

2026/4月開講

Well



受講料 県内最安値

ウエル・カルチャースクール

2026

4月→7月

受講生募集

新設講座は

おトクな

最大

新割

2,000円引き

3/27金まで

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.13】

第13弾は、「絵画」「キッズアート」講座の講師を務める城間美智子先生にインタビュー。



第2回土曜日

原風景を学び、現風景を描く。

絵画教室アトリエ道子主宰
アート系YouTuber「アトリエ道子-eazy art-」

シロマ ミチコ

城間 美智子

Profile

1976年4月生まれ
九州産業大学芸術学部美術学科絵画コース卒業
「沖展」「県展」「日現展」など入選 多数
受講生のコンクール入賞歴 多数
個展、グループ展開催 多数
沖縄三越ギャラリーにて個展
平和記念資料館、学校、自治体、各施設など沖縄県内外、海外 絵画寄贈

一ご出身は？
福岡県です。田舎になるんですが、福岡の筑豊地域にある田川市で生まれ育ちました。大学を卒業して結婚を機に沖縄に来ました。

一小さい頃から絵を描くことが好きでしたか？
好きでした。器用に色々描いていたようです。

一小さい頃はどんな絵をかいてました？
模写をよくやっていたようです。ドラゴンボールの漫画を見ながら、気に入った場面をそのまま模写するというのを熱心にやっていた、それで腕を磨いたのかなと思います(笑)

一絵を描くことが好きになったのは誰かの影響ですか？
母がもしも絵が上手でした。私が小さい頃、母はよく鉛筆で、私や姉弟たちの似顔絵を描いてました。ちなみに母は、和琴の師範をしていた(笑)

一画家になりたいと思ったきっかけは？
転機があったのは、中学二年生の頃でした。ある日、『一枚の絵』という美術雑誌の原画の展示会が近くで開催され、それを観にいきました。すらすらと並んだプロが描いた絵を前に見て、とても感動しました。それで画家になりたいと思うようになりました。

一プロの画家を目指すようになってから何か変わりましたか？
展示会に行った後からは、「私は、一生絵でやっていく!」という強い思いが芽生えていました。すぐに美術の先生に「画家になるにはどうしたらいいか」相談しに行きました。すると、美術の先生が画塾を紹介してくださって、中学の約2年間は画塾で腕を磨く日々でした。油絵を中心にやってきました。

一高校に行ったら？
「美術大学に行きたい!」という強い思いがあったので、高校3年間は受験勉強でした。石膏像や人物を徹底的に訓練しました。そうして、九州産業大学芸術学部美術学科に合格しました。

一沖縄に来たのは？
大学卒業後しばらくしてからです。結婚を機に沖縄にきました。主

人が沖縄の人だったので。結婚後も精力的に個展を開催したり、コンクールに出展してましたよ(笑) 沖縄という全く初めての土地で、「画家として活動するにはどうしたらいいんだろう?」と何も分からない状態でした。かなりがむしゃらに活動していました。子供が通っている保育園で個展を開いたり、古い公民館で絵画教室を開催したりしていました。

一絵を教えることも始めたんですか？
そうですね。当時は名護市に住んでいたのですが、「美大卒の内地の人がいる。」と噂になり、絵を教えて欲しいと声をかけられました。大人・子供相手に絵の教室をやることになりました。古い公民館で、そこをアトリエとしても使わせてもらって、絵を描きながら、教えていました。運が良かったと思いますね。

一絵を教えることも好きだったんですか？
教室を持ちたいという願望は以前からありました。絵描き以上に「指導」、教える側に携わりたいという思いがありました。

一それはいつ頃から？
高校で受験勉強していた頃から思っていました。自分の絵を描きたいという気持ちももちろんありますが、心のどこかに純粋に絵を描くことを伝えたいという気持ちがありました。結婚して沖縄で暮らすことになった時は、「必ず自分の教室を開く!」という条件で沖縄に来ました。「それがダメなら沖縄は行かない!」って(笑)

一初めて自分の作品が売れた時の事は覚えていますか？
福岡にいた頃ですね。一番最初の個展で絵を購入したいと声をかけられました。しかし、その時は、母が「絶対に譲らない!」と断固として断って、売らなかったんです。今でもその作品は実家に眠っていると思います(笑)

一お母さんが一番のファンだったんですね？
そうですね。当時、私は販売を反対されて悔しく思っていました(笑)

一沖縄に来て公募展にも数々出展されていますね？
福岡出身なので、沖縄の画家に知り合いがいなかったんですね。そんな時、近くで絵画の個展が開かれ、その画家に声をかけました。「沖縄で画家としてやっていきたいです。」と。その声をかけた画家が屋良朝春(やら ちょうしゅん)先生。屋良朝春先生は、日本現代美術協会沖縄支部の会長をされていて、屋良先生から沖縄の美術については色々教えていただきました。「沖展」というのがあって、「県展」というのがあるよ。」という感じで。

■屋良 朝春(やら ちょうしゅん) 1940-2018
沖縄の画家。石川市(現うるま市)に生まれ、沖縄の風景を生徒描き続けた洋画家。沖縄の原風景(赤瓦、石垣、茅葺き、サバニ、漁港など)を素朴で明るいタッチで描いた。沖展、光展、日本現代美術など多数受賞。日本美術家連盟会員、日本現代美術協会常任理事。代表作「石垣のある平安座敷」(1973)、「世界遺産今帰仁城」(2002)、「朝が来た」(2007)

一そこから色々出展されるわけですね？
そうですね。「沖展」「県展」「日本現代美術協会展」など。屋良先生が、沖縄で画家をする方向性を導いてくれました。

一屋良先生から他に学んだことはありますか？
「沖縄の原風景」ですね。屋良先生は沖縄の風景を描き続けてきた画家なんです。私は描いた作品を持っていって、色々アドバイスを頂いて、風景の勉強を深めさせていただきました。また、歴代の沖縄の画家、今活躍している画家にどんな方がいるかなども学ばせて頂きました。

一沖縄の原風景？
赤瓦であったり石垣であったり、石畳であったり。戦前の沖縄の風景や長閑な沖縄の田舎の風景。開拓や老朽化、戦争で失われる前の沖縄の風景について、その何たるかみたいなことを教えていただきました。私も熱心に聞いていたのですが、屋良先生から「じゃあ、これやらない!」「あれやらない!」と色々課題を与えられ、だいぶ鍛えられたと思います。

一その後は沖縄の原風景を描いていったんですか？
ところが、なかなか描けませんでした。やはり沖縄出身じゃないからだと思います。沖縄原風景を描くことに気持ちの面でのらなくて…。純粋に、自分が美しいと感じた沖縄の風景を描きたいと思い、今の沖縄の風景を描くようになりました。原風景の勉強しつつ、独自

の作風ができていったのかもしれないですね。

一新しい作風ですか？
当時の沖縄風景は「原風景を描く」ことが主流のように思えました。県外から来た私は、原風景のあった当時の様子を体験として分らないので、純粋に「あ、こういう処が素敵だな。」と感じる場所を描いていました。それで、従来の原風景画家とは一風違う作品を描いていきました。その作風が私の強みになったところがありますね。

一「ここを描くの?」みたいな？
そうですね。でも、今私が見て描いている風景も、今は原風景ではなくても、数十年、数百年経つと第2の原風景になっていくだろうと思います。例えば「電信柱」であったり「ミラー」であったり、戦前の沖縄にはなかった物も描き、残したいと思っています。それを見た方達からは「やっぱり見る所がちょっと違うね(笑)」って言われていました。

一講師として心掛けていることはありますか？
「楽しんでもらうこと。」です。当然技術的指導をするのは当たり前です。それを教えた上で、受講生には心がときめいて欲しいと思います。まずは「楽しい!」と思わないことには始まらないですよ。なので、受講生が絵に興味を持ってもらえるように、教室の雰囲気作りを大切にしています。それが一番心掛けていることです。

一具体的にはどういう風に教えていますか？
一般クラスで金曜日クラスは、基本的に「自由制作」。月2回の水曜日クラスは「課題」に沿って進めています。2クラスは少し内容が異なりますが、皆さん、年齢も性別も生活環境も違うので、それぞれ自分のペースで作品を仕上げてもらっています。一律に「あじやないといけな!」「こうでないといけな!」という進め方はしていません。講座に来た時に描く方もいれば、家でどんどん仕上げて行く方もいます。個々のペースで進めてもらっています。私の講座の時間中は、緊張やストレスを感じないように過ごしてもらいたいですね。

