

### 暮らし・趣味 (教材費別途)

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
〜自分らしい生き方発見〜 <b>開運!手相入門</b> (6ヵ月6回コース)	東明学院専任講師 酒井 さとし	木④	14:45~16:15	2,410
楽しい算数古いイメーグ編 〜将来楽みあか〜 (6ヵ月6回コース)	行政書士 佐藤 正貴	火④	13:00~14:30	2,410
〜困ったことにならないために〜 <b>知っておきたい相続の基礎</b> (3ヵ月3回コース)	行政書士 佐藤 正貴	火④	10:00~12:00	2,410
<b>我が家の家系図を作る</b> (3ヵ月5回コース)	家系図講師 鹿野 健二	火③	13:00~14:30	3,610
<b>新しい支度とエンディングノート</b> (3ヵ月3回コース)	ヒューマンサポートカキョウ 鹿野 健二	火②	13:00~14:30	2,410
<b>焙りたてコーヒー講座 基礎コース</b> (3ヵ月6回コース)	NPO法人 杯のこから地球が見える インストラクター 能澤 充	水②	10:00~12:00	4,610
初心者のための <b>日本酒教室</b> (2ヵ月2回コース)	金水晶酒店 齋藤 美幸	水②	18:30~20:00	2,410

### 幼児・児童 (入会金不要教材費別途)

**おすすり**  
書道を始めてみませんか!!  
**子ども書道 (小学生~中学生)**  
●講師 書芸会師範・墨屋節範 齋野 響月  
●第2・4(水) 16:00~18:00  
●受講料 2,710円(月額) ●6ヵ月12回コース

**おすすり**  
初めてのプログラミング  
(小3~小6)  
●講師 シップパソコンスクール 志間 幸恵  
●第2(土) 10:00~12:00  
●受講料 2,020円(月額) ●6ヵ月6回コース

**おすすり**  
プログラミング  
(小3~小6)  
●講師 シップパソコンスクール 志間 幸恵  
●第2(土) 10:00~12:00  
●受講料 2,020円(月額) ●6ヵ月6回コース

**おすすり**  
まずは弾いてみよう  
**ジュニアギター (小3~小6)**  
●講師 渡邊俊夫ギター・ウクレレ教室主宰 渡邊 俊夫  
●第1・3(土) 10:00~11:00  
●受講料 3,240円(月額) ●6ヵ月12回コース  
**1日体験 3/4(水) 18:30** ●受講者 3名限定 ●お茶会はギター持参

**おすすり**  
集中力・創造性・体力アップ!!  
**ZUMBA® KIDS JR. (4~6歳)**  
**ZUMBA® KIDS (7~11歳)**  
●講師 ZUMBA® KIDS + ZUMBA® KIDS JR.  
インストラクター 鈴木 香織  
●第2・4(火) 16:00~16:50(4~6歳)  
17:00~17:50(7~11歳)  
●受講料 3,510円(月額) ●6ヵ月11回コース  
**1日体験 3/14(火) 各5名限定 受講料1,100円**

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>子どもバレエ</b> (6ヵ月21回コース) (1日体験)3/18(土) 受講料1,100円	竹内ひとみバレエスクール 教頭	土①	14:30~15:15 (4歳~小1) 15:30~16:30 (小2~小6)	4,260
<b>ジュニアストリートダンス</b> (6ヵ月11回コース) (1日体験)4/1(日) 受講料1,100円	渡邊ダンスカレッジパーク 小林 真理 他	土①	10:00~10:50 (5歳~小学生)	3,510
<b>ジュニア太極拳</b> (6ヵ月12回コース)	日本健康協会 太極拳専修 沼澤 祐子	金②	17:30~18:30 (小学生~中学生)	3,240
<b>子ども英会話</b> (6ヵ月12回コース)	FTVカルチャーセンター 小(小学生)中(中学生)	土①	10:20~11:05 (小学生)	5,180
<b>はじめての子ども英会話</b> (6ヵ月21回コース)	齋野 裕子	土①	9:15~10:00 (小学生入門)	
<b>音楽と英語の"音"を感じて動く!</b> <b>英語リトミック</b> (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/28(火) 5組限定 受講料1,100円	NPO法人 日本こども教育センター 英語リトミック指導者協会 沼田 良子	火①	10:30~11:10 (1歳~未就園児)	3,240
<b>子ども絵画</b> (6ヵ月12回コース) (1日体験)3/11(土) 各3名限定 受講料1,250円	FTVカルチャーセンター 元小学校教諭 古賀 礼子	土②	13:00~14:30 (年長~小6)	3,240

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
創造性・感性を伸ばす <b>こどもの楽しい絵と工作</b> (6ヵ月12回コース)	福島県美術協会会員 元小学校教諭 浅野 京子	木③	16:30~17:45 (4歳~小2)	3,240
フラッシュ暗算導入 <b>計算力薬中力アップ</b> <b>こどもそろばん</b> (6ヵ月21回コース)	野田英語そろばん学院 野田 清美	火⑤	10:00~11:00 (中~上級)	3,710
初めての <b>子どもプログラミング</b> (6ヵ月6回コース)	シップパソコンスクール 志間 幸恵	土①	10:00~12:00 (4歳~小2)	2,020

