

# 春から夏の一日・短期講座



## 植野朋子お菓子教室

～プチガトーマカロン～

定番人気のマカロンでプチガトーを作ります。  
(直径8cm×高さ8cmのケーキ4個)

**A01** 4/9 水 新中野

**A02** 4/11 金 新中野

●各10:30～13:30

●各4,000円(材料費込)



植野 朋子

## A03 小川智代の口福ごはん

～おいしくおしゃれで簡単なデイリーごはん～

旬野菜たっぷりの気軽なおうちごはんを作しましょう。

メニュー:ポキボウル  
シーフードチャウダー  
人参の春巻き  
キャベツのコールスロー

**4/23** 水 新中野

●10:30～13:00

●4,400円(材料費込)



小川 智代

## A04 絵巻寿司

～カエルとハート～

長沼 よしえ

毎回好評の絵巻寿司です。表情豊かなかわいいカエルを作ります。

**5/15** 木 新中野

●10:00～13:00

●3,700円(材料費込)



## A05 おうちで作れる季節の和菓子

～春の喜び～

おうちにある道具を使って手軽に和菓子を作れます。(おひとり4個)

**5/8** 木 新中野

●13:30～15:30

●3,080円(材料費込)



朱 蜀娟

## A06 香りのスープカービング

～ピンポンマム～

お盆の時期に合わせて仏花としても飾れるスープカービングのフラワーアレンジです。

**6/24** 火 新中野

●10:00～12:00

●2,881円  
材料費別1,500円



齋藤 智恵

## A07 初めて描く透明水彩画

～3色でくらげを描こう～

講師によるデモンストレーションとレジュメを見ながら描いてみましょう。初めての方も経験者の方もご受講いただけます。

**5/8** 木 新中野

●10:30～12:30

●1,959円  
材料費別450円



上野 ゆかり

## A10 鎌倉彫り～ききょう文～

～まやま かつこ

間山 包子

直径約16cmの平皿に図案化したききょうの花を彫ります。初めての方も伝統の彫り方を楽しく学べます。

**6/20** 金 新中野

●10:00～12:00

●3,785円(材料費込)



## A11 水引細工

～左右結びのネックレスづくり～

シンプルなモチーフなのでどんな洋服にも合わせやすいです。爽やかな季節、ちょっとおしゃれしてお出かけしませんか。

**5/29** 木 新中野

●10:30～12:30

●3,000円(材料費込)



