



受講料 県内最安値

# ウエル・カルチャースクール 受講生募集

2024 2025  
12月→3月

新設講座は  
おトクな  
最大 **新割**  
**2,000円**引き  
11/26火まで 詳しくはP2-P3を見てね!  
※窓口先着順となります



Interview with the instructor

## 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.9】  
第9弾は、「カラオケ・昭和歌謡」講座の講師を務める  
玉那覇あきお先生にインタビュー。



青春は年齢じゃない!

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

**Profile**  
沖縄県那覇市出身 1944年6月19日生まれ。  
1966年ロックバンド「MG5」のボーカルとしてデビュー。  
バンド解散後は歌謡曲の歌手として県内を回る。  
オリジナル曲「残波岬」「雨に泣く男のブルース」。  
1999年カラオケ講師として活動をスタート。  
2024年現在、「音楽療法インストラクター」「メンタル心理ミュージックアドバイザー」の資格を持ち、受講生の心に寄り添う講師として人気。「カラオケ・昭和歌謡」講座講師として活躍中。

### 「教える」じゃなくて「輝かせる!!」

ーカラオケ講座の講師をはじめどれくらいになりますか?  
1999年から講師を始めたので、24年目になります。当時、社会保険センターの頃、カラオケ講座の受講生でした。その時にNHKのど自慢に出場。そしたら、講師をしてくれないかと声がかかって、そこからですね。「ウエル・カルチャースクール」になって最初からいる講師の一人ですよ。

ー一人に教えるのは好きだったんですか?  
「教える」というよりも「輝かせる」という意味でカラオケ講師になりたかったんです。昔から人を楽しませるのが好きで、カラオケで受講生を楽しませて、「人をステージで歌えるようにしよう」「綺麗な衣装を着て歌ってもらおう」とみんなに自信を持って歌って、輝いてもらいたい...そういう考えを常に持っています。

ー子供の頃はどんな子でした?  
那覇で育ったんですが、実家は大きな食堂で、テレビも早くから置いてありました。よく友達が見に来ましたよ。そしたら僕が「しむさ〜!」と言っているのに母は「かまし〜!」と言って友達にご飯をあげましたね...無料で(笑)母も祖母も食べるのに困っている人にご飯あげたりしてました。全然知らない人ですよ。祖母の口癖が「今は難儀だけど、人の為になる事をやんなさいよ。後で自分にかえてくれるから。」でした。それだけは、ずっと覚えていて、その性は受け継いでいると思います。食堂にはジュークボックスがあって、流行りの曲がよく流れました。僕は、そんな昭和の人情味溢れる食堂で育ちました。

ー小さい頃から歌が好きだったんですか?  
小学2年生くらいから人前で歌っていました。小学生の頃は独唱で選ばれて、音楽コンクールで沖繩一位になりました。小学生〜高校生までは音楽部に所属して、合唱や独唱など声楽を主にやっていました。

ー憧れの歌手は?  
美空ひばりですね!僕らの時代は美空ひばりですよ。ただ、時代時代に合わせて色々な音楽はやってきましたよ。ペンチャーズが流行り、そしてビートルズの時代になって、当時僕は19〜20歳頃だったんですが、ロックバンドを結成しました。

ーロックバンドを組んでいたんですか?  
そうよ!びっくりでしょ!MG5(エムジーファイブ)というバンド名で、マッドガイの略です。知人に不良っぽいイメージの名前を付けてもらいました。ただ、5人組じゃなくて、6人グループだったんですよ(笑)僕はロックバンドのボーカルで、髪も伸ばしてましたよ(笑)自分達で「歌わせてください!」と売り込んでましたね。ベトナム戦争の頃です。今の中央パークアベニュー...以前はBCストリートと言って、そこの店で歌うことになりました。

ーコザで歌っていたんですか?  
コザの街で米兵相手に歌っていましたよ。あの頃のコザはドルが飛び交う華やかな世界でした。歌っている最中、よくビール瓶も飛んできましたけど(笑)今は演歌や歌謡曲が主ですけど、当時はもちろん英語で歌っていました。かっちゃんのコンディション・グリーンや紫は同僚みたいなものでよく一緒に歌ってました。

ーコザ以外でも歌っていたんですか?  
沖繩のあちこち行きましたよ。印象的なのは万座ビーチにホテルが出来た前、あそこで3日間が通しの野外ライブやりましたよ!朝からずっと歌い放し、バンドでアメリカに行くのが夢でした。

ー結局バンドはどうなりました?  
15年くらい続けていたんですけどね。沖繩が祖国復帰して、ベトナム戦争が終結。そこから世の中が変わっていきました。兵隊さんがいなくなって、ドルから円に切り替わって、物価も違うんですよ。そしたらとても食っていけなくて、バンドを終わらせることを決めました。本当はずっと続けたかったです。

ーバンドを解散してからは?  
バンド解散後の僕は、ロック(洋楽)はやめて、歌謡曲を歌っていました。ディスコやスナックを回りました。そんな日々を送ってしばらく経つと「カラオケ」という物が普及し始めたんですよ。昭和から平成に変わった頃だったと思います。今の通信じゃなくて、カセットテープとかレーザーディスクの時代ですよ。それで、カラオケを置いてあるお店に呼んでもらうようになりまして、自分でカラオケ屋も経営していましたよ。

ー当時のカラオケは?  
最初、世間はカラオケハウスに対してあまり良いイメージを持っていなかったと思います。密室なので、未成年者は行ったらダメみたいな考え方がありました。今みたいに学生や主婦が行くような場所ではなく、飲み屋で働く方が主でした。それがどんどん一般的に広まっていき、カラオケ教室と言うものまでできて、驚きました。

ーコロナ禍がやってきましたね?  
これまで色々な苦難を乗り越えてきたのですが、コロナが一番きつかったですね。コロナになる前はほとんど受講生が増えて、カラオケコンサートやダンスパーティーを計画していたんですけど、それが全くできなくなって、本当にショックでした。昔のバンド仲間を集めてライブも予定していましたが、それもできなくなりましたよ。大変でした。

ーその間、カラオケ講師以外の資格を取得されましたか?  
歌の力を通して、受講する皆さんを元気にしたいという思いから「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」の資格を通信で取りました。一生懸命勉強しました



よ。アンチエイジングといいますが、認知症予防といいますが、そんな力があるかと思っています。それをより上手く伝えられないかと考え、資格取得しました。いつまでも勉強ですね(笑)

ー歌で生き生きするんですか?  
そうですね。でも、それは歌だけじゃなくて、カルチャースクールの特徴だと思います。仲間や講師と集まって、おしゃべりして、楽しい時間を過ごす、生き生きするんですよ。実際、タクシーの運転手さんに言われましたよ。「同じ歳くらいの老人でもカルチャーに行く人は生き生きしている!」って。講師としてやり甲斐ありますよね。



ー歌うのが苦手な人もいますか?  
たくさんいますよ。人前で歌うのが苦手で、自分に自信がなくて、そういう人はたくさんいます。でも、みんな歌が好きで、心の中ではいっぱい歌っているんです!僕はその人達に寄り添って、まずは一緒に心の歌を声に出すことと、自分の声で歌ったら皆さん輝くんですよ。

ーみなさんが歌えた時の表情は違いますか?  
全然違いますね。表情も違いますが、実は服装も変化して行くんですよ。明るくなっていきます。「マフラーぐわー巻いたり、ヒールぐわー履いたり、ハイカラぐわーなっていく!」オシャレになっていきます。そして、普段の会話する声も大きくなって、その人の生活も変わっていきます。それは、家族にも影響しますよ。本人が明るく変わると、家族も喜ぶんですよ。プラスプラスに周りも変化していきます。

ー他の受講生にも影響ありますか?  
ありますよ。クラスが明るくなって、自然に良い仲間になっていきます。カラオケを通して新しいお友達がどんどん増えるんですよ。うちの受講生はカラオケ講座終わる後に、みんなでカラオケハウス行きますよ〜(笑)「まだ歌うの?疲れしないの?」で何度も聞きましたよ。受講生だけで忘年会やお食事会もしているみたいです。本当、みんな元気で活発です。「青春は年齢じゃない!」ですね。



ー「昭和歌謡」に込められた思いは?  
今の受講生...70〜80代が多いんですが、若い頃、仕事や育児で頑張ってきた方々ばかりなんです。彼らにとって色々な思い出詰まった時代が昭和という時代で、その時聞いた歌に、それぞれの思い出が沢山詰まっています。昭和の歌を聞いて歌うことで、当時の記憶と一緒にあの頃の気持ちも蘇って、元気になるんです。歌は、写真よりもビデオよりも鮮明な記憶装置だと思っています。

ー今、カラオケ講師として思うことは?  
歌を通して、高齢の方に元気になるってほしい!普段、自分に自信がない方に自信を持ってほしい!歌で人を元気にしたいというのが自分の役目だと思っています。歌をきっかけにたくさんの人と交流して欲しいですね。元気で健康に。人生100年と言われるように、僕は120歳まで元気に楽しく生きてくつもりですよ!バンドもカラオケもやります!人生を楽しみましょう!

127 カラオケ・昭和歌謡 P7へ▶

火	12:00~14:00	水	12:00~14:00
水	09:30~11:30	土	12:00~14:00

玉那覇あきお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11/6(水)より公開!おすすり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、応募少数のため開講の場合、開講予定日3日前ごろにご連絡をいたします。

Follow me!  
Instagram 開設中

Instagram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!  
@welcultureschool



# クッキング Menuは変更になる場合がございます

**001 みんなで食べられる米粉パン&スイーツ** 10名  
6,400円/4回(④週)  
新割 **5,900円**

パンダフル工房認定講師  
みやた まあこ  
土 10:00~12:00  
食物アレルギーがある方もない方もみんなで一緒に食べられる、小麦卵乳不使用で作る米粉パン&スイーツ

準備]エプロン、筆記用具、室内スリッパ、ハンドタオル、(必要な方は)パン用マット、材料費3,000円  
Menu ロールパン、塩クランブルバナナマフィン&お豆腐ココアマフィンなど

**002 はじめての米粉パン作り** 見体 10名  
12,000円/8回(①③週)  
\*講座日から週目の日あり  
新割 **11,000円**

米粉パン教室ごころほ主宰  
松崎 華子  
土 14:00~16:00  
米粉を使ったグルテンフリーの米粉パン作り。生地から全て作ります。初めての人でも短時間で美味しい米粉パンが焼けるようになります。

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16,000円  
Menu 米粉ベーコンエピ、米粉塩パンなど

**003 韓国語で楽しくクッキング** 15名  
6,400円/4回(②週)  
新割 **5,900円**

韓国料理講師  
張 喜淑(チャンヒースク)  
土 10:00~12:00  
韓国の食事事情やマナーなどを楽しくお伝えしながら、美味しい韓国の家庭料理を作ります。

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8,000円  
Menu ヤンニョムチキン、ブルコギ、キンパなど

**004 楽しく作ろう琉球料理** 15名  
6,400円/4回(④週)  
\*講座日が3週目の日あり  
新割 **5,900円**

琉球料理伝承人 国際中医薬膳師  
中医薬膳調理師 野菜ソムリエ  
のひな 千明  
月 10:00~12:00  
長寿沖縄を支えてきた琉球料理を楽しく学びます。難しいイメージがありますが、基本をおさえれば大丈夫!琉球料理伝承人と一緒に滋味深い琉球料理を作って、楽しく健康になりましょう!

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7,000円  
Menu クービーリチー、中身汁など

**005 簡単おいしいスパイス料理** 15名  
6,400円/4回(①週)  
\*講座日から週目の日あり  
新割 **5,900円**

栄養士 調理師  
薬膳スパイスアドバイザー  
新崎 容子  
月 10:00~12:00  
スパイスをどう使って良いかわからない...等のお悩みを解消します!カレーだけでなく中華や洋食、少しのポイントを知るだけで毎日の食事に取り入れ、楽しくスパイスを使えるようになります!

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7,000円  
Menu 基本のココナッツスパイスチキンカレー、参鶏湯風スープなど

**006 ノンシュガー菓スイーツ** 10名  
6,400円/4回(③週)  
新割 **5,900円**

米粉/オイルシフォン教室chocolate chiffon主宰  
おもてなしスイーツアドバイザー  
RYOT(リュウティ)  
木 19:00~21:00  
金 10:00~12:00  
グルテンフリー米粉と発酵甘酒を使用したノンシュガースイーツ罪悪感なく食べられます☆有機・オーガニック材料使用。

準備]エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、スマホ(写真撮影用)、材料費6,800円  
Menu 米粉甘酒スコーン、糍チョコ&抹茶ムースなど

# 教養

**007 超入門!心理学** 見体 15名  
12,000円/8回(①③週)  
\*講座日から週目の日あり  
新割 **11,000円**

公認心理師  
阿賀嶺 壮志  
土 10:00~11:30  
人が考え、感じ、行動するメカニズムを知ることでより生きやすくなります。大切な人との関係に役立つスキルを身につけて自分の可能性を広げましょう。

準備]筆記用具  
**008 楽しい琉球・沖縄史** 見体 15名  
12,000円/8回(①③週)  
新割 **11,000円**

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  
火 10:00~11:30  
「琉球・沖縄史(2019年改訂版)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

**009 漢方で体質を知りセルフケア** 見体 15名  
12,000円/8回(②④週)  
新割 **11,000円**

薬剤師 国際中医専門員  
不妊カウンセラー  
備瀬 紀子  
水 10:00~11:30  
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、教材費1,500円

**010 楽しい英語時間** 見体 20名  
19,600円/14回  
新割 **17,600円**

英会話講師  
岡本 ひかり  
火 14:00~15:30  
遊び感覚で英語に慣れ親しむ空間。ゲームや絵本も登場するわくわく英語体験はいかがですか。

準備]筆記用具、教材費100円

**011 大正琴入門** 見体 20名  
19,600円/14回  
新割 **17,600円**

琴生流准師範補  
具志堅 光江  
水 14:30~16:30  
学校唱歌から民謡までジャンルを問わず楽しめます。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

**012 初めての大人ピアノ** 見体 10名  
21,000円/14回  
新割 **19,000円**

ピアノ教室あすらいん主宰  
ピアノ講師  
大嶺 千賀子  
火 19:30~20:30  
ピアノをはじめたい方に、基本からゆっくり丁寧に教えます。弾けた喜びを一緒に分かち合い、ピアノの音色を存分に楽しみましょう!

準備]筆記用具、教材費2,000円程度

**013 基礎から楽しく学ぶフォークギター** 見体 15名  
19,600円/14回  
新割 **17,600円**

ギター講師  
大嶺 重人  
水 19:00~20:30  
ギターが初めてでも大丈夫!基礎から楽しく学ぶ初心者向けのギターレッスンです。名曲にチャレンジしましょう!

準備]ギター、チューナー、ピック、教材費500円

**014 サンレレ** 見体 15名  
12,000円/8回(①③週)  
新割 **11,000円**

サンレレ奏者  
大見見 洋介  
火 12:00~13:30  
沖縄の新しい楽器「サンレレ」で弾くJ-POP、歌謡曲をレッスンいたします。

準備]サンレレ(レンタル有500円/1回)、筆記用具、教材費500円

**015 やさしいオカリナ** 見体 16名  
15,600円/12回  
新割 **14,100円**

オカリナ講師  
宮里 郁子  
日 11:45~12:45  
美しい音色に癒されながら、オカリナを始めてみませんか?初歩から中級まで指導いたします。

準備]筆記用具、オカリナアルトC管(講師より購入可20,000円程度※要予約)、譜面台、教材費1,300円程度

**016 かぎやで風マスターコース** 見体 20名  
12,000円/8回(②④週)  
新割 **11,000円**

琉球舞踊 太夫流華の会 師範  
琉球舞踊保存会 伝承者  
孤島 丘奈  
木 12:00~13:30  
沖縄のお祝い事には欠かせない「かぎやで風」。初めての方にもわかりやすく、基礎から教えます。また、前後にストレッチも取り入れて、体を整えます。

準備]扇子1本(貸出有200円/1回)、足袋(ない方は靴下)、手ぬぐい又はスポーツタオル、飲み物

# 初心者におすすめ!今期



**017 ヴォイストレーニング** 見体 20名  
12,000円/8回(②④週)  
新割 **11,000円**

ソプラノ歌手  
金城 理沙子  
月 10:00~11:30  
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!

