はじめよう！あなたの好きなコト。

すみへいカルチャーセンター

入会金不要　無料駐車場完備　充実した施設

2023年度 後期 10月▶3月

受付開始 9月3日(日)から

- ●9月3日は午前9:00～13:00まで窓口先着順で受付。
- ●9月4日からは営業時間内で受付けます。
- ●定員になり次第締切らせていただきます。

受講料をご持参ください。

※受講料には運営維持費500円が含まれています。(館外講座除く)

新規講座のごあんない

受講料は消費税を含む6ヵ月分の金額です。

ダンス

1134 子どもから大人まで 初心者ハッピーフラ

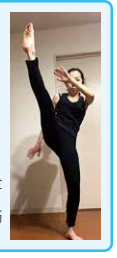
■曜日／第1･3土曜 ■時間／9:00～10:00
■受講料／高校生以上¥12,960(11回)
中学生以下¥11,750(11回)

Nā Hui O Kūpono(ナーフイオクーポノ) 佐藤 恵美

ハワイアンフラを通してハワイアンの持っている暖かさを感じながら、より美しくもっとパワフルに、年齢問わず皆んなでハッピーな時間を過ごせたらと思います。初心者向けの楽しいクラスですので、気軽に一歩踏み出してみませんか。

健康・運動・球技

2150 心と体を元気に！ムエビート



■曜日／火曜(月3回) ■時間／19:15～20:15
■受講料／¥21,380(18回)

ムエタイダイエットインストラクター　ダイエット検定1級
プロフェッショナルアドバイザー　内田 貴子

リズムに合わせ、ムエタイをアレンジしたキック・パンチで気持ちよく全身を動かしましょう。時にはミット打ちも！ストレス発散しながら、体力・筋力が向上します。肩甲骨や骨盤を大きく動かすことで、硬くなった筋肉やコリもほぐして体を整えていきます。楽しく動いてシェイプアップ！

手芸・工芸

4320 つまみ細工

■曜日／第2･4水曜
■時間／13:00～15:00
■受講料／¥18,650(11回)(教材費別途)

つまみ細工作家 つまみ細工nijiiroya主宰 (一社)つまみ細工協会 認定講師
日本つまみ細工コーディネート協会　認定講師　倉島 真弓

伝統工芸のつまみ細工を基礎から学ぶ講座です。アクセサリーやインテリアとして飾れる物まで、いろいろな物を作りながらつまみ細工の技術を習得していきます。

趣味・音楽

5120 至福の中国茶&中国香道 ～悠久の時、文人気分を愉しんで～

■曜日／第2土曜 ■時間／10:30～12:00
■受講料／¥10,400(6回)(教材費別途)

アジア中国茶文化振興会認定
中国茶インストラクター　雅 彩華

中国茶と中国香も愉しみ、古の文人気分を嗜む講座です。中国香を極める講座ではありません。お茶とお香の歴史や分類、道具の事を学び、美味しいお茶の淹れ方やお香の隔火香と篆香の体験が出来ます。中国の文化を身近に感じませんか。

5570 手作り石鹸を楽しもう！

■曜日／第4金曜
■時間／13:30～15:00
■受講料／¥10,400(6回)(教材費別途)

アロマコーディネーター　コールドプロセス
マイスター　飯田 泰子

毎日使う石鹸、その石鹸がどんな素材で出来ているか、肌にどんな影響を与えているかご存知ですか？様々な手作り石鹸を体験し学びながら、自分の肌に合った石鹸を見つけて美肌をめざしましょう！

5600 スパイスカレー講座(11～3月)

松本の人気店「がねいしゃ」店主直伝！

■曜日／日曜(月1回)
■時間／10:00～12:00
■受講料／¥25,250(5回)
(教材費別途)

がねいしゃ店主　元木 拓郎

カレールウを使わずスパイスから作る「スパイスカレー」と、カレーに合う副菜を一緒に作っていきながら、スパイスの効能・効果などを楽しく美味しく学びます。

語学・教養

6632 家系図をつくろう(10月)

■開講日／10月6日(金)、10月20日(金)
■時間／13:00～15:00
■受講料／¥4,900(2回)(教材費別途)

ながの自分史コアセンター主宰
自分史コーディネーター　細川 順子

初回は家系図に必要な情報、資料は何か、その探し方やまとめ方を学びます。2回目は実際に家系図づくりにチャレンジしてみましょう。戸籍を読み解き、自分のルーツと先祖の歴史に触れてみませんか。

趣味・音楽　館外講座

5070 Enjoy Wine!!

■曜日／第3土曜 ■時間／13:00～14:30
■受講料／¥26,400(6回)(教材費別途)

ワインの基本的な知識、栽培、醸造、品種、歴史などを一緒に楽しみながら学べます。難しい、、、ムズカシイ!!と敬遠されがちなワイン。ワインは楽しいお酒！それを最大限に感じられる講座です。基本的なことから実践的に役立つワイン知識が身につきます。ご参加お待ちしてます！

■会場／ネコノワイン
(長野市北石堂町1366-1 ジャシイ千石センタービル1F)

坂城葡萄酒醸造
代表取締役CEO
(一社)日本ソムリエ協会認定
シニアソムリエ　成澤 篤人

ネコノワイン店長
(一社)日本ソムリエ協会認定
ソムリエ　吉岡 伊吹

こども・親子　リニューアル

7250 せりたクラブ SEROWS チアリーディング・初級 年少～

■曜日／土曜(月3回) ■時間／13:00～14:00
■受講料／¥20,300(18回)(教材費別途)

せりたクラブ チアリーディングスクールSEROWS
(公社)日本チアリーディング協会初級チアリーディング指導員　萌香(もえか)

チアリーディングは、笑顔や明るさ、元気良さを表現し、観客や仲間に勇気を与え、元気づけるスポーツです。チアリーディングに必要なアームモーションやジャンプ、ダンス、タンブリング(マット運動)、スタンツなどの技術を基礎から指導いたします。

7051 キッズヒップホップ&ジャズダンス 園児～中1

■曜日／火曜
■時間／17:10～18:10
■受講料／¥22,280(22回)

