中国新聞文化センター［呉　教　室］［東広島教室］

CHUGOKU SHIMBUN BUNKA CENTER

2026年10月～2027年3月 講座案内

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 心の筋トレ マインドフルネス ◆

あれこれと考えにとらわれて、心ここにあらずの状態で過ごしていませんか。マインドフルネスは「今ここに気づきをおくこと」。呼吸法や体の感覚に注意を向けていくトレーニングで心身ともにスッキリとしていきます。

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②水曜　10:00～11:15
第③水曜　10:00～11:15
3カ月　3回8,250円

新講座 塗り絵から学ぶ色鉛筆画入門◆

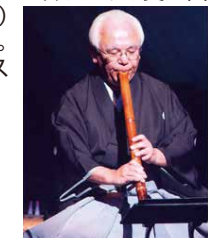
まずは塗り絵で色鉛筆の基本テクニックを身につけ、小物のデッサンへとステップアップして観察力を鍛えましょう。学んだ技術を応用し、オリジナル作品を完成させましょう。

洋画家
井上　タカヒロ
第②④水曜
13:30～15:00
3カ月　6回12,540円

邦楽

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。個人のレベルに合わせて約40分間、グループまたは個人レッスンで学びます。

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

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。描く時の気持ちや、モチーフによって、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、着色方法など、個人のペースに合わせて丁寧に指導します。風景画、静物画を中心にさまざまなジャンルの絵画指導を行います。

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

やさしい日本画

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

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）

粘土を使って立体像を作ります。作品の大きさに制限はありますが、人物、動物など、好きなモチーフを自由に制作できます。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

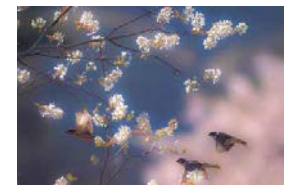
写　　真

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。自分らしさを大切にしながら、絵と言葉で気持ちを表現しましょう。

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

音楽・楽器

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方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

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

キーボードサロン「脳トレピアノ®」 ◆

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

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

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）

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、若々しく健康的な体の維持にもつながります。基本の動きを繰り返し練習するので、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も人気です。

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　6回12,672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　6回12,672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
金曜　16:00～17:30
土曜　18:00～19:30
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

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
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。体を動かす習慣を身につけて毎日いきいきと過ごしましょう。

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　6回13,332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

舞踊

日本舞踊（花柳流）

初めての方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

いけ花・フラワー

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
第②④水曜
13:00～15:00
3カ月　12回19,800円
　　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華を生けましょう。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

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。部屋の中に、花や緑を飾って日常を彩りましょう。

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

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

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

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

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

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

地域に立脚しながら、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。日常的な法的トラブルは、誰にでも起こり得るものです。トラブルになって慌てることがないよう、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。行事作法などもお伝えしていきます。

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

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）

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

書道

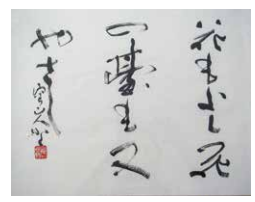
かな書道と実用書

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

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　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

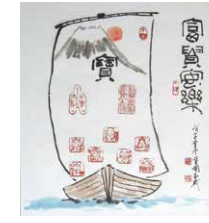
気楽に書道を！

お仕事帰りに気軽に書道を楽しみませんか。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

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

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

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

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

茶道

煎茶道三癸亭賣茶流（卓式形式）◆

「いつでも」、「どこでも」、「誰でもできる」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
6回12,540円

趣味・暮らし

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
12回19,140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
（初心者）13:00～15:00
（経験者）15:30～17:30
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

話し方・コミュニケーション

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。話すことがどんどん楽しくなります。

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

コーチングに学ぶ 心を通わせるヒント◆

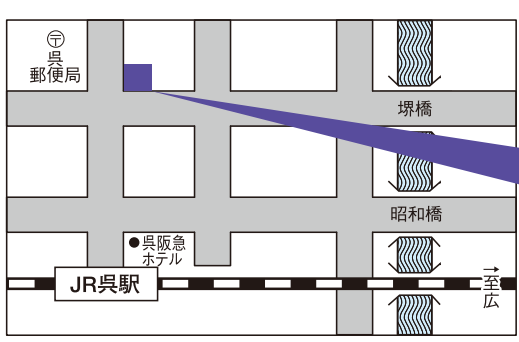
大切な人と心を通わせる対話のために、まずは自分の「心の土台」を整えませんか。チェックシートを使って自身を振り返り、傾聴のこつを学ぶことで、これからの人生をさらに豊かで輝いたものにしましょう。

