2024/8月開講　7/6(土) 申込受付スタート

Well ウエル・カルチャースクール 2024 8月→11月 受講生募集

受講料県内最安値



Interview with the instructor

第8弾 講師に聞く！

ウエル・カルチャースクール企画【講師に聞く！vol.8】第8弾は、「楽しいフラダンス」講座の講師を務める我那覇光先生にインタビュー。



Profile

出身：沖縄県宜野湾市　1985年6月15日生まれ。
Halau Kalikopua O Kaipolani主宰兼元利律子に師事し
2007年 カリコプアフラダンススタジオ所属
2011年 フラダンスインストラクターとして活動
出演：あけもどろ総合文化祭、沖縄平和祈念堂奉納ハワイアンコンサート、ムーンビーチルアウ、マカヒキフェスティバル、エホオマカ、その他ホテルのハワイアンショーなど出演多数
受賞歴：第2回マヒナオホクフラコンペティション、ワヒネ部門（団体）優勝

フラは言葉を伝える踊り

－インストラクター歴はどれくらいになりますか？
13年くらいですね。ウエル・カルチャースクールでは約10年くらいインストラクターをしています。宜野湾市の老人福祉センターにあるフラダンスサークルでインストラクターをしたのが始まりです。そこに親戚のおばさんがいて、「あんた、フラダンスできるなら教えなさい。」って（笑）

－フラを始めたきっかけは？
実はウエル・カルチャースクールの前身の社会保険センターで「楽しいフラダンス」を受講したことがきっかけです。
高校時代に短期交換留学プログラムで、２週間ハワイで生活した事がありました。そこで、ハワイのフラに触れて、沖縄に戻ってからも「フラをやりたいな～」という気持ちがありました。高校卒業後にフラダンス受講を始めた年、映画フラガールが大ヒットして、沖縄でフラブームが起きたんですね。その時のクラスの受講生は40名超えるくらいの多人数でしたよ！

－フラを長く続けてきたんですね。
そうなんですよ！私、熱しやすく冷めやすい性格で、これまで色んな習い事をやってきたんですが、こんなに続いたのはフラが初めてでした。初めて受講した「楽しいフラダンス」講座の講師が兼元利律子先生で、兼元先生の講座を受講している内に、「もっとフラを学びたい」という気持ちが湧いてきて、先生のスタジオ【Halau Kalikopua O Kaipolani】(ハウラ カリコプア オ カイポラニ）を紹介してもらいました。あれから約20年くらい経ちますが、今でも兼元先生が私のフラの師匠です。

－高校卒業後はフラ一本ですか？
いいえ、フラ講座を受講しながら大学に通っていました。実は、ハワイ留学中、現地でハワイ語を大切にしようという動きを目の当たりにしました。ハワイはアメリカからの移住者が多く、英語が主流の中、学校の授業でハワイ語を取り入れ、自分達の言葉や伝統文化を次の世代に継承することに力を入れていました。ハワイのおかれる立場が沖縄と類似していると感じ、ハワイの問題は沖縄にも言える問題であると思いました。そこで、私は、琉球大学の国際言語文化学科で『言語の復興』をテーマに研究していました。世界の言語の中でもハワイ語など少数言語を調べたりしていました。



－フラの魅力とは何ですか？
リズムダンスと違って、フラは歌詞を基に踊りが構成されていて、よく『手話ソング』と言われてますね。歌詞一つ一つの意味をハンドモーションで表現する振付で、歌詞を理解すればするほど踊りに深みが出るんです。そこに魅力を感じます。言葉にどう気持ちを込めるかが大切なんです。

－講座で工夫していることはありますか？
フラは見た目以上に難しいとよく言われます。そこで受講生には「まずは１年頑張ろう！」「間違えてもいいから、音楽に癒されながら体を動かしましょう。」と声かけしています。ただ踊るだけじゃなく歌詞の意味や背景、フラやハワイについての雑学などを伝えると、徐々にフラの魅力が伝わっていくのか、気がつくと皆さん、長く続けていますね。また、笑顔を作ることもなかなか難しいんですね。人前で踊ると緊張するし、表情がこわばってしまう。皆さんには歌を口ずさみながら踊る様にアドバイスしています。そしたら、自然に口角が上がって笑顔になるんですよ。

－フラは意外とハードなダンスですよね？
そうなんです。ゆったりした曲が多く、癒しを与えるダンスなんですが、姿勢を維持して踊る事が最初はきつく感じるかもしれません。踊っている間ずっと中腰で、背筋をピンと伸ばしてきれいな姿勢を保つことが大切なんですね。ただ、そのおかげか、猫背の人が少なく、きれいな姿勢の人が多いですね。足腰も鍛えられます（笑）フラは腰を振るダンスと思っている方が多い様ですが、姿勢をきれいに保つダンスなんです。

－受講生それぞれ踊りに違いはありますか？
あります。皆さん一生懸命踊るので、個性が出ます。細かく表現する人、ダイナミックに表現する人。レイをかける動き１つとっても人それぞれです。しなやかさを出すためにそこは細かく指導しています。

－受講生にはどんな方がいらっしゃいますか？
最高齢で88歳の方がいます。凄いですよね～。その方は私が講師を始めた一番最初から受けています。自分の米寿のお祝いで踊ったそうです。元気ですよね～（笑）その方、休まず受講して、遅刻もしないんですね。それを見て『自分が好きなことは、いつまでもできるんだ。』と教えられました。

－イベント出演をしている時はどんな心境？
インストラクターをするより先にイベント出演をして、人前で踊っていました。一番印象にあるのが、ムーンビーチでやったイベントで、そこで初めて屋外でフラを踊りました。ビーチで踊るフラの開放感はとても気持ち良かったですね（笑）その後も砂浜や芝生の上で踊る機会を頂いて何度も踊ったのですが、裸足で自然を踏みしめて踊るフラは最高です♪

－フラは衣装やレイなどの装飾品も魅力ですよね？
そうなんです。衣装への憧れは皆さんありますよ。衣装を見るために、他の団体の発表会に足を運ぶ人がいますね。実際、衣裳を着ると気持ちが変わって華やかな気持ちになるので、皆さん、衣裳を着るのが楽しみなんですよ。レイは、造花じゃなく生のお花で踊ると気持ち入りますよ！踊りながらお花の香りがするんです！ハワイアンミュージックを聞きながら海風や草花の香りに包まれて踊ると、とても幸せな気持ちになります。



－インストラクターをして良かったことはありますか？
ありますよ。「わかりやすかった」「楽しかった」と言ってもらうと嬉しいし、続けてもらえたらとても嬉しいですね。最初の『好き』が、講座を受けている内にその魅力を感じ徐々に大きな『好き』に変わっていったという事だと思うので。その為にも、私は楽しさを伝えるようにしています。

－今後、どういうインストラクター活動をしていきたいですか？
一番は、自分が楽しむ事！それだけです。どんなにきついステップでも、皆さん楽しそうに踊ります。ハワイの美しい自然や楽しさを伝えたいので、私も歌いながら踊っています♪そしてゆくゆくは師匠の兼元先生の様に「ついて行きたい」と思われる先生になりたいですね。兼元先生の踊りは本当にきれいで見惚れるくらいなんですね。先生のように踊れるようになりたいですね。



－普段の生活でフラが出てしまうことありますか？
ありますよ。ゴルフしている人が思わず傘でゴルフスイングしてしまうみたいに。こないだ、台所でご飯作ってたら、気がつくとユラユラとフラのステップ踏んでました（笑）

188 楽しいフラダンス　土 10:00～11:30　P9へ
新設
046 楽しいキッズフラダンス　土 12:00～13:00　P3へ

我那覇光先生へのインタビュー記事の全編はウエル・カルチャースクールのホームページで7/6(土)より公開！おすすめ情報からご確認ください。







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

TEL. 098-832-5588

申込のご注意
- ■講座のお申込みは、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。
- ■お申込みは高校生以上からとなります（対象年齢が指定されている講座を除く）。
- ■開講8日前までの講座変更・キャンセルは無料。7日前からは有料となります。
- ■見学・体験をご希望の方は講座開始時間10分前を目処に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。
- ■講座のお申込みをされた方への開講通知はいたしません。講座の曜日・時間等を募集パンフレット・領収書等でご確認の上ご来所ください。尚、応募少数のため閉講の場合、開講予定日3日前ごろにご連絡をいたします。

＼ Follow me! ／
インスタグラム 開設中

インスタグラムで講座風景や日々の情報を更新中!
フォロー&いいね
よろしくお願いします♪



WELLCULTURESCHOOL



クッキング

Menu は変更になる場合がございます

001 新設 手軽にできる琉球薬膳 定員20名



国際中医薬膳師
中医薬膳と麹のまなびやくんち主宰
高良 江里奈

6,400円/4回(①週)
25% OFF 4,800円

土 10:00～12:00

琉球に伝わる薬膳との繋がりや、食材・身体の状態を診るサイン等について学び、身近な沖縄の食材を活用した麹と薬膳料理を作り、人間本来の健康と美しさを一緒に目指しましょう。

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7,000円

Menu 麹のお魚タンドリー、麹のオーブンオムレツ など

002 新設 季節の練り切り和菓子(成形) 定員10名



キッチン・mori和菓子教室
にじいろ和菓子認定講師
盛島 艶子

6,400円/4回(④週)
25% OFF 4,800円

火 14:00～15:30

季節を感じる和菓子で日常を豊かに味わう時間を過ごしてみませんか。体に優しい手作りの餡、お野菜餡などを講師が用意し、練り切り作り細工を楽しみます。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費10,500円

教養・占い

003 新設 はじめてのコーチング 定員15名 見 体



銀座コーチングスクール認定コーチ
島 宏史

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

木 19:30～21:00

夫婦、職場、子育てなど、人間関係のお悩みはありませんか?コーチングという会話術を学べば、誤解やトラブルを減らせて、大切な相手との信頼関係が築け、自己表現も上手くなり、人間関係が良好になります。

準備 筆記用具、ノート、教材費500円

004 新設 発達障害の基礎的理解 定員18名 見



琉球大学教授
西本 裕輝

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

土 10:00～11:30

文部科学省の調査(2022)によると、小中学生の8.8%が発達障害とされており、近年徐々に増える傾向にあります。本講座ではさまざまなデータや資料映像をもとに、発達障害について理解を深めていきます。

準備 筆記用具、教材費2,000円

005 新設 楽しい琉球・沖縄史 定員15名 見



琉球歴史文化コンサルティング
代表コンサルタント
古塚 達朗

12,000円/8回(①③週)
25% OFF 9,000円

水 10:00～11:30

「琉球・沖縄史(改訂版) 著者:新城俊昭」をテキストとし、琉球・沖縄の通史を楽しく解説していきます。

準備 筆記用具、教材費2,200円

006 新設 ヒヌカン・仏壇・お墓と年中行事 定員18名 見



沖縄県文化財保護審議会専門委員
稲福 政斉

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

月 14:30～16:00

『ヒヌカン・仏壇・お墓と年中行事』(ボーダーインク・2020年)をテキストに、沖縄のしきたりの意味や手順について、楽しくわかりやすく学べる講座です。

準備 筆記用具、教材費200円、テキスト代1,800円程度
『ヒヌカン、仏壇、お墓と年中行事』(講師より購入可)

007 新設 漢方でセルフケア 定員15名 見 体



薬剤師
国際中医専門員
不妊カウンセラー
備瀬 紀子

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

木 14:00～15:30

漢方医学の基礎を学び、自分の体質を知り、日々の健康管理にいかせます。オリジナル漢方茶を作ったり、養生法をお伝えします。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費1,500円

008 新設 お金の達人に聞くお金塾 定員15名 見



一級ファイナンシャル・プランニング技能士
CFP®
福田 昌也

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

金 10:00～11:30

お金についての知識を身につけ、自身の資産を運用・管理しましょう。銀行預金や投資信託、株式投資、外為投資、不動産投資などそれぞれの運用法のメリット・デメリットを絡めながら分かりやすく解説していきます。

準備 筆記用具、電卓、教材費500円

009 新設 今日から出来る小説・物語 定員20名 見 体



作家・シナリオライター
神野 オキナ

19,600円/14回
25% OFF 14,700円

金 12:00～13:30

趣味としての小説、大人・子供向け双方の物語作りの解説、製作方法、小説にかぎらない物語の作り方(写真絵本)簡単な「本」の作り方などを指導いたします。課題などの提出物不要です。

準備 筆記用具、ノート、テキスト代1,000円

010 新設 本に親しむ朗読 定員15名 見 体



声優・ナレーター
幸地 松正

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

土 10:00～11:30

本に親しみ、まずは声に出して読んでみましょう。届ける相手を意識して、声量・高低・スピード・間の取り方など伝えることを意識し、小さな成功体験を積み重ねて行きましょう!