### 料理 (教材費別途)

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>みんなではじめよう!</b> <b>男の料理 男性限定</b> (6ヵ月12回コース) ★受講場所/サンライフ福島	吉田 摩耶 佐藤 徹子 株式会社福島丸丸 ちゃん・ひよすく 他	火②	10:00~12:00	5,590 (材料費込)
<b>お父さんの 男性限定</b> <b>簡単料理教室</b> (6ヵ月6回コース) ★受講場所/サンライフ福島	料理&栄養士 佐藤 徹子	土②	10:00~12:00	2,800 (材料費込)
きれいをつくる <b>女性限定</b> <b>女性のための旬料理</b> (6ヵ月6回コース) ★受講場所/サンライフ福島	佐藤 徹子	土④	10:00~12:00	
<b>おうちパン教室 初心者クラス</b> (6ヵ月6回コース) ★受講場所/サンライフ福島	自家パン教室 パルセット主宰 今野 香	金②	13:30~16:30	3,350 (材料費込)
<b>おうちパン工房</b> (6ヵ月6回コース) ★受講場所/サンライフ福島	今野 香	金①	13:30~16:30	3,350 (材料費込)
<b>おうちパン工房</b> (6ヵ月6回コース) ★受講場所/サンライフ福島	今野 香	金④	9:30~12:30	
<b>おうちパン工房</b> (6ヵ月6回コース) ★受講場所/サンライフ福島	今野 香	土②	13:30~16:30	

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>イラストバン</b> (6ヵ月6回コース) ★受講場所/サンライフ福島 <b>1日体験 3/18(土) 各3名限定 受講料1,550円 (材料費込)</b>	konelイラストB認定講師 齋藤 絹子	土⑤	9:00~12:00 9:30~16:30	3,350 (材料費込)
ごはんがもっと美味しくなる! <b>季節の飾り巻き寿司とお漬物</b> (6ヵ月6回コース)	飾り巻き寿司 スタイリストラクター 佐藤 久子	水①	13:30~16:00	3,510

### 提携講座 (教材・材料費別途)

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>ゴルフ</b> (6ヵ月22回コース) ★受講場所/フジゴルフガーデン	日本プロゴルフ協会会員 A級ティンダープロ協会 渡邊 浩	土①	13:30~15:00	7,690 ※ボール代・使用料別
<b>ゴルフ</b> (6ヵ月24回コース) ★受講場所/ゴルフレンジアミーゴ	地元日本ゴルフ練習場 運営委員会 レスラー 佐藤 寿一	水①	14:00~15:30 14:00~15:30	7,500 ※ボール代・使用料別
<b>楽しい乗馬</b> (6ヵ月11回コース) ★受講場所/グリーンファーム高木 (伊達市月原町時代田村15)	第一種動物取扱業者 (馬)・馬車運転士(馬車) 17 有効単位→FB(3.17) 動物取扱責任者 グリーンファーム高木 高木 康三	水②	18:30~20:30	5,600
<b>元気健康体操教室</b> ★受講場所/セントラルウェルネスクラブ福島	セントラルウェルネス クラブ福島 専属インストラクター	火②	13:30~15:00	4,230
<b>60歳からの健康体操</b> ★受講場所/セントラルウェルネスクラブ福島	セントラルウェルネス クラブ福島 専属インストラクター	水①	10:00~11:30	4,230
<b>水中歩行運動教室</b> ★受講場所/セントラルウェルネスクラブ福島	セントラルウェルネス クラブ福島 専属インストラクター	火①	13:30~15:00	4,230
<b>腰痛改善水泳教室</b> ★受講場所/セントラルウェルネスクラブ福島	セントラルウェルネス クラブ福島 専属インストラクター	水①	14:30~15:30	4,230
<b>いきいき椅子体操教室</b> ★受講場所/セントラルウェルネスクラブ福島	セントラルウェルネス クラブ福島 専属インストラクター	金①	13:30~15:00	4,230
<b>おもしろ園芸</b> (6ヵ月11回コース) ★受講場所/たなごころ他(福島市)	園芸アドバイザー 羽田 穂	金①	10:00~12:00	2,350
<b>健康マージャン</b> ★受講場所/麻雀クラブのび	日本健康推進協会健康推進員 小島 一成 他	水①	13:30~16:30	7,000
<b>うつわを楽しむ 陶芸</b> (6ヵ月12回コース) ★受講場所/半谷(福島市荒井)	半谷 純 半谷 貞辰 半谷 菊枝	土②	10:30~12:30 13:30~15:30	3,710
<b>スタイルで学ぶ世界のワイン</b> (6ヵ月6回コース) ★受講場所/吾妻山麓醸造所(福島市桜木)	株式会社吾妻山麓醸造所 ワイン醸造技術管理士(エノログ) 牧野 修治	日②	14:30~16:30	6,000 (ワイン等込)

## FTVカルチャーセンター 受講生募集

2023年4月期 4月~9月 原則6ヵ月28回コース

# 3月1日水 9:30 から受付!

# 024-521-3232

お申し込み・お問い合わせ → 電話またはFTVカルチャーセンター受付

ホームページはFTVカルチャーセンター 検索 @FTVculture 県民カレッジ連携講座

### 健康 健康な身体づくり!

## エゴスキュー体操

肩、首、ひざ、股関節などの痛みで悩んでいませんか? 普段あまり使われていない筋肉に刺激を与え、筋肉本来の動きを自分自身の行う簡単なエクササイズ(アメリカの解剖学者ピット・エゴスキュー氏が考案)で、体のゆがみを整え、いつでも自分の体をメンテナンスできます。

●講師 エゴスキュージャパン認定 Eサイズトレーナー  
櫻田 千晶、三上 明子  
●第1・3(土) [4~6月]15:45~17:00 [7~9月]15:15~16:30  
●受講料 5,910円(月額) 6ヵ月12回コース  
**1日体験 3/4(土) 15:15~16:30 ※雨降注意 受講料2,750円**

### 子ども 新しい挑戦!

## ジュニア太極拳 (小学生~中学生)

カンパニ体操で元気に動いた後、ゆったりとした太極拳を練習します。ゆっくり気持ち良く動くことができ、体が整い集中力もUPして強い心と体へと導いてくれます。運動が苦手なお子さんも無理なく楽しく出来ます。(小学生は保護者も一緒に受講OK!) ※材料費別

