

Well ウェル・カルチャースクール

2022年8月～11月

受講生募集

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

受講料
県内
最安値

4ヶ月で受講料

9,200円~

TEL. 098-832-5588

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



ウェル・カルチャースクール新企画

講師に聞く!

第2弾は、「ヴォイストレーニング」「カンツォーネ」講座の講師を務める桑江律子先生にインタビュー。講師であり現役ソプラノ歌手である桑江先生の過去から現在を聞く。



“自然に笑顔に”

桑江 律子 (声楽家・ソプラノ)

Profile
1977年生まれ。沖縄県立芸術大学声楽専攻卒業、同大学修士課程修了。イタリア国立パルマ音楽院アッリーゴ・ボーイトに入学。同音楽院にてディプロマーを取得。帰国後、初リサイタル開催。沖縄オペラ協会主催「椿姫」にヴィオレッタ役、同主催「リゴレット」にジルダ役、「仮面舞踏会」にオスカル役で出演。2017年リサイタルを開催。2021年沖縄オペラアカデミー主催「ジャンニ・スキッキ」にラウレッタ役で出演。声楽を儀部スエ、安座間和美、ルチエッタ・ピッツィ、翁長剛の各氏に師事。うるまおでかけ音楽隊所属。

「声楽家 桑江律子」

— 小さいころはどんな子どもでした？
父が公務員で転勤族。石垣や宜野湾、首里と引っ越しを繰り返していました。私も家族も歌が好きで、よく家族でよくドライブしながら車の中で歌ったりしていましたね。

— よく歌ってた歌、好きだった歌は？
小さい頃から歌うことは好きでした。当時日曜日夜19:30からやっていたハウス食品のテレビアニメ「小公女セーラ」の歌をよく歌ってました。

— 音楽についての経歴を教えてください。
3歳頃からピアノを始め、小学校、中学校では吹奏楽部に入部し、スネアドラムなど打楽器をやっていました。歌を始めるのは高校に入学してからですね。高校1年の時に声楽の先生の個人レッスンを受け、高校2年の時に合唱部に入部しました。

— 歌を志すようになったきっかけは何ですか？
専門的に歌を学びたいと思ったのは高校3年の頃…遅いですよね～。
高校1年の頃から音楽大学進学を志望していて、本当は…小さい頃からピアノを続けていたので、ピアノ科を受けようと考えていました。
高校2年の時、初めて出た歌のコンクールで金賞を受賞し、その副賞としてシンガポールに派遣され音楽交流をしました。そこで、たくさんの方の前で歌う経験を積み、そのおかげで「歌」っていいかもと思うようになりました。
高校3年生に上がり、新たに声楽の個人レッスンの先生として紹介されたのが翁長剛先生(沖縄県立大学名誉教授)。人生の恩師となる翁長剛先生に、当時、「声楽を学びたい」と打ち明けたところ、「声楽を学ぶなら、沖縄県立芸術大学に来なさい」と進められ、その一声で、声楽家の道へ進むことになりました。

— イタリアにも留学していますよね？
沖縄県立芸術大学～大学院卒業後、3年間イタリアに留学し、イタリア国立パルマ「アッリーゴ・ボーイト音楽院」の声楽科で学んでいました。当時住んでいたパルマは生ハムが美味しいんですよ。

— 数多くのステージに立たれたと思いますが、これまでで印象的だったステージはどういったものがありますか？
オペラのステージですね。コンサートと違い役を演じるということで、役作りに没頭しました。普段の生活から仕草や立ち姿など鏡でチェックしたりし、その役になりきろうと必死でした。その期間はその役に集中して生活してましたね…憑依型です。ハハハ。

— 喉や体調管理で気を使われていることはありますか？
睡眠は気をつけています。睡眠不足は声に出て、歌う気力もなくなるほどガラガラ声になってしまうので、睡眠はしっかり取るように心がけています。コンサート前は、喉が乾燥しないようにマスクしたり、喉にタオル巻いて寝たりしますね。



— カルチャースクールの講師を初めたのはいつから？
社会保険センターからウェル・カルチャースクールになった頃なので、今から15年くらい前ですか。知人の紹介でウェル・カルチャースクールでヴォイストレーニングの講師をするようになりました。当時は、人前で喋ることが苦手で、今は(人前で喋ることが)ちょっとだけ上手になったかなあ…。

— ヴォイストレーニングを教えるにあたり心がけていることはありますか？
ヴォイストレーニング講座では体を使って響く声を出すことを指導しているのですが、理論的なことをいかに感覚的に分かりやすく伝えるかを意識しています。「おでこに口があると思って♪」とか言うと受講生に笑われるんですよ。ハハハ。理論的なことをいかにイメージで伝えるか、そして楽しくやっていくことを心がけて教えています。

— コロナ禍において、ヴォイストレーニング講座で気をつけていることや何か工夫していることはありますか？
マスク着用の徹底ですね。鼻マスクを見つけたらすぐに注意したり。最初は皆さん、歌いづらいと苦戦していましたが、すぐに慣れて歌ってました。あとは換気ですね。換気はこまめに行っております。
また、コロナが怖いなどを理由にお休みしている受講生には講座風景をyoutubeにアップし、youtube動画を見て、お家で受講してもらっていました。これは結構、喜んでいただけたようです。

— ヴォイストレーニングを受講始めてから、受講生の変化はありますか？
「高い声が出ない」とか自分の声に自信がない方が、最初は苦手なパートは口を閉じて歌わなかったのが、その後ポジティブに大きく口を開けて挑戦している姿を見て、心の変化を感じ感動します。

— いつも笑顔の桑江先生、笑顔の秘訣とは？
ハハハ！そうですね？人との出会いですかね～？カルチャースクールだとスタッフや受講生の皆さんと挨拶したり、おしゃべりしていると自然に笑顔になってしまいますね。「ボンジョルノ！」と毎回元気に挨拶してくるムードメーカーの方がいて、その方が「ボンジョルノ！」という私も他の受講生もみんな笑顔になります。ありがたいです。



