豪華講師陣と楽しむ、特別な秋の時間

静岡朝日テレビカルチャー

静岡スクール 新静岡セノバ5階

2026 10月~12月号

入会不要で楽しめる♪ **1日講座**

セノバにお出かけ！秋の楽しみ見つけよう♪



LINEで割引クーポン
10/20㊋までのお支払いで使える
100円OFFゲット
※12/5(土)開催までの1日講座で使用可能

店頭支払い限定 1日講座 100円OFF 有効期限：2026.10.20(火)までのお支払い 12/5(土)までの1日講座で使用可能

2回で完成！チョークアートで描くクリスマスツリー

11/7㊏・12/5㊏
10:00-12:00

2日間で、チョークアートの基本を学びながら、黒板にクリスマスツリーを描きます！チョークのやさしい色合いとふんわり広がる質感で、あなただけの特別な作品を仕上げましょう。★A4サイズのボードに描きます。はじめての方も大歓迎！





【受講料】6,050円【教材費】1,500円（当日講師に実費支払い）
【申込締切】11/3㊊㊗
【講師】下條 画美 PBR HandWork キャッチパステル代表

昭和のヒットソングでかんたんフィットネス

10/31㊏ 10:00-11:00



ご当地アイドル オレンジリーフが振付をレクチャー！

あのアイドルのアノ名曲をみんなで踊ろう!!



【受講料】2,750円【持ち物】動きやすい服装、室内シューズ【申込締切】10/24㊍ 女性限定

ROSA MARIE（ロサ・マリー）の季節のフルーツで楽しむコンフィチュール作り

皇室献上農園の治郎柿のコンフィチュール

江戸時代より森町が守り、育てる皇室献上品と同じ畑で育った治郎柿を贅沢に使用。風味を閉じ込める美味しさの秘密・果物へのこだわりもお楽しみください。

★デモンストレーション形式
★スコーンと紅茶のティータイム付き♪
★お土産コンフィチュールあり

11/17㊋
14:00-16:00
［受講料］6,160円（教材費込）
［申込締切］11/11㊋



クリスマスコンフィチュール

イチゴ・ブルーベリー・ラズベリーなどのベリー類を華やかにミックスして、少しスパイスを加え大人な風味なクリスマスコンフィチュールに！

★デモンストレーション形式
★スコーンと紅茶のティータイム付き♪
★お土産コンフィチュールあり

12/13㊐
13:00-15:00
［受講料］6,600円（教材費込）
［申込締切］12/7㊐



［講師］望月 佐朋子（コンフィチュール工房ロサ・マリー）イギリス『ダルメイン世界マーマレードコンテスト』5年連続ゴールド受賞

掟ポルシェの偏愛歴

Special Event



12/5㊏ 18:00-20:00

「掟ポルシェ」の偏愛語りを聴く2時間！

サブカルチャーの異端児・掟氏に、かつてどっぷりハマった偏愛について語っていただきます。後半は、テーマトークや質疑応答を行います。受講者50名(定員)のみの特別なアク＆クセ強イベントです！（配信なし！）

講師 掟ポルシェ おきて ぽるしぇ
ミュージシャン/DJ/ライター/俳優など多岐にわたり活動。独自の視点を持つサブカルの民。

掟ポルシェグッズ当日物販あり！

フード・ドリンク持ち込み自由♪

【受講料】3,500円【申込締切】11/30㊐

けずって作ろう そっくりおやつ

あなたはどっちにする！？
ポッキー® または、のり巻きせんべいに挑戦！



11/29㊐（昼休憩あり）
10:00-15:00

全国の展示会で大人気！木彫りアーティスト“キボリノコンノ”の世界観にどっぷりハマる1日ワークショップ。紙やすり・彫刻刀などを使って、おやつを、本物そっくりに再現してみよう！申込み時に希望の作品をお選びください。





えっ！ぜんぶ木でできてるの?!

