

2025/12月開講



受講料 県内最安値

ウエル・カルチャースクール

2025-2026

12月→3月

受講生募集

新設講座は

おトクな

最大

新割

2,000円引き

11/26水まで

詳しくはP2~3を見てね!



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.12】

第12弾は、「はじめての短歌」講座の講師を務める

佐藤モニカ先生にインタビュー。



現代歌人協会会員 日本歌人クラブ会員
竹柏会心の花会員 日本現代詩人会会員

サトウ

佐藤 モニカ

Profile

1974年 東京生まれ。
1997年 竹柏会心の花入会 佐佐木幸綱に師事
1999年 「ボンチア」で第40回千葉児童文学賞佳作
2010年 「サマータイム」で第21回歌壇賞次席
2011年 「マジックアワー」で第22回歌壇賞受賞
2014年 「ミツコさん」で第39回新沖縄文学賞受賞
2015年 「カーディガン」で第45回九州芸術祭文学賞最優秀賞受賞
2016年 第50回沖縄タイムス芸術選奨奨励賞(文学部門・小説)受賞
2017年 詩集「サントス港」で第40回山之内口歌賞受賞
2018年 歌集「夏の領域」で第24回日本歌人クラブ新人賞および第62回現代歌人協会賞受賞
2020年 詩集「世界は朝の」で第15回三好達治賞受賞(最年少受賞)
2021年 詩集「一本の樹木のように」で第17回日本詩歌句随筆評論大賞の詩部門優秀賞受賞
2022年 歌集「白亜紀の風」で第18回日本詩歌句随筆評論大賞の短歌部門優秀賞受賞

「佐藤モニカ」はペンネームですか?

本名です。「佐藤」は旧姓です。両親は男の子が生まれてくると想定していたそうで、男の子の名前を用意していたのですが、女の子が生まれてきて、急遽名前をどうしようということになったそうです。その時に母が「モニカ」がいいと言って、この名前になりました。

ご出身は?

東京です。生まれてから小学生に入る前くらいまで東京で暮らしていました。家の近くに六義園(リクギエン)という芝生や木々がきれいな公園があり、よく親に連れられてそこを散歩していました。親は、ただ日当たりがいいからという考えでそこを散歩コースに選んだと思うのですが、後にそこが和歌の世界を再現した大庭園として有名な公園だと知り、(短歌)に縁を感じましたね。もっとも、小さすぎて覚えてはいないんです。写真を見て知ったんですが(笑)

ご両親が短歌を読んだりしていたのですか?

全然違います。父は大学野球の選手でスポーツマン、母親は日系三世です。短歌にも文学にも縁のない家でした。そんな両親からなぜ私のような歌人が生まれたのか、みんなに不思議がられています。

お母さまが日系三世?

そうなんです。日系三世のブラジル人です。日本に留学で来て、父と知り合い、そのまま結婚。それで日本に残ったんですね。私の名前「モニカ」は、日本とブラジルの架け橋になって欲しいと母の願いが込められています。

兄弟はいますか?

兄弟は私が一番上で、妹と弟がいます。弟は落語家で玉屋柳勢(タマヤリウセイ)といいます。子供の一人が歌人、もう一人が落語家って、こんな子供がいる日系人って、世界でもめずらしいというか、うちの母親がだいたいだと思います。

不思議ですね?

母が日本語が得意じゃないので、小さい時にお話のカセットテープ・筆談のカセットテープというのを買って来て、それを繰り返し

読む喜びと
詠む喜び

聞いていました。今思うと母は読み聞かせを頑張ってくれてましたね。たくさん本を読んでもらいました。それで本が好きになったのかな。1日7冊くらい読んでましたね。あまり集中して読むから、父親が心配したんでしょうね。「もう本を読まないでくれ」とよく言われました。全く聞かずに読んでましたが(笑)

記憶にある文学との出会い?

私、猫が好きなんです。それで小学生の時に両親から、猫の写真集のような詩集をプレゼントされました。アンソロジーの詩集です。新川和江(シンカワズエ)編で、山之口鏡(ヤマノクチバク)や三好達治(ミヨシタツジ)、萩原朔太郎(ハギワラサクトロウ)など著名な詩人たちの猫の詩が並んでいました。「山之口鏡」「三好達治」…まさか、未来にその詩人の名前を冠する賞をいただけるとは夢にも思いませんでした。

作家を目指したきっかけは?

小学校4年生の頃、芥川賞を受賞した石川達三(イシカワタツゾウ)の「蒼茫」(ソウボウ)という小説を読んだんですね。「蒼茫」はブラジル移民の話なんです。貧しい暗い話なんです。母に、これが日系人の移民の話だと言われたんですが、「蒼茫」は、私の知る日系ブラジル人の姿とかは離れていて、気づいたら「蒼茫」の続きを書く」と母に宣言していました。「蒼茫」を読んで、あの頃の私は「今の日系人」を描きたかったんでしょうね。そこから小説のまね事みたいな文章を書くようになりまして。詩ではなく、小説が最初ですね。20頁くらいのものでしたが(笑)

小学生で20頁も書いたんですか?

書いてました。当時の先生が個性的で、算数ドリルとか漢字ドリルとか、宿題を自由に進めていいと言っている先生でした。私は、国語が好きだったので、アッという間に漢字ドリルを終わらせたんですね。すると…

先生「モニカさん、次何やる?日記でもいいよ。」

モニカ「うーん…。日記が…」

先生「創作文ってあるよ。」

モニカ「創作文?何それ?」

先生「作ったお話を文章にするんだよ。」

モニカ「それ面白そう!」

それから創作文をたくさん書くようになり、宿題として先生に見せて

ました。

どんな創作文を書いたか覚えてますか?

覚えてますよ。場面として覚えているのが、「写生大会で、噴水の近くで絵を描いているお友達とぶつかってしまって、自分のクレヨンがワッと散らばってしまう」というものでした。タイトルは確か「12色のクレヨン」だったと思います。それを読んだ友達から「これは上手すぎるから、モニカちゃんは誰かのお話を写したんだ。」とわれ、くやしくなって泣いてしまいました。

「蒼茫」の続きは書きました?

あの頃感じた「日系ブラジル人の今を書きたい」という思いは今もずっとあります。私の表現者としてのテーマの一つです。私の作品の中に「移民」や「日系人」は常にあって、山之口鏡賞を受賞した詩集「サントス港」は移民の事を描いた詩が何編もあります。その後の詩集にも。新沖縄文学賞を受賞した「ミツコさん」という小説は、実は私の祖母の物語で、移民した女性のたくましさを描きました。

一番最初の公募は何ですか?

「ボンチア」という児童文学で、第40回千葉児童文学賞・佳作を受賞しました。「ボンチア」はポルトガル語で「おはよう」の挨拶で、神戸に出稼ぎに来た日系人の子供の作文を読んで、刺激をうけて書いた児童文学作品です。15分くらいで一気書きしたんです。大賞なしの次席でした。それが初めての公募でした。

短歌を始めたきっかけは?

20代のはじめに、ブラジルの祖父が亡くなって、眠れなくなる程ショックを受けたんです。日本にいて葬儀にも行けず、夜、仕事帰りの道をトボトボ歩いていました。信号待ちの時に、短歌新聞に掲載される短歌投稿欄に送ったところ、後に師となる佐佐木幸綱先生がとってくれたんですね。これが人生初の短歌でした。

プロの歌人になったのは?

佐佐木幸綱先生が主宰する竹柏会「心の花」という結社に入り、短歌を勉強するようになりました。歌人の登竜門の歌壇賞に応募しました。歌壇賞は一首だけじゃなく、三十首をまとめて連作で応募する短

歌の新人賞なんです。2010年「サマータイム」で第21回歌壇賞次席、2011年「マジックアワー」で第22回歌壇賞受賞し、プロの歌人の仲間入りを果たすことができました。

短歌を通して受講生に何を求めますか?

歌をよむ喜びを教えていきたいですね。歌を「よむ」には二つあって、「読む」と「詠む」があるんですね。「読む」は人の作品を読む。そしてもう一つの「詠む」は自分の歌を詠む。歌を通して、受講生の皆さんの人生が豊かになると思います。いい歌を鑑賞するのは心の栄養になります。人生を駆けぬけてきた今だからこそ見える景色があると思います。今だからこの歌がわかる!というのかな。短歌を鑑賞し、短歌を詠むひときは、自分自身の人生を振り返る有意義な時間になると思います。

短歌の魅力とは?

短歌というのは31文字(ミソヒトモジ)の小さな詩型ですが、それだけに自分の気持ちや出来事をのせていくのに適した器でもあるんですよ。この小さい器は日々の移ろいや自分の心境を詠むのに適しているんです。例えば孫が生まれた喜びや人が亡くなった悲しみ(挽歌)、庭の植物を詠んでもいい(自然詠)んです。短歌は自分に起きた出来事とその想いを乗せるのに丁度いいんです。私はいつも60歳すぎの歌がいいと言っているんです。人生を一生懸命に駆けぬけてきて、60歳あたりでちょっとふり返る、このふり返った時の歌がいいんですね。短歌をまとめた歌集は、自分史としての意味合いももちますし、人生の節目に歌集を上梓するのもおすすめです。生年祝いやトーチカの内祝いの手ぬぐいや風呂敷に自作の一首を入れるのも粋ですよ。

講座ではどんなことを教えますか?

講座では、歌の鑑賞から創作のポイントまでをお話しています。短歌のコツを教えているので、歌歴の長い方も「毎回目から鱗が落ちる」と言われます。「毎週のこの日が楽しみ!」と言っていただけるのがやはりうれしいですね。

クラスの雰囲気はどんな感じですか?

皆さん、勉強熱心です。60~85歳までの方がいらっしゃいます。講義中、目がきらきらと輝いています。新しく入ってきた方々が、「皆さんの目が輝いていてびっくりしました」って仰るんです。受講生の皆さんも「大学生に戻ったみたい」とか「ノートを取らずにはいられない」なんて、言われます。すごくイキイキとさせてますから、心ひそかに、うちのクラスは美容と健康にも効くのではないかなと思っています(笑)

遅刻・早退・欠席は自由ときましたが?

そうなんです。受講生の中には、ご家族の介護中で「毎週この時間だけは」に参加される方もいらっしゃいます。ご家族の通院などもありますから、クラスは基本「遅刻」「早退」「欠席」は自由なんです。最後の15分でもかまいません。ちょっと仲間の顔を見て、文学に触れることで元気になれることありますからね。介護中だからこそ気分転換をして欲しいです。そういう場が大事ですよ。短歌には、介護をテーマに歌を詠むコンクールもあるんです。

これからの目標?

