

2021/12月開講 11/1(月)申込受付スタート



ウエル・カルチャースクール

TEL. 098-832-5588

営業時間
月～金曜日 9:00～21:30
土曜日 9:00～17:30
日曜日 9:00～16:30

- ✓ 県内最大**300クラス以上!**
- ✓ 優秀な講師陣**200名以上在籍**
- ✓ 駐車場完備**200台以上**

受講料
県内
最安値

4ヵ月で受講料

8,400円～

2021年 12月～2022年 3月

受講生募集

**人生
100年時代**

**やりたい事
みつけよう!**



- 申込の注意**
- 受講のお申込みは、ウエル・カルチャースクール窓口にて、窓口先着順（受講料前納）となります。
 - 定員満了になり次第、受付終了となりキャンセル待ちのご案内となります。
 - 新規入会の方は、ウエル・カルチャースクール窓口にて、入会金2,250円が必要となります。
 - ※入会金のご返金は出来ませんので予めご了承ください。
 - 講師によるご紹介、又は全教互九州ブロック協議会「会員証」提示の際、入会金が割引対象となります。
 - 開講8日前までの講座変更・キャンセルは無料ですが、7日前からは有料となります。
 - 親子・子供講座等、対象年齢が指定されている講座以外は原則として高校生以上のお申込みとなります。
 - 高校生未満で受講をご希望の場合は窓口までお申し出ください。
 - 見学・体験をご希望の方は講座開始時間10分前を目処に1階窓口までお申し出ください。教室外からの見学になる講座があります。体験時に事前連絡・材料費が必要になる講座があります。
 - 受講のお申込みをされた方への開講通知はいたしませんので、講座の曜日・時間等を募集パンフレット・受講のしおり・領収書等でご確認の上ご来所ください。尚、応募少数のため開講出来ない場合がありますが、その際は開講予定日3日前までに、当カルチャースクールから開講のご連絡をいたします。

新型コロナウイルス
感染予防のため

ご理解ご協力の程、よろしくお願いします。

**感染防止対策
実施中**

ソーシャルディスタンス



消毒液の設置



定期的な換気



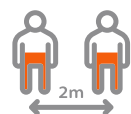
館内清掃・消毒強化



従業員:マスク着用義務
受講生:マスク着用(運動時以外)
のお願い



調子がすぐれない場合の
利用自粛のお願い



適度な距離の
確保のお願い

生きがいづくり

クッキング



001新設基本から学ぼう手ごねパン

定員10名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



fuwamochi/パン教室主宰
池 保子

木 19:00~21:00

手ごねでもフワフワ・もちもちの美味しいパンを作るコツをお伝えします。具材などを多く混ぜ込んだパンにもチャレンジできます。

〔準備〕エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、布巾1枚、持ち帰り用の袋、筆記用具、材料費12,000円(テキスト代込)

002新設手作り糀の調味料でクッキング

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



サプリメントアドバイザー
酵素栄養学
仲宗根 悦子

火 14:00~16:00

糀を使って手作り調味料を作ります!それを使った料理と酵素の話进行します。作った調味料はお持ち帰り頂けます!

〔準備〕エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費16,000円(テキスト代込)

003新設英語で中東・南アジア料理

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



シェフ
ファハラ・サルフリ



アシスタント
小濱 和貴

土 10:00~12:00

サルフリシェフが、ナンやケバブ、トマトやヨーグルトを使った料理、スパイスを活用した料理など「本場のアジア料理」を教えます。通訳付きの「英語と料理を学べる教室」です。

〔準備〕エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費8,000円(テキスト代込)

004はじめてさんのおうちパン

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



よんなーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

水 10:00~12:00

はじめてさんでも大丈夫。パン作りって意外と簡単。さあ!一緒に幸せいっぱいの香りを楽しみましょう。

〔準備〕エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費7,000円(テキスト代込)

005時短・かんたん手作りパン

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



ホームベーカリーと手ごね/パン教室
ゆり主宰
兼田 友香

月 10:00~12:00

土 14:00~16:00

ホームベーカリーを用いて生地作り、またボウルの中で簡単に手ごねの生地作りもレッスン致します。時短簡単に美味しいパンを作ります。

〔準備〕エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費8,000円(テキスト代込)

006こね〜焼きまで1時間パン

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



いち先生のパン教室代表
いち先生

土 10:30~12:30

こね〜焼きまで1時間でパンを作る技を学べる他ではなかなか受けられない講座です。

〔準備〕エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費9,600円(テキスト代込)

007愛情料理

定員15名

見

体

16,800円→16,100円/14回



がきや料理教室長
我喜屋 香

木 10:00~12:00

季節に応じた愛情料理を基本からおもてなしまでお教えます。楽しいひとときを過ごしませんか?

〔準備〕エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費9,000円(テキスト代込)

008愛情料理1年生

定員15名

見

体

16,800円→16,100円/14回



がきや料理教室長
我喜屋 香

水 19:00~21:00

はじめての料理を楽しく、おいしく、基本のコースです。



〔準備〕エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費9,000円(テキスト代込)

009お家で作れるおもてなし料理

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



専門調理師 調理師専門学校教師
全国料理協会教員師範資格
仲村 公子

月 10:00~12:00

四季折々のおもてなし料理をお家でお手軽に作ってみませんか?

〔準備〕エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費8,200円(テキスト代込)

010お家で作れるおもてなし料理

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



Ririkaru*Kitchen講師
石川 かおる

火 19:00~21:00

四季折々のおもてなし料理をお家でお手軽に作ってみませんか?

〔準備〕エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費8,000円(テキスト代込)

011基礎から学ぶ家庭料理

定員15名

見

体

16,800円→16,100円/14回



専門調理師 調理師専門学校教師
全国料理協会教員師範資格
仲村 公子

火 10:00~12:00

お料理の基礎とコツを学びながら、美味しくをモットーに、和・洋・中の定番料理から人気メニューまで幅広くご指導致します。

〔準備〕エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費10,400円(テキスト代込)

012琉球料理と沖縄の行事食

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



沖縄県琉球料理伝承人
専門調理師 調理師専門学校教師
仲村 公子

金 10:00~12:00

年中行事にちなんだ料理や長い歴史と伝統のある琉球料理をご紹介します。



〔準備〕エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費8,000円(テキスト代込)

013楽ウマ♪おうちごはん&スイーツ

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



Ririkaru*Kitchen講師
石川 かおる

日 10:00~12:00

ちょっとしたコツでステップアップ!楽しく♪オシャレに♪おうちごはん&スイーツを作りましょう。

〔準備〕エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費8,000円(テキスト代込)

教養

014新設琉球沖縄史の最前線

定員10名

見

9,600円→9,200円/8回



沖縄歴史倶楽部
濱地 龍磨



沖縄歴史倶楽部
古波藏 契

土 12:00~13:30



沖縄歴史倶楽部
比嘉 吉志

今、琉球沖縄史研究が熱い!首里城の歴史から日本復帰までわかりやすくテーマごとに解説!注目の若手歴史研究者3人がお届けするリレー講座!

〔準備〕筆記用具、教材費200円

015新設生活に活かす心理学

定員10名

見

9,600円→9,200円/8回(①③週)



心理カウンセラー
人材・組織開発研究所所長
野原 弘

月 10:00~12:00

親子や友人または会社の同僚との「活き活きとした人間関係」を心理学の視点から学び、それらを生活や職場で実践できるようにします。

〔準備〕筆記用具、ノート、教材費2,400円

016新設やさしい中医学

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



国際中医薬膳師
中医薬膳指導員
タレント
東 由希恵

木 10:00~11:30

最近よく耳にする中医学って何?薬膳や漢方とは違うの?普段の食事にとり入れられるって本当!?など中医学の基本を楽しく一緒に学んでみませんか?

〔準備〕筆記用具、教材費1,200円

017新設身近な野草で健康に

定員15名

9,600円→9,200円/8回(②④週)



健康管理士上級指導員
新垣 行康

金 14:00~16:00

正しい栄養摂取があるように、間違えた栄養摂取もあります。野草探索・野草天ぷら・本当に健康になる方法を学びます。

〔準備〕筆記用具、動きやすい服装(長袖・長ズボン・帽子・靴)、材料費500円

018新設お金の基礎・簿記の超入門

定員10名

見

15,400円→14,700円/14回



日商簿記1級保持
なべろん(記帳代行業務)代表
川端 賢司

日 10:00~11:30

株業投資、転職、起業、税金に興味がある方。高校生でも分かる知識だけで楽しく学べます。資格を目指す学生や社会人も全力で応援します!

〔準備〕筆記用具、ノート、電卓、教材費2,000円程度

019新設起業・副業スタート前のライフプラン

定員10名

8,800円→8,400円/8回(②④週)



ファイナンシャルプランナー
田島 めぐみ

土 10:00~11:00

起業や副業を始めたい人向けのライフプラン講座。支出額から必要な収入(売上)を導き出すワークや、独立後の社会保障制度、民間の保険活用、節税などを学びます。

〔準備〕筆記用具、電卓、源泉徴収票(確定申告書)、年金定期便

020新設楽しく速く読める楽読入門

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



楽読インストラクター
與那覇 潤

金 14:00~16:00

楽読は、楽しく楽に速く読めるようになる速読トレーニングの進化系!受講後には、現在の2~7倍の速さで理解しながら読めるようになります。

〔準備〕筆記用具、飲み物、教材費1,000円程度

021新設暮らしと私を整える整理収納

定員10名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



整理収納アドバイザー
大平 ひとみ

金 10:00~11:30

部屋の片付けは思考の整理!リバウンドしにくい整理収納を学びながら、自分自身の思考癖を知って、あなたに合った片付けを実践してみませんか?

〔準備〕筆記用具、教材費1,500円

022新設楽しい川柳

定員10名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



沖縄県川柳協会会長
池村 幸夫

木 14:00~15:30

五・七・五で表現する人間詩「川柳」は、江戸時代から庶民の間で広く詠まれた人間模様であり、脳の活性化にとても役立つといわれています。日々の生活に花咲かせ、人生を豊かにしましょう。

〔準備〕筆記用具、室内スリッパ、国語辞典

023新設はじめてのオラクルカード

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



オラクルカードオープンハート
カラーカードアドバイザー
achan(あっちゃん)

金 19:30~21:00

自分に必要なメッセージを高次元、天使から受け取り、家族や友達もリーディングできるようにします。

〔準備〕筆記用具、オラクルカード(お持ちの方)※講師より貸出有

024新設楽しく学ぶマヤ暦入門

定員12名

見

9,600円→9,200円/8回(②④週)



マヤ暦スーパーアドバイザー
仲間 るり子

金 19:30~21:00

どなたでもゆるく楽しく学べる、マヤ暦入門講座です。あなたの生まれてきた目的や使命を知るきっかけになるかも?!

〔準備〕筆記用具、ノート、教材費2,000円

025明日をつくる栄養学

定員10名

見

体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



栄養士
金城 えりな

日 10:00~11:30

何気なくとっている食事。今日の献立で明日の身体を作ります。食品がもつ栄養の働きを学び、明日への健康へつなげましょう!