準備 筆記用具、教材費200円

011 新設 かんたん数秘術入門 定員15名 見 体



ヌメロロジーアドバイザー
仲間 るり子

12,000円/8回(①③週)
※講座日が5週目の日あり
25% OFF 9,000円

土 10:00～11:30

どなたでもゆるく楽しく学べる数秘術の入門講座です。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1,000円

語学

012 新設 話してみよう英会話入門 定員15名 見 体



英会話・英検講師
加勢 美智子

19,600円/14回
25% OFF 14,700円

金 12:30～14:00

まずはあいさつから。「固まる」「単語が出てこない」そんなあなたと失敗を笑い合いながら学び直しましょう!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

013 新設 楽しく学ぶ中国語入門 定員15名 見 体



中国語講師
屋我 伸枝

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

火 19:00～20:30

初心者・キッズ・シニア大歓迎 !! 基礎的な中国語(話す、聞く、読む、書く)を、歌やクイズ等で楽しむレッスンです。気軽に受講したい方にオススメです。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費500円

014 新設 しまくとぅば教室 定員18名 見 体



しまくとぅば講師
読沢 ひろみ

12,000円/8回(①③週)
25% OFF 9,000円

木 14:00～15:30

しまくとぅばで日常会話をしてみませんか?沖縄の文化を交えてお話しします。

準備 筆記用具、ノート、室内スリッパ、教材費100円

芸能・楽器

015 新設 はじめての歌三線 定員15名 見 体



琉球古典音楽安冨祖流絃聲会師範
和田 信一

12,000円/8回(①③週)
※講座日が5週目の日あり
25% OFF 9,000円

月 10:00～11:30

「てぃんさぐぬ花」「安里屋ユンタ」「涙そうそう」「島唄」などを課題曲に、三線の基本的な演奏法をマスターすることを目的としています。

準備 三線、つめ、ファイル、筆記用具、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

016 新設 楽しい宮古民謡 定員20名 見 体



宮古民謡唄者
松原 忠之

12,000円/8回(①③週)
25% OFF 9,000円

木 19:30～21:00

宮古民謡を楽しく皆んなで学びましょう。初心者でも分かりやすく学べますので気軽にご参加ください。

準備 三線、つめ、教材費200円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

017 新設 初心者も楽しめるピアノ 定員10名 見 体



元ヤマハ音楽教室講師
神谷 民子

21,000円/14回
25% OFF 15,750円

月 14:30～15:30

両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。

準備 筆記用具(ペン・鉛筆)、教材費800円程度

018 新設 はじめてさんの大人のピアノ 定員10名 見



ピアノ講師
福山 里香

21,000円/14回
25% OFF 15,750円

木 19:00～20:00

ピアノが全くはじ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、基本をしっかり学びます。ゆったりと音楽のある暮らしを楽しみましょう。

準備 筆記用具、ヘッドホン、教材費3,000円程度

019 新設 ヴァイオリン・初級 定員15名 見 体



ヴァイオリニスト
與那嶺 理香

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

金 10:00～11:30

憧れのヴァイオリンを弾いてみませんか。初心者から指導します。

準備 ヴァイオリン※体験用有り(要予約)、譜面台、筆記用具

舞踊・民踊

020 新設 小波流琉球きからじ結 定員14名 見



小波流琉球きからじ結師範
平岡 孝子

19,600円/14回
25% OFF 14,700円

金 19:00～20:30

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。

準備 ウィッグ、クランプ、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

声楽・カラオケ

021 新設 健康カラオケ 定員20名 見 体



日本コロンビアレコード演歌・琉球民謡歌手
日本審査委員協会カラオケ講師
浜 悦子

12,000円/8回(①③週)
25% OFF 9,000円

木 12:00～14:00

若さと健康づくりの生きがいカラオケ講座。基本の3原則レッスン(①拍子②呼吸③母音)をわかりやすく指導します。知らず知らずに歌が上手になり、聞く人を魅了する歌がうたえるようになります。

準備 筆記用具、教材費1,500円程度

022 新設 初めてのジャズ&ポップスボーカル 定員20名 見 体



ジャズボーカル
清水 よう子

12,000円/8回(②④週)
25% OFF 9,000円

水 19:30～21:00

テネシーワルツやムーンリバー等昔懐かしいジャズやポップスを口ずさんでみませんか?ジャズの発声は?リズムの取り方は?日本のポップス等も基礎から楽しく!

準備 筆記用具、飲み物、室内スリッパ、教材費500円

023 新設 自分を取り戻す!ボイス・ブレストレーニング 定員15名 見 体



ブレス・ボイスコーチ
岡村 泰成

19,600円/14回
25% OFF 14,700円

水 14:00～15:30

呼吸の力で声を解放!このボイストレーニングであなたの可能性を引き出し、よりクリアで力強く、そして自信に満ちた歌声を実感していただきます!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、メモ帳と筆記用具、室内スリッパ

024 新設 詩吟(SHIGIN)を楽しむ 定員20名 見 体



〈公益社団法人〉日本詩吟学院認可
沖縄玉岳風会 師範吟士・理事
照屋 蓮風

19,600円/14回
25% OFF 14,700円

木 19:30～21:00

漢詩・和歌等の名詩に節をつけて腹から声を出す伝統芸術を気軽に楽しみませんか?心身共にスッキリすること請け合いです!初心者～師範まで指導致します

準備 筆記用具、教材費500円、テキスト代4,620円

受講料は全て税込価格です。 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!

芸術・書道

025 新設 絵画 定員15名 見 体



絵画教室アトリエ道子主宰
城間 美智子

12,000円/8回(②④週)
25%OFF **9,000円**

水 09:30～11:30

技術の習得はもちろん、初心者から経験者までご自身のペースで学び楽しめる絵画講座です。見学・体験歓迎!

準備 教材費1,000円※画材を購入希望の方は講師へご相談下さい。

026 新設 水彩画 定員15名 見 体



絵画講師
饒平名 知健

19,600円/14回
25%OFF **14,700円**

水 14:00～15:30

みずみずしい水彩絵の具の魅力を引き出す表現を目指します。オンリーワンの作品を創出してみませんか。

準備 筆記用具(鉛筆HB・消しゴム)、教材費500円※必要な道具は講座初日に説明します。

027 新設 はじめての筆文字アート 定員12名 見 体



筆文字アート講師
なもち

12,000円/8回(②④週)
25%OFF **9,000円**

火 10:00～11:30

「字を書くのが苦手」「筆ペン使ったことがない」という方も気軽に始められます♪季節感のある簡単な作品づくりを一緒に楽しみませんか?

準備 筆記用具、はさみ、手拭き、雑巾、教材費2,000円程度

伝統文化

028 新設 華道(池坊) 定員20名 見



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

12,000円/8回(①③週)
※講座日が5週目の日あり
25%OFF **9,000円**

金 14:00～16:00

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。

準備 筆記用具、ノート、台ふき、花バサミ、剣山、教材費840円、初～中級は花代1,000円/1作品、上級(立花)2,000円/1作品

手工芸

029 新設 はじめてのマクラメ編み 定員15名 見



マクラメジュエリー認定講師
仲村 愛子

12,000円/8回(①③週)
※講座日が5週目の日あり
25%OFF **9,000円**

土 10:00～12:00

基本の編み方からスタートします。編み方を覚え、アレンジまでできるよう紹介していきます。利き手以外の手も使うので脳の活性化にも!ハンドメイドが好きな方に大人気♪

準備 糸切ハサミ、目玉クリップ、木工ボンド、マクラメボード(講師より購入可1,980円)、材料費400円～/1作品

030 新設 つまみ細工で小物・アクセサリー作り 定員15名 見



つまみ細工作家
くわえ りさ

12,000円/8回(②④週)
25%OFF **9,000円**

日 14:00～15:30

ちり緬や綿生地でかわいいお花の小物・アクセサリーを作ります。つまみ細工はプレゼントにも喜ばれます。初めての方でも楽しく作れるよう、最後までサポート致します。

準備 ピンセット、洗濯ばさみ、室内スリッパ、眼鏡(老眼鏡)※必要な道具は講座初日に説明致します。2,000円～/1作品

パソコン

031 新設 便利なインターネット 定員18名 PC 見 体



PC Lab沖縄代表
宮平 雄多

22,400円/14回
25%OFF **16,800円**

木 10:00～11:30

地図や天気、商品情報など暮らしに役立つ情報をパソコンで調べてみませんか。インターネットの基本を学び、便利に使いこなしましょう。

準備 筆記用具、ノート、Windows10か11のノートパソコン(持込可)、教材費2,000円程度

032 新設 Excel3級資格取得 定員18名 PC 見 体



元Microsoft Office Specialist試験監督
米須 惟謙

22,400円/14回
25%OFF **16,800円**

水 20:00～21:30

元・公共職業訓練講師によるExcel3級の資格取得を目的とした講座です。

準備 筆記用具、ノートパソコン(必須:Microsoft社製Officeソフトインストール済み)※施設のパソコン利用の場合はOffice2010での学習となります。教材費500円(テキスト購入希望の方は3,000円程度)

033 新設 ゼロから楽しく♪LINEとスマホのきほん 定員15名 見 体



寄り添いSNSサポート
瑞慶覧 あやの

12,000円/8回(②④週)
25%OFF **9,000円**

水 10:00～11:30

みんな使ってるLINE。電話やビデオ電話、写真も送信できる便利ツール!でも、まだ活用できていない機能もあるのでは!?スマホの基本と合わせてお伝えします。

準備 スマホ、筆記用具、教材費1,000円

034 新設 スマホライフ入門 定員15名 見 体



スマホプランナー
上里 泰之

12,000円/8回(①③週)
※講座日が5週目の日あり
25%OFF **9,000円**

土 12:30～14:00

スマホの基本的な使い方から、LINEの使用方法までわかりやすく丁寧に教えます。家族や友人とスマホライフを楽しめるようになりましょう!

準備 スマホ、筆記用具、教材費1,000円

園芸

035 新設 はじめての野菜づくり 定員15名 見 体



貸農園アドバイザー
宮城 ひろ

12,000円/8回(①③週)
25%OFF **9,000円**

水 19:00～20:30

ベランダや庭で有機栽培をしたい方へ基本をお伝えします。(プランター実習有り)

準備 作業しやすい服装、作業用手袋、材料費1,500円

036 新設 小さな森をつくる苔テラリウム 定員15名



苔テラリウム作家
濱田 千寿

6,400円/4回(④週)
25%OFF **4,800円**

火 10:00～11:30

ガラス容器の中に、苔(コケ)や植物、土・石・ミニチュアなどを入れて小さな風景を作ります。お部屋で育てる新しいインテリアグリーンです。

準備 眼鏡(老眼鏡)、4,000円～/1作品(種類の違うものを4作品作ります)

美容

037 新設 5歳若返る!大人メイク 定員15名



大人メイクの専門家
新垣 美香

6,400円/4回(①週)
※講座日が5週目の日あり
25%OFF **4,800円**

土 10:00～11:30

年齢と共に気になるシワ、しみ、たるみ、くすみなどの肌の悩みを大人メイクで解決。−5歳を叶える艶肌メイクを基本から教えます。

準備 筆記用具、室内スリッパ、スキンケア化粧品、メイク用品一式※メイク用品貸し出し可300円/1回、教材費500円

趣味

038 新設 マジシャン翔斗の魔法教室 定員20名 見 体



マジシャン
マジシャン翔斗

12,000円/8回(①③週)
25%OFF **9,000円**

水 19:30～21:00

身近にある物、道具を使っての魔法教室。簡単なマジックから本格的なものまで楽しく習得していきます。覚えたマジックで家族・友人に笑顔の魔法をかけてみては?

