンス教室経営指導
◎花本　啓
◎田川　信枝
専任講師
土曜
15:30～17:30
3カ月　12回19,404円

学び直しの社交ダンス ◆
基本となる正しい姿勢を維持して踊るだけで、ダンスが格段ときれいになり、若くし健康的な体の維持にもつながります。初心者も安心して参加ください。

LGダンス教室経営指導
◎花本　啓
◎田川　信枝
専任講師
火曜
10:30～12:00
3カ月　12回19,404円

レベルアップ社交ダンス ◆
健康維持やダンスを通じて豊かな交友関係を構築する場としても人気です。プロの講師が基本から今流行のステップや踊り方まで、きれいに優雅に踊るこつを実演を交えながら分かりやすく丁寧に指導します。

スズキカズヒロダンススクール経営・指導
鈴木　一裕
アシスタント
須田　雅美
月曜　10:30～12:00
3カ月　12回19,404円

フラでシェイプアップ
初心者でも楽しめます。足の先から顔の筋肉まで使うのでエクササイズとして人気です。

九州ハワイアン協会
広島支部長
金子　冴子
第①③水曜
10:00～11:00
3カ月
5回10,560円

はじめての健康フラダンス
ハワイアンのメロディーが心を癒やし、適度な動きは血行を促し、健康増進につながります。音楽に合わせて一緒に笑顔で踊りましょう。

九州ハワイアン協会
広島支部長
金子　冴子
第①③水曜
11:15～12:15
3カ月　5回10,560円

笑顔になれるフラ ◆
初めての方から経験者まで、一緒にフラを踊りませんか。楽しく体を動かせば、心も体も若々しく、健康的で素敵な笑顔になれます。

中四国ハワイアン協会
インストラクター
南　一恵
第①③土曜
10:00～11:30
3カ月　6回13,332円

やさしいバレエ ◆
心地よい音楽に合わせて、しなやかで健康な体づくりを目指しましょう。

石原バレエアカデミー主宰
◎石原　純子
石原バレエアカデミー講師
胡子　真理子、栗原　麻里子
吉川　安奈
火曜　18:00～19:30、土曜　18:00～19:30
金曜　16:00～17:30
3カ月　12回18,744円、6回13,332円

ベリーダンスで筋力UP ◆
ウエスト周りや背中を使った動きで、インナーマッスルを鍛えると、ボディーバランスが整った美しい姿勢になります。音楽に合わせて、基本の動きから振り付けまで学んでいきましょう。

ベリーダンススタジオバハル専属講師
Yasco
第②④土曜
13:00～14:15
3カ月　6回12,672円

服飾・着付け

和　裁
基本の運針を身に付け、肌着や浴衣も縫います。基礎から専門的な技術まで、目的やペースに合わせて指導します。

（一社）日本和裁士会広島県支部支部長
松島　ひとみ
第①③月曜
12:50～15:50
3カ月
初級　6回15,180円
中級　6回16,500円

気になる講座を“体験”してみませんか
◆のある連続講座は1回分の受講料で体験ができます。
（1講座1回限り。要事前予約）

らくらく前結びきもの着付け
「前で結んで、後ろへクルッ!」きものを洋服感覚で気軽に楽しみませんか。帯を体の前で結ぶ方法で、早く、美しく一人で簡単に着付けができます。

和装アドバイザー
中林　丕冨美
第①③金曜
13:00～15:00
3カ月　6回13,860円

はじめての洋裁&着物リメーク
縫い方の基本や型紙の作り方を学び、好きなデザインで自分の体形に合った服を作りましょう。難しいところは講師がお手伝いします。気軽に服作りを楽しんでください。

ドレメ式洋裁教員1級
濱口　志保美
第②④木曜
10:00～12:00
3カ月　6回12,540円

人に着せる着付けを極める
スキルアップを目指す美容師や着付けを仕事にしたい人など、本気で着付けの技術を習得したい人に、長時間着ても着崩れず、苦しくならないプロの技を伝授します。

ハフリ美容室
祝　弘子
第③月曜
15:30～17:30
3カ月　3回7,590円

楽しくなるきもの着付け・装道（初級）
日本の行事を紹介しながら、着物を一人で着られるように指導します。体形補正の仕方や、浴衣、街着、振袖、留袖の着方からたたみ方、着物にあった帯結びまでを学んでいきます。

（公社）全日本きものコンサルタント協会講師
金光　康子
宇根﨑　由紀
第②④月曜
13:00～15:00
3カ月　6回13,860円

健康・ヨガ

中高年のためのエアロビクス&ストレッチ◆
ステップを一つずつ丁寧に指導しながら進めます。中高年の方でも楽しく踊ることができます。

中井千恵エアロビックダンススタジオ
◎中井　千恵
インストラクター
山下　みゆき
水曜　15:30～16:45
3カ月　11回17,182円
木曜　10:00～11:15
3カ月　12回18,744円

簡単エアロビクス&筋トレストレッチ
音楽に合わせて、楽しく有酸素運動をして代謝をあげましょう。気軽にできて筋肉を効果的に鍛える筋トレストレッチも行います。一緒に体を動かす習慣を身に付けましょう。

中井千恵エアロビックダンススタジオ
◎中井　千恵
インストラクター
山下　みゆき
木曜　18:15～19:30
3カ月　12回18,744円

ゆるゆるリラックスストレッチ ◆
バレエやヨガの動きを取り入れた誰でも簡単にできるストレッチです。無理なく体を動かしてみませんか。

石原バレエアカデミー講師
胡子　真理子
吉川　安奈
第①③木曜
13:00～14:15
3カ月
6回12,672円

簡単！青竹踏みで転びにくい体づくり◆
音楽に合わせて体を動かしながら、ツボが集まる足裏を刺激しましょう。知らず知らずのうちに、転倒に影響しやすい下半身が鍛えられ、地面を踏みしめる力やバランス感覚が養われます。脳の活性化も促します。

「Wの刺激」マスターインストラクター
藪木　三恵
第①③水曜
13:30～15:00
3カ月　5回11,110円

骨盤ケアで不調をやわらげる
タオルを使って、無理なく骨盤を正しい位置に戻すセルフケアを学びます。骨盤が整い正しい姿勢を保てるようになると、血流も良くなり、冷えやむくみ、腰や膝の痛みをやわらげることにもつながります。

矢上予防医学研究所
認定自力整体ナビゲーター
中田　深雪
第②④金曜
13:30～15:00
3カ月　6回12,540円

太　極　拳 ◆
流れるようなゆるやかな動きの中にも、武術の基本となる動きが含まれています。年齢を問わず、誰もが楽しく学べます。

太極拳研究家
◎坂本　公子
宗正　恭子
火曜
13:30～15:00
3カ月
12回18,744円

太　極　拳
二十四式をおおむねマスターした方を対象とした中級講座です。一緒に技術の向上を図りましょう。扇や推手にも力を入れます。

日中友好協会
太極拳講師
久留島　幹夫
火曜
15:30～17:30
3カ月
12回18,744円

子ども

のびのび子ども書道
鉛筆、筆の正しい持ち方、姿勢など基本から指導します。のびのびと楽しく書くことから始めましょう。希望者は、教育書道誌「若葉」へ毎月競書作品を提出して級位を取得することもできます。

小学校書写指導講師
上村　香鵬
土曜　13:30～16:30
（開講時間内30分）
3カ月　12回15,180円

500円キャッシュバック！
連続講座は1講座1回限り、30分500円（税込み）で見学できます。10日以内に見学講座へ入会されると500円を返金します。※一部見学不可の講座もあり。
まずは呉教室にお電話でお問い合わせください。