〔準備〕筆記用具、ノート、電卓、室内スリッパ、教材費4,000円

026わかりやすい琉球史

定員10名

見

体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



中央大学客員研究員
外間 哲弘(峻者)

月 10:00~11:30

琉球の歴史についてわかりやすく解説します。

〔準備〕筆記用具、室内スリッパ、教材費300円程度

027

お金の達人に聞くお金塾

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



一級ファイナンシャル・
プランニング技能士 CFP®
福田 昌也

資産運用、住宅ローン、保険
商品、年金制度など人生には
たくさんの選択肢があり、そ
れを選択する為に、世界情勢、
市場動向などを楽しく勉強し
ましょう!

月

19:00~20:30

準備

筆記用具、電卓、教材費500円

028

楽しい朗読

定員12名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



沖縄ボイスラボ代表
諸見里 杉子

声に出して文学作品を楽しみ
ませんか?黙読とは違う味わ
いがあります。呼吸、発声など
音読・朗読の基礎からわかりや
すくお伝えします。

火

14:00~15:30

準備

筆記用具、教材費200円

029

財宝発掘手法(宝くじ占法)

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



高島易道観象派会鑑定士
玉那覇 圭斎

諸葛孔明・武田信玄が用いた
戦略手法を財宝獲得に応用
する学問です。奇門遁甲・金口
訣のテキストを用いて解説し
ていきます。

水

14:30~16:00

準備

筆記用具、運勢暦、教材費1,000円

語学



030

新設 はじめてのドイツ語

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



ドイツ語講師
漆谷 球美子

旅先で使えるちょっとした会
話を中心に、基本文法やドイ
ツ文化を紹介します。楽しくド
イツ語を学びましょう!初めて
の方、大歓迎です。

水

10:00~11:30

準備

筆記用具、ノート、教材費1,000円程度

031

新設 伝わる声・伝わる話し方

定員12名

見

体

15,400円→14,700円/14回



元琉球放送アナウンス室長
日本メンターコーチ協会認定メンター・コーチ
土方 淨

オンラインでのやり取りも増
え、一層「コトバ」の重要性が
指摘されています。正しい発
声、伝わりやすい話し方を学
んで、アピールできる自分を
磨いてみませんか。

月

19:00~21:00

準備

筆記用具、飲み物、教材費1,000円程度

032

大人のやり直し超初心者英会話

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



褒めたおし超初心者向け
英会話講師
Rika

超初心者に特化した英会
話のやり直しレッスンで
す。あなたの『わからない』
に寄り添って指導しま
す。一緒に英語を楽しみ
ましょう!

金

14:00~15:30

Ⅰ~Ⅱ

準備

筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度

033

英会話初級

定員10名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



英語講師
しばり

日本人女性講師が優しく指導
します。英語を始めたい方、質
問がたくさんある方、ゆっくり
学習したい方をお待ちしてお
ります。

水

14:00~15:30

準備

筆記用具、辞書(英和または和英)、教材費500円

034

あなたを表現する英会話

定員12名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



英語講師
しばり

日本人女性講師が優しく指導。
初級から継続的に英語を習得
たい方を対象に、日常の今を
英語で表現しませんか?

水

12:00~13:30

準備

筆記用具、辞書(英和または和英)、教材費2,000円程度

035

英会話

定員16名

見

体

15,400円→14,700円/14回



NPO国際言語センター講師
Erisa

英会話を通して伝え方を
学び、異文化理解、人との
繋がりを大切にします。

月

12:00~14:00

Ⅳ~Ⅵ

木

12:00~14:00

Ⅲ

木

14:30~16:00

Ⅱ

準備

筆記用具、教材費500円

036

大人のための中学英語

定員12名

見

体

15,400円→14,700円/14回



NPO国際言語センター講師
外間 由美子

中学英語レベルの語彙力で、
十分に会話できます!楽しく学
びましょう。

金

10:00~11:30

Ⅲ

準備

筆記用具、A4ファイル(2穴)、ノート、教材費500円

037

マイペース英会話

定員12名

見

体

15,400円→14,700円/14回



英会話・英検講師
加勢 美智子

外国語学習は、異文化体験に
似ていて楽しいです。みんなで
大きな声を出して練習します。
ゆっくりマイペースにPractice
and Practice!

日

10:00~11:30

Ⅱ

日

12:00~13:30

Ⅰ

準備

筆記用具、教材費2,000円

038

日常で使える英語

定員12名

見

体

15,400円→14,700円/14回



英会話講師
Carlo(カルロ)

ネイティブが教えるすぐに使
えるシンプルな日常英会話。
楽しく英語をはなすトレーニ
ングをします。

土

12:00~13:30

準備

筆記用具、教材費500円

039

話せる韓国語

定員12名

見

体

15,400円→14,700円/14回



韓国語講師
朴 銀子 (パク・ウンジャ)

韓国語をシミュレーショ
ン、クイズ、歌、グループ活
動、絵などの用具を使って
日常会話が出来るように
重点的に学びます。

月

14:00~15:30

Ⅰ

火

20:00~21:30

Ⅰ~Ⅱ

水

20:00~21:30

Ⅱ

準備

筆記用具、教材費2,000円程度

040

韓国語

定員12名

見

体

15,400円→14,700円/14回



韓国語講師
ヤン・ジンスク

正確な発音での読み書き、文
法、ヒヤリングを楽しみながら
マスター!

日

09:45~11:15

Ⅲ

準備

筆記用具、ノート、教材費3,000円程度(よくわかる韓
国語Step2)

041

韓ドラで覚える韓国語

定員12名

見

体

15,400円→14,700円/14回



韓国語講師
ヤン・ジンスク

韓流ドラマをリスニング
してみましょう。内容に伴
い文法や発音について丁
寧に解説します。

日

11:30~13:00

Ⅳ~Ⅵ

準備

筆記用具、ノート

042

中国語

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



中国語講師
柯 彬 (カ・ビン)

はじめて中国語を学ぶ方
に、発音の仕方、日常会
話、応用会話、よく使う基
本的な単語を正しく、やさ
しく教えます。実践に強い
中国語の指導をします。

土

15:30~17:30

Ⅰ~Ⅱ

準備

筆記用具、教材費1,600円程度

043

しっかり基礎中国語

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



中国語講師
仲村 蘇琰 (ソエン)

発音から構文までしっかり学
べます。会話から中国の文化
を理解します。

金

19:30~21:00

Ⅰ

準備

筆記用具、教材費2,000円程度

044

音読・会話中国語

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



中国語講師
仲村 蘇琰 (ソエン)

故事成語、エッセー、いろい
ろな題材を音読を通して、発
音、文法、文化理解を深めま
す。おもてなし会話で実践力
を磨きます!

土

12:00~13:30

Ⅱ

準備

筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度

芸能・楽器



045

新設 初めての大人ピアノ

定員10名

見

体

16,800円→16,100円/14回



中学校音楽教諭
リトミック研究センター上級講師
宮崎 利恵

憧れのピアノを弾いてみせん
か?初めての人も、まずは第一
歩を踏み出す事で、新しい世界
が広がります。年齢も経験も関係
ありません。ゆっくり丁寧にお教
えします。ピアノの音色に癒され
充実した時間を過ごしましょう。

月

10:45~11:45

準備

教材費2,000円程度

046

新設 初めての大人ピアノ

定員10名

見

体

16,800円→16,100円/14回



中学校音楽教諭
リトミック研究センター上級講師
宮崎 利恵

憧れのピアノを弾いてみせん
か?初めての人も、まずは第一
歩を踏み出す事で、新しい世界
が広がります。年齢も経験も関係
ありません。ゆっくり丁寧に
お教えします。ピアノの音色に癒され
充実した時間を過ごしましょう。

火

19:30~20:30

準備

教材費2,000円程度

047

新設 はじめてさんの大人のピアノ

定員10名

見

体

16,800円→16,100円/14回



ピアノ講師
福山 里香

ピアノが全く初めての方対象
のやさしいクラスです。読譜
のコツからリズムの取り方な
ど、基礎をしっかり学び弾く
力へと繋がります。音楽のある
暮らしを楽しみましょう。

土

12:00~13:00

準備

筆記用具、ヘッドホン、教材費2,000円程度

048

新設 やさしいウクレレ

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



ウクレレ講師
本村 隆

メロディーや、ソロウクレレを
弾いてみましょう。また、メロ
パートとリズムパートで合奏
を楽しんでいきましょう。TAB
譜を使用しますのでわかりや
すいです。

木

10:00~11:30

準備

筆記用具、ウクレレ、教材費500円

049

ポップス三線

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



沖縄県島唄ポップス唄者
なつ子

三線の音色が好き、それだけ
で良いです。一緒に音楽を楽し
みましょう!

火

19:30~21:00

Ⅰ

準備

三線、つめ、筆記用具、教材費200円、レンタル三線有
210円/1回(受付にて)

050

わかりやすく歌三線

定員10~12名

見

体

15,400円→14,700円/14回



アーティスト 歌手
松田流松絃会師範二代目家元
松田 しのぶ

Ⅰのクラスは、工工四を理解
し、歌三線の初歩レベルのク
ラスです。Ⅲのクラスは工工
四を理解し、基本ができてい
るクラスです。曲の背景や歌
詞の世界を解釈しながら練習
します。

月

12:30~14:00

Ⅲ

金

12:00~13:30

Ⅱ

準備

三線、つめ、A4ファイル、教材費150円程度、レンタル三
線有210円/1回(受付にて)、室内スリッパ(金曜クラス)

051

イチから始める三線

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



琉球民謡協会教師
石川 陽子

三線をはじめたい方に、分か
りやすく丁寧に教えます。まず
は気軽にチャレンジしてみま
しょう。

水

19:30~21:00

Ⅰ

準備

三線、つめ、筆記用具、教材費150円程度、レンタル三
線有210円/1回(受付にて)

052

初心者の三線

定員16名

見

体

15,400円→14,700円/14回



琉球古典音楽
安富祖流絃声会師範
上原 睦三

沖縄民謡から琉球古典音楽ま
で幅広く学べます。一緒に三
線をじっくり楽しみましょう。

火

12:00~14:00

Ⅰ

準備

三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有210円/1
回(受付にて)

053

楽しい三線

定員16名

見

体

15,400円→14,700円/14回



琉球古典音楽
安富祖流絃声会師範
上原 睦三

沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。

木

12:00~14:00

Ⅲ

準備

三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

054

やさしい三線

定員15~16名

見

体

15,400円→14,700円/14回



琉球民謡音楽協会師範
野村流伝統音楽協会師範
仲本 亜寿香

初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。

月

14:30~16:00

月

19:30~21:00

土

10:00~11:30

土

12:00~13:30

準備

三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

055

バラエティーにとんだ三線

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



琉球民謡音楽協会師範
県指定琉球歌劇保持者(三線)
野村流保持者
仲宗根 盛次

初心者大歓迎。民謡、ポップス、古典音楽などを弾いて楽しみましょう!

