

01 考古学講座 日本古代史を発掘する

記・紀に残された歴代天皇の時代を考古学や古代東アジア史の視点から読み解きます。▽4月=清寧▽5月=仁賢(顕宗)▽6月=武烈▽7月=継体▽8月=安閑・宣化▽9月=欽明

05 囲碁サロン・初級

ルールを把握している初級程度の方を対象。基本となる手筋を学び、多面打ちの指導対局や参加者同士での対局を楽しみましょう。

09 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字(火)

のし袋やハガキなどの日常生活に必要な書式を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。

13 似顔絵

似顔絵で笑顔に、そして楽しい!! 似顔絵のポイントをお教えします。

21 押し花

四季さまざまな花や身近な雑草を押し花にし、色鮮やかに仕上げます。年齢を問わず楽しみながら作品づくりができます。

29 うたの広場

思わず口ずさんでしまう懐かしい童謡、唱歌、叙情歌などの名曲を、講師の生演奏に合わせて楽しく元気に歌います。

37 和菓子づくり

ねりきりなどの季節感あふれる和菓子のほか、蒸し菓子や焼き菓子などの作り方を伝授します。

02 おもしろ仏像講座

仏像の見分け方をわかりやすく解説します。▽4月=仏像の素朴な疑問▽5月=阿修羅の秘密▽6月=鑑賞の極意▽7月=阿弥陀さん▽8月=観音さん▽9月=地藏さん

06 はじめての健康麻雀 2クラス

脳の活性化にも最適な麻雀。これから覚えてみたい方やルールを知らない方などを対象にした、初心者向けの講座です。

10 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字(木)

のし袋やハガキなどの日常生活に必要な書式を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。

14 水彩画 2クラス

静物や風景、人物など、豊富なモチーフで制作いただけます。デッサン、パステル、油絵などにも対応し、講師のデモンストレーションでわかりやすく解説します。

22 フラワークラフト 女性対象

可愛いお花(枯れないお花)と雑貨のコラボレーションで、あなただけのオリジナル作品が作れます。

30 歌って笑顔でハッピーボイス(月) ~師機能を高めよう~

楽しく歌いながら、呼吸法や美しい発声法を身につけます。肺機能を高めるストレッチも取り入れてリフレッシュ!

38 手作り 発酵食(保存食)を楽しむ 2クラス

旬の食材を使い、手作りして発酵食や保存食を作ります。▽4月=酵素シロップとフルーツ甘酒▽5月=豆板醤と塩麹調味料▽6月=梅しごと(梅干・梅味噌など)

03 楽しい朗読

自由な呼吸・発声を身につけて、朗読で楽しく表現しましょう。脳の活性化も期待できます。

07 パルーンアート 小学生以上

細長い風船でかわい動物や花、人気のキャラクターなどを作ります。風船は専用ポンプを使用します。

11 美しい字が学べる 筆ペン・ボールペン字(木)

のし袋やハガキなどの日常生活に必要な書式を習得し、専用のテキストでより多くの文字を学びます。

15 楽しく描く水彩画 2クラス

いろいろな技法を用いて卓上のモチーフを描き、絵画の基礎を学びます。

23 クラフトバンド

専用の紙バンドを編んでいき、作品を完成させます。手を動かすことで脳の活性化につながり、集中力も養えます。

31 歌って笑顔でハッピーボイス(水) ~師機能を高めよう~

朝の声出して健康スイッチをONに!楽しく歌いながら呼吸法や美しい発声法を身につけます。美しい声でさわやかに一日をスタートしましょう!