準備 筆記用具、ノート、トランプ、ビデオカメラ(可)、教材費500円程度

039 新設 アロマでスキンケア 定員15名



ナードジャパン認定
アロマインストラクター
翁長 奈苗

6,400円/4回(①週)
25%OFF **4,800円**

金 19:30～21:00

メディカルなアロマを使ってフェイシャルスキンケア!アロマに癒されながら夏のダメージケアをオイル作りなど実践を交えてお伝えします。

準備 筆記用具、教材費2,000円

リフレッシュ

040 新設 楽らくタイ古式マッサージ 定員12名 女 見 体



タイ古式マッサージセラピスト
上原 ルナ

12,000円/8回(①③週)
※講座日が5週目の日あり
25%OFF **9,000円**

金 14:00～15:30

タイ古式マッサージは2,500年の歴史を持つタイ独自の伝統技法です。2人ペアになって痛くない優しいマッサージをお伝えします。ご家族や親しい方へのリラクゼーションにぜひご活用下さい。

準備 動きやすい服装、フェイスタオル、筆記用具、教材費100円

041 新設 優しいアーユルヴェーダ 定員15名 女 体



アーユルヴェーダセルフケアアドヴァイザー
YOGAインストラクター
もとかわ えみ

12,000円/8回(②④週)
25%OFF **9,000円**

水 10:00～11:30

足腰が痛い、体が重い、体力がない…など。自分で整え、軽やかなセカンドライフを過ごしませんか。少しずつ整えていき、対処法が身についていきます。アーユルヴェーダとヨガの学び・実践のしあわせ講座です。

準備 動きやすい服装、タオル、筆記用具、常温のお水、ヨガマット(お持ちの方)、教材費2,000円

042 新設 チュラコア美姿勢美脚 定員12名 女 見 体



心と身体を整えるパーソナルトレーナー
佐久川 正之

18,200円/14回
25%OFF **13,650円**

木 20:30～21:30

主に自重を使った筋トレやストレッチなどのボディーワークを中心に、メンタルと食事の整え方もレクチャーしながら内面も外面も美しい身体作りをサポートします。

準備 動きやすい服装、ハンドタオル、飲み物

軽運動・体操

043 新設 自力整体 定員20名 見 体



矢上予防医学研究所
自力整体ナビゲーター
rico

16,800円/12回
25%OFF **12,600円**

土 16:30～18:00

痛みや不調のない体作りを目指し、自力で体を観察調整することを学びます。呼吸・ツボ・整体運動を通し体がゆるみ心地良い脱力感で寝落ちする方も多数です。

準備 動きやすい服装、飲み物、専用タオルあり(初回に講師より説明、購入も可)

キッズ

044 新設 お金のヒミツを楽しく学ぼう! 定員20名



マネーのお姉さん(FP/IFA)
唐沢 祐香

6,400円/4回(①週)
25%OFF **4,800円**

土 14:00～15:30 (小学生)

お金の基本から生活にかかるお金の仕組み、世界のお金と日本のお金の違い、お金を増やす方法までを楽しく学びます。健全な金銭感覚や将来役立つ知識を身につけ、未来のファイナンシャルヒーローを目指そう!

準備 筆記用具、色鉛筆、教材費500円

045 新設 キッズアート 定員15名 見 体



アート系YouTuber
「アトリエ道子-eazy art-」
城間 美智子

12,000円/8回(①③週)
※講座日が5週目の日あり
25%OFF **9,000円**

土 10:00～11:30 (5歳～小学生)

絵の具、クレヨン、色鉛筆などを使って、想像力、集中力、表現力などを身につけます。

準備 汚れてもいい服装、筆記用具、教材費1,000円

046 新設 楽しいキッズフラダンス 定員12名 見 体



ハラウ カリコア オ カイボラニ
フラダンスインストラクター
我那覇 光

表紙のヒト

15,600円/12回
25%OFF **11,700円**

土 12:00～13:00 (3歳～小学生)

ハワイアンミュージックに合わせて体を動かしてみよう!表現力やリズム感を楽しく身につけられます♪

準備 スカートもしくは動きやすい服装、タオル、飲み物

047 新設 ティーンズダンス♪ 定員20名 女 見 体



ダンス講師
MAYO

18,200円/14回
25%OFF **13,650円**

水 18:30～19:30 (小学5年生～中学3年生)

グループを作ってフォーメーションを交えながらレッスンしていきます。初心者も大歓迎!ダンスが好きで集まって楽しみましょう♪

準備 動きやすい服装(必要な方は着替え)、室内シューズ、タオル、飲み物

048 新設 楽しいジュニア卓球 定員15名 見 体



卓球インストラクター
宮城 正一

18,200円/14回
25%OFF **13,650円**

月 18:00～19:00 (小学校3年生～中学生まで)

卓球を通じて子供たちの体と脳の発育を促します。楽しく体を動かし、技術向上を目指します。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、ラケット(無料レンタル有)、教材費1,000円(ボール代)

2024 8~11月

お申込みは先着順

割引は7/26(金曜日)まで ☎.098-832-5588

生きがいづくりクッキング

Menuは変更になる場合がございます

049 短期 おいしいお茶の入れかた(台湾茶) 定員10名

6,400円→6,000円/4回(③週) ※講座日が5週目の日あり



日本茶インストラクター
中国茶芸師　茶房一葉主宰
上原 美智代

月 10:00~11:30

お茶を通して出会う旅の話を交えながら、種類が豊富な台湾茶について学びます。美味しいお茶を上手に淹れられるようになります。お茶請けと一緒に美味しいお茶時間を楽しみましょう。

準備 筆記用具、ノート、材料費7,200円(お茶請け込)

Menu 台湾烏龍茶とパナップルケーキ、台湾紅茶とドライフルーツ など

050 はじめてさんのおうちパン 定員15名 見 体

12,000円→11,300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。さぁ!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、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費8,000円(テキスト代込)

Menu 冬瓜ブレッド、編み込みパン など

051 愛情料理 定員20名 見 体

21,000円→19,700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します。楽しいひとときを過ごしませんか?

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11,000円(テキスト代込)

Menu カリフォルニア巻き、豚しゃぶサラダ など

052 韓国の家庭料理 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)



韓国料理講師
張 喜淑(チャン ヒースク)

月 10:00~12:00

軽く韓国語を話しながら、美味しい韓国料理を一緒に作ってみましょう。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費16,000円

Menu チゲ、チャプチェ、ビビンバ など

053 健康おうちごはん 定員20名

6,400円→6,000円/4回(①週)



食育指導士
岸本 康子

火 10:00~12:00

発酵食品、食物繊維を取り入れたメニューで、毎日の食事から腸を元気にするごはんを作ります。食卓から健康へ。

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6,500円

Menu お肉と野菜の蒸しチャプチェ、枝豆バーグ など

054 琉球料理のいろは 定員25名

6,400円→6,000円/4回(②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

火 10:00~12:00

琉球料理の基礎から沖縄の行事食までご紹介します!

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6,000円(テキスト代込)

Menu チールンコー、沖縄そば、三枚肉 など

055 楽しいハーブ&スパイス料理 定員16名

6,400円→6,000円/4回(③週) ※初回日のみ4週目となります



日本メディカルハーブ協会
シニアハーバルセラピスト
永山 千穂

日 10:00~12:00

スパイスやハーブを使ったカレーやお料理を作りましょう。体に良い効能もたくさん。そして香りよし、味よし。楽しく活用できる技を学んでみませんか?

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6,000円

Menu ハーブを使ったランチプレート、スパイス豆カレー など

教養

056 発達障害の基礎的理解 定員18名 見

12,000円→11,300円/8回(②④週)



琉球大学教授
西本 裕輝

水 10:00~11:30

文部科学省の調査(2022)によると、小中学生の8.8%が発達障害とされており、近年、徐々に増える傾向にあります。本講座ではさまざまなデータや資料映像をもとに、発達障害について理解を深めていきます。

準備 筆記用具、教材費2,000円

057 琉球・沖縄の歴史~近代・沖縄戦編~ 定員15名 見

12,000円→11,300円/8回(②④週)



大学非常勤講師
山城 彰子

土 10:00~11:30

『琉球・沖縄を知る図鑑』(平凡社2022年)をテキストに琉球・沖縄について学びます。今期は近代から沖縄戦です。

準備 『琉球・沖縄を知る図鑑』、筆記用具、資料をつづるファイル、室内スリッパ、教材費500円

058 楽しい朗読 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週)



沖縄ボイスラボ代表
諸見里 杉子

火 14:00~15:30

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。

準備 筆記用具、教材費200円

059 初心者の簿記 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



公益財団法人実務技能検定1級技能士
職業訓練指導員(事務・流通・観光ビジネス)
喜舎場 京子

金 19:30~21:30

簿記の基礎をしっかりと学び、日商簿記3級合格を目標にはじめませんか?検定試験のポイントを押さえた講座です。

準備 筆記用具(鉛筆・シャーペン・消しゴム)、電卓(12桁)、教材費2,850円

占い

060 短期 九星気学入門 定員15名

6,400円→6,000円/4回(③週) ※講座日が5週目の日あり



気学師
翁長 奈苗

日 10:00~11:30

誕生日をもとに割り出した九星で、自分自身を知りましょう♪初めての方向けの入門クラスです。

準備 筆記用具、教材費1,000円

061 手相と数秘術(カバラ) 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)



高島易道観象派会鑑定士
玉那覇 圭斎

水 14:30~16:00 Ⅱ

手相学では手の形や線から宇宙エネルギーの特徴を掴み、数秘術においては個性や運命・使命を探ります。

準備 筆記用具、資料代1,000円

062 はじめてのルノルマンカード鑑定 定員20名

6,400円→6,000円/4回(④週)



リリークォーツ主宰
カードリーディング講師
藤田 ゆき

土 13:30~15:00

今から181年前に他界したフランスの占い師ルノルマンの名を由来とした36枚の絵札カード。その基本鑑定方法が学べます。タロットやオラクルとの違いなども合わせて説明します。

準備 筆記用具、ルノルマンカード(お持ちでない方2,200円)、教材費1,600円

語学

063 話してみよう英会話 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



英会話・英検講師
加勢 美智子

金 14:15~15:45

学び直し英会話。中1・中2年生レベルの単語でスモールトークにチャレンジ。Practice again and again.

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

064 マイペース英会話 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



英会話・英検講師
加勢 美智子

日 10:00~11:30 Ⅱ
日 12:00~13:30 Ⅰ

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!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

065 英会話DOJO 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



NPO法人国際言語センター講師
Erisa

月 12:00~14:00 Ⅲ
木 12:00~14:00 Ⅲ
木 14:30~16:00 Ⅰ~Ⅱ

英会話に触れる、慣れる、楽しむ!Practice makes perfect!

準備 筆記用具、テキスト・プリント代1,500円

066 日常で使える英語 定員20名 見

19,600円→18,300円/14回



英会話講師
Carlo(カルロ)

土 12:00~13:30

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。楽しく英語を話すトレーニングをします。

準備 筆記用具、教材費500円

067 トラベル英会話 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



NPO国際言語センター講師
Erisa

月 10:00~11:30 Ⅱ

初心者でも大丈夫!旅行先で使える英会話や地元で観光客へのおもてなし英会話を学びます。みんなで一緒に繰り返し練習しましょう!

準備 筆記用具、テキスト・プリント代1,500円

068 韓国語入門 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



韓国語講師
ヤン・ジンスク

日 09:30~11:00 Ⅰ

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!入門クラスです。

準備 筆記用具、ノート、教材費3,000円程度

069 韓国語入門 定員18名 見 体

19,600円→18,300円/14回



韓国語講師
朴 銀子(パク ウンジャ)

月 12:30~14:00

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。

準備 筆記用具、教材費3,500円程度

070 話せる韓国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



韓国語講師
朴 銀子(パク・ウンジャ)

月 14:15~15:45 Ⅰ~Ⅱ
月 20:00~21:30 Ⅰ
水 20:00~21:30 Ⅲ

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。

準備 筆記用具、教材費3,500円程度

071 韓ドラで覚える韓国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



韓国語講師
ヤン・ジンスク

日 11:30~13:00 Ⅳ~Ⅵ

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。

準備 筆記用具、ノート

072 中国語 定員18名 見 体

19,600円→18,300円/14回



中国語講師
柯 彬(カ・ヒン)



中国語講師
梁 運飛(リョウ・ウンヒ)

土 15:30~17:30

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。

準備 筆記用具、教材費1,600円程度

073 ゼロから始める中国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



中国語講師
仲村 そえん

金 19:30~21:00

発音から単語、基本文型から簡単な会話を楽しく学べます。

準備 筆記用具、教材費2,000円~3,000円

074 音読・会話中国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



中国語講師
仲村 そえん

土 12:00~13:30 Ⅱ

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、文化の理解を深めます。おもてなし会話で実践力を磨きます!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

075 初心者手話講座 定員15名 見

19,600円→18,300円/14回



手話講師
手話COMOスクール代表
高良 美恵子

木 19:30~21:00 Ⅰ~Ⅱ

あいさつやリアクション、指文字のマスターをし、自己紹介や簡単な会話が出来るようになります。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円(クリアマスク代込)

受講料は全て税込価格です。 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!

