

# カフェ「1日入門講座」のご案内

1月10日(火)9時より  
受付開始!(すべて事前予約が必要です)

初心者歓迎

見学OK

1回完結

入会金・年会費なし

お取消しは、3日前までに  
必ずご連絡ください。  
ただし、材料費のかかる講座は7日前  
までにご連絡ください。

クラブツーリズムカフェ  
せんげん台店

☎ 048-970-0022

(営業時間) 9:00~18:00

(定休日) 年中無休(年末年始・GW除く)

## 新登場! 特別講座 名曲を唄いましょう! No.06931-493

クラシック、カンツォーネの名曲に触れてみませんか?  
歌詞はカナをふっています。 **初心者大歓迎!**

日時 ● 2月28日(火)、3月27日(火)

時間 ● 15:15~16:15

参加費 ● 1,500円(楽譜代込)

講師 ● 横山美千子先生(二期会会員) ※5名様以上で開催します。横山美千子先生

(予定曲)  
2月 カッチーニ「アベマリア」  
歌詞が少ないので発声も重視  
3月 ヘンデル「ラジャキオピアノカ」



横山美千子先生

## 今限り! 太い糸で編むマフラー No.06932-493

一方方向に編む〜クルクルモチーフマフラー(パープル)〜

日時 ● 2月15日(水) ①

3月21日(水) ②

時間 ● 10:00~12:00

参加費 ● 各1,200円(材料費:2,800円)

講師 ● 白鳥明子先生(クロッシェカフェ かぎ針講師) マフラー



## 新登場! ジェルネイルアート No.06913-493

☆爪が痛みにくい「ジェルネイルアート」 ☆毎月通えるお手頃価格で豊富なデザイン  
☆デザインに選びはお客様納得のいくまで  
☆清潔でご安心いただける徹底した衛生管理 **初めて 歓迎!**

日時 ● 1月15日(日)、25日(水)、30日(月)

2月9日(木)、13日(月)、23日(木)、27日(月)

3月6日(火)、16日(金)、20日(火)、30日(金)

時間 ● 9:15~18:00(予約優先・ドリンク付)

参加費 ● メニュー:ラメグラデーション3,500円/フレンチ5,000円他

※ネイルケア...2,000円(爪の形成、磨き、甘皮、マッサージ付/約45分間)

施術 ● 岩井まみ(ネイル&エステBerry)



## 新登場! かわいい! 実用的! あみぐるみ No.06937-493

〜毛糸で編んで作る、ふくらあたたかくて可愛いあみぐるみ。一本のかぎ針と毛糸があれば手軽に始められます〜

日時 ● 2月5日(日) **ストラップ作り**

時間 ● 9:30~12:30

参加費 ● 各1,700円(材料費込)

講師 ● 伊藤朋子先生(日本編物文化協会認定ヴォーグ手編講師)