一子供のクラスはどうですか？
子供クラスが始まってまだ2年経たないのですが、毎回毎回、課題を与えて、素材や色に触れてもらっています。年齢も4歳から小学5年生までいますが、絵の勉強をするというよりも、絵に触れて楽しんで、気づいたら身に付いていくということをイメージしながら進めています。毎回、色々なジャンルの課題を与え、自由にやる部分、しっかり形を認識して作る部分などバランスを考えながら指導しています。どちらかに偏るということはありません。

一今後、画家としてどういった活動をしていきたいですか？
生涯絵に携わっていききたいですね。教室については、上手く伝えられない部分であったり、言葉が足りない部分であったりがあると思います。その辺りを研鑽して、しっかり絵の技術を伝えながらも受講した方達には楽しんで頂きたいですね。また、個展もやっていきたいです。最近は小さい作品を結構描いていて、それをInstagramなどSNSに載せて多くの方に見てもらっています。そういったインターネットを活用した発信も積極的にやっていく予定です。沖縄に導かれて二十数年、沖縄の色々な所を歩きながら、その場所場所の空気感を感じながら、その感動を作品にしています。畑の通学路とか小さな公園とか何気ない風景を描き続けています。それは、これからますます変わっていきません。



「屋下りの築国島」

098 絵画	水	09:30~11:30	P7	へ
099 絵画	金	09:30~11:30	P7	へ
198 キッズアート	土	10:00~11:30	P11	へ

城間 美智子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3/6(金)より公開! おすすめ情報からご確認ください。



営業時間

月~金曜日/9:00~21:30
土曜日/9:00~17:30 日曜日/9:00~16:30

TEL. 098-832-5588

申込の注意

- 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

新設 おうちで出来る無添加キムチ 20名

6,800円/4回(②週)
新割 6,300円
ペア割 5,800円

沖縄韓国料理スクール韓美主宰
尹 恵美(ユン ヘミ)
土 10:00~12:00
本場韓国のキムチがご家庭でも作れるようになります。一日一日熟成されて味が変わっていくキムチと一緒に作りましょう。

準備 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、タッパ、材料費10,000円

Menu きゅうりキムチ、トマトキムチ など

新設 おうちでも出来る!手ごねパン 10名

6,800円/4回(④週)
新割 6,300円
ペア割 5,800円

パン講師
新垣 真未
金 10:00~12:00
パン屋さんの人気メニューを再現!おうちでも出来る手ごねの美味しいパンと一緒に作ってみませんか?

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 ランチパン、クリームパン、ウィンナーパン など

教養

新設 薬に頼りすぎないためのやさしい栄養 15名

6,800円/4回(③週)
新割 6,300円
ペア割 5,800円

分子栄養学カウンセラー
理学療法士
うえはら ちあき
月 10:00~11:30
コレステロールや血圧の数字に振り回されない。今の身体を知り、これから安心して過ごすための栄養講座です。

準備 筆記用具、教材費3,500円

新設 漢方で体質を知りセルフケア 見 15名

12,800円/8回(②④週)
新割 11,800円
ペア割 10,800円

薬剤師 国際中医専門員
不妊カウンセラー
備瀬 紀子
月 12:00~13:30
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。体質別のオリジナル漢方茶を作ったり、養生法をお伝えします。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費1,500円

新設 キュービックパステルアートで色彩心理 見 15名

12,800円/8回(②④週)
新割 11,800円
ペア割 10,800円

色彩心理カラーアートセラピスト
渡慶次 由紀子
土 10:00~11:30
絵が苦手な方でも大丈夫!自分の【心の状態の色】を使い、手のひらで円を描くことにより心のモヤモヤが解消されます。色彩心理で心が前向きになれるようにサポートします。

準備 教材費500円

新設 将来に備えるお金のはなし 15名

6,800円/4回(②週)
新割 6,300円
ペア割 5,800円

医療年金保険コンサルタント
元琉球大学医学部非常勤講師(医療保険)
元企業年金役員
久米 保源
土 14:30~16:00
未来の安心をつくる。賢く備えるための講座です。まずは暮らしに役立つ保険や年金制度のしくみを知ることから確認し、自分に合ったお金の備えと一緒に考えましょう。

準備 筆記用具、ノート、電卓、市民税や国保税の請求書(お持ちの方)、教材費100円

語学

増設 話せる韓国語入門 見 20名

21,000円/14回
新割 19,000円
※ペア割り対象外

韓国語講師
朴 銀子(パク ウンジャ)
月 15:20~16:50
韓国語を、シミュレーション・クイズ・歌・グループ活動・絵などの用具を使って日常会話が出来るように重点的に学びます。

準備 筆記用具、教材費3,500円程度

新設 OnlyYou韓国語入門 見 15名

21,000円/14回
新割 19,000円
ペア割 17,000円

沖縄国際大学非常勤講師
韓国語講師
山川(宋) 雅藍
土 12:00~13:30
はじめて韓国語を学ぶ方のために、文字の書き方から基礎会話までゆっくり分かりやすく指導します。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,200円

新設 楽しく伝える初めての手話 見 15名

12,000円/8回(①③週)
新割 11,000円
ペア割 10,000円

手話講師
KIDS手話かふう代表
小出 広美
土 14:00~15:00
手話は、声を使わなくても気持ちが伝わるコミュニケーションです。初めての方でも無理なく楽しめます。日常にちょっとした温かさを添える、優しい手話の時間を一緒にしましょう。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費500円

新設 今だから学びたいうちなーぐち 10名

6,800円/4回(④週)
新割 6,300円
ペア割 5,800円

ラジオパーソナリティ
しまくとぅば教室主宰・講師
まあ〜ちゃん(城間 勝)
日 14:00~15:30
幼少期にうちなーぐちで会話する祖父母の元で育ち培った「うちなーぐち」を皆さんにお伝えします。言葉を知ればきっとその奥深さに魅了されることでしょう。

準備 筆記用具、ノート

芸能・楽器

新設 沖縄民謡三線 見 15名

12,800円/8回(②④週)
新割 11,800円
ペア割 10,800円

琉球民謡教師
上原 淳
土 14:00~15:30
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

新設 八重山古典民謡 見 20名

21,000円/14回
新割 19,000円
ペア割 17,000円

八重山古典民謡保存会師範
琉球民謡音楽協会師範
大泊 克
水 14:00~16:00
八重山民謡を初めての方でも、三線の持ち方や工工四の読み方などからお教えます。八重山の郷土色豊かな唄を基礎から楽しく学びましょう。

準備 三線、ツメ、筆記用具

新設 大人のピアノサロン 見 10名

12,800円/8回(②④週)
新割 11,800円
ペア割 10,800円

大守ピアノ教室主宰
大守 美奈
木 10:00~11:00
ピアノが初めての方でもご安心ください。個別指導で丁寧に指導いたします。ご自身のペースで楽しく学んでいきましょう。

準備 筆記用具、必要の方はヘッドホン、教材費1,500円~2,000円程度

増設 はじめてのウクレレ弾き語り 見 16名

12,800円/8回(②④週)
新割 11,800円
※ペア割り対象外

ウクレレ弾き語り講師
富村 桜子
土 10:00~11:30
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~)、室内スリッパ、教材費1,000円

増設 二胡(入門) 見 15名

12,800円/8回(②④週)
新割 11,800円
※ペア割り対象外

胡琴坊・蘭茜二胡教室主宰
蘭茜(ランシー)
月 13:00~14:30
入門クラスは楽器の持ち方・姿勢の指導から始まり、弓の使い方や音階を順に学んでいきます。音楽の知識(読譜など)が無くても大丈夫!二胡の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)、室内スリッパ、教材費2,500円程度(テキスト・コピー代込)

舞踊・民踊

新設 琉球舞踊(初級) 見 20名

21,000円/14回
新割 19,000円
ペア割 17,000円

琉球舞踊家の会師範
新屋敷 孝子
金 12:30~14:00
祝儀舞踊かざやで風では扇子舞の基本を。しなやかな女踊り浜千鳥では、こねり手など多様な所作を練習していきます。初めての方も、以前習っていた方も歓迎します。※見学は15分程度になります。

準備 金銀扇子(9.5寸)1本、足袋(くつ下可)

声楽・カラオケ

新設 ヴォイストレーニング 見 20名

12,800円/8回(②④週)
新割 11,800円
ペア割 10,800円

ソプラノ歌手
金城 理沙子
土 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

新設 リラックスしてさあ歌おう 見 15名

12,800円/8回(①③週)
新割 11,800円
ペア割 10,800円

声楽家
亀谷 早紀
日 11:45~13:15
勇気を出して歌をうたってみよう!リラックスした呼吸にのせて、基礎を身につけながら、自分の思うままに色んな曲を楽しみませんか?