日々精進です!詩歌であれ、小説であれ、エッセイであれ、読んだ方に「今日これ読んでよかった」と思ってもらえるものを書きたいですね。この詩歌に出会えてよかったと思ってもらえるもの。書き写したくなる詩歌といふのかな、スケジュール帳とか日記の片隅に書いておこうって思えるような。折々読み返してもらえ質の高いものが理想ですね。また、来年は、クラスのみんなで歌誌「珊瑚礁」を上梓する予定です。もう装丁も決まっているんです。沖縄のデザイナー野原文枝さんの絵で、とっても素敵なんです。今はそれが楽しみです。



006 短歌を編む

火 13:00~14:30

新設 P2へ➡

064 はじめての短歌

火 10:00~11:30

P4へ➡

佐藤モニカ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(木)より公開!お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は無料。7日前からは有料となります。
- 講座キャンセルは所定の手数料がかかります。
- 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でご来所ください。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♪

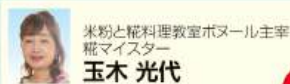


クッキング

Menu は変更になる場合がございます

001 靴のときめきキッチン

15名



6,800円/4回(①週)

新割 6,300円

土 10:00~12:00

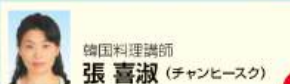
忙しい毎日に《まほう》をひとさじ。靴の力で心と体をやさしく整える幸せ発酵レッスンです。

【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7,900円

Menu 発酵ふわふわ出し巻き卵、ポタージュスープ、サムゲタン など

002 まるで魔法!かんたん韓国レシピ

10名



6,800円/4回(③週)

新割 6,300円

土 10:00~12:00

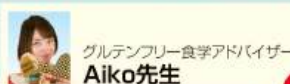
初めての方でも難しくない、簡単に美味しく作れちゃう韓国の家庭料理です。

【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10,000円

Menu ブルコギ、カルビチム など

003 おうちでかんたん米粉おやつ

15名



6,800円/4回(③週)

新割 6,300円

水 10:00~12:00

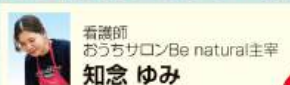
はじめてさん大歓迎!お子さまからお年寄りまで人気のレシピが学べます。米粉をおうちでも身近にしませんか?

【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8,000円

Menu 米粉のココアチョコチップマフィン、低糖質米粉ピザ など

004 グルテンフリースイーツ

15名



6,800円/4回(②週)

新割 6,300円

土 10:00~12:00

体に優しくて美味しいのに、簡単にできちゃうグルテンフリースイーツレッスンです。アレルギーがある方は勿論、美容やダイエット、健康を気にされている方にも!オーガニック食材を使用します。

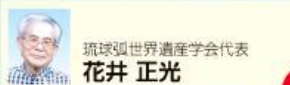
【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費6,800円

Menu 黒胡麻プリン、フロランタンクッキー など

教養

005 もっと知ろう。沖縄の世界遺産と世界遺産の近況

15名



6,800円/4回(③)

新割 6,300円

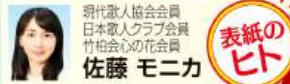
土 10:00~11:30

世界遺産についての楽しみ方や独学に必要な基礎知識、関連情報など解りやすくお伝えします。

【準備】筆記用具、A4ファイル、教材費500円

006 歌集を編む

見 15名



21,000円/14回

新割 19,000円

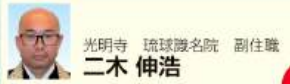
火 13:00~14:30

ご自身の短歌を一冊の本にまとめてみませんか。講師が歌集の編み方(歌の選び方や並べ方など)をわかりやすくアドバイスします。※すでに短歌を詠まれており、歌集としてまとめてみたい方が対象です。なお製本につきましては、各自でお願いします。

【準備】筆記用具、辞書、歌稿、これまでに作られた短歌、教材費2,000円

007 写経の集い浄土のおしえ

10名



6,800円/4回(③週)

新割 6,300円

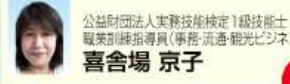
金 10:00~11:30

写経とは、目の前の書くことに集中することで自律神経を整える効果があると注目されています。本講座では、写経の内容にどのような意味があるのかも合わせて解説いたします。

【準備】室内スリッパ、教材費600円

008 初心者の簿記

見 体 15名



22,500円/15回

新割 20,400円

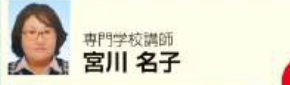
土 14:30~16:30

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・シャープペン・消しゴム)、電卓(12桁)、教材費2,850円

009 保育士試験対策講座

見 体 15名



21,000円/14回

新割 19,000円

火 19:00~20:30

保育士試験合格に向けて、試験のポイントを効率よくお伝えします。保育士試験に初めて挑戦する方、再チャレンジの方、独学に不安がある方、子育てや仕事と両立しながら学びたい方はぜひ受講しませんか?

【準備】筆記用具、ノート、教材費2,000円程度(テキスト代込)

占い

010 九星気学入門

15名



6,800円/4回(③週)

新割 6,300円

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♪初めての方向けの入門のクラスです。

【準備】筆記用具、教材費1,000円

語学

011 EnglishOnly英会話

見 体 12名



21,000円/14回

新割 19,000円

水 12:00~13:30

聞く・話すを中心に、できるだけAll Englishで意見を伝え合い、学び合いましょ!

【準備】筆記用具、教材費300円

012 解決コミュニケーションスキル英会話

20名



6,800円/4回(②週)

新割 6,300円

土 15:00~16:30

紛争解決を専門とする講師の12年の在米経験を生かしながら、インターアクティブに学びます。問題解決的な身体知としての英語表現力を身につけることを目的とします。

【準備】筆記用具

013 初級フランス語

見 20名



18,000円/12回

新割 16,500円

日 10:00~11:30

フランス語に興味はあるけれど学んだことのない方、習ったことはあるけれどすっかり忘れている方を対象に、基礎から学んで行く講座です。

【準備】筆記用具、『おとなの学びリスタート 気軽にフランス語』(1,650円)、コピー代500円程度、室内スリッパ

014 超初心者手話

見 体 15名



21,000円/14回

新割 19,000円

火 19:30~21:00

あいさつやアクション、指文字をマスターし、自己紹介や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(クリアマスク代込み)

芸能・楽器

015 初心者も楽しめるピアノ

見 体 10名



22,400円/14回

新割 20,400円

金 19:30~20:30

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。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1,000円程度

016 クラシックギターで弾き語り

見 体 20名



12,800円/8回(①③週)

新割 11,800円

日 12:00~13:30

それぞれのレベルに合わせて、前奏・間奏・オブリガード・後奏入りの編曲で指導します。

【準備】クラシックギター、ギターチューナー、カポタスト、教材費500円

017 サンレレ

見 体 15名



12,800円/8回(①③週)

新割 11,800円

月 20:00~21:30

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

018 楽しく吹こうフルート

見 体 15名



21,000円/14回

新割 19,000円

木 10:00~11:30

フルートで基礎と曲を通して、皆さまと楽しく幸せな時間を共有できれば幸いです。初心者さんも丁寧にご指導いたします。

【準備】筆記用具、室内スリッパ、フルートお手入れ用具、譜面台、フルート※講師よりレンタル可5,000円/1ヶ月(先着2名様)、教材費1,500円

019 クラリネットハーモニー

見 体 10名



12,800円/8回(②④週)

新割 11,800円

木 14:00~15:30

学生時代に吹いていたクラリネット、タンスの中に眠っていませんか?憧れの曲を一緒に奏でましょ♪

【準備】クラリネット、譜面台、筆記用具、教材費1,500円程度

新設講座をお申込みすると、

新設講座は

おトクな

最大新割

2,000円引き

11/26(水)まで

098 832-5588

020 簡単♪癒しの琉球かれん

見 体 15名



21,000円/14回

新割 19,000円

火 14:00~15:30

沖縄発祥の絃楽器「琉球かれん」は、誰でも簡単に弾け、癒しの音色を奏でます。あなたの好きな曲を弾いてみませんか。

【準備】琉球かれん※講師よりレンタル可6,600円/4ヶ月(要予約)、筆記用具、クリアファイル、チューナー(調弦用)、教材費2,500円、室内スリッパ

021 アンデスの縦笛ケーナ

見 10名



21,000円/14回

新割 19,000円

水 19:00~20:30

縦笛ケーナは、南米アンデス地方のフォルクローレの代表曲「コンドルは飛んで行く・灰色の瞳」で演奏される楽器です。音の出し方から指導致します。易しい曲から初めてコンドルをめざしましょう。

【準備】譜面台、卓上鏡、ケーナ(講師より購入可7,000円)、教材費200円、テキスト(2,200円程度、初回に講師から説明します)

声楽・カラオケ

022 沖縄民謡・唄情け

見 20名



21,000円/14回

新割 19,000円

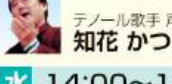
土 12:00~13:30

歌詞の意味を理解して自分なりに感情を込めて表現しましょう。

【準備】筆記用具、A4ファイル、室内スリッパ、教材費1,000円

023 かつちゃんの歌声ひろば

見 体 20名



21,000円/14回

新割 19,000円

水 14:00~15:30

声で若返り!歌って元気!知花式黄金発声法で、日本の童謡や唱歌を中心に皆さんのリクエストをもとに様々な歌を歌いましょ!

【準備】筆記用具、室内スリッパ、教材費1,500円程度 ※楽譜本は「心のうた日本抒情歌」を使用します。

芸術・書道

024 楽しい水墨画

見 体 15名



21,000円/14回

新割 19,000円

水 14:00~15:30

水墨画はグラデーションが命です。その多様で複雑な手法を作画を通して分かりやすく楽しく伝えていきます。水墨画は一品々々、あなたの宝物になります。

【準備】筆(大・中・小)、下敷、青墨液、トキ皿3個、布巾、古新聞、水墨画用紙、教材費2,000円

025 大人のためのチョークアート

15名



6,800円/4回(①週)

新割 6,300円

金 19:30~21:00

初心者に優しい【塗り絵感覚で楽しめる】カラフルな黒板アート。指で描く癒しと達成感。完成後は飾って贈ってお楽しみください!