［講師］キボリノコンノ 木彫りアーティスト

【受講料】6,600円【教材費】1,870円【対象】小学4年生以上（小学生は保護者同伴）【持ち物】彫刻刀5本セット/鉛筆(HB～2B)/消しゴム/お昼ご飯/エプロンまたは汚れてもよい服装【申込締切】11/22㊋

「Pocky／ポッキー」は江崎グリコ株式会社の登録商標です。

カラーサンドアート

クリスマス＆お正月バージョン

好きな色砂４色と、飾りを最大４コ選んでいただき、グラスに色砂を思いのまま入れて、最後に飾りをのせて完成させます。クリスマスやお正月の飾りにいかがですか？［1人1個制作］



瓶の高さ6cm/飾り込み高さ15cm程度

11/23㊊㊗ 10:30-12:00
［受講料］5,500円（教材費込）［申込締切］11/20㊍
［講師］ゆ～こ（JSAA日本サンドアート協会認定セラピスト）

おいもの魅力まるかじり

秋の味覚さつまいもを味わいながら、品種ごとの特徴やおいしい食べ方、知られざる奥深いおいもの世界をわかりやすくご紹介！



10/31㊏ 10:00-12:00
［受講料］5,060円（教材費込）［持ち物］エプロン、三角巾
［申込締切］10/24㊍［講師］いもたろう㈱nonii代表取締役

静岡朝日テレビカルチャー
【静岡スクール】新静岡セノバ 5階
Web申込は24時間受付中
TEL 054-251-4141
静岡市葵区鷹匠1-1-1 新静岡セノバ5階

●1日講座・体験参加は入会不要●施設維持管理のため維持費として、1日講座110円、連続講座1ヵ月880円が別途かかります●本講座をご受講いただくには会員登録が必要です。入会金は、大人：3,300円、中学生以下1,650円。入会事務手数料2,200円●受講者が少ない場合や講師の事情等により、開催日を延期、開講を中止する場合があります●見学・体験をされる場合は事前にご予約ください●入会日の変更やキャンセルは、ご入金前にご連絡ください●運動やダンスなどの講座は、傷害保険に加入します。対象講座は当スクールで決定し、対象講座の受講生は全員加入となります。保険料は講座内容によって異なります。保険会社：東京海上日動火災保険株式会社

秋に気軽に参加できる楽しみを





英国伝統菓子 キャロットケーキづくり



にんじんを丸ごと1本使うことで生まれる独特のしっとり感と、スパイスの香りの風味豊かなキャロットケーキ。焼き上がるまでの間は、イギリスの紅茶事情など講師とっておきのお話を聞きながら、2種類の紅茶とキャロットケーキの試食をお楽しみいただきます。完成したケーキ(直径約10cm)はお持ち帰り。

10/24㊏ 13:30-15:30

［受講料］6,820円（教材費込）［申込締切］10/14㊍
［講師］粟飯原 政美 サロン・ド・テ・AI主宰 日本紅茶協会認定ティーインストラクター

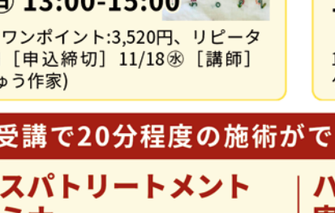
漫画家たたらなおきと行く 歴史さんぽ～江戸編～

たたら先生の新作まんが「幕末の三舟」刊行を記念して、まんがに出てくる歴史的名所を実際に散歩しながら巡ります。新静岡セノバを出発して約３km程度歩き、ゴールは「浮月楼」。ご希望の方にはランチもご予約します。（受講料に昼食代は含まれていません）※小雨決行、荒天中止

11/10㊋ 10:00-12:00

［受講料］2,750円（教材費込）［申込締切］10/31㊏
［講師］たたらなおき（造形作家・絵本作家・漫画家）

クリスマス英国伝統菓子 ミンスパイづくり



古くから英国のクリスマスの風物詩として愛されてきたミンスパイ。ドライフルーツやシナモンなどの優しいスパイスと甘いフルーツの香りがする、サクッと香ばしいお菓子です。紅茶を飲みながら、講師がイギリスのクリスマスについてもお話します！完成したパイ(５個程度)のお持ち帰り。