準備 動きやすい服装、筆記用具、ファイル、室内スリッパ、教材費500円(コピー代)不足の場合は再徴収します。

新設講座をお申込みすると…

新設 講座は

おトクな

新割

最大 2,000円引き

3/27金まで

増設 カンツォーネ 見 25名

21,000円/14回
新割 19,000円
※ペア割り対象外

声楽家
桑江 律子
火 12:30~14:00
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。

準備 筆記用具、教材費200円程度

新設 歌ってぬちぐすい!沖縄民謡 見 20名

21,000円/14回
新割 19,000円
ペア割 17,000円

沖縄民謡歌手
知念 こそえ
金 10:00~11:30
沖縄民謡は人の心を癒し、多くの人に親しまれてきました。歌を通して沖縄の肝心に触れ、民謡を愛する仲間達とぬちぐすい時間を過ごしませんか?

準備 筆記用具、教材費3,000円(工工四100曲集)

増設 英語で歌おう!ジャズ&ポップス 見 20名

12,800円/8回(②④週)
新割 11,800円
※ペア割り対象外

ジャズシンガー
儀保 貴子
水 19:30~21:00
簡単なジャズスタンダードや昔懐かしい映画音楽・ポップスソングなどを英語で歌ってみませんか?(Fly me to the moon, Close to youなど)発声練習、英語の歌詞の意味や発音練習、リズムの取り方などを身につけて皆さんで楽しく歌いましょう!

準備 筆記用具、飲み物、室内シューズ、教材費500円程度

新設 のどを鍛える健康声磨き® 体 15名

12,800円/8回(②④週)
新割 11,800円
ペア割 10,800円

(一社)日本声磨き普及協会
認定インストラクター
玉城 陽子
火 14:00~15:30
声がかすれて出にくい方におすすめ。呼吸法や発声法が改善されるだけではなく、誤えん性肺炎の予防や気分のリフレッシュなど、心身の健康に効果が期待。

準備 飲み物、室内スリッパ

芸術・書道

新設 楽しい水墨画 見 15名

21,000円/14回
新割 19,000円
ペア割 17,000円

白楽書道・水墨画教室主宰
龍斎書道師範
金城 嘯風
木 14:00~16:00
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、室内スリッパ、教材費2,000円

手工芸

新設 はじめての編み物 見 10名

12,800円/8回(②④週)
新割 11,800円
ペア割 10,800円

編み物講師
山田 千里
日 10:00~11:30
編み物の基礎から学んで作品を作っていきます。小学生から大人まで、「編み物って楽しい!」と一緒に体験しましょう。

準備 お持ちのかぎ針(お持ちでない方は初回は講師が準備します)※材料費については初回に説明します。

お得な【割引】がございます！

同講座を2名以上同時に申込むと…

ペア割でさらに



■講座の変更はできません。■閉講の際は全額返金となります。
■増設メニューはペア割対象外となります。

098 832-5588

新設 琉球てまりと日本てまり 見 15名

琉球てまり講師 高良 涼子 12,800円/8回(①③週) 新割 11,800円

月 10:00～11:30 ペア割 10,800円

南国らしい色彩の糸と幾何学模様で、かわいい素敵な琉球てまりを作ってみませんか?縁起物として、プレゼントやインテリアにも最適です。

【準備】まち針、はさみ、室内スリッパ、教材費1,500円

新設 きほんのマクラメ編み 見 10名

マクラメ講師 高良 佐和子 12,800円/8回(②④週) 新割 11,800円

月 14:00～16:00 ペア割 10,800円

糸やロープを手で編み、実用品・小物・インテリア雑貨などが作れます。無になれる癒しの時間。マクラメの基本の編み方や応用をお伝えします!

【準備】はさみ、メジャー、材料費600～1,000円/1作品(資料込み)※作品によって異なります。

新設 簡単クラフト紙バンド 見 15名

クラフト紙バンドインストラクター 新城 美津枝 12,800円/8回(①③週) 新割 11,800円

金 14:00～15:30 ペア割 10,800円

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。

【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

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

増設 初めてのパソコン PC 見 体 15名

PC Lab沖縄代表 宮平 雄多 23,800円/14回 新割 21,800円

木 14:00～15:30

パソコン初心者向けの講座です。パソコンの基本的な操作からインターネット、写真の取り込みなどを学ぶことができます。

【準備】筆記用具、Windows10が11のノートパソコン(お持ちの方)、教材費2,200円程度

新設 スマホ1台で始めるショート動画 見 体 15名

Instagram講師 Miki 12,800円/8回(②④週) 新割 11,800円

土 12:00～13:30 ペア割 10,800円

スマホ初心者さん大歓迎!スマホ1台でInstagramのショート動画を、ゆっくり楽しみながら学べる講座です。

【準備】スマートフォン(充電済み)、筆記用具、飲み物、教材費100円程度

増設 毎日がちょっと便利になるスマホレッスン 見 体 15名

移動通信端末診断士 具志堅 杏里 12,800円/8回(②④週) 新割 11,800円

木 10:00～11:30

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。

【準備】お持ちのスマホ、筆記用具、教材費200円

新設 はじめての方も安心!学べるCanva PC 見 体 15名

Canvaデザイナー ひが ゆかり 21,000円/14回 新割 19,000円

火 14:00～15:30 ペア割 17,000円

気軽に手を動かして、一緒に楽しむCanva体験!初めての作品づくりを始めましょう!

【準備】お持ちの端末(ノートパソコン・タブレットのいずれか)、筆記用具、教材費1,500円※Googleアカウントがメールアドレス必須

美容

新設 5歳若返る!大人メイク 女 15名

大人メイクの専門家 新垣 美香 6,800円/4回(①週) 新割 6,300円

土 10:00～11:30 ペア割 5,800円

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

【準備】筆記用具、室内スリッパ、スキンケアメイク用品一式※メイク用品貸出し可300円/1回、教材費500円

趣味

増設 健康麻雀(入門) 見 体 24名

麻雀アドバイザー公認講師「GPC沖縄リーグ第1節」優勝 松原 一登 21,000円/14回 新割 19,000円

火 10:00～12:00

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。

【準備】筆記用具、室内スリッパ、教材費1,000円

ダンス

新設 ベリーダンス 女 見 体 20名

BellyDancer BellyDanceInstructor Mayumi 21,000円/14回 新割 19,000円

月 19:30～21:00 ペア割 17,000円

古代エジプトが発祥で世界最古の踊りと言われているベリーダンス。アラブの音楽に合わせ舞うことで、忙しい日常を忘れ女性としてのしなやかさを感じましょう!

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

新設 はじめてのストリートダンス 見 体 20名

ダンサー なお 12,800円/8回(②④週) 新割 11,800円

火 20:00～21:30 ペア割 10,800円

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

【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

新設 楽しくディスコダンスエクササイズ 見 体 20名

ディスコダンスインストラクター MINA 19,600円/14回 新割 17,600円

水 12:00～13:00 ペア割 15,600円

大ヒットのディスコサウンドに定番ステップをアレンジした楽しいダンスエクササイズ♪前後にストレッチやセルフマッサージで体をほぐします♪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

新設 バランスボールエクササイズ 見 体 10名

一般社団法人体カメンテナンス協会 バランスボールインストラクター 体力指導士 山川 史帆 12,000円/8回(②④週) 新割 11,000円

月 14:00～15:00 ペア割 10,000円

「運動はしたいけど、きついのは苦手」「無理なく体を動かしたい」方向け♪バランスボールは関節に負担をかけずにできる運動です。優しい有酸素運動、ストレッチ、筋トレで無理なく体と心を整えましょう!