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

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



Web利用登録してみよう!
呉教室のホームページはこちらから
↓

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り扱いいたします。

◆の講座は、1回のみ体験が可能です。会員以外の方も受講できます。電話予約と、事前支払いの上ご参加ください。見学は1講座1回（30分）、500円です。詳しくはお問い合わせください。

東広島教室

東広島市西条町御薗宇円城寺6950-1
ユウベルスポーツ内

☎082(423)8094（受付時間…10:00～18:00／木曜は休み）

健康・ヨガ

太　極　拳

二十四式太極拳をひと通り学んだ方のための講座です。ポイントを繰り返し練習し、レベルアップを図ります。

日中友好協会太極拳講師
久留島　幹夫
土曜
10:00～12:00
3カ月
11回17,182円

自　彊　術

31の動作から成り立つ健康体操です。腹部のマッサージから始まり、下肢を鍛えることまで順序正しく行い全身の調和をはかります。

自彊術普及正会員指導員
中村　佳子
火曜
10:30～12:00
3カ月
12回17,160円

スポーツウエルネス吹矢

腹式呼吸を要とした吹矢式呼吸法で矢を的に飛ばします。血液循環を良くして、冷え症やストレスをやわらげましょう。

（一社）日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員
倉本　一清
片山　哲彦
第①③土曜
13:00～14:30
3カ月　6回12,540円

いけ花・フラワー

季節のいけ花 池坊

自然の草花をあらたに見つめ直してみませんか。池坊の和と美の精神を求めつつ、草木に接していきましょう。

華道家元池坊 安芸悠遊会グループ代表
植田　和捻
第①③月曜
15:30～17:30
18:00～20:00
第①③水曜
10:00～12:00
3カ月　6回9,900円

季節のフラワーデザイン

季節の行事に合わせたイベント花や、旬の花材を使ったブーケやアレンジメントを制作します。初心者大歓迎です。

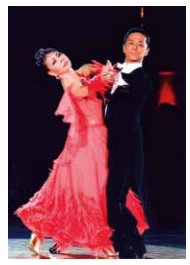
日本フラワーデザイナー協会講師
なかやま　ゆみ
第①土曜
13:00～15:00
3カ月
3回7,755円

バレエ・ダンス

ソシアルダンス

基本的な動きやステップを中心に、楽しみながら学びます。初心者の方、大歓迎です。

LGダンス教室経営指導
花本　啓
田川　信枝
木曜
10:00～11:30
3カ月
11回17,787円



レベルアップ社交ダンス

幅広い年齢層の人が楽しめる社交ダンス。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
水曜　10:30～12:00
3カ月　12回19,404円

情熱のフラメンコ

初めての方がフラメンコを楽しいと感じられるよう、分かりやすく指導します。3カ月で1曲踊ることを目標とします。

スペイン舞踊スタジオ「秋」-Aqui-主宰
秋友　ともみ
第②④火曜
18:30～20:00
3カ月
6回12,672円

魅力的なベリーダンス

しなやかな動きで踊りながら、普段使わない筋肉を使い体幹を鍛えましょう。ダンス経験がなくても、お腹を出さなくても大丈夫です。美と健康のためにベリーダンスを始めませんか。

ベリーダンスインストラクター
エセニヤ
第①③火曜
13:30～15:00
3カ月
6回13,332円

手芸・クラフト

手描友禅・型友禅染め

身近にあるハンカチ、のれんなどを使って染めの練習をしながら、日傘、ブラウスなどと描き進めていきます。

全国特定和文化連盟学院手描友禅・型友禅講師
宮本　由美子
第①③火曜　10:00～12:00
3カ月　6回12,540円

ハワイアン・フラ

心地良いハワイアン音楽に合わせて、無理なく体を動かしてみませんか。基礎からゆっくり進め、踊ることを目指します。

カウアレファトシコフラスタジオ
堀内　敏子
第①③金曜
13:00～14:30
14:30～16:00
3カ月
6回12,012円

ハワイアン・フラ

癒やしのハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ることで、心も体もリフレッシュしましょう。基本から丁寧に指導します。