39 ワインをたのしむ (20歳以上)

種類や産地の特徴などを学ぶ講座です。▽4月=ワインの香り・味▽5月=ワインのマネー▽6月=ワインの規則▽7月=どのようなワインを買えばよいか

04 イギリス英語で英会話

エッセイ集、童話、物語などを読み、それらを通じて文法を理解します。楽しく英会話につながるいきましょう。

08 楽しい手相学入門

事例を交えた解説で、楽しみながら学べます。手相で自分の才能や性格を再認識し、新時代の自分らしい幸せな生き方を見つけてみませんか。

12 暮らしの絵手紙

楽しいのが一番。感じたことを感じたまま、オンラインウでの絵手紙を送ってみませんか。

16 水墨画

四君子(蘭、竹、菊、梅)から季節折々の花や果物、山水等、墨だけの水墨から色彩豊かな墨彩まで学べます。

24 畳縁(たたみへり)クラフト

畳の縁(へり)を使って、ミシンで縫わずに小物やミニバッグなどの作品を作ることができます。

32 国産小麦使用 手作りパン教室FUCCA

手ごねの生地作り→成形→焼成を行います。作ったパンは持ち帰りができます。試食あり。初心者対象。

40 健康を底上げて美顔に 顔ヨガ

マスク生活でお顔が運動不足になり、肌たるみや目の疲れを感じていませんか。表情筋を正しく動かすと顔が元気になる。

文化プログラムは「半年コース」です 4月▶9月 まつばらテラス(禪) TEL.072-330-0326 (9:00~21:00) お問い合わせ

※講座No.02~09は、食物アレルギーをお持ちの方に対し個別の対応は行っておりません。各自でご判断のうえお申し込みください ※材料費は初回講座日にお支払いいただきます。釣銭のないようご準備ください。なお、材料準備の都合上、キャンセルや欠席でも材料費をいただく場合がございますのでご承知おきください

17 色鉛筆画

卓上のモチーフから段階を踏んで、風景や人物の写真などを題材に、多様な表現ができるよう取り組みます。

25 着物の着付けと和装マナー 女性対象

鏡を見ないスピード着付けにより、手早く着付けられます。和室、洋室、外出先でのマナーも身につけていただけます。

33 手軽にできる ニコニコぱん

発酵済みの生地を成形→焼成します。また焼き時間を利用して生地作りを行います。

41 頭皮スッキリ 美容ヘッドスパ

頭皮をほぐすと血行も良くなり、お顔のリフトアップや小顔効果も期待できます。

18 筆ペンはがき絵

6色のカラー筆ペンで四季折々の絵を皆さんと楽しく描きましょう。多彩な色ができるので表現の幅も広がります。

26 ボイストレーニング

基本練習を充分にした後、皆さんがご存知の曲を歌って、さらに声を磨きます。

34 学んだその日から役立つ 一汁一菜~ゆる薬膳

スーパーで手に入る食材が薬膳料理に早変わり!! 食材や体質について学び、季節を取り入れたメニューを紹介します。

42 こどもの硬筆 4歳~小学生

年齢・学年にあわせて、独自のテキストに沿って基本からしっかりと指導いたします。

19 木彫

木彫りに興味のある方、やってみたい方、彫刻刀で彫るレリーフから楽しく始めましょう。

27 カラオケ 女性対象

基礎的なボイストレーニングから感情豊かに表現する歌い方を伝授します。

35 旬の食材を使った 和菓子づくり

ご家庭でもできるレシピ付き。「つくる喜び」と「食べる楽しみ」を味わいながら、朝のひとときをお過ごしください。

43 こども絵画 小学生

水彩ペン、水彩絵具を使った絵画や自由な発想をいかす工作など、いろいろな材料を使って作品を作ります。

20 池坊

古典美を基に現代の生活と環境にマッチした生け花を目指します。

28 心がよるこぶ 歌唱講座

「息が続かない」「発音が悪い」「高音が出ない」などの悩みを解消しませんか。

36 テーブル茶道

テーブルとイスで正座をしなくても参加いただける、新しいスタイルの茶道です。

44 こども将棋 2クラス 小学生

礼儀作法や思考力、集中力が身につく、高い教育効果が期待できます。