桑江律子先生へのインタビュー記事の全編はウェル・カルチャースクールのホームページで7/1(金)より公開！新着情報からご確認ください。



申込の1注意

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

新型コロナウイルス感染予防のため
感染防止対策実施中

ソーシャルディスタンス

ご理解ご協力の程、よろしく申し上げます。



消毒液の設置



定期的な換気



館内清掃・消毒強化



従業員:マスク着用義務
受講生:マスク着用(運動時以外)
のお願い



調子がすぐれない場合の
利用自粛のお願い



適度な距離の
確保のお願い

Well ウェル・カルチャースクール

2022年 第2期(8月~11月) 時間割表

曜日	時間	1F				2F					3F					別館	スクール外		
		料理	第5	第6	PC	多目的ホール					E	第9	第4	第1	第2			第3	和室
						F	A	B	C	D									
月曜日	09:30~12:00	基本から学ぼう! 手ごねパン (8回)	基本の水墨画 (8回)	生活に活かす心理学 (8回)	幸せのハワイアンキルト (8回)	デジカメde写そう!写真 (8回)	健康ヨガ (8回)	社交ダンス ~ラテン・スタンダード~ (1~III)	マットピラティス (10:00~11:00)	太極極気功で免疫力アップ (1~II)	わかりやすい琉球史 (8回)	初めての大人ピアノ (II) 09:30~10:30 初めての大人ピアノ 10:45~11:45	かな実用書道・ペン習字 (8回)	クラシックギター (II) (8回)	はじめての日本舞 (8回)	茶道 (裏千家) (8回)			
	12:00~14:00		水彩画 (12:00~14:00)			ひざ痛改善体操 (12:00~13:30)	北京式太極拳 (II~III) (12:00~13:30)	バレトン&ストレッチ (12:00~13:00)			三線で楽しく歌おう (12:00~13:30)	わかりやすく歌三線 (III) (12:30~14:00)	簡単ソーイング (12:00~14:00)	英会話 DOJO (III) (12:00~14:00)	カラオケ (12:00~14:00)	着物を楽しむ着付け (12:00~14:00)	太極舞 MAI (12:00~13:00)		
	14:00~17:00		書道 (14:30~16:00)			沖縄・日本民謡 (II) (14:30~16:30)	健康体操 (14:00~15:30)		琉球舞踊 (14:00~16:00)		初心者も楽しめる大正琴 (14:00~15:30)	話せる韓国語 (I~II) (14:00~15:30)	洋裁 (14:30~16:30)	やさしい三線 (14:30~16:00)	カラオケ (14:30~16:30)	着物を楽しむ着付け (14:00~16:00)			
	17:00~21:30		フラワーデザイン & 生け花 (19:30~21:00)	お金の達人に聞くお金の話 (19:00~20:30)		HipHop ダンス (I~II) (20:00~21:30)			機能改善ピラティス (19:30~20:30)			話せる韓国語 (I) (20:00~21:30)	初めての大人ピアノ (II) (19:30~20:30)	やさしい三線 (19:30~21:00)					
火曜日	09:30~12:00	基礎から学ぶ! 家庭料理 (10:00~12:00)	琉球民謡・舞踊曲 (III) (10:00~11:30)	資産運用基礎知識 (10:00~11:30)	スマホを使いこなそう! (10:00~11:30)	琉球舞踊 (09:30~11:30)	北京式太極拳 (I~II) (10:00~11:30)	全身スッキリヨガ (10:00~11:30)	エンジョイ! 3B体操 (10:00~11:30)		藤かご (10:00~12:00)		やってみよう! 自然栽培 (10:00~11:30) (初回・雨天)	デジカメ (09:30~11:30)	楽しい大正琴 (09:30~11:30)	ヴォイス トレーニング (10:00~11:30)	琉球古典音楽演奏 (II~III) (09:30~11:30)	やってみよう! 自然栽培 (10:00~11:30)	
	12:00~14:00		初心者の三線 (I) (12:00~14:00)	英会話初級 (II) (12:30~14:00) (8回)	はじめよう! 琉球風水 (12:30~14:00) (8回)	沖縄民謡 (12:00~14:00)	社交ダンス (I~II) (12:00~14:00)	楽しいフラダンス (II~III) (12:00~13:30)	沖縄伝統古武道 (12:00~13:30)			書道 (12:00~14:00)	初めての大人ピアノ (II) (12:30~13:30)	リラックス詩吟 (12:00~14:00)	はじめての水彩画 (12:00~13:30)	カラオケ・昭和歌謡 (12:00~14:00)	自演術 (12:30~14:00)		
	14:00~17:00		水彩画 (14:30~16:30)	手編み (15:00~16:30)	スマホを使いこなそう! (14:00~15:30)	リセットピラティス (14:30~15:30)	社交ダンス (III) (14:30~16:30)		骨盤調整ストレッチ (14:00~15:15)		小波流琉球さかじ結 (15:00~16:30)	書道 (14:30~16:30)	楽しい朗読 (14:00~15:30) (8回)	琉球古典音楽 (III~IV) (14:30~16:30)	木目込・押絵・衣裳人形 (14:00~16:00)	英語で歌う名曲 (14:30~16:00) (8回)	自力整体 (14:30~16:00)		
	17:00~21:30	家庭料理のABC (19:00~21:00) (8回)	フラワー & ラッピング (19:30~21:00)		社交ダンス (III) (16:00~17:30) 骨ヨガ (19:00~20:30)	健康ヨガ (19:00~20:30)	ZUMBA fitness (20:00~21:00)			初心者さん向け三線 (19:00~20:30)	話せる韓国語 (II) (20:00~21:30)		琉球古典音楽 (17:00~19:00)	はじめてのギター (I~II) (18:30~19:30)		琉球舞踊 (19:30~21:30)			
水曜日	09:30~12:00	はじめてさんのおうちパン (10:00~12:00) (8回)	華道(池坊) (10:00~11:30)	自然栽培を学ぶ (10:00~11:30) (8回)	初めての一眼デジカメ (I~II) (9:30~11:30)	シニアダンスでシェイプアップ (I~II) (10:00~11:30)	自演術 (10:00~11:30)		楽しいフラダンス (I~III) (10:00~11:30)		ヴォイス トレーニング (10:00~11:30)	楽しい大正琴 (I~II) (09:30~11:30)	英語で歌う名曲 (10:00~11:30) (8回)	アクリル画 (10:00~11:30) (8回)	木目込・押絵・衣裳人形 (09:30~11:30)	ペン習字・書道 (10:00~11:30)	カラオケ・昭和歌謡 (09:30~11:30)		
	12:00~14:00		フラワーアレンジ・リザーブ (12:00~13:30) (8回)	はじめてのマクラメ編み (12:00~13:30) (8回)		ヨガ (12:30~14:00)	沖縄民謡 (12:00~14:00)		ヴァイオリン (12:00~13:30)	楽しいコーラス (I~III) (12:00~13:30)	あなたを表現する英会話 (III) (12:00~13:30) (8回)		琉球民謡 (II~III) (12:00~14:00)	琉球笛 (12:30~14:00)	カラオケ・昭和歌謡 (12:00~14:00)		ゴルフ基本 (KA,MI,FU Golf Range) 13:00~15:00		
	14:00~17:00	発酵調味料づくり (14:00~16:00) (8回)	四柱推命 (I) (14:30~16:00) (8回)				楽しいフラダンス (I~III) (14:30~16:00)	健康空手 (I~II) (14:30~16:00)	ぶからず健康体操 (14:00~15:30)		楽しい編物 (14:30~16:00)	琉球古典音楽 (III) (14:30~16:30)	書道・ペン字実務 (14:30~16:30)	琉球笛 (II) (14:30~16:00)	琉球舞踊 (14:00~16:00)	誰でも身につく合気道 (14:00~15:30)	スミニング (南スミニングスクール) 14:00~15:00		
	17:00~21:30	愛情料理 1年生 (19:00~21:00)	私楽楽数秘術 (III) (19:30~21:00) (8回)		キックボクシング&コンディショニング (20:00~21:30)	ピラティス&ストレッチ (I~II) (20:30~21:30)	リラクゼーション・YOGA (19:00~20:30)			ハーバリウム作り (19:30~21:00) (8回)	話せる韓国語 (III) (20:00~21:30)	野村流古典音楽及び舞踊地謡 (I~II) (18:00~20:00)			イチから始める三線 (I~II) (19:30~21:00)	太鼓 (17:00~19:00)	ZUMBA® (20:00~21:00)		
木曜日	09:30~12:00	愛情料理 (10:00~12:00)	かな実用書道 (09:30~11:00)	三線で楽しく歌おう (10:30~12:00)	パソコンをはじめよう! (II) (10:00~11:30)	太極拳 (II) (10:00~11:30)	健康ヨガ (10:00~11:30)		楽しいフラダンス (10:00~11:30)		オカリナ (IV~VI) (10:00~11:30)	基本の書道 (09:30~11:30)	楽しい詩吟 (09:30~11:30)	やさしいウクレレ (10:00~11:30)	和紙ちぎり絵 (09:30~11:30)	琉球古典音楽 (III) (09:30~11:30)			
	12:00~14:00		楽しい三線 (III) (12:00~14:00)	ワンストローク トールペイント (13:00~14:30)	パソコンの基礎あれこれ (II~III) (12:00~13:30)	太極拳 (I) (12:00~13:30)	楽しい卓球 (12:00~14:00) (15回)			楽しい童謡・唱歌 (12:00~13:30)	三線・三板 (12:00~14:00)	オカリナ (III) (12:00~13:30)	琉球民謡 (III~VI) (12:00~14:00)	英会話 DOJO (12:00~14:00)	ピクチャーカラオケ (12:00~14:00)	茶道 (裏千家) (12:00~14:00)		ボウリング (サラダボウル) 13:30~15:30	
	14:00~17:00		三線早弾きコース (III~VI) (14:30~16:00)		黒帯をめざす! 健康空手 (14:00~15:30)	琉球舞踊 (14:30~16:00)	DISCOエクササイズ ~DISCOWORLD~ (15:00~16:00)	日本舞踊 (14:00~15:30)		実用ペン字 (5年生・ボールペン) (15:00~16:30)	オカリナ (IV~VI) (14:00~15:30)	琉球民謡 (I~II) (14:30~16:30)	英会話 DOJO (14:30~16:00)	やさしいクラシックギター (14:30~16:00) (8回)	囲碁 (14:30~16:30) (15回)	和太鼓エクササイズ (15:00~16:00)			
	17:00~21:30	基本から学ぼう! 手ごねパン (8回)	お灸を楽しむ (19:00~20:30) (8回)	じっくり勉強! 3級FP技能士 (19:00~20:30)	Kick Boxing (III) (20:00~21:30)	沖縄・日本民謡 (IV~VI) (16:30~18:00) 社交ダンス (II) (19:30~21:30)	ベリータンダンス (20:00~21:30)	体幹 トレーニング&ミット打ち (II) (19:00~20:00)		マクラメジュエリー (19:00~20:30) (8回)	日常で活用! 占星術 (19:30~21:00) (8回)	初心者も楽しめるピアノ (19:30~20:30)	フォークギターで歌おう! (19:30~21:00)	実用ペン字 (5年生・ボールペン) (19:00~20:30)	ヴォイス トレーニング (19:30~21:00)	チュラコア 美姿勢美脚 (20:00~21:00)			
金曜日	09:30~12:00	琉球料理と沖縄の行事食 (10:00~12:00) (8回)	絵画 (09:30~11:30)		パソコンとタイピング練習 (I) (10:00~11:30)	やさしい気功・太極拳・呼吸法 (10:00~11:30)	楽しい卓球 (I~III) (10:00~12:00) (15回)	親子で英語リトミック (1歳~5歳) (10:30~11:30)	姿勢改善ストレッチ&ひもトレ (10:30~11:30)	スタンドグラスで彩りを (10:00~11:30)	大人のための中学英語 (II) (10:00~11:30)	オカリナ (II) (10:00~11:30)	大正琴 (09:30~11:30)	伝統工芸 琉球びんがた (09:30~11:30)	楽しい詩吟 (09:30~11:30)	茶道 (裏千家) (09:30~11:30)		シニアからのボウリング (サラダボウル) 10:00~12:00	
	12:00~14:00				沖縄民謡 (12:00~14:00)		自演術 (12:30~14:00)			わかりやすく歌三線 (12:00~13:30)		オカリナ (IV~VI) (12:00~13:30)	洋裁とリメイク (12:00~14:00)	伝統工芸 琉球びんがた (12:00~14:00)	カンツォーネ (12:00~13:30)				
	14:00~17:00	沖縄の野草探検 (14:00~16:00) (8回)	初めてのフラワーアレンジ (14:00~15:30) (8回)		楽しく学ぶ Word&Excel (14:00~15:30)	豊見城あずさのレディース空手 (15:00~16:30)				話してみよう 英会話入門 (I~II) (14:00~15:30)	はじめてのオカリナ (14:00~15:30)	洋裁とリメイク (14:30~16:30)	琉球民謡と古典音楽 (14:30~16:00)	大正琴 (琴伝流) (14:00~16:00)					
	17:00~21:30	初めての油絵・デッサン (19:00~21:00)	初心者の簿記・会計 (19:00~21:00)		踊ってみよう! ジャズダンス (19:30~21:00)	社交ダンス ~ラテン・スタンダード~ (I~II) (20:00~21:30)	Disco Dance フィットネス (20:00~21:00) (8回)	楽しく筋力エクササイズ (19:00~20:30)	マインドフルネス瞑想とヨガ (19:30~21:00)	しっかり基礎中国語 (I) (19:30~21:30)	楽しくマヤ暦入門 (19:30~21:00) (8回)	初心者も楽しめるピアノ (19:30~20:30)	洋裁 (18:00~20:00)	琉球民謡と古典音楽 (17:00~18:30)	書道 (19:30~21:30)	光史流太鼓 (19:30~21:30)	大人のダンス (20:00~21:30) (12回)		
土曜日	09:30~12:00	簡単クックパン (10:00~12:00) (8回)	絵画入門 (09:30~11:30)	起業前のライフプラン (10:00~11:30) (8回)	デジカメde写そう!写真 (09:30~11:30)	楽しいフラダンス (I~III) (10:00~11:30)	健康体操 (10:00~11:30)	楽しくキッズダンス! (3歳~12歳) (10:00~11:30)	リカバリー&リラクゼーション YOGA (10:00~11:30)	琉球・沖縄の歴史 ~戦後編~ (10:00~11:30) (8回)	Super Kids英会話 (小学1~3年生) (10:00~11:00)	琉球民謡・舞踊曲 (III) (10:00~11:30)	やさしい三線 (10:00~11:30)	樹木医による植物講座 (10:00~11:30) (8回)	キッズ ボールレッスン (10:00~11:00) (12回)	着付けと帯結び (10:00~11:30)	社交ダンス (II) (10:00~11:30)	ゴルフ実務 (那覇ゴルフ倶楽部) 9:00~11:00	
	12:00~14:00		やさしい三線 (12:00~13:30)	スマホでお得な旅情報 (8回)	スマホと仲良くなる! (12:00~13:00)	子どもの楽しいハリエ (3歳~5歳) (13:00~14:00) (8回)	楽しい卓球 (I~III) (12:00~14:00) (15回)		ベリータンダンス (12:00~13:30)	K-POP ダンス (12:00~13:00)	音読・会話中国語 (II) (12:00~13:30)	日常で使える英語 (III) (12:00~13:30)	琉球三線 (II) (12:00~14:00)	カラオケ・昭和歌謡 (12:00~14:00)	着付けと帯結び (12:30~14:00)	社交ダンス (III) (12:00~14:00)	ゴルフ基本 (KA,MI,FU Golf Range) 13:00~15:00		
	14:30~16:30		華道(池坊) (14:30~16:30)	中国語 (15:30~17:30)	子供ゲームプログラミング (I~II) (小学生) (13:30~15:00)	大人のやさしいハリエ (1~II) (14:15~15:45) (8回)	楽しい卓球 (III~VI) (14:10~16:10) (15回)		マットピラティス (14:20~15:20)	軸体幹 トレーニング (13:30~15:00)	誰でも書けるショート小説 (14:00~15:30)	実用ペン字 (5年生・ボールペン) (14:15~15:45)	折り紙で脳トレ (14:30~16:30) (8回)	脳科学と心理学でストレスケア (14:30~16:00)	ヴォイス トレーニング (15:00~16:30)	体温を上げるセラピー・ヴォイス (14:30~16:00)	楽しくキッズダンス! (3歳~12歳) (14:30~16:00)	ボウリング (サラダボウル) 13:30~15:30	
	16:30~18:30				子供の楽しいハリエ (5歳~10歳) (16:00~17:00) (8回)	社交ダンス (II) (16:30~18:30)	琉球舞踊 (16:30~18:30)					実用ペン字 (5年生・ボールペン) (16:00~17:30)				男性のためのリラックスヨガ (16:30~17:45)	ZUMBA® (16:30~17:30)		
日曜日	09:30~12:00	水彩画 (10:00~12:00)	楽しく学ぶ簡単中国語 (10:00~11:30)	デジカメde写そう!写真 (09:30~11:30)	ひきしめボディ (II) (10:00~11:30)	楽しいフラダンス (I~III) (10:00~11:30)	キッズダンス (フリースタイル) (3歳~小学生) (10:00~11:00)	みんなの基礎ハリエ (12回)	えいごde あそぼう (2歳~未就学児) (10:00~11:00)	はじめてのウクレレ (II) (10:00~11:30)	韓国語 (III) (09:45~11:15)	マイペース英会話 (II) (10:00~11:30)	琉球民謡と古典音楽 (III) (09:30~11:00)	紅型 (草木染) (09:30~11:30)	フルート (10:00~11:30)	囲碁 (09:30~11:30) (15回)			
	12:00~14:00			パソコン基礎知識 (12:00~13:30)	マットピラティス (12:00~13:00)	社交ダンス (III) (12:00~14:00)	リフレッシュヨガ (II) (12:00~13:30)	背骨コンディショニング体操 (12:00~13:30)		韓ドラで覚える韓国語 (IV~VI) (11:30~13:00)	マイペース英会話 (I) (12:00~13:30)	パラエティートんだ三線 (12:00~13:30)					ゴルフ基本 (KA,MI,FU Golf Range) 13:00~15:00		
	14:30~16:30			パソコン基礎知識 (14:00~15:30)	チャダンス (幼児~小学2) (13:30~14:30) (8回) チャダンス (小学3~中学生) (14:45~15:45) (8回)	社交ダンス (II) (14:30~16:30)	子供のハリエ (4歳~5歳) (14:00~15:00) (12回) 子供のハリエ (小学生) (15:15~16:15) (12回)							ヴォイス トレーニング (14:00~15:30) (8回)	健康ウォーキング (14:00~15:30)	キッズダンス (12回)			