ダンススタジオB'way主宰
塚田 まゆり　他インストラクター

様々なジャンルの曲に合わせて楽しく元気に踊ります。

手芸・工芸　単発講座

8000 インテリアデコナージュ

■開講日時／10月5日(木)10:00～12:00
11月18日(土)13:30～15:30
■受講料／¥2,700(各1回)(教材費別途)

LuxeTime認定講師　高木 裕子

お気に入りの生地とリボンを使って作るデコナージュ。今回はお部屋のインテリアにもなるふた付きのキャンディボックスを作ります。

単発講座

8010 Xmasフラッフィーリース&フラッフィーバッグ

■開講日時／11月15日(水)13:00～15:30
12月2日(土)14:00～16:30
■受講料／¥2,700(各1回)(教材費別途)

favoris_plage認定講師　高木 裕子

光沢感のあるリボンをバッグやリースに施し華やかに仕上げます。今回はクリスマス仕様に仕上げるリース、もしくは可愛らしいバッグです。どちらかお選びください。

単発講座

8011 リボンリース

■開講日／10月16日(月)、12月14日(木)
■時間／13:00～15:30
■受講料／¥6,100(各1回)(教材費込)

日本レタグラフィー協会認定講師
R'favori(アール･ファボリ)主宰　古清水 千鶴

たくさんのリボンの中からお好きな色をお選びください♪リボンの組み合わせ次第で、様々なリースが完成します♪♪初めての方でも簡単に作成できます♡

単発講座

8012 レタグラフィー

■開講日／10月19日(木)、12月4日(月)
■時間／10:00～12:00
■受講料／¥5,100(各1回)(教材費込)

日本レタグラフィー協会認定講師
R'favori(アール･ファボリ)主宰　古清水 千鶴

文字の練習をして、インテリアフレーム&タグ(1枚)を作成します♡ 初めての方、文字に自信のない方でもキレイに書けるコツをお伝えします♪

手芸・工芸　単発講座

8060 クリスマスツリー ～クリスタルアートリウム～

■開講日／11月25日(土)、12月2日(土)
■時間／13:00～16:00
■受講料／¥10,700(各1回)(教材費込)

ハルコレ クリスタルアートリウム認定講師　中山 えつこ

クリスタルアートリウム(固めるハーバリウム)で作るクリスマスツリー。ガラスのツリーに飾るガラスのオーナメントを作ります。オーナメントは中にお好きな花を入れてオイルで固めます。ご自宅用はもちろんプレゼントにも喜ばれます。素敵なクリスマスを迎える準備をしましょう。

単発講座

8080 グルーデコ「秋」カラーで作る万能ハットピン

■開講日時／10月4日(水)14:30～16:30
10月7日(土)14:00～16:00
■受講料／¥2,700(各1回)(教材費別途)

JGA日本グルーデコ協会認定講師
ユリシスドンネ認定講師　中山 久美子

きらびやかなヴェルサイユ宮殿のシャンデリアと同じ素材で作るハットピン♪様々な場面で使える優れものです。お好きなカラーであなただけのオンリーワンを♡

単発講座

8150 季節のリース

■開講日／10月12日(木)、11月25日(土)
■時間／10:00～12:00
■受講料／¥2,700(各1回)(教材費別途)

アトリエはぐみー主宰　西浜 三奈

クラフトバンドのリースを作りませんか？シックなカラーで、和室にも洋室にも合うデザインです。2回ご参加の方には、白いリースをプレゼントいたします。

健康・運動・球技　単発講座

8130 【柳生新陰流】居合／剣術入門講座

■開講日／10月21日(土)、11月18日(土)
■時間／13:00～15:00
■受講料／¥5,560(各1回)

相信稽古会長野道場代表
小池 晃史

力に頼らない日本刀の扱い方を、体軸や体幹を意識した動きと共に学びます。

趣味・音楽　館外講座　単発講座

8100 信州戸隠竹細工

■開講日／10月22日(日)、10月27日(金)
■時間／9:00～16:00
■受講料／¥4,800(各1回)(教材費別途5,000円)

■会場／戸隠そば博物館とんくるりん(長野県長野市戸隠3018)
原山竹細工店 代表　原山 昭俊

長野県指定伝統的工芸品の戸隠竹細工。何十年も使えるほど丈夫で、戸隠そばはこのそばざるに盛られるのが特徴です。今回は、原山竹細工店の代表・原山さん直伝で、人気のそばざるを作ります。初心者でも大丈夫、この機会にぜひ世界で一つだけのそばざるを作ってみませんか。お昼に戸隠そばの昼食が付きます。

単発講座

8120 陰陽五行セラピー

■開講日時／10月26日(木)13:30～15:00
11月17日(金)19:00～20:30
■受講料／¥3,000(各1回)(教材費別途)

日本ボディーケア学院認定
陰陽五行セラピーインストラクター　田中 美穂

姑、孫、家族、職場で、良い人間関係を作りたい方へ！生年月日で人の本質、関わり方を調べ、良い人間関係を作ります。自分の家族や有名人家族も例に挙げ、人間関係を楽しむヒントをお話します。

単発講座

8140 ストールの巻き方 ミニ講座

■開講日／10月11日(水)
■時間／10:30～12:00
■受講料／¥2,700(1回)(教材費別途)

日本スカーフコーディネーター協会
認定講師　今村 真理子

日常のおしゃれにストールを取り入れてみませんか？同じストールでも、巻き方を変えるだけで印象が変わります。ストールの七変化を実感しておしゃれの幅を広げましょう！

＼受講生募集中！／

オリジナルキャラクター「すーくん」

こども・親子

7040 小さな子供のバレエ 満3歳～小1

■曜日／月曜 ■時間／16:30～17:30
■受講料／¥20,830(21回)

7041 ジュニアクラシックバレエ 小2～高校生

■曜日／月曜 ■時間／17:35～18:35
■受講料／高校生¥22,680(21回)
中学生以下¥20,830(21回)

長野バレエ団 インストラクター
蓑 明美

基礎を正しく学びながら、音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

7061 ストリートダンス 年少～小2

■曜日／第1･3金曜 ■時間／16:30～17:15
■受講料／¥13,700(10回)

