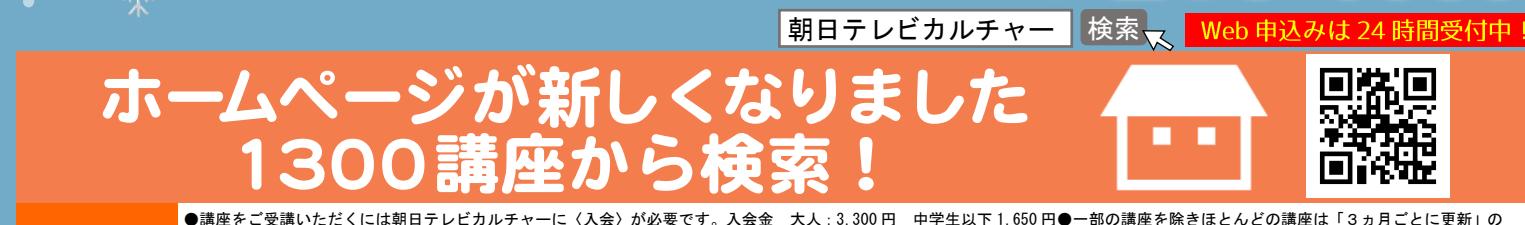


# 50代からワタシが主役！人生を楽しむための習いごと特集

2022 静岡スクール 新静岡セノバ 5階 054-251-4141



## 受講のご案内

見た目年齢マイナス10歳♪  
60代からの華やかナチュラルメイク

簡単でわかりやすい！年齢に相応しい自然で華やかなメイク術をお伝えします。毎回1ポイントを覚えて自分の魅力を再発見！

1/16:保湿が大事！若々しくみせるベースメイク  
2/20:自分に似合うアイシャドウとチークカラー  
3/20:眉毛を上手に描けるコツ

**第3(日)10:30~12:00**

受講料: 9,900円(3ヶ月全3回) 教材費: 495円(3ヶ月)  
ビューティーサロン GRANDEUR 統括マネージャー 岩倉 麻理子

期間限定  
NEW  
1/16  
スタート

薬剤師さんから学ぶ  
優しい極上石けん

期間限定  
NEW  
1/26  
スタート

赤ワインシャンソン  
石けん

お肌に悩みを抱えている方におすすめの界面活性剤など一切使わないナチュラルで安全な美肌石けんを作ります。マスク荒れなどにも！



柿渋石けん  
ハーブ石けん

**第4(水)18:30~20:00** 1/26・2/23・3/23

受講料: 7,590円(3ヶ月全3回) 教材費: 6,600円(3ヶ月)

薬剤師 石けん屋さん OLIVER

アズッサ

体験  
できます

毎回1つ、覚えて帰りましょう  
60歳からはじめる一番やさしい英会話

海外経験豊富な日本人講師が指導。無理のないペースで学べる人気クラス。同世代の仲間たちとも一度英語にチャレンジ！

**月3(木)①10:00~12:00**

②12:20~13:20 ③13:45~14:45

受講料: 19,800円(3ヶ月全9回) 教材費: 660円

体験料: 12/23, 1/13・27, 2/10 体験料: 2,585円

SPICY ENGLISH 英会話講師 望月 美果

特別  
体験会

カタコト英語から始めよう！  
少人数のシンプル英会話

土曜の朝を趣味時間でスタート♪聞き取りやすく、ゆっくりとした英語でレッスンします。6名の少人数制。

**月3(土)9:50~10:50**

受講料: 23,760円(3ヶ月全9回) 教材費: 330円(材料代別途)

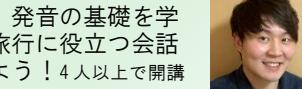
特別体験料: 12/18, 1/15・1/22 体験料: 2,640円

英会話講師 クリストイヌ海野

しっかり学んでガッツリ楽しもう  
旅行で使える韓国語入門

期間限定  
NEW  
1/22  
スタート

読み、書き、発音の基礎を学びながら、旅行に役立つ会話を身に着けよう！4人以上で開講(3名以下セミPV料金切替)



**第2・4(土)17:30~18:30** ※今期は5回

受講料: 12,540円(3ヶ月全6回) 教材費: 330円

1/22(土)初回体験OK 体験料: 2,255円

韓国語講師 朴志成(パクチソン)