山口 葉子

## A12 草木染め～藍染め～

コットン、リネン等のストールを淡いブルーから濃い藍色までお好みの色合いに染められます。

**6/27** 金 新中野

●13:30～15:30

●2,305円  
材料費別3,300円



小池 啓子

## らくちん編み布ぞうり

作って楽しい、履いて気持ちいい自分の足にぴったりの「マイ布ぞうり」が個性豊かに仕上がります。

**A08** 6/13 金 新中野

**A09** 6/16 月 新中野

●各13:00～15:30

●各2,305円  
材料費別各2,100円



塚本 美保子

## マリコビューティーウォーキング

年齢を問わず美しく歩くために必要な筋肉の使い方や日常の中でエレガントに振る舞うためのスキルを楽しみながら学びます。

**A13** 4/19 土 新中野

**A14** 7/19 土 新中野

●各10:30～12:00

●各2,300円



橋本 まりこ

## A15 ヨーガ 一日

呼吸に合わせた独特の動きを行うことで健康維持促進ができます。体力に自信のない方も安心してご参加ください。

**4/1** 火 新中野

●13:30～15:00

●1,728円



清水 千代子

## 「名所図会」で歩く歴史散歩

**A16** 4/8 火 (予備日:4/15) 集合場所

～旧東海道浜橋から梅屋敷～

立会川駅から浜橋(浜川橋)を渡り、鈴ヶ森刑場跡まで旧東海道を歩きます。

**A17** 5/13 火 (予備日:5/20) 集合場所

～古東海道八景坂から大井町～

古東海道にあたる池上道を大森駅から大井町駅まで歩きます。

●各10:30～13:00頃

●各3,400円(資料代込)交通費別



池上 真由美

## 短期講座

### B01 こぎん刺し(全2回)～カード入れ～

温かみのあるこぎん刺し糸を用いて、ひし形模様刺しにチャレンジ。

**4/15・5/20** 火 新中野

●各10:30～12:30

●4,000円  
材料費別1,500円



齋藤 夏枝

講座名	講師	開講日・会場	受講料
<b>A18</b> 栄花物語の世界 ～栄華をきわめた藤原道長の出家～	石井 正己	<b>6/7</b> 土 新中野 ●10:30～12:00	各1,728円
<b>A19</b> 更級日記の世界 ～『源氏物語』を夢中で読んだ少女～		<b>6/7</b> 土 新中野 ●13:00～14:30	
<b>A20</b> 包丁研ぎ 午前	藤田 和彦	<b>6/7</b> 土 新中野 ●10:30～12:00	各1,728円
<b>A21</b> 包丁研ぎ 午後		<b>6/7</b> 土 新中野 ●13:00～14:30	
<b>A22</b> ボールペン美文字講座 一日	伊藤 こづゑ	<b>4/15</b> 火 新中野 ●13:30～15:30	2,505円 (教材費込)
<b>A23</b> やさしいヨガ	石井 香代	<b>4/7</b> 月 新中野 ●10:30～11:30	1,728円
<b>A24</b> リフレッシュヨガ	星野 美和	<b>5/30</b> 金 新中野 ●13:30～14:30	1,728円
<b>A25</b> 腸活ストレッチ 一日	小林 啓子	<b>5/28</b> 水 新中野 ●10:30～12:00	1,728円
<b>A26</b> 気功	閻 洪亮	<b>4/7</b> 月 新中野 ●10:30～12:00	1,613円
<b>A27</b> 新中野 官足法 一日	あつこ	<b>4/26</b> 土 新中野 ●13:30～15:30	1,728円
<b>A28</b> メイクアップレッスン 基本マッサージ+大人のベースメイク	小坂 明美	<b>6/12</b> 木 新中野 ●10:00～12:00	各2,581円 教材費別 各500円
<b>A29</b> メイクアップレッスン 眉&アイメイク		<b>6/12</b> 木 新中野 ●13:30～15:30	
<b>A30</b> メイクアップレッスン 眉&アイメイク		<b>6/13</b> 金 新中野 ●10:00～12:00	

講座名	講師	開講日・会場	受講料
<b>A31</b> 新中野 パーソナルカラー診断 午前	田雑 美江子	<b>4/17</b> 木 新中野 ●10:00～12:00	各3,300円
<b>A32</b> 新中野 パーソナルカラー診断 午後		<b>4/17</b> 木 新中野 ●13:00～15:00	
<b>A33</b> 立川 官足法 一日	宗像 波子	<b>4/28</b> 月 立川 ●10:30～12:30	1,728円
<b>A34</b> 立川 パーソナルカラー診断	田雑 美江子	<b>4/28</b> 月 立川 ●10:00～12:00	3,300円
<b>A35</b> 秋葉原 楽しい朗読 一日	西村 文江	<b>4/19</b> 土 秋葉原 ●13:30～15:30	1,959円
<b>A36</b> 秋葉原 気取り・目取り・心配り ～個性を活かして、人生に彩りを～	桑田 邦子	<b>8/2</b> 土 秋葉原 ●10:30～12:30	2,881円
<b>A37</b> 秋葉原 官足法 一日	俵 裕美	<b>4/19</b> 土 秋葉原 ●13:30～15:30	1,728円
<b>A38</b> 秋葉原 パーソナルカラー診断 午前	田雑 美江子	<b>4/19</b> 土 秋葉原 ●10:00～12:00	各3,300円
<b>A39</b> 秋葉原 パーソナルカラー診断 午後		<b>4/19</b> 土 秋葉原 ●13:00～15:00	
<b>A40</b> 秋葉原 「栄花物語の世界」 ～栄華をきわめた藤原道長の最期～	石井 正己	<b>4/5</b> 土 秋葉原 ●10:30～12:00	1,728円

一日・短期講座のお申し込みはこちらから

はがきでのお申し込み方法、会場の詳細は3ページをご覧ください。