●講師 日本健康協会 太極拳講師  
沼澤 祐子  
●第2(金) 17:30~18:30  
●受講料 3,240円(月額)  
6ヵ月12回コース

### 料理 家族も喜ぶ!

## おうちパン教室 初心者クラス

手捏ねによる生地作りをマスターします。生地に直接粉を加えることで、パン生地の出来具合が分かり、美味しくパンが作れます。生地に触れる時の感触はフワフワ柔らかく、とても感動しますよ。基本的なパンを作り方を、どこまでお手製バイザソースが好評です。

●講師 自宅パン教室 パンセット主宰  
今野 香  
●第2(金) 13:30~16:30  
●受講料 3,350円(月額・材料費込)  
6ヵ月6回コース ●受講場所 サンライフ福島

### 文学・教養 (生活に役立つ)

## 歴史★再発見 世界と日本の近現代史

去年から高校生1年生の必修科目となった「歴史総合」の学習に、世界史と日本史を相互に関連させて総合的にとらえるという考え方が広がっています。この考え方に沿って、今期は、近代(18世紀後半~19世紀後半)を中心に、世界と日本の歴史を見ていきます。

●講師 歴史教育研究者  
久保田 慎一  
●第1・3(水) 13:30~15:00  
●受講料 3,830円(月額) 6ヵ月12回コース

### 手芸 オリジナル小物づくり!

## やさしく始める 戸塚刺しゅう

初心者を対象とした優しい講座です。3~4種類の糸とステッチから簡単な小物を作りましょう。刺しゅう初心者にも豊かな時間を楽しませよう。

●講師 一般社団法人 戸塚刺しゅう協会  
福島支部 幹事  
●第3(土) 13:30~15:30  
●受講料 2,410円(月額)  
6ヵ月6回コース

### 趣味 暮らしに楽しい!

## ワインの基礎知識

ワインを基礎から学習したい方におすすめの初級講座。ワインとはどのようなお酒か、赤ワイン・白ワイン・ロゼワインの色の違いはどこからくるのか、有名なぶどう品種など、ワインの基礎知識を3ヵ月間で体系的に学習していきます。

●講師 J.S.A.認定シニアワインエキスパート  
J.P.A.認定テイスティングプロフェッショナル  
サント・ド・ヨコ主催 佐藤 耀子  
●第2(土) 15:30~17:30  
●受講料 2,410円(月額)  
3ヵ月3回コース

### 自分らしい生き方発見〜開運!手相入門

自分がどんな手相をしているのかかわれば、本当の自分の心が見えてきます。特に来春迎える開運の時期を知って、未来の自分に自信、勇気を持つ手相も参考に楽しく学びます。

●講師 東明学院専任講師 酒井 さとし  
●第4(水) 14:45~16:15  
●受講料 2,410円(月額)  
6ヵ月6回コース

### 我が家の家系図を作る

誰もが知る、線香燭本に基づいて現在江戸末期まで辿れます。我が家の家系図を作成して歴史、文化、祖先の生き方を学び、子や孫に伝えませんか。線本に基づき「家系図一覧表」記入するだけでなくあなたも作成できます。

●講師 家系図講師 鹿野 健二  
●第1・3(火) 13:00~14:30  
●受講料 3,610円(月額)  
3ヵ月5回コース

### 何歳からでもできる やさしいソフトエアロ

音楽にあわせて楽しく全身を動かし、サツクたい身体をつくりましょう。楽しい運動心地と体をスッキリさせて元気にフィットネスができます。

講師 フィットネスインストラクター  
山城 悦子  
●第1・3(水) 14:15~15:15  
●受講料 3,240円(月額)  
6ヵ月12回コース

### 初めての子どもプログラミング (4歳~小2)

文字は一切使わず、お絵かき感覚で未就学児でも言うことが出来るプログラミング言語「ビスコック」を使い、自分の描いた絵でアニメーションやゲームを作ります。

●講師 シップパソコンスクール  
志間 幸恵  
●第1(土) 10:00~12:00  
●受講料 2,020円(月額)  
6ヵ月6回コース

### おうちパン工房

機械でパンを捏ね、一次発酵からきちんと温度と時間の管理で発酵させ、美味しく生地を作ります。時には、パン屋さんにはない贅沢なパンも作ってみては? パンは生地作りが大切です。

●講師 自宅パン教室 パンセット主宰  
今野 香  
●第1(金) 13:30~16:30  
第4(金) 9:30~12:30、13:30~16:30  
●受講料 3,350円(月額・材料費込)  
6ヵ月6回コース ●受講場所 サンライフ福島

### 日本の社会・文化史 江戸期の美術

江戸時代は、停滞した封建社会といわれては元来、文化的活動が大変活発で、絵師たちも将軍の行く先々で活躍し、絵画の隆盛が中心ですが、他のジャンルにも飽食ながら、近代日本文化の豊かさと社会の力を考えたいと思います。

●講師 歴史教育研究者 久保田 慎一  
●第2(土) 13:30~15:00  
●受講料 2,410円(月額) ●6ヵ月6回コース

### 日本ペット服手作り協会認定の犬服講座

## 〜愛するわんちゃんの手作り生地か〜

初めての方も安心。裁縫道具の使い方も型紙、生地の裁断方法もすべて、「世界に1着だけ」の手作りします。お申込みの段階に、わんちゃんの3力所(首・顔まわり・霜丈)のサイズを伺います。

●講師 (社)日本ペット服手作り協会®  
公認ドッグアクセサリー®  
認定講師 志賀 幸江  
●第3(土) 13:00~17:00  
●受講料 7,500円(月額)  
3ヵ月3回コース

