



2026年 4月~6月 受講生募集

この掲載以外にも、さまざまなジャンルの講座がございます。

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 やさいい日本画 4月4日水~ 経験者希望に応じて、初歩の写生から公募展用の大作まで丁寧やしり指導します。

新講座 キーボードサロン「器トピアノ」 4月1日水~ スポーンにちりめん風生地を巻いた紐を編んでリースにしたのり、ちりめん風生地や金糸を巻いたのりほりかぶりと人形を飾り、種やかに仕上げます。

ものづくり 1日 手のひらに咲く和菓子と桜飾り 樹齢樹皮と和菓子と桜の花を折り、香しい飾り物に仕上げます。

特別 (28コース) 犬猫を魅力的に描く色鉛筆の毛並み表現 犬猫が描いた顔表情をもとに、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。

1日 初夏のインテリア 爽やかなアジサイリース 犬猫を魅力的に描く色鉛筆の毛並み表現

1日 はじめてのドローン ドローン国家資格2等筆記試験対策 これらドローンに挑戦したい人、基本をしっかりと学びたい人におすすめです。

1日 真珠屋さんのパールアクセサリー教室 色や形の違うパールの中から選んで、自分好みのデザインのアクセサリーを仕上げます。

健康・ヨガ 太極拳(初級) ゆったりと円を描くような動きが中心です。まずは形を覚えるところから始めます。

健康・ヨガ 体幹つくり~整えて鍛える~ 呼吸を意識しながら、全身のストレッチと断りて体幹つくりをしていきます。

健康・ヨガ デューク更家のウォーキングエクササイズ ゆつと歩くと同時に足元をしっかりと踏んで、美しく歩くにはどうすればよいのかアドバイスします。

健康・ヨガ 美しい姿勢と体幹を鍛える 体全体を呼吸とともにゆっくとストレッチし、柔軟でしなやかな体づくりをします。

新講座 コーティングに学ぶ心をこめたいのびろりコース 会話がかわらないという悩みを聞く力で解決しながら、豊かな人生経験を生き、大切な人と対話をつつと心通うようにしましょう。

1日 大人のたしなみ のし書きレッスン スポーンにちりめん風生地を巻いた紐を編んでリースにしたのり、ちりめん風生地や金糸を巻いたのりほりかぶりと人形を飾り、種やかに仕上げます。