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

リフレッシュ

新設 やさしいメンズヨガ 男 見 体 15名

ヨガインストラクター Yasuyo 21,000円/14回 新割 19,000円

月 19:30～21:00 ペア割 17,000円

仕事や日常の姿勢のクセなどでガチガチに固まった筋肉をやさしく伸ばし柔軟にすることで歪みやコリを改善。バランスを使うポーズで体幹アップも目指しましょう。

【準備】動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物

新設 姿勢を整えるヨガ 見 体 12名

日本ルーシーダットン普及運動認定インストラクター はづみメソッド指導者コース認定 下田 三千代 19,600円/14回 新割 17,600円

金 19:30～20:30 ペア割 15,600円

自分の今の状態を感じながら自己整体し姿勢改善にもっていきます。同時に呼吸も深め血流を上げ体調改善!

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

新設 心のストレッチヨガ 見 体 15名

がん経験者が伝える心のストレッチヨガ講師 成瀬 絵理 19,600円/14回 新割 17,600円

水 09:30～10:30 ペア割 15,600円

ヨガ初心者・体が硬い方も安心して参加できます。日頃の不安やモヤモヤをそっと手放し、日々を元気で健やかに過ごすための「心の余白」を一緒に育てましょう!

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

新設 ゆったりボスチャーウォーキング 見 体 20名

ボスチャースタylist® 金城 佳子 12,800円/8回(②④週) 新割 11,800円

日 10:00～11:30 ペア割 10,800円

ゆったりと歩きながら、姿勢と歩き方を整えます。運動が苦手でも大丈夫。頑張らずに、毎日の歩き方が美しく変わります。

【準備】動きやすい服装、五本指靴下(任意)、飲み物、タオル

軽運動・体操・スポーツ

新設 護身術クラヴマガ 見 体 15名

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 12,800円/8回(①③週) 新割 11,800円

金 10:00～11:30 ペア割 10,800円

世界中の軍や特殊部隊・警察等で指導されている近接戦闘術「クラヴマガ」をベースに、より初心者向けに改良されたのがKM琉球の護身術です。性別・年齢(高校生以上)・運動歴関係なく習得できます。あなたも自分の身は自分で守ってみませんか?

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

増設 楽しい卓球 見 体 15名

卓球上級指導員 西里 有沙 22,500円/15回 新割 20,400円

日 12:00～14:00

卓球の基本をマスターし、ラリーを楽しみます。レベルアップを目的として練習します。

【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して下さい。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)

新設 ゴルフ基本・大里 体 20名

JTTGA認定プロフェッショナルA級 石垣 信博 21,000円/14回 新割 19,000円

日 13:00～15:00 ペア割 17,000円

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

【準備】貸クラブ有(無料)、ボール代:(土日)7円/1球、入場料:(土日)320円

【場所】KA.MI.FU. Golf Range 南城市大里稲嶺1978

キッズ

増設 楽しいえいごのじかん 見 体 15名

Hello Kids Okinawa 英語教室主宰 児童英語講師 マイコ 12,000円/8回(②④週) 新割 11,000円

日 09:30～10:30 (小学生)

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!

【準備】筆記用具、色鉛筆、室内履き、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)

新設 みんなで楽しくうたの時間 見 体 15名

声楽家ソプラノ 亀谷 早紀 12,800円/8回(①③週) 新割 11,800円

日 10:00～11:30 (6歳～12歳) ペア割 10,800円

歌が好きな子集まれ!体をリラックスして声を出そう。基礎を身につけながら自分の思うままに歌って色んなジャンルを楽しもう。

【準備】動きやすい服装、筆記用具、ファイル、教材費700円(楽譜のコピー代)、室内履き

新設 楽しいお習字 見 体 10名

沖縄会員(書芸) 沖縄県書作家協会木筆會 常任理事 山城 篤男 12,800円/8回(②④週) 新割 11,800円

土 10:00～11:30 (小学生) ペア割 10,800円

筆の使い方と、字のバランスの取り方を指導し習字の楽しさをお伝えします。

【準備】習字セット(筆・半紙・墨汁・硯・文鎮・習字用下敷き)、室内履き

新設 ジュニアのAI(超初級) 見 体 15名

派遣学会 ジュニアビジネスサポーター 宮城 拓司 12,800円/8回(①③週) 新割 11,800円

土 14:00～15:30 (小学3年生～中学3年生) ペア割 10,800円

将来の学びや仕事に必要なAIとの距離感を、安全に無理なく身につけましょう。AIを味方にして、考える力を伸ばしましょう。

【準備】筆記用具、ノート

新設 はじめてのキッズフラダンス 見 体 20名

ハーウフラオーナープランインストラクター 長谷川 麻貴子 16,800円/12回 新割 15,300円

日 13:30～14:30 (3歳～小学生) ペア割 13,800円

ハワイアン音楽に合わせて体を動かすことから始めます。フラダンスと一緒に楽しみましょう!

【準備】Tシャツ、パウ又はスカート、タオル、飲み物

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

001 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)


全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子
水 10:00~12:00

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

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費8,500円(テキスト代込)

Menu カルトオーネ、ライ麦パン など

002 毎日作りたい米粉パン 11名

6,800円→6,550円/4回(③週)


米粉パン認定講師
米粉パン教室SARI-PAN主宰
もりこね さおり
金 10:00~12:00

米粉で作るグルテンフリーのパンレッスンです。米粉パンが初めての方でも作りやすく、毎日の食卓に取り入れやすいパンと一緒に焼いていきます。美味しいから、続けられる。パンが大好きな講師が何度も焼いてきたレシピをお伝えします。

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 ハムチーズパン など

003 愛情料理 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


がきや料理教室長
調理師
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8,000円(テキスト代込)

Menu 豚肉の生姜焼き、お豆腐のホイル蒸し など

004 健康おうちごはん 20名

6,800円→6,550円/4回(②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、毎日の食卓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 鶏胸肉のタルタルソース、あんかけかた焼きそば

005 簡単!男のおうちごはん 15名

6,800円→6,550円/4回(④週)


食育指導士
岸本 康子
火 10:00~12:00

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 オムそば、ニンニク豚丼

006 琉球料理のいろは 20名

6,800円→6,550円/4回(③週)


沖縄県琉球料理传承人
専門調理師 調理師専門学校教師
仲村 公子
火 10:00~12:00

琉球料理の基礎から沖縄の行事食までをご紹介します。

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 ムジ汁、クーバイリチー、三月菓子 など

007 楽しく作ろう琉球料理 15名

6,800円→6,550円/4回(④週)


琉球料理传承人
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 チンスコウ、クンペン など

008 植物うまれのやさしいスイーツ 15名

6,800円→6,550円/4回(②週)


看護師
おうちサロンBe natural主宰
yumi
木 19:00~21:00

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 サクサクココナッツクッキー、植物性のチーズケーキ など

教養

009 琉球・沖縄の歴史~首里城編②~ 見 16名

12,800円→12,300円/8回(②④週)


琉球大学講師
山城 彰子
土 10:00~11:30

『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。今期は首里城について学びます。

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

010 楽しい朗読 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


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

011 はじめての短歌 見 体 30名

21,000円→20,000円/14回


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
佐藤 モニカ
火 10:00~11:30

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)

012 歌集を編む 見 15名

21,000円→20,000円/14回


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
佐藤 モニカ
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

013 お金の達人に聞くお金塾 見 15名

12,800円→12,300円/8回(②④週) *講座日が5週目の日あり


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

014 運勢暦の見方と風水 見 体 20名

12,800円→12,300円/8回(②④週)


高見易道観象派会鑑定士
玉那覇 圭斎
水 14:30~16:00

運勢暦では二十四節季(旧暦・新暦の違い)と運勢の出し方を説明し、風水では地相・家相および方位の吉凶を説いていきます。

準備 筆記用具、資料代1,000円

015 カードリーディング&数秘術 20名

6,800円→6,550円/4回(④週)


リリークオーツ主宰
カードリーディング講師
藤田 ゆき
土 13:30~15:00

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。(途中からの申込不可)

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)

016 九星気学入門 15名

6,800円→6,550円/4回(③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

017 話してみよう英会話 見 体 15名

21,000円→20,000円/14回


英会話・英検講師
加勢 美智子
金 12:30~14:00
金 14:15~15:45

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

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

018 マイベース英会話 見 体 15名

21,000円→20,000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て楽しいです。みんなで大きな声を出して練習します。ゆっくりマイペースにPractice and Practice!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

019 英会話DOJO 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回


英会話講師
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、教材費300円

020 自分らしく英会話 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回


英会話講師
Erisa
月 10:00~11:30

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

021 日常で使える英語 見 体 20名

21,000円→20,000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

022 やさしく初級韓国語 見 体 20名

21,000円→20,000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!