ストラテジスト 渡邊 希史

あなた好みのレッスンが実現！  
英会話30分個人レッスン

基礎の文法から学びたい、会話中心が良い等、希望に合わせてアレンジ可。指導歴20年以上のベテラン講師です。

**第2・4(木)15:30~16:10**

③16:50 ④17:30

受講料: 26,400円(3ヶ月6回) 教材費: 330円

特別体験料: 12/18, 1/15・29 体験料: 4,400円

英会話講師、通訳、翻訳者 バセラー サンドラ

定員8名で充実レッスン！  
基礎からの中国語入門

週末2回のゆったりペース♪少し学んだことがあるけど、挫折してしまった方におすすめ。独学では難しい発音をマスターしよう！

**第1・3(土)10:00~11:00**

受講料: 12,540円(3ヶ月6回) 教材費: 330円

特別体験料: 12/18, 1/15・29 体験料: 2,090円

静岡県立大学非常勤講師 王 元武

特別  
体験会

元静岡朝日テレビアナウンサー 大長さんのおしゃべり講座  
上手な話し方と聞き方 楽しい会話のコツ(5回完結)  
あの「大長さん」が講師として新登場！テレビを通じて多くの情報を伝えてきた「伝えるプロ」が長年の経験を生かして「伝えたいことを伝えられる話し方」「相手を理解する聞き方」を楽しくレクチャー 第4(木)10:00~11:30  
受講料: 16,500円(3ヶ月全5回) 教材費: 825円(資料コピー代)  
元静岡朝日テレビアナウンサー 大長 克哉

更年期だからとあきらめない♪ 40代～50代の更年期あるあるを上手に乗り切る方法  
ストレスや疲れが原因で体調を崩すオトナ女子が急増中！体のしくみを知り、自然治癒力を高める生活や症状を緩和するケアを学びましょう。詳細はHPへ！ 第4(木)10:00~11:00  
1/27・2/24・3/24 (3回完結)  
受講料: 8,250円(3ヶ月全3回) 教材費: 1,485円(3ヶ月)  
UPカウンセリング代表 根石 美紗妃

「それ、素敵ね」って言われます！ グルーテコで作るキラキラジュエリー  
1/22 スタート  
1/26 ピンタック(ブローチ) ボリュームリング  
3/26  
新年の幕開けをハッピーにするのは友達にも自慢できるキラキラアクセサリー！高級クリスタルストーンで大人の魅力アップ！ 4月以降も継続OK！好きな作品を作ってみよう！ 第4(土)10:00~12:00 定員5名  
受講料: 8,250円(3ヶ月3回分) 教材費: 実費 Craft Salon poetry 主宰 渡辺 詩歌

心を込めた針仕事で福を包もう  
韓国伝統手芸 ポジャギ  
専用のペン一本でグラスなどに美しい模様を描く、作品が仕上がるまでの工程が楽しいアート。大人になって始める趣味としてもおすすめ♪ 第3(木)13:00~16:00  
受講料: 11,800円(3ヶ月3回分) 教材費: 実費 2,500円程度  
一輪挿しカバー作り 体験日: 1/20, 2/17, 3/17  
体験料: 2,970円 教材費: 1,650円  
アトリエ「ホワイトアン」主宰 ポジャギ作家 田形 典子

ガラスアートに挑戦！ グラスリッシュ  
専用のペン一本でグラスなどに美しい模様を描く、作品が仕上がるまでの工程が楽しいアート。大人になって始める趣味としてもおすすめ♪ 第4(土)10:00~12:30  
受講料: 9,900円(3ヶ月3回分) 教材費: 実費 1作品 300円～1,000円程度  
※初回教材費: 実費 3,350円程度(材料費・針・敷き布)  
グラスにアルファベットを彫る 体験日: 12/25, 1/22, 2/26  
体験料: 3,630円 教材費実費 (330円～440円)  
グラスリッシュ講師 大石 恵子

本物そっくりにウチの子を再現！ 中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り  
写真を見ながら、3回かけて一体を完成。愛犬・愛猫の特徴に合わせて材料を準備。世界に1つのかわいい子を作りましょう！ ①第2(水)1/12・2/9・3/9  
②第4(水)1/26・2/23・3/23  
各 13:00～16:00  
受講料: 13,200円(3ヶ月3回分) 教材費: 3,960円(1体分)  
フェルト造形作家 中山みどり監修 澤野 登美子