日

12:00~13:30

準備

三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

056

琉球民謡

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



由絃會会主師範
上江洲 由孝



琉球民謡音楽協会師範
源古 尚子

郷土色をもつ心の唄です。三線を弾き、楽しく心を込めて唄いましょう!

水

12:00~14:00

Ⅲ

木

12:00~14:00

Ⅳ~Ⅵ

木

14:30~16:30

Ⅱ

準備

三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

057

琉球民謡・舞踊曲

定員12~16名

見

体

15,400円→14,700円/14回



琉球民謡協会最高師範
宮城 武碩

楽しい民謡から祝の座で歌うかぎやで風節、舞踊曲まで三線と唄を楽しみましょう!

火

10:00~11:30

Ⅲ

土

10:00~11:30

Ⅲ

準備

三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

058

琉球民謡と古典音楽

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



琉球民謡音楽協会師範
琉球歌劇保持者(三線)
仲宗根 盛次

琉球民謡と古典音楽を楽しく弾きましょう!

金

14:30~16:00

金

17:00~18:30

日

09:30~11:00

Ⅲ

準備

三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

059

琉球古典音楽

定員12~16名

見

体

15,400円→14,700円/14回



国指定重要無形文化財
琉球舞踊地謡保持者
平良 盛勇



野村流伝統音楽協会師範
県指定無形文化財野村流保持者
仲宗根 盛次



琉球古典音楽
安富祖流師範
上地 正隆



琉球古典音楽
野村流保存会師範
長浜 真輝

結婚式やトウシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でてください。

火

14:30~16:30

平良Ⅲ~Ⅳ

火

17:00~19:00

仲宗根

水

14:30~16:30

長浜Ⅲ

木

09:30~11:30

平良Ⅲ

金

19:30~21:30

上地Ⅱ

準備

三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)
【長浜クラス】野村流保存会工工四、教材費(必要時)

060

琉球古典音楽斉奏

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



国指定重要無形文化財
琉球舞踊(三線)保持者
平良 盛勇

沖縄の伝統音楽を三線や箏と一緒にかぎやで風節から舞踊曲まで合奏します。三線、箏、笛、胡弓をお持ちの方のご参加をお待ちしております。

火

09:30~11:30

Ⅱ~Ⅲ

準備

お持ちの楽器をご持参ください(三線、箏、笛、胡弓など)

061

野村流古典音楽及び舞踊地謡

定員12名

見

体

15,400円→14,700円/14回



野村流師範及び県伝統音楽野村流保持者
県伝統舞踊地謡保持者
前川 朝文

野村流古典音楽、琉球民謡、琉舞地謡曲等、受講者のレベルに応じて個人指導します。対象は初級と中級です。

水

18:00~20:00

Ⅰ~Ⅱ

準備

三線、つめ、(野村流伝統音楽協会工工四上巻)2,000円、(講師著作・野村流教習曲教本)2,000円、教材費100円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

062

琉球古典音楽及び舞踊曲等

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



琉球古典音楽
安富祖流絃声会師範
新垣 安弘

琉球古典音楽、琉球民謡など受講生からのリクエスト曲を中心にみんなで繰り返し練習いたします。

土

12:00~14:00

Ⅱ

準備

三線、つめ、教材費300円、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

063

三線早弾きコース

定員16名

見

体

15,400円→14,700円/14回



琉球音楽協会教師
琉球民謡松田流弘絃会教師
玉城 さゆり

モーアシビ唄、民謡の中テンポ、早弾き曲を中心に昔唄を練習していきます。

木

14:30~16:00

Ⅲ~Ⅵ

準備

三線、つめ、教材費200円程度

064

三線・三板

定員12名

見

体

15,400円→14,700円/14回



野村流伝統音楽協会教師
琉球民謡音楽協会教師
沖縄三板協会講師
當間 清子

沖縄の歌三線と打楽器の三板を一緒に習いましょう。

木

12:00~14:00

準備

三線、つめ、教本、レンタル三線有210円/1回(受付にて)、三板※希望者は講師より購入可
※講座最終日はカラオケハウスとまと一日橋店にて、三板実技講習実施(別途1,000円)

065

宮古民謡

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



沖縄宮古民謡協会師範
嘉島 里私

なりやまあやぐから伊良部とうがにまで宮古民謡と一緒に楽しく勉強しませんか。

水

19:30~21:00

準備

三線、つめ、教材費2,500円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

066

太鼓

定員12名

見

体

15,400円→14,700円/14回



乾流太鼓段の会師範
儀間 マサエ

沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか。初心者でも一緒に楽しく打てます。

水

17:00~19:00

準備

太鼓持参(貸太鼓有)

067

光史流太鼓

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



光史流太鼓保存会師範
上原 じゅん子

沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか。初心者でも一緒に楽しく打てます。

金

19:30~21:30

準備

太鼓持参(貸太鼓有)

068

大正琴(琴生流)

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



琴生流師範
國場 好子

大正琴の正しい奏法を勉強し楽しくひけるように指導します。

火

09:30~11:30

準備

筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度

069

楽しい大正琴

定員12~16名

見

体

15,400円→14,700円/14回



琴生流指導師範
琴和会会主
大城 和枝

Ⅰ~Ⅱのクラスは基礎から丁寧に指導します。Ⅳ~Ⅶのクラスは上級者&講師養成クラスです。

火

12:00~13:30

Ⅳ~Ⅶ

水

09:30~11:30

Ⅰ~Ⅱ

準備

筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度

070

初心者でも楽しめる大正琴

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



花仙流大正琴講師
神谷 民子

初心者大歓迎!基礎から指導します。楽しくやりましょう!

月

14:00~15:30

準備

筆記用具、大正琴(無料レンタル有)※講師より購入可、室内スリッパ、教材費800円程度

071

琉球かれん

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



琉球かれん講師
津嘉山 博美

沖縄で生まれた十三線和音楽器。四種類の和音と一本のメロディー弦で童謡・唱歌をはじめ、民謡・ポップス等楽しく奏でることができます♪楽譜が読めなくても大丈夫!

土

10:00~11:30

準備

筆記用具、琉球かれん※講師よりレンタル可500円/1回(要予約)、ファイル、室内スリッパ、教材費2,600円程度

072

はじめての日本箏

定員16名

見

体

15,400円→14,700円/14回



全国邦楽指導者協議会師範
文化箏講師
伊良波 咲峰

初心者の方でも基礎からゆっくり学べます。たおやかな箏の音色で「さくらくら」をご一緒に♪携帯に便利な短箏もあります。

月

09:30~11:30

Ⅰ~Ⅱ

準備

お箏、つめ、チューナー持参(初心者の方には1ヶ月無料貸出有)、教材費500円~

073

琉球笛

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



琉球古典音楽野村流音楽協会教師
中野 夢

琉球笛の音の出し方から丁寧に学んでいきます。初めてでも大丈夫です!耳馴染みのある童謡から古典音楽まで心地よい音色を奏でましょう。

水

14:30~16:00

準備

琉球笛(C調子)※講師より購入可8,000円(要予約)、筆記用具、卓上鏡、教材費500円



074

初めての大人ピアノ

定員10名

見

体

16,800円→16,100円/14回



中学校音楽教諭
リトミック研究センター上級講師
宮崎 利恵

憧れのピアノを弾いてみませんか?全く初めての人も、まずは第一歩を踏み出す事で、新しい世界が広がります。年齢も経験も関係ありません。ゆっくり丁寧に教えします。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪

月

09:30~10:30

Ⅰ

火

12:30~13:30

Ⅰ

準備

教材費2,000円程度

075

大人のやさしいピアノ

定員10名

見

体

16,800円→16,100円/14回



ピアノ講師
福山 里香

Ⅱはやさしい曲を両手で演奏できる方が対象のクラスです。Ⅲは楽譜を読みながら演奏できる経験者が対象のクラスです。自分のペースを大事に、様々なジャンルの曲と一緒に楽しみましょう♪

土

13:15~14:15

Ⅲ

土

14:30~15:30

Ⅱ

準備

筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度

076

初心者でも楽しめる大人のピアノ

定員10名

見

体

16,800円→16,100円/14回



元ヤマハ音楽教室講師
神谷 民子

両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。

木

19:00~20:00

金

19:30~20:30

準備

筆記用具(ペン鉛筆)、教材費800円程度



077 クラシックギター

定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ギタリスト
佐野 周作

クラシックからフォーク、ポピュラーまで楽しく弾けるようになりましょう!簡単な合奏も、個人指導も行う講座ですので、それぞれ自分のペースで進められます。

月 10:00～11:30 Ⅱ

【準備】ギター、足台、卓上譜面台、チューナー、教材費500円程度/1ヶ月

078 やさしいクラシックギター

定員16名 見

9,600円→9,200円/8回(①③週)



ギタリスト
ギター講師
上原 章

童謡や唱歌など親しみのある曲を用いて、楽しみながらギターの基礎をマスターできます。

木 14:30～16:00 Ⅰ～Ⅲ

【準備】ギター、足台、卓上譜面台、チューナー、教材費2,000円(ギター入門セット26,000円で講師より購入可)

079 フォークギターで歌おう

定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ギター講師
本村 隆

ギターの弾き語りで大好きな歌を唄ってみませんか?あなたがひとりで歌えるまで、やさしく教えます。Let's Try♪

木 19:30～21:00 Ⅱ～Ⅳ

【準備】ギター、教材費500円

080 はじめてのギター

定員16名 見 体

14,000円→13,300円/14回



ミュージシャン
ギタリスト
三浦 慎司

ギターをはじめたい方向けの講座です。ギターの持ち方や弾き方、コードの押さえ方などを基礎から教えます。

火 18:30～19:30 Ⅰ～Ⅱ

【準備】ギター、教材費500円

081 はじめてのウクレレ

定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ホヌ フラ スタジオ主宰
堀江 好美

ハワイアン・ポップスなど、色々な曲を奏でて、初心者の方も基本からしっかりレッスンします。

月 10:00～11:30

【準備】筆記用具、ウクレレ、教材費500円程度

082 ヴァイオリン

定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄弦楽指導者協会会員
海勢頭 愛

初めての方、大歓迎です。優美なヴァイオリンの音色を体感し、憧れのメロディと一緒に奏でてみませんか?