準備]筆記用具、フェイスタオル、教材費500円

**018 喉にやさしいボイストレーニング** 見体 20名  
12,000円/8回(①③週)  
\*講座日が5週目の日あり  
新割 **11,000円**

テナー歌手  
ギタリスト  
糸数 剛  
日 14:00~15:30  
声帯弛緩発声法による喉に負担をかけない、根本的な発声で若々しい声を目指します。

準備]教材費100円程度

**019 スタンダードジャズと懐かしの歌謡曲** 見体 20名  
19,600円/14回  
新割 **17,600円**

ジャズシンガー  
ボイストレーナー  
島袋 おりえ  
火 12:30~14:00  
スタンダードジャズや昭和歌謡をカッコよく歌いましょう!声を出して、歌う喜びと若々しさを保つためのトレーニングを一緒に!

準備]ハンドタオル、飲み物、A4ファイル、筆記用具、室内スリッパ、教材費500円

**020 和紙ちぎり絵** 見体 20名  
19,600円/14回  
新割 **17,600円**

和紙ちぎり絵講師  
當眞 百合子  
木 09:30~11:30  
和紙を指先でちぎったり、鉄筆なども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。

準備]おしぼり、はさみ、鉄筆、のり、水性ペン、ゴム版、ちぎり絵用ハケ、材料費2,200円~、教材費2,000円程度

**021 はじめての仮名書道** 見体 15名  
19,600円/14回  
新割 **17,600円**

日院書道会准教授  
那覇市文化協会理事  
濱元 紅雲  
水 12:30~14:00  
仮名の基礎から日院書道誌を月例手本として指導します。

準備]書道セット、トレーニングペーパー

**022 プリザーブド及び季節の装花** 20名  
6,400円/4回(①週)  
新割 **5,900円**

フラワーアレンジメント講師  
フラワーデザイナー  
島袋 おりえ  
火 14:30~16:00  
プリザーブド及び装花を使ったお花のアレンジメントを作ります。季節に応じた作品をレッスン。自分の作品を部屋に飾ってみませんか?

準備]クラフト用ハサミ、木工用ボンド、古新聞紙1枚、持ち帰り用の袋、室内スリッパ、教材費1,500円~/1作品



# スタートでおトクな早割も!

新設講座は **おトクな**

## 最大新割

# 2,000円引き

11/26火まで

※窓口先着順となります

☎.098 **832-5588**

### 023 アメリカンフラワーの魅力

見 10名

12,000円/8回(②④週)

**新割 11,000円**

月 14:00~16:00

ティップアート作家  
カトリア彩雲

形づけたワイヤーをディップ液に入れ、表面張力の作用で、美しいガラスの皮膜を作る手法の手芸です。

準備 動きやすい服装、エプロン、ウエットティッシュ、ワイヤー用はさみ、室内スリッパ、材料費3,000円/1作品

### 024 きほんのマクラメ編み

見 15名

12,000円/8回(①③週)

**新割 11,000円**

水 12:00~14:00

マクラメ講師  
高良 佐和子

マクラメとは手で糸を編んだり結び事で美しい模様を生み出す技法。インテリアや実用品など可愛い作品を一緒に仕上げましょう。基本から始め様々な編み方が学べます。

準備 メジャー、はさみ、材料費500円~/1作品

### 025 大人可愛いビーズアクセサリ

見 15名

12,000円/8回(②④週)

**新割 11,000円**

木 19:00~20:30

ビーズステッチ本部専任講師  
長嶺 小牧

扱いやすい縫い針と丈夫な糸を使用した技法や編み糸にビーズを通しレース針で編む技法など!外形は変わらず穴の大きいビーズで誰でも手軽にアクセサリ作りにも挑戦!

準備 はさみ、メジャー又は物差し、材料費3,000円~/1作品

### 026 ミニ盆栽と園芸

見 20名

6,400円/4回(③週)

**新割 5,900円**

水 14:30~16:30

盆栽楽和会 園芸講師  
宮城 昌弘

草もの、ミニ盆栽などの寄せ植え、苔玉作り、挿し木、つぎ木、葉刈や針金の使い方など楽しく学びましょう。

準備 園芸ばさみ、盆栽用鉢またはお皿(25cm~30cm)、教材費4,000円

### 027 楽しい家庭菜園(秋・冬編)

見 15名

19,600円/14回

**新割 17,600円**

火 09:30~11:00

貸農園アドバイザー  
宮城 ひろ

ジャガイモ、玉ねぎ等、この季節に人気の野菜を育てながら、有機栽培の基本をお伝えします。

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

### 028 きほんのスマホカメラ

見 15名

12,000円/8回(①③週)

**新割 11,000円**

木 10:00~11:30

カメラマン  
須藤 タ子

スマホで写真を撮ることが日常となりました。プロのカメラマンからスマホカメラの性能を学び、人物、風景、花、料理などの撮影のコツを学びませんか?

準備 筆記用具、スマホカメラ

### ダンス

### 029 やさしいハワイアンフラ

女見体 20名

19,600円/14回

**新割 17,600円**

木 19:30~21:00

ハーラウフラオナーペアランニ主宰  
井上 裕子

心と身体の癒しになるフラ。初心者でも大丈夫です。基礎から一緒に楽しみましょう。

準備 パウ又はスカート、タオル、飲み物

### 030 初心者のためのストリートダンス

見 25名

19,600円/14回

**新割 17,600円**

火 20:00~21:30

ストリートダンスインストラクター  
RONSHEA(ロンシェ)

音に乗ってリズムトレーニングダンスをしてみたい!何からしたらいいかわからない...、という初心者向けの講座です。どのジャンルにも共通するリズムの取り方を学べます。

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

### 031 ZUMBA★フィットネス

見 20名

18,200円/14回

**新割 16,200円**

日 14:30~15:30

ZUMBA インストラクター  
MINA

ラテン系の音楽で楽しみながらダンスをし、身も心もリフレッシュでヘルシーに☆有酸素運動で適度に汗をかきストレスを解消しましょう!初心者大歓迎!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

### 032 サルサシャイン

見 15名

18,200円/14回

**新割 16,200円**

金 20:00~21:00

サルサダンスインストラクター  
MINA

ソロで色々なステップをゆっくり習い、覚えながら曲で仕上げます。しなやかな体作りにも期待☆サルサの曲でダンスが楽しく踊れるようになります!初心者大歓迎!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

### 033 enjoyエクササイズ

見 12名

18,200円/14回

**新割 16,200円**

火 12:15~13:15

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が楽しめる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!

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

### 034 歩き方リセット術

見 15名

19,600円/14回

**新割 17,600円**

水 14:00~15:30

日本ダイエツ協会プロフェッショナルアドバイザー  
(一社)姿勢改善フォーキング協会フェロキングマイスター  
森 美智代

10年後も歩ける身体ほしくないですか?ストレッチやエクササイズで身体の歪みを整え、姿勢、歩き方が変わります。年齢を重ねても衰えない健康的な身体を手に入れませんか。運動が苦手な方も大歓迎!

準備 動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、運動靴、タオル、飲み物

### 035 筋トレ&ストレッチ

見 20名

18,200円/14回

**新割 16,200円**

木 14:30~15:30

パーソナルトレーナー  
仲村 昌代

初心者向けの自重筋トレ、チューブを使っての運動とストレッチです。無理のないやさしい運動で健康な身体を手に入れましょう。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、チューブ(お持ちでない方は講師より購入可700円)

### 軽運動・体操

### 036 沖縄伝統古武道

見 15名

19,600円/14回

**新割 17,600円**

火 12:00~13:30

沖縄伝統古武道保存会  
文武館総本部練士六段  
喜舎場 広子

棒やヌンチャク、サイヤトンプア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!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、六尺棒(講師より購入可 貸出可100円/1回)※道具については講座初日に説明します。

### 037 身を守るための空手エクササイズ

見 10名

19,600円/14回

**新割 17,600円**

日 10:45~12:15

剛柔流空手道尚礼館上級インストラクター  
ARJUN(アージュン)

バイリンガルの先生が英語で空手を応用したセッションを行います。身体を鍛え自己防衛術を習得。プラナヤマ(呼吸法)を通じて心と体と意志を調和させます。

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)、筆記用具、ノート

### 038 初めての殺陣(侍エクササイズ)

15名

6,400円/4回(②週)

**新割 5,900円**

金 19:00~20:30

剣術家  
大城 あゆむ

侍の歩き方、刀の振り方、時代劇の立ち回りシーンをエクササイズとしておこないます。江戸作法も学べます。

準備 動きやすい服装、靴下、角帯、木刀(貸し出し有)

### スポーツ

### 039 ゴルフ・基本

見 20名

19,600円/14回

**新割 17,600円**

土 13:00~15:00

JTTGA認定プロフェッショナルA級  
石垣 信博

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を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。

準備 貸しクラブ有(無料)、ボール代(100球)740円(施設使用料込)

場所 KA.MI.FU.GolfRange 南城市大里稲嶺1978

### ママ

### 040 産後エクササイズ

女見体 8組

18,200円/14回

**新割 16,200円**

火 11:00~12:00 (2ヶ月~1歳)

日本マタニティフィットネス協会インストラクター  
池原 さえこ

赤ちゃんとのスキンシップをとりながらピラティス、有酸素運動(ダンス)をし、産後の身体にアプローチ!育児に必要な体力をつけていきましょう!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、赤ちゃんのおくるみ又はバスタオル

### 041 おやこで楽しむ!英語のじかん

見 10組

12,000円/8回(①③週)

**新割 11,000円**

月 10:30~11:30 (2ヶ月~3歳)

Hello Kids Okinawa英語教室主宰  
バイリンガル絵本インストラクター  
マイコ

お子さんと一緒にできる英語の手遊びや歌、英語絵本の読み聞かせ、フラッシュカードなどを使って楽しみましょう!フォニックスも学べます。

準備 動きやすい服装、飲み物、(赤ちゃんを寝かせる方は)バスタオル、教材費1,000円

### 042 親子で英語リトミック

見 15組

19,600円/14回

**新割 17,600円**

金 10:30~11:30 (1歳~5歳)

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。

準備 動きやすい服装、飲み物、教材費1,000円程度

### キッズ

### 043 子供プログラミング入門

見 10名

13,600円/8回(①③週)

**新割 12,600円**

土 14:30~16:00 (小学生)

パソコンインストラクター  
金城 義宏

毎回ゲームを頑張る作り、間違いがあったら直して完成させることは、目標に向かって努力する力を養い「成功体験」を通じて自信へとつながります。

### 044 はじめてのキッズダンス

見 20名

15,600円/12回

**新割 14,100円**

土 12:00~13:00 (4歳~12歳)

ストリートダンスインストラクター  
RONSHEA(ロンシェ)

ダンスを踊る為の土台作りをサポートします!身体の使い方や、リズムの取り方をゆっくり丁寧に楽しく学べます!初心者のクラスです。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

### 045 キッズ・空手エクササイズ

見 12名

18,200円/14回

**新割 16,200円**

日 09:30~10:30 (5歳~14歳)

剛柔流空手道尚礼館シニアインストラクター  
ARJUN(アージュン)

空手を応用したエクササイズで、日頃の有り余っているエネルギーを上手に使えるようになる。バイリンガルの先生が熱心に指導。武道で心・技・体を鍛え、生の英語にも触れられるチャンスです。

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)、筆記用具、ノート



**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

**046 はじめてさんのおうちパン** 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(②④週)  
よんなーフード講師 全国料理学校協会教員範範資格 **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、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 チョコレートツイスト、食パンなど

**047 愛情料理** 見体 20名

21,000円→20,000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13,000円(テキスト代込)  
Menu タンドリーチキン、ボンゴレのスパゲティ など

**048 健康おうちごはん** 20名

6,400円→6,150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 きこのチリコンカン、栄養鍋など

**049 手軽にできる琉球薬膳** 20名

6,400円→6,150円/4回(①週) ※講座日が5週目の日あり  
国際中医薬師 中医薬膳と題のまなびやくんち主宰 **高良 江里奈**  
土 10:00~12:00  
琉球に伝わる薬膳との繋がりや、食・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 よもぎのジェノベーゼ、島人参の味噌ポターージュなど

**050 楽しいハーブ&スパイス料理** 16名

6,400円→6,150円/4回(②週)  
日本メディカルハーブ協会 シニアハーブリセラピスト **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 フレッシュハーブを使ったランチプレート、冬のスパイスカレー など

**教養**

**051 琉球・沖縄の歴史~沖縄戦後史編~** 見体 15名

12,000円→11,500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。今期は沖縄戦後史です。

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

**052 ヒヌカン・仏壇・お墓と年中行事** 見体 18名

12,000円→11,500円/8回(②④週)  
沖縄県文化財保護審議会専門委員 **稲福 政育**  
月 14:30~16:00  
『ヒヌカン・仏壇・お墓と年中行事』(ブダーインク・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)

**053 楽しい朗読** 見体 15名

12,000円→11,500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

**054 初心者簿記** 見体 20名

21,000円→19,950円/15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

**055 お金の達人に聞くお金塾** 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(②④週)  
一級ファイナンシャル・プランニング技能士 CFP® **福田 昌也**  
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

**056 短期 九星気学入門** 15名

6,400円→6,150円/4回(②週)  
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。初めの方角への入門クラスです。

準備 筆記用具、教材費1,000円

**057 数秘術(気学対比)と手相術** 見体 20名

12,000円→11,500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  
西洋の数秘術と東洋の気学は共に5千年の歴史を持つ理論体系です。数秘術は生年月日・名前を数値化し運命サイクルや知られざる才能・使命と晩年の生き方などを知ることが出来ます。

準備 筆記用具、資料代1,000円

**058 ルノルマンカード中級** 20名

6,400円→6,150円/4回(④週)  
リリーウォーツ主宰 カードリーディング講師 **藤田 ゆき**  
土 13:30~15:00  
初級ノルマンカードから更に枚数を増やし、様々なリーディングを行っていきます。

準備 ルノルマンカード、オラクルカード(お持ちの方)、教材費1,600円

**059 話してみよう英会話入門** 見体 15名

19,600円→18,600円/14回  
英会話・英検講師 **加勢 美智子**  
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

**060 話してみよう英会話** 見体 15名

19,600円→18,600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モールド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

**061 マイペース英会話** 見体 15名

19,600円→18,600円/14回  
英会話・英検講師 **加勢 美智子**  
日 10:00~11:30  
日 12:00~13:30  
外国語学習は、異文化体験に似ています。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

**062 英会話DOJO** 見体 20名

19,600円→18,600円/14回  
NPO法人国際言語センター講師 **Erisa**  
月 12:00~14:00  
木 12:00~14:00  
木 14:30~16:00  
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

**063 日常で使える英語** 見体 20名

19,600円→18,600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

**064 トラベル英会話** 見体 20名

19,600円→18,600円/14回  
NPO国際言語センター講師 **Erisa**  
月 10:00~11:30  
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

**065 韓国語初級** 見体 20名

19,600円→18,600円/14回  
韓国語講師 **ヤン・ジンスク**  
日 09:30~11:00  
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

**066 韓ドラマで覚える韓国語** 見体 20名

19,600円→18,600円/14回  
韓国語講師 **ヤン・ジンスク**  
日 11:30~13:00  
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

**067 話せる韓国語** 見体 20名

19,600円→18,600円/14回  
韓国語講師 **朴 銀子(パク・ウンジャ)**  
月 12:30~14:00  
月 14:15~15:45  
月 20:00~21:30  
水 20:00~21:30  
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でき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

**068 中国語** 見体 18名

19,600円→18,600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

**069 ゼロから始める中国語** 見体 20名

19,600円→18,600円/14回  
中国語講師 **仲村 そえん**  
金 19:30~21:00  
発音から単語、基本句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

**070 音読・会話中国語** 見体 20名

19,600円→18,600円/14回  
中国語講師 **仲村 そえん**  
土 12:00~13:30  
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

**071 初心者手話応用編** 見体 15名

19,600円→18,600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  
自己紹介ができて簡単な会話ができるようになります。