7060 ストリートダンス 小1～中学生

■曜日／第1･3金曜 ■時間／17:30～18:30
■受講料／¥13,700(10回)

ダンスインストラクター 振付師
麻由

音楽に合わせて体を動かし、踊る楽しさを伝えます。元気いっぱい踊りましょう！

7030 キッズサッカー ① 年中～年長

■曜日／土曜 ■時間／8:45～9:45
■受講料／¥21,290(21回)

7031 キッズサッカー ② 小1～小3

■曜日／土曜 ■時間／10:00～11:00
■受講料／¥21,290(21回)

サッカーを通じてスポーツの楽しさを感じましょう！

AC長野パルセイロ スクールスタッフ

サッカーのトレーニングを多く取り入れ、個性を引き出す指導を目指します。

7010 キッズバレエ・デビュー 満3歳～小6

■曜日／水曜
■時間／16:30～17:30
■受講料／¥21,800(22回)

日本バレエ協会会員 白鳥バレエ学園
塚田 みほり　他インストラクター

子どもの感性を育み、均整の取れた健康な体と品位のある身のこなしを作っていきます。

7020 フィットネス・チアダンス 年中～一般

■曜日／第2･4日曜
■時間／9:30～10:30
■受講料／
高校生以上¥11,750(11回)
中学生以下¥11,150(11回)

ダンススタジオB'way主宰
塚田 まゆり　他インストラクター

チアのアームモーションなど基本的な動きを学びながら、体づくりをしていきます。

7090 はじめてのジュニアタップダンス 小学生～中学生

■曜日／第2･4木曜
■時間／17:30～18:30
■受講料／¥23,360(12回)

佐々木隆子タップダンススタジオ
インストラクター　神田 育子

音楽に合わせて簡単なステップからレッスンします。楽しくリズムを刻みましょう。

7080 空手教室 園児～一般

■曜日／水曜 ■時間／17:00～18:20
■受講料／高校生以上¥24,460(22回)
中学生以下¥22,280(22回)

長野県空手道連盟常任理事
国体空手道競技長野県監督　中村 宣之

空手道を通して礼節を学び集中力と忍耐力を身につけましょう。

7300 はじめてのイングリッシュABC 小1～4年生

■曜日／月曜 ■時間／16:50～17:50
■受講料／¥20,520(20回)

テキストを使い基本的な英語表現を身につけます。

7320 Here We Go! 小4～6年生

■曜日／月曜 ■時間／17:55～18:55
■受講料／¥20,520(20回)

中学1年生の教科書「Here We Go!」を使い、中学の英語学習を始めるための準備をします。

南長野アカデミー
星澤 和子

7210 ☆Smile Flower☆ 未就園児とママの体操教室①

■曜日／第1･3火曜
■時間／10:30～11:30(10月～12月)

7211 ☆Smile Flower☆ 未就園児とママの体操教室②

■曜日／第2･4月曜
■時間／10:30～11:30(10月～12月)

■受講料／¥8,750(5回チケット)【対象年齢：6ヵ月～3歳】【チケット制】

㈳日本親子体操協会　ベビー(0～2歳)親子体操指導資格　(公社)日本エアロビック連盟
テクニカルアドバイザー　湯本 真貴子

お子様とママの自尊心、自己肯定感を育む親子ビクスです。

7240 こどものためのリトミック 未就園児(6ヶ月～)

■曜日／木曜(月2回) ■時間／10:30～11:30
■受講料／¥17,000(10回)

リトミック研究センター認定講師
稲田リトミック&ピアノ教室
OTOIRO　山口 央子

楽しく音楽にふれながら、個々に持っている「潜在的な基礎能力」の発達を促す教育です。

※受講料は消費税を含む6ヵ月分の金額です。

※別途教材費がかかる講座があります。お問い合わせください。

ダンス

1030 ステップアップ 社交ダンス 初級～中級
■曜日／土曜(月3回)
■時間／12:50～14:10
■受講料／¥18,910(18回)

㈶日本ボールルームダンス連盟東部総局会員
ダンス・イン長野 永井 英一

ステップを覚えるだけでなく、美しく楽しく踊ることを目標に丁寧に指導いたします。

1051 社交ダンス(中・上級)
■曜日／水曜(月3回)
■時間／19:00～20:20
■受講料／¥18,910(18回)

㈶日本ボールルームダンス連盟認定講師
真輝ダンススタジオ 福田 真輝子

経験者を対象としています。さまざまなステップをわかりやすく解説します。

1160 憧れのタップダンス
■曜日／木曜 ■時間／13:00～14:15
■受講料／¥32,260(21回)

佐々木隆子タップダンススタジオ インストラクター
神田 育子

簡単な基本ステップからレッスンしていきます。軽やかで華麗な憧れのタップダンスをゆっくり始めましょう。自らの体でリズムを刻む楽しさを味わってください。

1161 軽やかに ナイトタップダンス
■曜日／木曜 ■時間／18:45～20:00
■受講料／¥32,260(21回)

1121 楽しく素敵に♫ ベリーダンス
■曜日／第1・3水曜
■時間／19:30～20:30
■受講料／¥16,340(12回)

ベリーダンサー&講師
Malika

毎回基礎動作を丁寧に解説し、楽しく練習していきます。

1122 やさしい ベリーダンス
■曜日／木曜(月2回)
■時間／10:30～11:30
■受講料／¥16,340(12回)

ベリーダンサー&インストラクター
Shiori

魅惑的なアラブ音楽に合わせて一緒に楽しみながら踊ってみましょう♪

1131 フラダンス① 初級・中級
■曜日／第1・3月曜 ■時間／10:30～12:00
■受講料／¥12,960(11回)

1132 フラダンス② 初級・中級
■曜日／第2・4火曜 ■時間／19:10～20:40
■受講料／¥12,960(11回)

基本を大切にフラ文化と歴史を踏まえながら初めてフラを踊る方のクラスです。

全身の動きで愛や情景を表現します。ハワイアン音楽に合わせて、心身ともにリフレッシュしましょう。

1133 初めてでも安心 フラダンス(年中～一般)
■曜日／第2・4火曜 ■時間／18:00～19:00
■受講料／高校生以上¥12,960(11回)、中学生以下¥11,750(11回)

ステップを中心にしっかり基本を学び、楽しみながら、ゆったり優雅なフラを体験しませんか。

Nā Hui O Kūpono(ナーフイオクーポノ)
礼子プアレイ アヒヒ霜鳥

1150 Enjoy♪ Jazzダンス
■曜日／第1・3木曜
■時間／19:45～20:45
■受講料／¥14,100(12回)

Jazz Dance インストラクター
鈴木 一衣

基礎を学びながら、音楽に合わせて楽しく踊りましょう!