生きがいづくり クッキング



001 新設 簡単クイックパン 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)

楽ラク愛情キッチン GureenBreeze主宰 山城 貴子
手ごねから発酵、焼き上がりまで1時間ちょっと。食べたいと思った時に家にある材料ですぐ作れるクイックパンです。色々な成型もお伝えします。

土 10:00~12:00
準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費8,800円(テキスト代込)

002 新設 発酵調味料づくり 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)

発酵食品マイスター toki
米麹、紅麹、黒麹、ひしおの糀を使って、日常でシンプル簡単手軽に作れる伝統的な発酵調味料作りの基本～応用まで学びます。

水 14:00~16:00
準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費10,000円(テキスト代込)

003 はじめてさんのおうちパン 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週) *講座日が5週目の日あり

よんなーフード講師 全国料理学校協会教員師範資格 宮城 裕子
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。

水 10:00~12:00
準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費7,500円(テキスト代込)

004 基本から学ぼう手ごねパン 定員10名 見 体

9,600円→9,200円/8回

fuwamochi/ん/教室主宰 池 保子
手ごねでもフワフワもちもちの美味しいパンを作るコツをお伝えします。具材を混ぜ込んだパンにもチャレンジできます。

月 10:00~12:00 (②④週)
木 19:00~21:00 (①③週)
準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費12,000円(テキスト代込)

005 愛情料理 定員18名 見 体

16,800円→16,100円/14回

がきや料理教室長 我喜屋 香
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?

木 10:00~12:00
準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費10,000円(テキスト代込)

006 愛情料理1年生 定員18名 見 体

16,800円→16,100円/14回

がきや料理教室長 我喜屋 香
はじめての料理を楽しく、おいしく、基本のコースです。

水 19:00~21:00
準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費10,000円(テキスト代込)

007 家庭料理のABC 定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週) *講座日が5週目の日あり

専門調理師 調理師専門学校教師 全国調理協会教員師範資格 仲村 公子
家庭料理の基礎から、和・洋・中の定番料理、沖縄の家庭料理をご指導致します。

火 19:00~21:00
準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費8,200円(テキスト代込)

008 基礎から学ぶ家庭料理 定員18名 見 体

16,800円→16,100円/14回

専門調理師 調理師専門学校教師 全国調理協会教員師範資格 仲村 公子
お料理の基礎とコツを学びながら、美味しくをモットーに、和・洋・中の定番料理から人気メニューまで幅広くご指導致します。

火 10:00~12:00
準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費10,400円(テキスト代込)

009 琉球料理と沖縄の行事食 定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)

沖縄県琉球料理伝承人 専門調理師 調理師専門学校教師 仲村 公子
年中行事にちなんだ料理や長い歴史と伝統のある琉球料理をご紹介します。

金 10:00~12:00
準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費9,000円(テキスト代込)

教養

010 新設 脳科学と心理学でストレスケア 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

ストレスケアカウンセラー 看護師 名嘉 恵
心(脳)と身体の仕組みを学び、心身の緊張を解消する効果的なリラクゼーション法を身につけ、家庭や職場環境でのコミュニケーション力をアップさせましょう。

土 14:30~16:00
準備 筆記用具、動きやすい服装(ジャージ、Tシャツ等)、教材費3,500円

011 新設 初心者簿記・会計 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

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

金 19:00~21:00
準備 筆記用具(鉛筆・シャープペンシル・消しゴム)、電卓(12桁表示の物)、教材費2,850円

012 新設 起業前のライフプラン 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週) *講座日が5週目の日あり

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

土 10:00~11:30
準備 筆記用具、電卓、源泉徴収票(確定申告書)、年金定期便

013 新設 じっくり勉強!3級FP技能士 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

一級ファイナンシャル・プランニング技能士 CFP® 福田 昌也
一人で勉強してもわからない事、すべて解決します!他と差をつけ資格取得を目指しましょう!家計管理・お金の基礎知識を学びたい方も大歓迎!

木 19:00~20:30
準備 筆記用具、電卓、教材費2,500円程度

014 新設 資産運用基礎知識 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

一級ファイナンシャル・プランニング技能士 CFP® 福田 昌也
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。

火 10:00~11:30
準備 筆記用具、教材費500円

015 生活に活かす心理学 定員10名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)

心理カウンセラー 人材・組織開発研究所所長 野原 弘
「生き活きたした人間関係」を心理学の視点から学び、それらを生活や職場で実践できるようにします。

月 10:00~12:00
準備 筆記用具、ノート、教材費2,400円

016 琉球・沖縄の歴史~戦後編~ 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週) *講座日が5週目の日あり

大学非常勤講師 山城 彰子
『琉球・沖縄史』(新城俊昭著)をテキストに、2年かけて古琉球から現代まで学びます。戦後編では、1945年(昭和20年)から勉強します。

土 10:00~11:30
準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,500円程度

017 わかりやすい琉球史 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週) *講座日が5週目の日あり

中央大学客員研究員 外間 哲弘(敬喜)
琉球の歴史についてわかりやすく解説します。

月 10:00~11:30
準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費300円程度

018 お金の達人に聞くお金塾 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

一級ファイナンシャル・プランニング技能士 CFP® 福田 昌也
資産運用、住宅ローン、保険商品、年金制度など人生にはたくさんの方の選択肢があり、それを選択する為に、世界情勢、市場動向などを楽しく勉強しましょう!

月 19:00~20:30
準備 筆記用具、電卓、教材費500円

019 楽しい朗読 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)

沖縄ボイスラポ代表 諸見里 杉子
声に出して文学作品を楽しみませんか?黙読とは違う味わいがあります。呼吸、発声など音読・朗読の基礎からわかりやすくお伝えします。

火 14:00~15:30
準備 筆記用具、教材費200円

020 誰でも書けるショート小説 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

作家 高橋 フミアキ
テンプレートに言葉を入れるだけでショート小説が書けるように!自分史、童話、ファンタジー、歴史物、SFなど小説を書いてみませんか?

土 14:00~15:30
準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費1,500円程度

021 沖縄の野草探索 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週) *講座日が5週目の日あり

健康管理士上級指導員 新垣 行康
外での野草探索を中心に、身近にある沖縄の野草について学びます。驚きの発見・体験を通して、健康を目指しましょう!

金 14:00~16:00
準備 筆記用具、室内スリッパ、動きやすい服装(長袖・長ズボン・帽子・靴)、教材費500円

占い

022 新設 楽しくマヤ暦入門 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週) *講座日が5週目の日あり

マヤ暦スーパーアドバイザー 仲間 りり子
どなたでもゆるく楽しく学べるマヤ暦入門講座です。あなたの生まれてきた目的や使命を知るきっかけになるかも?!

金 19:30~21:00
準備 筆記用具、ノート、教材費2,000円

023 新設 日常で活用!占星術 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)

占星術セラピスト 白鳥 愛
日常で活用できる占星術をお伝えします。一生モノのスキルとして活用できます。星や惑星たちが身近な存在に感じるでしょう。

木 19:30~21:00
準備 筆記用具、ノート、教材費2,200円

024 はじめよう!琉球風水 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週) *講座日が5週目の日あり

琉球風水建築設計事務所代表 島袋 政治
琉球風水を初歩から学び、あなたの生活に活かしてみませんか?

火 12:30~14:00
準備 自宅の図面コピー、三角定規、ハサミ、コンパス、厚紙3枚、筆記用具、教材費5,500円程度(羅盤・方位盤・資料代込)

025 四柱推命 定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週) *講座日が5週目の日あり

高島易道観象派会鑑定士 玉那覇 圭斎
四柱推命は生年月日をもとに運勢を占います。自己の個性や運勢をみるのに適しています。日々の運勢の色が見えます。

水 14:30~16:00
準備 筆記用具、運勢暦、教材費1,000円

026 私知楽数秘術 定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)

私知楽~Anj~あんじえい~主宰 数秘術講師 大田 順子
数秘を私知楽流にてお伝えします。私(自分)を知り、癒し、整え、喜び、磨く、唯一無二の光り輝く自分に出会いましょう!

水 19:30~21:00
準備 筆記用具、電卓、教材費2,200円

語学

027 新設 楽しく学ぶ簡単中国語 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

中国語講師 大城 夏季
日常会話を中心に、唐詩(漢詩)朗読やJ-POPを中国語バージョンで歌うことで楽しく中国語を学びます。

日 10:00~11:30
準備 筆記用具、教材費150円

028 話してみよう英会話入門 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

英会話・英検講師 加勢 美智子
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!