【準備】ウェットティッシュ、キッチンペーパー1枚、色鉛筆、教材費7,400円(オイルパステルセットなど)

おトクな【特典】がごございます。

新設講座特典

新設講座にお申込みすると、
「イベント講座で使える」お得な割引券をプレゼント♪

11/6(木)～11/26(水)

講座日数	条件	配布枚数
15・14・12回講座	1講座お申込み毎に	2枚
8回講座	1講座お申込み毎に	1枚
4回講座	2講座同時お申込みで	1枚

手芸

026 暮らしを彩るフラワーアレンジ

6,800円/4回(③週) **新割 6,300円**

日 10:30～12:00

FDA認定校主宰 石原 里美

初心者も安心。アーティシャルフラワーやドライフラワー等を使用し、楽しく作成します。贈り物やインテリアにもおすすめです！

準備 筆記用具、花バサミ、材料費1,800円/1回

027 基礎から始めるパッチワーク

21,000円/14回 **新割 19,000円**

火 10:00～11:30

アメリカンパッチワークキルト講師 稲福 郁子

基礎から始めるパッチワークです。主に四角・三角をつなげ、小物作りや小さなタペストリーを仕上げます。

準備 ソーイングセット(針・糸・はさみ)、えんぴつ(2B)、物差し(15～20cm)、室内スリッパ、材料費1,000円～/1作品

028 気軽にカルトナージュ

12,800円/8回(①③週) **新割 11,800円**

金 10:00～12:00

日本ヴォーグ社 プレンチメゾンデコール認定講師 渡嘉敷 玉青

カルトナージュは布と紙で作るフランス生まれのクラフト。素敵な布で実用的な雑貨を楽しく作りましょう♪

準備 布用ハサミ、カッター、ものさし、木工用ボンド、絵の具用平筆(幅3cm程度)、カッティングマット、教材費1,500円～/1作品

パソコン

029 これからはじめるパソコン

23,800円/14回 **新割 21,800円**

水 12:00～13:30

PCスマホのお医者さん 高良 新悟

PC初心者向け♪電源の入れ方などの基本操作からUSBメモリを使ったファイル操作などレクチャーします。お気軽にご参加ください。

準備 筆記用具、USBフラッシュメモリ、Windowsノートパソコン(持込可)、教材費1,000円程度

030 はじめてのAI

12,800円/8回(①③週) **新割 11,800円**

月 14:30～16:00

株式会社ココチナグラフィックデザイナー デザイン講師 デジタル庁デジタル推進委員 知名 伸一

AIで写真の加工や文章づくりを体験して、暮らしに役立つ使い方を楽しく学びます。※ご自分のデジタル端末をご準備ください。

準備 筆記用具、デジタル端末(ノートパソコン・タブレット・スマホのいずれか)、教材費2,400円※グーグルアカウント必須

031 毎日がちょっと便利になるスマホレッスン

12,800円/8回(②④週) **新割 11,800円**

木 12:00～13:30

移動通信端末診断士 具志堅 杏里

写真の撮り方、見方などスマホの基本操作から、LINEや地図など便利なアプリの日常で活用できる使い方をお伝えします。

準備 お持ちのスマホ、筆記用具、教材費200円

032 これからはじめるLINE

21,000円/14回 **新割 19,000円**

火 12:00～13:30

PCスマホのお医者さん 高良 新悟

LINE(ライン)アプリを基本操作から丁寧に教えます。安全な使い方も学べます。※スマホにLINEアプリのダウンロード必須

準備 筆記用具、スマートフォン、教材費1,000円程度

園芸

033 はじめての家庭菜園

12,800円/8回(①③週) **新割 11,800円**

金 12:00～13:30

貸し農園アドバイザー 宮城 ひろ

これからプランターや庭で野菜を育ててみたい方、上手く育てられない方の入門編。有機栽培を中心に基礎からお伝えします。

準備 作業しやすい服装、作業用手袋、飲み物、材料費1,500円

美容

034 素敵に輝くパーソナルカラー

6,800円/4回(②週) **新割 6,300円**

金 19:30～21:00

カラーアナリスト 外間 恵

カラー&骨格(顔タイプ)で魅力開花!私だけのスタイルブックでおしゃれ度UP!希望者は国際カラーデザイン協会の認定証(ディプロマ)取得も可能です。

準備 はさみ、のり、ファッション雑誌、教材費1,200円(カラーカード代込)

趣味

035 現役添乗員が教える!旅行の豆知識

12,800円/8回(②④週) **新割 11,800円**

木 10:00～11:30

総合旅行業務取扱管理者 ツアーコンダクター フェアディング協会 喜友名 ひとみ

日本全国を飛び回る現役添乗員が、知って得する旅行の豆知識や全国の観光地について紹介します。

準備 筆記用具、教材費1,000円

ダンス

036 社交ダンス入門

21,000円/14回 **新割 19,000円**

金 10:00～11:30

タマナハダンススタジオ経営指導 玉那覇 強

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

037 ゼロからHIPHOP☆誰でも踊れる90分

12,800円/8回(②④週) **新割 11,800円**

火 19:30～21:00

ストリートダンスインストラクター REIKA

"リズム感ゼロ"でも大丈夫!!リズムの基礎から身体の動かし方までゆっくり丁寧にサポートします。楽しみながらカッコよく踊れる自分をここからスタートしましょう!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

エクササイズ

038 タイチーダンス(太極舞)

12,000円/8回(②④週) **新割 11,000円**

火 13:00～14:00

JWIインストラクター JMFAインストラクター 池原 さえこ

心地よく、躍動感のある曲で中国舞踊や武術の動きを取り入れたダンスエクササイズ。ダンスが苦手な方でも大丈夫!血行促進、体幹づくり等、心身ともに元気!

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

039 リンパ&代謝アップヨガ

21,000円/14回 **新割 19,000円**

木 19:30～21:00

ヨガインストラクター(RYT200) リンパセラピスト 比嘉 汐里

マッサージボールでリンパや凝っているところをほぐした後、ストレッチやヨガ、ソフトな筋トレで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

040 ルーシーダットン(タイ式ヨガ)

19,600円/14回 **新割 17,600円**

火 14:00～15:00

日本ルーシーダットン普及認定インストラクター 宮崎 かず美

タイに伝わる健康法。独特の呼吸法と無理のないポーズで身体のコリや歪みを整えます。初めてでも大丈夫です。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、(お持ちの方は)ヨガマット

041 楽しくストレッチ&筋トレ

21,000円/14回 **新割 19,000円**

火 19:00～20:30

健康運動指導士 加圧トレーニングインストラクター 伊野波 盛邦

ストレッチで全身を整え、下半身～全身の筋力アップ!基礎筋力を上げ、姿勢改善、代謝アップ。日常で続けられるトレーニングも教えます。いつまでも楽しめるカラダを作っていきましょう。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

042 骨盤底筋トレーニング(医師監修)

12,000円/8回(①③週) **新割 11,000円**

金 20:00～21:00

作業療法士 長嶺 ふじ子
理学療法士 武村 奈美

姿勢・尿もれ・体型などの悩みのある方へ。医師監修で正しい知識と骨盤底筋トレーニングの実践を学んでみませんか?体の内側から整え、人生100年の現代を、楽しく過ごすきっかけとなる講座です。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具、教材費500円

043 健康バレエストレッチ

21,000円/14回 **新割 19,000円**

火 10:00～11:30

バレエピラティス講師 沙織

歳を重ねるごとに美しい姿勢、柔軟性がある怪我の少ない身体作りを!バレエとピラティスの要素を取り入れ、ピアノの音楽に癒されながら一緒に身体の内側も外側も磨きましょう♪

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

軽運動・体操

044 初心者のための護身術クラヴマガ

12,800円/8回(①③週) **新割 11,800円**

金 12:00～13:30

元クラヴマガ大阪インストラクター KM琉球インストラクター 上原 克巳

世界中で指導されている護身術「クラヴマガ」をベースに、より身近な危険を想定した初心者向け護身術です。年齢性別関係なく、どなたでも習得する事ができます。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

045 足から学ぶ健康・美姿勢習慣

12,800円/8回(②④週) **新割 11,800円**

月 12:00～13:30

PWA認定ウォーキング講師 介護福祉士 エステティシャン 足裏反射区療法士 矢木 順子

「美しく・健やかに年齢を重ねる」一生自分の足で歩き続けるための美姿勢・歩き方・セルフケア習慣を学びます。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、筆記用具

ママ・キッズ

046 親子で楽しくリトミック

21,000円/14回 **新割 19,000円**

金 09:30～10:30 (2歳～5歳)

リトミック指導資格 元保育士 ユクレレインストラクター 富村 桜子

脳が一番発達する6歳までの時期に、親子で楽しく音楽に合わせたリズム運動などをしながら小さな成功体験を積み重ね、チャレンジする力を育てます。

準備 動きやすい服装、ボール(15cm～20cm)、保険料330円

047 五感を使って!キッズクッキング

6,800円/4回(②週) **新割 6,300円**

日 10:00～12:00 (小学4年生～6年生)

栄養士 調理師 みなみ

食材に触れ、五感をフルに使って、みんな大好きオムライスやハンバーグなどを作ります。また、お品書きや箸置きなども造ります。※親同伴可

準備 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費8,000円

048 未来につなげるキッズ手話

12000円/8回(①③週) **新割 11,000円**

土 13:00～14:00 (5歳～小学6年生)

手話講師 KIDS手話がふう代表 小出 広美

手話に初めて出会うお子様向け。手話は表情が豊かになり、海の中や窓越しでも楽しく活用できる言語です。ゆっくり進めていくので、手話を覚えて会話を楽しんでみましょう!

準備 動きやすい服装、飲み物、教材費1,000円

049 子供のうた三線

21,000円/14回 **新割 19,000円**

土 10:00～11:30 (小学4年生～6年生)

琉球民謡教師 上原 淳

沖縄に伝わる音楽をうたい、三線をひいてみよう。三線の持ち方から教えます。

準備 三線、パチ、筆記用具、室内スリッパ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

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

050 はじめてさんのおうちパン

見 体 15名

12,800円→12,300円/8回(②④週)

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、筆記用具、手拭きタオル、室内スリッパ、材料費8,500円(テキスト代込)

Menu チョコレートオレンジ、ピザまん など

051 毎日作りたい米粉パン

11名

6,800円→6,550円/4回(③週)

グルテンフリーで安心!米粉を使った体にやさしいパン作りを学びます。毎日食べたいくなる美味しさをご自宅でも。

準備 エプロン、ハンドタオル、筆記用具、室内スリッパ、材料費4,400円

Menu 米粉フォカッチャ など

052 愛情料理

見 体 20名

12,800円→12,300円/8回(①③週)

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8,000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

053 健康おうちごはん

20名

6,800円→6,550円/4回(②週)

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6,800円

Menu 鶏胸肉のチリマヨ、キノコ水餃子 など

054 簡単!男のおうちごはん

15名

6,800円→6,550円/4回(④週)

初めて包丁を持つ方でも大丈夫!ゼロから始める男性のためのおうちごはんです。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費6,800円

Menu 豚肉の生姜焼き、フーチャンプルー など

055 琉球料理のいろは

20名

6,800円→6,550円/4回(③週)

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7,000円

Menu かしちー、中身汁、ソーキ汁 など

056 楽しく作ろう琉球料理

15名

6,800円→6,550円/4回(③週)