芸能・楽器



076 わかりやすく歌三線
定員20名 見 体

19,600円→18,300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

月 12:30～14:00 Ⅲ
金 12:00～13:30 Ⅱ

Ⅱは、工工四を理解し、歌三線の初歩レベルのクラスです。Ⅲは、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。

準備 三線、つめ、ファイル、教材費150円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、室内スリッパ(金曜クラス)

077 イチから始める三線
定員20名 見

12,000円→11,300円/8回(①③週)



琉球民謡協会教師
石川 陽子

水 19:30～21:00

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。

準備 三線、つめ、筆記用具、教材費150円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

078 三線ウチナー島唄
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球民謡音楽協会師範
野村流音楽協会所属
由絃會二代目会主
上江洲 静香

月 12:00～13:30
木 10:30～12:00

民謡から舞踊曲まで、初心者の方でもやさしく指導します。

準備 三線、つめ、教材費2,000円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

079 初心者の三線
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球古典音楽
安冨祖流絃声会師範
上原 睦三

火 12:00～14:00 Ⅰ

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。

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

080 楽しい三線
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球古典音楽
安冨祖流絃声会師範
上原 睦三

木 12:00～14:00 Ⅲ

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。

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

081 やさしい三線
定員20名 見 体

19,600円→18,300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

月 14:00～15:30
月 19:30～21:00
土 10:00～11:30
土 12:00～13:30

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。

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

082 初心者のためのやさしい三線
定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週)



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

火 19:30～21:00

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。

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

083 琉球民謡
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



由絃會名誉会主
上江洲 由孝



琉球民謡音楽協会師範
源古 尚子

水 12:00～14:00 Ⅱ～Ⅲ
木 12:00～14:00 Ⅳ～Ⅵ
木 14:30～16:30 Ⅰ～Ⅱ

昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう。

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

084 琉球民謡
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



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

金 14:30～16:00
金 17:00～18:30
日 09:30～11:00

琉球民謡を楽しく弾きましょう!

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

085 琉球民謡・舞踊曲
定員20～25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球民謡協会最高師範
野村流音楽協会師範
国指定重要無形文化財「琉球舞踊」(三線)保持者
県指定無形文化財「琉球歌劇」保持者
宮城 武碩

火 10:00～11:30 Ⅲ～Ⅵ
土 10:00～11:30 Ⅲ

楽しい民謡から祝い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!

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

086 初めての琉球古典音楽
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



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

日 12:00～13:30

初心者でも大丈夫!楽しく一緒に琉球古典音楽を弾きましょう!

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

087 琉球古典音楽
定員20～25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球古典音楽野村流
音楽協会那覇支部長
與那嶺 靖

火 14:30～16:30 與那嶺
木 09:30～11:30 與那嶺 Ⅲ

結婚式やトゥ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みませんか。

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
【玉城クラス】野村流保存会工工四、教材費(必要時)

088 琉球古典音楽
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



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

火 17:00～19:00

古典音楽の基礎から学んでコンクールに挑戦してみませんか?

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

089 琉球古典音楽斉奏
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球古典音楽野村流
音楽協会那覇支部長
與那嶺 靖

火 09:30～11:30

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。(月に一度舞踊クラスと合同稽古があります。)

準備 お持ちの楽器をご持参ください(三線、箏、笛、胡弓など)

090 野村流古典音楽及び舞踊地謡
定員20名 見 体

16,800円→15,750円/12回



野村流師範国指定「組踊地謡」保持者
県指定野村流保持者
前川 朝文

水 18:00～20:00

講師作成の「教習曲一覧」を使用して、野村流古典音楽、琉球舞踊、民謡等、受講者に応じて個人指導します。

準備 三線、バチ、(野村流伝統音楽協会工工四上巻)2,500円、(講師著作・野村流教習曲教本)1,500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

091 琉球三線
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球古典音楽
安冨祖流絃声会師範
新垣 安弘

土 12:00～14:00 Ⅱ

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。

準備 三線、つめ、教材費300円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

092 三線早弾きコース
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琉球音楽協会師範
琉球民謡松田流弘絃会教師
玉城 さゆり

木 14:30～16:00 Ⅲ～Ⅵ

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。

準備 三線、つめ、教材費200円程度

093 三線・三板
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



野村流伝統音楽協会師範
琉球民謡音楽協会教師
沖縄三板協会講師
當間 清子

木 12:00～14:00

沖縄の歌三線と打楽器の三板を一緒に習いましょう。

準備 三線、つめ、教本、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、三板※希望者は講師より購入可

094 太鼓
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



乾流太鼓段の会師範
儀間 マサエ

水 17:00～19:00

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。

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

095 光史流太鼓
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



光史流太鼓保存会師範
上原 じゅん子

金 19:30～21:30

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。

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

096 和太鼓エクササイズ
定員10名 見 体

18,200円→16,900円/14回



和太鼓講師
狩俣 恵美里



和太鼓講師
島袋 恵子

木 14:00～15:00 Ⅱ～Ⅲ
木 15:15～16:15 Ⅰ～Ⅱ

和太鼓を使った頭と体の運動で、初心者でも楽しめる曲演奏です。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

097 たのしい日本箏
定員14名 見 体

19,600円→18,300円/14回



沢井箏曲院教師
山田 広恵

火 09:30～11:00

初心者の方でも基礎からゆっくり学べます。「さくらさくら」や「六段の調」を一緒に演奏しましょう。お気軽に見学からどうぞ。

準備 お箏、つめ(6,000円)、チューナー(5,000円)、教材費1,500円～※お箏の無料レンタル有(要予約)

098 大正琴
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琴生流准師範補
具志堅 光江

金 09:30～11:30

学校唱歌から民謡までジャンルを問わずに楽しめます。初心者大歓迎です。

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費800円程度

099 心に和む大正琴
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琴生流師範
斎藤 史子

火 09:30～11:30
水 09:30～11:30

大正琴の美しい音色を奏でてみませんか♪基礎からやさしく指導いたします。

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度

100 大正琴(琴伝流)
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



琴伝流大師範
宮城 君子

金 14:00～16:00

初心者の方から大正琴を極めたい方まで、色々なジャンルの曲を琴伝流アンサンブルで楽しんでみませんか?まずは体験から!

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)(講師より購入可)、教材費1,000円程度

101 琉球笛
定員15名 見

19,600円→18,300円/14回



琉球古典音楽野村流伝承者
琉球古典音楽野村流音楽協会師範
中野 夢

水 14:30～16:00 Ⅰ～Ⅱ

琉球笛の音の出し方から丁寧に学んでいきます。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。

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

102 沖縄横笛
定員12名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



野村流伝統音楽協会師範
沖縄横笛協会会長
座波 雪子

月 10:00～11:30

琉球音楽における横笛演奏の技法を初歩からお教えします。横笛の呼吸法で横隔膜などを柔軟にし、肺年齢を若返らせ、笛の音色で癒されてみませんか?

準備 横笛(C調子)※レンタル有100円/1回、室内スリッパ

2024 8~11月

お申込みは先着順

割引は7/26(金曜日)まで ☎.098-832-5588



103 初めての大人ピアノ
定員10名 見 体

21,000円→19,700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?初めての方も年齢も関係ありません。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 09:30～10:30
月 10:45～11:45
月 19:30～20:30
火 12:30～13:30

準備 教材費2,000円程度

104 大人のやさしいピアノ
定員10名 見

21,000円→19,700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方が対象のクラスです。自分のペースで、一緒に楽しみましょう♪

土 12:00～13:00 Ⅱ
土 13:15～14:15 Ⅲ
土 14:30～15:30 Ⅲ

準備 筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度

105 はじめてさんの大人のピアノ
定員10名 見

21,000円→19,700円/14回



ピアノ講師
福山 里香

ピアノが全くはじ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、基本をしっかり学びます。

土 15:45～16:45 Ⅰ

準備 筆記用具、ヘッドホン、教材費3,000円程度

106 初心者も楽しめるピアノ
定員10名 見 体

21,000円→19,700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。

金 18:15～19:15
金 19:30～20:30

準備 筆記用具(ペン・鉛筆)、教材費800円程度

107 初めての楽しいピアノ
定員10名 見

12,000円→11,300円/8回(②④週)



ピアノ講師
エレクトーン講師
中谷 啓子

今からでは遅いと諦めていませんか?いろいろな曲を自分のペースで楽しくマスターしましょう。中級・上級も対応します。

水 10:00～11:00 Ⅱ
水 11:15～12:15 Ⅱ

準備 筆記用具、教材費1,000円程度

108 クラシックギター
定員16名 見 体

19,600円→18,300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

109 フォークギターで歌おう♪
定員20名 見 体

19,600円→18,300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～Ⅲ

準備 ギター、教材費500円

110 はじめてのギター
定員20名 見 体

18,200円→16,900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

111 やさしいウクレレ
定員20名 見 体

19,600円→18,300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

112 ハワイアンウクレレ
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ウクレレ講師
本村 隆

ハワイアンソングからポップスナンバーまで楽しく弾き語りましょう。

月 14:00～15:30

準備 ウクレレ、筆記用具、教材費500円程度

113 ヴァイオリン
定員10名 見 体

19,600円→18,300円/14回



沖縄弦楽指導者協会会員
海勢頭 愛

2023年2月に新しく改訂された篠崎ヴァイオリン教本と、親しみやすい名曲を合わせて、楽しく演奏のレベルアップを目指します。

水 12:00～13:30 Ⅱ

準備 ヴァイオリン※体験用のレンタル有(要予約)、ブックスタンド又は譜面台、室内スリッパ、篠崎ヴァイオリン教本1巻(第3版)(2,500円程度)

114 ハーモニカ
定員13名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ハーモニカ講師
伊禮 昭洋

「コンドルが飛んでいる」「バラ色の人生」など昔懐かしい童謡・学校唱歌を楽しく演奏します。どなたでも楽しく学べます。

木 15:00～16:30

準備 ハーモニカ(お持ちでない場合は初回に説明)※教材費・テキストについては初回に説明します。

115 フルート
定員16名 見 体

16,800円→15,750円/12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色に伝えませんか?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



116 初めてのオカリナ
定員15名 見 体

19,600円→18,300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

全く初めての方対象のクラスです!オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか?

木 10:00～11:30

準備 オカリナ20,000円程度(講師購入可※初回に説明)、室内スリッパ、教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヵ月

117 オカリナ
定員15名 見

19,600円→18,300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?楽譜を見ながらオカリナが吹ける経験者クラスです。

木 12:00～13:30 Ⅲ
木 14:00～15:30 Ⅳ～Ⅵ
金 10:00～11:30 Ⅲ
金 12:00～13:30 Ⅳ～Ⅵ

準備 オカリナ、教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月

118 エンジョイ♪カホン
定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)



カホナー(カホン奏者)
ひぃふぅみぃ

主に初心者向け。セオリー通りとは違った誰でも出来る奏法でカホンを楽しみましょう。

土 14:00～15:30 Ⅰ～Ⅱ

準備 カホン、(お持ちの方は)譜面台、筆記用具

舞踊・民踊



119 はじめての琉球舞踊
定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)



琉球舞踊 太圭流華の会 師範
琉球舞踊保存会 伝承者
孤島 丘奈

初めての方も大丈夫!一緒に楽しく踊りましょう。基礎から丁寧に、わかりやすく指導します。お稽古前後には簡単なストレッチもして身体を整えます。

木 10:00～11:30

準備 動きやすい服装又は稽古着、手ぬぐい、足袋または靴下、飲み物、扇子1本(お持ちの方)

120 琉球舞踊
定員20～25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



真南風流美ら会師範範
崎浜 禮子



真南風流美ら会教師
宮里 美江子



真南風流美ら晴の会会主
金城 博恵



玉城流翔節瑞祥和の会会主
瑞慶山 和子



琉球舞踊燦藤代乃会師範範
伊波真理子

月	14:00～16:00	伊 波
火	09:30～11:30	崎 浜
火	19:30～21:30	金 城
水	14:00～16:00	崎 浜
木	14:30～16:00	瑞慶山
土	16:30～18:30	宮 里

沖縄独特の伝統ある琉球舞踊を一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧にわかりやすく指導します。

準備 稽古着または動きやすい服装、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
【伊波クラス】花染又は日本手拭い

121 日本舞踊
定員20名 見 体

19,600円→18,300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、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

準備 浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)

122 沖縄・日本民踊
定員25名 見 体

19,600円→18,300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 Ⅳ～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

123 沖縄民踊・座踊り
定員25名 見 体

19,600円→18,300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。初心者も大歓迎です。

金 12:00～14:00

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

124 沖縄民踊
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



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

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。初心者も大歓迎です。

水 12:00～14:00

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

受講料は全て税込価格です。 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!