金 14:00~15:30
準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度

029 **マイペース英会話** 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日 10:00~11:30 Ⅱ
日 12:00~13:30 Ⅰ

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

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

030 **英会話初級** 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



火 12:30~14:00 Ⅱ

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

準備 筆記用具、辞書(英和または和英)、教材費500円

031 **あなたを表現する英会話** 定員16名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



水 12:00~13:30 Ⅲ

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

準備 筆記用具、辞書(英和または和英)、教材費500円

032 **英会話DOJO** 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



月 12:00~14:00 Ⅲ
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500円

033 **大人のための中学英語** 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



金 10:00~11:30 Ⅲ

中学英語レベルの語彙力で、十分に会話できます! 楽しく学びましょう。

準備 筆記用具、A4ファイル(2穴)、ノート、教材費500円

034 **日常で使える英語** 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



土 12:00~13:30

ネイティブが教えるすぐに見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

035 **話せる韓国語** 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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

韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話が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

036 **韓国語** 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日 09:45~11:15 Ⅲ

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

037 **韓ドラで覚える韓国語** 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日 11:30~13:00 Ⅳ~Ⅵ

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

準備 筆記用具、ノート

038 **中国語** 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



月 12:30~14:00 Ⅲ

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

土 15:30~17:30

準備 筆記用具、教材費1,600円程度

039 **しっかり基礎中国語** 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



金 19:30~21:00 Ⅰ

発音から構文までしっかり学べます。会話から中国語の文化を理解します。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度

040 **音読・会話中国語** 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



土 12:00~13:30 Ⅱ

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、文化理解を深めます。おもてなし会話で実践力を磨きます!

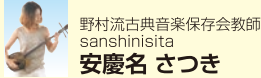
準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度

芸能・楽器



041 **新設 初心者さん向け三線** 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



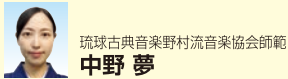
火 19:00~20:30

三線を触ったことない方、少し覚えたことあるけど忘れてしまった方、独学で学んでいるけどイマイチという方など、お気軽にご参加ください。一緒に三線楽しみましょう!

準備 三線、つめ、室内スリッパ、教材費500円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

042 **新設 琉球笛** 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



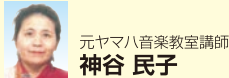
水 12:30~14:00

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

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

043 **新設 初心者も楽しめるピアノ** 定員10名 見 体

16,800円→16,100円/14回



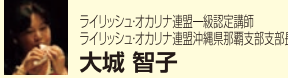
木 19:30~20:30

両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。

準備 筆記用具(ペン、鉛筆)、教材費800円程度

044 **新設 はじめてのオカリナ** 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



金 14:00~15:30

楽譜が読めなくても受講できます。はじめてオカリナに触れる方の為の入門クラスです。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(初日に注文可19,800円)、教材費3,740円

045 **わかりやすく歌三線** 定員15~16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



月 12:30~14:00 Ⅲ
金 12:00~13:30 Ⅱ

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

準備 三線、つめ、A4-B4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)

046 **イチから始める三線** 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



水 19:30~21:00 Ⅰ~Ⅱ

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

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

047 **三線で楽しく歌おう** 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



月 12:00~13:30
木 10:30~12:00

民謡・舞踊曲からポップスまで。速弾きが苦手な方、初心者でもやさしく指導いたします。

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

048 **初心者の三線** 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



火 12:00~14:00 Ⅰ

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

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

049 **楽しい三線** 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



木 12:00~14:00 Ⅲ

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

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

050 **やさしい三線** 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



月 14:30~16:00
月 19:30~21:00
土 10:00~11:30
土 12:00~13:30

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

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

051 **バラエティーにとんだ三線** 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日 12:00~13:30

初心者大歓迎。民謡、ポップス、古典音楽などを弾いて楽しみましょう!

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)

052 **琉球民謡** 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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



昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう。

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

053 **琉球民謡・舞踊曲** 定員15~20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



火 10:00~11:30 Ⅲ
土 10:00~11:30 Ⅲ

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

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

054 **琉球民謡と古典音楽** 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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

琉球民謡と古典音楽を楽しく弾きましょう!

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

055 琉球古典音楽 定員19~21名 見 体

15,400円→14,700円/14回

琉球古典音楽野村流音楽協会那覇支部長 **與那嶺 靖**
 野村流伝統音楽協会師範 県指定無形文化財野村流保持者 **仲宗根 盛次**
 琉球古典音楽野村流保存会師範 **長浜 真輝**

火 14:30~16:30 與那嶺 Ⅲ~Ⅳ
 火 17:00~19:00 仲宗根
 水 14:30~16:30 長浜 Ⅲ
 木 09:30~11:30 與那嶺 Ⅲ

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

【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)
 【長浜クラス】野村流保存会工工四、教材費(必要時)

056 琉球古典音楽斉奏 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

琉球古典音楽野村流音楽協会那覇支部長 **與那嶺 靖**

火 09:30~11:30 Ⅱ~Ⅲ

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

【準備】お持ちの楽器をご持参ください(三線、箏、笛、胡弓など)

057 野村流古典音楽及び舞踊地謡 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回

野村流師範指定「組踊地謡」保持者 県指定野村流保持者 **前川 朝文**

水 18:00~20:00 Ⅰ~Ⅱ

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

【準備】三線、つめ、(野村流伝統音楽協会工工四上巻)2,500円、(講師著作・野村流教習曲教本)1,500円、教材費100円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

058 琉球三線 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回

琉球古典音楽安富祖流協奏会師範 **新垣 安弘**

土 12:00~14:00 Ⅱ

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

【準備】三線、つめ、教材費300円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

059 三線早弾きコース 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回

琉球音楽協会教師 琉球民謡松田流弘毅会教師 **玉城 さゆり**

木 14:30~16:00 Ⅲ~Ⅵ

モーアシビ唄、民謡の中テンポ、早弾き曲を中心に昔唄を練習していきます。

【準備】三線、つめ、教材費200円程度

060 三線・三板 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回

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

木 12:00~14:00

沖縄の歌三線と打楽器の三板を一緒に習いましょう。

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

061 太鼓 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

乾流太鼓段の会師範 **儀間 マサエ**

水 17:00~19:00

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

【準備】太鼓持参(貸太鼓有)

062 光史流太鼓 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

光史流太鼓保存会師範 **上原 じゅん子**

金 19:30~21:30

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

【準備】太鼓持参(貸太鼓有)

063 和太鼓エクササイズ 定員8名 見 体

14,000円→13,300円/14回

和太鼓講師 **狩俣 恵美里**
 和太鼓講師 **島袋 恵子**

木 15:00~16:00

和太鼓を使った頭と体の運動及び、初心者でも楽しめる曲演奏です。

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

064 大正琴 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回

琴生流准師範補 **具志堅 光江**

金 09:30~11:30

学校唱歌から民謡までジャンルを問わずに楽しめます。初心者大歓迎です。

【準備】筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費800円程度

065 楽しい大正琴 定員16~18名 見 体

15,400円→14,700円/14回

琴生流指導師範 琴和会会主 **大城 和枝**

火 09:30~11:30
 水 09:30~11:30 Ⅰ~Ⅱ

大正琴の正しい奏法を勉強し、楽しく弾けるように基礎から丁寧に指導します。

【準備】筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度

066 初心者も楽しめる大正琴 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

花仙流大正琴講師 **神谷 民子**

月 14:00~15:30

初心者大歓迎!基礎から指導します。楽しくやりましょう!

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

067 大正琴(琴伝流) 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

琴伝流大師範 **宮城 君子**

金 14:00~16:00

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

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

068 はじめての日本箏 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回

全国邦楽指導者協議会師範 文化箏講師 **伊良波 咲峰**

月 09:30~11:30

初心者の方でも基礎からゆっくり学べます。たおやかな箏の音色で「さくらさくら」を一緒に♪携帯に便利な短箏もあります。

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

069 琉球笛 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

琉球古典音楽野村流音楽協会師範 **中野 夢**

水 14:30~16:00 Ⅱ

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

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



070 初めての大人ピアノ 定員10名 見 体

16,800円→16,100円/14回

中学校音楽教諭 リトミック研究センター上級講師 **宮崎 利恵**

月 09:30~10:30 Ⅱ
 月 10:45~11:45 Ⅱ
 月 19:30~20:30 Ⅱ
 火 12:30~13:30 Ⅱ

憧れのピアノを弾いてみませんか?初めての方も年齢も関係ありません。ゆっくり丁寧に教えます。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪

【準備】教材費2,000円程度

071 大人のやさしいピアノ 定員10名 見 体

16,800円→16,100円/14回

ピアノ講師 **福山 里香**

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

①は全く初めての方が対象のクラスで、基礎をしっかりと学びます。②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。③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2,500円程度

072 初心者も楽しめるピアノ 定員10名 見 体

16,800円→16,100円/14回

元ヤマハ音楽教室講師 **神谷 民子**

金 19:30~20:30

両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。

【準備】筆記用具(ペン鉛筆)、教材費800円程度

073 クラシックギター 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回

ギタリスト **佐野 周作**

月 10:00~11:30 Ⅱ

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

074 やさしいクラシックギター 定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)

ギタリスト ギター講師 **上原 章**

木 14:30~16:00

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

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

075 フォークギターで歌おう♪ 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

ギター講師 **本村 隆**

木 19:30~21:00

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

076 はじめてのギター 定員18名 見 体

14,000円→13,300円/14回

ミュージシャン ギタリスト **三浦 慎司**

火 18:30~19:30 Ⅰ~Ⅱ

ギターをはじめてみ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

077 はじめてのウクレレ 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

ウクレレ弾き語り講師 **桜子**

日 10:00~11:30 Ⅱ

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

078 やさしいウクレレ 定員15名 見 体

15,400円→14,700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

079 ヴァイオリン 定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回

沖縄弦楽指導者協会会員 **海勢頭 愛**

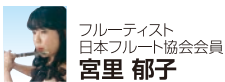
水 12:00~13:30

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

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

080 フルート 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



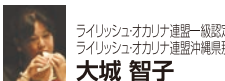
あなたの想いをフルートの音色に伝えませんか?誰でも上手になれます。

日 10:00~11:30

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

081 オカリナ 定員15名

15,400円→14,700円/14回



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

準備 オカリナ、教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月、室内スリッパ(木曜10:00クラス)

舞踊・民踊

082 日本舞踊 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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

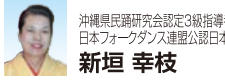
準備 浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)

083 沖縄・日本民踊 定員20~36名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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 新垣 II
木 16:30~18:00 仲本 IV~VI

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

084 沖縄民踊 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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。



火 12:00~14:00 外間
水 12:00~14:00 友寄
金 12:00~14:00 仲本

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

085 琉球舞踊 定員15~20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



真南風流美ら会師範 宮里 美江子



真南風流美ら会師範 伊波 真理子



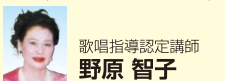
月 14:00~16:00 伊波
火 09:30~11:30 崎
火 19:30~21:30 城
水 14:00~16:00 崎
木 14:30~16:00 瑞慶山
土 16:30~18:30 宮里

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】四つ竹、花染サージ

声楽・カラオケ

086 新設 カラオケ 定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



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

月 12:00~14:00

準備 筆記用具、飲み物、教材費500円

087 ビクターカラオケ 定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



ビクター歌謡研究会の教えに従って、カラオケを楽しく歌うコツを一緒に勉強しましょう!