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)

**072 しまくとぅば教室** 見体 18名

12,000円→11,500円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり  
しまくとぅば講師 **読沢 ひろみ**  
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。

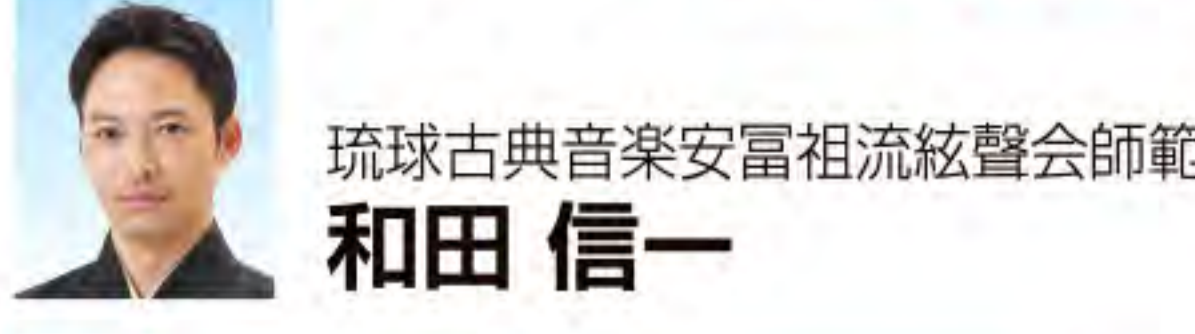
準備 筆記用具、ノート、室内スリッパ、教材費100円



# 芸能・楽器

## 073 はじめての歌三線 見体 15名

12,000円→11,500円/8回 ※専用スケジュールあり



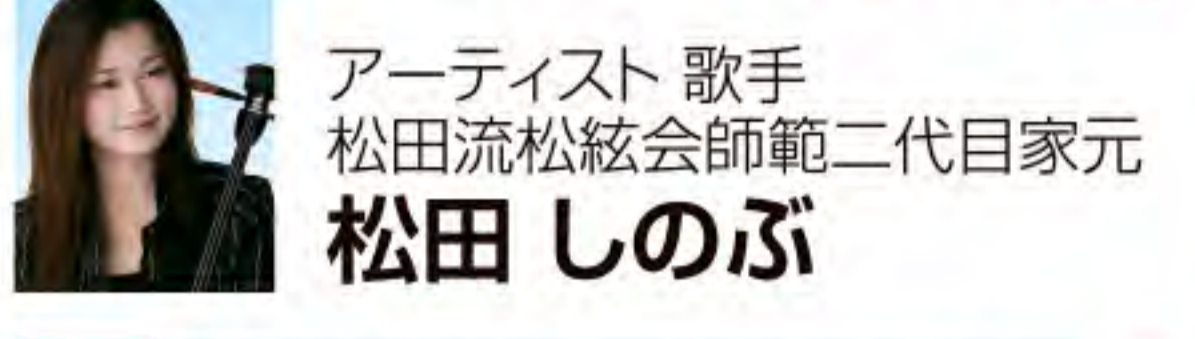
「ていんざぐぬ花」「安里屋  
コンタ」「涙そうそう」「島唄」  
などを課題曲に、三線の基本的な演奏法をマスターすることを目的としています。

月 10:00～11:30 Ⅰ～Ⅱ

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)

## 074 わかりやすく歌三線 見体 20名

19,600円→18,600円/14回



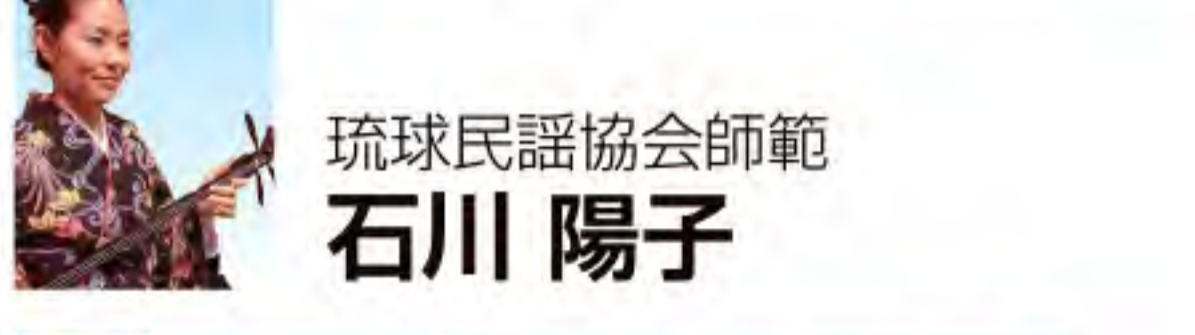
①は、工工四を理解し、歌三線の初歩レベルのクラスです。  
③は、基本ができてくるクラスです。曲の背景や歌詞の世界を解釈しながら練習します。

月 12:30～14:00 Ⅲ  
金 12:00～13:30 Ⅱ

準備 三線、つめ、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)

## 075 イチから始める三線 見 20名

12,000円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



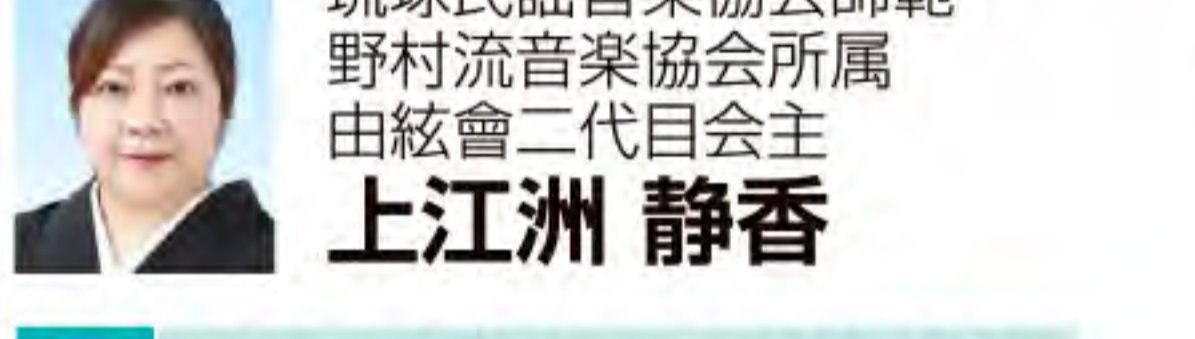
三線をはじめたい方に、分かりやすく丁寧に教えます。まずは気軽にチャレンジしてみましょう。

水 19:30～21:00

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)

## 076 三線ウチナー島唄 見体 15名

19,600円→18,600円/14回



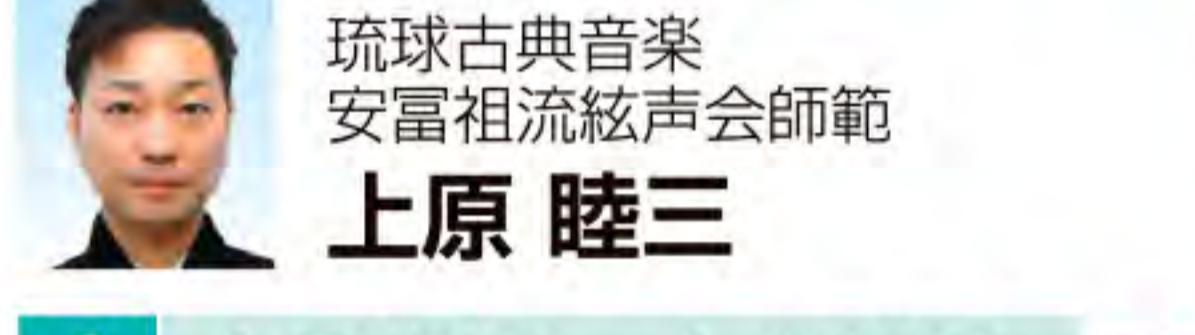
民謡から舞踊曲まで、初心者の方でもやさしく指導します。

月 12:00～13:30  
木 10:30～12:00

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)

## 077 初心者の三線 見体 20名

19,600円→18,600円/14回



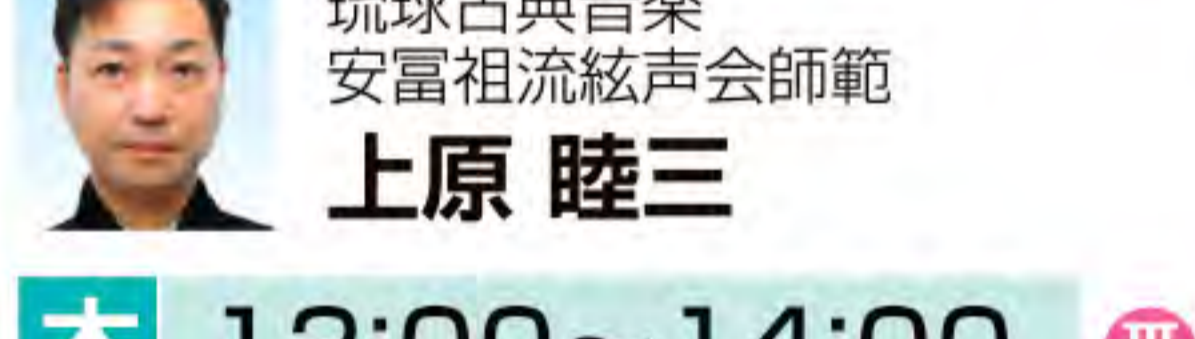
沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。

火 12:00～14:00 Ⅰ

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

## 078 楽しい三線 見体 20名

19,600円→18,600円/14回



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220円/1回(受付にて)

## 079 やさしい三線 見体 20名

19,600円→18,600円/14回



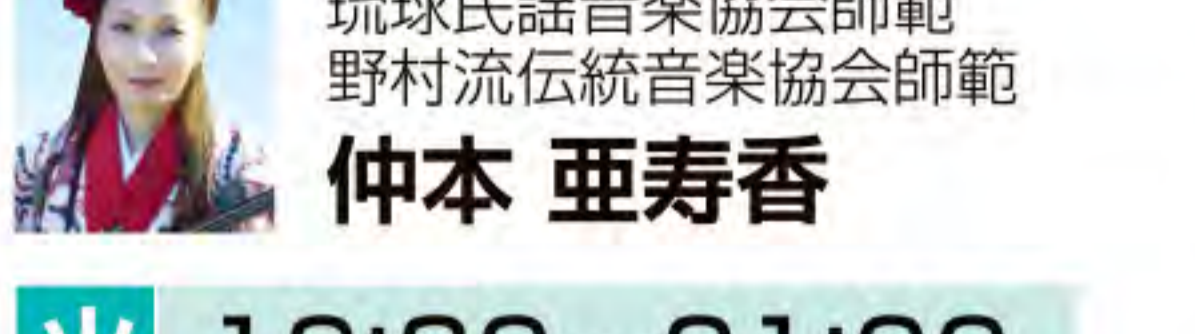
初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。

月 14:00～15:30  
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220円/1回(受付にて)

## 080 初心者のためのやさしい三線 見体 20名

12,000円→11,500円/8回(①③週)



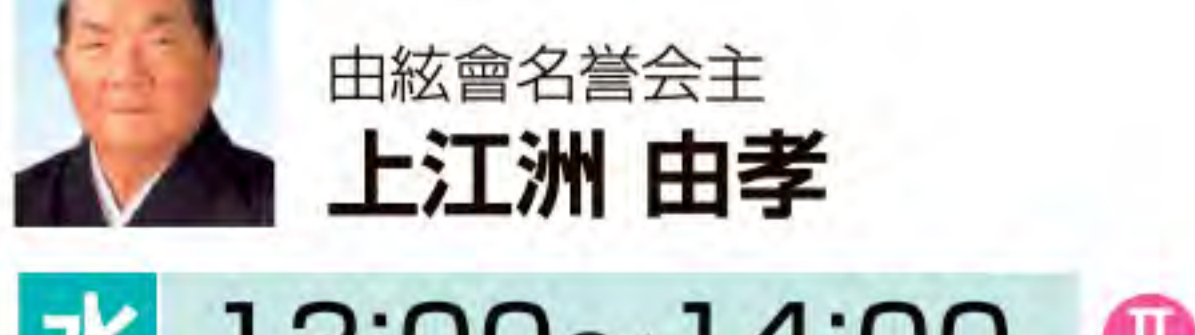
初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。

火 19:30～21:00

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)

## 081 琉球民謡 見体 25名

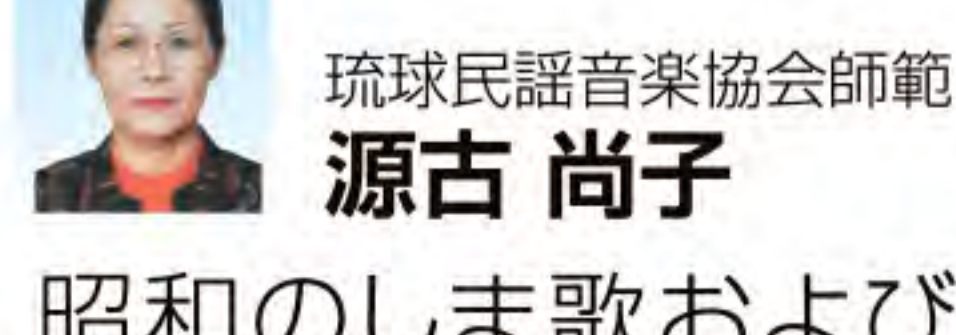
19,600円→18,600円/14回



由緒名譽会主  
昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう。

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

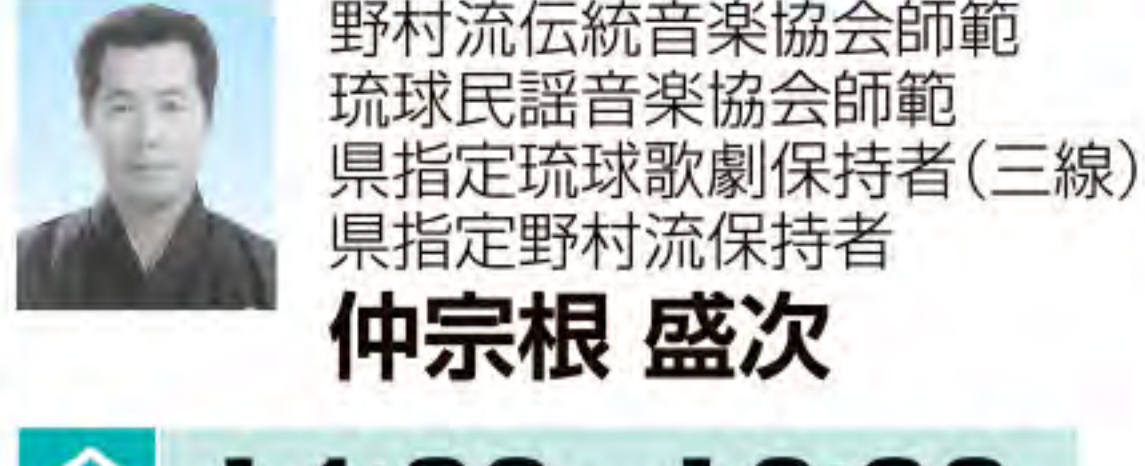
準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)