水 12:00～13:30

【準備】ヴァイオリン※体験用のレンタル有(要予約)、ブックススタンド又は譜面台、室内スリッパ、教材費1,000円程度

083 フルート

定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



フルーティスト
日本フルート協会会員
宮里 郁子

あなたの想いをフルートの音に伝えませんか?誰でも上手になれます。

日 10:00～11:30

【準備】筆記用具、フルート※講師よりレンタル可5,000円程度/1ヶ月(要予約)、譜面台、教材費1,500円程度

084 オカリナ

定員12名

15,400円→14,700円/14回



ライリッシュオカリナ連盟一級認定講師
ライリッシュオカリナ連盟沖縄県那覇支部支部長
大城 智子

オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか?Ⅱ～Ⅶは、楽譜を見ながらオカリナが吹ける経験者クラスです。

木 10:00～11:30 Ⅳ

木 12:00～13:30 Ⅲ

木 14:00～15:30 Ⅳ

金 10:00～11:30 Ⅱ

金 12:00～13:30 Ⅳ～Ⅶ

【準備】オカリナ(初日に注文可・10,800～19,440円)、教材費2,000円程度、Ⅱ～Ⅶはライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月、室内スリッパ(木曜10:00クラス)

舞踊・民踊



085 日本舞踊

定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



若柳流若美会宗家
若柳 美之介

端唄、小唄、歌謡曲と幅広い振り付けで、楽しい踊りを共に楽しみましょう。健康、着付にも役立ちます。

木 14:00～16:00 Ⅰ

【準備】浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)

086 沖縄・日本民踊

定員15～30名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日本フォークダンス連盟公認1級指導者
沖縄県民踊研究会会長
仲本 興真

健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。



沖縄県民踊研究会認定3級指導者
日本フォークダンス連盟公認日本民踊指導者
新垣 幸枝

月 14:30～16:30 新垣 Ⅱ

木 16:30～18:00 仲本 Ⅲ～Ⅵ

【準備】パーランクー、扇子2本、うちわ、民踊手拭い(1m10cm)、四つ竹、教材費2,500円程度

087 沖縄民踊

定員12～15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日本フォークダンス連盟公認1級指導者
沖縄県民踊研究会会長
仲本 興真



沖縄県民踊研究会認定3級指導者
日本フォークダンス連盟公認日本民踊指導者
友寄 千代子



沖縄県民踊研究会認定3級指導者
日本フォークダンス連盟公認日本民踊指導者
外間 幸子

健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊り(沖縄民踊)を楽しく学びます。初心者も大歓迎です。

火 12:00～14:00 外間 Ⅱ

水 12:00～14:00 友寄

金 12:00～14:00 仲本

【準備】パーランクー、扇子2本、うちわ、民踊手拭い(1m10cm)、四つ竹、あや棒、教材費2,500円程度

088 琉球舞踊

定員10～12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



真南風流美ら会師範
崎浜 禮子



真南風流美ら会教師
宮里 美江子



玉城流扇寿会師範
大城 直江



山田流宗家二代目家元
山田 貞子



真南風流美ら萌の会会主
金城 博恵



道扇流藤代乃会師範
伊波 真理子

月 14:00～16:00 伊波 Ⅱ

月 19:00～21:00 山田

火 09:30～11:30 崎浜 Ⅱ

火 19:30～21:30 金城 Ⅰ

水 14:00～16:00 崎浜 Ⅰ～Ⅱ

木 14:30～16:30 大城

金 12:30～14:00 大城

土 16:30～18:30 宮里

【準備】動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、飲み物
【崎浜クラス】花染又は日本手拭い
【山田クラス】花染サージ
【伊波クラス】四つ竹

089 琉球舞踊(かぎやで風)

定員10名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



柳清本流和華の会師範
永山 玲緒奈

沖縄の祝宴には欠かせない祝儀舞踊「かぎやで風」を中心とした琉球舞踊の初心者向け講座です。

日 10:00～11:30

【準備】動きやすい服装(稽古着をお持ちの方はご持参ください)、足袋(または靴下)

声楽・カラオケ



090 新設 ビクターカラオケ

定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



ビクター歌謡指導認定講師
中里 恒子

ビクター歌謡音楽協会の教えに従って、カラオケを楽しく歌うコツを一緒にお勉強しましょう♪

木 12:00～14:00

【準備】筆記用具、コピー代100円程度

091 新設 カラオケで懐メロ・昭和歌謡

定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



日本音楽振興会認定カラオケ講師
歌仲間「昭和歌謡倶楽部」主宰
比嘉 忠信

歌は人生とともに…。「あの日のあの頃」の懐かしい歌を楽しめます。斉唱・独唱(任意)、課題曲の練習などいきいきシニアライフを謳歌しましょう♪

金 14:00～16:00

【準備】筆記用具、レコーダー(お持ちの方)、教材費500円

092 カラオケ

定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



歌唱指導認定講師
野原 智子

腹圧発声法でリズム、音程、発声、感情表現がより響きのある豊かな歌唱が実感できます。

月 14:30～16:30

【準備】筆記用具、飲み物、教材費500円

093 カラオケ・昭和歌謡

定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



メンタル心理ミュージックアドバイザー
音楽療法インストラクター
あきおカラオケ教室 主宰
玉那覇 あきお

長い人生を元気に100歳時代を目指して、歌を仲間たちと一緒に歌い思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。体験入学大歓迎!

火 12:00～14:00

水 09:30～11:30

水 12:00～14:00

土 12:00～14:00

【準備】教材費500円

094 ヴォイストレーニング

定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



声楽家
桑江 律子

肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レパートリーを増やしていきます♪

火 10:00～11:30

土 15:00～16:30

【準備】筆記用具、教材費500円程度

095 ヴォイストレーニング

定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



声楽家
宮城 美幸

肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レパートリーを増やしていきます♪

木 19:30～21:00

【準備】筆記用具、教材費500円程度

096 ヴォイストレーニング

定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄オペラ協会副会長
安座間 和美

肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レパートリーを増やしていきます♪

水 10:00～11:30

【準備】筆記用具、教材費500円程度、室内スリッパ、A4ファイル

097 ヴォイストレーニング

定員16名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



ソプラノ歌手
仲里 広江

歌声と音楽をあなたの生活にプラスしてみませんか♪呼吸法、発声の基礎から丁寧に指導致します。

日 14:00~15:30

準備 手鏡、教材費100円程度

098 体温を上げるセラピーヴォイス

定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ヴォイストレーナー
吉田 一正

肩甲骨と股関節を柔軟にして沖縄の歌から世界の歌まで歌い上げ、体温を1度上げて成長ホルモンを分泌し、いつまでも若々しく元気一杯!

土 14:30~16:00

準備 動きやすい服装、教材費700円程度

099 楽しい童謡・唱歌

定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



声楽家
真栄城 早由

子どもの頃に歌った懐かしの童謡・唱歌を発声練習で声の出し方を学びながらみんなで楽しく歌います。

木 12:00~13:30

準備 室内スリッパ、教材費2,000円程度

100 カンツォーネ

定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



声楽家
桑江 律子

カンツォーネ(イタリア民謡)を歌ってみませんか?オーソレ・ミオなどイタリア語の発声から指導します。

金 12:00~13:30

準備 筆記用具、教材費400円程度

101 楽しいコーラス

定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄オペラ協会副会長
安座間 和美

コーラスは初めて、楽譜が読めない、という方も大丈夫!発声や呼吸法を学び、沖縄の歌、外国の歌、最近の曲まで2部合唱で楽しめます♪

水 12:00~13:30 ①~③

準備 筆記用具、室内スリッパ、A4ファイル、教材費100円程度

102 英語で歌う名曲

定員12~16名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



音楽講師
しびり

聞いた事のある英語の曲の歌詞を理解し、キレイな発音で、ピアノに合わせて歌いましょう。曲は皆さんと決めます♪

火 14:30~16:00
水 10:00~11:30

準備 筆記用具、辞書、教材費500円程度

103 楽しい詩吟

定員12~16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



〈公益社団法人〉日本詩吟学院認可
沖縄 玉岳風会 指導部長
城間 岳祥

声に自信がなくて人前でアガル方!呼吸法と発声法で「誰でも出来る」楽しい詩吟を初心者の方から師範まで指導します。

木 09:30~11:30
金 09:30~11:30

準備 筆記用具、教材費500円~

104 やさしい詩吟

定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄海邦岳風会会長(正師範)
新城 惺岳

人生百年時代の趣味として詩吟が一番。和歌・俳句・漢詩で頭の体操、健康維持。心は学生時代。

日 14:30~16:30

準備 筆記用具、教材費2,800円程度

105 リラックス詩吟

定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



公益社団法人日本詩吟学院承認
おもしろ岳風会師範
嘉陽 岳光

声を出す素晴らしさを実感し無理なく自分のペースで、詩歌が腹式呼吸で吟じられるリラックス詩吟教室をめざします。

火 12:00~14:00

準備 筆記用具、教材費800円程度



106 新設 絵画入門

定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



冲展会員・運営委員
金城 幸也

デッサン、油絵、水彩画など基本から指導します。様々なモチーフを楽しく描き、独自の自由な画風の確立をめざします。

土 09:30~11:30

準備 教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。

107 新設 Pastel art(パステルアート)

定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日本パステルホープアート協会
rie

パステルを削って、手で紙に色を付けていきます。紙を型取り、自分のイメージのまま作るので、絵の上手下手は関係ありません。心も体も癒されていきますよ♪

火 10:30~12:00

準備 パステル(100円ショップの物で可)、カッター、画用紙、セロテープ、はさみ、ゴム版、ウェットティッシュ

108 新設 筆で遊び描き結書(ゆいしよ)

定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



日本結書協会代表
書道家
観洋 (新里 利浩)

文字を書くことにコンプレックスを持つ方は多いですが、結書ではクセ文字を【直す】のではなく【伸ばす】書のお稽古。【楽しい】文字をハガキに載せて描いてみませんか♪

金 12:00~13:30

準備 書道セット(書道セットが無い場合は筆ペンでも可)※必要な道具はは講座初回に説明します。

109 絵画

定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



アトリエ道子主宰
城間 美智子

水彩、油彩、鉛筆などそれぞれの好みの画材を使用し制作します。初めての方から丁寧に指導致します。

金 09:30~11:30

準備 教材費1,500円程度※講座初日に説明します。
【水彩画または油彩画セット】10,000円程度
【デッサン】1,500円程度

110 水彩画

定員16名 見

15,400円→14,700円/14回



冲展絵画部門会員
知念 秀幸

透明水彩絵の具による実践的に描くテクニックを磨き学びます。作品を描くためのコツと絵づくりを学びます。

月 12:00~14:00
日 10:00~12:00

準備 教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。

111 水彩画

定員16名 見

15,400円→14,700円/14回



冲展会員・運営委員
金城 幸也

はじめての方でも楽しめます。水彩によるリアルな質感の表現を目指します。野外スケッチにも行きます。

火 14:30~16:30

準備 教材費500円程度、水彩画セット3,500円程度

112 ワンストロークツールペイント

定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ワンストローク認定講師
KATSUMI

初めての方でも大丈夫!ツールペイントの様な画風をひと筆描きで簡単に手早く仕上げる事が出来ます。

木 13:00~14:30

準備 教材費3,000円程度(筆2本、絵の具4本)

113 和紙ちぎり絵

定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



和紙ちぎり絵講師
當眞 百合子

和紙ちぎり絵は和紙を指先でちぎったり、鉛筆などを使いながら糊で貼りつけていきます。大変分かりやすい絵画で年齢に関係なく、どなたでも楽しめます。

木 09:30~11:30

準備 おしぼり、はさみ、鉛筆、のり、水性ペン、ゴム版(講師より購入可)、ちぎり絵用ハケ500円、教材費1,500円~

114 水墨画(基本から創作まで)