### 初心者のための日本酒教室

酒どころ、ぶどうの日本酒を一緒に楽しみませんか。日本試飲の試飲、ワインの基礎知識をご紹介します。味わいの酒を自分で選べるようになります。味好みのお楽しみです。

●講師 金水晶酒店 齋藤 美幸  
7/28(金)、8/25(金)  
18:30~20:00  
●受講料 2,410円(月額)  
6ヵ月6回コース

### 楽しく算数古いイメーグ編 星で未来がわかる〜

算数命題を生年月日から本場の自分を知り、より素晴らしい心算が人生を送るヒントを見つけたら。今回はイメーグ編です。本人が生れ持った本質特徴や環境を読み解くことが、周囲の人々や社会からの自分が見えていくかがわかります。オリジナルの書き込み式テストを用い、わかりやすくお伝えいたします。

●講師 東明学院専任講師 酒井 さとし  
●第4(水) 13:00~14:30  
●受講料 2,410円(月額)  
6ヵ月6回コース

### 焙りたてコーヒー講座 基礎コース

家庭で簡単にできる「コーヒー」焙煎を、習得できる講座です。焙煎と講義を通してコーヒーの知識を深めます。

●講師 NPO法人 杯のこから地球が見えるインストラクター 能澤 充  
●第2・4(火) 10:00~12:00  
●受講料 4,610円(月額)  
3ヵ月6回コース

# 1日講座

## 入会金不要

※当日キャンセルによる返金はできません。

資格 くらし 料理

### はじめて楽しむ使えるiPhone教室〜ゆ〜3日間

iPhoneの便利な機能、活用術を学び、自分らしい使い方を発見。SNSは、利用の術の活用術などをわかりやすく解説。幅広い世代に人気のLINE(ライン)も体験します。

●講師 ソフトバンクキャリアアドバイザー  
●日時 4/19(水) 13:00~16:00  
(15:00~16:00の2時間、ご質問をメインとします)  
●受講料 1,680円 ●ソフトバンクのiPhoneを準備します

### お家でコーヒー焙煎 1日体験コース

おいしいコーヒーの秘密は「焙煎」にあります。自分1人だけの焙煎を楽しむ。焙煎の楽しみ方、焙煎の楽しみ方、焙煎の楽しみ方、焙煎の楽しみ方。

●講師 NPO法人 杯のこから地球が見えるインストラクター 能澤 充  
●日時 3/20(月) 10:00~12:00  
●受講料 2,200円 ●準備物 エプロン、三角巾 ●受講場所 丸滝(現地集合)

### おいしい!簡単!手作りみそ

材料は国産大豆、麹、塩のみ無添加です。ゆ〜の高級なみそ。毎日の調味料にお料理で大活躍。お家で作り自宅で大活躍させます。

●講師 丸滝 樹之 切之  
●日時 4/19(水)、4/22(土) 10:00~11:30  
●受講料 2,200円 材料費 2,750円  
●準備物 エプロン、三角巾 ●受講場所 丸滝(現地集合)

### おいしい!ミネラルたっぷり!玄米糰みそ

食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富な玄米糰みそを使った、玄米糰みそを使った、玄米糰みそを使った、玄米糰みそを使った。

●講師 丸滝 樹之 切之  
●日時 6/21(水)、6/24(土) 10:00~11:30  
●受講料 2,200円 材料費 4,400円  
●準備物 エプロン、三角巾 ●受講場所 丸滝(現地集合)

### 整理収納アドバイザー2級認定講座

整理収納のノウハウを学んで、片付けの悩みを解消、スッキリ空間を実現します。1日集中講座で2級インストラクターが取得できます。

●講師 NPO法人 ハウスキーピング協会認定講師 松田 妙子  
●日時 4/7(日) 9:30~16:30  
●受講料 24,750円(テキスト発行料、テキスト代込)  
●準備物 筆記用具、昼食

### パーソナルカラー・センスアップ講座

自分に合うカラーやスタイルを身につける。パーソナルカラーやスタイルを身につける。パーソナルカラーやスタイルを身につける。

●講師 日本パーソナルカラーリサーチ協会  
色彩診断士・認定講師 小池 ひさ子  
●日時 3/29(水) 13:00~15:00  
●受講料 2,200円  
●準備物 筆記用具、資料代(数百円)

### 陶芸体験で金継ぎ 1日講座

陶芸体験で大切な陶器・思い出の器を金継ぎしましょう。

●講師 半谷 純  
●日時 5/18(土) 10:30~12:30、13:30~15:30  
●受講料 2,750円  
●準備物 10cm以上の金継ぎしたい器、材料費2,000円くらい  
●受講場所 半谷(福島市荒井)

### 新! 気軽に楽しめる!フォトリアをしましょう

デジタルフォトリアはスマホや手軽なカメラで簡単に撮影できる。デジタルフォトリアをしましょう。デジタルフォトリアをしましょう。

●講師 写真家・日本民俗学会  
福島県史学協会 齋藤 義久  
●日時 3/24(金)、3/27(月) 10:00~12:00  
●受講料 2,200円  
●準備物 カメラ(デジカメ、スマホ、フィルムOK)

### 新! 知られざる! 気になる! ダイオールの投資セミナー

投資の世界は多岐にわたります。気になる! ダイオールの投資セミナー。気になる! ダイオールの投資セミナー。

●講師 大和証券株式会社福島支店  
福島県コンサルタント課  
齊藤 上席課長 長久保 智子  
●日時 5/15(月) 13:30~15:00  
●受講料 1,100円 ●準備物 筆記用具

### 発達支援教育士認定講座

発達支援教育士認定講座。発達支援教育士認定講座。発達支援教育士認定講座。

●講師 (株)整理収納教育士 発達支援教育士認定講師 佐伯 真理  
●日時 5/21(日) 9:30~16:30  
●受講料 24,750円(テキスト発行料、テキスト代込)  
●準備物 筆記用具、昼食