声楽・カラオケ



125 カラオケ
定員25名 見 体

21,000円→19,700円/14回



歌唱指導認定講師
野原 智子

腹圧発声法で正しいリズム･音程･発声を学び、感情表現などより豊かな歌唱が実感できます。

月 12:00～14:00
月 14:30～16:30

準備 筆記用具、飲み物、教材費500円

126 カラオケ・昭和歌謡
定員25名 見 体

21,000円→19,700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

永い人生を元気に!100年時代を目指して、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。

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

127 伴奏で歌う島唄
定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)



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

伴奏に合わせて唄の表現力や沖縄方言の仮名づかい(発音)、音程、拍子や歌の背景も探りながら楽しく和やかに学んでいきます。

金 10:00～11:30

準備 筆記用具、ファイル、教材費はコピー代10円/1枚をその都度徴収

128 三板でカラオケ
定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週)



野村流伝統音楽協会師範
琉球民謡音楽協会教師
沖縄三板協会講師
當間 清子

沖縄民謡だけではなく、歌謡曲、童謡、唱歌など様々な歌で楽しみます。

木 14:30～16:00

準備 三板※講師より購入可(2,000円)

129 ヴォイストレーニング
定員15～25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



声楽家
桑江 律子



声楽家
安座間 和美

火 10:00～11:30 桑　江
水 10:00～11:30 安座間
土 15:00～16:30 桑　江

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しょう♪

準備 筆記用具、教材費500円程度
【安座間クラス】室内スリッパ、A4ファイル

130 ヴォイストレーニング
定員25名 見 体

16,800円→15,750円/12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しょう♪

木 19:30～21:00

準備 筆記用具、教材費500円程度

131 ヴォイストレーニング
定員25名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)



ソプラノ歌手
金城 理沙子

気持ちのいい朝!ストレッチや息のトレーニング、発声練習をして基礎を整え、様々な曲を楽しみながら歌っていきましょう!

土 10:00～11:30

準備 筆記用具、ファイル、フェイスタオル、教材費500円

132 ヴォイストレーニング
定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



声楽家
前田 進一郎

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 教材費100円程度

133 体温を上げるセラピーヴォイス
定員20名 見 体

19,600円→18,300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ます。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

134 楽しい童謡・ナツメロ
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



声楽家
新垣 真由美

子どもの頃に歌った童謡やナツメロ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200円程度

135 カンツォーネ
定員25名 見 体

19,600円→18,300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

136 楽しいコーラス
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



声楽家
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部合唱で楽しみます♪

水 12:00～13:30 Ⅰ～Ⅲ

準備 筆記用具、室内スリッパ、A4ファイル、教材費100円程度

137 英語で歌う名曲
定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週)



声楽家
前田 進一郎

「あの英語の曲を英語で歌いたい!」英語の読み方、発音そして声の出し方を学び、大好きな歌を楽しく歌いましょう!(希望の曲を歌っていきます)

水 10:00～11:30

準備 コピー代100円程度(足りない場合は都度徴収)

138 初めてのジャズ&ポップスボーカル
定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)



ジャズボーカル
清水 よう子

テネシーワルツやムーンリバー等昔懐かしいジャズやポップスを口ずさんでみませんか?ジャズの発声は?リズムの取り方は?日本のポップス等も基礎から楽しく!

金 14:00～15:30

準備 筆記用具、飲み物、室内スリッパ、教材費500円

139 楽しい詩吟
定員20名 見 体

19,600円→18,300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～

140 リラックス詩吟
定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



公益社団法人日本詩吟学院認可
おもろ岳風会師範
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

芸術・書道

141 絵画
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



絵画教室アトリエ道子主宰
城間 美智子

技術の習得はもちろん、初心者から経験者までご自身のペースで学び楽しめる絵画講座です。見学･体験歓迎!

金 09:30～11:30

準備 教材費500円※画材を購入希望の方は講師へご相談下さい。

142 絵画
定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



沖展会員･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自由に描きませんか?

土 09:30～11:30 Ⅱ

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。

143 水彩画
定員20名 見

19,600円→18,300円/14回



沖展絵画部門会員
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

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。

144 水彩画
定員20名 見

19,600円→18,300円/14回



沖展会員･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

145 ワンストロークトールペイント
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ワンストローク認定講師
KATSUMI

ト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ことが出来ます。

木 13:00～14:30

準備 教材費3,000円程度(新規)

146 やさしいトールペインティング
定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



トールペイント講師
渡辺 幸子

アクリル絵の具を使用して、木や布等に描きます。絵心がなくても描ける写し絵(トールペインティング)です。

金 10:00～11:30

準備 エプロン、ペーパータオル、水入れ、室内スリッパ、、材料費2,000円程度(※初回に説明します)

147 初めての水墨画
定員16名 見 体

19,600円→18,300円/14回



水墨画教師
大山 輝子

水墨画を基本から始めてみませんか。

月 10:00～11:30

準備 筆(大･中･小)、筆巻、筆洗、下敷、青墨液、トキ皿(大･中･小)、文鎮、筆置き文鎮、布巾、古新聞、水墨用画仙紙(初日に注文可)、教材費500円、(お持ちでない方)道具代10,000円程度

148 書道
定員14～20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



龍寶書道会師範
日本書作院理事
日展入選･読売審査員
城間 紅玉



龍寶曹源書道会師範
森根 和子



公益財団法人
日本書道教育学会参与
玉城 芳岳

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。

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

準備 硯、墨、墨汁、半紙、筆(中･小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度

149 実用ペン字
定員20名 見 体

19,600円→18,300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

準備 教材費1,400円程度

150 書道・ペン字実用書
定員20名 見

19,600円→18,300円/14回



沖展書芸部･審査会員
玄和書道会師範
我喜屋 素石

(書道)線の引き方、文字の形の整え方を中心に指導致します。進んだ方は玄和書道誌にて指導、展示会出品希望者も指導します(経験者可)
(ペン字･実用書)手紙文、ハガキ等が美しく書けるよう中心に指導します。

水 10:00～11:30 Ⅰ

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

151 書道・ペン字実務
定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



日院書道会准教授
那覇市文化協会理事
濱元 紅雲

日常の書き方はペンで美しく、改まった時は小筆で美しく書く方法を指導します。日院書道誌を希望者に、月例手本として指導します。

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

2024 8~11月

お申込みは先着順

割引は7/26金曜日まで ☎.098-832-5588



伝統文化

152 華道(池坊) 定員20名 見

19,600円→18,300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
学校華道推奨委員
當山 春照



華道家元池坊
沖縄中央橘会支部華道教授
又吉 恵美子

水 10:00～11:30 當山
土 14:30～16:30 又吉

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。

準備 筆記用具、ノート、台ふき、花バサミ、剣山、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

153 着付けと帯結び 定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



東江洋子きもの教室講師
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びませんか?

土 10:00～11:30
土 12:30～14:00

準備 着物、帯(名古屋帯)、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯〆、帯枕、腰ヒモ、衿芯、伊達〆、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、教材費1,650円程度

154 着物を楽しむ着付け 定員20名 女 見 体

19,600円→18,300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、帯〆、帯あげ、帯枕、腰紐3～4本、襟芯、伊達〆、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

155 茶道(裏千家) 定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



茶道裏千家 淡交会 参事補
沖縄支部 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
沖縄支部幹事(教授)
山田 宗民

月 09:30～11:30 仲地
木 12:00～14:00 山田
金 09:30～11:30 仲村

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。

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

手工芸

156 フラワーデザイン&生け花 定員25名 見 体

18,200円→16,900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

157 フラワー&ラッピング 定員25名 見 体

18,200円→16,900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

158 初めてのフラワーアレンジ 定員16名 体

12,000円→11,300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、ヨーロピアン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

159 フラワーアレンジ・プリザーブド 定員13名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週)



FDA認定校主宰
石原 里美

プリザードフラワーや生花アレンジメントを季節の花で楽しく作りませんか♪初めての方も安心して参加下さい。

水 12:00～13:30

準備 筆記用具、花バサミ、材料費1,600円～2,000円/1作品

160 洋裁とリメイク 定員20名 見

19,600円→18,300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。文化服装通信や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 12:00～14:00
月 14:30～16:30
金 12:00～14:00
金 14:30～16:30

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

161 洋裁とリメイク 定員20名 見

19,600円→18,300円/14回



職業訓練指導員
一級婦人子供服製造技能士
宮良 真由美

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 17:45～19:45

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

162 手編み 定員15名 見

19,600円→18,300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)

163 楽しい編物 定員15名 見 体

19,600円→18,300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 お持ちのかぎ針(お持ちでない方は4号をご準備ください。※100均は不可)、教材費1,500円/1作品(初めての方は初回500円程度)

164 木目込・押絵・衣裳人形 定員20名 見 体

19,600円→18,300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。

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)

165 折り紙で脳トレ 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



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

166 伝統工芸琉球びんがた 定員18名 見

19,600円→18,300円/14回



日本伝統工芸士
屋冨祖 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

167 紅型(草木染) 定員18名 見

19,600円→18,300円/14回



県伝統工芸師
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

168 籐かご 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



籐かご教室hi*Rattan♪主宰
平田 亜紀子

火 10:00～12:00

自然素材の籐(ラタン)を使い手で編んでいきます。初心者の方からベテランさんまでそれぞれのペースで、バック、カゴ、トレイなどお好みの物を編むことができます。

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2,000円～

169 ステンドグラス 定員12名 見 体

19,600円→18,300円/14回



日本ステンド工芸協会認定講師
日本ステンドクラフト協会認定講師
鮫島 清美

木 10:00～11:30

ステンドグラスで生活を彩ってみませんか?ワクワク、楽しく、丁寧に、小物から大物までお好きなものを製作いただけます♪

準備 材料費1,500円～/1作品、工具代15,000円～(レンタル有200円/1回)、※必要な道具は講座初日に説明します。(体験は教材費3,000円)

170 簡単クラフト紙バンド 定員15名 見

12,000円→11,300円/8回(①③週)



クラフト紙バンドインストラクター
新城 美津枝

クラフト紙バンドや、PPバンドを使用しての簡単小物、かご作りをします。初心者のクラスです。

水 14:00～15:00

準備 はさみ、工作用ボンド、洗濯バサミ10個、材料費1,000円～/1回

171 プロが教えるDIY 定員10名 見 体

19,600円→18,300円/14回



住宅建築のプロ
松島 愛希

今流行のDIYをしてみたいけど工具ややり方、場所がない…そんなあなたの力になります。小物からお家のプチリフォームまで知恵と知識をレクチャーします。

日 09:30～11:30 Ⅰ～Ⅱ

準備 汚れてもよい動きやすい服装(長ズボン、靴)、材料費3,000円程度～/1回※必要な工具など講座初回に説明します。

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

172 パソコン基礎知識 定員18名 PC 見 体

22,400円→21,100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か11のノートパソコン(持込可)、教材費500円程度

173 パソコンをはじめよう! 定員15名 見 体

22,400円→21,100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。パソコンの基本的な操作からインターネット、文書の作成などを学ぶことができます。

木 14:00～15:30 Ⅰ～Ⅱ

準備 筆記用具、Windows10か11のノートパソコン(お持ちの方)、教材費2,000円

174 パソコンの基礎あれこれ 定員18名 PC 見 体

22,400円→21,100円/14回



PC Lab沖縄代表
宮平 雄多

パソコンの基本的な操作や受講生ががやりたい事を中心に学ぶことが出来ます。

木 12:00～13:30 Ⅱ～Ⅲ

準備 筆記用具、ノート、Windows10か11のノートパソコン(持込可)、教材費2,200円程度

175 実感!スマホの可能性 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)



生活支援コーディネーター
外間 里花子

正しく楽しくスマホを使ってみませんか?まずはスマホの基礎を学んでいきます。その後、写真やビデオの撮影・閲覧、健康管理、コミュニケーション、情報収集、など新しい項目を広げます!