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 チンピン、ドゥルワカシー など

057 基本の焼き菓子とジャム

10名

6,800円→6,550円/4回(②週)

手土産に最適なプチ焼き菓子と、季節の果物で美味しくできる手作りジャムをご紹介します。

準備 エプロン、筆記用具、手拭きタオル、室内スリッパ、材料費10,000円(テキスト代込)

Menu 季節のジャム、パウンドケーキ など

058 グルテンフリースイーツ

15名

6,800円→6,550円/4回(②週)

体に優しくて美味しいのに、簡単にできちゃうグルテンフリーのスイーツレッスンです。アレルギーがある方は勿論、美容やダイエット、健康を気にされている方にもオーガニック食材を使用します。

準備 エプロン、筆記用具、手拭きタオル、室内スリッパ、材料費6,800円

Menu 黒胡麻プリン、フロランタンクッキー など

教養

059 発達障害の基礎的理解

見 15名

12,800円→12,300円/8回(①③週)

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1,000円

060 琉球・沖縄の歴史～首里城編～

見 16名

12,800円→12,300円/8回(②④週)

『増補版 知れば知るほどおもしろい琉球王朝のすべて』(河出書房新社2023年)をテキストに琉球・沖縄について学びます。

準備 『増補版 知れば知るほどおもしろい琉球王朝のすべて』、筆記用具、資料をつづるファイル、教材費500円

061 旧暦年中行事ちてえー(伝える)話

見 20名

12,800円→12,300円/8回(①③週)

沖縄ならではの先人達が残してくれた“心意気”や“真心”を誇りとして後世に伝えたい大切な年中行事について学びます。[火の神旧暦の12月24日の御願解き]ほか。

準備 筆記用具、ノート、教材費100円

062 漢方で体質を知りセルフケア

見 体 15名

12,800円→12,300円/8回(②④週)

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

063 楽しい朗読

見 体 15名

12,800円→12,300円/8回(①③週)

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

064 はじめての短歌

見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

名歌を鑑賞しながら楽しく短歌を作ってみませんか。短歌が気になっている方も作るのは初めてという方も一緒に楽しく学びましょう。

準備 筆記用具、教材費2,000円(テキスト代込)

065 お金の達人に聞くお金塾

見 15名

12,800円→12,300円/8回(②④週)

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

占い

066 易学と金口訣(キンクケツ)

見 体 20名

12,800円→12,300円/8回(②④週)

占いには命・相・ト(メイ・ソウ・ボク)がありますが、易と金口訣はトにあたります。身近な出来事の結果・吉凶を占います。

準備 筆記用具、資料代1,000円

067 カードリーディング&数秘術

20名

6,800円→6,550円/4回(④週)

タロット、オラクル、ルノルマンカード、数秘術などを用いながら様々な鑑定を自分で行います。

準備 カード(タロットオラクルルノルマンカード)、筆記用具、教材費1,500円(新規の方は2,000円)

語学

068 話してみよう英会話入門

見 体 15名

21,000円→20,000円/14回

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

069 話してみよう英会話

見 体 15名

21,000円→20,000円/14回

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

070 マイベース英会話

見 体 15名

21,000円→20,000円/14回

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。ゆっくりマイベースにPractice and Practice!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

071 英会話DOJO

見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

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

準備 筆記用具、教材費300円

072 自分らしく英会話

見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

話題づくりから簡単な英語で自分らしく伝えよう。

準備 筆記用具、教材費300円

073 日常で使える英語

見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

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

074 韓国語初級

見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

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!

準備 筆記用具、ノート、教材費3,000円程度

075 韓ドラで覚える韓国語

見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

韓流ドラマをリスニングしてみよう。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

076 話せる韓国語 見 体 20名

12,800円→12,300円/8回(②④週)

 韓国語講師
朴 銀子 (パク・ウンジャ)

韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。

月 12:30～14:00 Ⅰ
月 14:15～15:45 Ⅱ
水 20:00～21:30 Ⅲ
木 20:00～21:30 Ⅱ

準備 筆記用具、教材費3,500円程度

077 中国語 見 体 18名

21,000円→20,000円/14回

 中国語講師
柯 彬 (カ・ビン)

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

 中国語講師
梁 運飛 (リョウ・ウンヒ)

土 15:30～17:00

準備 筆記用具、教材費1,600円程度

078 ゼロから始める中国語 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 中国語講師
仲村 そえん

発音から単語、基本文型から簡単な会話を楽しむ学べます。

金 19:30～21:00

準備 筆記用具、教材費2,000円～3,000円

079 音読・会話中国語 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 中国語講師
仲村 そえん

故事成語、エッセイ、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!

土 12:00～13:30 Ⅱ

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

芸能・楽器

080 楽しく歌三線 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 野村流伝統音楽協会師範
琉球民謡音楽協会教師
沖縄三協協会講師・理事
當間 清子

沖縄の島唄の歌詞を理解して楽しく歌いましょう。初心者も歓迎します。

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)

081 わかりやすく歌三線 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 アーティスト 歌手
松田流松松松松二代目家元
松田 しのぶ

基本ができているクラスです。曲の背景や歌詞の世界を解釈しながら練習します。

月 12:30～14:00 Ⅲ
金 12:00～13:30 Ⅲ

準備 三線、つめ、A4ファイル、教材費150円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、室内スリッパ(金曜クラス)

082 イチから始める三線 見 20名

12,800円→12,300円/8回(①③週)

 琉球民謡協会師範
石川 陽子

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

水 19:30～21:00 Ⅰ～Ⅲ

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)

083 三線ウチナー島唄 見 体 15名

21,000円→20,000円/14回

 琉球民謡音楽協会師範
野村流音楽協会・琉球音楽全友会所属
由緒會二代目会主
上江洲 静香

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)

084 初歩の三線 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 琉球古典音楽
安富祖流松声会師範
上原 睦三

沖縄民謡からポップス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

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)

085 楽しい三線 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 琉球古典音楽
安富祖流松声会師範
上原 睦三

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

木 12:00～14:00 Ⅲ

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

086 やさしい三線 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 琉球民謡音楽協会師範
野村流伝統音楽協会師範
仲本 亜寿香

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

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)

087 初心者のためのやさしい三線 見 体 20名

12,800円→12,300円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり

 琉球民謡音楽協会師範
野村流伝統音楽協会師範
仲本 亜寿香

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

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)

088 琉球民謡 見 体 25名

21,000円→20,000円/14回

 由緒會名誉会主
上江洲 由孝

 琉球民謡音楽協会師範
源古 尚子

昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう。

木 12:00～14:00 Ⅳ～Ⅶ
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)

089 琉球民謡 見 体 25名

21,000円→20,000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

琉球民謡を楽しく弾きましよう!

金 15:00～16:30
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)

090 琉球民謡・舞踊曲 見 体 20～25名

21,000円→20,000円/14回

 琉球民謡協会副師範
野村流音楽協会師範
県指定無形文化財「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

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!

火 10:00～11:30 Ⅲ～Ⅶ
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)

091 初めての琉球古典音楽 見 体 25名

21,000円→20,000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

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よう!

日 12:00～13:30

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

092 琉球古典音楽 見 体 20～25名

21,000円→20,000円/14回

 琉球古典音楽野村流音楽協会師範
琉球新報社古典芸能コンクール審査員
與那嶺 靖

結婚式やトウシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でみませんか。

火 14:30～16:30
木 09:30～11:30 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)

093 琉球古典音楽 見 体 25名

21,000円→20,000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

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?

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)

094 琉球古典音楽斉奏 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 琉球古典音楽野村流音楽協会師範
琉球新報社古典芸能コンクール審査員
與那嶺 靖

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)

095 琉球三線 見 体 25名

21,000円→20,000円/14回

 琉球古典音楽
安富祖流松声会師範
新垣 安弘

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

土 12:00～14:00 Ⅱ

準備 三線、つめ、教材費300円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

096 三線早弾きコース 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 琉球音楽協会師範
琉球民謡松田流弘松会教師
玉城 さゆり

モーアシビ唄、民謡の中テンポ、早弾き曲を中心に昔唄を練習していきます。

木 14:30～16:00 Ⅲ～Ⅶ

準備 三線、つめ、教材費200円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

097 太鼓 見 体 15名

21,000円→20,000円/14回

 乾流太鼓段の会師範
儀間 マサエ

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

水 17:00～19:00

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

098 光史流太鼓 見 体 15名

21,000円→20,000円/14回

 光史流太鼓保存会師範
上原 じゅん子

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

金 19:30～21:30

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

099 和太鼓エクササイズ 見 体 10名

19,600円→18,600円/14回

 和太鼓講師
狩俣 恵美里

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。

 和太鼓講師
島袋 恵子

木 14:00～15:00 Ⅱ～Ⅲ

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

100 たのしい日本箏 見 体 14名

21,000円→20,000円/14回

 沢井箏曲院教師
山田 広恵

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。

水 10:00～11:30

準備 お箏(無料レンタル有)、つめ(6,000円)、チューナー(5,000円)、楽譜代1,000円程度

101 大正琴 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 琴生流准師範補
具志堅 光江

学校唱歌から民謡までジャンルを問わずに楽しめます。

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

102 心に和む大正琴 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 琴生流師範
斎藤 史子

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。

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

103 大正琴(琴伝流) 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 琴伝流大師範
宮城 君子

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!

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

104 琉球笛 見 15名

21,000円→20,000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

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よう。

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(1曲ごと)

105 沖縄横笛 見 体 12名

12,800円→12,300円/8回(②④週)

 野村流伝統音楽協会師範
沖縄横笛協会会長
座波 雪子

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?