琉球民謡音楽協会師範  
琉球民謡音楽協会師範  
源古 尚子

## 082 琉球民謡 見体 25名

19,600円→18,600円/14回



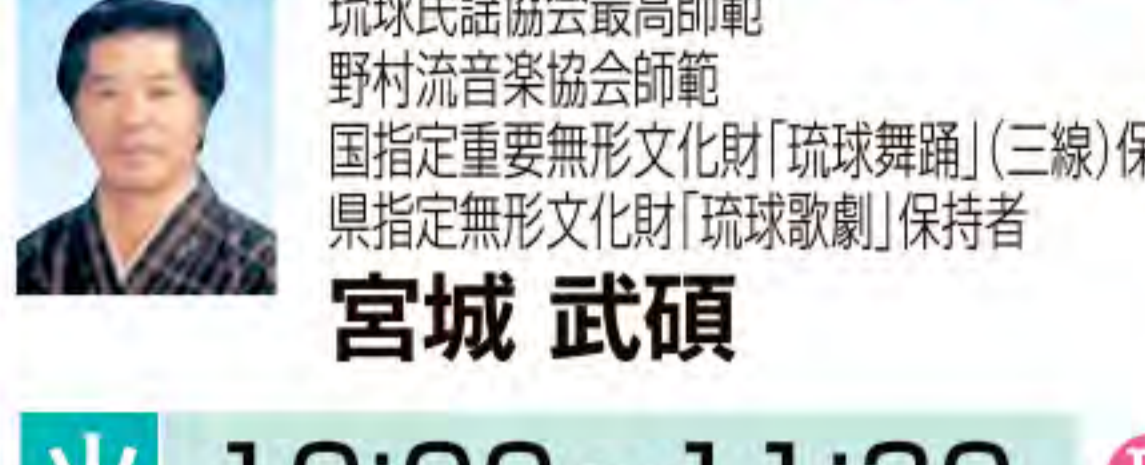
野村流伝統音楽協会師範  
琉球民謡音楽協会師範  
県指定琉球歌劇保持者(三線)  
県指定野村流保持者  
仲宗根 盛次

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

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・舞踊曲 見体 20～25名

19,600円→18,600円/14回



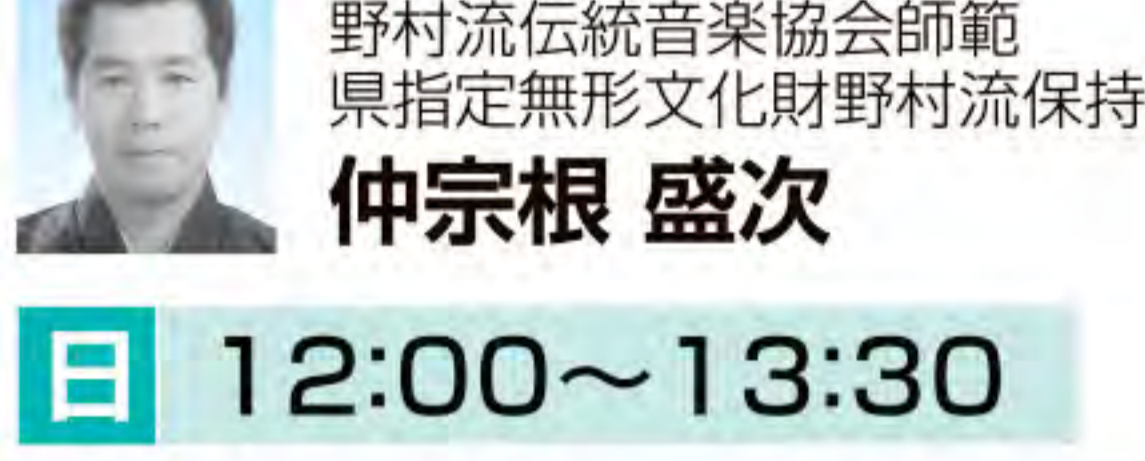
琉球民謡協会最高師範  
野村流音楽協会師範  
県指定重要無形文化財「琉球舞踊」(三線)保持者  
県指定無形文化財「琉球歌劇」保持者  
宮城 武碩

火 10:00～11:30 Ⅲ～Ⅵ  
土 10:00～11:30 Ⅲ

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 初めての琉球古典音楽 見体 25名

19,600円→18,600円/14回



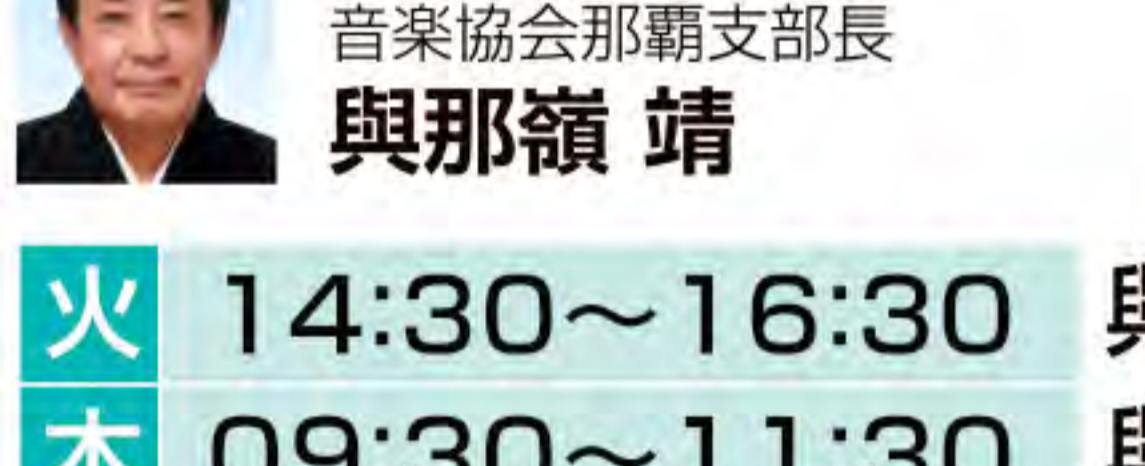
野村流伝統音楽協会師範  
県指定無形文化財野村流保持者  
仲宗根 盛次

日 12:00～13:30

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 琉球古典音楽 見体 20～25名

19,600円→18,600円/14回



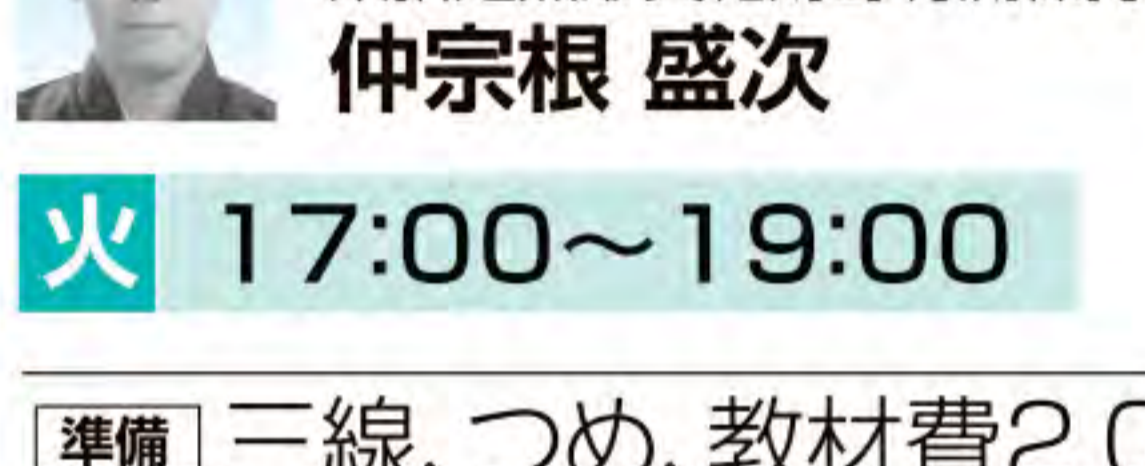
琉球古典音楽野村流音楽協会那覇支部長  
結婚式やトウシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でてみませんか。

火 14:30～16:30 與那嶺  
木 09:30～11:30 與那嶺 Ⅲ

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)

## 086 琉球古典音楽 見体 25名

19,600円→18,600円/14回



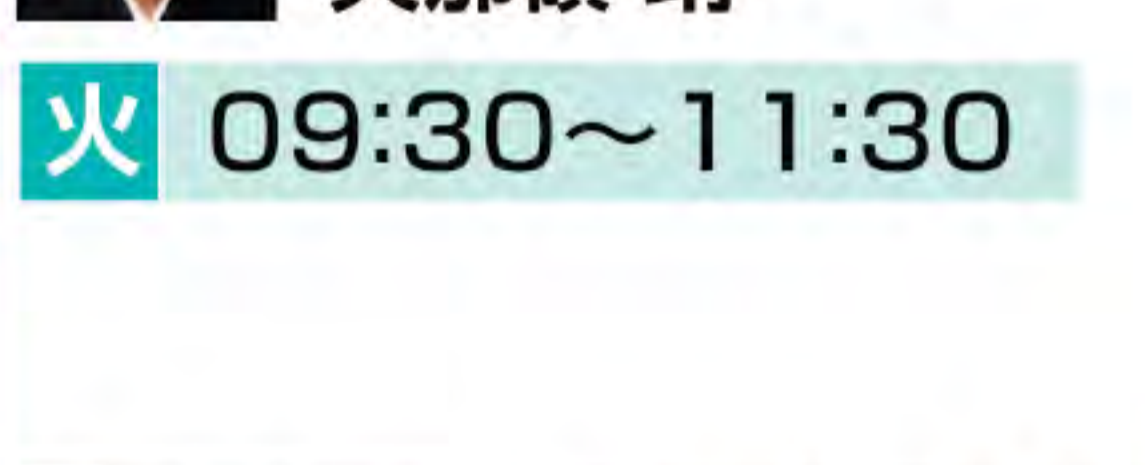
野村流伝統音楽協会師範  
県指定無形文化財野村流保持者  
仲宗根 盛次

火 17:00～19:00

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 琉球古典音楽演奏 見体 20名

19,600円→18,600円/14回



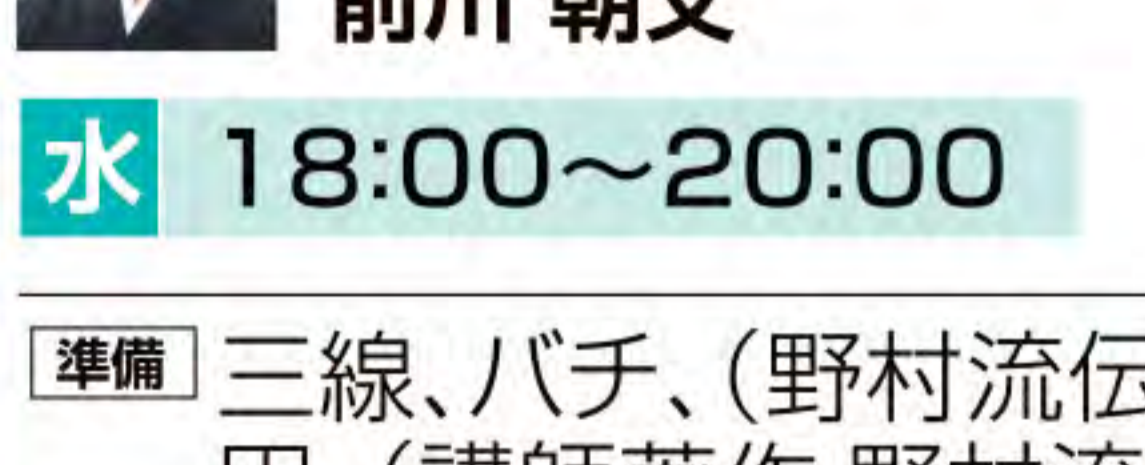
琉球古典音楽野村流音楽協会那覇支部長  
沖縄の伝統音楽を三線や箏と一緒にかぎやで風節から舞踊曲まで合奏します。三線、箏、笛、胡弓をお持ちの方のご参加をお待ちしております。(月に一度舞踊クラスと合同稽古があります。)

火 09:30～11:30

準備 お持ちの楽器をご持参ください(三線、箏、笛、胡弓など)

## 088 野村流古典音楽及び舞踊地謡 見体 20名

16,800円→16,050円/12回



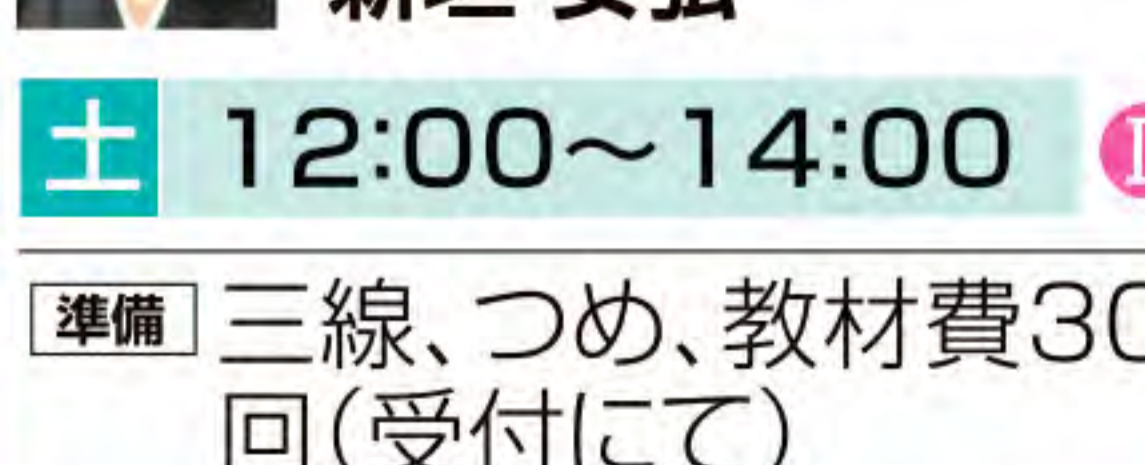
野村流師範国指定「組踊地謡」保持者  
県指定野村流保持者  
前川 朝文

水 18:00～20:00

準備 三線、パチ、(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)

## 089 琉球三線 見体 25名

19,600円→18,600円/14回



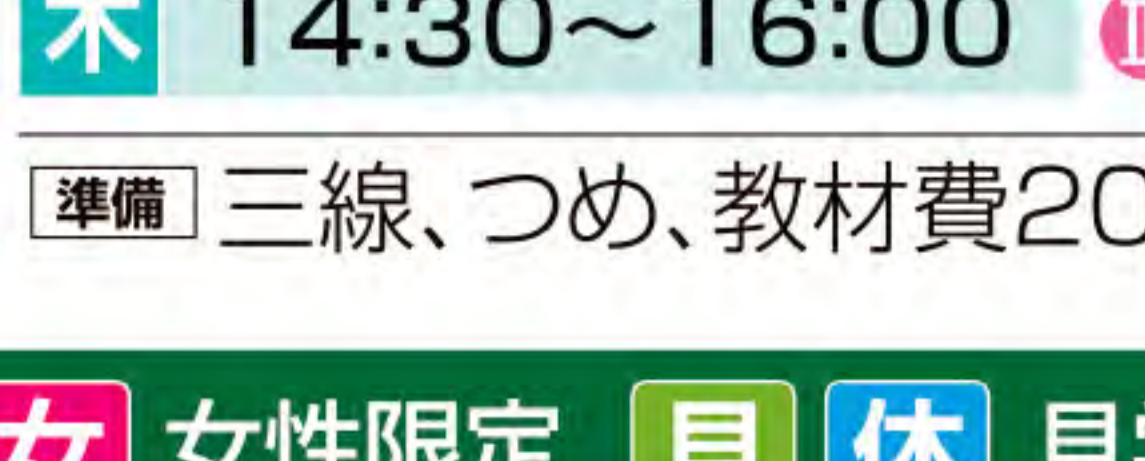
琉球古典音楽  
安富流流絃声会師範  
新垣 安弘

土 12:00～14:00 Ⅱ

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)