ナーメア フラ オ カ プアメリア
伊藤　紅女
水曜
18:30～20:00
3カ月　11回19,602円
第①③火曜
18:30～20:00
3カ月　6回13,992円

ラブリー・エレガント・フラ

初級、中級の方を対象に、ステップ、手や腰、指など、全体の動きを丁寧に指導します。生バンドで踊るチャンスもあります。

広島ハワイアン・ソサエティ フラ代表
上西　千加子
第②④土曜
13:00～14:30
3カ月　6回13,992円

音楽・楽器

名曲を歌おう

日本や世界の名曲を美しい発声、発語で歌います。英語、イタリア語、ドイツ語などの歌曲を原語で歌えるようチャレンジします。音域をひろげ歌う楽しみを味わいましょう。

日本演奏連盟会員
山村　ひとみ
第②④水曜
13:30～15:00
3カ月　6回16,632円

フルートで素敵にハーモニー

音域の広さを生かしてクラシックからポピュラーまで、さまざまな曲を演奏しましょう。

フルートコンコード広島団員
久善　結弥子
第①③木曜
13:30～15:00
3カ月　6回17,292円
（30分・個人レッスン）

絵画・デッサン・書道

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指導します。一緒に描いてみませんか。希望者は水彩の技法も学べます。

広島大名誉教授
難波　平人
第④水曜
18:00～20:00
3カ月　3回8,250円

デッサン・淡彩・油彩

家族やペット、風景、花や野菜などを好みの画材で描きます。物の見方や描き方を学びながら、画材の扱いに慣れていきましょう。

日本美術家連盟会員
加地　守
第①③木曜
13:00～15:00
3カ月
6回12,540円

絵　手　紙

絵手紙のモットーは「ヘタでいい、ヘタがいい」です。描くものを手にとって、しっかり見つめてハガキいっぱいに描きましょう。

日本絵手紙協会公認講師
溝田　勝子
第②④火曜
13:30～15:30
15:30～17:30
3カ月
6回11,220円

着付け

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
第②④土曜
14:00～16:00
3カ月　6回13,860円
3回　7,590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。

まずは各教室にお電話でお問い合わせください。

子ども

たのしい絵手紙

絵手紙は今の自分の思いを伝える絵のある手紙です。はがき、巻紙など手紙の幅を広げていきます。身近なものを絵に描き、文章を添えて、大切な人に届けてみませんか。

日本絵手紙協会公認講師
西田　喬子
第②④金曜
13:00～15:00
3カ月　6回13,860円

漢字の書で自分磨き

「私は手すじが悪く、いくら書いてもじょうずになりません」と言われる人でも、自然に美しく楽に書けるように指導します。

日展会友
金谷　雷聲
第②④木曜　10:00～12:00
3カ月　6回12,540円

生活に役立つ筆ペン・ペン習字

ボールペン・デスクペン・筆ペンなど日常の筆記用具で、正しく美しく書けるように自分の住所、名前から練習していきます。

日本ペン習字研究会師範
平川　素月
第①③火曜
15:30～17:30
18:00～20:00
3カ月
6回12,540円

はじめての キッズベリーダンス

楽しい動きを通して、体幹やバランス力を鍛えながらリズム感や豊かな表現力を育みましょう。やさしい振り付けで、子どもが本来持っている力を引き出し自信へと変えていきます。

※小学生対象

ベリーダンスインストラクター
エセニヤ
第①③火曜
16:30～17:30
3カ月　6回12,672円

LINE 友だち登録募集中

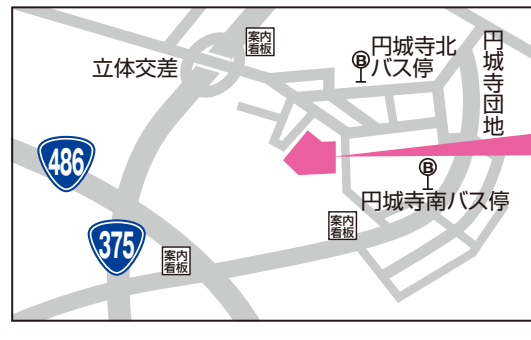
教室のお知らせなど最新情報をお知らせします

LINE

講師募集

それぞれの分野でご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



東広島教室（ユウベルスポーツ内）

東広島教室のホームページはこちらから↓