木 12:00~14:00

準備 筆記用具、教材費2,100円

088 カラオケ 定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



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

月 14:30~16:30

準備 筆記用具、飲み物、教材費500円

089 カラオケ・昭和歌謡 定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



永い人生を元気に!100年時代を目指して、仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。

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

準備 教材費500円

090 ヴォイストレーニング 定員12~16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



声楽家 桑江 律子



声楽家 宮城 美幸

火 10:00~11:30 桑江
水 10:00~11:30 安座間
木 19:30~21:00 宮城
土 15:00~16:30 桑江

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

091 ヴォイストレーニング 定員16名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



声楽家 上原 亜里沙

日 14:00~15:30

準備 教材費100円程度

092 体温を上げるセラピーヴォイス 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ヴォイストレーナー 吉田 一正

土 14:30~16:00

準備 動きやすい服装、教材費700円程度

093 楽しい童謡・ナツメロ 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



声楽家 新垣 真由美

木 12:00~13:30

準備 室内スリッパ、教材費200円程度

094 カンツォーネ 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



声楽家 桑江 律子

金 12:00~13:30

準備 筆記用具、教材費400円程度

095 楽しいコーラス 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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

096 英語で歌う名曲 定員13~16名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



音楽講師 しびり

火 14:30~16:00
水 10:00~11:30

準備 筆記用具、辞書、教材費500円程度

097 楽しい詩吟 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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

木 09:30~11:30
金 09:30~11:30

準備 筆記用具、教材費500円~

098 リラックス詩吟 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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



099 新設 初めての油絵・デッサン 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



初めての方でも描けます。表現する喜びをとともに、楽しく描きましょう!

金 19:00~21:00

準備 教材費500円※必要な道具は講座初日に説明します。【油絵画セット】10,000円程度【デッサン】1,500円程度

100 新設 アクリル画 定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)※講座日が5週目の日あり



アクリル画の基礎を学びます。初心者の方は絵画の基礎を通して材料の多様性を学びながら、アクリル画の楽しさに慣れていきます!

水 10:00~11:30

準備 アクリル絵の具、筆、パレット、スケッチブック、鉛筆、教材費400円程度※必要な道具は初日に説明します。

101 新設 はじめての水彩画 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



水彩画を描くために必要な技術、知識をひとつひとつ丁寧に指導いたします。

火 12:00~13:30

準備 水彩画セット10,000円程度、教材費1,500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。

102 絵画入門 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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

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。

103 絵画 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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

金 09:30~11:30

準備 教材費1,500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。【水彩画または油絵画セット】10,000円程度【デッサン】1,500円程度

104 水彩画 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 透明水彩絵の具による実践的に描くテクニックを磨き学びます。作品を描くためのコツと絵づくりを学びます。
 沖展絵画部門会員 知念 秀幸
 月 12:00~14:00
 日 10:00~12:00
 準備 教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。

105 水彩画 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 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。
 沖展会員・運営委員 金城 幸也
 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

106 ワンストロークツールペイント 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 ツールペイントの様な画風をひと筆描きで簡単に手早く仕上げることが出来ます。
 ワンストローク認定講師 KATSUMI
 木 13:00~14:30
 準備 教材費3,000円程度(筆2本、絵の具4本)

107 和紙ちぎり絵 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 和紙ちぎり絵は和紙を指先でちぎったり、鉄筆なども使いながら糊で貼りつけていきます。大変分かりやすい絵画で年齢に関係なく、どなたでも楽しめます。
 和紙ちぎり絵講師 富真 百合子
 木 09:30~11:30
 準備 おしぼり、はさみ、鉄筆、のり、水性ペン、ゴム版(講師より購入可)、ちぎり絵用ハケ500円、教材費1,500円~

108 基本の水墨画 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 画法の基本からその応用へ、花鳥画から風景画、細画の指導をいたします。
 沖展書芸部審査員 毎日展会員 砂川 鳳苑
 月 09:30~11:30
 準備 毛筆、墨、硯、筆洗い容器、水墨画用の用紙、顔彩、下敷き(白色でA3サイズ)、材料費1,000~1,200円程度

109 書道 定員16~18名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。
 【森根・城間クラス】龍寶書道法により師範を目指し指導します。
 【玉城クラス】ご希望の方はペン習字も可。
 龍寶書道会師範 日本書作院理事 読売書法展審査員 城間 紅玉
 公益財団法人 日本書道教育学会参与 玉城 芳岳
 龍寶書道会師範 森根 和子
 月 14:30~16:00 玉城
 火 12:00~14:00 森根
 火 14:30~16:30 森根
 金 19:30~21:30 城間
 準備 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度

110 基本の書道 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 漢字・仮名の基本・初歩から実用書、作品創作まで行います。
 沖展書芸部審査員 毎日展会員 砂川 鳳苑
 木 09:30~11:30
 準備 墨(墨汁)、硯、下敷、毛筆(3~5号)、文鎮、水滴、半紙(かな用)、教材費1,000~1,200円程度

111 実用ペン字(万年筆・ボールペン) 定員16~18名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。
 公益財団法人 日本書道教育学会参与 玉城 芳岳
 木 15:00~16:30
 木 19:00~20:30
 土 14:15~15:45
 土 16:00~17:30
 準備 教材費1,400円程度

112 かな実用書道 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 いろはの単体から古筆の美まで、かな書道の学習で感性豊かに自分自身を磨きませんか。
 正筆会(常任総務理事) 日展入選・沖展審査員 上原 松泉
 木 09:30~11:00
 準備 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中小)、下敷、文鎮、教材費100円~、正筆誌850円/1ヶ月

113 かな実用書道・ペン習字 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 書道研究誌「正筆」を教材にして月例手本に順じ毎月課題にて学習します。
 正筆会(常任総務理事) 日展入選・沖展審査員 上原 松泉
 月 09:30~11:00
 準備 教材費2,000円程度、正筆誌850円/1ヶ月 【かな実用書道】硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中小)、下敷、文鎮 【ペン習字】白紙、デスクペン(お持ちの方)、教材費100円~

114 ペン習字・書道 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 ペン字は基本的な文字の整え方を中心に指導します。書道は基本的な筆使いで、楷書から草書まで指導します。
 沖展準会員 我喜屋 素石
 水 10:00~11:30
 準備 【ペン字】ノート2冊、教材費650円程度、ペン1,600円(購入希望者) 【書道】書道セット※筆は指定3,500円程度

115 書道・ペン字実務 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 日常の書き方はペンで美しく、改まった時は小筆で美しく書く方法を指導します。日院書道誌を希望者に、月例手本として指導します。
 日院書道会師範 那覇市文化協会理事 濱元 紅雲
 水 14:30~16:30
 準備 書道セット、小筆、ボールペンか鉛筆(2B)、8マスノート、トレーシングペーパー

伝統文化



116 華道(池坊) 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 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。
 華道教授生涯学習 インストラクター・コーディネーター 学校華道推奨委員 富山 春照
 華道家元池坊 沖縄中央協会支部華道教授 又吉 恵美子
 水 10:00~11:30 富山
 土 14:30~16:30 又吉
 準備 筆記用具、ノート、台ふき、花バサミ、剣山持参、教材費840円 【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】花代1,100円~/1作品

117 着付けと帯結び 定員15名 女 見 体

15,400円→14,700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?
 東洋子きもの教室講師 東江 洋子
 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

118 着物を楽しむ着付け 定員15名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回
 一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。
 仲里千枝子きもの学院主宰 仲里 千枝子
 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

119 茶道(裏千家) 定員15名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回
 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。
 茶道裏千家 淡交会 参事補 沖縄支部 常任参与 花城 宗貞
 茶道裏千家 淡交会 名誉師範参与 仲村 宗枝
 裏千家茶道教授 仲地 宗玲
 茶道裏千家 淡交会 沖縄支部幹事(教授) 山田 宗民
 月 09:30~11:30 仲地
 木 12:00~14:00 山田
 金 09:30~11:30 仲村
 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

120 小波流琉球きからじ結 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 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。
 小波流琉球きからじ結師範 平岡 孝子
 火 15:00~16:30
 準備 ウィッグ、万力、水油、入髪、サバチ、ツノグシ、ゴムヒモ、ウィッグ下敷物、手拭き、室内スリッパ

手工芸



121 新設 マクラメジュエリー 定員10名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)
 基本は「ヒモを結ぶ」だけ!マクラメ編みの技法でアクセサリを作ります。コツさえつかめればあとは簡単。資格取得も可能な講座です!
 マクラメジュエリー本部専任講師 長嶺 小牧
 木 19:00~20:30
 準備 はさみ、メジャー、ボード、目打ち(講師より購入可)、室内スリッパ、材料費2,000円~/1作品、教材費2,200円

122 新設 はじめてのマクラメ編み 定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)
 基本の編み方からスタートし、アレンジまでできるよう紹介していきます。利き手以外の手も使うので脳の活性化にもつながります。ハンドメイドが好きな方に大人気♪
 マクラメジュエリー認定講師 仲村 愛子
 水 12:00~13:30
 準備 筆記用具、糸切ハサミ、カッター用カッティングボード(100均)、メジャー、目玉クリップ、材料費1,300円~/1作品

123 新設 ハーバリウム作り♪ 定員12名 見 体

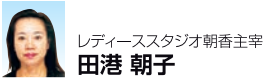
9,600円→9,200円/8回(①③週)
 初めてでも大丈夫です。お好きなドライフラワーやプリザーブドフラワーを使って自分でアレンジしながらハーバリウムを楽しく作っていきましょう。
 Herbarium riria主宰 IPS協会認定講師 比嘉 愛梨
 水 19:30~21:00
 準備 室内スリッパ、材料費1,500円~/1作品

124 新設 スタンドグラスで彩りを♪ 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 スタ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、小物から大きな作品まで好きなものを製作いただけます♪
 日本ステンドグラス認定講師 日本ステンドグラス協会認定講師 鮫島 清美
 金 10:00~11:30
 準備 室内スリッパ、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。

125 フラワーデザイン&生け花 定員18名 見 体

14,000円→13,300円/14回



レディースタジオ朝香主宰 田港 朝子

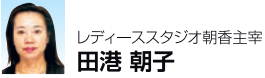
月 19:30~21:00

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。

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

126 フラワー&ラッピング 定員18名 見 体

14,000円→13,300円/14回



レディースタジオ朝香主宰 田港 朝子

火 19:30~21:00

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。

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

127 初めてのフラワーアレンジ 定員16名 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)※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

金 14:00~15:30

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

準備 筆記用具、花バサミ、材料費2,000円~/1作品

128 フラワーアレンジ・プリザーブド 定員10名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



FDA講師 中谷 啓子

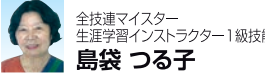
水 12:00~13:30

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

準備 筆記用具、ハサミ、ナイフ、袋(作品持ち帰り用)、材料費1,500円~/1作品、

129 洋裁とリメイク 定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



全技連マイスター 生涯学習インストラクター1級技能士 島袋 つる子

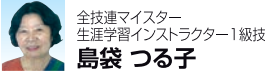
金 12:00~14:00 金 14:30~16:30

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

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費3,000円程度

130 洋裁 定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



全技連マイスター 生涯学習インストラクター1級技能士 島袋 つる子

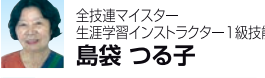
月 14:30~16:30 金 18:00~20:00

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

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費3,000円程度

131 簡単ソーイング 定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



全技連マイスター 生涯学習インストラクター1級技能士 島袋 つる子

月 12:00~14:00

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

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費3,000円程度

132 手編み 定員15名 見

15,400円→14,700円/14回



日本編物文化協会講師 富山 和枝

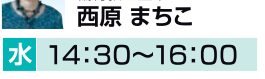
火 15:00~16:30

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

準備 ハサミ、毛糸、棒針(6号か8号)、カギ針(5号)

133 楽しい編物 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



編物教室主宰 西原 まちこ

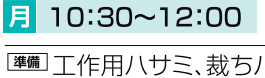
水 14:30~16:00

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。

準備 かぎ針(100均のもの不可)、材料費1,500円~/1作品

134 幸せのハワイアンキルト 定員12名 見

9,600円→9,200円/8回(②④週)※講座日が5週目の日あり



Hawaiian Quilt Club97主宰 喜友名 由希美

月 10:30~12:00

ハワイ伝統のキルトのモチーフにまつわるエピソードも添えながら楽しく丁寧にお伝えさせていただきます。

準備 工作用ハサミ、裁ちバサミ、マチ針、チャコペンシル(水性マーカータイプではないもの)、しつけ糸、キルトイングープ(希望者は講師より購入可)、材料費2,500円

135 木目込・押絵・衣裳人形 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



あかね会会長 松本 時子

火 14:00~16:00 水 09:30~11:30

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。

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

136 折り紙で脳トレ 定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



日本折紙協会認定講師 古堅 幸江

土 14:30~16:30

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?