定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄書芸部審査員
毎日展会員
砂川 鳳苑

画法の基本からその応用へ、花鳥画から風景画、細画の指導をいたします。

月 09:30~11:30 ①~⑦

準備 毛筆、墨、硯、筆洗い容器、水墨画用の用紙、顔彩、下敷き(白色でA3サイズ)、材料費1,000~1,500円程度

115 書道

定員12~16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



龍寶書道会師範
日本書作院理事
日展入選
城間 紅玉

新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。
【森根・城間クラス】龍寶書道法により師範を目指し指導します。
【玉城クラス】ご希望の方はペン習字も可。



公益財団法人
日本書道教育学会参与
玉城 芳岳



龍寶書源書道会師範
森根 和子

月 14:30~16:00 玉城
火 12:00~14:00 森根
火 14:30~16:30 森根
金 19:30~21:30 城間

準備 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度

116 書道(漢字・仮名の基本)

定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



鳳苑会主宰
あきつ会師範
冲展審査員・毎日展会員
砂川 鳳苑

漢字・仮名の基本・初歩から実用書、作品創作まで行います。

木 09:30~11:30 ①~⑦

準備 墨(墨汁)、硯、下敷、毛筆(3~5号)、文鎮、水滴、半紙(かな用)、教材費1,000~1,500円程度

117 実用ペン字(万年筆・ボールペン)

定員12~16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



公益財団法人
日本書道教育学会参与
玉城 芳岳

基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。

木 15:00~16:30
木 19:00~20:30
土 14:15~15:45
土 16:00~17:30

準備 教材費1,400円程度(デスクペン・スぺア・白紙・テキスト)

118 かな実用書道

定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



正筆会(常任総務理事)
日展入選・冲展審査員
上原 松泉

いろはの単体から古筆の美まで、かな書道の学習で感性豊かに自分自身を磨きませんか。

木 09:30~11:00

準備 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中小)、下敷、文鎮、教材費100円~、正筆誌850円/1ヶ月

6

全講座窓口先着順(受講料前納)となります。

定員満了と成り次第、キャンセル待ちのご案内となります。

お申込みはお早めに!

119

かな実用書道・ペン習字

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



正筆会(常任総務理事)
日展入選・冲展審査員
上原 松泉

書道研究誌「正筆」を教材にして月例手本に順じ毎月課題にて学習します。

月

09:30～11:00

準備

教材費2,000円程度、正筆誌850円/1ヶ月
【かな実用書道】硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中・小)、下敷、文鎮
【ペン習字】白紙、デスクペン(お持ちの方)、教材費100円～

120

ペン習字・書道

定員16名

見

体

15,400円→14,700円/14回



冲展準会員
我喜屋 素石

ペン字は基本的な文字の整え方を中心に指導します。書道は基本的な筆使いで、楷書から草書まで指導します。

水

10:00～11:30

準備

【ペン字】ノート2冊、教材費650円程度、ペン1,600円(購入希望者)
【書道】書道セット※筆は指定3,500円程度

121

書道・ペン字実務

定員15名

見

15,400円→14,700円/14回



日院書道会師範
紅墨書道会主宰
那覇市文化協会理事
濱元 紅雲

すぐに役立つようお教えします。日常の書き方はペンで美しく、改まったときは小筆で美しく書きましょう。希望者には落款印の指導もします。

水

14:30～16:30

準備

書道セット、小筆、ボールペンか鉛筆(2B)、8マスノート、トレーシングペーパー

伝統文化



122

華道(池坊)

定員16名

見

体

15,400円→14,700円/14回



華道教授生涯学習
インストラクターコーディネーター
学校華道推進委員
當山 春照



華道家元池坊
冲縄中央橋会支部華道教授
又吉 恵美子

池坊の伝統的なスタイル「立花」「生花」と自由に創造できる「自由花」を基礎から教えます。

水

10:00～11:30

當山

土

14:30～16:30

又吉

準備

筆記用具、ノート、台ふき、花バサミ、剣山持参、教材費840円
【當山クラス】初～中級は花代1,000円/1作品、上級(立花)2,000円/1作品
【又吉クラス】花代1,100円～/1作品

123

着付けと帯結び

定員10名

女

見

体

15,400円→14,700円/14回



装道礼法きもの学院公認講師
東江 洋子

ご自身の着物は勿論のこと、ご家族の方にも役立つ着付けと帯結びを学んでみませんか。

土

10:00～11:30

準備

着物、帯(名古屋帯)、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯メ、帯枕、腰ヒモ、衿芯、伊達メ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有500円/1回、教材費200円程度

124

着付けを楽しく

定員10名

女

見

体

15,400円→14,700円/14回



装道礼法きもの学院公認講師
東江 洋子

きものを美しく着こなすための着付けと帯結びを学んでみませんか。

土

12:30～14:00

準備

着物、帯(名古屋帯)、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯メ、帯枕、腰ヒモ、衿芯、伊達メ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有500円/1回、教材費200円程度

125

着物を楽しむ着付け

定員12名

女

見

体

15,400円→14,700円/14回



仲里千枝子きもの学院主宰
仲里 千枝子

一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。

月

12:00～14:00

月

14:00～16:00

準備

着物、帯、長襦袢、肌襦袢、帯メ、帯あげ、帯枕、腰紐3～4本、襟芯、伊達メ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有500円/1回

126

茶道(裏千家)

定員10～12名

女

見

体

15,400円→14,700円/14回



茶道裏千家 淡交会 参事補
冲縄支部 常任参与
花城 宗貞



茶道裏千家 淡交会
名誉師範参与
仲村 宗枝



裏千家茶道教授
仲地 宗玲



茶道裏千家 淡交会
冲縄支部幹事(教授)
山田 宗民

楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中で恥ずかしくない程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。

月

09:30～11:30

仲地

木

12:00～14:00

山田

金

09:30～11:30

仲村

準備

小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗ばさみ、懐紙、菓子楊子、洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート(スラックス不可)、水屋代5,000円

127

小波流琉球きからじ結

定員10名

見

15,400円→14,700円/14回



小波流琉球きからじ結師範
平岡 孝子

女性の沖縄からじ(きからじ)のとき方、後ろの出し方、横の出し方、上のまとめ方などを教えます。男性のかたかしらも教えます。

火

15:00～16:30

準備

ウィッグ、万力、水油、入髪、サバチ、ツノグシ、ゴムヒモ、ウィッグ下敷物、手拭き、室内スリッパ

手工芸



128

新設 マクラメジュエリー

定員10名

見

9,600円→9,200円/8回(②④週)



マクラメジュエリー本部専任講師
長嶺 小牧

基本は「ヒモを結ぶ」だけ!マクラメ編みの技法でアクセサリーを作ります。コツさえつかめればあとは簡単。あなたもマクラメジュエリーにチャレンジしてみませんか?

金

19:00～20:30

準備

はさみ、メジャー、室内スリッパ、材料費1,500円～/1作品

129

新設 緑&お花で作る雑貨

定員12名

見

9,600円→9,200円/8回(①③週)



IPS教会ハーバリウム認定講師
ハンドメイド作家
宮城 優子

リースやハーバリウムの花雑貨、多肉植物の箱庭、ハーブの寄せ植え等、プレゼントやインテリアとしても楽しめる植物を使った雑貨を作る事が出来ます。

水

14:30～16:30

準備

エプロン、薄手のゴム手袋、材料費2,000円～/1作品

130

新設 草木染めと織物

定員10名

見

体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



夢染織工房主宰
中野 夢

色々な植物を使って草木染をします。ハンカチやストールなどを染め自分だけの作品を生活に取り入れてみませんか? 染めた糸を使って簡単な織り物にも挑戦します。

土

14:30～16:30

準備

エプロン、タオル、ビニール袋、厚手のゴム手袋、薄手の綿手袋、材料費3,000円～/1回

131

フラワーデザイン&生け花

定員16名

見

体

14,000円→13,300円/14回



レディーススタジオ
朝香主宰
田港 朝子

西洋の花フラワーデザイン・日本伝統いけばな(小原流)、両方の技法を同時に学んでみませんか?希望者は、資格や免許も取れます。フラワーデザインのみもOKです。

月

19:30～21:00

準備

花バサミ、材料費(いけ花)1,000円/1作品、(アレンジメント・ブーケ)2,000円/1作品

132

フラワー&ラッピング

定員16名

見

体

14,000円→13,300円/14回



レディーススタジオ
朝香主宰
田港 朝子

アレンジ・ブーケ・コサージュの基礎と心を込めたプレゼントの基本から応用、慶弔、しきたりまで箱を中心にしたラッピングのコツを学んでみませんか?希望者はお花のみも可。

火

19:30～21:00

準備

花バサミ、材料費(アレンジメント)2,000円/1作品、(ラッピング)500円～/1作品

133

初めてのフラワーアレンジ

定員16名

体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



life&flower フルール監修
GFAインストラクター
なかま ひろこ

季節のお花に癒されながら、ヨーロッパアレンジの基礎を気軽に楽しんでみませんか?

金

14:00～15:30

準備

筆記用具、花バサミ、材料費2,000円～/1作品

134

フラワーアレンジ・プリザーブド

定員10名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



FDA講師
中谷 啓子

プレゼントにも最適なプリザーブドフラワーやフラワーアレンジメントを楽しみながら作りましょう。希望者は資格取得にも対応できます。

水

12:00～13:30

準備

筆記用具、ハサミ、ナイフ、袋(作品を持ち帰る用)、材料費1,500円～/1作品、



135

洋裁とリメイク

定員15名

見

15,400円→14,700円/14回



全技連マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子

タンスに眠っている衣服をリフォームしてみませんか。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。

金

12:00～14:00

金

14:30～16:30

準備

リ尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費3,000円程度

136

洋裁

定員15名

見

15,400円→14,700円/14回



全技連マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子

自分だけの作品を作りませんか?基礎から洋裁全程が学べ実力がつきます。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。

月

14:30～16:30

金

18:00～20:00

準備

リ尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費3,000円程度

137

簡単ソーイング

定員15名

見

15,400円→14,700円/14回



全技連マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子

普段着からお出かけ用の洋服、お子様用の服、バッグや帽子など、あなたの作りたい物にチャレンジしてみませんか? ※見学は15分程度になります。

月

12:00～14:00

準備

リ尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費3,000円程度

138

手編み

定員10名

見

15,400円→14,700円/14回



日本編物文化協会講師
富山 和枝

手編みの基礎から簡単で、きれいに編むコツを学びながら生活にいかせる小物作りまで一緒に学びましょう。

火

15:00～16:30

準備

ハサミ、毛糸、棒針(6号か8号)、カギ針(5号)

139

楽しい編物

定員12名

見

体

15,400円→14,700円/14回



編物教室主宰
西原 まちこ

小物からウェアまで幅広く編みます。みんなで一緒に楽しみましょう♪

水

14:30~16:00

準備

かぎ針(100均のものは不可)、材料費1,500円~/1作品

140

幸せのハワイアンキルト

定員10名

見

体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



Hawaiian Quilt Club97主宰
喜友名 由希美

ハワイ伝統のキルトのモチーフにまつわるエピソードも添えながら楽しく丁寧に教えます。

水

14:00~15:30

準備

工作用ハサミ、裁ちバサミ、マチ針、チャコペンシル(水性マーカータイプではないもの)、しつけ糸、キルトイングープ(希望者は講師より購入可)、室内スリッパ、材料費2,800円

141

木目込・押絵・衣裳人形

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



あかね会会主
松本 時子

木目込人形、押絵、衣裳人形の基礎から優雅な羽子板やひな人形また五月人形、その他もあなたの手で作ってみませんか。

火

14:00~16:00

水

09:30~11:30

準備

ハサミ、ボンド、のり、手拭き、材料費1,000円~(講座初日に注文受付)

142

木彫りを楽しむ

定員16名

見

体

15,400円→14,700円/14回



沖縄県認定工芸士
兼次 幸子

初めての方でも楽しみながら木彫りの工芸品を作る事ができます。「木」から「気」をいただきながら、サア!!始めましょう!