1170 わくわくディスコダンス (DISCO WORLD)
■曜日／第1・3火曜
■時間／19:30～20:30
■受講料／¥16,340(12回)

JW認定DISCO WORLD VIP
インストラクター hide

70～90年代に流行したディスコ音楽で踊りましょう!

健康・運動・球技

2510 介護者のための◊アーユルヴェーダ 自分ケア&マッサージ法◊入門
■曜日／月曜(月1回) ■時間／10:30～11:45
■受講料／¥20,300(6回)

JEWEL◇SMILE(いのち喜ぶ)若返り研究所
アーユルヴェーダ&ヨガライフケア総合講師
メディカルアロマ 健康管理士
小泉 直美(サラ・ジャスミン)

介護者の為のアーユルヴェーダ入門講座です。自分の体質に合ったケアを学びましょう。

2211 ボディーメンテナンス体操
■曜日／第2・4火曜 ■時間／10:30～12:00
■受講料／¥12,960(11回)

H&B晴恵 インストラクター
北澤 幸子

誰にでも簡単に行える、肩・腰・膝の痛み等の改善・予防体操です。

2011 ヨーガ①
■曜日／木曜 ■時間／9:30～11:00
■受講料／¥23,010(22回)

2012 ヨーガ②
■曜日／木曜 ■時間／11:00～12:30
■受講料／¥23,010(22回)

2013 ヨーガ③
■曜日／月曜 ■時間／18:00～19:30
■受講料／¥21,980(21回)

2014 ヨーガ④
■曜日／金曜 ■時間／13:30～15:00
■受講料／¥20,960(20回)

2015 ヨーガ⑤
■曜日／木曜 ■時間／18:00～19:30
■受講料／¥23,010(22回)

2016 ヨーガ⑥
■曜日／火曜 ■時間／10:00～11:30
■受講料／¥23,010(22回)

2061 リフレッシュヨーガ①
■曜日／土曜 ■時間／18:00～19:30
■受講料／¥21,980(21回)

2063 リフレッシュヨーガ②
■曜日／水曜 ■時間／18:30～20:00
■受講料／¥23,010(22回)

心身のバランスや呼吸を整え、しなやかな身体や安定した精神力を養います。

長野ヨーガ協会 ホリナータ・ヨーガ・アシュラム代表 堀之内 博子
認定インストラクター 中澤 信子、酒井 宏子、大塚 淳子他

2305 【男性専科】オジサンヨガ
■曜日／月曜(月2回)
■時間／19:00～20:15
■受講料／¥15,060(11回)

Body and Mind Yoga主宰 ヨガ講師
清水 裕子

身体を動かす事が苦手な方にもお薦めな男性専科のヨガ入門講座です。

2250 骨盤調整ヨガ®①
■曜日／水曜(月3回)
■時間／10:00～11:15
■受講料／¥20,100(18回)

2251 骨盤調整ヨガ®②
■曜日／土曜(月3回)
■時間／9:45～11:00
■受講料／¥20,100(18回)

Self Adjustment 骨盤調整ヨガ®
インストラクター
高木 裕子

難しいポーズに挑戦するヨガではなく骨盤を中心に全身の調整を行います。

2084 ジャイロキネシス®①
■曜日／火曜(月3回)
■時間／10:00～11:00
■受講料／¥20,100(18回)

2083 ジャイロキネシス®②
■曜日／土曜(月3回)
■時間／11:10～12:10
■受講料／¥20,100(18回)

ジャイロキネシス®
認定トレーナー
高木 裕子

肩こりや腰痛の軽減、体を引き締めたい方にもおすすめです。

2070 フィットネスバレエ
■曜日／金曜
■時間／9:45～11:00
■受講料／¥25,660(19回)

日本バレエ協会会員 白鳥バレエ学園
塚田 みほり 他インストラクター

バレエの基礎から指導します。初心者の方や体の硬い方でも安心です。

白鳥バレエ学園 塚田みほり先生のレッスンは、カルチャーでは**ここだけ!**

2071 やさしい大人のバレエ
■曜日／第1・3火曜
■時間／19:00～20:15
■受講料／¥12,960(11回)

白鳥バレエ学園
長澤 みゆき

初心者の方から丁寧に指導いたします。

2075 大人のビューティー・バレエ
■曜日／月曜
■時間／13:45～14:45
■受講料／¥23,370(21回)

長野バレエ団 インストラクター
蓑 明美

運動不足を補いながら、楽しくきれいな美しい身体を作っていきましょう。

2180 サーキット式 ボディメイク教室
■曜日／第2・4火曜
■時間／19:30～20:30
■受講料／¥18,650(11回)

パーソナルトレーナー 杉山 望

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うサーキット系プログラムの講座です。

2160 生きてるだけで引き締まるカラダに! 美姿勢講座
■曜日／木曜(10月～12月)
■時間／13:00～15:00
■受講料／¥14,510(11回)

骨盤トレーナー 笹本 由紀子

カラダの「クセ」を修正し、歪みを整え美しい姿勢を身につけるレッスンです。

2090 太極拳①
■曜日／木曜 ■時間／18:30～20:00
■受講料／¥21,980(21回)

2091 太極拳②
■曜日／月曜 ■時間／10:00～11:30
■受講料／¥21,980(21回)

NPO法人長野県武術太極拳連盟理事長
日本武術太極拳連盟公認指導員 桜井 啓司

世界で最もポピュラーな二十四式太極拳と、三十二式太極剣を学びます。

2095 楽しくリフレッシュ太極拳①
■曜日／月曜 ■時間／19:00～20:30
■受講料／¥22,500(20回)