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

2025-2026
12-3月

割引は11/26まで
098-832-5588

106 初めての大人ピアノ

見 体 10名

22,400円→21,400円/14回

ピアノ教室あすらい主宰
ピアノ講師
大嶺 千賀子
月 09:30~10:30
月 10:45~11:45
火 12:30~13:30
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 教材費2,000円程度

107 大人のやさしいピアノ

見 10名

22,400円→21,400円/14回

ピアノ講師
福山 里香
土 12:00~13:00
土 14:30~15:30

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。

108 はじめてさんの大人のピアノ

見 10名

22,400円→21,400円/14回

ピアノ講師
福山 里香
土 13:15~14:15
土 15:45~16:45

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)

109 初心者も楽しめるピアノ

見 体 10名

22,400円→21,400円/14回

元ヤマハ音楽教室講師
神谷 民子
月 14:30~15:30
月 19:30~20:30
金 18:15~19:15

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。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1,000円程度

110 初めての楽しいピアノ

見 体 10名

12,800円→12,300円/8回(②④週)

ピアノ講師
エレクトーン講師
中谷 啓子
水 10:00~11:00
水 11:15~12:15
水 12:30~13:30

今からでは遅いとあきらめていませんか?初めての方も大丈夫です。個別に指導を行います。自分のペースで楽しくマスターしましょう♪

準備 筆記用具、教材費800円程度

111 クラシックギター

見 体 16名

21,000円→20,000円/14回

ギタリスト
佐野 周作
月 10:00~11:30
月 12:00~13:30

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

112 フォークギターで歌おう♪

見 体 15名

21,000円→20,000円/14回

ギター講師
本村 隆
木 14:00~15:30

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、室内スリッパ

113 はじめてのギター

見 体 20名

19,600円→18,600円/14回

ミュージシャン
ギタリスト
三浦 慎司
火 18:30~19:30

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

114 基礎から楽しく学ぶフォークギター

見 体 15名

21,000円→20,000円/14回

ギター講師
大嶺 重人
木 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

115 癒しのウクレレ入門

見 体 15名

21,000円→20,000円/14回

ヤマハ音楽教室
ピアノ・エレクトーン・ウクレレ講師
島尻 いつか
火 10:00~11:30

ウクレレの癒しの音色に包まれながら、一緒に心地よいひとときを過ごしませんか?基本的なコード弾きや簡単なメロディー弾きにチャレンジしていきます。

準備 ウクレレ、筆記用具、教材費500円程度

116 やさしいウクレレ

見 体 20名

21,000円→20,000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

117 ハワイアンウクレレ

見 体 20名

21,000円→20,000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

118 はじめてのウクレレ弾き語り

見 体 16名

21,000円→20,000円/14回

ウクレレ弾き語り講師
桜子
水 14:00~15:30

ウクレレが全く初めての方対象です。ポップスや童謡、あなたの弾きたい曲をやさしく丁寧に教えます。

準備 筆記用具、ウクレレ(初日に注文可3,000円~)、教材費1,000円

119 二胡

見 15名

12,800円→12,300円/8回(②④週)

胡琴坊・蘭茜二胡教室主宰
蘭茜(ランシー)
月 10:00~11:30

二胡のD調第一ポジションが弾ける方対象です。美しい音色を奏でてみませんか?レッスンは日本語です。

準備 筆記用具、二胡(レンタル可200円/1回※要予約)、教材費2,500円程度(テキスト・コピー代込)

120 ヴァイオリン・初級

見 体 10名

12,800円→12,300円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり

ヴァイオリニスト
與那嶺 理香
土 15:00~16:30

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※レンタル有り(要予約)、譜面台、筆記用具、室内スリッパ、教材費500円(楽譜コピー代等)

121 複音ハーモニカ

見 体 13名

21,000円→20,000円/14回

ハーモニカ講師
伊禮 昭洋
木 15:00~16:30

「コンドルは飛んでいく」「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。

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。

122 複音ハーモニカ入門

見 体 13名

21,000円→20,000円/14回

ハーモニカ講師
伊禮 昭洋
火 10:00~11:30

複音ハーモニカの持ち方や音の出し方などの基本から、童謡・学校の唱歌など簡単な曲を演奏できるように練習します。どなたでも楽しく学べます。

準備 複音ハーモニカ21穴C調(お持ちでない方は初回に説明)※教材費・テキストについては初回に説明します。

123 フルート

見 体 16名

18,000円→17,250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?誰でも上手になります。

準備 筆記用具、フルート※講師よりレンタル可6,500円/1ヶ月(要予約)、譜面台、教材費1,500円程度

124 初めてのオカリナ

見 体 15名

21,000円→20,000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

125 オカリナ

見 15名

21,000円→20,000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支部支部長
大城 智子
木 12:00~13:30
木 14:00~15:30
金 10:00~11:30
金 12:00~13:30

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

舞踊・民踊

126 はじめての琉球舞踊

見 体 20名

12,800円→12,300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)

127 琉球舞踊

見 体 20~25名

21,000円→20,000円/14回

真南風流美ら会師範
崎浜 禮子
真南風流美ら会会主
金城 博恵

琉球舞踊 藤代乃会師範
伊波真理子
真南風流美ら会教師
宮里 美江子
玉城流節師範瑞祥和の会会主
瑞慶山 和子

月 14:00~16:00 伊波 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。
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

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

128 日本舞踊

見 体 20名

21,000円→20,000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、着付にも役立ちます。

準備 浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)

129 沖縄・日本民踊

見 体 25名

21,000円→20,000円/14回

沖縄県民謡研究会認定3級指導者
日本フォークダンス連盟公認日本民謡指導者
新垣 幸枝
月 14:30~16:30
木 16:30~18:00

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。

準備 パーランカー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四つ竹、教材費2,500円程度

130 沖縄民踊・座踊り

見 体 25名

21,000円→20,000円/14回

沖縄県民謡研究会認定3級指導者
日本フォークダンス連盟公認日本民謡指導者
古堅 達枝
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 パーランカー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四つ竹、あや棒、教材費2,500円程度

131 沖縄民踊

見 体 25名

21,000円→20,000円/14回

沖縄県民謡研究会認定3級指導者
日本フォークダンス連盟公認日本民謡指導者
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 パーランカー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四つ竹、あや棒、教材費2,500円程度

132 小波流琉球きからじ結

見 11名

21,000円→20,000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

133 カラオケ

見体 25名

22,400円→21,400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

木 12:00～14:00

134 カラオケ・昭和歌謡

見体 25名

22,400円→21,400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、思わず笑顔がふれる楽しいカラオケ講座です。

水 09:30～11:30

水 12:00～14:00

土 12:00～14:00

135 三板でカラオケ

見体 20名

12,800円→12,300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
琉球民謡音楽協会教師
沖縄三板協会講師・理事
富間 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

136 ヴォイストレーニング

見体 25名

21,000円→20,000円/14回



声楽家
桑江 律子

発声の理論的なことを楽しく分かりやすく指導します。クラシック音楽からポップスまで幅広く歌います。全身を使って響く声を出し、歌えるレパートリーを増やしましょう。

火 10:00～11:30

土 15:00～16:30

137 ヴォイストレーニング

見体 17名

21,000円→20,000円/14回



声楽家
安座間 和美

発声や呼吸法、喉の使い方等声を出す為の基礎を身につけ様々なジャンルの曲を楽しく歌っていきます♪

水 10:00～11:30

138 明るく楽しくヴォイトレで!

見体 20名

21,000円→20,000円/14回



声楽家
沖縄県少年少女合唱連盟理事長
津下 美奈子

美しい姿勢と美しい表情は、素敵な声を生み出す基本!息の流れを感じながら発声する楽しさ、喜びをお一人お一人に伝えたい。発声練習から沖縄の歌、日本の歌、世界の名曲まで一緒に学び歌で世界旅行して参ります。

火 15:00～16:30

139 ヴォイストレーニング

見体 25名

18,000円→17,250円/12回



声楽家
宮城 美幸

気持ちのよい呼吸に乗せて声を出していくと、いつのまにか心も体もリラックス。そして思いつき歌ってみると笑顔に!唱歌やなつかしの歌、カンツォーネなど様々なジャンルの歌を歌います。自分のいい声と一緒に楽しもう!

木 19:30～21:00

140 喉にやさしいボイストレーニング

見体 20名

12,800円→12,300円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



テナー歌手
ギタリスト
糸数 剛

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。

日 14:00～15:30

141 ボイス・プレストレーニング

見体 15名

12,800円→12,300円/8回(②④週)



一般社団法人 日本ボイストレーナー
岡村 泰成

骨格矯正と脳科学、呼吸法を軸にした発声による歌唱やスピーチを基本から学べる講座です。声量と音域が広がり、確実にレベルアップ!

月 10:00～11:30

142 体温を上げるセラピーヴォイス

見体 20名

21,000円→20,000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

143 楽しい童謡・ナツメロ

見体 15名

21,000円→20,000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

144 懐かしい童謡・唱歌

見体 15名

12,800円→12,300円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



声楽家
宮城 美幸

声を出して歌ってみたいという方!懐かしい童謡から始めてみませんか?歌は心を人生を豊かにしてくれます。さあ一緒に歌いましょう!

月 14:00～15:30

145 カンツォーネ

見体 25名

21,000円→20,000円/14回



声楽家
桑江 律子

カンツォーネ(イタリア民謡)を中心とし、色々な言語の曲に触れることのできる上級者向けのクラスです。基本的な発声を学びながら楽しくレパートリーを増やしましょう。

金 12:00～13:30

146 楽しいコーラス

見体 15名

21,000円→20,000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

147 英語で歌う名曲

見体 15名

12,800円→12,300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

148 はじめてのジャズ&ポップス

見体 20名

12,800円→12,300円/8回(②④週)



ジャズボーカル
清水 よう子

簡単なスタンダードジャズや昔懐かしい映画音楽、ポピュラーを英語で歌ってみませんか?(Moon River、Amazing Grace等)歌詞の読みからリズムの取り方、ジャズの発声など学びながら皆さんと楽しく歌いましょう!

水 19:30～21:00

金 14:00～15:30

149 楽しい詩吟

見体 20名

21,000円→20,000円/14回



〈公益社団法人〉日本詩吟学院認可
沖縄玉岳風会師範
城間 岳祥

声に自信がなく、人前でアガル方!呼吸法と発声法で「誰にでもできる」楽しい詩吟を初心者の方から指導します。

木 09:30～11:30

金 09:30～11:30

150 リラックス詩吟

見体 25名

21,000円→20,000円/14回



公益社団法人日本詩吟学院認可
おもしろ岳風会師範
嘉陽 岳光

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

火 12:00～14:00

芸術・書道



151 絵画

見体 20名

21,000円→20,000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

152 絵画

見体 15名

12,800円→12,300円/8回(①③週)



絵画教室アトリエ道子主宰
城間 美智子

同じ課題で誰でも簡単に描ける作品を制作します。初心者、見学・体験歓迎!