水

12:30~14:00

準備

鉛筆、消しゴム、敷物、彫刻刀、材料費8,250円

143

折り紙で脳トレ

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



日本折紙協会認定講師
古堅 幸江

1枚の紙から無限に広がる“おりがみ”「考える!楽しめる!遊べる!」指先と脳を使って脳トレを始めませんか?

土

14:30~16:30

準備

木工用ボンド、ハサミ、カッター、材料費4,000円程度

144

伝統工芸琉球びんがた

定員16名

見

体

15,400円→14,700円/14回



日本伝統工芸士
屋富祖 幸子

古典的、紅型の文様から、現代の生活に活かせるオリジナル等基本から学べます。

金

09:30~11:30

金

12:00~14:00

準備

エプロン、手拭き、雑巾、古新聞2~3枚、下敷(フェルト又はバスタオル)、材料費10,840円

145

紅型(草木染)

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



伊佐紅型工房主宰
伊佐 幸

身近な草木で誰でも簡単に染めものができます。スカーフ・ハンカチなど好きな色で楽しみながらつくってみませんか。

日

09:30~11:30

準備

腕あて付きエプロン、古タオル、古新聞(2~3枚)、鉛筆、消しゴム、材料費別途負担

146

クラフトバンド

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



クラフトバンドエコロジー協会認定講師
カフェモカ

クラフトバンドとは、再生紙を使用した紙バンドです。小さなカゴから大きなバッグまで作ることができます。

火

10:00~12:00

準備

筆記用具、ハサミ、洗濯バサミ、ものさし、木工用ボンド、材料費600~3,500円/1作品

147

籐かご

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



籐かご教室hi*Rattan♪主宰
平田 亜紀子

自然素材の籐(ラタン)を使い、手で編んでいきます。1本のひも状の籐からバックやカゴ、トレイなどが出来上がります。初めての方でも大丈夫です。

火

10:00~12:00

準備

洗面器、雑巾、園芸用ハサミ、メジャー、洗濯ばさみ、室内スリッパ、材料費1,300円~

パソコン

PC パソコン持込可!ご自分のノートパソコンで受講できます

148

新設 パソコン入門

定員10名

PC

見

体

18,200円→17,500円/14回



PC Lab沖縄代表
宮平 雄多

パソコン初心者向けの講座です。WindowsPCの基本的な操作、インターネット、写真取り込みなどを学ぶことが出来ます。

木

10:00~11:30

準備

筆記用具、Windows10のノートパソコン(お持ちの方)、教材費1,500円

149

新設 パソコンお絵描写真加工

定員10名

PC

見

体

18,200円→17,500円/14回



パソコンインストラクター
金城 義宏

パソコンなら絵心がなくてもお花・風景など綺麗に描けます。図形を組合せたり、写真をなぞったりなど、描き方や写真加工を紹介します。

水

14:00~15:30

準備

筆記用具、Windows10のノートパソコン(お持ちの方)

150

パソコン基礎知識

定員10名

PC

見

体

18,200円→17,500円/14回



パソコンインストラクター
東里 善幸

Windowsの基礎やインターネット、メール、ワード、エクセルなどパソコンの基礎を学び、活用能力を育てます。

日

12:00~13:30

日

14:00~15:30

準備

Windows10のノートパソコン(お持ちの方)、教材費500円程度

151

パソコンの基礎あれこれ

定員10名

PC

見

体

18,200円→17,500円/14回



PC Lab沖縄代表
宮平 雄多

パソコンの操作、Word、Excelの基本操作などを学べます。

木

12:00~13:30

準備

筆記用具、USBフラッシュメモリ、ノート、Windows10のノートパソコン(お持ちの方)、教材費1,500円

園芸

152

新設 プランツギャザリング寄せ植え

定員15名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



JPGS認定ギャザリスト
赤嶺 美智代

なかなか手に入らないアンティークカラーのオシャレな苗等も使って、花束の様な1ランク上のハイセンスな寄せ植えを作ってみませんか?

日

12:30~14:00

準備

マスク、持ち帰り用の袋または箱、汚れてもいい服装またはエプロン、材料費3,500~4,500円/1作品

153

やってみよう!自然栽培

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



ハルサー
トウデラサカタ 理加

オーガニック認証の畑で、美味しい無農薬・無肥料のお野菜を育ててみませんか?

火

10:00~11:30

準備

手袋、ヘラ、飲み物、教材費2,000円

場所

西原町字津花波

趣味



154

新設 初めての一眼デジカメ

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



フォトグラファー
赤嶺 直也

デジタル一眼カメラや写真の知識を身につけて、楽しいフォトライフを送って頂くための初心者向け講座です!

水

09:30~11:30

準備

デジタル一眼カメラ、教材費1,000円

155

新設 スマホ・タブレットの基本

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



Mac・iPhone・iPadの使い方教室「沖縄オーレ」講師
めかる先生

質疑応答形式で操作方法がわからないなど、文字入力や写真・動画撮影などの基本操作や、LINE・ネットショップ・Youtubeの活用方を教えます。スマホのお悩み解決します。

火

10:00~11:30

準備

筆記用具、スマートフォン・タブレット

156

新設 やさしい将棋

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



将棋講師
大城 良道

基本的な駒の動きから戦法まで、やさしく説明いたします。初めての方や女性の方も大歓迎!

土

14:00~15:30

準備

赤黒ボールペン、教材費100円程度

157

デジカメde写そう! 写真

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



フォトマスターエキスパート
菅谷 茂

美しい花や風景、そして身近な人々をデジタルカメラを使ってきれいな写真にしよう。

月

09:30~11:30

土

09:30~11:30

日

09:30~11:30

準備

デジタルカメラ(できれば一眼レフ)※購入は受講してからでも可、教材費1,000円

158

デジカメ

定員18名

見

体

15,400円→14,700円/14回



写真家
はてるま こう

見本写真を見ながらワンランク上の写真撮影を目指します。

火

09:30~11:30

準備

デジタル一眼レフ及びコンパクトカメラ、教材費4,000円程度

159

スマホアプリと仲良くなるう!

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



スマホアプリ・SNS運用アドバイザー
りかさん

スマートフォンを便利に使えますか?スケジュール管理、買い物メモ、SNSの使い方など…。知っておくと便利なアプリの使い方をご紹介します!

土

12:00~13:30

準備

お持ちのスマートフォン、筆記用具、ノート

160

youtubeやZOOMなどを楽しむ方法

定員10名

見

体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



ウェブクリエーター
金城 えりな

人気のZOOMやyoubueなどの使い方を楽しく学びます!動画を観たり、配信したり、イベントにも参加できます♪

木

19:30~21:00

準備

スマホ、筆記用具、教材費4,000円

161

囲碁

定員10名

見

体

16,500円→15,750円/15回



囲碁インストラクター
広松 三男

様々なテーマに取り組み、多数の参考図と共に明快な解説で棋力アップ確実。全員参加のリーグ戦及び対局指導致します。

木

14:30~16:30

日

09:30~11:30

準備

碁けい紙、赤黒ボールペン

健康づくり
ダンス



162 新設 基礎からJAZZ DANCE 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ダンサー
照屋 舞生好

木 19:30～21:00

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

163 社交ダンス 定員10～22名 見 体

15,400円→14,700円/14回



タマナハダンススタジオ
経営指導
玉那覇 強



テン・ダンススタジオ代表
泉川 宏剛



タイガーダンス教室勤務
運天 潮香



A-Kダンス
インターナショナル経営指導
新垣 美枝子

月 19:30～21:30 玉那覇 Ⅲ

火 12:00～14:00 泉 川 Ⅰ～Ⅱ

火 14:30～16:30 泉 川 Ⅲ

火 16:00～17:30 新 垣 Ⅱ

木 19:30～21:30 玉那覇 Ⅱ

土 10:00～11:30 運 天 Ⅱ

土 12:00～14:00 運 天 Ⅲ

土 16:30～18:30 赤 嶺 Ⅱ

日 12:00～14:00 玉那覇 Ⅳ～Ⅵ

日 14:30～16:30 玉那覇 Ⅱ

準備 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物

164 社交ダンス～ラテンアメリカン・スタンダード～ 定員12～22名 見 体

15,400円→14,700円/14回



テン・ダンススタジオ代表
泉川 明美

月 10:00～11:30 Ⅱ～Ⅲ

金 20:00～21:30

準備 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物

165 楽しいフラダンス 定員10～15名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



Halau Kalikopua o kaipolani
インストラクター
我那覇 光



フイ オレイナニ
インストラクター
金城 三枝子



ハラウ カリコプア オ カイポラニ
フラインストラクター
金城 裕見子



ナーマモ オレイナアラ
インストラクター
新垣 綾乃

火 12:00～13:30 新 垣 Ⅰ～Ⅱ

水 10:00～11:30 金城(裕) Ⅰ～Ⅲ

水 14:30～16:00 下 地 Ⅱ～Ⅲ

土 10:00～11:30 我那覇 Ⅰ～Ⅲ

日 10:00～11:30 金城(三) Ⅰ～Ⅲ

準備 Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物

166 ベリーダンス 定員10名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



ベリーダンス
インストラクター
yu-rya (ユーリヤ)

木 20:00～21:30

準備 動きやすい服装、ヒップスカーフ(希望者のみ)、タオル、飲み物

167 ベリーダンス 定員10名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



ベリーダンス講師
知念 里美

土 12:00～13:30

準備 動きやすい服装、ヒップスカーフ(希望者のみ)、タオル、飲み物

168 大人のやさしいバレエ 定員12名 女 見 体

9,600円→9,200円/8回 ※専用スケジュールあり



バレエ・アーティスト
緑間 玲貴



バレリーナ
前田 奈美甫

土 14:15～15:45 Ⅰ～Ⅱ

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、バレエシューズ(講座初日に注文可) ※お持ちでない場合は靴下

169 みんなの基礎バレエ 定員10名 見 体

13,200円→12,600円/12回 ※専用スケジュールあり



クラシックバレエ講師
コンテンポラリーダンス講師
TONY (トニー)