2096 楽しくリフレッシュ太極拳②
■曜日／土曜 ■時間／10:30～12:00
■受講料／¥22,500(20回)

日本武術太極拳連盟公認
太極拳A級指導員 北村 百合子

太極拳で心と身体をリフレッシュしましょう。月に1回、太極剣も練習しています。

2098 ふ～わり楽しむ太極体操
■曜日／金曜 ■時間／13:30～15:00
■受講料／¥21,400(19回)

信州太極拳連盟顧問 自然道法太極拳協会指導員
ヘルシープラザ・サンクラブ代表 山崎 優子

太極拳は動く禅"動禅"とも言われます。日常から離れ心とからだをゆっくりと調和させていきましょう。

2111 卓球①(レベルアップコース)
■曜日／金曜 ■時間／18:30～20:30
■受講料／¥19,940(19回)

公益財団法人日本スポーツ協会
公認上級スポーツ指導員 たくせん代表
峯村 威男

各種戦型への対応を学ぶことで新たな技術を習得しレベルアップを目指します。

2112 卓球②
■曜日／月曜
■時間／9:30～11:30
■受講料／¥21,980(21回)

2113 卓球③
■曜日／月曜
■時間／13:30～15:30
■受講料／¥21,980(21回)

生涯スポーツの一つ卓球で健康づくりをしましょう。基礎を学ぶことでレベルアップができ、心身共に鍛えられます。

2114 卓球④(初級)
■曜日／火曜
■時間／13:30～15:30
■受講料／¥23,010(22回)

いつでも誰でも楽しめる初心者教室です。

長野市卓球協会 指導員
高沢 明

2140 ラージボール(新卓球)
■曜日／水曜
■時間／15:00～17:00
■受講料／¥23,010(22回)

公益財団法人日本スポーツ協会
卓球コーチ1 牛沢 澄夫

ラージボールは卓球より球が大きいため、スピード・回転数が遅くなり簡単にラリーを続けることができます。

書道・絵画

3021 楽しい絵画教室①
■曜日／水曜 ■時間／10:00～12:00
■受講料／¥22,280(20回)

3022 楽しい絵画教室②
■曜日／水曜 ■時間／13:00～15:00
■受講料／¥22,280(20回)

日本水彩画会会員 金丸 和雄

基本となる遠近法や明暗法、描く手順を修得し、さらに新しい表現にも挑戦しましょう。

3040 水彩画を楽しむ
■曜日／火曜
■時間／10:00～12:00
■受講料／¥23,010(22回)

信州大学名誉教授
上田 秀洋

個々のレベルに応じ、楽しく望む絵が描けるように指導します。写生会あり。

3060 金曜日の水彩画
■曜日／金曜
■時間／13:00～15:00
■受講料／¥20,960(20回)

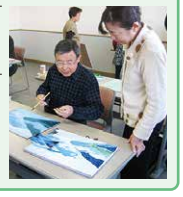
一水会委員 市川 広美

透明感あふれる色彩を存分に生かし、自分らしい個性豊かな絵を描きましょう。

3010 日本画
■曜日／第1・3金曜
■時間／10:00～12:00
■受講料／¥12,240(11回)

日本画家 日本美術院・院友
宮澤 芳一

初めての方から出品される方まで個人に合った指導をします。



3015 パステル画
■曜日／第2・4木曜
■時間／14:00～16:00
■受講料／¥13,380(11回)

画家 白蓮坊住職 若麻績 敏隆

クレヨンやチョークのような画材を使って、描写の基本から勉強していきます。

3520 水墨画
■曜日／第2・4木曜
■時間／15:30～17:30
■受講料／¥12,960(11回)

長野県水墨画協会事務局長
霜田 昭葉

日本古来の芸術絵画、水墨画を始めませんか。

3531 絵手紙
■曜日／第1木曜
■時間／10:00～12:00
■受講料／¥7,300(6回)

日本絵手紙協会公認講師 三沢 礼子

四季の花、野菜…何でも画材です。見つめて楽しく描きましょう。

3532 男の絵手紙教室
■曜日／第2・4火曜
■時間／10:00～12:00
■受講料／¥12,960(11回)

日本絵手紙協会公認講師
山本 洋

「ヘタでいい、ヘタがいい」で始まる絵手紙で、新しい自分に挑戦してみませんか。

※受講料は消費税を含む6ヵ月分の金額です。

※別途教材費がかかる講座があります。お問い合わせください。

3513 楽しい創作書道
■曜日／第2・4水曜 ■時間／13:30〜15:00
■受講料／¥15,780(10回)

産経国際書会会友
日本書道専門学校認定最高段位
明扇書藝會認定師範 佐藤 紫音
筆の使い方を学びながら、書の古典を参考にして自由に文字を表現します。

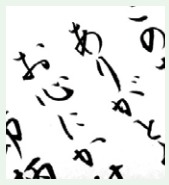
3560 楽しい書道
■曜日／金曜
■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥21,400(18回)

毎日書道展会友 日本書道美術院
一般部審査員 西澤 綾玉
漢字、仮名文字の基礎を学び好きな書を書いて楽しむクラスです。資格取得可。

3561 かな書道
■曜日／第1・3金曜
■時間／13:30〜15:30
■受講料／¥20,300(12回)

毎日書道展会友
日本書道美術院一般部審査員
西澤 綾玉
個々のレベルに合わせた「個人指導クラス」です。資格取得可。

3510 仮名から始める書写
［師範認定者 実績44名］
■曜日／金曜
■時間／19:00〜20:30
■受講料／¥20,960(20回)



産経国際書会理事 明扇書藝會主宰
めいせん書道教室主宰 長谷川 明扇
硬筆から毛筆まで幅広くテキストで学びます。毎月各々検定もあり、有段者・師範資格者が誕生しております。

3512 楽しく書くペン習字
■曜日／土曜(月3回)
■時間／13:30〜15:00
■受講料／¥20,100(18回)

日本書道専門学校認定 毛筆・仮名・硬筆最高段位
明扇書藝會認定師範 めいせん書道教室講師
上原 瑚雪
日常生活で美しく字を書きましょう。毎月硬筆検定あり、ペン字有段者、師範資格も取得可。