### 新! ソーシャルマナー3級講座

ビジネスシーンでのマナーやコミュニケーションの大切さを学びます。

●講師 一般社団法人 戸塚刺しゅう協会  
福島支部 幹事  
●第3(土) 13:30~15:30  
●受講料 2,410円(月額)  
6ヵ月6回コース

### 新! 夏の華で飾る! ハンギングバスケット

夏の華で飾る! ハンギングバスケット。夏の華で飾る! ハンギングバスケット。

●講師 ハンギングバスケットマスター  
コンテナガーデニングマスター  
佐藤 英子  
●日時 4/10(月) 13:30~15:30  
●受講料 2,200円  
●準備物 エプロン、薄手の手袋、材料費4,000円

### 新! 健康で暮らせる! 漢方茶作り

漢方茶作り。健康で暮らせる! 漢方茶作り。健康で暮らせる! 漢方茶作り。

●講師 漢方養生指導士  
漢方マスター 小池 ひさ子  
●日時 3/29(水) 10:30~12:00  
●受講料 2,200円  
●準備物 筆記用具、材料費500円(漢方茶お土産)

### 新! 必からわかる! クイズで英語

必からわかる! クイズで英語。必からわかる! クイズで英語。

●講師 福島県美術協会 元小学校教諭 浅野 京子  
●日時 4/8(土) 10:30~11:45  
●受講料 2,300円(資料代込)  
●準備物 筆記用具

※表記の料金は全て消費税込みです。

個人情報保護について FTVカルチャーセンターでは、個人情報保護方針に基づき、お客様の個人情報について安全管理に努めております。お客様の個人情報は、講座の運営・管理に関することやサービスの向上を図る目的で使用させていただきますが、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。

入会と受講のご案内 (お申し込み前に必ずお読みください)  
●入会金 2,200円(税込)、70歳以上中学生以下無料、大学・専門学校・高校生1,100円(税込)。退会して3年経過後新しくお申し込みの際は、入会金が必要となります。詳しくは、受付にある「入会と受講のご案内」をご覧ください。退会しない場合、開講しない場合があります。●受講料 6ヵ月1回〜2回コースは3ヵ月分、6ヵ月11回以下コースは6ヵ月分です。長期入院や介護、転勤などやむを得ない場合は除き入会金・受講料は返金いたします。



**健康・ダンス・舞踊** (教材費・実習費別途)

**おススメ 座ってできる! 椅子ヨガ**

●講師 シニア介護予防インストラクター 理学療法士 江井 菜々実

●第2(火) 13:30~14:30

●受講料 2,410円(月額)

6か月6回コース

**<1日体験>3/14火 受講料1,100円**

～Hiroimi's Method～

**おススメ 身体を整えるヨガフロー**

●講師 チェアヨガ認定講師 ステップウォークヨガ認定講師 Hiroim

●第1・3(金) 10:00~11:00

●受講料 3,240円(月額) ●6か月12回コース

**<1日体験>3/17金 10:30~11:30 ※時間注意 受講料1,100円**

**おススメ 健康ウォーキング**

●講師 ふくしままごう会指導員

●第1・3(水) 10:00~12:00

●受講料 1,310円(月額・実習費別)

6か月11回コース

～その痛みを自分で改善しましょう～

**おススメ 腰・ひざ痛改善体操**

●講師 全国健康生活普及会 カイロプラクター 佐藤 守

●第3(火) 15:30~16:20

●受講料 2,410円(月額) ●6か月6回コース

**<1日体験>3/7火 13:30~14:20 ※時間注意 受講料1,100円**

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>楽しいジャズダンス</b> (1日体験)4/3, 10.17.24日 18:15~19:45 受講料1,100円	海苔ダンスカルチャーパーク生草 石山 波恵 他	月	10:00~11:30 18:15~19:45	4,080
<b>エアロビクス</b> (1日体験)3/7,14日 受講料1,100円	日本健康協会インストラクター 丹治 礼子 尾形 祐子	火	13:30~15:00 18:15~19:45	4,080
<b>生活習慣病予防のための有酸素運動</b> (1日体験)3/7,14日 受講料1,100円	日本健康協会インストラクター 丹治 礼子	火	10:00~11:30	4,080
<b>ジャディス(健康ダンス)</b> (1日体験)3/23,30日 受講料1,100円	YAYOI DANCE STUDIO Cats9 高村 信子 他	木 土	15:15~16:45 13:30~15:00	4,080
～基本的な動きからはじめよう～ <b>ベリーダンス初心者さん</b> (3か月6回コース)	ベリーダンススクラス エル・フィヤーン主宰 Naaya	木 土	18:00~18:50	3,390
<b>インナーマッスルにも効果的 楽しく踊る! ベリーダンス</b> (6か月12回コース)	ベリーダンススクラス エル・フィヤーン主宰 Naaya	木 土	15:30~17:00 19:00~20:30	5,910
<b>笑顔で踊ろう 楽しいフラ</b> (6か月11回コース) (1日体験)3/19日 受講料1,100円	ハワイアンダンススクラス エル・フィヤーン主宰 Naaya	木 土	15:30~17:00	2,090
<b>ハワイアンリズムに乗ってハヴィアンフラ</b> (6か月12回コース)	ハワイアンダンススクラス エル・フィヤーン主宰 Naaya	金 土	10:00~11:30	4,810
<b>楽しくレッスン ALOHAフラ</b> (6か月12回コース)	ハワイアンダンススクラス エル・フィヤーン主宰 Naaya	金 土	19:00~20:30	4,810
<b>フラメンコ(入門)</b> (6か月12回コース)	藤井かおりフラメンコスタジオ講師	日	10:30~11:30	5,910
<b>フラメンコ(初級)</b> (6か月12回コース)	村田 郁美 立柳 康子 他	日	11:45~13:00	5,910
<b>フラメンコ(振付)</b> (6か月12回コース)	立柳 康子	日	13:15~14:45	3,830
<b>ソシアルダンス 初級&amp;中級</b>	YAYOI DANCE STUDIO Cats9 講師 八島 芳孝 黒澤 道子 渡辺 逸子	土	18:30~20:00	4,600
<b>気軽に始めるタップダンス</b> (6か月12回コース)	福島のすまいるE工学院 佐藤 多賀子	火	16:30~17:30	3,830
<b>音楽を楽しむダンス(女性限定) ZUMBA®</b> (6か月12回コース) (1日体験)3/17日 受講料1,100円	ZUMBA® インストラクター 鈴木 香織	金	16:00~17:00	3,240
<b>日本舞踊花柳流</b> (6か月11回コース) (1日体験)3/13,20日 受講料1,100円	花柳流日本舞踊師範(株)伝統文化みらい協会 理事長 花柳 沙里樹	月	15:30~17:30	6,030
<b>太極拳</b> (1日体験)3/6, 13, 20, 27日 3/1, 8, 15, 22, 29日 受講料1,100円	日本健康協会太極拳講師 沼澤 祐子 本田 明美	水	10:00~11:30 13:30~15:00	4,080
<b>24式太極拳</b> (1日体験)3/7, 14, 28日 受講料1,100円	日本健康協会太極拳講師 中込 保子	火	11:40~13:00	4,080
<b>気功太極拳</b> (1日体験)3/3, 10, 17日 受講料1,100円	日本健康協会気功太極拳講師 沼澤 祐子	金	15:30~17:00	4,080
<b>太極拳の源流 伝統陳式太極拳</b> (1日体験)3/14, 28日 受講料1,100円	日本陳式太極拳学会指導員 伊藤 律子 山田 昌道 齋藤 康	火	13:00~15:00	4,080
<b>はじめての居合道</b> (6か月12回コース) (1日体験)3/11, 25日 各3名限定 受講料1,100円	全日本剣道連盟居合道教室七郎 遊佐 今朝美	土 土	18:15~19:45 (小学生高学年以上)	3,710
<b>やさしい居合道</b> (6か月12回コース) (1日体験)3/4, 18日 各3名限定 受講料1,100円	全日本剣道連盟居合道教室八段 柳澤 励一	土 土	18:15~19:45	3,710