日 10:00～11:30

準備 動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない方は靴下)、タオル、飲み物

170 踊ってみよう♪ジャズダンス 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ジャズダンスインストラクター
健康運動指導士
RITSUKO

金 19:30～21:00

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

171 HipHopダンス 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



Normalization Dance crew LIBERTY
YUKIE

月 20:00～21:30 Ⅰ～Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

172 新設 ZUMBA® 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ZUMBA®インストラクター
本村 あゆみ

水 20:00～21:30

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

173 新設 SALSATION® 定員12名 見 体

14,000円→13,300円/14回



SALSATION®インストラクター
Nae

水 14:30～15:30

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

エクササイズ

174 新設 ダンスエクササイズ 定員12名 見 体

14,000円→13,300円/14回



Normalization Dance crew LIBERTY
YUKIE

月 14:00～15:00

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

175 新設 DiscoDanceフィットネス 定員10名 見 体

8,800円→8,400円/8回(①③週)



JWI DiscoWorld
認定インストラクター
Gackey

金 20:00～21:00

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

176 Kick Boxing 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

木 20:00～21:30 Ⅲ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

177 キックボクシング&コンディショニング 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

水 20:00～21:30 Ⅰ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

178 体幹トレーニング&ミット打ち 定員10名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回



日本スポーツ協会公認
アシスタントマネージャー
金城 元気

木 19:00～20:00

準備 動きやすい服装、軍手、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

179 ZUMBA fitness 定員10名 見 体

14,000円→13,300円/14回



ZUMBA
インストラクター
takumi

火 20:00～21:00 Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

180 ZUMBAでストレス発散! 定員12名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回



ZUMBAインストラクター
MAYO

土 16:30～17:30 Ⅰ～Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

181 DISCOエクササイズ～DISCOWORLD～ 定員10名 見 体

14,000円→13,300円/14回



JMFAインストラクター
JWIインストラクター
池原 さえこ

木 15:00～16:00

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

182 シニアダンスでシェイプup 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ダンスインストラクター
具志 則子

水 10:00～11:30 Ⅰ～Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

レベル Ⅰ 入門 Ⅱ 初級 Ⅲ 中級 Ⅳ Ⅴ Ⅵ 上級

女 女性限定 見 体 見学・体験可(※いずれか1回限り)

※材料費や事前予約が必要な講座があります。

9

183

ひきしめボディ

定員15名

見

体

15,400円→14,700円/14回



健康運動指導士
JHCAフィジカルコンディショナー
パーソナルトレーナー
真志取 美加

気になるお腹・二の腕・お尻などをリズムに合わせて楽しみながら引き締めます。理想のボディを目指して…。

日 10:00~11:30 ①

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

184

楽しく貯筋エクササイズ

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



健康運動指導士
沖縄県地域糖尿病療養指導士
高原 早陽香

初めての方、大歓迎です。全身ストレッチでしっかりほぐし音楽に合わせて身体を動かしていきます。気になる部位の引き締めや膝痛・腰痛などバリエーション豊富です。一緒に貯筋運動しましょう!

金 19:00~20:30

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

リフレッシュ



185

新設 初めてのメディカルヨガ

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



全米ヨガアライアンスRYT200
内閣府認証日本統合医学協会メディカルヨガ
SHIORI

身体が硬い、初心者、シニアの方、大歓迎!無理に身体を伸ばさず、ゆっくりご自身のペースで行いリラックス&リフレッシュ!

水 10:00~11:30

準備 動きやすい服装、フェイスタオル、バスタオル、飲み物

186

新設 ヴェーダ瞑想とヨガ

定員10名

見

体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



瞑想インストラクター1級資格
日高 房子

ヨガアーサナー、ヴェーダ瞑想とは?座学と実践で概念を理解し、瞑想で頭をクリアにして心身共にスッキリさせましょう!

水 10:00~11:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

187

新設 骨盤調整ストレッチ

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



ペルピクストレッチマスタートレーナー
安岡 美保

骨盤周りを中心に身体の歪みを整えます。女性だけでなく男性にも必要な内容です。肩こり・腰痛・猫背・ポッコリお腹・尿漏れ改善!※妊婦の方は受講をお控え下さい。

火 14:00~15:15

準備 動きやすい服装、フェイスタオル(ストレッチ時に使用)、飲み物

188

新設 背骨コンディショニング体操

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



背骨コンディショニングインストラクター
介護予防運動指導員
水口 幸子

背骨の歪みを整えることにより、肩こり、腰痛、首痛、膝痛、手足のしびれ、片頭痛など、あらゆる症状の改善・緩和を目指していく体操です。

日 12:00~13:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)、教材費1,650円、セラバンド(2m程度)、仙骨枕(タオルでも代用可)※講師より購入可:各2,000円

189

新設 生涯健康!フットセラピー

定員12名

見

体

14,000円→13,300円/14回



健康運動指導士
NESTA認定スペシャリスト
本村 あゆみ

いつでもカンタンに体調改善!足と足指を揉みほぐし、生涯自分の足で動ける身体を目指します。血流促進、骨格調整を行って活き活きとした毎日を過ごしましょう。

木 14:00~15:00

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

190

新設 体幹&美ウォーキングレッスン

定員12名

女

体

15,400円→14,700円/14回



姿勢矯正ウォーキング講師
Fumi

個々の目的に合わせ、しっかり体幹を鍛えるトレーニングを重ね、ベースの筋肉を育てながら、よりしなやかで、より美しく歩いていただけるよう、仕上げていきます。一緒に頑張りましょう!

木 12:00~13:30

準備 動きやすい服装、飲み物、ヒール・パンプス(3cm~15cm※高さは自由)、ヒールカバー代100円(希望者)

191

新設 健康空手

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



全沖縄空手道連盟
全沖縄少林寺流空手道協会 求道館五段
喜舎場 広子

基本と型の稽古で、美しい姿勢作り、健康増進、ストレス解消してみませんか?一人ひとりの目的、体力に応じて丁寧に指導します。まずは楽しむことから…初心者・年配の方大歓迎!

水 14:30~16:00

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

192

健康ヨガ

定員12~22名

見

体

15,400円→14,700円/14回



健康ヨガ主宰
東 恵子

ヨガの呼吸法で身体の中から血行、血流を良くし、呼吸とポーズで筋肉を伸ばし捻り内臓に刺激し頭痛・肩こり・腰痛・ストレス等を解消します。体内から若返りましょう。

月 10:00~11:30
火 19:00~20:30
木 10:00~11:30

準備 動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物

193

ヨガ

定員12名

見

体

15,400円→14,700円/14回



インド中央政府公認・日本ヨーガ療法学会公認・ヨーガ療法士
アメニティ寒川主宰
新垣 道子

ポーズと呼吸法で硬くなった筋肉をほぐし、5分間座禅の実践によって脳や心をほぐし、活性化していきます。

水 12:30~14:00

準備 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物

194

リカバリー&リラックスYOGA

定員10名

女

体

15,400円→14,700円/14回



全米ヨガアライアンスRYT200hインストラクター
IT産前産後ヨガインストラクター
高宮城 けい子

深い呼吸法で自律神経(交感神経・副交感神経)のバランスを整え、柔軟性を養います。リラックスや美容にも効果的。

土 10:00~11:30 ①

準備 動きやすい服装、フェイスタオル、ヨガマット(お持ちの方)、飲み物

195

リフレッシュヨガ

定員10名

女

体

15,400円→14,700円/14回



全米ヨガアライアンスRYT200hインストラクター
ジャンティヨガ認定インストラクター
JHCAフィジカルコンディショナー
高宮城 けい子

ヨガのポーズと呼吸法により、体の緊張を解いて、柔軟を養い、体の歪みを調整します。体に溜まった老廃物をはき出し、健康的なお肌づくりにも有効です。

日 12:00~13:30

準備 動きやすい服装、フェイスタオル、ヨガマット(お持ちの方)、飲み物

196

リラクゼーション・YOGA

定員10名

女

体

15,400円→14,700円/14回



全米ヨガアライアンスヨガインストラクター
マインドフルネスヨガセラピー指導者
Rika

夜ヨガは、ゆったりしたペースで。体の疲れやココロの疲れ、今の自分へ意識を向けセルフケア。リラクゼーションへと誘います。頑張りすぎず体とココロを癒しましょう。

水 19:00~20:30

準備 動きやすい服装、バスタオル(大判)、フェイスタオル、ヨガ・ストラップ(講師より購入可1,800円)、飲み物

197

体を労わる温活ヨガ

定員10名

女

体

15,400円→14,700円/14回



ヨガインストラクター
管理栄養士
ako

優しいヨガのポーズや呼吸法によって、体の緊張を和らげます。内側から自然に温まり、全身がリラックスできる優しいヨガクラスです。

月 14:00~15:30 ①

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

198

骨ヨガ

定員10名

見

体

15,400円→14,700円/14回



全米ヨガアライアンス
RYT200h修了講師
ヨガ棒トレーニング講師
kaz(カズ)

ヨガ棒やボールなど、プロップスを用いて肩甲骨や背骨、股関節周りの筋肉を整えていきます。体の内側から作り上げる事で他のスポーツのパフォーマンスupにも!

火 19:00~20:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

199

男性のためのリラックスヨガ

定員10名

体

15,400円→14,700円/14回



健康運動指導士
JHCAフィジカルコンディショナー
パーソナルトレーナー
高宮城 けい子

深い呼吸法で自律神経のバランスを整え、効果的にストレッチ。また、ゆるみとこぼりのバランスを整えて、日常動作を円滑にします。

土 16:30~17:45

準備 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物



200

マットピラティス

定員12名

見

体

14,000円→13,300円/14回



FTPマットピラティスアドバンスインストラクター
健康運動士
JHCAフィジカルコンディショナー
真志取 美加

身体を中心(コア:体幹)を強化・調節し、バランスのとれた体づくりをします。初心者の方でも行える運動です。※妊婦の方は受講をお控え下さい。

日 12:00~13:00

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

201

マットピラティス

定員10名

女

体

14,000円→13,300円/14回



FTPマットピラティス
アドバンスインストラクター
永淵 悦子

「正しい姿勢を身につけることがピラティスの基本」。日常生活で身に付いた悪いクセや姿勢の改善。筋力・関節などの機能の低下を予防しましょう。無理せず、呼吸とインナーマッスルを意識しながらカラダと心を整えます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。

月 10:00~11:00 ①
土 14:20~15:20 ①
土 15:30~16:30 ①

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

202

リセットピラティス

定員12名

見

体

14,000円→13,300円/14回



FTPマットピラティスインストラクター
JCCA認定アドバンストレーナー
池宮城 弘美

ストレッチポールやボールを使い、硬くなった筋肉・動き辛い関節を楽な身体へ!そのあとにピラティスで強化!血流促進・老廃物の除去で免疫力UP!※妊婦の方、骨粗鬆症の方は受講をお控え下さい。