手芸・工芸

4140 奥深く美しい世界 チャイニーズ・ノット(中国結び)
おすすめ
■曜日／第2土曜
■時間／13:00〜14:30
■受講料／¥10,400(6回)

中国結び作家 雅 彩華
中国結びは縁起の良い中国の伝統工芸です。アクセサリーなどを楽しく作りましょう。

4640 グルーデコ
おすすめ
■曜日／第2水曜 ■時間／14:00〜16:00
■受講料／¥8,420(6回)

JGA日本グルーデコ協会認定講師
ユリシスドンネ認定講師
中山 久美子
クリスタルを使って作るアクセサリーは装いも心も華やかにしてくれます。

4550 自由にミシンソーイング
■曜日／第1・3水曜 ■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥18,650(11回)

専修学校教員認定証及びクライムキ式ソーイングスクール師範認定証保有 ホームソーイング教室「K's Penderie(ケーズ ペンデリィ)」主宰
小林 貴美子
ミシンを使って好きなものを自由に作ります。

4690 〜固めるハーバリウム〜 クリスタルアートリウム①
■曜日／第3土曜【10〜12月】
■時間／13:00〜16:00 ■受講料／¥6,000(3回)

4691 〜固めるハーバリウム〜 クリスタルアートリウム②
■曜日／第3土曜【1〜3月】
■時間／13:00〜16:00 ■受講料／¥6,000(3回)

ハルコレ クリスタルアートリウム認定講師 中山 えつこ
クリスタルアートリウムとはハーバリウムの進化系!!

4630 アトリエはぐみープレゼンツ「癒しの羊毛フェルト時間」①
■曜日／第1木曜 ■時間／18:30〜20:30
■受講料／¥7,300(6回)

4631 アトリエはぐみープレゼンツ「癒しの羊毛フェルト時間」②
■曜日／第2水曜 ■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥7,300(6回)

アトリエはぐみー主宰
ニードルフェルト作家 西浜 三奈
ふわふわの羊毛を専用の針で刺して固めて小物を作ります。

5560 ソープカービング(石鹸の彫刻)①
■曜日／第1・3水曜 ■時間／18:30〜20:30
■受講料／¥12,600(11回)

5562 ソープカービング(石鹸の彫刻)②
■曜日／第2・4火曜 ■時間／13:30〜15:30
■受講料／¥12,600(11回)

JAA認定加盟校
アロマセラピー ピュア主宰
アロマコーディネーター 飯田 泰子
香りや保存性の良い「石鹸」に、花などを彫刻したタイの伝統工芸です。

4510 籐工芸
■曜日／木曜
■時間／13:00〜15:00
■受講料／¥23,010(22回)

(手づくりの籐)クラフトRisa 主宰
高澤 隆左子
各々のレベルに合わせて、編み方の基本からお伝えします。

4010 ハートフルキルト・パッチワーク
■曜日／第1・3火曜 ■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥12,240(11回)

日本手芸普及協会認定 パッチワークキルト指導員
宮下 優美子 アシスタント講師 髙木 久子
美しい布をつなぎ合わせて作るパッチワーク。基本をしっかりと学びながら各々のペースで行います。資格取得可。

4541 アメリカン・パッチワーク・キルト
■曜日／第2・4木曜
■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥12,240(11回)

日展作家 キルト糸車主宰 JQA会員
松本 恵美子
レベルに合わせて制作をします。不用になった布が生かされる手工芸を楽しみましょう!

4522 トールペインティング
■曜日／第1・3火曜
■時間／13:00〜15:00
■受講料／¥12,240(11回)

ジャパンカントリーアート認定講師
小山 洋子
アクリル絵具で木や布などにお好みのデザインを描く講座です。
図案デザイン：クリス・ソーントン

4041 はじめての チョークアート
■曜日／第1木曜
■時間／14:00〜16:00
■受講料／¥7,300(6回)

モニークチョークアート認定講師
清道 祐子
絵が苦手でも大丈夫!楽しく学んでおしゃれに描いてみましょう!

4040 チョークアート
■曜日／第1水曜
■時間／14:00〜16:00
■受講料／¥7,300(6回)

モニークチョークアート認定講師
清道 祐子
ブラックボードにオイルパステルで絵や文字を描いていきます。

4060 はじめての切り絵
■曜日／第1水曜
■時間／13:00〜15:00
■受講料／¥8,420(6回)

切り絵工房 克(KATSU)主宰
切り絵作家 田中 克樹
初めての方でもオリジナルの絵を仕上げる事ができます。

4050 ディップアート アメリカンフラワー
■曜日／第1・3木曜
■時間／13:30〜15:30
■受講料／¥12,960(11回)

トウペ ディップアート協会認定講師
てしごとや いつよい工房主宰
西條 伊津子
ワイヤーとディップ液で作るクリスタル調の創作花です。

4670 レジン・アクセサリー&クラフト
■曜日／第3火曜
■時間／10:00〜12:30
■受講料／¥8,420(6回)

SBGレジンアクセサリー認定講師
レジンアクセサリークリエーター
labo♡kaco 春原 和子
基本からオリジナルの手法まで幅広く学べます。

4082 ポーセラーツ
■曜日／第4火曜
■時間／13:30〜15:00
■受講料／¥8,420(6回)

日本ヴォーグ社ポーセラーツ認定
インストラクター ポーセラーツ長野主宰
横山 まゆみ
レース・粘土・造花・レジンなどでスキルアップした作品を作りましょう。資格取得可。

4310 幸せを運ぶリボンリース
■曜日／第3木曜
■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥13,700(6回)

pokokceri 認定講師
高木 裕子
季節を先取りして玄関やお部屋に飾れる作品をリボンで作ります。

4130 大人のお花あそび
■曜日／第4水曜
■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥8,420(6回)

R'favori(アール・ファヴォリ)主宰
古清水 千鶴
お花をテーマにした様々な作品が作れます。

4581 創作和紙絵(ちぎり絵)(入門・中級)①
■曜日／火曜 ■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥23,010(22回)

4582 創作和紙絵(ちぎり絵)(入門・中級)②
■曜日／火曜 ■時間／13:00〜15:00
■受講料／¥23,010(22回)