準備 木工用ボンド、ハサミ、カッター、材料費4,000円程度

137 伝統工芸琉球びんがた 定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



日本伝統工芸士 屋富祖 幸子

金 09:30~11:30 金 12:00~14:00

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。

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

138 紅型(草木染) 定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



伊佐紅型工房主宰 伊佐 幸

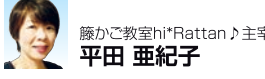
日 09:30~11:30

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。

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

139 藤かご 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



藤かご教室hi'Rattan 主宰 平田 亜紀子

火 10:00~12:00

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

準備 洗面器、雑巾、園芸用ハサミ、メジャー、洗濯ばさみ、室内スリッパ、材料費1,500円~

パソコン



PC パソコン持込可!ご自分のノートパソコンで受講できます

140 新設 楽しく学ぶWord&Excel 定員15名 見 体

18,200円→17,500円/14回



PC Lab沖縄代表 宮平 雄多

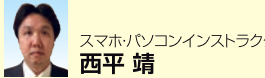
金 14:00~15:30

Word、Excelの基本的な操作から学ぶことができます。

準備 筆記用具、Windows10のノートパソコン(持込可)、テキスト代2,200円

141 新設 スマホを使いこなそう! 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



スマホ/パソコンインストラクター 西平 靖

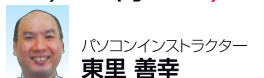
火 14:00~15:30

基本的な仕組みを学びます。文字入力から始める超基礎クラス。スマホを使って便利な生活を手に入れましょう。今更聞けないと思っている質問もここではOK!

準備 筆記用具、ノート、スマホ(iPhone6以上またはアンドロイド端末※Line、Facebook、Instagramのアプリをインストールできる機種)、教材費2,000円

142 パソコン基礎知識 定員15名 PC 見 体

18,200円→17,500円/14回



パソコンインストラクター 東里 善幸

日 12:00~13:30 日 14:00~15:30

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。

準備 Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費500円程度

143 パソコンとタイピング練習 定員15名 PC 見 体

18,200円→17,500円/14回



パソコン講師 さいる

金 10:00~11:30

初心者向けのクラスです。パソコンの電源の入れ方・切り方からスタートし、タイピング練習も行います。

準備 筆記用具、Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費1,000円程度

144 パソコンをはじめよう! 定員15名 PC 見 体

18,200円→17,500円/14回



PC Lab沖縄代表 宮平 雄多

木 10:00~11:30

パソコンの基本的な操作からやりたい事を中心に学ぶことができます。(USBメモリ・CD・ファイルにコピーなど)

準備 筆記用具、Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費1,500円程度

145 パソコンの基礎あれこれ 定員15名 PC 見 体

18,200円→17,500円/14回



PC Lab沖縄代表 宮平 雄多

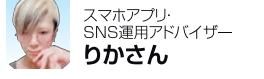
木 12:00~13:30

パソコンの基本的な操作、やりたい事を中心に学ぶことを中心に学ぶことができます。(曲や写真をCD二焼くなど)

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

146 スマホと仲良くなる! 定員15名 見 体

14,000円→13,300円/14回



スマホアプリ・SNS運用アドバイザー りかさん

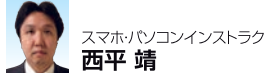
土 12:00~13:00

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

準備 お持ちのスマートフォン、筆記用具、ノート

147 スマホを使いこなそう! 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



スマホ/パソコンインストラクター 西平 靖

火 10:00~11:30

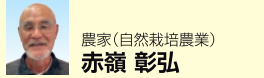
基本的な仕組みを学びます。カメラ機能やアプリなどを使って便利な生活を手に入れましょう。今更聞けないと思っている質問もここではOK!

準備 筆記用具、ノート、スマホ(iPhone6以上またはアンドロイド端末※Line、Facebook、Instagramなどをインストールできる機種)、教材費2,000円

園芸

148 新設 自然栽培を学ぶ 定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



農家(自然栽培農業) 赤嶺 彰弘

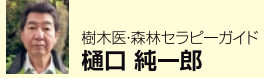
水 10:00~11:30

座学を中心に、現代農法の真実、農業がもたらす健康被害・今注目されている自然栽培について学びます。安心安全な野菜の選び方、健康な身体作りを目指しましょう!

準備 筆記用具、教材費500円

149 新設 樹木医による植物講座 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)※講座日が5週目の日あり



樹木医・森林セラピーガイド 樋口 純一郎

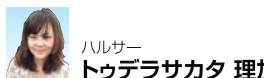
土 10:00~11:30

樹木医が本当の植物管理法を伝授します。買って来た植物、頂いた植物を枯らすことなく大きく育て増やしていくコツを教えます。

準備 筆記用具、教材費1,500円※講座最終日は野外で行います。動きやすい服装でご参加下さい。

150 やってみよう!自然栽培 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ハルサー トウデラサカタ 理加

火 10:00~11:30

オーガニック認証の畑で、美味しい無農薬・無肥料のお野菜を育ててみませんか?

準備 手袋、ヘラ、飲み物、教材費2,000円

場所 西原町字津花波

趣味

151 新設 スマホでお得な旅情報 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)※講座日が5週目の日あり

トータルコーディネーター
金城 さちよ

土 12:00~13:30

世界各国、日本各県の見どころをツアーコンダクター歴30年のプロが実践的に解説。スマホでサクッとおトクに航空券やホテルなどの予約の取り方も教えます。

準備 筆記用具、スマホまたはタブレット、教材費1,000円

152 新設 お灸を楽しむ 定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)※講座日が5週目の日あり

鍼灸師
比嘉 美奈子

木 19:00~20:30

お家で自分でできるお灸を、症状別にツボの探し方から一緒に学んでいきます。もぐさ(お灸)作りや、いろいろなお灸を体験して楽しみましょう!

準備 筆記用具、室内スリッパ、灰皿、ライター、手・肘・膝が出来る服装、教材費3,000円程度

153 初めての一眼デジカメ 定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回

フォトグラファー
赤嶺 直也

水 09:30~11:30 ①~②

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

準備 デジタル一眼カメラ、教材費1,000円

154 デジカメde写そう! 写真 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

フォトマスターエキスパート
菅谷 茂

月 09:30~11:30
土 09:30~11:30
日 09:30~11:30

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。

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

155 デジカメ 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回

写真家
はてるま こう

火 09:30~11:30

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。

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

156 囲碁 定員15名 見 体

16,600円→15,750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

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

準備 碁けい紙、赤黒ボールペン

健康づくり
ダンス



157 新設 楽しいフラダンス 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回

フラダンスインストラクター
山城 夢子

木 10:00~11:30

心と体の健康に。ハワイアンミュージックでリラックスしながら身体を動かしませんか?手や足の動きを丁寧に指導します。初めての方も大歓迎!

準備 Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物

158 新設 大人のダンス 定員18名 見 体

13,200円→12,600円/12回 ※講座日が5週目の日あり

元琉球コロンダンスアー
芸能事務所パフォーマンストレーナー
EMY (エミー)

金 20:00~21:30

色んなジャンルの曲に乗ってクールにダンス♪音楽に合わせて楽しくシェイプアップ。ダンスが苦手な方でもノープロブレム!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

159 新設 K-POPダンス 定員10名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回

ダンス講師
Mayo

土 12:00~13:00

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

160 社交ダンス 定員20~30名 見 体

15,400円→14,700円/14回

タマナハダンススタジオ
経営指導 **玉那覇 強**

テンダンススタジオ代表
泉川 宏剛

タイガーダンス教室勤務
運天 潮香

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 16:00~17:30 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 ⑧
日 12:00~14:00 玉那覇 ⑨
日 14:30~16:30 玉那覇 ⑩

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

161 社交ダンス~ラテン・スタンダード~ 定員16~20名 見 体

15,400円→14,700円/14回

テンダンススタジオ代表
泉川 明美

月 10:00~11:30 ①~③
金 20:00~21:30 ①~②

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

162 楽しいフラダンス 定員16~20名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回

ハラウ カリコア オカイボラ
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

ハラウ カリコア オカイボラ
フラインストラクター
金城 裕見子

ナーマモ オレイナアラ
インストラクター
下地 啓子

ナーマモ オレイナアラ
インストラクター
新垣 綾乃

火 12:00~13:30 新垣 ①~③
水 10:00~11:30 金城(裕) ④
水 14:30~16:00 下地 ⑤
土 10:00~11:30 我那覇 ⑥
日 10:00~11:30 金城(三) ⑦

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

163 ベリーダンス 定員16名 女 体

15,400円→14,700円/14回

ベリーダンス
インストラクター
yu-rya

木 20:00~21:30

古来中近東(トルコやエジプトなど)で踊られていた女性の身体の治癒力を高める踊りです。骨盤を中心とする動きで、しなやかで強い身体をつくり、リラックスと肉体の強化!

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

164 ベリーダンス 定員16名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回

ベリーダンス講師
知念 里美

土 12:00~13:30

ストレッチから始め、ベリーダンス、クールダウンヨガを行います!全身を使ってインナーマッスルを鍛え、健康・美肌・腰痛・肩こり改善など嬉しい効果が!!