1日 マクラメ編みのパネロポーチ 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魅力です。

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。

1日 線粘土で作るインシナルポーチ 手軽に扱える線粘土とインシナルや数字の型を使って、アンティーク調デザインのペンケースを作ります。

手芸・クラフト ハワイアンキルト ハワイ在住18年、現地のマスターキルト達から伝統的手法を学んだ講師が、日常使いの生活雑貨から大きな作品までサポートします。

手芸・クラフト ねんどの花と人形 いろいろな種類の土を使って、季節の花や人形を立体的に仕上げます。

手芸・クラフト 水彩画 子ども向けの絵を描き、水彩画の楽しさを体験します。

手芸・クラフト 楽しい絵手紙 合言葉のついた絵手紙を、身近な人へのプレゼントに活用します。

手芸・クラフト 初心者のための写真教室 毎回、作品を持参いただき、上達のアドバイスを行います。

手芸・クラフト 美しい姿勢と体幹を鍛える 体全体を呼吸とともにゆっくとストレッチし、柔軟でしなやかな体づくりをします。

お茶の楽しみ方 1日 気軽に味わうはじめてのお抹茶 釜の代わりには電気ケトルを使い、椅子に座って抹茶のたて方を学びます。

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、湯の温度と茶葉の量、抽出時間が重要となります。

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。

健康づくり 1日 骨盤ケアで女性特有の不調をやわらげる 骨盤の歪みを矯正し、血行を促進し、冷えやむくみ、腰痛や肩こりをやわらげることにもつながります。

健康づくり 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、老廃物の流れを促進します。

音楽・邦楽 童謡や唱歌・抒情歌の楽しみ 歌を歌っているとき、心も体も軽やかになりまします。

音楽・邦楽 箏笛生田流筑紫会 箏の名称や楽器の扱いなどの基本から学びます。

音楽・邦楽 開 演 流 6カ月で基礎的な技術や花型をマスターし、家庭に飾る花を飾ることができまます。

音楽・邦楽 いけ花 開 演 流 スケッチブックと水彩画を持って野外のスケッチに出かけます。

音楽・邦楽 書道 学び直し 書写書道 TNHKわくわく授業にも出演した講師が、小学校教員の経験を生かして楽しく分かりやすく教えます。

音楽・邦楽 子ども カワイイ教室 幼児園児にさまざまな動きの運動を経験すると、自分の体をコントロールする能力が身に付きます。

学びを深める 1日 言が人生のために持つ大切な金言 高年齢に起こり得る問題と対処法を、高齢者が学びたいトピックについて、日々の業務経験を踏まえ具体的に解説します。

1日 弁護士から学ぶ 高齢者に起こり得る問題と対処法 高年齢に起こり得る問題と対処法を、高齢者が学びたいトピックについて、日々の業務経験を踏まえ具体的に解説します。

1日 発達支援教育士認定講座 発達障がい児への理解と関わり方を学び、支援者としての役割を担うための知識とスキルを身につけます。

1日 整理収納アドバイザー2級認定講座 (NPO法人ハウス・ベジック協会認定) 整理の基本を習得し、実例の収納のつくり方を学びます。

1日 無理なく楽しむ健康フラダンス ハワイアン音楽に合わせて、全身をリラックスよく動かすため、筋力や柔軟性の向上、血行促進などに繋がります。

1日 体から整えるポイストレーニング 体の正しい使い方を、姿勢を整えることから始めます。

尾道しまなみ教室 尾道市東御所町10-1 ☎0848(62)9111 ※お申し込み・お問い合わせはイオン三原教室へ (受付時間...9:45~17:45/日曜・祝日は休み)

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コツ」を分かりやすく伝えます。

1日 考えすぎない心のトレーニング マインドフルネス 呼吸や感覚を通して、考えすぎない心の使い方を体験します。

1日 統計学視点から読み解く手帳 手帳の活用を学び、日々の生活や仕事に活用するための知識とスキルを身につけます。

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後、実際にドローンを飛ばす体験を行います。

1日 頭と体をリフレッシュ ソンラルダンス リズムに合わせて全身を動かすので、心臓機能や筋力の維持、バランス感覚の養われて脳にいい影響を与えます。

東広島教室 東広島市西条町御宇円城寺6950-1 ☎082(423)8094 (受付時間...10:00~18:00/日曜・祝日は休み) (その他3月の休館日...3月9日、10日)

新講座 季節のいけ花 池坊 自然の華花をあらたに見つめお楽しみください。池坊の和と美の精神をあらたに、草木とお話ししていきます。

新講座 魅力的なベリーダンス(女性限定) 身近な音楽に合わせて、普段使わない筋肉を使いながら、表現力やリズム感、柔軟性を身につけて、子どもが未来持つための力を出し直してあげたいです。

新講座 はじめてのキッズベリーダンス 美しい動きを通して、体幹やバランス力を鍛えながらリズム感や表現力やリズム感、柔軟性を身につけて、子どもが未来持つための力を出し直してあげたいです。