火 10:00～11:30

準備 筆記用具、スマホ(お持ちのもの)

176 ステップアップのためのスマホとLINE 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)



寄り添いSNSサポート
瑞慶覧 あやの

みんなが使っているLINE。電話やビデオ電話、写真も送信できる便利ツール!まだ活用できない機能もあるのでは!?スマホの基本とあわせてお伝えします。

水 12:30～14:00 Ⅰ～Ⅱ

準備 スマホ、筆記用具、教材費1,000円

園芸

177 やってみよう!自然栽培 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ハルサー
トゥデラサカタ 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

178 家庭菜園入門 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



貸し農園アドバイザー
宮城 ひろ

庭やプランターで有機野菜を作ってみませんか。野菜栽培の基本を実際に育てながらお伝えします。

木 10:00~11:30

準備 作業しやすい服装、手袋、飲み物、資材代2,000円程度

場所 さわりんガーデンビレッジ　西原町津花波124-1

趣味

179 短期 はじめてのお灸塾 定員12名

6,400円→6,000円/4回(③週)



鍼灸師
比嘉 美奈子

お家で自分でできるお灸を、症状別にツボの探し方から一緒に学んでいきます。道具を使ったいろいろなお灸を体験してみましょう!

水 14:00~15:30

準備 筆記用具、灰皿、ライター、手・肘・膝が出せる服装,教材費3,000円程度

180 デジカメde写そう! 写真 定員20名 見 体

19,600円→18,300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

181 デジカメ 定員20名 見 体

19,600円→18,300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

182 囲碁 定員20名 見 体

21,000円→19,650円/15回



囲碁インストラクター
広松 三男

囲碁は人類史上最も知的なゲームとして世界中で人気上昇中です。せっかくの人生楽しみましょう。入門者歓迎です。

木 14:30~16:30
日 09:30~11:30

準備 碁けい紙、赤黒ボールペン

183 健康麻雀 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



麻雀アドバイザー講師
「GPC沖縄リーグ第1節」優勝
松原 一登

麻雀を全く知らない方から中級者以上の方まで講習中心に丁寧にご指導させて頂きます。共に楽しい健康麻雀をしましょう。

土 12:00~14:00

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費500円

184 大人の天文・星空(初級) 定員16名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週)



天体観測サポーター
星あっちゃー

季節の星空や天文現象をわかりやすく学びます。実際に望遠鏡を覗いて月を眺めたり、簡単な望遠鏡づくりも体験します。今回は初級編を一緒に学びましょう。

水 19:30~21:00

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

185 メディカルアロマ 自然の解決法 定員15名

6,400円→6,000円/4回(③週)



プレインアロマアナリスト
與那覇 美優

健康志向が高まっている昨今、自身の免疫の底上げに自然の力を借りてみませんか?植物の力が凝縮されたアロマオイルを用いて、心身ともにハッピーで健康になる方法をお伝えしていきます。

火 10:00~11:30

準備 筆記用具、教材費1,000円

健康づくり

ダンス

186 社交ダンス 定員20~25名 見 体

19,600円→18,300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



アカミネダンススタジオ
経営指導
赤嶺 勝



A・Kダンス・
インターナショナル経営指導
新垣 美枝子

火	12:00~14:00	泉　川	Ⅰ~Ⅱ
火	14:30~16:30	泉　川	Ⅲ
火	16:00~17:30	新　垣	Ⅲ
木	19:30~21:30	玉那覇	Ⅲ
土	10:00~11:30	運　天	Ⅱ
土	12:00~14:00	運　天	Ⅲ
土	16:30~18:30	赤　嶺	Ⅰ~Ⅱ
日	12:00~14:00	玉那覇	Ⅲ~Ⅵ
日	14:30~16:30	玉那覇	

ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢を問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。



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

187 社交ダンス~ラテン・スタンダード~ 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



テン・ダンススタジオ代表
泉川 宏剛
泉川 明美

ラテンダンスを主に練習します。スタンダードも練習します。初心者でも安心!

月 10:00~11:30 Ⅰ~Ⅲ

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

188 楽しいフラダンス 定員20~25名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



ハラウ カリコプア オ カイポラニ
フラインストラクター
我那覇 光

表紙のヒト



フイ オ レイナニ
インストラクター
金城 三枝子



ハーラウ カリコプア オ
カイポラニ フラインストラクター
安里 敏江



ナーマモ オ レイナアラ
インストラクター
下地 啓子

水	10:00~11:30	安　里	
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	

心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち"脚"を若返らせ、運動不足を解消します。

準備 Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物

189 初めてのタヒチアンダンス 定員20名 女 見 体

18,200円→16,900円/14回



HERENUI ORI TAHITI 主宰
Herenui(ヘレヌイ)

南国タヒチの音楽に合わせて身体を動かしストレス発散♪自分の身体の「クセ」に気づく事で自然と姿勢もよくなります。

月 20:15~21:15 Ⅰ~Ⅱ

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、必要に応じてパレオ

190 ベリーダンス基礎 オリエンタル&フォークロアー 定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



Bellydancer
BellydanceInstructor
Aki

アラブ諸国を発祥としその奥深い歴史やエキゾチックな音楽で人々を魅了してきたベリーダンスを基礎から正しくしっかり学べます。骨盤を中心に動かし、女性の心身のケアにも最適。

水 19:30~21:00

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

191 大人のやさしいバレエ 定員20名 女 見 体

12,000円→11,300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

体が硬い方や中高年の方でも安心して始められます。指導経験豊富な講師が全身を使うクラシックバレエの基礎を丁寧に指導致します。

土 14:15~15:45 Ⅰ~Ⅲ

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)※講座初日に注文可、タオル、飲み物

192 みんなの基礎バレエ 定員12名 見 体

16,800円→15,750円/12回



クラッシックバレエ講師
コンテンポラリーダンス講師
TONY(トニー)

イギリス人講師から本場のクラシックバレエを学べます。通訳のパートナーも居るので、分からないところ等確認できます。初心者向けのクラスです♪

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

193 踊ってみよう♪ジャズダンス 定員20名 見 体

19,600円→18,300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

初心者でも大丈夫。ストレッチとバレエの基礎でしなやかな身体をつくり、ジャズダンスの要素を取り入れ表現力を身につけ楽しく踊ってみましょう!

金 19:30~21:00

準備 動きやすい服装、5本指靴下(滑り止め付き)又は室内シューズ、タオル、飲み物

194 カントリーラインダンス 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ステップ・カントリーライン
ダンスインストラクター
SHIN(シン)

17世紀のヨーロッパ民族舞踊がルーツです。懐かしいオールディーズミュージックで5,000~6,000歩の有酸素運動を楽しみましょう♪男性の方も歓迎!

水 14:30~16:00

準備 動きやすい服装、室内シューズ又は厚手の靴下、タオル、飲み物

195 HipHopダンス 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



Normalization
Dance crew LIBERTY
YUKIE

大人のためのクラスです。基本のステップから練習し、みんなで楽しく踊りましょう!

月 20:00~21:30 Ⅰ~Ⅲ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

196 はじめてのストリートダンス 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)



ダンサー
なお

ヨガを取り入れたストレッチや、リズムトレーニング、曲に合わせた振り付けで踊っていきます。ダイエットや、初めてダンスをする方もお待ちしております。

金 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

197 K-POPダンス 定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



ダンス講師
MAYO

K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス♪

木 19:00~20:30 Ⅰ~Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

198 K-POPダンス 定員20名 女 見 体

16,800円→15,750円/12回



ダンス講師
MAYO

K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス♪

土 12:00~13:30 Ⅰ

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

199 Kick Boxing 定員25名 見 体

19,600円→18,300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

音楽に合わせながらパンチやキックを繰り出しストレスを解消し美しいボディを作ります。

木 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

200 キックボクシング&ヨガ 定員25名 見 体

19,600円→18,300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

前半は音楽に合わせてパンチやキックを繰り出しストレスを解消し美しいボディを作ります。後半にはヨガで体幹の強化を行った後、ストレッチで疲れた身体をほぐしていきます。

水 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

201 体幹トレーニング&ミット打ち 定員20名 女 見 体

18,200円→16,900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

ストレッチからはじめます。体幹トレーニングとミット打ちで楽しくエクササイズ!

月 19:00~20:00 Ⅱ

準備 動きやすい服装、軍手、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

202 ZUMBA fitness 定員20名 見 体

18,200円→16,900円/14回



ZUMBA
インストラクター
takumi

ラテン系の音楽にのってダンス!初めての人でもOK!きれいなウエストラインを手に入れます。エキサイティングなラテンの世界に身を任せて、パーティーを楽しんでください。

火 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

203 ZUMBAでストレス発散! 定員24名 女 見 体

18,200円→16,900円/14回



ZUMBA
インストラクター
MAYO

ラテンの音楽で楽しく体を引き締めて、ストレスも発散しましょう♪

土 16:30~17:30 Ⅰ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

204 enjoyエクササイズ 定員15名 見 体

18,200円→16,900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

シンプルで大きな動きのenjoyエクササイズ30分と、振付が多くバリエーションの楽しめるDISCO WORLDを30分、HIT洋楽に合わせて、楽しくしっかり動いていきます♪

木 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

205 Dance&Exercize 定員15名 見 体

11,200円→10,500円/8回(②④週)



JWI Disco World インストラクター
Gackey

いろいろなジャンルの曲でダンス&エクササイズを楽しみながらShape up！

火 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

206 DiscoDanceフィットネス 定員24名 見 体

11,200円→10,500円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



JWI DiscoWorld
認定インストラクター
Gackey

70～90年代のディスコ定番ステップをフィットネス風にアレンジした、誰でも簡単にできる楽しいダンス・エクササイズです！

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

207 シニアダンスでシェイプup 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ダンスインストラクター
具志 則子

いろんなジャンルのダンスを広く楽しみながら、筋トレ・体幹トレもバッチリします！

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

208 ひきしめボディ 定員25名 見 体

19,600円→18,300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 Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

209 楽しく貯筋エクササイズ 定員20名 見 体

19,600円→18,300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

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



210 ヨガ&ポール 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



健康ヨガ主宰
東 恵子

ヨガの呼吸法、ストレッチ、頭・足のマッサージ、ポールを使って筋肉をほぐします。年齢問わず、初心者の方も出来ます。

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

準備 動きやすい服装、スポーツタオル1枚、飲み物

211 ヨガ 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



日本総合ヨガ普及協会指導師
我那覇 志津子

各種ヨガのポーズや呼吸法、5分間瞑想を通して、心身のバランスを整え、活性化していきます。

水 12:30～14:00

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

212 リンパ&代謝アップヨガ 定員16名 女 体

19,600円→18,300円/14回



ヨガインストラクター(RYT200)
リンパセラピスト
シオリ

テニスボールでリンパや凝っているところをほぐした後、ストレッチをいれ、ヨガでより血流やリンパの流れを促して、筋力アップ、代謝アップを目指していきます!

土 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)

213 リフレッシュヨガ 定員20名 女 体

15,600円→14,550円/12回



ヨガインストラクター
根岸 由季

ハタヨガをベースに体を心地よく伸ばしていきます。流れるように動き、体の緊張をほぐし気持ちもリフレッシュ!初めての方でも安心して受けられます。

日 12:00～13:00 Ⅱ

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

214 リラクゼーション・YOGA 定員20名 女 体

19,600円→18,300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)、タオル、飲み物、ヨガ・ストラップ(講師より購入可1,800円)

215 骨ヨガ 定員20名 見 体

19,600円→18,300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

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

216 マットピラティス 定員25名 見 体

18,200円→16,900円/14回



PHI Pilates Instructor
真志取 美加

身体の中心(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

217 マットピラティス 定員18名 女 体

18,200円→16,900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
永渕 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。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
土 14:20～15:20
土 15:30～16:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

218 リセットピラティス 定員20名 体

18,200円→16,900円/14回



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

ほぐす・伸ばす・鍛えて姿勢美人に!柔軟性を取り戻しインナーマッスルを鍛えて、不調の改善と代謝アップ!
※妊婦、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

219 ピラティス&ストレッチ 定員23名 女 体

18,200円→16,900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、全身を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 Ⅰ～Ⅱ

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

220 機能改善ピラティス 定員20名 体

18,200円→16,900円/14回



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

骨格の歪み、アンバランスな筋肉、姿勢の崩れから起こる様々な不調を改善して、しなやかに動ける身体に!身体には柔軟性と安定性が大切!!