準備 筆記用具、ノート、教材費3,000円程度

023 韓ドラで覚える韓国語 見 体 20名

21,000円→20,000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

024 話せる韓国語 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回


韓国語講師
朴 銀子 (パク・ウンジャ)
月 12:00~13:30
月 13:40~15:10

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

025 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)
水 20:00~21:30
木 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

026 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)

中国語講師
梁 運飛 (リョウ・ウンヒ)
土 15:30~17:00

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

027

たくさんしゃべる中国語

見体

20名

18,000円→17,250円/12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く学べます。

金 19:30～21:00

準備 筆記用具、教材費2,500円

028

音読・会話中国語

見体

20名

18,000円→17,250円/12回



中国語講師
仲村 そえん

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！

土 12:00～13:30

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

029

初心者手話

見体

15名

21,000円→20,000円/14回



手話講師 手話COMO Amigos
高良 美恵子

あいさつやリアクション、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。

火 19:30～21:00

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



030

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
沖縄三級協会講師・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)

031

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
松田流松絃会師範二代目家元
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

金 12:00～13:30

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)

032

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

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)

033

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
由岐會二代目会主
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)

034

楽しい三線

見体

20名

21,000円→20,000円/14回



琉球古典音楽
安富祖流絃声会師範
上原 睦三

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

木 12:00～14:00

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)

035

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)



琉球民謡音楽協会師範
野村流伝統音楽協会師範
仲本 亜寿香

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

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)

036

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)

037

琉球民謡

見体

25名

21,000円→20,000円/14回



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

木 14:30～16:30

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)

038

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ょう！

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)

039

琉球民謡・舞踊曲

見体

20～25名

21,000円→20,000円/14回



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

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

火 10:00～11:30

土 10:00～11:30

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)

040

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ょう！

日 11:30～13:00

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)

041

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「かざやで風」をいっしょに奏でませんか。

火 14:30～16:30

木 09:30～11:30

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)

042

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)

043

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ざ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)

044

琉球三線

見体

25名

21,000円→20,000円/14回



琉球古典音楽
安富祖流絃声会師範
新垣 安弘

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

土 12:00～14:00

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)

045

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
琉球民謡松田流弘絃会教師
玉城 さゆり

モーアシビ唄、民謡の中テンポ、早弾き曲を中心に昔唄を練習していきます。

木 14:30～16:00

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)

046

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)

047

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)

048

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。

木 14:00～15:00

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

049

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」と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

050

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

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費800円程度

051

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

052

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

053

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ょう。

水 14:30～16:00

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2,500円程度

054

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



055 初めての大人ピアノ

見 体 10名

22,400円→21,400円/14回



ピアノ教室あすういん主宰
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

056 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

Ⅰ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。Ⅱ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。

057 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)

058 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
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

059 初めての楽しいピアノ

見 体 10名

12,800円→12,300円/8回(②④週)



ピアノ教室あすういん主宰
ピアノ講師
大嶺 千賀子

水 10:00~11:00
水 11:15~12:15

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1,500円程度

060 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

061 クラシックギターで弾き語り

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

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

062 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

063 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

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

火 18:30~19:30 Ⅰ~Ⅱ

準備 ギター、教材費500円

064 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

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♪

木 19:00~20:30 Ⅰ~Ⅱ

準備 ギター、チューナー、ピック、教材費500円

065 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

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しょう。

火 10:00~11:30

準備 ウクレレ、筆記用具、教材費500円程度

066 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

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

木 10:00~11:30

準備 筆記用具、ウクレレ、教材費500円

067 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

ハワイアンソングからポップスナンバーまで楽しく弾き語りましょう。

月 14:00~15:30

準備 ウクレレ、筆記用具、教材費500円程度

068 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
富村 桜子

ウクレレ経験のある方(中級程度)対象クラスです。ポップスや童謡、洋楽などあなたの弾きたい曲と一緒に楽しみましょう♪

水 14:00~15:30 Ⅱ~Ⅲ

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

069 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)

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。

月 10:00~11:30 Ⅱ

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

070 ヴァイオリン

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
琉球エスプレッショナルテット(株)沖縄アーツ代表取締役
與那嶺 理香

これまで初級で学ばれている方、これからスタートする方、どなたでも学べる、ヴァイオリンを楽しく演奏するために必要な基礎を学べる内容となっております。

土 15:00~16:30

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)

071 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

「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。

木 15:00~16:30

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。

072 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

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。

火 10:00~11:30

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。

073 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

あなたの想いをフルートの音色に伝えませんか?誰でも上手になれます。

日 10:00~11:30

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

074 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那覇支部支部長
大城 智子

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

木 10:00~11:30 Ⅰ

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

075 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那覇支部支部長
大城 智子

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

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

準備 オカリナ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

076 アンデスの縦笛ケーナ

見 10名

21,000円→20,000円/14回



南米folkloricバンド「ロス・アフィシオナドス」代表
琉球素笛御寿人

縦笛ケーナは、南米アンデス地方のfolkloric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。

水 19:00~20:30

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)

舞踊・民踊

077 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

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

木 10:00~11:30

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

078 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



琉球舞踊倅藤代乃会師範
伊波真理子



真南風流美ら会会主
金城 博恵



真南風流美ら会教師
宮里 美江子



玉城流舞踊瑞祥和の会会主
瑞慶山 和子

月 14:00~16:00
火 09:30~11:30
火 19:30~21:30
木 14:30~16:00
土 16:30~18:30

伊波 崎浜 金城 瑞慶山 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×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

079 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

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

木 14:00~16:00

準備 浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)

080 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

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。

月 14:30~16:30 Ⅱ
木 16:30~18:00 Ⅳ~Ⅵ

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

081 沖縄民謡・座踊り 見 体 25名

21,000円→20,000円/14回

 沖縄民謡研究会認定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

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

金 12:00～14:00

【準備】パーラー、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

082 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

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。

金 19:00～20:30

【準備】ウィッグ、クランプ、水油、入髪、サリ、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

083 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

【準備】筆記用具、飲み物、教材費500円

084 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、思わず笑顔がみら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

【準備】教材費500円

085 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

【準備】筆記用具、教材費500円程度

086 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

【準備】筆記用具、教材費100円程度、室内スリッパ、A4ファイル

087 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
沖縄県青少年合唱連盟理事長
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

【準備】筆記用具、A4ファイル、教材費500円程度

088 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

気持ちの良い呼吸に乗せて声を出していくと、いつの間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探しましょう!

木 19:30～21:00

【準備】筆記用具、教材費500円程度

089 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

【準備】動きやすい服装、飲み物、タオル、教材費100円

090 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

【準備】動きやすい服装、教材費700円程度

091 楽しい童謡・唱歌・ナツメロ 見 体 15名

21,000円→20,000円/14回

 声楽家
新垣 真由美

懐かしの童謡唱歌から昭和のヒット歌謡まで、リクエストしながらピアノ伴奏に合わせてみんなで楽しく歌いましょう!歌って心も身体も健康に。

木 12:00～13:30

【準備】室内スリッパ、教材費200円程度

092 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

【準備】筆記用具、教材費1,500円程度

093 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

【準備】筆記用具、教材費200円程度

094 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

【準備】筆記用具、室内スリッパ、A4ファイル、教材費100円程度

095 英語で歌う名曲 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
前田 進一郎

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

水 10:00～11:30

【準備】コピー代100円程度(足りない場合は都度徴収)

096 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

【準備】筆記用具、教材費500円～

097 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

【準備】筆記用具、教材費800円程度

芸術・書道



098 絵画 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

 絵画教室アトリエ道子主宰
城間 美智子

表紙のヒト
同じ課題で誰でも簡単に描ける作品を作ります。初心者、見学・体験歓迎!