## 090 三線早弾きコース 見体 20名

19,600円→18,600円/14回



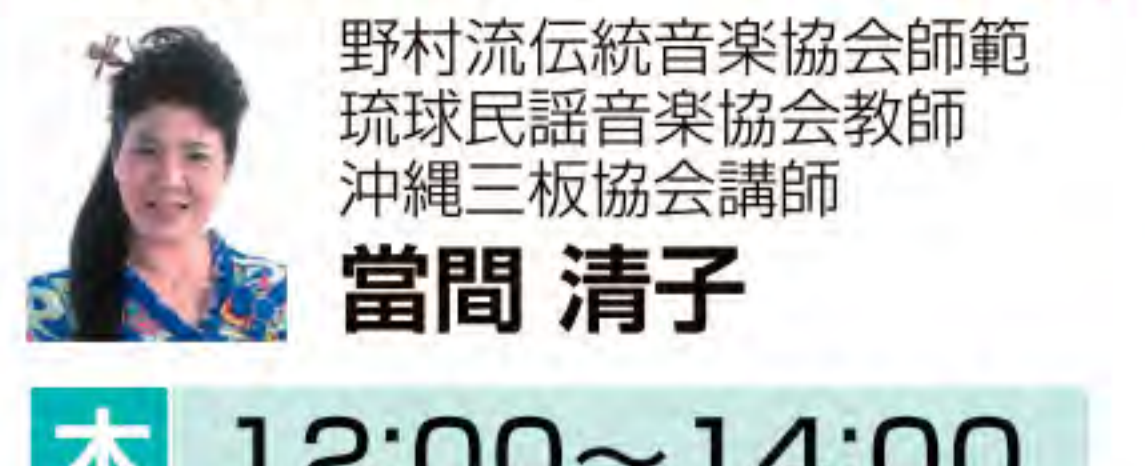
琉球音楽協会師範  
琉球民謡松田流流絃声会師範  
玉城 さゆり

木 14:30～16:00 Ⅲ～Ⅵ

準備 三線、つめ、教材費200円程度

## 091 三線・三板 見体 20名

19,600円→18,600円/14回



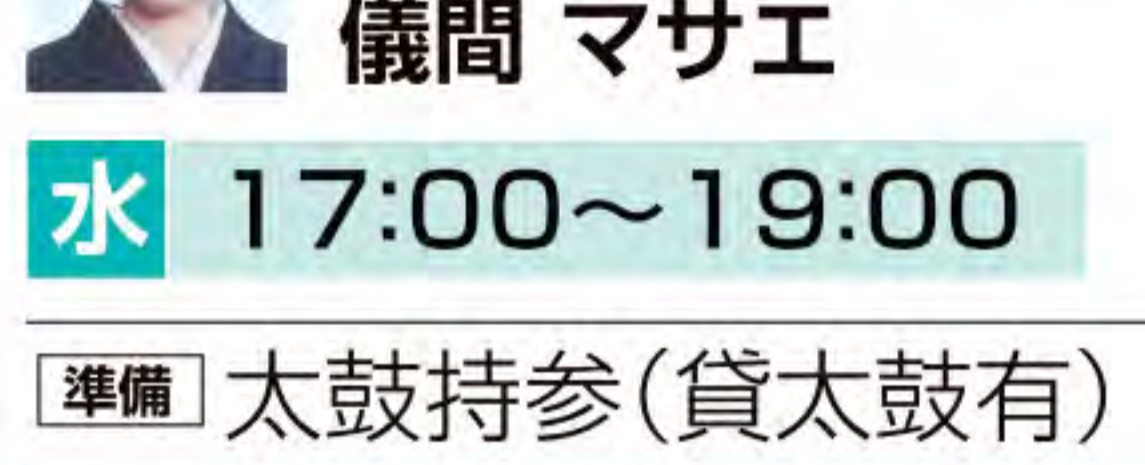
野村流伝統音楽協会師範  
琉球民謡音楽協会教師  
沖縄三板協会講師  
當間 清子

木 12:00～14:00

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

## 092 太鼓 見体 15名

19,600円→18,600円/14回



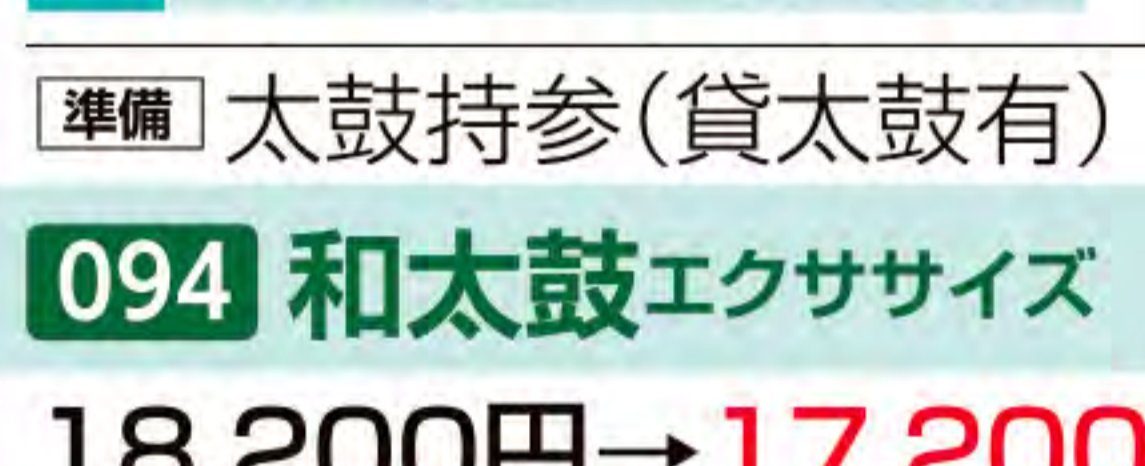
乾流太鼓段の会師範  
儀間 マサエ

水 17:00～19:00

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

## 093 光史流太鼓 見体 15名

19,600円→18,600円/14回



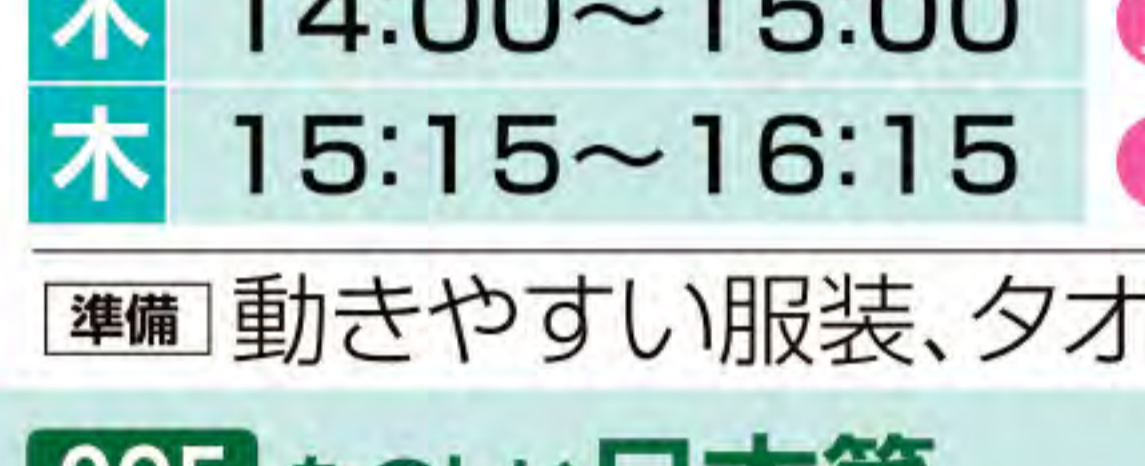
光史流太鼓保存会師範  
上原 じゅん子

金 19:30～21:30

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

## 094 和太鼓エクササイズ 見体 10名

18,200円→17,200円/14回



和太鼓講師  
狩俣 恵美里

木 14:00～15:00 Ⅱ～Ⅲ  
木 15:15～16:15 Ⅰ～Ⅱ

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

## 095 たのしい日本箏 見体 14名

19,600円→18,600円/14回



沢井箏曲院教師  
山田 広恵

火 09:30～11:00

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)

## 096 大正琴 見体 20名

19,600円→18,600円/14回



琴生流准師範補  
具志堅 光江

金 09:30～11:30 Ⅲ

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費800円程度

## 097 心に和む大正琴 見体 20名

19,600円→18,600円/14回



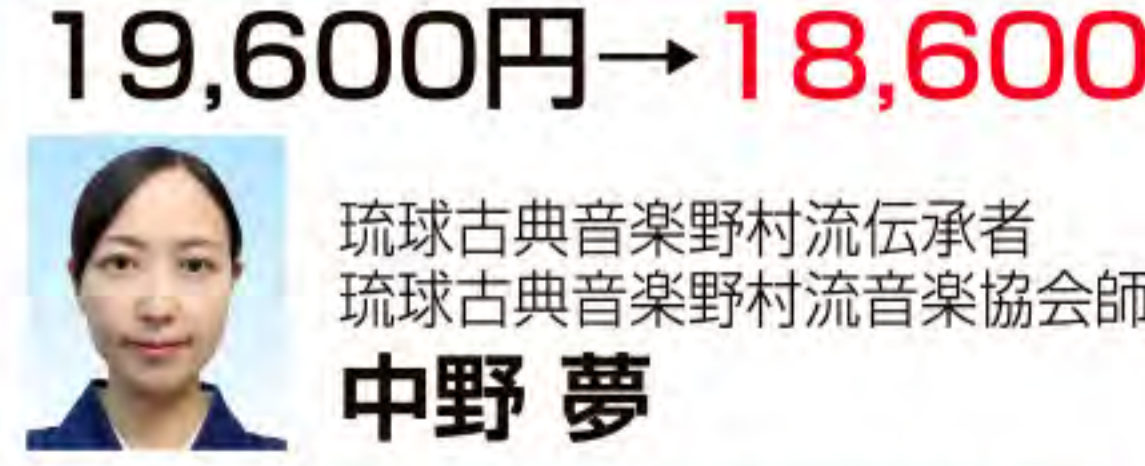
琴生流師範  
斎藤 史子

火 09:30～11:30  
水 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

## 098 大正琴(琴伝流) 見体 20名

19,600円→18,600円/14回



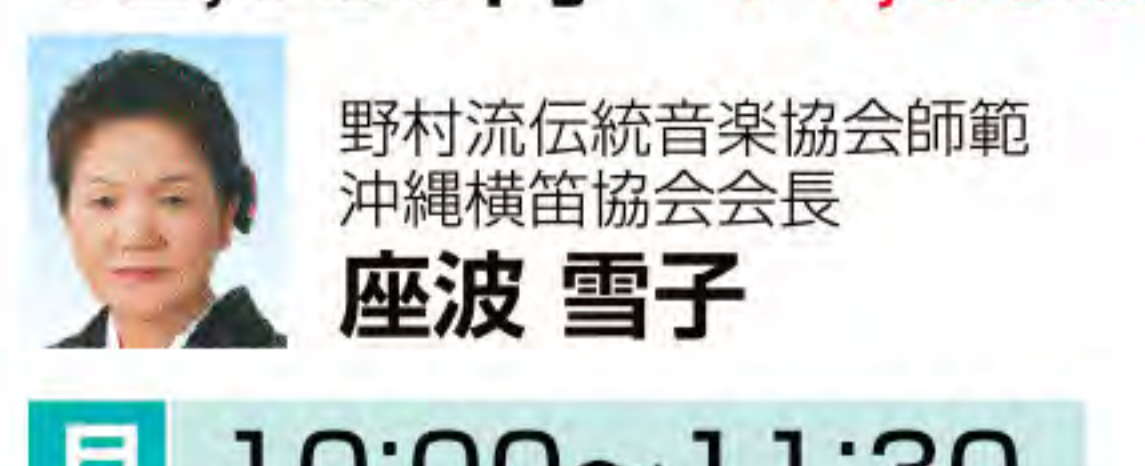
琴伝流大師範  
宮城 君子

金 14:00～16:00

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

## 099 琉球笛 見 15名

19,600円→18,600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

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

## 100 沖縄横笛 見体 12名

12,000円→11,500円/8回 ※専用スケジュールあり



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

準備 横笛(C調子)※レンタル有100円/1回、室内スリッパ



101 初めての大人ピアノ 見体 10名

21,000円→20,000円/14回

ピアノ教室あすうい主宰  
ピアノ講師  
大嶺 千賀子

月 09:30~10:30  
月 10:45~11:45

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。ゆっくり丁寧に教えます。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪

準備 教材費2,000円程度

102 初めての大人ピアノ 見体 10名

21,000円→20,000円/14回

元ヤマハ音楽教室講師  
リトミック認定指導者  
松川 栄子

月 19:30~20:30  
火 12:30~13:30

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。ゆっくり丁寧に教えます。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪

準備 教材費2,000円程度

103 大人のやさしいピアノ 見体 10名

21,000円→20,000円/14回

ピアノ講師  
福山 里香

土 12:00~13:00 ②  
土 13:15~14:15 ③  
土 14:30~15:30 ④

①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。②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♪

準備 筆記用具、ヘッドホン、教材費は初回に説明します。

104 はじめてさんの大人のピアノ 見体 10名

21,000円→20,000円/14回

ピアノ講師  
福山 里香

木 19:00~20:00 ①  
土 15:45~16:45 ①

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。

準備 筆記用具、ヘッドホン、教材費3,500円程度(新規の方)

105 初心者も楽しめるピアノ 見体 10名

21,000円→20,000円/14回

元ヤマハ音楽教室講師  
神谷 民子

月 14:30~15:30  
金 18:15~19:15  
金 19:30~20:30

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

106 初めての楽しいピアノ 見体 10名

12,000円→11,500円/8回(②④週)

ピアノ講師  
エレクティオン講師  
中谷 啓子

水 10:00~11:00 ②  
水 11:15~12:15 ②  
水 12:30~13:30 ③

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。

準備 筆記用具、教材費1,000円程度

107 クラシックギター 見体 16名

19,600円→18,600円/14回

ギタリスト  
佐野 周作

月 10:00~11:30 ②

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。

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

108 フォークギターで歌おう♪ 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

ギター講師  
本村 隆

木 19:30~21:00 ②~④

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♪

準備 ギター、教材費500円

109 はじめてのギター 見体 20名

18,200円→17,200円/14回

ミュージシャン  
ギタリスト  
三浦 慎司

火 18:30~19:30 ①~②

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。

準備 ギター、教材費500円

110 やさしいウクレレ 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

ウクレレ講師  
本村 隆

木 10:00~11:30

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。

準備 筆記用具、ウクレレ、教材費500円

111 ハワイアンウクレレ 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

ウクレレ講師  
本村 隆

月 14:00~15:30

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。

準備 ウクレレ、筆記用具、教材費500円程度

112 ヴァイオリン 見体 10名

19,600円→18,600円/14回

沖縄弦楽指導者協会会員  
海勢頭 愛

水 12:00~13:30 ②

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。

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)

113 ハーモニカ(複音) 見体 13名

19,600円→18,600円/14回

ハーモニカ講師  
伊禮 昭洋

木 15:00~16:30

「コンドルが飛んでいる」「パロ色の人生」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。

準備 複音ハーモニカ21穴(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。

114 フルート 見体 16名

16,800円→16,050円/12回

フルーティスト  
日本フルート協会会員  
宮里 郁子

日 10:00~11:30

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。

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



115 初めてのオカリナ 見体 15名

19,600円→18,600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

木 10:00~11:30

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?