月 19:30～20:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

221 姿勢改善ストレッチ&ひめトレ 定員20名 女 体

18,200円→16,900円/14回



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

ストレッチポールを使って身体の緊張を取り、姿勢を整え、骨盤・股関節のケア、インナーマッスルの強化!!※妊婦の方は受講をお控え下さい。

金 10:30～11:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

222 骨盤調整ストレッチ 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ベルビックストレッチ
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。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

223 医師監修骨盤底筋トレーニング 定員13名 女 見 体

11,200円→10,500円/8回(①③週)



作業療法士
長嶺 ふじ子

女性にとって大切な骨盤底筋について座学と実技で学び鍛えられる講座です。医師監修の内容でメリットがたくさん。

火 19:30～20:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具、教材費500円

軽運動・体操

224 北京式太極拳 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



沖縄県武術太極拳連盟副理事
(公益社)日本武術太極拳連盟認定A級講師
宮城 紀子

スポーツが苦手でも入りやすい太極拳です。入門編から中級、24式をベースに扇や剣も学習します。Ⅲは24式基本から次へのステップアップ。42式総合や42式剣など。

月 12:00～13:30 Ⅲ
火 10:00～11:30 Ⅰ～Ⅱ

準備 動きやすい服装、体育館用シューズ(厚底不可)、タオル、飲み物、扇(1,500円程度)

225 太極拳 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



天行健中国武術館認定指導員
小平 明生

Ⅰ～Ⅱはゆったりとした太極拳の動きでバランス機能、筋肉の向上を目指します。内臓器官のマッサージとしても効果的。Ⅱ～Ⅲは軽いストレッチから気功体操、本格的な太極拳まで総合的に行います。

木 10:00～11:30 Ⅱ～Ⅲ
木 12:00～13:30 Ⅰ～Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、剣(木10:00クラス)

226 太極棒気功で免疫力アップ 定員15名 女 体

19,600円→18,300円/14回



混元太極拳指導員
瑞慶覧 美智子

免疫力を高め、自己治癒力や内臓諸器官の機能改善につないでいく太極拳。風邪の予防にもつながります。

月 10:00～11:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費6,000円(太極棒)※太極棒貸出有(初回)

227 気功と瞑想 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)



無為気功養生会指導士
日髙 房子

「気」は体中を通って心と体の健康を司る生命エネルギーです。「気」を調節し、心と体を整え最適な健康状態へと導きましょう。

金 10:00～11:30 Ⅰ

準備 動きやすい服装、飲み物

228 沖縄伝統古武道 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



沖縄上地流唐手道保存会
与那原修武館館長
我謝 孟弘

棒やヌンチャク、サイやトンファー等の武具を使った沖縄伝統古武道を学んでみませんか?基本から丁寧に指導致します。女性、初心者大歓迎!

火 12:00～13:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、棒、ヌンチャク、サイ、トンファー※講師より購入可

229 豊見城あずさのレディース空手 定員25名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



劉衛流あずさ龍鳳館館主
豊見城 あずさ

沖縄の伝統である空手を心身の鍛練・健康増進・ストレス解消・ダイエットに役立ててみませんか?

金 15:00～16:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

230 健康空手　定員20名　見 体

19,600円→18,300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

水 14:30～16:00

沖縄の伝統空手の基本と型を中心にお稽古します。さらに呼吸法を取り入れたストレッチで心身ともにリフレッシュ!気軽に楽しく空手を始めませんか?

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

231 誰でも身につく合氣道　定員20名　見 体

19,600円→18,300円/14回



合氣道教室浦添道場主宰
和合氣心会局長
玉城 仁美



合氣道教室浦添道場道場長
和合氣心会理事長
玉城 文雄

水 14:00～15:30

合気道は体を鍛える武道ではありません。力を抜く動きなので体力や運動神経、体の硬さ、始める年齢も問題なし。思い立ったら始めてみましょう。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

232 ぷからす健康体操　定員25名　見 体

19,600円→18,300円/14回



健康運動指導士
ジャズダンスインストラクター
垣花 りつ子

月 14:00～15:30

ストレッチや全身を使った楽しいリズム体操で心身共にリフレッシュ。運動が苦手な方も大丈夫!脳トレの指体操もやってみましょう。

準備 動きやすい服装、5本指靴下(滑り止め付き)、タオル、飲み物

233 エンジョイ健康体操　定員25名　見 体

19,600円→18,300円/14回



健康体操インストラクター
仲程 智恵子

土 10:00～11:30

簡単なリズム体操で身体をほぐし、筋トレ・体幹も無理のないように行います。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

234 背骨コンディショニング体操　定員15名　見 体

19,600円→18,300円/14回



背骨コンディショニング協会
パーソナルトレーナー
介護福祉士
水口 幸子

金 14:00～15:30
日 12:00～13:30

背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、仙骨枕でセルフ矯正、お尻と背中の筋トレを行います。姿勢、腰痛、首痛、膝痛、自律神経の乱れ等の改善を目指します。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費1,650円、仙骨枕※講師より購入可2,000円

235 自彊術　定員20～25名　見 体

19,600円→18,300円/14回



奥伝指導者
東 安子



公益社団法人
自彊術普及中伝
我喜屋 靜子

火 12:30～14:00 我喜屋
水 10:00～11:30 東
金 12:30～14:00 東

日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、初めての方は教材費1,050円

236 エンジョイ!3B体操　定員20名　女 見 体

19,600円→18,300円/14回



(公社)日本3B体操協会
公認指導士
諸見里 旬子

火 10:00～11:30

生活習慣病の予防、改善の為の有酸素運動やバランス・筋力づくり・運動・ストレッチ等、3B用具を運動の助けとして使用し無理なく楽しめる体操です。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

237 ひざ痛改善体操　定員25名　見 体

19,600円→18,300円/14回



ヒザイタ改善運動指導
翁長 邦子

月 12:00～13:30

ひざ痛改善予防の体操で初めての方でも大丈夫です。「変形性膝関節症」と診断され、運動方法が分からない方、簡単な体操で足スッキリ!身体を引きしめたい方にもおすすめです。

準備 動きやすい服装、バスタオル、ハンカチ、飲み物

238 自力整体　定員20名　見 体

19,600円→18,300円/14回



矢上予防医学研究所
自力整体ナビゲーター
rico

火 14:30～16:00

痛みや不調のない体作りを目指し、自力で体を観察調整する事を学びます。呼吸・ツボ・整体運動を通し体がゆるみ、心地良い脱力感で寝落ちする方も多数です。

準備 動きやすい服装、専用タオルあり(初回に講師より説明、購入も可)、飲み物

スポーツ

239 楽しい卓球　定員16名　見 体

21,000円→19,650円/15回



卓球インストラクター
川上 大和

木 12:00～14:00

卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行います。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、ラケット、タオル、飲み物 教材費1,000円(ボール代)

240 健康卓球　定員15名　見 体

21,000円→19,650円/15回



卓球インストラクター
宮城 正一

月 19:15～21:15
金 14:30～16:30

初心者、経験者問わず卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行い、公式戦出場を目指します。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、ラケット(レンタル有)、教材費1,000円(ボール代)

241 楽しい卓球　定員15～17名　見 体

21,000円→19,650円/15回



卓球上級指導員
西里 有沙

金 10:00～12:00 Ⅰ～Ⅲ
土 12:00～14:00 Ⅰ～Ⅲ
土 14:10～16:10 Ⅲ～Ⅵ

初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。(※土曜のクラスは後半に卓球大会予定)

準備 動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(購入時は講師へ相談。レンタル有500円/1ヶ月)、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)、要スポーツ安全保険加入1,850円(未加入者のみ)

242 ボウリング　定員20名　見

19,600円→18,300円/14回



日本プロボウリング協会
インストラクター
時本 ユキ子



日本体育協会公認
ボウリング指導員
具志 則子

木 13:30～15:30 時本
金 10:00～12:00 具志
土 13:30～15:30 時本

幅広い世代で楽しめる生涯スポーツ「ボウリング」。運動不足解消!脂肪燃焼!ストレス発散!気軽に始めてみませんか?

準備 ゲーム代800円程度(3ゲーム)

場所 サラダボウル　那覇市辻3-4-1

243 ゴルフ・基本　定員15名　見 体

19,600円→18,300円/14回



USGTF所属ゴルフインストラクター
赤嶺 典男

日 13:00～14:30

ゴルフを始めたい!もっと上手になりたい!という方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。

準備 グローブ、運動靴※無料貸しクラブ有、ボール代(100球880円～)

場所 豊見城ゴルフ練習場　豊見城市高安415

244 ゴルフ　定員20名　体

19,600円→18,300円/14回



JTTGA認定
プロフェッショナルA級
石垣 信博

KA.MI.FU. Golf Range
水 13:00～15:00 基本
日 13:00～15:00 基本

ゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。

準備 【KA.MI.FU. Golf Range】貸クラブ有(無料)、平日:100球/640円(施設使用料込)、土日:100球/740円(施設使用料込)

場所 KA.MI.FU. Golf Range　南城市大里稲嶺1978

245 ゴルフ実践　定員20名

19,600円→18,300円/14回



JTTGA認定
プロフェッショナルA級
石垣 信博

那覇ゴルフ倶楽部ショートコース
土 08:30～10:30 実践

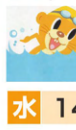
コースをまわりながら、ルール、マナー、技術を指導します。※天気や予約状況によってスタート時間が変動する場合がございます。

準備 【那覇ゴルフ倶楽部】実践コース代別途

場所 那覇ゴルフ倶楽部ショートコース　八重瀬町字富盛2270番地

246 スイミング　定員20名　見 体

22,400円→21,100円/14回



寿スイミングスクール インストラクター

水 14:00～15:00

泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水に慣れることから始めます。泳ぐことの楽しさと健康づくりをお手伝いします。

準備 水着、スイムキャップ、ゴーグル、バスタオル※講座初日、健康診断書を講師へ提出

場所 寿スイミングスクール 南風原町宮平499

マ マ　ベビー　キッズ キッズ



247 エンジョイ・イングリッシュ!　定員15名　見 体

18,200円→16,900円/14回



英語インストラクター
新崎 百葉

日 09:00～10:00 (5歳～小学3年生)

「聞く・話す」から英語の基礎を一緒に楽しく学びましょう!Let's enjoy English !!

準備 筆記用具、飲み物、教材費500円

248 えいごdeあそぼう　定員15名　見 体

18,200円→16,900円/14回



英語インストラクター
新崎 百葉

日 10:15～11:15 (2歳～4歳)

五感を使って楽しく英語で遊ぼう!「聞く・話す」からの幼児向けクラスです。英語好きになってもらう第一歩♪

準備 飲み物、教材費500円

249 子どもの楽しいバレエ　定員25名　見 体

11,200円→10,500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 16:00～17:00 Ⅰ～Ⅱ (3歳～10歳)

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ご指導いたします。バレエが初めてで、まず体験してみたい子も大歓迎!

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※バレエ用品は講師より購入可

250 子供のバレエ　定員20名　見 体

11,200円→10,500円/8回 ※専用スケジュールあり



バレエ講師
照屋 舞生好

日 14:00～15:00 (4歳～小学3年生)

レッスンを通してお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!

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

251 テーマパークダンス　定員20名　見 体

11,200円→10,500円/8回 ※専用スケジュールあり



バレエ・ダンス講師
照屋 舞生好

日 15:15～16:15 (小学生～中学生)

バレエの基礎を取り入れた振付で、テーマパークのショーダンサーになりきって踊ります!