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>護身杖術</b> (6か月12回コース) (1日体験)3/17, 28日 受講料1,100円	Jカルテピアダンスアカデミー 菊池 重吉	金	18:30~20:00	3,830
<b>スポーツウエルネス吹矢</b>	吹矢運動健康向上協会指導員 木村 キヨ子	水	13:30~15:15	4,810
<b>ヨガ(女性限定)</b> (1日体験)3/3, 10, 17日 受講料1,100円	日本健康協会 代表 佐藤 多賀子 ヨガ講師 沼澤 祐子 松原 幸子	金	10:00~11:30 13:30~15:00	4,080
<b>健康ストレッチヨガ</b> (1日体験)3/1, 8, 15, 22, 29日 3/2, 9, 16, 23, 30日 13:30~15:00, 18:15~19:45 受講料1,100円	日本健康協会 健康ストレッチヨガ講師 沼澤 祐子 紺野 幹子	木 木	10:00~11:30 13:30~15:00	4,080
<b>ピラティスヨガ</b> (1日体験)3/7, 14, 28日 3/1, 8, 15, 22, 29日 受講料1,100円	日本健康協会ピラティスヨガ講師 紺野 幹子 松原 幸子	火 水	15:30~17:00	4,080
<b>初めてのヨガと呼吸法</b> (6か月18回コース)	日本ヨガ療法学会会員 学会認定ヨガ療法士 西野 佳菜子	水	10:00~11:30	4,290
誰でも簡単 <b>セルフ筋膜リリース</b> (6か月6回コース) (1日体験)3/20, 4/17日 受講料1,100円	FTF認定 マットピラティスインストラクター 遠藤 恵	月	11:30~12:30	2,020
<b>やさしいピラティス</b> (1日体験)3/4, 11, 18, 25日 受講料1,100円	一般財団法人日本能力開発推進協会認定ピラティスインストラクター 高村 信子	土	10:30~11:30	4,080

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>楽しいピラティス</b> (1日体験)3/6, 13, 20日 3/8, 15, 4/5, 12, 19日 受講料1,100円	FTF認定 マットピラティスインストラクター 遠藤 恵	月 月 水	10:00~11:15 19:00~20:15	4,290
<b>優雅な動きでシェイプアップ バレエストレッチ</b> (6か月11回コース) (1日体験)3/7, 4/4, 18日 受講料1,100円	竹内ひとみバレエスクール 講師 野崎 真琴	火	19:00~20:00	2,980
前職の悩みを解消! 姿勢矯正! 体を強化する! <b>ボディフラ(女性限定)</b> (6か月12回コース) (1日体験)3/16, 30日 受講料1,100円	ベルトナダンスインストラクター 1級ヒルビスワーカー Naao(三瓶奈央) 他	木 土	13:00~14:00	3,240
<b>ヒルビスワーク</b> ～骨盤体操で美しく姿勢を! ダイエットにも～(女性限定) (6か月12回コース)	ヒルビスワーク協会 総務・インストラクター 三瓶 奈央	火	14:15~15:15	3,240
<b>健康つぼ氣功法</b> (6か月11回コース) (1日体験)3/4日 受講料1,100円	東興日本健康協会代表 柏村 裕之	土 火	15:30~17:00 10:00~11:30	2,350
<b>健康サポート氣功法</b> (6か月11回コース) (1日体験)3/14日 受講料1,100円	東興日本健康協会代表 柏村 裕之	火	10:00~11:30	2,350
何をしてもつらむ痛みから解放されなかつたあなたへ <b>Eゴスケュー体操</b> (6か月12回コース) (1日体験)3/4, 18日 15:15~16:30 ※時間注意 受講料2,750円	Eゴスケュー(株)認定 イラストレーター 櫻田 千晶 三上 明子	土 土	[4~6月] 15:45~17:00 [7~9月] 15:15~16:30	5,910
日本最初の健康体操。心身の健康増進に効果的! <b>自彙術</b> (1日体験)3/23, 30日 3/18, 25日 受講料1,100円	(公)自彙術普及会指導員 高原 恵子	木 土	10:00~11:30	4,080
何處からでもできる <b>やさしいソフエアロ</b> (6か月12回コース)	フィットネスインストラクター 山城 悦子	金	10:30~12:00	3,240
～いつまでも健康で～い生き延びた人生を送るために～ 動く! 踊る! ト! <b>中高年の体と心の健康体操</b> (6か月12回コース) (1日体験)3/22, 29日 受講料1,100円	運動習慣研究会講師 上野 智代	水 火	10:00~11:30	3,850
<b>登山教室</b> (6か月11回コース) (1日体験)3/14日 18:30~20:00 受講料1,100円	日本山岳ガイド協会認定ガイド 五十嵐 潤 他	火 火 土	(講義) 10:30~12:00 18:30~20:00	2,350 (実習費別)