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3,740円程度(テキスト・曲集)、楽譜代600円/曲(年間2曲程度)、ライリッシュ・オカリナ連盟入会金2,750円(初回のみ)ライリッシュ・オカリナ連盟運営費3,300円/年

116 オカリナ 見体 15名

19,600円→18,600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

木 12:00~13:30 ③  
木 14:00~15:30 ④~⑥  
金 10:00~11:30 ③  
金 12:00~13:30 ④~⑥

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。

準備 オカリナ20,000円程度(講師購入可※初回に説明)、教材費3,740円程度(テキスト・曲集)、楽譜代600円/曲(年間2曲程度)、ライリッシュ・オカリナ連盟入会金2,750円(初回のみ)ライリッシュ・オカリナ連盟運営費3,300円/年

117 エンジョイ♪カホン 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(②④週)

カホナー(カホン奏者)  
ひいふうみい

土 14:00~15:30 ①~②

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。

準備 カホン、(お持ちの方は)譜面台、筆記用具

舞踊・民踊

118 はじめての琉球舞踊 見体 20名

12,000円→11,500円/8回(②④週)

琉球舞踊 太主流華の会 師範  
琉球舞踊保存会 伝承者  
孤島 丘奈

木 10:00~11:30

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。

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)

119 琉球舞踊 見体 20~25名

19,600円→18,600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

真南風流美ら会会主  
金城 博恵

琉球舞踊藤藤代乃会師範  
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  
土 16:30~18:30 宮里

沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と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

120 琉球舞踊 見体 25名

21,000円→19,950円/15回

玉城流翔節瑞祥和の会会主  
瑞慶山 和子

木 14:30~16:00

沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と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

121 日本舞踊 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

若柳流若美会宗家  
若柳 美之介

木 14:00~16:00

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、着付にも役立つ。

準備 浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)

122 沖縄・日本民踊 見体 25名

19,600円→18,600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

仲本 興真

新垣 幸枝

月 14:30~16:30 新垣 ②  
木 16:30~18:00 仲本 ④~⑥

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。

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 見体 25名

19,600円→18,600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

金 12:00~14:00

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。

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 見体 25名

19,600円→18,600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

水 12:00~14:00

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。

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

125 小波流琉球きからじ結 見体 14名

19,600円→18,600円/14回

小波流琉球きからじ結師範  
平岡 孝子

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



## 126 カラオケ 見体 25名

21,000円→20,000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

## 127 カラオケ・昭和歌謡 見体 25名

21,000円→20,000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、思わず笑顔がみら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

## 128 健康カラオケ 見体 20名

12,000円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり

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

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。

木 12:00～14:00

準備 筆記用具、教材費1,500円程度

## 129 三板でカラオケ 見体 20名

12,000円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり

野村流伝音楽協会師範  
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めます。

木 14:30～16:00

準備 三板※講師より購入可(2,000円)

## 130 ヴォイストレーニング 見体 15～25名

19,600円→18,600円/14回

声楽家 桑江 律子  
声楽家 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。柔軟にして声が出やすくなる体づくりをし、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♪

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

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

## 131 ヴォイストレーニング 見体 25名

16,800円→16,050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。柔軟にして声が出やすくなる体づくりをし、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

## 132 ヴォイストレーニング 見体 25名

12,000円→11,500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

## 133 体温を上げるセラピーヴォイス 見体 20名

19,600円→18,600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 見体 15名

19,600円→18,600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 見体 25名

19,600円→18,600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 見体 15名

19,600円→18,600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

## 137 英語で歌う名曲 見体 15名

12,000円→11,500円/8回 ※専用スケジュールあり

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、発音を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 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

ジャズボーカル 清水 よう子

ジャズボーカルにチャレンジしてみませんか?簡単なスタンダードジャズや(Fly me to the moon等)昔懐かしいポップス、リズムの取り方や発声等を学びながら楽しく歌いましょう。

水 19:30～21:00

準備 筆記用具、飲み物、室内スリッパ、教材費500円

## 139 初めてのジャズ&ポップスボーカル 見体 20名

12,000円→11,500円/8回(②④週)

ジャズボーカル 清水 よう子

ジャズボーカルにチャレンジしてみませんか?簡単なスタンダードジャズや(Fly me to the moon等)昔懐かしいポップス、リズムの取り方や発声等を学びながら楽しく歌いましょう。

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

## 140 楽しい詩吟 見体 20名

19,600円→18,600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～

## 141 リラックス詩吟 見体 25名

19,600円→18,600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

## 142 絵画 見体 20名

21,000円→19,950円/15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。

## 143 絵画 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり

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!

水 09:30～11:30

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。

## 144 絵画 見体 20名

19,600円→18,600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 ①

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。

## 145 水彩画 見体 20名

19,600円→18,600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。

## 146 水彩画 見体 20名

19,600円→18,600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

## 147 ワンストロークツールペイント 見体 15名

19,600円→18,600円/14回

ワンストローク認定講師 KATSUMI

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(新規)

## 148 やさしいツールペインティング 見体 15名

19,600円→18,600円/14回

ツールペイント講師 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(ツ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(※初日に説明します)

## 149 初めての水墨画 見体 16名

19,600円→18,600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

## 150 書道 見体 14～20名

19,600円→18,600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  
龍寶書道会師範 森根 和子

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

## 151 実用ペン字 見体 20名

19,600円→18,600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。

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 教材費1,400円程度

## 152 書道・ペン字実用書 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

沖展書芸部 審査員 玄和書道会師範 我妻屋 素石

(書道)線の引き方、文字の形の整え方を中心に指導します。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 ①

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

## 153 書道・ペン字実務 女見体 20名

19,600円→18,600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



## 伝統文化

### 154 華道(池坊) 見 20名

19,600円→18,600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  
当山 春照

華道家元池坊  
沖繩中央橋会支部華道教授  
又吉 恵美子

水 10:00~11:30 当山  
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  
【当山クラス】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

### 155 華道(池坊) 見 20名

12,000円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり

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  
当山 春照

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。

金 14:00~16:00

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

### 156 着付けと帯結び 女見 20名

19,600円→18,600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、教材費1,650円程度

### 157 着物を楽しむ着付け 女見 20名

19,600円→18,600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

### 158 茶道(裏千家) 女見 20名

19,600円→18,600円/14回

茶道裏千家 淡交会 参事補  
沖繩支部 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

茶道裏千家 淡交会  
沖繩支部幹事(教授)  
山田 宗民

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、菓子揚子、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

### 159 フラワーデザイン&生け花 見 25名

18,200円→17,200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(いけばな)1,000円/1作品、(アレンジメント・ブーケ)2,000円/1作品

### 160 フラワー&ラッピング 見 25名

18,200円→17,200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と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

### 161 初めてのフラワーアレンジ 体 16名

12,000円→11,500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、ヨーロッパアンジェ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

### 162 フラワーアレンジ・プリザーブド 見 13名

12,000円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり

FDA認定校主宰  
石原 里美

プリザーブ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/1作品

### 163 洋裁とリメイク 見 20名

19,600円→18,600円/14回

全技連マスター  
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メイクしてみませんか。着物のリメイクできます。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 12:15~14:15

月 14:30~16:30

金 12:15~14:15

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

### 164 洋裁とリメイク 見 20名

19,600円→18,600円/14回

職業訓練指導員  
一級婦人子供製造技能士  
宮良 真由美

タンスに眠っている衣服をリメイクしてみませんか。着物のリメイクできます。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。

金 18:00~20:00

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

### 165 手編み 見 15名

19,600円→18,600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)

### 166 楽しい編物 見 15名

19,600円→18,600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)

### 167 楽しくマクラメ編み 見 15名

12,000円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり

マクラメジュエリー認定講師  
仲村 愛子

ひもを結ぶだけで作品になる技法で、インテリアやアクセサリーを作ります。

土 10:00~12:00 ①~②

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

### 168 木目込・押絵・衣裳人形 見 20名

19,600円→18,600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)

### 169 折り紙で脳トレ 見 20名

12,000円→11,500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

### 170 伝統工芸琉球びんがた 見 18名

19,600円→18,600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

### 171 紅型(草木染) 見 18名

19,600円→18,600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

### 172 藤かご 見 15名

21,000円→19,950円/15回

藤かご教室hi'Rattan主宰  
平田 亜紀子

自然素材の藤(ラタン)を上手に編んでいきます。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。

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2,000円

### 173 ステンドグラス 見 12名

19,600円→18,600円/14回

日本ステンドグラス協会認定講師  
日本ステンドグラス協会認定講師  
鮫島 清美

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!

木 10:00~11:30

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)

### 174 簡単クラフト紙バンド 見 15名

12,000円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり

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バンドを使用するの簡単小物、かご作りをします。初心者の方のクラスです。

水 14:00~15:30

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

### 175 プロが教えるDIY 見 10名

19,600円→18,600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 ①~②

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日に説明します。

## 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

### 176 パソコン基礎知識 PC 見 12名

24,000円→22,950円/15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

### 177 パソコンの基礎あれこれ PC 見 18名

22,400円→21,400円/14回

PC Lab沖繩代表  
宮平 雄多

パソコンの基本的な操作や受講生がやりたい事を中心に学ぶことが出来ます。

木 12:00~13:30 ②~③

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

### 178 実感!スマホの可能性 見 15名

12,000円→11,500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)

### 179 スマホライフ入門 見 15名

12,000円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり

スマホプランナー  
上里 泰之

スマホの基本的な使い方から、LINEの使用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す!

土 12:30~14:00

準備 スマホ、筆記用具、教材費1,000円



# 園芸



## 180 はじめての野菜づくり 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり

**宮城 ひろ** 貸農園アドバイザー  
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)

水 19:00~20:30

準備 作業しやすい服装、作業用手袋、材料費1,500円

# 美容

## 181 マイナス5歳を叶える!冬~春のお呼ばれ大人メイク 15名

6,400円→6,150円/4回(①週)※講座日が5週目の日あり

**新垣 美香** 大人メイクの専門家  
年末年始のパーティーメイク、春の式典メイク。ナチュラルで華やかな大人メイクを基本からレッスンします。

土 10:00~11:30

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

## 182 デジカメde写そう! 写真 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

**菅谷 茂** フォトマスターエキスパート  
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

## 183 デジカメ 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

**はてるま こう** 写真家  
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

## 184 囲碁 見体 20名

21,000円→19,950円/15回

**広松 三男** 囲碁インストラクター  
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

## 185 健康麻雀 見体 15名

19,600円→18,600円/14回

**松原 一登** 麻雀アドバイザー講師「GPC沖縄リーグ第1節」優勝  
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指導させていただきます。共に楽しい健康麻雀をしましょう。

土 12:00~14:00

土 14:15~16:15

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費500円

## 186 マジシャン翔斗の魔法教室 見体 20名

12,000円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり

**マジシャン 翔斗**  
身近にある物、道具を使っただけで魔法教室。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?

水 19:30~21:00

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

## 187 冬を乗り切るアロマセラピー 15名

6,400円→6,150円/4回(④週)

**翁長 奈苗** ナードジャパン認定アロマインストラクター  
アロマは呼吸器の不調を予防できる最も最適なセルフケアです。アロマセラピーで冬に負けない体作りを取り入れませんか?風邪予防ジェルや空気洗浄スプレーなどを作成します

日 10:00~11:30

準備 筆記用具、教材費2,000円

# 健康づくり

# ダンス

## 188 社交ダンス 見体 20~25名

19,600円→18,600円/14回

**玉那覇 強** タマナハダンススタジオ 経営指導  
**泉川 宏剛** テン・ダンススタジオ代表

**運天 潮香** タイガーダンス教室勤務 経営指導  
**赤嶺 勝** アカミネダンススタジオ 経営指導

**新垣 美枝子** A-Kダンス・インターナショナル経営指導

火 12:00~14:00 泉川 Ⅰ~Ⅱ  
火 14:30~16:30 泉川 Ⅲ  
火 15:45~17:15 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~Ⅳ  
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

## 189 社交ダンス~ラテン・スタンダード~ 見体 25名

19,600円→18,600円/14回

**泉川 宏剛** テン・ダンススタジオ代表  
**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

## 190 楽しいフラダンス 女見体 20~25名

19,600円→18,600円/14回

**我那覇 光** ハワイ カホアオハネ フライング  
**金城 三枝子** フィオレイナニ インストラクター

**安里 敏江** ハーロー カリコア オカイボロニ フライングインストラクター  
**下地 啓子** ナーモ オレイナアラ インストラクター

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

## 191 初めてのタヒチアンダンス 女見体 20名

18,200円→17,200円/14回

**Herenui(ヘレヌイ)** HERENUI ORI TAHITI 主宰  
南国タヒチの音楽に合わせて身体を動かしてストレス発散♪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

## 192 ベリーダンス基礎 オリエンタル&フォークローア 女見体 20名

19,600円→18,600円/14回

**Aki** Bellydancer Bellydancer Instructor  
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

## 193 大人のやさしいバレエ 女見体 20名

12,000円→11,500円/8回 ※専用スケジュールあり

**緑間 玲貴** バレエアーティスト  
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

## 194 みんなの基礎バレエ 見体 12名

16,800円→16,050円/12回

**TONY (トニー)** クラシックバレエ講師 コンテンポラリーダンス講師  
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

## 195 踊ってみよう♪ジャズダンス 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

**RITSUKO** ジャズダンスインストラクター 健康運動指導士  
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

## 196 カントリーラインダンス 見体 15名

19,600円→18,600円/14回

**SHIN(シン)** ステップカントリーラインダンスインストラクター  
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

## 197 Basic Beat(ストリートダンス) 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

**YUKIE** ノーマライゼーションダンススクールリハビリ  
ストリートダンスと呼ばれる様々なジャンルのダンスに挑戦します。基本的なステップから練習を始め、振付(応用)まで楽しめるクラスです。

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

## 198 K-POPダンス 女見体 20名

19,600円→18,600円/14回

**MAYO** ダンス講師  
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

## 199 K-POPダンス 女見体 20名

16,800円→16,050円/12回

**MAYO** ダンス講師  
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

## 200 Kick Boxing 見体 25名

19,600円→18,600円/14回

**平良 和美** 健康運動実践指導者 JHCAフィジカルコンディショナー  
音楽に合わせてながらパンチやキックを繰り返して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

## 201 キックボクシング&ヨガ 見体 25名

19,600円→18,600円/14回

**平良 和美** 健康運動実践指導者 JHCAフィジカルコンディショナー  
前半は音楽に合わせてパンチやキックを繰り返して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

## 202 体幹トレーニング&ミット打ち 女見体 20名

18,200円→17,200円/14回

**金城 元気** 日本スポーツ協会公認アシスタントマネージャー  
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)

## 203 ZUMBA fitness 見体 20名

18,200円→17,200円/14回

**takumi** ZUMBA インストラクター  
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

## 204 ZUMBAでストレス発散! 女見体 24名

18,200円→17,200円/14回

**MAYO** ZUMBA インストラクター  
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



205 enjoyエクササイズ 見体 12名

18,200円→17,200円/14回  
 JMFAインストラクター  
 JWIIインストラクター  
**池原 さえこ**  
 木 14:30~15:30  
 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♪  
 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 見体 24名

11,200円→10,700円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり  
 JWII DiscoWorld  
 認定インストラクター  
**Gackey**  
 金 20:00~21:00  
 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!  
 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 見体 25名

19,600円→18,600円/14回  
 ダンスインストラクター  
**具志 則子**  
 水 10:00~11:30 ①~②  
 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!  
 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 見体 25名

19,600円→18,600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**  
 日 10:00~11:30 ②  
 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…。  
 準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

209 楽しく筋筋エクササイズ 見体 20名

19,600円→18,600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**  
 金 19:00~20:30  
 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。一緒に筋筋運動しましょう!  
 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 見体 25名

19,600円→18,600円/14回  
 健康ヨガ主宰  
**東 恵子**  
 月 10:00~11:30  
 火 19:00~20:30  
 木 10:00~11:30  
 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。  
 準備 動きやすい服装、スポーツタオル1枚、飲み物

211 ヨガ 見体 25名

19,600円→18,600円/14回  
 日本総合ヨガ普及協会指導者  
**我那覇 志津子**  
 水 12:30~14:00  
 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。  
 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 女体 16名

19,600円→18,600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**  
 土 10:00~11:30  
 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!  
 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 ストレッチヨガ 女体 20名

15,600円→14,850円/12回  
 ヨガインストラクター  
**根岸 由季**  
 日 12:00~13:00 ①~②  
 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。  
 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 女体 20名

19,600円→18,600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  
**Riika**  
 水 19:00~20:30  
 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。  
 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 見体 20名

19,600円→18,600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**  
 火 19:00~20:30  
 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!  
 準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

216 マットピラティス 見体 25名

18,200円→17,200円/14回  
 PHI Pilates Instructor  
**真志取 美加**  
 日 12:00~13:00  
 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。  
 準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

217 マットピラティス 女体 18名

18,200円→17,200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  
**永瀬 悦子**  
 月 10:00~11:00  
 土 14:20~15:20  
 土 15:30~16:30  
 「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。  
 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 女体 20名

18,200円→17,200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**  
 火 14:30~15:30  
 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。  
 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 女体 23名

18,200円→17,200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**  
 水 20:30~21:30 ①~②  
 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。  
 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 女体 20名

18,200円→17,200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**  
 月 19:30~20:30  
 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!!  
 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 女体 20名

18,200円→17,200円/14回  
 JCCA認定アドバンストレーナー  
 FTPマットピラティスインストラクター  
**池宮城 弘美**  
 金 10:30~11:30  
 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。  
 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 見体 20名

19,600円→18,600円/14回  
 ベルビクストレッチ  
 マスタートレーナー  
**安岡 美保**  
 火 14:00~15:15  
 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。  
 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 女見体 13名