水 09:30～11:30 ①

153 絵画

見体 20名

21,000円→20,000円/14回



沖縄県会・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 ②

154 水彩画

見体 20名

21,000円→20,000円/14回



沖縄県会・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

155 ワンストロークトールペイント

見体 15名

21,000円→20,000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事が出来ます。

木 13:00～14:30

156 やさしいトールペインティング

見体 15名

21,000円→20,000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 10:00～12:00

157 初めての水墨画

見体 16名

21,000円→20,000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 ①～②

158 書道

見体 14～20名

21,000円→20,000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。龍寶書道法により師範を目指し指導します。

火 12:00～14:00

金 19:00～21:00

159 書道または実用ペン字

見体 20名

21,000円→20,000円/14回



公益財団法人
日本書道教育学会参与
玉城 芳岳

(書道)楷書の基本から指導します。楷書、行書、漢文かな交じり書、草書へと展開。
(実用ペン字)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

160 実用ペン字

見体 20名

21,000円→20,000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 19:00～20:30

土 14:15～15:45

161 書道・ペン字実用書

見体 20名

21,000円→20,000円/14回



沖縄書芸部 審査員
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に中心に指導します。

水 10:00～11:30 ①

2025-2026
12-3月

割引は11/26まで
098-832-5588

162 書道・ペン字・実務書

見 体 20名

21,000円→20,000円/14回



筆使い、文字や行のバランスの取り方の基本を指導し、ペン字、実務書を含む書道の楽しさをお伝えします。

水 14:30~16:30

準備 書道セット、筆記用具(鉛筆・ボールペン・万年筆など)、ノート(マスあり)

伝統文化

163 華道(池坊)

見 20名

21,000円→20,000円/14回



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
【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】教材費1,400円、花代1,300円~/1作品

164 華道(池坊)

見 20名

12,800円→12,300円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



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。

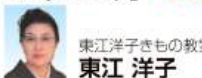
金 14:00~16:00

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

165 着付けと帯結び

女 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回



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

166 着物を楽しむ着付け

女 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回



一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。

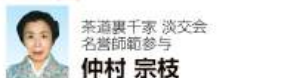
月 12:00~14:00
月 14:00~16:00

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

167 茶道(裏千家)

女 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回



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

168 フラワーデザイン&生け花

見 体 25名

19,600円→18,600円/14回



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(いけば花)1,000円/1作品、(アレンジメントブーケ)2,000円/1作品

169 フラワー&ラッピング

見 体 25名

19,600円→18,600円/14回



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

170 初めてのフラワーアレンジ

体 16名

12,800円→12,300円/8回(②④週)



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?

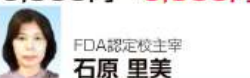
金 14:00~15:30

準備 花バサミ、材料費2,500円~/1作品

171 フラワーアレンジ・プリザーブド

13名

6,800円→6,550円/4回(③週)



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。

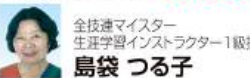
水 12:00~13:30

準備 筆記用具、花バサミ、材料費2,000円~/1作品

172 洋裁とリメイク

見 20名

21,000円→20,000円/14回



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。

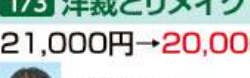
月 12:15~14:15
月 14:30~16:30
金 12:15~14:15
金 14:30~16:30

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

173 洋裁とリメイク

見 20名

21,000円→20,000円/14回



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。

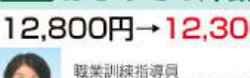
金 18:00~20:00

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

174 はじめての洋裁

見 10名

12,800円→12,300円/8回(②④週)



ミシンに慣れていない初心者の方、縫うのが苦手な方でも大丈夫!基本から丁寧に教えます。まずは簡単なものから一緒に作ってみませんか?※見学は15分程度になります。

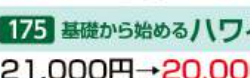
土 14:30~16:30

準備 洋裁道具、ものさし、ハサミ、材料費500円、教材費2,650円(テキスト希望の方)

175 基礎から始めるハワイアンキルト

見 体 15名

21,000円→20,000円/14回



初心者向けのハワイアンキルトです。基礎から始めて、小物やタペストリー等を作ります。

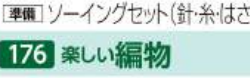
金 14:00~16:00

準備 ソーイングセット(針糸はさみ)、えんぴつ(2B)、材料費1,000円~/1作品

176 楽しい編物

見 体 15名

21,000円→20,000円/14回



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!

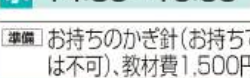
水 14:30~16:00

準備 編物教室主宰 西原 まちこ

177 木目込・押絵・衣裳人形

見 体 20名

21,000円→20,000円/14回



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。

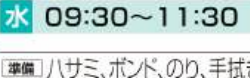
水 09:30~11:30

準備 ハサミ、ボンデ、のり、手拭き、材料費1,000円~(講座初日に注文受付)

178 折り紙で脳トレ

見 体 20名

12,800円→12,300円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



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?

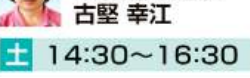
土 14:30~16:30

準備 木工用ボンド、ハサミ、カッター、材料費4,000円程度

179 伝統工芸琉球びんがた

見 18名

21,000円→20,000円/14回



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

180 紅型(草木染)

見 18名

21,000円→20,000円/14回



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

181 藤かご

見 体 15名

22,500円→21,450円/15回



自然素材の藤(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。

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3,000円~

182 ステンドグラス

見 体 12名

21,000円→20,000円/14回



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)

183 簡単クラフト紙バンド

見 15名

12,800円→12,300円/8回(①③週)



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 14:00~15:30

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

184 プロが教えるDIY

見 体 10名

21,000円→20,000円/14回



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。

月 14:30~16:30

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

185 パソコン基礎知識

PC 見 体 12名

25,500円→24,450円/15回



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

186 パソコンの基礎あれこれ

PC 見 体 18名

23,800円→22,800円/14回



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 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

187 毎日がちょっと便利になるスマホレッスン

見 体 15名

12,800円→12,300円/8回(②④週)



写真の撮り方、見方などスマホの基本操作から、LINEや地図など便利アプリの日常で活用できる使い方をお伝えします。

木 10:00~11:30 Ⅱ

準備 スマホ、筆記用具、教材費200円

園芸

188 家庭菜園・有機栽培(初級)

見 体 15名

12,800円→12,300円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



これまで栽培講座を受講した方や、栽培した事があるを対象とした講座。いろいろな野菜の育て方や有機栽培などを学んで多収穫を目指しましょう。菜園での実習有り。(西原町)

金 10:00~11:30

準備 作業しやすい服装、作業用手袋、飲み物、材料費1,500円

189 ミニ盆栽と園芸

20名

6,800円→6,550円/4回(③週)



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。

水 14:30~16:30

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

趣味



190 デジカメde写そう! 写真 見体 20名

21,000円→20,000円/14回

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。

フォトマスターエキスパート
菅谷 茂

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

191 デジカメ 見体 20名

21,000円→20,000円/14回

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。

写真家
はてるま こう

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

192 囲碁 見体 20名

22,500円→21,450円/15回

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。

囲碁インストラクター
広松 三男

木 14:30~16:30
日 09:30~11:30

【準備】碁けい紙、赤黒ボールペン

193 健康麻雀 見体 24名

21,000円→20,000円/14回

火曜クラスは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。

①~③は点数計算、攻守についての講習をしながら実践競技を行います。講座の期末には麻雀クラス合同の大会等を催し、競技を存分に楽しみます。

麻雀アドバイザー公認講師
「GPC沖縄リーグ第1部」優勝
松原 一登

火 13:00~15:00
土 09:30~11:30
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1,000円

194 健康麻雀(入門) 見体 24名

21,000円→20,000円/14回

麻雀を全く知らない方でも、講習を中心に丁寧に指導いたします。安心してご参加下さい。一緒に健康麻雀を楽しみましょう。

麻雀アドバイザー公認講師
「GPC沖縄リーグ第1部」優勝
松原 一登

日 09:30~11:30

【準備】筆記用具、室内スリッパ、教材費1,000円

195 冬を乗り切るアロマテラピー 15名

6,800円→6,550円/4回(④週)

アロマは呼吸器の不調を予防できるとも最適なセルフケアです。アロマテ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。

ナードジャパン認定
アロマインストラクター
鈴長 奈苗

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

196 社交ダンス 見体 20~25名

21,000円→20,000円/14回

タマナハダンススタジオ
経営指導
玉那覇 強

デン・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 ①~②
火 14:30~16:30 泉川 ③
火 15:45~17:15 新垣 ④
木 19:30~21:30 玉那覇 ⑤
土 10:00~11:30 運天 ⑥
土 12:00~14:00 運天 ⑦
土 16:30~18:30 赤嶺 ①~②
日 12:00~14:00 玉那覇 ③~⑦

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

197 社交ダンス~ラテン・スタンダード~ 見体 25名

21,000円→20,000円/14回

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!

デン・ダンススタジオ代表
泉川 宏剛
泉川 明美

月 10:00~11:30 ①~③

【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

198 楽しいフラダンス 女 見体 20~25名

21,000円→20,000円/14回

ハワイアンなリズムに乗って、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。

ハワイアン・フラインストラクター
我那覇 光

ファイオレイナニ
インストラクター
金城 三枝子

ハーラウ カリコプア
カイボウニ 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

【準備】Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物

199 やさしいハワイアンフラ 女 見体 20名

21,000円→20,000円/14回

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。

ハーラウ フラ オナー プアラニ主宰
井上 裕子

木 19:30~21:00

【準備】パウ又はスカート、タオル、飲み物

200 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

21,000円→20,000円/14回

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。

Bellydancer
BellydanceInstructor
Aki

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

201 大人のやさしいバレエ 女 見体 20名

12,800円→12,300円/8回 ※専用スケジュールあり

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。

バレエアーティスト
緑間 玲貴

バレエリーナ
前田 奈美甫

土 14:15~15:45 ①~③

【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

202 みんなの基礎バレエ 見体 12名

18,000円→17,250円/12回

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。

クラシックバレエ講師
コンテンポラリーダンス講師
TONY (トニー)

日 10:00~11:30

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

203 踊ってみよう! ジャズダンス 見体 20名

21,000円→20,000円/14回

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!

ジャズダンスインストラクター
健康運動指導士
RITSUKO

金 19:30~21:00

【準備】動きやすい服装、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

204 カントリーラインダンス 見体 15名

21,000円→20,000円/14回

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!

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)

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

205 Basic Beat(ストリートダンス) 見体 20名

21,000円→20,000円/14回

基本的なリズムから応用までを合せながら、ストリートダンス(HipHop、ハウス、etc)を楽しむクラスです。リズムを変えるとダンスのジャンルが変わったり、ジャンル別のリズム練習をしたり、老若男女など誰でも参加頂けます。

ノーマライゼーション
ダンススクールバティエ
新城 ゆきえ

月 20:00~21:30 ①~③

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

206 レッツ! ディスコ&ストリートダンス 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

懐かしのディスコサウンドに合わせてステップを踏んだり、ヒップホップやR&Bの曲で楽しくカッコよく踊りましょう。

ダンスインストラクター
具志 則子

木 10:00~11:00

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物

207 K-POPカバーダンス 女 見体 20名

21,000円→20,000円/14回

K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス♪

ダンス講師
MAYO

木 19:00~20:30 ①~②

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

208 K-POPカバーダンス 女 見体 20名

18,000円→17,250円/12回

K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス♪

ダンス講師
MAYO

土 12:00~13:30 ①

【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

209 Kick Boxing 見体 25名

21,000円→20,000円/14回

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。

健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

木 20:00~21:30

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

210 キックボクシング&ヨガ 見体 25名

21,000円→20,000円/14回

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。

健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

水 20:00~21:30 ①~②

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

211 体幹トレーニング&ミット打ち 女 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

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!