水 09:30～11:30 ①

【準備】教材費1,000円程度、画材代別途

099 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

表紙のヒト
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円程度、画材代別途

100 絵画 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 沖縄会員・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 ②

【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。

101 水彩画 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 沖縄会員・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

102 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

【準備】教材費3,000円程度(新規)

103 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

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



104 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

【準備】硯、墨、墨汁、半紙、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度

105 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

【準備】【書道】硯、墨、墨汁、半紙、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度、【ペン字】教材費1,400円程度

106 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

【準備】教材費1,400円程度

107 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

108 書道・ペン字・実務書 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回

 沖縄会員(書芸)
沖縄県書作家協会
木筆会常任理事
山城 篤男

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

109 華道(池坊)

見 20名

21,000円→20,000円/14回



華道教授生涯学習
日本いけばな芸術協会正会員
学校華道推奨委員
富山 春照



華道家元池坊
沖縄中央橋会支部華道教授
又吉 恵美子

水 10:00~11:30 富山
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
【富山クラス】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

110 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



華道教授生涯学習
日本いけばな芸術協会正会員
学校華道推奨委員
富山 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、初～中級は花代1,000円/1作品、上級(立花)2,000円/1作品

111 着付けと帯結び

女見体 20名

21,000円→20,000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

112 着物を楽しむ着付け

女見体 20名

21,000円→20,000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

113 茶道(裏千家)

女見体 20名

21,000円→20,000円/14回



茶道裏千家 淡交会 参事補
沖縄支部 常任参与
花城 宗貞



茶道裏千家 淡交会
名譽師範参与
仲村 宗枝

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8,000円

手工芸



114 フラワーデザイン&生け花

見体 25名

19,600円→18,600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

115 フラワー&ラッピング

見体 25名

19,600円→18,600円/14回



レディーススタジオ朝香主宰
田港 朝子

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

火 19:30~21:00

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

116 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)※講座日が5週目の日あり



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、ヨーロッパアンアレンジの基礎を気軽に楽しんでみませんか?

金 14:00~15:30

【準備】花バサミ、材料費2,500円～/1作品

117 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)



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 12:00~14:00

【準備】筆記用具、花バサミ、材料費2,300円～/1作品

118 洋裁とリメイク

見 20名

21,000円→20,000円/14回



全技連マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子

タンスに眠っている衣服をリ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】LR、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

119 洋裁とリメイク

見 20名

21,000円→20,000円/14回



職業訓練指導員
一級婦人子供服製造技能士
宮良 真由美

タンスに眠っている衣服をリ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】LR、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

120 はじめての洋裁

見 10名

12,800円→12,300円/8回(②④週)



職業訓練指導員
一級婦人子供服製造技能士
宮良 真由美

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)

121 基礎から始めるパッチワーク

見体 12名

12,800円→12,300円/8回(①③週)※講座日が5週目の日あり



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。

火 10:00~11:30

【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

122 楽しい編物

見体 15名

21,000円→20,000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)

123 木目込・押絵・衣裳人形

見体 20名

21,000円→20,000円/14回



あかね会会長
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、ボンデ、のり、手拭き、材料費1,000円～(講座初日に注文受付)

124 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



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

125 伝統工芸琉球びんがた

見 18名

21,000円→20,000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/スタオル)、材料費10,840円

126 紅型(草木染)

見 18名

21,000円→20,000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

127 藤かご

見体 15名

22,500円→21,450円/15回



藤かご教室hi'Rattan主宰
平田 重紀子

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、材料費3,000円～

128 ステンドグラス

見体 12名

21,000円→20,000円/14回



日本ステンドグラス協会認定講師
日本ステンドクラフト協会認定講師
鮫島 清美

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)

パソコン

129 パソコン基礎知識

PC見体 12名

25,500円→24,450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

130 パソコンの基礎あれこれ

PC見体 18名

23,800円→22,800円/14回



PC Lab沖縄代表
宮平 雄多

パソコンの基本的な操作や受講生が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

131 はじめてのChatGPT

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



株式会社ココチナ
デジタル庁デジタル推進委員
SAJ AIビジネス研究会委員
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。

月 14:30~16:00

【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※Googleアカウント必須

園芸



132 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



貸農園アドバイザー
宮城 ひろ

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

美容

133 素敵に輝くパーソナルカラー

12名

6,800円→6,550円/4回(③週)



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。

金 19:30~21:00

【準備】はさみ、のり、ファッション誌(ご自身の年齢に合ったもの)、教材費1,500円(カラーカード代込)

134 デジカメde写そう! 写真 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回



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

135 デジカメ 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回



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

136 囲碁 見 体 20名

22,500円→21,450円/15回



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

137 健康麻雀 見 体 24名

21,000円→20,000円/14回



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 Ⅰ
土 09:30～11:30 Ⅱ
土 12:00～14:00 Ⅱ
土 14:15～16:15 Ⅲ
日 09:30～11:30 Ⅰ

Ⅰ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。

Ⅱ～Ⅲ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、競技を存分に楽しめます。



〔準備〕筆記用具、室内スリッパ、教材費1,000円

健康づくり
ダンス



138 楽しいフラダンス 女 見 体 20～25名

21,000円→20,000円/14回



我那覇 光



フィオレイナニ
インストラクター
金城 三枝子



ハーラウ カリコプア オ
カイボラニ フラインストラクター
安里 敏江



ナーマモオレイナアラ
インストラクター
下地 啓子

水 10:00～11:30 安 里
水 14:30～16:00 下 地 Ⅱ～Ⅲ
土 10:00～11:30 我那覇 Ⅰ～Ⅲ
日 10:00～11:30 金 城 Ⅰ～Ⅲ

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

139 やさしいハワイアンフラ 女 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回



ハーラウ フラ オナーアラニ主宰
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

140 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



Bellydancer
Bellydancelnstructor
Aki

水 19:30～21:00

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。

〔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

141 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



テン・ダンススタジオ代表
泉川 宏剛



タイガーダンス教室勤務
運天 潮香



アカミネダンススタジオ
経営指導
赤嶺 勝

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

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

142 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



テン・ダンススタジオ代表
泉川 宏剛
泉川 明美

月 10:00～11:30 Ⅰ～Ⅲ

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!

〔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

143 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



バレエ・アーティスト
緑間 玲貴



バレリーナ
前田 奈美南

土 14:15～15:45 Ⅰ～Ⅲ

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。

〔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

144 みんなの基礎バレエ 見 体 12名

18,000円→17,250円/12回



クラシックバレエ講師
コンテンボラリーダンス講師
TONY (トニー)

日 10:00～11:30

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。

〔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

145 シニアも踊れるジャズダンス 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回



ジャズダンスインストラクター
健康運動指導士
RITSUKO

金 19:30～21:00

ジャズダンスとはバレエを基本とし、色々なジャンルの曲に合わせて表現力豊かに躍るダンスです。体幹も鍛えられ姿勢がよくなります。楽しく一緒に踊りましょう。

〔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

146 カントリーラインダンス 見 体 15名

21,000円→20,000円/14回



ステップ・カントリーライン
ダンススクールリパリエー
SHIN (シン)

水 14:30～16:00

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!

〔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

147 Basic Beat 見 体 20名

19,600円→18,600円/14回



ノーマライゼーション
ダンススクールリパリエー
新城 ゆきえ

月 20:00～21:00 Ⅰ～Ⅲ

基本リズムの練習をメインに、様々なダンスステップに挑戦します。短い振付を通して踊る時間を楽しみましょう!

〔準備〕動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

148 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



ダンスインストラクター
nonko

木 10:00～11:00

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。

〔準備〕動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物

149 ゼロからHIPHOP☆誰でも踊れる90分 見 体 20名

12,800円→12,300円/8回(②④週)



ストリートダンスインストラクター
REIKA

火 19:30～21:00

“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

150 K-POPカバーダンス 女 見 体 20名

21,000円→20,000円/14回



ダンス講師
MAYO

木 19:00～20:30 Ⅰ～Ⅱ

K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス♪

〔準備〕動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

151 K-POPカバーダンス 女 見 体 20名

18,000円→17,250円/12回



ダンス講師
MAYO

土 12:00～13:30 Ⅰ

K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス♪

〔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

152 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 Ⅱ

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、バンド(チューブ)代110円

153 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
沖縄県地域健康医療指導士
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。一緒に貯筋運動しましょう!