創作和紙絵翠会主宰 青木 末子
和紙を使って四季折々の花を表現します。

4200 金継教室①
■曜日／第4土曜 ■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥13,700(6回)

4201 金継教室②
■曜日／第4土曜 ■時間／13:00〜15:00
■受講料／¥13,700(6回)

漆芸家 野口 義明
金継ぎとは割れ、ヒビを漆で継いで装飾することです。漆を使った本格的な金継ぎが体験できます。

趣味・音楽

5310 健康尺八
■曜日／第2・4月曜
■時間／13:30〜15:00
■受講料／¥22,280(11回)

都山流尺八 大師範 南澤 汎山
尺八は腹式呼吸により全身の血行を良くし、音譜の選択により脳も鍛えられます。

5011 謡曲(観世流)①上級
■曜日／水曜 ■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥23,010(22回)

5012 謡曲(観世流)②中級
■曜日／水曜 ■時間／12:45〜14:45
■受講料／¥23,010(22回)

観世流師範 石川 雄二(水曜日担当)

5013 謡曲(観世流)④入門・小謡
■曜日／火曜 ■時間／18:00〜20:00
■受講料／¥23,010(22回)

観世流師範 関川 豊春(火曜日担当)
謡曲は能楽の中から声楽して独立した日本の音楽です。「①上級」は4級位から九番習までを中心に。「②中級」は5級位から準九番習を対象。「④入門・小謡」は謡曲の基礎と小謡をそれぞれ勉強します。

5018 はじめての詩吟(5歳〜一般)
■曜日／第2・4土曜
■時間／10:00〜11:00
■受講料／¥12,960(11回)

成山吟道会 講師 三井 京風
初心者から楽しめる詩吟教室です。

5035 楽しいコーラス
■曜日／水曜
■時間／10:30〜12:00
■受講料／¥23,160(20回)

声楽家 東京二期会会員 宮川 有美
発声の基礎・呼吸法を学びながら、美しい声づくり、ハーモニーを目指します♪

5300 森の音色コカリナ アンサンブル(合奏)コース
■曜日／第1・3金曜
■時間／15:00〜16:30
■受講料／¥22,280(11回)

NPO日本コカリナ協会
公認講師 岩田 悦子
森の音色コカリナ演奏を、アンサンブルで楽しみます。

5301 コカリナ 初級コース(10〜12月) 30分間個人レッスン
■曜日／第1・3金曜
■時間／①14:15〜14:45
②16:40〜17:10
③13:40〜14:10
■受講料／¥11,500(5回)

NPO日本コカリナ協会
公認講師
岩田 悦子
木特有の柔らかい音が出せ、初心者でも比較的簡単に演奏できます。

5023 アコースティックギター
■曜日／木曜(月3回)
■時間／19:00〜20:30
■受講料／¥20,890(18回)

ギタリスト 角田 忠雄
懐かしの名曲から最新ヒット曲まで、レベルに合わせて指導します。

5021 クラシックギター ソロ&アンサンブル
■曜日／火曜(月3回)
■時間／19:00〜20:30
■受講料／¥20,890(18回)

ギタリスト・ギター講師 髙橋 幸一
初心者の方も経験ある方も一緒に楽しめるギターアンサンブル。

5410 懐かしいOLDEIS☆ 歌って!踊って!若返る!
■曜日／水曜(月2回) ■時間／13:00〜14:15
■受講料／¥26,900(12回)

JEWEL◇SMILE(いのち喜ぶ)魅力クリエイト
「Vocalパフォーマンス&ヨガ・アーユルヴェーダ講師」
小泉 直美(サラ・ジャスミン)
50年代〜の懐かしいOldiesを歌って!踊って!若返りましょう♪

5101 リリベットの楽しい紅茶サロン①
■曜日／第4土曜 ■時間／13:30〜15:30
■受講料／¥10,400(6回)

5100 リリベットの楽しい紅茶サロン②
■曜日／第4木曜 ■時間／13:30〜15:30
■受講料／¥10,400(6回)

日本紅茶協会認定
ティーインストラクター 荒井 悦子
英国紅茶を通して優雅さ・磁器・マナーなどを学びます。

5565 暮らしに役立つアロマセラピー①
■曜日／第1・3木曜 ■時間／13:00〜14:30
■受講料／¥12,960(11回)

5566 暮らしに役立つアロマセラピー②
■曜日／第2・4木曜 ■時間／19:00〜20:30
■受講料／¥12,960(11回)

JAA認定加盟校 アロマセラピーピュア主宰
アロマコーディネーター 健康管理士
一般指導員 飯田 泰子
アロマの効果や、香り成分の精油の使い方など実習を通して学びます。

※受講料は消費税を含む6ヵ月分の金額です。

※別途教材費がかかる講座があります。お問い合わせください。

5180 スカーフ・ストールの巻き方 おしゃれ講座 10〜12月
■曜日／第3水曜
■時間／10:30〜12:00
■受講料／¥5,120(3回)

日本スカーフコーディネーター協会
認定講師 今村 真理子
基本的な使い方や簡単でおしゃれに見える巻き方まで丁寧にお伝えします。

5170 間々田式 顔筋トレ 5年前より若見え笑顔！ 【見学不可】
■曜日／第2金曜 ■時間／19:00〜20:00
■受講料／¥20,300(6回)

ままだよしこメソッド株式会社認定
コアフェイストレーニング
シニアインストラクター
ゆきたん
顔の筋肉、表情筋を鍛えることで自力で必ず変わります！

5001 うらない入門
■曜日／第2・4木曜
■時間／18:30〜20:30
■受講料／¥17,790(11回)

高島易断総本部 高島易断連合会会員
高島易断庸彰館館長 高島 庸彰
易全般にかかわる占いの基本を、実践を交えて行う講座です。

5700 ペットの手作り ごはんと季節の薬膳
■曜日／第1土曜
■時間／13:30〜15:30
■受講料／¥18,500(6回)

ペット食育協会®認定上級指導士
国際中医薬膳師 阿部 弘子
手作りごはんの食材選びや続けるコツ、手作りで変わることをお伝えします。

茶道・お花・香道・着物

5190 表千家茶道 おすすめ
■曜日／第2・4水曜 ■時間／13:30〜17:00
■受講料／¥20,300(12回)