11/28㊏ 13:30-15:30

［受講料］6,820円（教材費込）［申込締切］11/20㊐［講師］粟飯原 政美（サロン･ド･テ･AI主宰 日本紅茶協会認定ティーインストラクター）

資格取得講座

セルフリンパケア３級 資格認定講座



解剖学に基づいたリンパケア療法を学びます。即効性のある「筋肉をほぐして流すメソッド」でかたく滞りがちな身体をほぐして、自分をいたわりましょう！

11/15㊐ 13:00-17:00

［受講料］12,100円［教材費］実費8,160円［申込締切］11/8㊐［講師］山村 千賀子 看護師/(一社)日本リンパ協会 マスターリンパスペシャリスト®

コミュニケーション心理アドバイザー資格認定講座

心理学を基にしたコミュニケーション技術を学び、他者との関係をより良くするためのスキルを身につけられます。カリキュラム終了後認定証発行



こんな方におすすめ：職場でのコミュニケーションをスムーズにしたい/悩んでいる人の相談相手になりたい/人間関係のネットワークを広げたい

11/29㊐ 10:00-17:00

［受講料］29,500円［教材費］実費9,000円［申込締切］11/22㊐［講師］かもい みちこ NPO法人IATH 認定講師

パワーストーンヒーリング認定資格講座



パワーストーンの意味や守護石、効果、浄化方法、ブレスレットの作成方法などを学び、運気アップや叶えたい願いに合ったものを提供できるカウンセラーを目指します。石の配置による不思議な力まで知ることができ、豊かな人生を引き寄せます。

11/29㊐ 10:30-13:30

［受講料］15,000円(税込)［教材費］18,000円(税込)［申込締切］11/25㊍
［講師］菊地　幸子 JFA認定講師

耳つぼセラピスト養成講座



耳つぼの基本知識から、体調に合わせたポイントの見極め方、そして日常に取り入れやすいマッサージや施術方法まで、初めての方でも楽しく学べます。耳つぼジュエリーは、見た目の華やかさと気軽なケアが両立でき、年代を問わず楽しめます♪

10/31㊏ 10:00-12:30

［受講料］11,000円 [教材費] 22,000円［申込締切］10/23㊐［講師］山本 利佳子 (一社) NKR耳つぼセラピスト協会認定講師

満足度100%間違いなしの定番イベント

おひとりで参加 される方、多数！ お気軽にご参加ください

写経と精進料理～秋編～



横山ご住職の法話と「書く瞑想」とも言われる写経で心を整えた後は、京都の名店「阿じろ」で修業を積んだ「とどろき」の主人が手掛ける、絶品精進懐石のフルコースをお楽しみいただきます。

10/31㊏ 10:30-13:00

［受講料］6,600円（精進懐石代込）［申込締切］10/28㊍
［講師］横山 友宏（東光寺 住職）・轟 義敬（精進料理「とどろき」主宰）

ダブル講師の欲張りメニュー! 腸活ヨガ&発酵調味料つくり ～ネギ塩麹作り～



呼吸とやさしい動きで体を温め、腸にもアプローチするヨガで体をゆっくり動かした後、冬の食卓に活躍する「ネギ塩麹」を仕込んで持ち帰ります。

11/29㊐ 10:00-12:30

［受講料］6,050円（教材費込）［申込締切］11/22㊐［講師］有賀 久美（ウーマン・ラボ代表/温活士/食生活アドバイザー/腸育コンシェルジュ）繩巻 美緒(ヨガインストラクター)

CHIC FLIC® BOUCLE(ブークル)のバッグ作り[全3回]

初心者さんでもOK！サイドベルトがアクセントになった、シンプルで使いやすいトートバッグを3回で作ります。プレーンなデザインだからチャームなどをつけてアレンジ可能！色はお選びください①ブラック系 ②ホワイト系



幅:約25.5cm/高さ:約19cm/マチ:約16cm

10/18㊐・11/15㊐・12/20㊐ 10:00-13:00

［受講料］13,860円 [教材費]実費5,500円［申込締切］10/11㊐［講師］山崎 真奈美（CHIC FLIC FIL MODE BAG 認定校 Millystyle 主宰）

毎日持ち歩きたい お守りアロマ香水作り



やさしくふんわり香るので、香水が苦手な人も使えておすすめです！

10/18㊐ or 11/29㊐ 各14:00-15:30

［受講料］3,410円（教材費込）［申込締切］開催7日前［講師］まさこ（NARD JAPAN認定 アロマ・アドバイザー）

①ヴォイススキャン&フラワーレメディ ②フラワーセラピー 60分個人鑑定

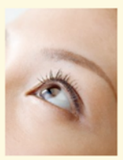
自分の状態を知り、花のエネルギーがあなたをサポート！①②どちらかお選びください。詳細はHPをチェック！