新講座 ユニフォーム油絵 初歩の大切なデッサンを主体に、物の形を自由に表現できるように指導します。

健康・ヨガ 太極拳 ゆったりと円を描くような動きが中心です。まずは形を覚えるところから始めます。

いけ花・フラワー 季節のいけ花 池坊 自然の華花をあらたに見つめお楽しみください。池坊の和と美の精神をあらたに、草木とお話ししていきます。

絵画・デッサン 油絵 自然の華花をあらたに見つめお楽しみください。池坊の和と美の精神をあらたに、草木とお話ししていきます。

健康・ヨガ ヨガ 自然の華花をあらたに見つめお楽しみください。池坊の和と美の精神をあらたに、草木とお話ししていきます。

ダンス・バレエ シンバルダンス リズムに合わせて全身を動かすので、心臓機能や筋力の維持、バランス感覚の養われて脳にいい影響を与えます。

健康・ヨガ ヨガ 自然の華花をあらたに見つめお楽しみください。池坊の和と美の精神をあらたに、草木とお話ししていきます。

音楽・楽器 フルートを楽に ハーモニウム 自然の華花をあらたに見つめお楽しみください。池坊の和と美の精神をあらたに、草木とお話ししていきます。

書道 漢字の書で自分磨き 自然の華花をあらたに見つめお楽しみください。池坊の和と美の精神をあらたに、草木とお話ししていきます。

健康・ヨガ ヨガ 自然の華花をあらたに見つめお楽しみください。池坊の和と美の精神をあらたに、草木とお話ししていきます。

手芸・クラフト 手描き着付け・マナー 自然の華花をあらたに見つめお楽しみください。池坊の和と美の精神をあらたに、草木とお話ししていきます。

子ども はじめてのキッズベリーダンス 美しい動きを通して、体幹やバランス力を鍛えながらリズム感や表現力やリズム感、柔軟性を身につけて、子どもが未来持つための力を出し直してあげたいです。

尾道しまなみ教室 尾道市東御所町10-1 ☎0848(62)9111 ※お申し込み・お問い合わせはイオン三原教室へ (受付時間...9:45~17:45/日曜・祝日は休み)

みんなで歌う楽しいコーラス 正しい発声時の呼吸法を取り入れながら季節の歌、なつかしい曲に歌いましょう。

毛筆・硬筆 筆習字に指導します。実用書から季節の便箋、希望の表書きなど日常生活に役立つ書も書けます。

シンソソをおしゃれに歌おう シンソソはフランスの歌です。日本語訳されたスタンダードな「枯葉」「愛の賛歌」など、やさしい曲に歌いましょう。

水彩スケッチ~尾道を描く~ スケッチブックと水彩画を持って野外のスケッチに出かけます。尾道の街、港、家並みを毎回1枚を目標に描きためていきましょう。

尾道しまなみ教室 (しまなみ交流館内) JR尾道駅 駅前広場 公園広場 港湾駐車場 駅前橋

府中教室 府中市府川町186-1 ☎0847(45)8476 (受付時間...10:00~15:00/日曜・火曜・祝日・休館日は休み)

1日 はじめてのドローン 「飛ばそう」を楽しく学べる集中講座です。最新機種に合わせた、法律や安全飛翔し方などが伝授、憧れの趣味への第一歩を踏み出してみませんか。

やさしいヨガ 肩こり、腰痛、慢性疲労や運動不足を感じている方におすすめです。ポーズと呼吸を合わせて、心地よい呼吸を行い、インナーマッスルも鍛えましょう。

シンソソをおしゃれに歌おう シンソソはフランスの歌です。日本語訳されたスタンダードな「枯葉」「愛の賛歌」など、やさしい曲に歌いましょう。

マンダリン 一人ひとりに合った指導で基礎から学びます。簡単な合奏を少しずつ取り入れ、音を出せる喜びが味わえます。

府中教室 (府中天満屋2階) 福徳線 府中 産業道路 至福山

健康・ヨガ・ダンス リラックス 氣功 〇宮崎裕子 井谷友美

音楽・楽器・邦楽 大人からはじめのケン ハモ 加下久水子

書道 総合書道 伊豆田敬文

着付け 近代和装 楽しい着付け教室 内海 愛子

いけ花・フラワー 磯 帆 御 流 唐川 幸洲

手芸・クラフト 手描き着付け・マナー

音楽・楽器・邦楽 二胡を奏しむ

書道 話し方・コミュニケーション

LINE公式アカウント 友だち募集中

LINE公式アカウント 友だち募集中