〔準備〕動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

154 Kick Boxing 見 体 25名

21,000円→20,000円/14回



健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

木 20:00～21:30

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

〔準備〕動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

155 キックボクシング&ヨガ 見 体 25名

21,000円→20,000円/14回



健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

水 20:00～21:30 Ⅰ～Ⅱ

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。

〔準備〕動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

156 パンチ&フィットネス 女 見 体 20名

19,600円→18,600円/14回



日本スポーツ協会公認
アシスタントマネージャー
金城 元氣

月 19:00～20:00 Ⅱ

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!

〔準備〕動きやすい服装、軍手、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

157 enjoyエクササイズ

見体12名

19,600円→18,600円/14回



JMFAインストラクター
JWIインストラクター
池原 さえこ

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

木 14:30~15:30

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

158 DiscoDanceフィットネス

見体24名

12,000円→11,500円/8回(①③週)



JWI DiscoWorld
認定インストラクター
Gackey

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

金 20:00~21:00

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

159 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
nonko

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

水 10:00~11:30 ①~②

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

160 ZUMBAでストレス発散!

女見体24名

16,800円→16,050円/12回



ZUMBA インストラクター
MAYO

ラテンの音楽で楽しく体を引き締めて、ストレスを発散しましょう♪

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

リフレッシュ



161 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

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

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

準備 動きやすい服装、スポーツタオル1枚、飲み物

162 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師
我那覇 志津子

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

水 12:30~14:00

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

163 リンパ&代謝アップヨガ

見体15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

マッサージボールなど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!

木 19:30~21:00
土 10:00~11:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

164 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

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

日 12:00~13:00 ①~②

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

165 リラクゼーション・YOGA

女体20名

21,000円→20,000円/14回



JCCAアドインストラクター
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

ゆったりと行う夜ヨガは、体やココロの不調や疲れを軽減します。セルフケアで自分自身を癒し、リラクゼーションへと誘いましょう。

水 19:00~20:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

166 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

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

火 19:00~20:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガ棒6,000円(希望者)

167 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

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

日 12:00~13:00

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

168 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
アドインストラクター
永淵 悦子

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

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

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

169 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認定アドインストラクター
池宮城 弘美

ピラティスの要素を取り入れながら、フォームローラーで全身をほぐし、コリの改善・柔軟性の向上。深い呼吸で内側から引き締め筋力の向上! ※妊婦、骨粗鬆症の方は受講をお控え下さい。

火 14:30~15:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

170 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

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

水 20:30~21:30 ①~②

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

171 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認定アドインストラクター
池宮城 弘美

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

月 19:30~20:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

172 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

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

金 10:30~11:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

173 骨盤調整ストレッチ

見体20名

12,800円→12,300円/8回 ※専用スケジュールあり



ペルビックストレッチ
マスタートレーナー
安岡 美保

骨盤周りを中心に身体の歪みを整えます。肩こり・腰痛・猫背・ポッコリお腹・尿漏れ改善! ※妊婦の方は受講をお控え下さい。

火 14:00~15:15

準備 動きやすい服装、フェイスタオル(ストレッチ時に使用)、飲み物

174 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

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。

木 20:00~21:00

準備 動きやすい服装、ハンドタオル、飲み物

軽運動・体操



175 北京式太極拳

見体25名

21,000円→20,000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

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。

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)

176 太極拳

体25名

22,500円→21,450円/15回



天行健中国武術館認定指導員
小平 明生

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行います。

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)

177 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

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

月 10:00~11:30

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

178 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
文芸館教士七段
喜舎場 広子

沖縄伝統古武道(棒・ヌンチャク・サイトンファー等)を学んで、カッコよく演武しませんか?希望者は昇級審査も受けられます。

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。

179 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



劉衛流あずさ館龍館館主
豊見城 あずさ

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?

金 15:00~16:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

180 誰でも身につく合気道

見体20名

22,500円→21,450円/15回



合気道教室浦添道場主宰
和合気心会会長
玉城 仁美

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。

水 14:00~15:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

181 初めての殺陣・剣術 体 15名

12,800円→12,300円/8回 ※専用スケジュールあり



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)

182 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

183 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

184 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

185 自彊術 見体 20～25名

21,000円→20,000円/14回



奥伝指導者
東 安子



公益社団法人
自彊術普及中伝
我喜屋 静子

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

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、自彊術普及会年会費3,000円

186 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 句子

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

187 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

188 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

189 心も軽くなる腸もみ薬膳 見体 20名

12,800円→12,300円/8回(②④週)



腸セラピスト
Nanaluna

水 10:00～11:30

準備 筆記用具、動きやすい服装、バスタオル

スポーツ



190 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)

191 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 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)

192 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)

193 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
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

194 ボウリング 見 20名

21,000円→20,000円/14回



日本スポーツ協会
公認ボウリング指導員
具志 則子

金 10:00～12:00

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

195 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
プロフェッショナルA級
石垣 信博

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

196 スイミング 見体 20名

23,800円→22,800円/14回 ※専用スケジュールあり



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

ママ ベビー キッズ

キッズ

197 楽しいえいごのじかん 見体 10～15名

12,000円→11,500円/8回(②④週)



Hello Kids Okinawa 英語教室主宰
児童英語講師
マイコ

日 10:45～11:45 Ⅱ (小学生)

準備 筆記用具、色鉛筆、室内履き、教材費2,000円(テキストをお持ちの方はコピー代400円のみ)

198 キッズアート 見体 15名

12,800円→12,300円/8回



アート系YouTuber
「アドリ道子-eazy art-」
城間 美智子

土 10:00～11:30 (①③週) (5歳～小学生)
土 10:00～11:30 (②④週) (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

199 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



バレリーナ
前田 奈美甫

土 16:00～17:00 Ⅰ～Ⅱ (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

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

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

201 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

202 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

203 チアダンス 見体 25名

12,000円→11,500円/8回(②④週)



CherryBlossom
インストラクター

日 13:30～14:30 (幼児～小学生)

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

204 キッズ・空手エクササイズ 見体 12名

19,600円→18,600円/14回



剛柔流空手道尚礼館シニアインストラクター
ARJUN(アーシュン)

日 09:30～10:30 (5歳～14歳)

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

イベント講座

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)。■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。■講座の変更・キャンセルは手数料がかかります。

各手数料	開講日から 8日前まで	開講日から 7日前から	開講日 以降
変更	無料	550円	
キャンセル	220円	550円	返金不可

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

【割引券】使えます!

※有効期限をご確認の上、ご利用下さい。

4/5日 10:00～12:00 20%

清明祭について



受講料 2,000円

シーミー祭のお墓でのお供えの仕方からウサンデーをいただくまでを一緒に学びます。

しちび屋主宰 沖縄伝統行事チテター

講師 島 明美 材料費 2,200円

準備 エプロン、ハンドタオル、筆記用具、室内スリッパ

4/10金 12:00～13:30 10%

殺陣と剣術 はじめの一步



受講料 2,000円

刀の抜き方、納め方、振り方、抜刀術等、基本的な刀の使い方を体験してみよう。

剣術家

講師 大城 あゆむ

準備 動きやすい服装、靴下

4/12日 10:00～12:00 15%

甘さすっきり爽やか グレープフルーツあんぱん



受講料 2,000円

グレープフルーツの果肉、果汁入りのやわらかいあんぱんがとっても美味しいレシピです。

全国料理学校協会教員師範資格

講師 宮城 裕子 材料費 1,400円

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ

4/15水 10:00～11:30 20%

お家で出来る 『いびき』対処法



受講料 2,000円

『いびき』の対処法をあなたの事情に合わせて見つけてみませんか。姿勢や寝ている物で出来る寝具の工夫などを新しい情報も含めて話していきます。

元看護師セラピスト・整体師 医療従事者(13年)

講師 池宮城 ゆい 教材費 200円

準備 筆記用具

4/18土 10:00～12:00 10%

春色ねりきり ～和菓子で楽しむ季節～



受講料 2,000円

和菓子作りが初めての方でも安心してご参加いただけます。春のねりきりを一緒に作ってみませんか?