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

165 大人のやさしいバレエ 定員20名 女 見 体

9,600円→9,200円/8回 ※専用スケジュールあり

バレエアーティスト
緑間 玲貴

バレリーナ
前田 奈美甫

土 14:15~15:45 ①~②

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(お持ちでない場合は靴下)※講座初日に注文可、タオル、飲み物

166 みんなの基礎バレエ 定員12名 見 体

13,200円→12,600円/12回 ※専用スケジュールあり

クラシックバレエ講師
コンテンポラリーダンス講師
TONY (トニー)

日 10:00~11:30

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、わ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

167 踊ってみよう!ジャズダンス 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回

ジャズダンスインストラクター
健康運動指導士
RITSUKO

金 19:30~21:00

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!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

168 HipHopダンス 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回

Normalization
Dance crew LIBERTY
YUKIE

月 20:00~21:30 ①~②

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

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

169 新設 太極舞MAI 定員15名 見 体

14,000円→13,300円/14回

JWIインストラクター
JMFAインストラクター
池原 さえこ

月 12:00~13:00

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

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

170 Kick Boxing 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回

健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

木 20:00~21:30 ③

音楽に合わせて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

171 キックボクシング&コンディショニング 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回

健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

水 20:00~21:30

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

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

172 体幹トレーニング&ミット打ち 定員16名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回

日本スポーツ協会公認
アシスタントマネージャー
金城 元氣

木 19:00~20:00 ②

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)

173 ZUMBA fitness 定員16名 見 体

14,000円→13,300円/14回

ZUMBA
インストラクター
takumi

火 20:00~21:00

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

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

174 ZUMBAでストレス発散! 定員20名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回
ZUMBAインストラクター MAYO
土 16:30~17:30 ①~②
準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

175 ZUMBA® 定員12名 見 体

14,000円→13,300円/14回
ZUMBA®インストラクター 本村 あゆみ
水 20:00~21:00
準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

176 DISCOエクササイズ~DISCOWORLD~ 定員10名 見 体

14,000円→13,300円/14回
JMFAインストラクター JWJインストラクター 池原 さえこ
木 15:00~16:00
準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

177 DiscoDanceフィットネス 定員10名 見 体

8,800円→8,400円/8回(①③週)
JWI DiscoWorld 認定インストラクター Gackey
金 20:00~21:00
準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

178 シニアダンスでシェイプup 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回
ダンスインストラクター 具志 則子
水 10:00~11:30 ①~②
準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

179 ひきしめボディ 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回
健康運動指導士 JHCAフィジカルコンディショナー パーソナルトレーナー 真志取 美加
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

180 楽しく貯筋エクササイズ 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回
健康運動指導士 沖縄県地域糖尿病療養指導士 高原 早陽香
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

181 新設 全身スッキリヨガ 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回
全米ヨガアライアンスRYT500 比嘉 由美子
火 10:00~11:30
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

182 新設 バレトン&ストレッチ 定員15名 見 体

14,000円→13,300円/14回
バレトンソールシンセシス インストラクター 安岡 美保
月 12:00~13:00
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

183 健康ヨガ 定員20~30名 見 体

15,400円→14,700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、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物

184 ヨガ 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回
インド中央政府公認・日本ヨーガ療法学会公認・ヨーガ療法士 アムニティ寒川主宰 新垣 道子
水 12:30~14:00
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

185 マインドフルネス瞑想とヨガ 定員10名 体

15,400円→14,700円/14回
マインドフルネススペシャリスト 全米ヨガアライアンスRYT500 比嘉 由美子
金 19:30~21:00
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)

186 リカバリー&リラクセスYOGA 定員16名 女 体

15,400円→14,700円/14回
全米ヨガアライアンスRYT200hインストラクター 11年前後ヨガインストラクター 高宮城 けい子
土 10:00~11:30
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

187 リフレッシュヨガ 定員16名 女 体

15,400円→14,700円/14回
全米ヨガアライアンスRYT200hインストラクター シンデレラ認定インストラクター JHCAフィジカルコンディショナー 高宮城 けい子
日 12:00~13:30 ②
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)

188 リラクゼーション・YOGA 定員16名 女 体

15,400円→14,700円/14回
全米ヨガアライアンスヨガインストラクター マインドフルネスヨガセラピー指導者 Rika
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)

189 骨ヨガ 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回
全米ヨガアライアンス RYT200h修了講師 ヨガ棒トレーニング講師 kaz
火 19:00~20:30
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

190 男性のためのリラクセスヨガ 定員10名 体

15,400円→14,700円/14回
健康運動指導士 JHCAフィジカルコンディショナー パーソナルトレーナー 高宮城 けい子
土 16:30~17:45
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

191 マットピラティス 定員20名 見 体

14,000円→13,300円/14回
身体を中心(コア:体幹)を強化・調節し、バランスのとれた体づくりをします。初心者の方でも行える運動です。※妊婦の方は受講をお控え下さい。
FTPマットピラティスアドバンスインストラクター 健康運動士 JHCAフィジカルコンディショナー 真志取 美加
日 12:00~13:00
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

192 マットピラティス 定員16名 女 体

14,000円→13,300円/14回
「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。
FTPマットピラティスアドバンスインストラクター 健康運動士 JHCAフィジカルコンディショナー 永淵 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

193 リセットピラティス 定員20名 見 体

14,000円→13,300円/14回
FTPマットピラティスインストラクター JCCA認定アドバンストレーナー 池宮城 弘美
火 14:30~15:30
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

194 ピラティス&ストレッチ 定員30名 女 体

14,000円→13,300円/14回
日本フィットネス協会認定ストレッチインストラクター FTPマットピラティスインストラクター 健康運動指導士 Yuco
水 20:30~21:30 ①~②
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

195 機能改善ピラティス 定員16名 女 体

14,000円→13,300円/14回
PFAピラティスアドバンスコーチ 健康運動指導士 JHCAフィジカルコンディショナー 高宮城 けい子
月 19:30~20:30
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

196 姿勢改善ストレッチ&ひめトレ 定員10名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回
JCCA認定アドバンストレーナー FTPマットピラティスインストラクター 池宮城 弘美
金 10:30~11:30
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

197 骨盤調整ストレッチ 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回
ベルビックスストレッチ マスター級トレーナー 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

198 軸体幹トレーニング 定員10名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回
レッシュプロジェクト認定 マスター級トレーナー 豊里 安夏
土 13:30~15:00
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

199 チュラコア美姿勢美脚 定員12名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回
心と身体を整える パーソナルトレーナー 佐久川 正之
木 20:00~21:00
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

200 健康ウォーキング 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回
健康福祉運動指導員 新垣 行康
日 14:00~15:30
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

201 新設 誰でも身につく合気道 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回
公益財団法人合気会公認 合気道教室浦添道場主宰 沖縄県合気道連盟理事 玉城 仁美
公益財団法人合気会公認 合気道教室浦添道場道場長 沖縄県合気道連盟理事 玉城 文雄
水 14:00~15:30
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

軽運動・体操

201 新設 誰でも身につく合気道 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回
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。
公益財団法人合気会公認 合気道教室浦添道場道場長 沖縄県合気道連盟理事 玉城 文雄
水 14:00~15:30
準備 動きやすい服装、タオル、飲み物



202 新設 沖縄伝統古武道 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 沖繩伝統古武道保存会 文武館総本部錬士六段 喜舎場 広子
 棒やヌンチャク、サイヤトンファー等の武具を使った沖繩伝統古武道を学んでみませんか?基本から丁寧に指導致します。女性、初心者大歓迎!
 火 12:00~13:30
 準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、六尺棒(7,500円程度)※レンタル有100円/1回

203 北京式太極拳 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 (公益社)JWTF公認A級指導員 沖繩県武術太極拳連盟副理事 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。
 月 12:00~13:30 ①~③
 火 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、扇(1,500円程度)

204 太極拳 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 中国武術指導員 島 佳己
 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ながらココロとカラダを落ち着かせます。内臓器官のマッサージとしても効果的。
 木 10:00~11:30 ②
 木 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

205 太極棒気功で免疫カアップ 定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 混元太極拳指導員 瑞慶覧 美智子
 免疫力を高め、自己治療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 ①~②
 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)

206 やさしい気功・太極拳・呼吸法 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 21世紀養生塾沖繩「天遊会」主宰 場名時健康太極拳友好会沖繩代表 奥田 清志
 沖繩音楽や浜辺の歌、花、アベマリアなど、様々な音楽で太極拳を楽しみながら、呼吸法を取り入れた健康教室です。
 金 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

207 豊見城あずさのレディース空手 定員20名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回
 沖繩の伝統である空手を心身の鍛練・健康増進・ストレス解消・ダイエットに役立ててみませんか?
 劉衛流あずさ龍鳳館館主 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

208 黒帯を目指す!健康空手 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 沖繩空手・古武道連盟五段 小林流究道館五段 究道館緑川道場館長 緑川 徹也
 ウェル・カルチャースクールで開講して6年!初心者の60~70歳代で黒帯5名誕生♪沖繩小林流空手の基本と型を中心に稽古。それぞれのペースに合わせてご指導致します。
 沖繩空手・古武道連盟四段 小林流究道館四段 緑川 真紀子
 木 14:00~15:30
 準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

209 健康空手 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 全沖繩空手道連盟 全沖繩少林寺流空手道協会 求道館五段 喜舎場 広子
 基本と型の稽古で、美しい姿勢作り、健康増進、ストレス解消してみませんか?呼吸法を取り入れたストレッチで心身共にリフレッシュ!!一人ひとりの体力に応じて丁寧に指導します。まずは楽しむことから!
 水 14:30~16:00 ①~②
 準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

210 健康体操 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 健康運動指導士 仲村 悦子
 ストレッチと導引養生功(気功)、楽しい音楽にのりながら身体全体を動かすリズム運動などを取り入れた体操です。
 月 14:00~15:30
 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

211 ぶからず健康体操 定員16名 見 体

15,400円→14,700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
 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。
 水 14:00~15:30
 準備 動きやすい服装、靴下、タオル、飲み物

212 背骨コンディショニング体操 定員8名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 背骨コンディショニングインストラクター 介護予防運動指導員 水口 幸子
 背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、仙骨枕でセルフ矯正、お尻と背中筋の筋力を行います。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。
 日 12:00~13:30
 準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)、セラバンド(2m程度)、仙骨枕(タオルでも代用可)※講師より購入可各2,000円

213 自彊術 定員15~30名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 奥伝指導員 東 安子 公益財団法人 自彊術普及中伝 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。
 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、教材費1,000円程度

214 エンジョイ!3B体操 定員16名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回
 (公社)日本3B体操協会 公認指導士 諸見里 旬子
 生活習慣病の予防、改善の為に有酸素運動やバランス・筋力づくり・運動・ストレッチ等、3B用具を運動の助けとして使用し無理なく楽しめる体操です。
 火 10:00~11:30
 準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

215 ひざ痛改善体操 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 ヒザイタ改善運動指導 翁長 邦子
 ひざ痛改善予防の体操で初めての方でも大丈夫です。「変形性膝関節症」と診断され、運動方法が分からない方、簡単な体操で足スッキリ!身体を引き締めたい方にもおすすめです。
 月 12:00~13:30
 準備 動きやすい服装、バスタオル、ハンカチ、飲み物

216 自力整体 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回
 矢上予防医学研究所 自力整体ナビゲーター rico
 ゆったりとした雰囲気の中で、施術運動(ツボ刺激・呼吸法・筋力作りなど)し、不調改善していきます。空腹時(食後2時間以上)の運動が効果的です!
 火 14:30~16:00
 準備 動きやすい服装、スポーツタオルまたは綿のスカーフ、ヨガマット(お持ちの方)

スポーツ

217 楽しい卓球 定員15名 見 体

16,600円→15,750円/15回
 卓球インストラクター 池原 盛市
 初心者・経験者問わず卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行います。
 木 12:00~14:00
 準備 動きやすい服装、室内シューズ、ラケット、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)

218 楽しい卓球 定員13~16名 見 体

16,600円→15,750円/15回
 卓球上級指導員 西里 有沙
 初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。(※土曜のクラスは後半に卓球大会予定)
 金 10:00~12:00 ①~③
 土 12:00~14:00 ①~③
 土 14:10~16:10 ③~⑥
 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)