火 14:30~15:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

203

ピラティス&ストレッチ

定員22名

女

見

体

14,000円→13,300円/14回



日本フィットネス協会認定ストレッチインストラクター
FTPマットピラティスインストラクター
健康運動指導士
Yuco

呼吸法とピラティスで脂肪燃焼し代謝を上げ、身体の歪みを整え、全身ひきしめて太りづらい体質をつくりましょう。

水 20:30~21:30 ①~②

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

204

コンディショニングじっくりピラティス

定員10名

女

体

14,000円→13,300円/14回



PFAピラティスアドバンスコーチ
健康運動指導士
JHCAフィジカルコンディショナー
高宮城 けい子

呼吸と深層筋に意識を向け、正しい身体の使い方インナーマッスルを鍛え、骨や関節の周りの筋膜を緩め、姿勢改善に繋がります。※妊婦の方は受講をお控え下さい。

月 19:30~20:30 ①

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

20212022
12~3月

お申込みは
先着順

割引は11/25日まで

098-832-5588

ママベビーキッズ

ママ

225産後のひきしめボディ

定員12名

見体

15,400円→14,700円/14回



日本マタニティビクス認定インストラクター
健康運動指導士
JICAフィジカルコンディショナー
真志取 美加

産後の体力・体型改善を目的に脂肪燃焼・筋力アップ。お腹や骨盤を引き締めるエクササイズを行います。※生後1ヶ月～ハイハイ期の赤ちゃん同伴可

木12:30~13:45

準備] 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、赤ちゃんのバスタオル

ママ&ベビー

226ママとベビーの楽しいヨガ

定員10組

見体

15,400円→14,700円/14回



ヨーガインストラクター
神山 美佳

産後ヨガや呼吸法でママの体をほぐし骨盤を整えます。季節のうたや手遊びでお子様とスキンシップ♪

火12:00~13:30

(6ヶ月~ヨチヨチ期)

準備] 動きやすい服装、赤ちゃんのバスタオル(敷物)、飲み物

227ベビースキンシップ&ママヨガ

定員10組

見体

15,400円→14,700円/14回



ヨーガインストラクター
神山 美佳

ベビーマッサージや、歌遊びなどお子さんと楽しい時間を作ります。マッサージすることにより情緒の安定や、免疫力アップを促します。ヨガのポーズと呼吸法で産後のママの身体もリセット。

水12:00~13:30

(1ヶ月~6ヶ月)

準備] 動きやすい服装、赤ちゃんのバスタオル(敷物)、飲み物、教材費2,500円(オイル代)

228親子で英語リトミック

定員10組

見体

15,400円→14,700円/14回



英語リトミックインストラクター
Rina Sadoyama

自然に英語感覚を身につけられるよう、英語の歌にあわせて身体を動かし、英語遊びを一緒に楽しみながら学べます。

金10:30~11:30

(1歳~5歳)

準備] 動きやすい服装、飲み物、教材費500円

キッズ

229新設 Super Kids英会話

定員12名

見体

14,000円→13,300円/14回



英会話講師
Carlo (カルロ)

ネイティブ講師によるキッズ英会話クラスです。「聞く」、「話す」を楽しく学び、「読む」、「書く」が出来るようになるクラスです。

土10:00~11:00

(小学1年生~小学3年生)

準備] 筆記用具、A4リングファイル(2穴)、教材費800円

230新設 子供ゲームプログラミング

定員10名

PC見体

18,200円→17,500円/14回



パソコンインストラクター
金城 義宏

プログラミングに予備知識は不要です。パソコンの使い方から毎回違うゲームを作り、楽しく学んでいきます!

土14:00~15:30

(小学生)

準備] 筆記用具、Windows 10のノートパソコン(お持ちの方)

231新設 リズムにノって楽しくキッズダンス!

定員12名

見体

15,400円→14,700円/14回



ダンス講師
MAYO

日頃の有り余っているエネルギーを使って楽しくダンスをし、仲間との協調性を養うプログラム作りをしています!

土10:00~11:30

(3歳~12歳)

準備] 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

232子どもの楽しいバレエ

定員16名

見体

8,800円→8,400円/8回



バレエ・アーティスト
緑間 玲貴



バレリーナ
前田 奈美甫

バレエの基礎とお稽古のマナーを経験豊富なプロの講師が丁寧に指導いたします。バレエが初めてで、まず体験してみたい子も大歓迎!

土13:00~14:00

(3歳~5歳)

土16:00~17:00

(5歳~10歳)

準備] レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物※バレエ用品は、初日注文可

233子供のバレエ

定員12名

見体

12,000円→11,400円/12回



バレエ講師
照屋 舞生好

バレエのレッスンを通して友達と一緒にマナーも学び、のびのびと自分らしく踊りましょう!

日14:00~15:00

(4歳~5歳)

日15:15~16:15

(小学生)

準備] レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物

234リズムにノって楽しくキッズダンス!

定員15名

見体

15,400円→14,700円/14回



ダンス講師
MAYO

日頃の有り余っているエネルギーを使って楽しくダンスをし、仲間との協調性を養うプログラム作りをしています!

土14:30~16:00

(3歳~12歳)

準備] 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

235キッズダンス(フリースタイル)

定員18名

見体

14,000円→13,300円/14回



team Jua
GURI

身体を大きく使い、音楽に合わせてリズムをとったり、子供たちがダンスを楽しめる内容になっています。

日10:00~11:00

(3歳~小学生)

準備] 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

236かわいいチアダンス

定員12名

見体

8,800円→8,400円/8回



CherryBlossom
インストラクター

チアダンスの基礎から学びます。ポンポンを持って楽しく踊るクラスです。

日13:30~14:30

(幼児~小学2年生)

準備] 動きやすい服装、タオル、飲み物、ハーフシューズ(2,090円)、ポンポン(1,100円)※講師より購入可

237楽しいチアダンス

定員12名

見体

8,800円→8,400円/8回



CherryBlossom
インストラクター

チアダンスの基礎から学びます。チアダンスのテクニックを学び、ポンポンを持って楽しく踊るクラスです。

日14:45~15:45

(小学3年生~中学生)

準備] 動きやすい服装、タオル、飲み物、ハーフシューズ(2,090円)、ポンポン(1,100円)※講師より購入可

イベント講座

会員1,550円
非会員2,250円

251清明の重箱料理(九品)
のみ4時間の講座になるので
こちらの受講料になります。

会員3,100円
非会員3,800円

12月

238シュトーレンを焼きましょう

定員15名

5日 日

14:00~16:00



よんなーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

伝統的なドイツのクリスマスパン「シュトーレン」を作りましょう!

準備] 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費1,400円

239年末までに運氣UP!お片づけ術

定員15名

11日 土

10:00~11:30



整理収納アドバイザー
大平 ひとみ

年内にスッキリ片付けられるコツとお掃除術をお伝えします。新年を心地良い暮らしでスタートさせましょう!

準備] 筆記用具、教材費200円

240和琉折衷おせち

定員15名

12日 日

13:00~15:00



沖縄県琉球料理伝承人
仲村 公子

色彩豊かな琉球料理と和食のコラボおせちはいかがですか?

準備] 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費2,800円

241ローストチキン1羽持ち帰り

定員15名

23日 木

14:00~16:00



専門調理師
調理師専門学校教師
仲村 公子

年末年始のおもてなしに、かんたん!おいしい!ローストチキンを1羽テーブルに並べましょう。

準備] 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費2,000円

1月

2422022年!幸運を呼び寄せる琉球風水

定員15名

16日 日

14:00~15:30



琉球風水鑑定士
島袋 政治

琉球風水やフライングスター風水、オーラを見、風水の気やオーラを良くし、幸運を掴めるよう学びます。

準備] 筆記用具、テキスト代500円

243インボイスってなに?

定員16名

22日 土

10:00~11:30



一級FP技能士・CFP®
那覇青色申告会理事
福田 昌也

事業者必聴です!令和5年10月1日に導入予定の適格請求書等保存方式。これがいわゆるインボイス制度!「先の事…」ではありません!

準備] 筆記用具、電卓

244首里城歴史さんぽ

定員10名

22日 土

10:00~11:30



集合場所:守礼門
大学非常勤講師
山城 影子

琉球の歴史や文化、沖縄戦のことなど、首里城を学んで、再建を応援しませんか?※有料区域が休園の場合は無料区域のガイドを行います。

準備] 動きやすい服装、歩きやすい靴、資料代100円※首里城入園料別途(大人:400円)

245ふわふわ生食パン

定員15名

23日 日

10:00~12:00



ホームベーカリーと手ごね
おうちん教室 ゆるり主宰
兼田 友香

簡単にふわふわ生食パンを作ります。蜂蜜の甘み・牛乳・生クリームのこくで、手が止まらない美味しさです。

準備] 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費1,200円

2月

246賢い保険の選び方

定員16名

12日 土

10:00~11:30



一級ファイナンシャル・プランニング技能士・CFP®
福田 昌也

プロが加入している保険は?一体どのようなものか興味ありませんか?実際の保険証券を見ながら、ゆっくり学びましょう!

準備] 筆記用具、電卓

247沖縄の三板を楽しむ

定員15名

17日 木

10:00~11:30



沖縄三板協会講師
當間 清子

沖縄の打楽器「三板」をやってみましょう。どなたでも楽しめます♪

準備] 三板※お持ちでない方は講師より購入可(2,000円)

248簡単!本格!ナポリ風ピザ

定員12名

25日 金

10:30~12:30



いち先生のパン教室
いち先生

こねからしっかり学べる!本格的なナポリ風ピザを1時間で簡単に作ります!

準備] エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,000円

249おひな様デコカップ寿司♪

定員10名

27日 日

10:00~12:00



対象:小学1~6年生
Ririkaru*Kitchen講師
石川 かおる

可愛くデコレーションしたおひな様をカップに飾ろう♪※保護者1名同伴(サポートの為)

準備] 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費2,200円(2名分)

3月

250メルカリ出品!初めてレッスン♪

定員10名

7日 月

14:00~16:00



フリマアプリ販売の専門家
金城 祐子

捨てるのはもったいない!使っていない不用品はメルカリで賢くお金にかえましょう!

準備] 筆記用具、スマホ(※ガラケーらくらくフォン不可)、教材費200円※会員登録まで済ませて下さい。

251清明の重箱料理(九品)

定員15名

13日 日

10:00~14:00



沖縄県琉球料理伝承人
仲村 公子

清明の重箱を手作り。切り方、味づけ、重箱のつめ方まで、ご指導いたします。

準備] 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費3,300円

252むっちりヘルシートベーグル

定員15名

20日 日

14:00~16:00



よんなーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

卵や牛乳などを使用しないヘルシーパンのベーグル。リング状の成型とむっちりとした独特の触感の秘密をマスターします。

準備] 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費1,000円

253濃厚しっとり!バスク風チーズケーキ

定員15名

27日 日

10:00~12:00



Ririkaru*Kitchen講師
石川 かおる

お家で簡単に本格的なバスク風チーズケーキを作ってみましょう!

準備] 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、ハンドミキサー(お持ちの方)、材料費1,300円