	講座タイトル	講師名	曜日	日程	時間	コースNo	参加費・材料費	内容
健康	ヨガ・タイ式 ルーシーダットン	藤本節子先生 ルーシーダットン認定講師	土②④	2月11日(土)、25日(土) 3月10日(土)、24日(土)	10:30~12:00	06934-493	各1,000円	運動苦手な方、体の硬い方でも楽しめるタイ式のヨガ
	骨盤体操	あん先生 大学非常勤、ヨガ講師	木②土③	2月9日(木)、3月8日(木) 2月18日(土)、3月17日(土)	10:00~11:30 12:30~14:00	06978-493	各1,500円	ゆるみ防止と引き締めプロジェクト! 歪みを正そう!
	土曜の ZUMBA(ズンバ)	こりん先生 ZUMBA公認講師	土③	1月21日(土)、2月18日(土) 3月17日(土)	14:30~15:30	06943-493	各1,000円	南米リズムで踊ってダイエット 心肺機能向上効果も期待
	太極拳と気功	小川京子先生 導引養生功連盟指導者	木②④	2月9日(木)、23日(木) 3月8日(木)、22日(木)	13:30~15:00	06955-493	各1,200円	8名定員制。簡単な運動療法 気功(動作法)と呼吸法
	注 はじめて銭太鼓	石毛弘子先生 竹内流師範	月②④	2月13日(月)と27日(月) 3月12日(月)と26日(月)	13:00~14:30	06979-493	2回で 1,500円	出雲名物! 演歌、民謡のリズム に合わせて太鼓を振る
	ベリーダンス基礎	アフィア先生 ベリーダンス講師	日④	1月29日(日)、2月26日(日) 3月18日(日)	10:15~11:15	06976-493	各1,500円	しなやかな動きでヒザへの負担も 少なくお腹の引き締め!
	注 シニア世代の 楽々エクササイズ	あん先生 介護予防運動指導員	土①木④	2月4日(土)、3月3日(土) 2月23日(木)、3月22日(木)	12:30~14:00 10:00~11:30	06963-493	各1,500円 (初回500円)	ボールやイスを使いながら行う 簡単な体操。体力作り!
	どじょう掬い踊り	青柳利章先生 澤田明利先生	月②④	2月13日(月)と27日(月) 3月12日(月)と26日(月)	10:30~12:30	06911-493	2回で 1,500円	ユーモアあふれるどじょう掬い をわかりやすく指導します。
	《初心者クラス》 どじょう掬い踊り	安来節保存会 どじょう掬い踊り師範	水②④	2月8日(水)と22日(水) 3月14日(水)と28日(水)	10:30~12:30	06912-493	2回で 1,500円	全く初めての方ためのクラス です。女性にも人気!
	フラダンス入門	籠田知子先生 オハナ・フラ代表	土①③	2月4日(土)、18日(土) 3月3日(土)、17日(土)	10:30~12:00	06964-493	各1,500円 (初回300円)	基本となる足のステップや手の 振りを重点的に習います
デトックス・リンパマッサージ	こりん先生 リンパマッサージ師修得	土③	1月21日(土)、2月18日(土) 3月17日(土)	16:00~17:00	06956-493	各1,000円	体中の老廃物を出す! セラ イト除去や五十方も除去	
描く	限 やさしい水墨画	須黒直司先生 現代日本芸術協会常任理事	土②	2月11日(土)、3月10日(土)	13:00~15:00	06926-493	各2,000円 (道具500円)	日本古来の伝統文化である 水墨画。初心者歓迎です。
	心伝わる絵手紙	石橋貞子先生 日本絵手紙協会公認講師	水②	2月8日(水)、3月14日(水)	13:00~15:00	06929-493	各2,000円 (道具500円)	2月「おひなさま」 3月「入学卒業お祝い」
	新 全4回 新スタート えんぴつで描く自画像	矢口寛三先生	月③	2月20日(月)①、3月19日(月)② 4月16日(月)③、5月21日(月)④	10:30~12:30	06917-493	各1,200円 (初回800円)	表現方法が身に付き、本格的な 作品が描けます。初心者歓迎
	トールペイント	増田博子先生	金①	2月3日(金)、3月2日(金)	13:00~16:00	06915-493	各1,600円 (道具200円)	アクリル絵の具で花、動物、人 物、風景などをかわいく描く
音楽	限 大人の塗り絵	佐藤雅世先生 BROOM主宰	限定	2月28日(火)	10:00~12:00	06924-493	各2,300円 (材料費込)	アクリル絵の具! 道具無料 脳の活性化や癒しの効果!
	ボイストレーニング	石高伸江先生 ミュージックキャリバン代表	金②④	2月10日(金)、24日(金) 3月9日(金)、23日(金)	10:30~12:00	06981-493	各1,500円	声のかすけ・響き・音程のう わすり・音伸び・腹式呼吸
	注 うたごえカフェ	横山美千子先生 二期会会員	金②火④	2月10日(金)、28日(火) 3月9日(金)、27日(火)	13:00~15:00 ※開始30分早くなりました	06921-493	各1,200円	定員30名を超える人気の歌 声教室。楽しく歌いましょう!
	童謡とシャンソン	高森篤子先生 声楽家	木①月③	2月2日(木)、20日(月) 3月1日(木)、19日(月)	14:00~16:00	06922-493	各1,400円 (ドリンク付)	心に残る歌の数々を思い切り歌 いましょう!心はいつも青春!
	うたの個人レッスン	高森篤子先生 声楽家	木①月③	2月2日(木)、20日(月) 3月1日(木)、19日(月)	16:10~16:40 16:50~17:20	06923-493	各5,000円 (30分)	個人レッスン。歌をかき取りたい あなたの要望にこたえます。
	新 ウクレレ 中級	大堀茂先生	金①③	2月3日(金)、17日(金) 3月2日(金)、16日(金)	11:15~12:45	06973-493	各1,500円 (初回1,000円)	課題曲に合わせて楽しく練習。 音符のない講師オリジナル譜面
新 ウクレレ 初級	大堀茂先生	金①③	2月3日(金)、17日(金) 3月2日(金)、16日(金)	9:30~11:00	06972-493	各1,500円 (初回1,000円)	自宅にウクレレがある方、全 く初めての方にぴったり!	
手芸	あみものカフェ(初心者)	伊藤朋子先生 ヴォーグ認定手編講師	木①	2月2日(木)、3月1日(木)	13:00~16:00	06952-493	各1,000円 (ドリンク付)	少人数(約6名)でゆっくり学び。 ドリンク付きでお楽しみください。
	あみもの	伊藤朋子先生 ヴォーグ認定手編講師	木③	1月19日(木)、2月16日(木) 3月15日(木)	13:00~16:00	06952-493	各1,000円 (毛糸代別途)	網圍&毛糸持参で好きなもの が編めるフリークラスです
	つるし雛飾り(2月まで)	大島征子先生	火①③	2月7日(火)、21日(火)	10:00~13:00 13:30~16:30	06944-493 06914-493	各1,200円 (1個500円)	7日「文福茶釜」材料販売中 21日「おひなさま」または仕上げ
	新 つるし雛飾り 中級	大島征子先生	火①③	3月6日(火)①、13日(火)②	10:00~13:00	06944-493	各1,200円 (1個1,000円)	3月「薔薇のボール」 ※2回で1個の作品を作ります
	新 つるし雛飾り 初級	大島征子先生	火①③	3月6日(火)、13日(火)	13:30~16:30	06914-493	各1,200円 (1個500円)	6日「桜」、13日「鶴」 簡単なものから1回1個完成
《初心者・補習クラス》 つるし雛飾り	大島征子先生	水④	1月25日(水) 2月22日(水)、3月28日(水)	13:30~16:30	06984-493	各1,200円 (各500円)	初心者・補習クラス。49個あ る飾りの中から選べます	

自分の教室を開きたい方へ

初心者指導してくれる方 マージャン、絵画、手芸関連などあなたの  
特技を生かして講師を務めてみませんか?  
048-970-0022 まで気軽にお電話ください。担当: 谷地(やち)

イベント講座のインターネット予約で **スタンプ2倍!**

クラブツーリズムカフェせんげん台 ▼ 検索 ホームページをご覧ください