219 ボウリング 定員20名 見

15,400円→14,700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
 スポーツボウリングで健康増進、ダイエット、ストレス解消にあなたもトライしてみませんか。
 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

220 シニアからのボウリング 定員20名 見

15,400円→14,700円/14回
 日本体育協会公認 ボウリング指導員 眞志 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!気軽にボウリングを始めてみませんか。
 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

221 ゴルフ 定員20名 体

15,400円→14,700円/14回
 JTTGA認定プロフェッショナルA級 石垣 信博
 ゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。
 KA.MI.FU. Golf Range
 水 13:00~15:00 基本
 土 13:00~15:00 基本
 日 13:00~15:00 基本
 準備 [KA.MI.FU. Golf Range]貸クラブ有(無料)、平日:100球/640円(施設使用料込)、土日:100球/740円(施設使用料込)【那覇ゴルフ倶楽部】実践コース代別途
 場所 KA.MI.FU. Golf Range 南城市大里福嶺1978

222 ゴルフ実践 定員20名

15,400円→14,700円/14回
 JTTGA認定プロフェッショナルA級 石垣 信博
 コースをまわりながら、ルール、マナー、技術を指導します。
 那覇ゴルフ倶楽部ショートコース
 土 09:00~11:00 実践
 準備 【那覇ゴルフ倶楽部】実践コース代別途
 場所 我那覇ゴルフ倶楽部ショートコース 八重瀬町字富盛227番地

223 スイミング 定員20名 見 体

18,200円→17,500円/14回
 寿スイミングスクール インストラクター
 泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水に慣れることから始めます。泳ぐことの楽しさと健康づくりをお手伝いします。
 水 14:00~15:00
 準備 水着、スイムキャップ、ゴーグル、バスタオル ※講座初日、健康診断書を講師へ提出。
 場所 寿スイミングスクール 南風原町宮平499

ママ ベビー キッズ

ママ&ベビーのベビーの入会金が無料です。お子様2名目から追加料金10,500円/14回/4ヶ月

224 新設 親子で英語リトミック 定員10組 見 体

15,400円→14,700円/14回
 英語リトミックインストラクター Rina Sadoyama
 自然に英語感覚を身につけられるよう、英語の歌にあわせて身体を動かし、英語遊びを一緒に楽しみながら学べます。
 金 10:30~11:30 (1歳~5歳)
 準備 動きやすい服装、飲み物、教材費1,000円程度

キッズ

225 新設 えいごdeあそぼう 定員12名 見 体

14,000円→13,300円/14回
 英語インストラクター 亀谷 弥佳
 五感を使って楽しく英語で遊ぼう!月によってテーマを決めて進めていきます!「聞く・話す」からの幼児向けクラスです。英語好きになってもらう第一歩のクラスです♪
 日 10:00~11:00 (2歳~未就学児)
 準備 飲み物、教材費500円

226 **新設** キッズヴォイストレーニング **定員15名** **見体**

12,000円→11,400円/12回 ※専用スケジュールあり

アーティスト
リトミック研究センター認定講師
阿花 ゆきの

子供のためのボイストレーニングです♪音楽の基礎を学びながら、音程・リズム感を身につけていきます。ピアノに合わせて楽しく歌いましょう♪

土 10:00~11:00
(5歳~小学生)

準備 筆記用具、教材費500円程度

227 **新設** キッズダンス **定員18名** **見体**

12,000円→11,400円/12回 ※専用スケジュールあり

元琉球コロンダンス
芸能事務所/パフォーマンストレーナー
EMY(エミー)

色々なジャンルのリズムに乗ってかっこよくダンス♪音楽に合わせて楽しもう!ダンス苦手な子も楽しめます♪

日 14:00~15:00
(4歳~小学生)

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

228 Super Kids英会話 **定員12名** **見体**

14,000円→13,300円/14回

英会話講師
Carlo(カルロ)

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

土 10:00~11:00
(小学1年生~小学3年生)

準備 筆記用具、A4リングファイル(2穴)、クレヨン、教材費800円

229 子供ゲームプログラミング **定員10名** **PC** **見体**

18,200円→17,500円/14回

街角NET講師
金城 義宏

自分で作ったぬり絵やイラストを使って、ゲームを作っては遊びを繰り返しプログラミングを楽しみます。

土 13:30~15:00 **I~II**
(小学生)

準備 筆記用具、Windows 10のノートパソコン(持込可)

230 子どもの楽しいバレエ **定員20名** **見体**

8,800円→8,400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

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

土 13:00~14:00
(3歳~5歳)

土 16:00~17:00
(5歳~10歳)

準備 レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物※バレエ用品は講師より購入可

231 子供のバレエ **定員16名** **見体**

12,000円→11,400円/12回 ※専用スケジュールあり

バレエ講師
照屋 舞生好

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

日 14:00~15:00
(4歳~5歳)

日 15:15~16:15
(小学生)

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

232 楽しくキッズダンス **定員16~20名** **見体**

15,400円→14,700円/14回

ダンス講師
MAYO

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

土 10:00~11:30
(3歳~12歳)

土 14:30~16:00
(3歳~12歳)

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

233 キッズダンス(フリースタイル) **定員18名** **見体**

14,000円→13,300円/14回

team Jua
GURI

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

日 10:00~11:00
(3歳~小学生)

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

234 チアダンス **定員20名** **見体**

8,800円→8,400円/8回(①③週)

CherryBlossom
インストラクター

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

日 13:30~14:30
(幼児~小学2年生)

日 14:45~15:45
(小学3年生~中学生)

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



イベント講座 会員 1,650円 非会員 2,750円

235 自分に似合う色でオシャレを楽しもう **定員18名**

14日(日) 13:00~14:30

「オシャレを楽しみたいけど、どうしていいかわからない女性」に向けて、似合う色の取り入れ方やオシャレの楽しみ方をお伝えいたします。

ファッションコンサルタント
岩間 理恵

準備 筆記用具、教材費120円

236 手ごねで本格食パン **定員10名**

21日(日) 10:00~12:00

初めてさんでも、手ごねでふわふわの食パンが出来ます!お店のような食パンを作って、ご家族を驚かせてみませんか?

fuwamochi/ん教室主宰
池 保子

準備 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費1,700円

8月

237 まぜとこを使ったヘルシーレシピ **定員15名**

24日(水) 14:00~16:00

おからを発酵させた「まぜとこ」。今回は「卵の麴こんにやく」と「まぜとこ」をつかったヘルシーでお手軽料理をご案内。

サプリメントアドバイザー
酵素栄養学
仲宗根 悦子

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,000円

238 iDeCo・積立NISAってなんだ? **定員15名**

27日(土) 12:00~13:30

税と言うことに捉われて、資産運用の本質を見落としているケースがとても多い昨今。まずは基本に戻り、一つ深掘りした投資知識を身につけてみませんか?

一級ファイナンシャル
プランニング技能士 CFP®
福田 昌也

準備 筆記用具、電卓

239 簡単!エスニック料理でおもてなし **定員20名**

4日(日) 10:00~12:00

エスニック料理でおもてなし!生春巻き、シンガポールチキンライス、パンナコッタを作ります。エスニック料理で夏バテ予防にも!

専門調理師
調理師専門学校教師
仲村 公子

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,800円

240 今の自分で片付けがうまくいく方法 **定員15名**

10日(土) 12:00~13:30

片付けのノウハウを学んでも解消しないことがあります。あなたの片付けがうまくいかない本当の理由と、今の自分のままで片付けがうまくいく方法と一緒に見つけてみませんか?

整理収納アドバイザー
ストレスケアアドバイザー/コーチ
大平 ひとみ

準備 筆記用具

9月

241 植物エキスでナチュラル石けん **定員10名**

11日(日) 10:00~11:30

植物オイルやハーブ、沖縄特産の植物、果実など、素材を活かしナチュラルでシンプルな石けんを楽しんで作ります!

ソープサイエンティスト
toki

準備 エプロン、マスク、ゴム手袋、ゴーグル(目を保護できる物)、牛乳パック空き箱(中サイズ)、持ち帰り用の袋、汚れても良い服装、材料費1,500円

242 胚芽入りしおバターパン **定員15名**

18日(日) 10:00~12:00

小麦胚芽入りの生地であんなが大好きしおバターパンを作ります!

よんなーフード講師
全国調理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,000円

243 大人の天文・季節の星空と月食 **定員12名**

7日(金) 19:00~21:00

季節の星座や星空を中心に、11月に起こる月食の楽しい観測の仕方などお伝えします。

天体観測サポーター
星あっちゃー

準備 筆記用具、教材費100円程度

244 メルカリ出品!初めてレッスン♪ **定員10名**

17日(月) 14:00~16:00

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

フリマアプリ販売の専門家
金城 祐子

準備 筆記用具、スマホ又はタブレット(※ガラケー・らくらくフォン不可)、教材費200円※会員登録まで済ませていて下さい。

10月

245 ハロウィンアイシングクッキー **定員15名**

23日(日) 14:00~16:00

講師が準備したクッキーとお砂糖のクリームで、ハロウィンモチーフのお絵描きを楽しんで頂きます。

出張アイシングクッキー教室
@sucree-アットシュクレ〜主催
中森 佳代

準備 エプロン、筆記用具、眼鏡(必要な方)、材料費1,400円

246 ミルクちぎりパン **定員15名**

30日(日) 10:00~12:00

やさしいミルクの香りいっぱい!のやわらかパンを、ちぎりパンに仕上げます!

よんなーフード講師
全国調理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,000円

247 かわいいデコ巻きずし **定員15名**

13日(日) 10:00~12:00

作って楽しい!食べて美味しい!コツさえ分かれば誰でもカンタン!ホビークッキング♪

デコ巻きマスター
長嶺 小牧

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費2,300円

248 首里城歴史さんぽ **定員10名**

19日(土) 10:00~11:30

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?※首里城公園の有料区域が休園の場合は無料区域のガイドを行います。

大学非常勤講師
山城 彰子

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

11月

249 糰おから味噌(甘味噌・コチュジャン) **定員15名**

21日(月) 14:00~16:00

無添加で砂糖を使わない糰を使った味噌を作ります。甘味噌、ピリ辛味噌(コチュジャン)を活かして健康的でやさしい料理が作れます。

サプリメントアドバイザー
酵素栄養学
仲宗根 悦子

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,000円

250 手ごねでモチモチ米粉のピッツァ **定員10名**

27日(日) 10:00~12:00

米粉を配合した生地を手ごねし、ピザソースも簡単に作って、パーティーにオススメの一品です。

fuwamochi/ん教室主宰
池 保子

準備 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費1,700円

【申込のご注意】開講 8日前までの講座変更・キャンセルは無料ですが7日前からは有料となります。手数料 550円を引いた金額のご返金になります。当日キャンセルは出来ません。また、料理講座に関しましては材料の準備がございますので、キャンセルの場合は講座日2日前までにご連絡下さい。2日前を過ぎてのキャンセルは材料費の返金は出来ません。■受講のお申し込みは、ウエル・カルチャースクール窓口にて先着順(受講料前納)となります。■定員満了になり次第、キャンセル待ちのご案内となります。■原則として高校生以上のお申し込みとなります。