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

月 19:00~20:00 ②

【準備】動きやすい服装、軍手、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

212 ZUMBAフィットネス 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

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!

ZUMBA インストラクター
MINA

土 16:30~17:30

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

213 enjoyエクササイズ 見体 12名

19,600円→18,600円/14回

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♪

JMFAインストラクター
JWIインストラクター
池原 さえこ

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

214 DiscoDanceフィットネス 見体 24名

12,000円→11,500円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり

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!

JWI DiscoWorld
認定インストラクター
Gackey

金 20:00~21:00

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

2025-2026
12-3月

割引は11/26まで
098-832-5588

215 シニアダンスでシェイプup 見 体 25名

21,000円→20,000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

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

216 ひきしめボディ 見 体 25名

21,000円→20,000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

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、バンド(チューブ)代110円

217 楽しく貯筋エクササイズ 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

健康運動指導士
沖縄県地域健康病療養指導士
高原 早陽香

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



218 ヨガ&ボール 見 体 25名

21,000円→20,000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

準備 動きやすい服装、スポーツタオル1枚、飲み物

219 ヨガ 見 体 25名

21,000円→20,000円/14回

日本総合ヨガ普及協会指導員
リッパセラピスト
我那覇 志津子

水 12:30~14:00

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

220 リンパ&代謝アップヨガ 見 体 16名

21,000円→20,000円/14回

ヨガインストラクター(RYT200)
リンパセラピスト
比嘉 汐里

土 10:00~11:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

221 ストレッチヨガ 女 体 20名

16,800円→16,050円/12回

ヨガインストラクター
藤森 加奈子

日 12:00~13:00 ①~②

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

222 リラクゼーション・YOGA 女 体 20名

21,000円→20,000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

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)

223 骨ヨガ 見 体 20名

21,000円→20,000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

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガ棒6,000円(希望者)

224 マットピラティス 見 体 25名

19,600円→18,600円/14回

PHI Pilates Instructor
真志取 美加

日 12:00~13:00

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

225 マットピラティス 女 体 18名

19,600円→18,600円/14回

FTPマットピラティス
アドリブインストラクター
永瀬 悦子

月 10:00~11:00

土 14:20~15:20

土 15:30~16:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

226 しなやかボディピラティス 女 体 20名

19,600円→18,600円/14回

FTPマットピラティスインストラクター
JCCA認定アドリブインストラクター
池宮城 弘美

火 14:30~15:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

227 ピラティス&ストレッチ 女 体 23名

19,600円→18,600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

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

228 機能改善ピラティス 女 体 20名

19,600円→18,600円/14回

FTPマットピラティスインストラクター
JCCA認定アドリブインストラクター
池宮城 弘美

月 19:30~20:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

229 姿勢改善ストレッチ&ひめトレ 女 体 20名

19,600円→18,600円/14回

JCCA認定アドリブインストラクター
FTPマットピラティスインストラクター
池宮城 弘美

金 10:30~11:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

230 骨盤調整ストレッチ 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

ベルビックスストレッチ
マスタートレーナー
安岡 美保

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

231 筋力アップピラティス 女 見 体 12名

21,000円→19,950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 20:00~21:00

準備 動きやすい服装、ハンドタオル、飲み物

232 歩き方リセット術 見 体 15名

21,000円→20,000円/14回

ボディエイト総合プロフェッショナルアドバイザー
一歩一歩歩き方リセット術指導者
MICHIOYO

水 14:00~15:30

準備 動きやすい服装、ヨガマット(お持ちの方)、タオル、飲み物

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

233 北京式太極拳 見 体 25名

21,000円→20,000円/14回

沖縄県太極拳連盟副理事長
(公益社)日本太極拳太極拳連盟認定A級講師
宮城 紀子

月 12:00~13:30 ②~③

火 10:00~11:30 ①~②

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)

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式基本から次へのステップアップ。42式総合や42式剣など。

234 太極拳 体 25名

22,500円→2,1450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

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)

①~②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。

235 太極棒気功で免疫力アップ 女 体 15名

21,000円→20,000円/14回

混元太極拳指導員
瑞慶覧 美智子

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)

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。

236 沖縄伝統古武道 見 体 15名

21,000円→20,000円/14回

沖縄伝統古武道保存会
文武鑑教士七段
喜舎場 広子

火 12:00~13:30

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。

237 豊見城あずさのレディース空手 女 見 体 25名

21,000円→20,000円/14回

沖縄流あずさ館館主
豊見城 あずさ

金 15:00~16:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

238 身を守るための空手エクササイズ 見 体 10名

21,000円→20,000円/14回

剛流空手道尚礼堂上級インストラクター
ARJUN(アージュン)

日 10:45~12:15

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

239 誰でも身につく合気道 見 体 20名

22,500円→21,450円/15回

合気道教室消添道場主宰
和合氣心会会長
玉城 仁美

合気道教室消添道場道場長
和合氣心会理事長
玉城 文雄

水 14:00~15:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

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。

240 初めての殺陣・剣術

体 15名

12,800円→12,300円/8回(②④週)



剣術家
大城 あゆむ



剣術家
渡名喜 進

金 19:00~20:30

準備 動きやすい服装、靴下、角帯、鞘付き木刀、刀袋※講師より購入可10,000円程度(要予約)

殺陣と剣術と江戸作法を学びます。侍の歩き方、刀の振り方、時代劇の立ち回りシーンを行います。

241 ぷからす健康体操

見 体 25名

21,000円→20,000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

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

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。

242 エンジョイ健康体操

見 体 25名

21,000円→20,000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

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

最初は椅子に座って全身をゆっくりほぐしていき、簡単なステップダンスや昭和歌謡で振り付けたダンスを踊ります。最後はストレッチ、腹筋などを行います。

243 背骨コンディショニング体操

見 体 15名

21,000円→20,000円/14回



背骨コンディショニング協会
インストラクター
水口 幸子

月 14:00~15:30

火 10:00~11:30

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

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。

244 自彊術

見 体 20~25名

21,000円→20,000円/14回



奥伝指導者
東 安子

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、初めてのの方は教材費1,050円、自彊術普及会年会費3,000円

公益社団法人
自彊術普及会
我喜屋 静子
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。

245 エンジョイ!3B体操

女 見 体 20名

21,000円→20,000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

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

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。

246 ひざ痛改善体操

見 体 25名

21,000円→20,000円/14回



ヒザイタ改善運動指導
翁長 邦子

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

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。

247 自力整体

見 体 20名

21,000円→20,000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

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

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。

248 お腹スッキリ!腸から整う健康法

見 体 20名

12,800円→12,300円/8回(②④週)



腸セラピスト
親里 奈奈

水 10:00~11:30

準備 動きやすい服装、バスタオル

腸をケアすることで、便秘・冷え・疲れやすさを改善しながら若返り効果も!シンプルで続けやすい腸活を丁寧にお伝えします。

スポーツ

249 楽しく健康卓球

見 体 15名

21,000円→20,000円/14回



(公財)日本スポーツ協会
(公財)日本卓球協会
公認卓球スタートコーチ
宮城 正一

月 19:00~21:00

木 12:00~14:00

金 14:30~16:30

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

初心者・経験者を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。

250 楽しい卓球

見 体 15~17名

22,500円→21,450円/15回



卓球上級指導員
西里 有沙

金 10:00~12:00

土 12:00~14:00

土 14:10~16:10

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)

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)

251 生涯スポーツ!ラージボール卓球

見 体 15名

22,500円→21,450円/15回



卓球上級指導員
西里 有沙

月 12:00~14:00

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)

ラージボール卓球は健康スポーツ・生涯スポーツとして普及してきたスポーツ。大きくて軽いボールは初心者でも高齢者でもラリーが続き、楽しみながら本気になれるのが魅力。楽しく健康寿命の延伸を目指しましょう!

252 ボウリング

見 20名

21,000円→20,000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

木 13:30~15:30

金 10:00~12:00

土 13:30~15:30

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

日本体育協会公認
ボウリング指導員
具志 則子
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?

253 ゴルフ・基本・豊見城(豊見城ゴルフ)

見 体 15名

21,000円→20,000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

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

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。

254 ゴルフ・基本・大里(KA.MI.FU. Golf Range)

体 20名

21,000円→20,000円/14回



JTTGA認定
プロフエッショナルA級
石垣 信博

水 13:00~15:00

日 13:00~15:00

準備 【KA.MI.FU. Golf Range】貸しクラブ有(無料)、ボール代(平日)6円/1球(土日)7円/1球、入場料:(平日)220円(土日)320円

場所 KA.MI.FU. Golf Range 南城市大里稲嶺1978

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。

255 ゴルフ・ショートコース(那覇ゴルフ倶楽部)

20名

21,000円→20,000円/14回



JTTGA認定
プロフエッショナルA級
石垣 信博

土 08:30~10:30

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

コースをまわりながら、ルール、マナー、技術を指導します。※【7:40集合】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。

256 スイミング

見 体 20名

23,800円→22,800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

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

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。

ママ ベビー キッズ

キッズ

257 楽しいえいごのじかん

見 体 10~15名

16,800円→16,050円/12回



Hello Kids Okinawa 英語教室主宰
児童英語講師
マイコ

日 09:30~10:30

(3歳~5歳)

日 10:45~11:45

(6歳~小学3年生)

準備 動きやすい服装、筆記用具、色鉛筆、教材費1,500円(テキストをお持ちの方はコピー代400円のみ)

【3歳~5歳】手遊びや歌、絵本の読み聞かせ、遊びながらアルファベットの音にも親しみます。
【6歳~小学3年生】アルファベットの音を歌や動作で覚えていきます。英語絵本の読み聞かせや音読を行います。楽しい英語時間を過ごしましょう!

258 キッズアート

見 体 15名



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

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

様々な画材を作って制作し、想像力、集中力、表現力などを身につけます。画材は毎回セッティングされているので忘れ物の心配がありません。

259 キッズアート

見 体 15名



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

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

様々な画材を作って制作し、想像力、集中力、表現力などを身につけます。画材は毎回セッティングされているので忘れ物の心配がありません。

260 子どもの楽しいバレエ

見 体 25名

12,000円→11,500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

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

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!

261 楽しくキッズダンス

見 体 20~23名

18,000円→17,250円/12回



ダンス講師
MAYO

土 10:00~11:30

土 14:30~16:00

日 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

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!