準備 動きやすい服装(ズボンやレギンス、ショートパンツなど)、バレエシューズやジャズシューズ(なければ靴下)、タオル、飲み物

252 楽しくキッズダンス　定員20～23名　見 体

16,800円→15,750円/12回



ダンス講師
MAYO

土 10:00～11:30 Ⅰ (3歳～12歳)
土 14:30～16:00 Ⅰ (3歳～12歳)
日 10:00～11:30 Ⅰ (3歳～12歳)

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きます!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

253 チアダンス　定員25名　見 体

11,200円→10,500円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



CherryBlossom インストラクター

日 13:30～14:30 (幼児～小学2年生)
日 14:45～15:45 (小学3年生～中学生)

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ります。

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

楽しく学ぶ！

WELL CULTURE SCHOOL 1DAY LESSON

イベント講座 1回きり！

Well ウエル・カルチャースクール
TEL. 098-832-5588
月～金曜日/9:00～21:30 土曜日/9:00～17:30 日曜日/9:00～16:30

受講料1,850円
※受講料は全て税込価格です。
※別途材料費が必要な講座がございます。

申込のご注意
■講座のお申込みは、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。■お申込みは高校生以上からとなります（対象年齢が指定されている講座を除く）。■開講8日前までの講座変更・キャンセルは無料。7日前からは有料となります。手数料550円を引いた金額のご返金になります。■当日キャンセルはできません。■料理講座に関しては材料の準備がございますので、キャンセルは講座日2日前までにご連絡ください。2 日前を過ぎて材料費のキャンセル返金はできません。

8月

254 旧盆料理（ウンケージューシー・クーリジシなど） 定員20名

9日（金） 10:00～12:00
沖縄県琉球料理伝承人 **仲村 公子**
旧盆に向けての基本のクファジューシー、クーリジシ、ナマシグヮーを教えます。
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

255 夏休み図画宿題教室（小学1～2年生） 定員15名

10日（土） 10:00～12:00
アート系YouTuber「アトリエ道子-eazy art-」 **城間 美智子**
夏休みの図画の宿題を画家の先生が本格指導。（歴代受賞者多数）。※事前宿題有り
準備 鉛筆（2B以上）、消しゴム、クレヨン、絵の具セット、エプロン（又は汚れても良い服装）、教材費150円

256 胚芽入り塩パン 定員15名

10日（土） 10:00～12:00
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**
小麦胚芽入りの生地でみんなが大好き塩パンを作りましょう！
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1,200円

257 おうちでも簡単！タコスパーティー！ 定員20名

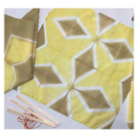
11日（日） 10:00～12:00
日本メディカルハーブ協会 シニアハーバルセラピスト **永山 千穂**
みんなで楽しくタコスパーティーができちゃいます！好みの具材を作って巻いて大人も子供も大好きタコスを作りましょう！
準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費1,700円

258 キッズ和太鼓！（5歳～小学生） 定員8名

11日（日） 14:30～16:00
和太鼓講師 **島袋 恵子/狩俣 恵美里**
和太鼓を使ったリズム遊びを楽しもう！元気な君のパワーを太鼓に思いきりぶつけよう！
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

259 自由研究のヒント発酵食品と微生物（小学4年～中学生） 定員15名

12日（月） 14:00～15:30
農学修士（応用微生物学） **新城 秀樹**
科学の目で見ると世界は不思議なことがいっぱい！微生物と発酵の力でヨーグルトを作ってみよう！
準備 筆記用具、ハサミ、ハンドタオル、マスク着用、室内スリッパ、教材費300円

260 草木染め～フクギで割りばし絞り～ 定員10名

13日（火） 14:00～16:00
染織家 **島袋 領子**
沖縄の防風林でもあるフクギから取れる染料でハンカチ（4枚）に割りばしで絞り染めをします。
準備 エプロン、軍手、ゴム手袋、材料費3,500円

261 解説！名護親方の琉球いろは歌 定員20名

21日（水） 14:30～16:30
合同会社琉球いろはアイランズ社代表 元琉球朝日放送社長 **上間 信久**
名護親方（程順則）の『琉球いろは歌』を解説。名護親方が後世に託した念いに触れてみませんか。
準備 筆記用具、1,000円程度

262 カンフーエクササイズ太極舞 定員15名

22日（木） 12:30～14:00
JMFAインストラクター JWインストラクター **池原 さえこ**
中国武術や舞踊を基に作られたダンスエクササイズ♪リンパや血行促進、体幹づくりに！初心者やシニア世代にもおすすめです。
準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

263 ワッシャー加工でオシャレなシャツ♪ 定員10名

23日（金） 10:00～11:30
全技連マイスター **島袋 つる子**
便利でオシャレなワッシャー加工のシャツ。薄手のポリエステルのシャツを加工してみませんか？丈55㎝まで。
準備 針と糸、薄手のポリエステルのシャツ（お持ちでない方はシャツ代1,500円～2,000円）

264 インフレって何？為替って何？ 定員20名

24日（土） 10:00～11:30
一般ファイナンシャル・プランニング技能士 CFP® **福田 昌也**
日本から一歩も出なければ為替相場など他人事。井の中に閉じこもらず、一緒に楽しく学びましょう。
準備 電卓、筆記用具

265 お顔のセルフマッサージと美肌への道 定員15名

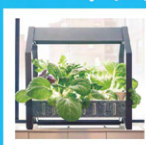
24日（土） 14:30～16:00
マッサージセラピスト **渡久地 さゆり**
美肌への一歩。お顔と頭皮は皮一枚。丁寧に扱うことでお肌は変わっていきます。正しい知識とやり方を学びましょう。
準備 卓上鏡（顔が見えるサイズ）、室内スリッパ、筆記用具

266 “その場”でお腹が凹む『腸もみ体操』 定員20名

25日（日） 14:30～16:00
腸セラピスト **親里 奈奈**
『健康の源は腸から始まる』免疫を創りメンタルを整える。おまけで、その場でお腹のサイズが-1㎝減できる魔法のメンテナンス体操法
準備 動きやすい服装、バスタオル

267 お灸で夏バテケア 定員12名

27日（火） 14:00～15:30
鍼灸師 **比嘉 美奈子**
初めてでも安心してできるお灸の据え方から、夏の冷えにおすすめの生姜灸を体験してみましょう！
準備 筆記用具、室内スリッパ、手・肘・膝が出せる服装、教材費800円

268 キッチンで育てる野菜&ハーブ 定員20名

28日（水） 12:00～14:00
園芸指導員 レンタル農園アドバイザー **比嘉 博仁**
小さなスペースでも大丈夫！水耕栽培でも作れる野菜やハーブの紹介、育て方の段階を丁寧に説明します。気軽に種から植え、育てる楽しさをお伝えします。
準備 カッター、硬めのペットボトル（500ml）、材料費700円

9月

269 浴衣を楽しむ着付け 定員15名

1日（日） 13:00～14:30
装道仲里千枝子きもの学院主宰 **仲里 千枝子**
浴衣を楽しく着こなすコツを指導します。浴衣を着て、祭りやイベントに行ってみよう！
準備 浴衣、半幅帯、腰ひも（2本）

270 可愛い子猫のペインティング 定員15名

7日（土） 14:30～16:30
トールペイント講師 **渡辺 幸子**
好きな色で描ける子猫の壁掛けを作ります。シャム猫、三毛猫、トラ猫等お気に入りの子猫をアクリル絵の具で描いてみませんか？
準備 エプロン、水入れ、室内スリッパ、材料費1,000円

271 プリザーブドフラワーを贈ろう 定員12名

8日（日） 13:30～15:00
FDA認定校主宰 **石原 里美**
手作りのプリザーブドフラワーアレンジメントに挑戦してみませんか？特別なギフトやインテリアとしても最適です。初心者の方も安心して参加いただけます。
準備 花バサミ、木工ボンド、材料費2,000円、（10㎝x10㎝x30㎝の専用ケース付き）

272 漢方×若さの秘訣「腎」について 定員15名

9日（月） 14:00～15:30
薬剤師 国際中医専門医 **備瀬 紀子**
「腎」を補うことが老化防止につながります。疲れやすい何度もトイレに行く・不眠などの症状に、日常でできる養生法をお伝えします。
準備 筆記用具、室内スリッパ

273 酵素たっぷりの生甘酒 定員15名

13日（金） 10:00～12:00
国際中医薬膳師 中医薬膳と麹のまなびやくんち主宰 **高良 江里奈**
発酵を止めない酵素たっぷりの甘酒作りとアレンジレシピを作り体力&免疫力を上げましょう。
準備 エプロン、筆記用具、室内スリッパ、材料費2,000円

274 初心者でも簡単！苔玉づくり 定員15名

14日（土） 10:00～11:30
苔テラリウム作家 **濱田 千寿**
観葉植物を土と苔で包んで「苔（コケ）の玉」を作ります。好きな植物・豆皿・ミニチュアが選べます！
準備 材料費3,500円

275 マクラメアクセサリー作り 定員10名

15日（日） 14:00～16:00
マクラメジュエリー認定講師 **仲村 愛子**
初めての方でも手で結んでいくだけで可愛らしいマクラメのブレスレッドorアンクレットを作成いたします。
準備 目玉クリップ（大）、カッティングボードかコルクボード（百均可）、材料費750円

276 ミネラルいっぱいライ麦パン 定員15名

18日（水） 10:00～12:00
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**
ナチュラル志向のヘルシーパンの代表格！食物繊維・ミネラルいっぱいのドライフルーツの入ったライ麦パンに挑戦しましょう！
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1,200円

277 米粉でココアチョコチップパン 定員10名

21日（土） 10:00～12:00
米粉パン認定講師 **大城 成美**
米粉を使ってグルテンフリーの可愛いココアチョコチップパンを作ります♪
準備 ハンドタオル、エプロン、室内スリッパ、筆記用具、ハケ、材料費2,300円

278 自分の表情を好きになれる顔ヨガ 定員15名

21日（土） 14:30～16:00
顔ヨガインストラクター **渡久地 さゆり**
表情筋の緊張をゆるめ、ほぐし、鍛える。たるみ、年齢にまけない顔トレ。自分の表情を好きになれるメソッド。
準備 卓上鏡（顔が見えるサイズ）、室内スリッパ、筆記用具

279 手を美しくする本格ハンドエステ 定員15名

22日（日） 10:00～12:00
エニシオキナワ主宰 **ハル**
女性の80%が悩んでいる手の老化。顔よりも老化が早い「手」をきれいにするセルフケア法を実践で学べます！
準備 袖がまくれる服装、フェイスタオル3枚、筆記用具、室内スリッパ、教材費500円

280 スパイスから作る！本格チキンカレー 定員20名

22日（日） 10:00～12:00
日本メディカルハーブ協会 シニアハーバルセラピスト **永山 千穂**
スパイスから作る人気のチキンカレー。小麦粉不使用！10種類以上のスパイスを使用します。
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1,700円

281 中国茶を楽しむマントウ～花巻を作ろう 定員15名

23日（月） 14:00～16:00
日本茶インストラクター 中国茶芸師 茶房一葉主宰 **上原 美智代**
マントウ花巻を手作りしましょう。マントウと香り高い中国茶を一緒に味わいませんか♪
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

282 金利のある世界とは？ 定員20名

28日（土） 10:00～11:30
一般ファイナンシャル・プランニング技能士 CFP® **福田 昌也**
30年以上金利の無い世界だった日本。ローン、保険、金融商品、どのように考えればよいか一緒に楽しく学びましょう。
準備 電卓、筆記用具

283 草木染め～月桃で染めるショール～ 定員10名

29日（日） 14:00～16:00
染織家 **島袋 領子**
月桃の葉や茎から取れる染料を使用して染めます。月桃の香りに包まれながら染料の抽出や媒染の方法などが学べます。
準備 エプロン、ゴム手袋、材料費3,500円

会員限定 特別講座 受講料は無料

あらかじめ窓口またはお電話での予約が必要です。定員満了になり次第、キャンセル待ちのご案内となります。

284 サンゴの生態学 定員30名

8月26日（月） 12:00～13:30
元九州大学理学部附属天草臨海実験所・准教授 **野島 哲**
沖縄の海を彩っているサンゴの生態についてわかりやすく解説します。
準備 筆記用具 受講料：無料

285 琉球文人の詩歌 定員30名

9月25日（水） 14:30～16:00
（一財）沖縄美ら島財団 琉球文化財研究室 主任研究員 **鶴田 大**
琉球王国時代の文人は琉歌・漢詩・和歌の3つの詩歌に親しんでいました。琉球文化の様相を、書跡作品（琉球王国時代の原本）を実見しながら、解説します。
準備 筆記用具、カメラ（撮影自由） 受講料：無料

286 やさしい改正相続法 定員30名

10月30日（水） 14:30～16:30
司法書士 **金城 嘉明**
相続に関するルールが大きく変わります。段階的に改正されている相続法について分かりやすく解説します。
準備 筆記用具 受講料：無料

287 心が楽になる法事 定員30名

11月25日（月） 12:00～13:30
宗教法人臨済宗天界寺住職 **安谷屋 玉舟**
法事や年中行事についてお悩みの方に、天界寺住職が心が楽になる法事や行事との向き合い方をお伝えします。
準備 筆記用具 受講料：無料