自然のぬくもりを感じるバッグ  
樹皮＆つるのかご編み  
各スクールでも大人気の工芸講座。山ぶどうやくるみの樹皮など、自然素材を水で柔らかくして丁寧に編んでいきます。  
第2・4(月)10:00~12:30  
受講料: 13,200円(3ヶ月6回分)  
材料費: 実費(1作品 1,500円～3,500円程度)  
花入れ作り 体験日: 12/13, 1/10・24  
体験料: 3,530円(材料費込) ※第2(日)1日クラスもあり！ 真木雅子ラタンアートスクール講師 南雲 葉子

正絹でつくる伝統工芸  
はじめてのつまみ細工  
講師オリジナルデザインのブローチや髪飾り等、モダンな作品作りを楽しめます♡お子様やお孫さんへの贈り物にも◎ 定員 6名  
第2(土)10:00~12:00  
受講料: 9,900円(3ヶ月3回分)  
教材費: 1作品 2,000円～2,500円程度  
蝶々のブローチ作り 体験日: 1/8, 2/12 体験料: 5,300円 iro.iro.irodori 工房主宰 つまみ細工作家 渡井 あやの

3回で完成を目指します  
かぎ編みのニットバッグ  
編み物初心者さんにオススメ！やさしい風合いのかぎ編みのバッグを3回かけて編みます。☆3色から色を選べます(詳細HP)  
(火)10:00～12:00 1/18・2/1・2/15  
受講料: 8,250円(2ヶ月全3回)  
教材費: 4,000円(実費) 定員 6名  
編み物教室 ボンエプー主宰 太田 妙子

ヘタでいい ヘタがいい  
楽しい絵手紙  
筆の持ち方、線の描き方、色の塗り方から丁寧に指導するので、絵が苦手な方もご安心下さい。心の伝わるお便りを描きましょう。  
体験日: 12/28, 1/11・25  
体験料: 2,805円  
手ぶらでOK！  
第2・4(火)10:00~12:00  
受講料: 14,850円(3ヶ月6回分)  
基本道具代: 実費(9,900円程度)  
日本絵手紙協会公認講師 青木 正巳

「絵を描くこと」を新しい趣味にしませんか  
はじめての水彩画  
絵は何歳からでも上達します！絵を描くのが久しぶり、初めてという方に、基礎の技法から丁寧に指導します。  
①第2・4(木)10:00~12:00  
②第2・4(金)10:00~12:00 ※PMクラスもあります  
受講料: 11,880円(3ヶ月6回分)  
教材費: 1,650円(モチーフ代)  
基本道具代: 実費(9,900円程度)  
手ぶらでOK！  
第2(水)13:30～15:00  
受講料: 6,930円(3ヶ月3回分)  
教材費: 実費 1,100円 初回教材費: 2,400円  
体験料: 2,640円 教材費: 実費 550円  
(社) 伝筆協会認定講師 大村 智哉

毎回季節のテーマで、はがきやカードを作ります。お手本を見ながら、鮮やかなカラー一筆ペンでお洒落な筆文字アートを楽しみましょう。  
第2(水)13:30～15:00  
受講料: 6,930円(3ヶ月3回分)  
教材費: 実費 1,100円 初回教材費: 2,400円  
体験料: 1/12, 2/9, 3/9  
体験料: 2,640円 教材費: 実費 550円  
(社) 伝筆協会認定講師 大村 智哉

# 2022年、新しいコトを始めてみよう！！

傷ついた大切な器を甦らせる  
はじめての  
**金継ぎ**

コップの修復で作業方法を学ぶことからスタート。愛着のある器を自らの手で修復しましょう。

**第2・4(火)13:00～14:30**

受講料：19,800円(3カ月全6回)

教材費：初回教材費：4,000円程度(実費)

陶芸家 日本工芸会正会員 今野 登志夫

秘伝の技を惜しみなく伝授

岩久本店の蕎麦打ち道場

蕎麦打ちの技術に加え、だしの取り方も学べます。毎回岩久特製天ぷら付の蕎麦を楽しみます。

打った蕎麦の持ち帰り有り(2人前)