11,200円→10,700円/8回(①③週)  
 作業療法士  
**長嶺 ふじ子**  
 火 20:00~21:00  
 年齢に関わらず全ての女性にメリットがあります。骨盤底筋に関する正しい知識と具体的なエクササイズを提供し、新潟医療福祉大学今西教授とのオンライン質問対応も可能です。  
 準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具、教材費500円

224 楽しくタイ古式マッサージ 女見体 12名

12,000円→11,500円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり  
 タイ古式マッサージセラピスト  
**上原 ルナ**  
 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

225 やさしいアーユルヴェーダ 女体 15名

12,000円→11,500円/8回(②④週)  
 アーユルヴェーダセラピスト  
 ヨGAインストラクター  
**もとかわ えみ**  
 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、対処法が身につけていきます。アーユルヴェーダとヨガの学び・実践のあわせ講座です。  
 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

226 筋力アップピラティス 女見体 12名

19,500円→18,450円/15回  
 メディカルピラティスインストラクター  
**佐久川 正之**  
 木 20:30~21:30  
 簡単なピラティスのエクササイズでインナーマッスルを整え、全身の筋力を効率よく向上させます。  
 準備 動きやすい服装、ハンドタオル、飲み物

軽運動・体操

227 北京式太極拳 見体 25名

19,600円→18,600円/14回  
 沖縄県武術太極拳連盟副理事長  
 (公益社)日本武術太極拳連盟認定A級講師  
**宮城 紀子**  
 月 12:00~13:30 ③  
 火 10:00~11:30 ①~②  
 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。③は24式基本から次のステップアップ。42式総合や42式剣など。  
 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)

228 太極拳 見体 25名

21,000円→19,950円/15回  
 天行健中国武術館認定指導員  
**小平 明生**  
 木 10:00~11:30 ②~③  
 木 12:00~13:30 ①~②  
 ①~③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。②~③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を行います。  
 準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、剣(木10:00クラス)

229 太極棒気功で免疫力アップ 女体 15名

19,600円→18,600円/14回  
 混元太極拳指導員  
**瑞慶覧 美智子**  
 月 10:00~11:30  
 免疫力を高め、自己治癒力や内臓諸器官の機能改善についでいく太極拳。風邪の予防にもつながります。  
 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)

230 豊見城あずさのレディース空手 女見体 25名

19,600円→18,600円/14回  
 劉衛流あずさ龍風館館主  
**豊見城 あずさ**  
 金 15:00~16:30  
 沖縄の伝統である空手を心身の鍛錬・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?  
 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)

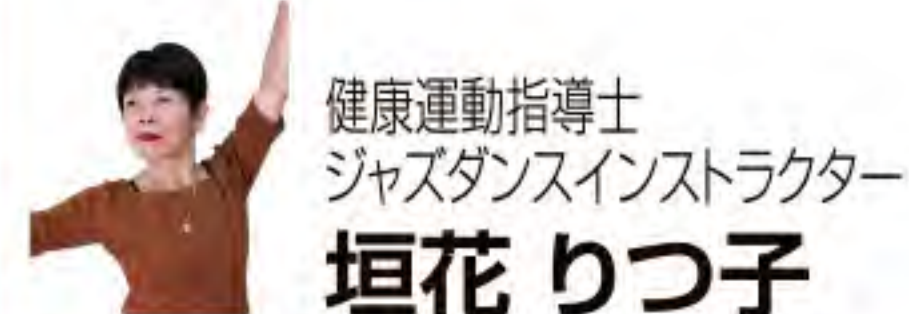
231 誰でも身につく合気道 見体 20名

21,000円→19,950円/15回  
 合気道教室浦添道場主宰  
 和合気心会会長  
**玉城 仁美**  
 合気道教室浦添道場道場長  
 和合気心会理事長  
**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 ぷからず健康体操 見体 25名

19,600円→18,600円/14回



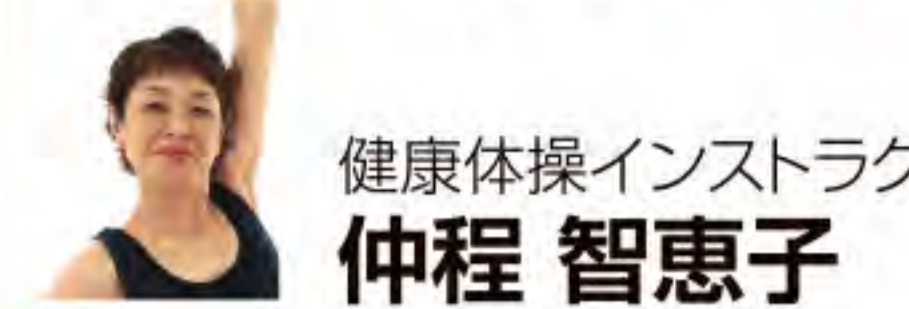
ストレッチや全身を使った楽しいリズム体操で心身共にリフレッシュ。運動が苦手な方も大丈夫!脳トレの指体操もやってみましょう。

月 14:00~15:30

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 見体 25名

19,600円→18,600円/14回



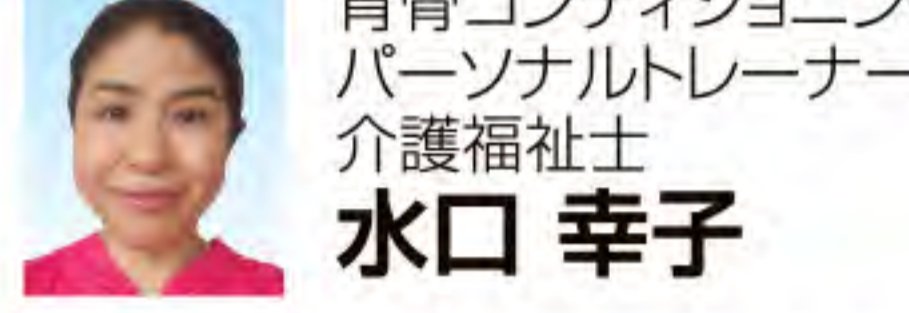
簡単なリズム体操で身体をほぐし、筋トレ・体幹も無理のないように行います。

土 10:00~11:30

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 見体 15名

19,600円→18,600円/14回



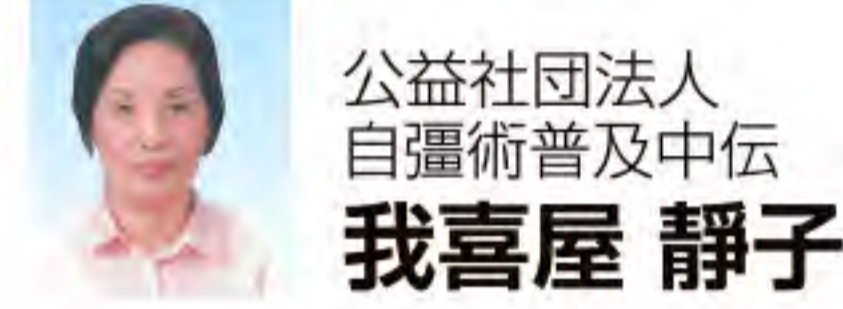
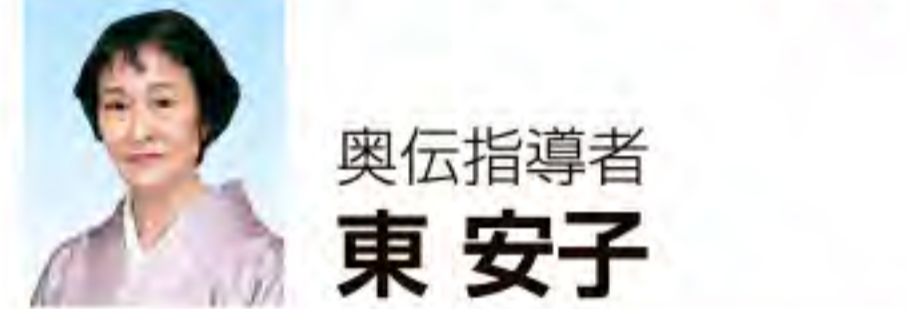
背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、仙骨枕でセルフ矯正、お尻と背中の筋トレを行います。姿勢、腰痛、首痛、膝痛、自律神経の乱れ等の改善を目指します。

金 14:00~15:30  
日 12:00~13:30

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 見体 20~25名

19,600円→18,600円/14回



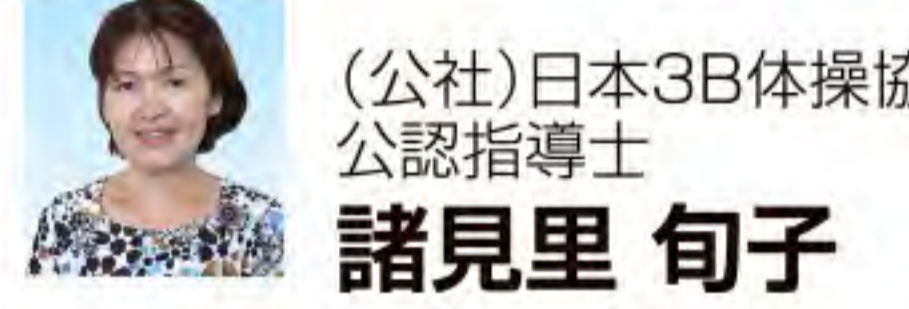
日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。

火 12:30~14:00  
水 10:00~11:30  
金 12:30~14:00

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 女見体 20名

19,600円→18,600円/14回



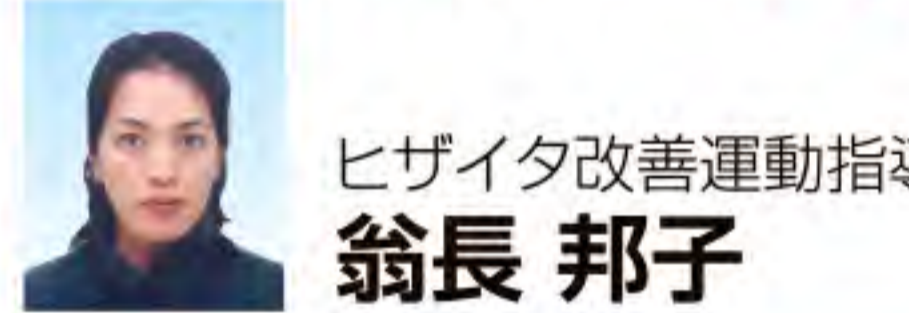
生活習慣病の予防、改善の為に有酸素運動やバランス・筋力づくり・運動・ストレッチ等、3B用具を運動の助けとして使用し無理なく楽しめる体操です。

火 10:00~11:30

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 見体 25名

19,600円→18,600円/14回



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!身体を引き締めたい方にもおすすめです。

月 12:00~13:30

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 見体 20名

19,600円→18,600円/14回



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・整体運動を通して体がゆるみ心地良い脱力感で寝落ちする方も多数です。

火 14:30~16:00

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、購入可)、飲み物

239 自力整体 見体 20名

16,800円→16,050円/12回



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・整体運動を通して体がゆるみ心地良い脱力感で寝落ちする方も多数です。

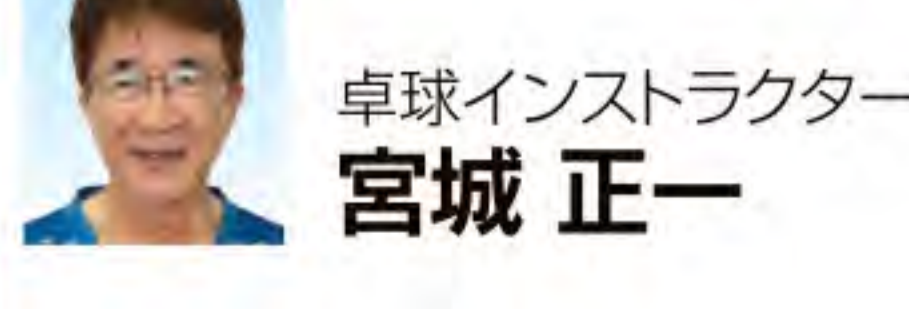
土 16:30~18:00

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、購入可)

スポーツ

240 楽しい卓球 見体 16名

21,000円→19,950円/15回



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。

木 12:00~14:00

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)

241 健康卓球 見体 15名

21,000円→19,950円/15回



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。

月 19:00~21:00  
金 14:30~16:30

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)

242 楽しい卓球 見体 15~17名

21,000円→19,950円/15回



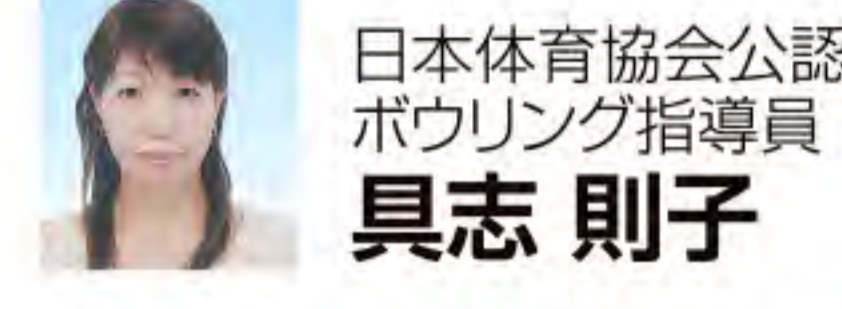
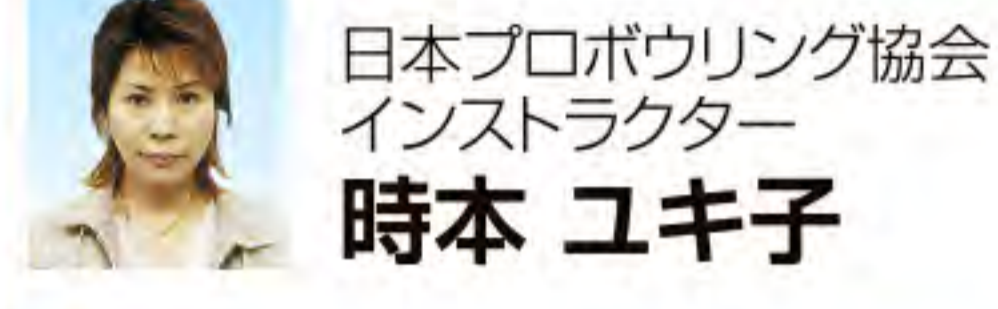
初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。(※土曜のクラスは後半に卓球大会予定)

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

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)

243 ボウリング 見 20名

19,600円→18,600円/14回



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?