11/27㊏ or12/17㊍ 各11:00-15:00

［受講料］10,560円（教材費込）［申込締切］開催5日前［講師］坂本 英基 植物療法セラピスト/声紋分析心理学士

視力向上ヨガ®



近視･乱視･白内障･眼精疲労など目の悩みが気になる方へ。子供からシニアまで参加可能。講座前後で効果を実感できる視力検査付き！

11/15㊐ 10:30-11:40

［受講料］一般3,520円、親子参加5,280円（教材費込）［申込締切］11/8㊐［講師］白濱真依（視力向上ヨガ協会静岡県支部長）

刺しゅう作家 junさんと楽しむ 刺しゅう教室



毎回大人気！jun先生オリジナルの図案で刺しゅうを楽しみます。初心者さんも大歓迎！

11/22㊐ 13:00-15:00

［受講料］ワンポイント:3,520円、リピーター:3,080円［申込締切］11/18㊍［講師］jun（刺しゅう作家）

足のお悩み解消 フットケア 個人診断[90分]



足の保健室はこちらです！割れ爪･巻き爪･肥厚爪･二枚爪･うおのめ･たこ･かかとのガサガサなどの解消に。

11/3㊋㊗ 10:00-16:45[4枠]

［受講料］12,100円（教材費込）［申込締切］10/31㊏［講師］加藤 美佐子ドイツ式フットケアフスフレーガー /ASHI BONHEUR 主宰

自分に自信がつく！ パーソナルカラー個別診断[50分]



「一番似合うあなた色」を知って、冬の装いの準備をしませんか？

11/29㊐ 10:00-15:50[5枠]

［受講料］8,800円［申込締切］11/26㊍［講師］小島 真代（日本カラーコーディネーター協会検定認定講師）

ハロウィン飾り巻き寿司



かわいいカボチャやオバケの巻き寿司を作ってみませんか？

10/31㊏ 10:00-12:00

［受講料］5,500円(教材費込)［申込締切］10/25㊐［講師］ゆ～こ　JSIA認定飾り巻き寿司インストラクター

ご家族やお仕事に役立つ！1回の受講で20分程度の施術ができるようになります。

腰＆お尻こりほぐし トリートメント実技セミナー



背中から腰・お尻までのほぐし方をじっくり学ぶ一日講座です。［申込締切］10/16㊐

10/18㊐ 10:00-15:00

ヘッドスパトリートメント 実技セミナー



ツボの刺激やほぐしで頭皮・首へのヘッドスパ方法をお伝えします。［申込締切］11/13㊐

11/15㊐ 10:00-15:00

ハンドトリートメント 実技セミナー



手にある様々なツボも紹介しますので、ご自分の健康や癒しにも活用できます。［申込締切］12/18㊐

12/20㊐ 10:00-15:00

［受講料］各8,250円（教材費3,300円別途要）［講師］澤脇 雅乃（NPO法人日本ボディスタイリスト協会認定校Luxia　主宰）

はじめて歌の教室に来る方のための 楽しく歌う カラオケ歌唱力アップ講座



発声や音程、表現力のコツを学びながら、聴く人の心に響く歌声を目指します。カラオケをもっと楽しみたい方や、人前で自信を持って歌いたい方におすすめです。

11/27㊏ 10:00-11:30

［受講料］3,300円（教材費込）［持ち物］筆記用具［申込締切］11/20㊐
［講師］児玉 敏行（EMS児玉歌謡学院　代表）

みやきみえこの開運 手相＆タロット占い 30分個人鑑定

13年間 カルチャーで 満員の人気の占い師♪



「みやき先生のアドバイスを聞くと前向きになれる!!」リピーター多数の人気講師が今回も岐阜から来静！手相の他、タロット・四柱推命など、ご相談内容にあった占術で鑑定します。

11/29㊐ 9:25-17:30[13枠]

［受講料］5,610円［申込締切］11/27㊐
［講師］みやき みえこ 幸せコーディネーター 手相/タロット/算命鑑定士