練り切り講師

講師 新垣 薫/真境名 匡代 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

4/18土 10:00～12:00 15%

首里城下町巡り～琉球王府と宗教勢力



受講料 2,200円

謎多い琉球の歴史には、表に見えてこない宗教勢力の動きが大きく絡んでいた。関連する首里の寺社跡を巡りながら検証する。

琉球プレス歴史研究士

講師 池村 純 教材費 200円

準備 歩きやすい服装、運動靴、帽子、飲み物

4/19日 10:00～12:00 15%

きほんの三月菓子 (サングウチグーシ)



受講料 2,000円

今年の旧暦三月三日の浜下りは、手作りの三月菓子を作ってみませんか。

沖縄県琉球料理伝承人 調理師専門学校講師

講師 仲村 公子 材料費 1,200円

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具

4/20月 10:00～11:30 24%

春の名歌鑑賞



受講料 2,000円

さわやかな春、短歌に親しんでみませんか。一緒に春の名歌・秀歌を鑑賞しましょう。初心者も大歓迎です。

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

講師 佐藤 モニカ 教材費 100円

準備 筆記用具※「はじめての短歌」受講者は教材費不要

4/22水 14:00～15:30 15%

脳トレ&リズム体操で アンチエイジング



受講料 2,000円

自宅でもできる指を使った頭の体操や口腔体操など、音楽を取り入れながら楽しくお伝えします。健康維持と心身の向上を目指します。

音楽健康指導士

講師 高良 佐和子

準備 動きやすい服装、フェイスタオル1枚

4/24金 13:00～15:00 15%

基本のボウリング (アメリカン方式)



受講料 2,200円

アメリカン方式でボウリングを楽しみませんか。ボウリングの基本を知り、今よりワンランク上の楽しみ方を教えます。

日本スポーツ協会公認ボウリング指導員

講師 具志 則子 ゲーム代 800円/3回

準備 動きやすい服装、ボウリングシューズ(お持ちの方)

4/25土 10:00～12:00 15%

フライパンひとつで トルティーヤ



受講料 2,000円

手作りのもちり、やわらかトルティーヤを作ります。焼きたてに野菜やお肉を包んでいただく美味しく楽しいおうちごはんです。

食育指導士

講師 岸本 康子 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

4/26日 10:00～11:30 15%

ねんきん定期便で 老後のライフプランニング



受講料 2,000円

複雑な計算は不要です!「ねんきん定期便」を読み解き、将来の年金受給額を「見える化」し、老後のライフプランニングで不安を解消!

1級FP技能士 公的保険アドバイザー

講師 前田 美和

準備 筆記用具、ねんきん定期便(あると良い)

4/26日 10:00～12:00 15%

絶品!鶏胸肉で チキン南蛮



受講料 2,000円

大人から子供までみんな大好き!外はカリカリで、中はジューシーなチキン南蛮が作れます。簡単に濃厚なタルタルソースもご紹介いたします!

栄養士 調理師

講師 坂庭 三奈美 材料費 2,200円

準備 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ

4/26日 13:00～15:00 12%

パーソナルカラー診断



受講料 2,000円

「イエベ」か「ブルベ」か診断します。ご自身のタイプを知って、メイクやファッションに活かしましょう!

カラーアナリスト

講師 外間 恵

準備 筆記用具、室内スリッパ

4/27月 10:00～12:00 10%

スタンドグラスで 幸せのフクロウ作り



受講料 2,000円

スタンドグラス初心者の方も、キットを使って楽々チャレンジ!幸せのフクロウを作りましょう。

日本スタンドグラス工芸協会認定講師 日本スタンドグラス協会認定講師

講師 鮫島 清美 材料費 2,800円

準備 タオル(ガラスを拭く用)

5/13水 10:00～11:30 20%

血糖値の下げかた ～糖尿病といわれて～



受講料 2,000円

なかなか血糖値(HbA1c)が下がらない方へ。下げるコツを知ってイキイキした毎日を過ごしましょう。

元看護師セラピスト 医療従事者(13年)

講師 池宮城 ゆい 教材費 200円

準備 筆記用具

5/16土 10:00～11:30 15%

識名園歴史さんぽ



受講料 2,200円

識名園をさんぽしながら、琉球の歴史と文化を学びます。

琉球大学講師

講師 山城 彰子 教材費 200円

準備 動きやすい服装、筆記用具、飲み物

5/17日 10:00～11:30 15%

頭皮を整えるセルフタッチで たるみ解消 女限



受講料 2,000円

リンパに触れて顔の浮腫みをとりリフトアップ。時間もお金もかけずに見た目を変えるセルフケアしませんか。

魔法のセルフタッチセラピスト

講師 村田 祐子 教材費 500円

準備 薄か開眼、タオル、ヘアピン、化粧品(メイク用)、室内スリッパ

5/17日 10:00～12:00 15%

朝食に憧れの イングリッシュマフィン



受講料 2,000円

円盤形のイングリッシュマフィン。コーンミールの風味が口いっぱいに広がります。

全国料理学校協会教員師範資格

講師 宮城 裕子 材料費 1,400円

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具

5/17日 13:00～15:00 10%

カルトナージュで簡単! アレンジバック



受講料 2,000円

カルトナージュの技法を使い、好きな生地やリボンを選んでオリジナルのジュートバックを楽しく作りましょう。

日本ヴァグ社フレンジメゾンデコール認定講師

講師 渡嘉敷 玉青 材料費 1,000円

準備 裁断ハサミ、木工用ボンド、筆、チャコペン

5/19火 10:00～12:00 10%

スマホ動画編集入門



受講料 2,000円

スマホの無料アプリVlloで動画や写真を繋げて、文字やBGMを挿入。気軽に動画編集を体験。

街角ネット/パソコン教室主宰

講師 金城 義宏

準備 スマホ(iPhone、Android可)

5/23土 10:00～12:00 10%

グルテンフリーを 楽しむ米粉ピザ



受講料 2,000円

グルテンフリーでもちもち!おうちで簡単に作れる米粉ピザと一緒に楽しませんか?はじめての方も、気軽に参加ください!

米粉おやつパン講師

講師 新垣 薫/真境名 匡代 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

5/23土 10:00～12:00 15%

首里城下町巡り～首里の風水と聞得大君



受講料 2,200円

首里の城下町にこそ琉球史の謎を紐解くヒントがたくさん転がっている。実際に歩いて琉球の息吹を感じよう!

琉球プレス歴史研究士

講師 池村 純 教材費 200円

準備 歩きやすい服装、運動靴、帽子、飲み物

5/24日 10:00～11:30 15%

指先から始める! いきいき爪ケア



受講料 2,000円

毎日の暮らしに役立つ!爪の整え方と健康ケアをわかりやすくお伝えします。

MEDINAIL認定講師 福寿ネイルズアカデミー主宰

講師 時志 元代 教材費 500円

準備 筆記用具

5/24日 10:00～12:00 20%

琉球料理の基礎を学ぼう 『クーブイリチー編』



受講料 2,000円

沖縄のお祝いには絶対に欠かせないクーブイリチーの作り方や昆布の選び方などを教えます。

沖縄県琉球料理伝承人 調理師専門学校講師

講師 仲村 公子 材料費 1,600円

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具

5/24日 14:00～16:00 15%

はらもち抜群! いもち3種



受講料 2,000円

北海道の郷土料理で、今では様々な地域で親しまれている「いもち」。定番からアレンジまで美味しく作ります。

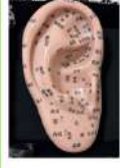
栄養士 調理師

講師 坂庭 三奈美 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

5/30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、コンパクトミラーが置き型の鏡

5/30土 14:30～16:00 20%

はじめて学ぶ 世界遺産(入門編)



受講料 2,000円

世界遺産は、観光リストではなく、将来に渡って保護すべき人類共通の宝です。世界遺産の基本を学び、世界の文化や自然の豊かさに出会いませんか?

世界遺産検定マスター 世界遺産アカデミー認定講師

講師 萬 京子 教材費 300円

準備 筆記用具

5/31日 10:00～11:30 15%

はじめての チョークアート



受講料 2,000円

色鮮やかで触っても消えない、指で描くチョークアート!下絵があるので絵心いらず。一緒に春を描きましょう!

チョークアート講師

講師 KANAE 材料費 2,500円

準備 指をぶくミニタオル、ウェットティッシュ

5/31日 14:00～16:00 15%

鉛筆で描くデッサン



受講料 2,000円

対象物を観察し描いてみましょう。デッサンは造形表現の基礎となるスキルです。

沖展会員・運営委員

講師 金城 幸也

準備 鉛筆(2H・HB・2B)、消しゴム