262 はじめてのキッズダンス

見 体 20名

16,800円→16,050円/12回



ストリートダンスインストラクター
RONSHEA(ロンシェ)

土 12:00~13:00

(4歳~12歳)

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

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。

263 ティーンズダンス

女 見 体 20名

19,600円→18,600円/14回



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

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!

264 チアダンス

見 体 25名

12,000円→11,500円/8回(②④週)



Cherry Blossom
インストラクター

日 13:30~14:30

日 14:45~15:45

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)、ボンボン(1,100円)※講師より購入可

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、ボンボンを持って楽しく踊ります。

265 キッズ・空手エクササイズ

見 体 12名

19,600円→18,600円/14回



剛柔流空手道南礼館シニアインストラクター
ARJUN(アージュン)

イベント講座 1回きり

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

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は無料。7日前からは有料となります。■講座キャンセルは所定の手数料がかかります。■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して、キャンセルは講座日2日前までにお手続きください。2日前を過ぎて材料費のキャンセル返金はできません。

イベント講座で使える
【割引券】
まとも何枚でも利用可

イベント講座で使える
【割引券】
まとも何枚でも利用可

100円
引き

100円
引き

【割引券】使えます!

※有効期限をご確認の上、ご利用下さい。

12/6 土 10:00～11:30 15%

やりたいことが叶う 手帳術

受講料 2,000円

スケジュール管理だけではもったいない。書いたら叶う手帳術のコツ。

メディカルアロマ講師 アロマセラピスト

講師 翁長 奈苗

準備 筆記用具、手帳

12/7 日 10:00～12:00 15%

シュトーレンを 焼きましょう

受講料 2,000円

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師範資格

講師 宮城 裕子

材料費 2,300円

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具

12/10 水 09:30～11:30 16%

水彩で描くお花

受講料 2,000円

アリアケカズラを水彩画で描きます。材料は準備されているのでお気軽に受講できます。

絵画教室アトリエ道子主宰

講師 城間 美智子

材料費 600円

準備 室内スリッパ

12/11 木 10:00～12:00 15%

シュトーレンを 焼きましょう

受講料 2,000円

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師範資格

講師 宮城 裕子

材料費 2,300円

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具

12/11 木 12:00～13:30 15%

きほんの カチャーシー

受講料 2,000円

手の動かし方、リズムの取り方など、基本からスタート最後は楽しく踊ってみよう!踊りの前後では、簡単なストレッチもして体を温めます。

琉球舞踊 太主流華の会 師範
琉球舞踊保存会 伝承者

講師 孤島 丘奈

準備 足袋(又は靴下)、手ぬぐい(又は長めのタオル)、飲み物

12/13 土 12:00～13:30 15%

心相鑑定でひも解く 家族の関係性

受講料 2,000円

家族との関係には「見えない法則」があります。心相鑑定で、親子・夫婦のつながりと本当の役割を読み解きます。

心相鑑定士

講師 親里 奈奈

教材費 100円

準備 家族の生年月日、筆記用具

12/14 日 10:00～11:30 10%

ネガティブ感情の 解決術

受講料 2,000円

日常で感じる感情を、自分自身で解決していく方法をお伝えします。ネガティブな感情から早く抜け出せるようになり、気持ちが楽になります。

認定エムレス施術士

講師 備瀬 紀子

準備 筆記用具

12/14 日 14:00～15:30 20%

ワイン・ラベルの フランス語を読もう

受講料 2,000円

フランスワインのラベルを題材に、フランス語の発音のルールを学び、フランス語に親しんでもらうための講座です。

フランス語講師 あづみのフランス語カフェ主宰
ワインエキスパート

講師 菅宮 真樹

教材費 100円程度

準備 仏和辞書(お持ちの方)、筆記用具、室内スリッパ

12/20 土 10:00～12:00 15%

識名園探訪

受講料 2,200円

世界遺産・特別名勝「識名園」を巡り、琉球王朝の文化を探索します。

琉球歴史文化コンサルティング
代表コンサルタント

講師 古塚 達朗

入場料 400円

準備 動きやすい服装・靴

12/20 土 10:00～12:00 15%

折り紙で干支を 折ってみよう!

受講料 2,000円

来年の干支(午)と祝い鶴を折って新年を迎えましょう!ケース付きで可愛く飾れます。

日本折紙協会認定講師

講師 古堅 幸江

材料費 600円

準備 室内スリッパ

12/20 土 14:30～16:30 20%

運命を開くカギ

受講料 2,000円

運勢暦を用いてあなたの来年度の運勢を詳しく教えます。また、気学の基本をマスターすることが開運のカギとなります。

高島易道観象派鑑定士

講師 玉那覇 圭斎

教材費 500円

準備 運勢暦(100円均一可)、筆記用具

12/21 日 14:00～15:30 12%

お灸で冬バテしない 体づくり

受講料 2,000円

冬の寒さや日照時間の減少によって崩れる心身の不調。お灸セルフケアで冬を乗り越えましょう!灸が体験も!

鍼灸師

講師 比嘉 美奈子

教材費 1,500円

準備 筆記用具、室内スリッパ、手・肘が出せる服装

12/22 月 10:00～12:00 10%

クリスマスにぴったり! 米粉でピザ作り

受講料 2,000円

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!

米粉パン教室こめころぼ主宰

講師 松崎 華子

材料費 2,300円

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具

12/26 金 10:00～12:00 15%

絶品! とろとろルーロー飯

受講料 2,000円

国産豚肉に八角、シナモンなどをベースにした中華スパイスを効かせて、トロトロに煮込みます。ご飯にかけたら絶品です。

栄養士 調理師
薬膳スパイスアドバイザー®

講師 新崎 容子

材料費 2,200円

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具

12/27 土 13:00～15:00 12%

ゼロからゴルフを始めてみよう!

受講料 2,200円

初心者の方を対象に、ゴルフの基本技術や上達のコツ、マナーをゼロから丁寧に指導します。

JTTGA認定 プロフェッショナルA級

講師 石垣 信博

入場料 320円

準備 クラブ(貸クラブ有)、ボール代10円/1球

1/11 日 10:00～11:30 18%

風邪の漢方薬 選び方と予防

受講料 2,000円

葛根湯だけじゃない。頭痛・鼻水・咳などの症状に合った漢方薬がおすすめです。予防や注意点などを学び元気に冬を乗り越えましょう!

薬剤師 国際中医専門員

講師 備瀬 紀子

準備 筆記用具

1/12 月 14:30～16:30 10%

卓上織り機で ランチョンマット

受講料 2,000円

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

講師 島袋 領子

材料費 3,000円

準備 室内スリッパ

1/17 土 10:00～11:30 15%

耳つぼ美健康法

受講料 2,000円

「お耳に体調聞いてみよう」全身につながる耳つぼで、こころとからだのメンテナンスをしてみませんか?

漢方耳つぼセラピスト養成講師

講師 MICO

準備 筆記用具、ノート、コンパクトまたは置き型の鏡

1/18 日 10:00～11:30 10%

首里城歴史さんぽ

受講料 2,200円

琉球の歴史や文化、沖縄戦のことなど、首里城を学んで、再建を応援しませんか?

大学非常勤講師

講師 山城 彰子

教材費 100円
入場料 400円(70歳以上無料)

準備 動きやすい服装、歩きやすい靴

1/18 日 13:00～15:00 15%

ミニ盆栽

受講料 2,000円

ミニ盆栽作りをはじめませんか。基本の育て方や手入れの仕方を指導します。

盆栽葉和会 園芸講師

講師 宮城 昌弘

材料費 2,000円

準備 園芸ばさみ

1/22 木 10:00～12:00 15%

沖縄愛情料理 イナムドゥチ&ジュシー

受講料 2,000円

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

講師 我喜屋 香

材料費 1,500円

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具

1/24 土 10:00～12:00 12%

基本の ホワイトソース

受講料 2,000円

マスターすれば、スープやシチュー、コロッケなどたくさんの変身をするホワイトソース。そんなホワイトソースを使って、グラタンを作ります。

ライフキッチン主宰

講師 儀間 明日香

材料費 1,800円

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具

1/24 土 14:30～16:30 20%

地球にやさしい EMプリン石けん作り

受講料 2,000円

EM(有用微生物)を使用したプリン状の石けんを手作りします。安心・安全・低コストのご家庭でも気軽に作れる石けんです。

つなぎ愛主宰

講師 前田 たまよ

材料費 1,000円

準備 500～600mlペットボトル(丸形)×2本、ハンドタオル

1/25 日 10:00～12:00 15%

はがしやすく食べやすい 手作りムーチャー

受講料 2,000円

はがしやすく食べやすい!サンニンの葉で包んだ、冷めても固くならないやわらかムーチャーをお教えします。

沖縄県琉球料理伝承人

講師 仲村 公子

材料費 1,500円

準備 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ

1/25 日 10:00～12:00 10%

籐で作るミニトレイ

受講料 2,000円

初心者の方でも大丈夫!籐で編むミニトレイを作りましょう。

籐かご教室hi'Rattan 主宰

講師 平田 亜紀子

材料費 1,500円

準備 園芸用/サミ、洗面器、雑巾、洗濯ばさみ(2～3個)

1/27 火 14:00～15:30 15%

文学を朗読で楽しむ

受講料 2,000円

今回は三枝克之さんの「風に聞いた話」を声に出して鑑賞。沖縄の季節を感じてみませんか。朗読初心者も歓迎。

沖縄ボイスラボ代表

講師 諸見里 杉子

教材費 100円

準備 筆記用具

1/30 金 10:00～12:00 10%

米粉で作ろう! ほかほかあったか米粉肉まん

受講料 2,000円

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?

米粉パン教室こめころぼ主宰

講師 松崎 華子

材料費 2,300円

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具

1/31 土 10:00～11:30 20%

個人の確定申告

受講料 2,000円

iDeCoやふるさと納税、医療費控除や配偶者控除など。分かっているようで誤解されています。まずは流れをつかんで、源泉徴収票の見方も学びます!

一級FP技能士 CFP®

講師 福田 昌也

準備 筆記用具、電卓

1/31 土 10:00～11:30 20%

首里城からみた 沖縄近現代史

受講料 2,000円

王国時代だけじゃない首里城の歴史。最新資料を駆使しながら近現代の激動の歴史をたどります。

琉球大学附属図書館職員
沖縄県立芸術大学共同研究員

講師 前田 勇樹

教材費 500円

準備 筆記用具

1/31 土 14:00～16:00 12%

野草探索～早春の草花を見分けよう～

受講料 2,200円

新芽がはじめる早春の野草は柔らかくて美味しく、食用にも適しています。県総合運動公園で、五感で体験する野草の知識を身につけよう!

健康管理士統括指導員

講師 新垣 行康

準備 筆記用具、手袋、動きやすい服装(長袖・長ズボン・帽子・靴)