**お茶・お花** (水屋料・花材費別途)

**おススメ 押花**

●講師 ふくしまフラワー倶楽部 インストラクター めぐみ花倶楽部主宰 安田 恵

●第1・3(金) 10:00~12:00

●受講料 2,350円(月額) ●6か月11回コース

(1日体験)3/3日 受講料2,100円(材料費込)

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>茶道(表千家)</b>	表千家数珠 八巻 宗真	月	13:30~15:30	4,600
<b>茶道(裏千家)</b>	裏千家講師 古川 宗君	金	13:30~15:30 18:15~20:15	4,600
<b>華道(小原流)</b>	小原流福島支会 参与 野村 香風	火	13:30~15:30	4,600
<b>華道(池坊)</b>	池坊華道会 中央委員 金子 裕華	水	13:30~15:30	4,600
<b>華道(龍生派)</b>	龍生華道会 福島県支部 齋藤 華海	木	18:15~20:15	4,600

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>四季の茶花</b> (6か月12回コース)	東京古典セミナー主宰 岩田 宗政 遠藤 桂月	月	10:00~12:00	2,250
お花の(ワー)で暮らしに彩り <b>フラワーアレンジメント</b> (6か月11回コース) (1日体験)3/9日 3/10日 3/4日 各3名限定 受講料3,600円(材料費・着付込)	フルム全子 金子 洋 Flora主宰 斎藤 まゆみ	木 金 土	10:00~12:00 10:00~12:00 13:30~15:30	2,350

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>書道</b>	若草書道会 青木 春翠	月 水 木	13:30~15:30 18:15~20:15 10:00~12:00	4,600
<b>美文文字を目指す 実用書道</b>	若草書道会 本間 如空	木	10:00~12:00	4,600
<b>ペン字</b>	若草書道会 本間 如空	水	10:00~12:00	4,600
～生活の書から創作の書まで～ <b>書道(漢字・かな・詩・書)</b> (6か月12回コース)	日展作家・双葉会会長 斎藤 正嗣	金	13:30~15:30 18:00~20:00	4,060
～個性を生かす～ <b>己書 筆文字卒業</b> (6か月6回コース) (1日体験)3/14日 受講料1,100円(併席)	日本己書道連盟 代表 八巻 宏美	火	13:30~15:30	2,410

**美術** (教材費別途)

**おススメ 名画鑑賞への招待**

●講師 前福島県立美術館長 美術評論家 早川 博明

●第4(金) 10:30~12:00

●受講料 2,410円(月額)

●6か月6回コース

(1日体験)3/17日 13:30~15:30 ※時間注意 受講料1,600円(材料費込)

**指で混ぜて楽しくぬり絵 チョークアート**

●講師 ドリームチョーク&ペイントアート 今野 真理

●第3(金) 15:15~17:15

●受講料 2,410円(月額)

●6か月6回コース

(1日体験)3/17日 13:30~15:30 ※時間注意 受講料1,600円(材料費込)

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>絵画(洋画)</b>	モダンアート協会会員 福島県美術協会会員 大町 亨	火 水 金	18:15~20:15 13:30~15:30 13:30~15:30	4,600
自由に描こう <b>油彩画</b>	福島県美術協会会員 菅野 忠	月	10:00~12:00	4,600
<b>デッサン</b> (6か月11回コース)	モダンアート協会会員 福島県美術協会会員 大町 亨	火 水 金	10:00~12:00	2,350
初心者から上級者までの <b>デッサン教室</b> (6か月11回コース)	白日会会員 福島県美術協会 茅原 佳介	水 火 土	13:30~16:00 (6月12回コース) 10:00~12:00	2,350
<b>やさしい日本画</b>	日展会友 石黒 鷹弥子	土	13:30~15:30	2,410
<b>水彩画</b>	FTVカルチャーセンター講師 橋本 卓也 モダンアート協会会員 大町 亨	月	13:30~15:30 18:15~20:15	4,600

<b>楽しく描く水彩画</b> (6か月12回コース)	日展会友 石黒 鷹弥子	金	13:30~16:00	4,810
<b>楽しく描く水彩画・基礎クラス</b> (6か月12回コース)	日展会友 石黒 鷹弥子	金	10:00~12:00	4,810
<b>楽しく生かしの墨彩画</b> (6か月11回コース) (1日体験)3/16日 受講料1,100円	旧日本画院監事 佐藤 松韻	木	10:00~12:00	4,240
<b>楽しい絵手紙</b> (6か月11回コース)	筆の里工房 絵手紙インストラクター公認講師 寺島 良子	月 土	13:30~15:30 10:00~12:00	2,350
<b>小池邦夫の絵手紙</b> (6か月6回コース) (1日体験)3/1, 4/5日 各3名限定 受講料1,100円(材料費込)	日本絵手紙協会公認講師 小野 キヨ 波入 ヨシ	水 水	10:00~12:00 13:30~15:30	2,410
のびのびと自由に <b>パステルアート教室</b> (6か月11回コース) (1日体験)3/7日 受講料1,600円(併席)	イラストレーター 高橋 美樹	火	10:00~12:00	2,350
<b>ポタニカルアート(植物画)</b> (6か月12回コース)	日本ポタニカルアート協会 監事 杉崎 紀世彦 日本植物画協会会員 杉崎 文子	金	13:30~15:30	4,490