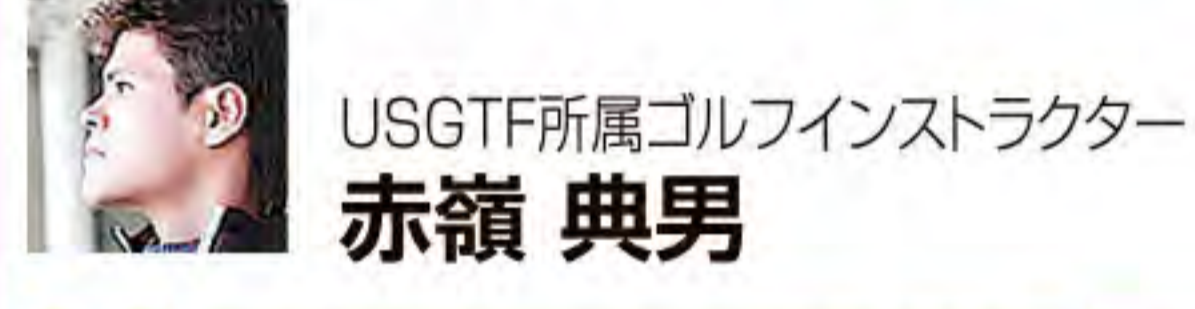
木 13:30~15:30 時本  
金 10:00~12:00 具志  
土 13:30~15:30 時本

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

244 ゴルフ 見体 15名

19,600円→18,600円/14回



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。

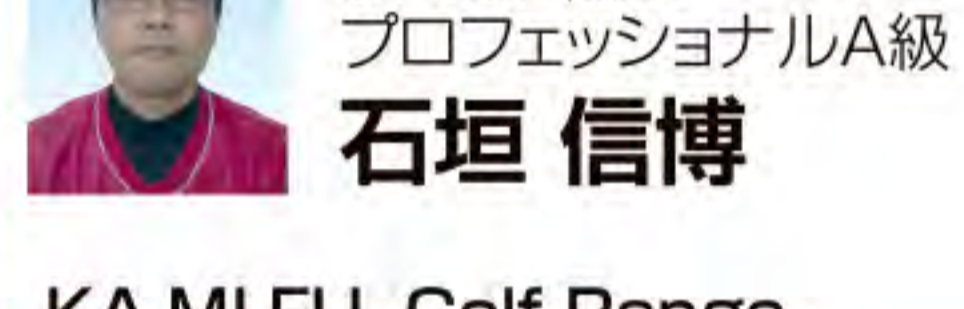
日 13:00~14:30 基本

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

245 ゴルフ 体 20名

19,600円→18,600円/14回



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。

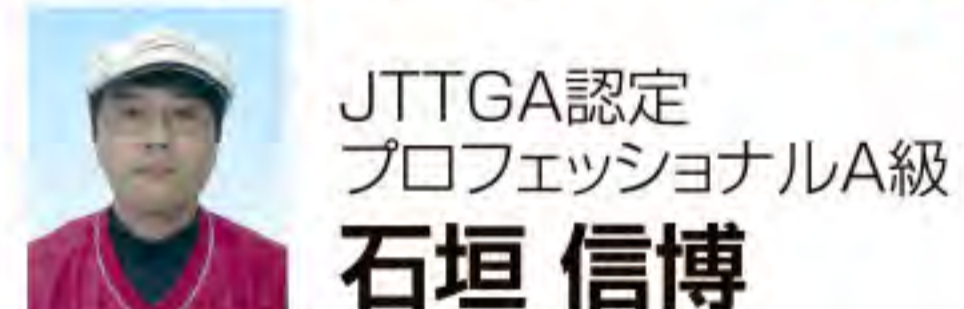
水 13:00~15:00 基本  
日 13:00~15:00 基本

準備 【K.A.M.I.F.U. Golf Range】貸しクラブ有(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 K.A.M.I.F.U. Golf Range 南城市大里稲嶺1978

246 ゴルフ・ショートコース 20名

19,600円→18,600円/14回



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。

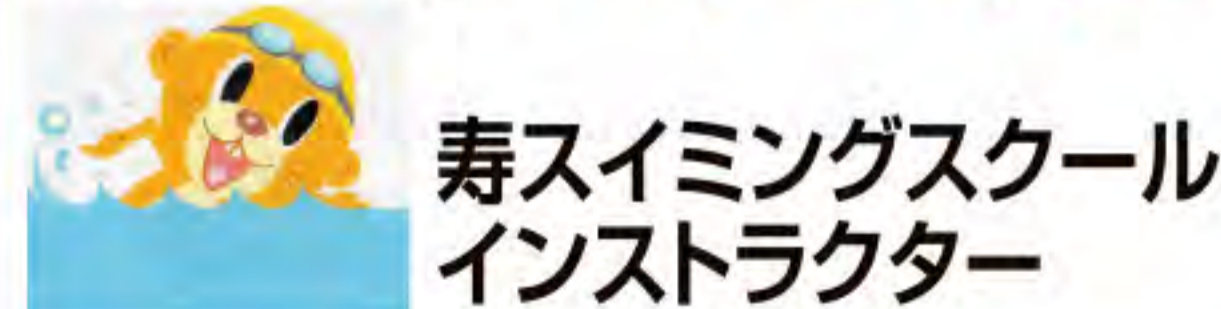
那覇ゴルフ倶楽部ショートコース  
土 08:30~10:30 実践

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

247 スイミング 見体 20名

6,400円→6,150円/4回 ※専用スケジュールあり



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。

水 14:00~15:00

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

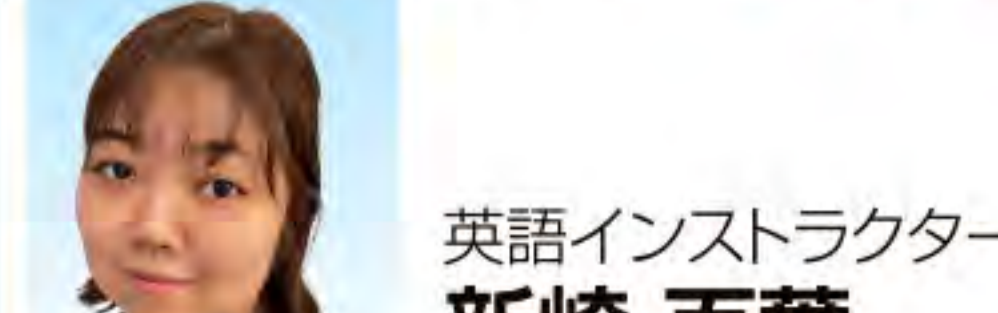
場所 寿スイミングスクール 南風原町宮平499

ママ ベビー キッズ

キッズ

248 エンジョイ・イングリッシュ! 見体 15名

15,600円→14,850円/12回



「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 !!

日 09:00~10:00 (5歳~小学3年生)

準備 筆記用具、飲み物、教材費500円

249 えいごdeあそぼう 見体 15名

15,600円→14,850円/12回



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♪

日 10:15~11:15 (2歳~4歳)

準備 飲み物、教材費500円

250 キッズアート 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



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。

土 10:00~11:30 (5歳~小学生)

準備 汚れてもいい服装、筆記用具、教材費1,200円

251 子どもの楽しいバレエ 見体 25名

11,200円→10,700円/8回 ※専用スケジュールあり



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!



バレエ講師 前田 奈美南

土 16:00~17:00 ①~② (3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※バレエ用品は講師より購入可

252 子供のバレエ 見体 20名

11,200円→10,700円/8回(②④週)



レッスンを通っ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!

バレエ講師 照屋 舞生好

日 14:00~15:00 (4歳~小学3年生)

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

253 テーマパークダンス 見体 20名

11,200円→10,700円/8回(②④週)



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!

バレエダンス講師 照屋 舞生好

日 15:15~16:15 (小学生~中学生)

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

254 楽しくキッズダンス 見体 20~23名

16,800円→16,050円/12回



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!

ダンス講師 MAYO

土 10:00~11:30 ① (3歳~12歳)

土 14:30~16:00 ① (3歳~12歳)

日 10:00~11:30 ① (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

255 ティーンズダンス ♪ 女見体 20名

18,200円→17,200円/14回



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!

ダンス講師 MAYO

水 18:30~19:30 (小学5年生~中学3年生)

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

256 チアダンス 見体 25名

11,200円→10,700円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



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。

Cherry Blossom 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)

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



**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、ウェル・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。

**257 シュトーレンを焼きましょう** 15名

**4日水** 10:00～12:00  
 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!  
 全国料理学校協会教員範疇資格 **宮城 裕子**  
 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

**258 -5歳を叶えるスキンケア** 女限 15名

**8日日** 10:00～11:30  
 シミ、シワ、たるみ改善の肌ケアを基本～応用までレッスン。90%の人が間違えている自分の肌に合う化粧品の選び方も学べます。  
 大人メイクの専門家 **新垣 美香**  
 準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費500円※メイクしてきてOKです。

**259 “その場”でお腹が凹む『腸もみ体操』** 20名

**11日水** 11:00～12:30  
 『健康の源は腸から始まる』免疫を創りメンタルを整える。その場でお腹のサイズが-1cm減できる魔法のメンテナンス体操法。  
 腸セラピスト **親里 奈奈**  
 準備 動きやすい服装、バスタオル

**260 御願のすすめ** 18名

**13日金** 12:00～13:30  
 沖縄で生活する上では、避けては通れない御願としたり。御願の進め方、意味や成り立ちを分かりやすく解説。御願じょうずになりましょう。  
 沖縄県文化財保護審議会専門委員 **稲福 政育**  
 準備 筆記用具、テキスト代2,200円(「御願じょうずな人が知っていること」(講師より購入可))

**261 効率アップ!お片付け術** 15名

**14日土** 10:00～11:30  
 実践的お片付け方法をお教えます。多忙な生活の中、どう部屋をきれいに保つのか?片付けと家事を効率良くこなして悠々ライフをおくりましょう。  
 片付けアドバイザー **島袋 おりえ**  
 準備 筆記用具、教材費100円

**262 『ふるさと納税』について学ぶ** 20名

**14日土** 10:00～11:30  
 株価は上がれど、実体経済はまだまだ大変。ゆいまるを全国に!ふるさと納税について楽しく勉強しましょう!  
 一般ファイナンシャルプランニング技能士 CFP® **福田 昌也**  
 準備 筆記用具、電卓

12月

**263 識名園探訪** 15名

**14日土** 10:00～12:00  
 世界遺産・特別名勝「識名園」を巡り、琉球王朝の文化を探訪します。  
 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**  
 準備 動きやすい服装・靴、入園料400円※券売所前集合

**264 ペン字で書く年賀状** 20名

**14日土** 14:00～16:00  
 年賀状をペン字で美しく書いてみましょう。自分の名前や宛名などハガキの表書きや添え書きを丁寧に指導します。  
 沖縄書芸部審査委員会 文和書道会師範 **我喜屋 素石**  
 準備 ボールペン、フェルトペン、ノート、教材費50円

**265 シュトーレンを焼きましょう** 15名

**15日日** 10:00～12:00  
 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!  
 全国料理学校協会教員範疇資格 **宮城 裕子**  
 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

**266 ミニドリームキャッチャー** 10名

**15日日** 14:00～16:00  
 輪結びでリングの中にくもの巣のように編み、悪い夢から守ってくれる魔除けのアイテムを作成します。  
 マクラメジュエリー認定講師 **仲村 愛子**  
 準備 筆記用具、糸切はさみ、ものさし、材料費650円

**267 クリスマスにぴったり!米粉でピザ作り** 10名

**17日火** 10:00～12:00  
 米粉を使って生地からピザ作りをしましょう!クリスマスにもぴったりの手作りパーティーメニューです!  
 米粉/教室こめこほ主宰 **松崎 華子**  
 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2,300円

**268 お顔のセルフマッサージと美肌への道** 女限 15名

**17日火** 12:00～13:30  
 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。  
 マッサージセラピスト **渡久地 さゆり**  
 準備 卓上鏡(顔が見えるサイズ)、筆記用具

**269 草木染め～藍の生葉で染めるショール～** 10名

**17日火** 14:30～16:00  
 琉球藍やインド藍の葉を沖縄の伝統的な技法を使ってショールを染めましょう。  
 染織家 **島袋 領子**  
 準備 エプロン、ゴム手袋、室内スリッパ、材料費3,500円

**270 スパイス香るタンドリーチキン** 20名

**22日日** 10:00～12:00  
 スパイス香るタンドリーチキンとインド風サラダ、オリジナルのクラフトコーラを作ります。  
 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**  
 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1,800円

**271 初心者のための護身術「クラヴマガ」** 12名

**22日日** 14:00～15:30  
 世界中で指導される護身術「クラヴマガ」をベースにした初心者のための護身術です。  
 元クラヴマガ大腕インストラクター KM琉球インストラクター **上原 克巳**  
 準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

**272 きらめきプラス大人のスカーフ・ストール術** 15名

**11日土** 10:00～11:30  
 普通のコーデに1つプラスするだけで明るく華やかに見えるスカーフやストールの選び方、結び方、オシャレな着こなし方をお伝えします。  
 ファッションコンサルタント **岩間 理恵**  
 準備 スカーフまたはストール、筆記用具

**273 楽コミュ会話術** 15名

**14日火** 14:00～15:30  
 伝えたい事があるけれど上手く話せない。だから話す事が苦手…。ちょっとした工夫で伝わるコツ学びませんか?  
 フリーアナウンサー **諸見里 杉子**  
 準備 筆記用具、教材費100円

**274 沖縄のしきたり** 18名

**17日金** 12:00～13:30  
 昔ながらのしきたりと現代性が同居する沖縄。『沖縄しきたり歳時記』の著者が知っているように知らない沖縄のしきたりを解説。  
 沖縄県文化財保護審議会専門委員 **稲福 政育**  
 準備 筆記用具、テキスト代1,320円(「沖縄しきたり歳時記 増補改訂」(講師より購入可))

**275 沖縄愛情料理イナムドゥチ&ジュシー** 15名

**18日土** 10:00～12:00  
 旧正月や家庭料理にも喜ばれるイナムドゥチ、ジュシーを作ります。  
 がきや料理教室長 **我喜屋 香**  
 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1,500円

**276 令和の首里城を歩く** 15名

**18日土** 10:00～12:00  
 着々と進む「令和の首里城」建設を見ながら、その歴史に触れます。  
 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**  
 準備 動きやすい服装・靴※守礼門前集合 入園料400円

**277 米粉で作ろう!ほかほかあったか米粉肉まん** 10名

**20日月** 10:00～12:00  
 寒い冬にぴったりです!米粉を使って生地から肉まんを作ってみませんか?  
 米粉/教室こめこほ主宰 **松崎 華子**  
 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2,300円

1月

**278 いざという時慌てない葬儀の知識** 20名

**20日月** 10:00～11:30  
 知っているようで知らない、葬儀の流れや、葬儀にかかる費用、事前に準備すること、家族葬・直葬・一般葬の違い等を解説します。  
 臨済宗天界寺副住職 葬祭ディレクター(1級) **高良 宗康**  
 準備 筆記用具、教材費500円

**279 自分を好きになる顔ヨガ** 女限 15名

**21日火** 14:30～16:00  
 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。  
 顔ヨガインストラクター **渡久地 さゆり**  
 準備 卓上鏡(顔が見えるサイズ)、室内スリッパ、筆記用具

**280 卓上織り機でランチョンマット** 10名

**23日木** 14:30～16:30  
 好きな色の糸を選んで、卓上織り機でランチョンマットを織りましょう。  
 染織家 **島袋 領子**  
 準備 室内スリッパ、材料費3,000円

**281 お家で収穫!採れたて葉野菜いろいろ** 20名

**24日金** 12:00～13:30  
 お家にあったら便利なベビーリーフ、小松菜、チンゲン菜等をプランターで育ててみませんか?葉野菜の育て方の基本を楽しくお伝えします。  
 貸農園アドバイザー **宮城 ひろ**  
 準備 筆記用具、ノート

**282 個人の確定申告** 20名

**25日土** 10:00～11:30  
 iDeCoやふるさと納税、医療費控除や配偶者控除など、分かっている様で誤解されている方も多くみられます。まずは流れをつかんで、源泉徴収票の見方も学びます!  
 一般ファイナンシャルプランニング技能士 CFP® **福田 昌也**  
 準備 筆記用具、電卓

**283 食育指導士から学ぶ!免疫力UPの食事法** 20名

**25日土** 14:30～16:30  
 私たちの身体は毎日食べた物でできています。少し意識するだけでも変わります。積極的に取りたい免疫力を高める食事を分かりやすくお伝えします。1品試食&レシピあり。  
 食育指導士 **岸本 康子**  
 準備 筆記用具、ノート、室内スリッパ、試食代500円

**284 天然素材のミツロウバーム** 15名

**26日日** 10:00～11:30  
 天然素材のミツロウや植物油を使ったバーム作り!乾燥が気になる季節にオススメです。※ナッツアレルギーの方はお申出ください。別のオイルを用意します。  
 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**  
 準備 筆記用具、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費1,500円

**285 むっちりヘルシーベーグル** 15名

**26日日** 14:00～16:00  
 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。  
 全国料理学校協会教員範疇資格 **宮城 裕子**  
 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

**286 琉球沖縄の歌碑・石碑** 20名

**28日火** 14:30～16:30  
 歌碑は文芸・歴史の記念碑であり、美術でもあります。歌碑の所在地・内容を知ること、見慣れた風景も新鮮にみえてきます。  
 (一財)沖縄県文化財研究会 琉球文化財研究室主任研究員 **鶴田 大**  
 準備 筆記用具、カメラ、教材費200円