**第2(火)9:30～12:00 1/11・2/8・3/8**

受講料：8,250円(3カ月全3回)教材費：5,280円(3カ月)

体験日：12/14、1/11 体験料：4,840円

会場：岩久本店葵タワー店(葵タワー地下1F)

岩久本店葵タワー店 店主 渡会 智人

期間限定  
**NEW**  
1/11  
スタート

心を込めて彫刻アートに挑戦！  
**フルーツベジタブル&ソーフカービング**

体験できます

1日講座  
春から始める  
美味しいぬか漬けの作り方

平日開催の人気講座が1日講座で登場  
150年モノのぬか床を代々受け継ぐ講師がぬか床管理のコツ等を楽しく伝授！大人気「ぬか漬け御膳」ランチ付。講師実演と座学で学びます。

1日講座

第4(土)13:30～15:30

受講料：8,250円(3カ月3回)

教材費：3,300円(3カ月)

体験日：1/22、2/26、3/26

体験料：4,180円(レンタルナイフ代込)

日本ホームメイド協会カービング・マイスター 望月 裕子

心が無になる癒し時間  
**写経でマインドフルネス**

体験できます

慌ただしい日常から離れて、心を静かに、写経と坐禅で心と体をリセットしましょう。椅子に座つて行います。

体験は手ぶらでOK！

開運スポットを極めよう！  
**県内パワースポット案内**

期間限定  
**NEW**  
1/16  
スタート

～静岡に熊野三山があった!?～

和歌山に行かずとも同じご利益を賜るという「遠州熊野」。興味深い話題を交えて2022年の開運ポイントもお伝えします。

**第4(月)10:00～11:30**

受講料：5,610円(3カ月3回分)教材費：330円(3カ月)

体験日：12/27、1/24、2/28 体験料：2,420円

四柱推命講座講師・運勢鑑定事務所若菜(bou sen)代表 鈴木 良孝

東光寺副住職 横山 友宏

## 体を動かして、心もスッキリ！こんな時期だからこそ健康に過ごそう

30分のお試し体験会に行ってみよう！  
**特別タップダンス体験会**

何歳からでもできるゆったりダンス  
**はじめてのフラ Basic**

体験できます

数々の舞台を経験する現役のダンサーを愛知県から招いてレッスン。足を楽器にリズムを刻んでタップの魅力を体感しよう！

★室内シューズでOK！

**(土) 12:30～13:00**

1/29・2/26・3/26

特別体験料：500円(1回) 本講座は毎週(土)13:00～14:00

タップダンサー サカイダ コージ

体験できます

すっきりしたボディーラインと  
綺麗な姿勢を手に入れよう♪

**カラダが整うピラティス**

背骨や骨盤を整えて身体に軸をつくります。体幹を鍛えて綺麗な姿勢となりやかで美しい所作を身に付けましょう♪

**第2・4(水)11:30～12:30**

受講料：11,880円(3カ月6回分)

体験会：12/22、1/12、2/9 体験料：2,310円

Pat Guyton Pilates Conservatory フル認定 大石 みやび

体験できます

元タカラジェンヌ華城季帆の  
**ジエンヌ Beauty**

簡単な体幹運動やストレッチ、ダンスなどで姿勢を引き上げる宝塚流プログラム！楽しく美しく♪しなやかで綺麗な身体を目指しましょう。

**第2・4(月)10:30～11:30**

受講料：15,180円(3カ月6回分)

音楽著作権料：132円(3カ月)

体験会：12/27、1/10、24 体験料：2,860円

女性専用

体験できます

気分爽快、ストレス発散の燃焼メソッド

**キックボクシング**

エクササイズ【女性限定】

美しい体づくりに最適！

燃焼効果が期待できるお

昼のレッスンでダイエット&シェイプアップ！

**第1・3(水)12:00～13:00**

受講料：15,180円(3カ月6回分)

音楽著作権料：132円(3カ月)

体験会：1/19、2/2、16 体験料：2,860円

B-STAR☆KICK 代表 元女子プロキックボクサー ★RUMIKO★

アクトビヨガ・顔ヨガインストラクター 多々良 恵美子

特別体験会

30分のお試し体験会に行ってみよう！

特別体験会

30分のお試し体験会に行ってみよう！