**音楽** (教材費別途)

**おススメ 少数で楽しく! 童謡・唱歌・抒情歌をうたう**

●講師 田中音楽教室主宰 田中 リエ子

●第2・4(水) 13:30~15:00

●受講料 4,060円(月額)

●6か月12回コース

**講座(教室)名** **講師** **曜日** **時間** **受講料(月額・円)**

元気に歌おう!! **楽しいコーラス**  
(6か月12回コース)

音楽講師 高田 真紀子
 木 | 13:30~14:00 | 3,240 || **カラオケ** (6か月18回コース) | FTVカルチャーセンター講師 小林 忠 | 火 土 | 10:00~12:00 | 3,560 |
**カラオケ** (6か月11回コース)	中野三喜男音楽サロン会主 中野 三喜男 福島西楽好会会長 雫子波 敬子	日 土	10:00~12:00 13:30~15:30	2,660
～発声や呼吸法を学びながら楽しく歌いましょう～ **ボイトレニング** (6か月12回コース)	声楽家 福島県音楽協会 福島市吹奏楽団 ボイストレーナー 浪岡 のり子	土	10:00~11:30	4,060
**佐藤明美の民謡教室** (6か月12回コース) (1日体験)3/7日 受講料1,100円	(公)日本民謡協会 佐藤 明美	火	13:00~15:00	3,830
**津軽三味線(初級)** (6か月12回コース) (1日体験)3/14, 28日 受講料1,100円	津軽三味線教室 高田 徳子	火 火	9:20~10:10 10:20~11:10	3,240
**津軽三味線(中級)** (6か月12回コース)	津軽三味線教室 高田 徳子	火	11:20~12:10	3,240
**津軽三味線(上級)** (6か月12回コース)	津軽三味線教室 高田 徳子	火	13:30~17:00	4,810 (個人レッスン)
日本伝統楽器のお浄三弦(三味線) **箏曲生田流** (6か月12回コース)	箏曲生田流 箏曲社 講師 浅川 尚子	金 土	10:30~17:00	4,810 (個人レッスン)
二胡奏者 胡琴の会 **楽しい二胡教室** (6か月12回コース)	二胡奏者 胡琴の会 田口 里美	木 土	14:40~15:40 15:50~16:50	4,490
子ども大人も **ソロギター入門** (6か月12回コース)	日本教育ギター連盟 正会員 ギター奏者 佐藤 じんいち	土 土	10:30~12:00	3,390
**楽しいフォークギター入門** (6か月12回コース)	日本教育ギター連盟 正会員 佐藤 じんいち	土	13:30~14:40	3,390
**楽しいフォークギター 中級** (6か月12回コース)	福島県フォークンギタ協会 副部長 佐藤 じんいち	土	15:00~16:10	3,710
**ギター弾き語りをマスターしよう** (6か月12回コース)	上林 功	土	16:30~17:30	3,710
弾き語りだけでなくどなたでもOK! **気軽に始めるマンドリン** (6か月12回コース) (1日体験)3/10, 24日 受講料1,100円	マンドリン講師 岩崎 充子	金	[弾く] 13:30~14:30 [歌う] 14:30~15:30	3,240
**ギター入門** (6か月11回コース) (1日体験)3/7日 受講料1,100円 ※ある方はギター持参	渡邉夫ギタークレ教室 主宰 渡邉 俊夫	火	10:00~12:00	2,930
**ウクレレ入門** (6か月12回コース) (1日体験)3/13, 27日 受講料1,100円 ※ある方はウクレレ持参	ウクレレ講師 渡邉 俊夫	月	13:30~15:30	3,390
**アフリカの太鼓 ジェンベ** (6か月6回コース) (1日体験)3/11日 受講料1,100円	昭和音楽大学卒 ぶくしマリンバ 山地 良平	土	15:30~17:30	2,410
**やさしいオカリナ(初級)** (6か月12回コース)	オカリナ奏者 遠藤 修身	水	13:30~15:00	2,710
**やさしいオカリナ(中級)** (6か月12回コース)	オカリナ奏者 遠藤 修身	水	15:15~16:45	2,710
癒しの音色 **カリンパ(弾き語り)講座** (6か月12回コース) (1日体験)3/7, 28日 受講料1,100円	口笛奏者 高木 満理子	火	18:30~20:00	3,390
基礎からアンプサンプリングまで **フルートを楽しむ** (6か月12回コース)	小学生一人まで 西田音楽教室 西田 百合子	土	9:30~12:00	4,490
**楽しいオーガニオ(ソプラノ・アルト)** (6か月12回コース) (1日体験)3/11, 25日 各2名限定 受講料1,100円 ※楽器おれば持参、レンタル可	鍵盤ハーモニカ 谷口 志津子	木	10:00~11:00	3,240

**手芸・工芸** (教材費別途)

**おススメ 身近な素材で美しく カービング**

●講師 Saphana Thai 竹田 有理

●第4(金) 15:15~17:15

●受講料 2,410円(月額)

●6か月6回コース

(1日体験)3/27日 13:30~15:30 ※時間注意 受講料1,600円(材料費込)

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>スタンドグラス</b> (6か月12回コース)	日本セラミックス連合会 グリーンアカデミアオブスタンダード 工務デスクキヤ 青木 健 浅野 孝子	金	10:00~12:00	4,810 (初級) 5,390 (中級) 6,490 (上級)
ほっこり美しい和の手芸 <b>木目込人形・押絵</b>	日本高等技術学院師範 押絵骨董美術協会 富沢 洋子	水	10:00~	