表千家流教授
宮﨑 宗立
茶の湯を通して「おもてなし」の心を学びましょう。

5047 茶道（裏千家）初級
■曜日／火曜(月3回) ■時間／13:00〜15:00
■受講料／¥19,110(18回)

裏千家教授
川又 宗邦
原 宗洋
日本の文化を代表する茶道を学ぶ講座です。

5043 お茶にふれる 茶道（裏千家）
■曜日／第3木曜
■時間／16:00〜17:00
■受講料／高校生以上¥7,300(6回)
中学生以下¥6,640(6回)

裏千家教授 川又 宗邦
お抹茶と和菓子をいただきながら、お茶に招かれた時の作法をゆったり学びます。

5060 煎茶道（方円流）
■曜日／金曜
■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥21,180(20回)

方円流 家元総師範
青沼 知園
小さな可愛らしい急須と茶碗を使い、季節により楽しく幅広いお茶に親しみます。

5041 茶道（裏千家）①
■曜日／木曜 ■時間／13:00〜15:00
■受講料／¥19,110(18回)

5042 茶道（裏千家）②
■曜日／木曜 ■時間／18:00〜20:00
■受講料／¥19,110(18回)

裏千家教授 川又 宗邦
茶道の伝統をふまえつつ、作法を学び「おもてなし」の心を養います。

5131 香木の香りを楽しもう①
■曜日／第3水曜 ■時間／13:30〜15:30
■受講料／¥7,300(6回)

5132 香木の香りを楽しもう②
■曜日／第1土曜 ■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥7,300(6回)

志野流 香道家元派遣 井上 昭子
さまざまな「天然香木」の香りを体験しながら、作法と共に、ゲーム性を含んだ楽しい内容です。

5250 着物の着方と礼法のたしなみ ～あなたも着物美人～ ①
■曜日／第2・4水曜 ■時間／13:30〜15:30
■受講料／¥20,300(12回)

5251 着物の着方と礼法のたしなみ ～あなたも着物美人～ ②
■曜日／第1・3木曜 ■時間／18:30〜20:30
■受講料／¥20,300(12回)

装道礼法きもの学院 講師 荒井 悦子
着物の着方を「黄金の法則」で身につけましょう。

5020 前で結んで後ろにクルッ!! 簡単らくらく帯結び
■曜日／月曜
■時間／13:30〜15:30
■受講料／¥20,100(18回)

前結び宗家きの和装学苑
高等師範 荻原 雅子
帯を身体の前で結んで後ろに回すだけ。素敵な変わり結びも自分で結べます。

5532 華道（池坊）
■曜日／土曜
■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥17,000(15回)

長野支部 教授
山吉 麻美子
伝統のある花に恋して楽しく花を生けてみませんか。資格取得可。

5080 フラワーデザイン
■曜日／第4火曜
■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥8,340(6回)

リーフチャイルド主宰
尾﨑 葉子
さまざまな材料を使って、アレンジメントやリース、ブーケなどを作ります。

5550 暮らしと心を彩るナチュラルフラワー・プリザーブドフラワー&ドライフラワー おすすめ
■曜日／第3木曜
■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥13,700(6回)

花と木の実cocochiyal代表
FEJプリザーブドフラワーライセンススクール
勝川 由美子
リース、スワッグ、アレンジメント等、インテリアやギフトにも最適な作品を作ります。

語学・教養

6100 「源氏物語」を楽しむ おすすめ
■曜日／金曜(月3回)
■時間／10:00〜11:30
■受講料／¥22,280(18回)

元高校国語教員 篠原 康広
気軽に『源氏物語』のおもしろさを味わえる講座です。初めて読む方も大歓迎です。

6630 自分史を書こう おすすめ
■曜日／第3水曜
■時間／13:00〜14:45
■受講料／¥10,400(6回)

ながの自分史コアセンター主宰
自分史コーディネーター
細川 順子
伝えたい人に向けて、何をどう書くかを中心とした実践講座です。

6510 知らないままじゃもったいない！ 投資の楽しみ方
■曜日／第3水曜
■時間／10:30〜11:30
■受講料／¥10,400(6回)

長野證券株式会社
岡田・纐纈・木村
投資についての知識を身につけ、投資を一緒に楽しみましょう。

6620 俳句を楽しもう
■曜日／第2・4水曜
■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥12,240(11回)

㈳俳人協会長野県支部支部長
俳句誌「ゆめ」主宰
東福寺 碧水
俳句の本質や歴史、文法や用語などを分かりやすく解説します。

6631 想いが伝わるエッセイ入門
■曜日／第3水曜
■時間／15:00〜16:45
■受講料／¥10,400(6回)

ながの自分史コアセンター主宰
自分史コーディネーター 細川 順子
自分の考えや思いを、分かりやすく表現するコツ、共感を生む書き方を学びましょう。

6520 やさしい英会話① 初級
■曜日／木曜 ■時間／13:00〜14:30
■受講料／¥24,600(20回)

6521 やさしい英会話② 入門
■曜日／木曜 ■時間／14:40〜16:10
■受講料／¥24,600(20回)

自分の気持ちを伝えるフレーズ・決まり文句など、簡単に使える英会話を練習します。

基本を繰り返しながら、単語や日常的な決まり文句を覚えていきます。

6540 Let's brush up English 中・上級
■曜日／木曜 ■時間／10:00〜11:30
■受講料／¥27,010(22回)

中上級者向けのスピーキング練習で、活用できる英会話を習得していきます。

英会話カナディアンボイス講師

6550 Let's start English 入門
■曜日／水曜
■時間／13:00〜15:00
■受講料／¥23,010(22回)

長野スクールオブイングリッシュ
インストラクター 向山 智子
英語に慣れ、基本的で簡単な表現を身につけることを目指します。

6580 身に付く韓国語
■曜日／月曜
■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥24,260(18回)

韓国語講師 白石 千恵美
経験者対象クラスです。教科書を使いながらレベルに合った指導をします。

パーソナルカラー診断+魅力アップレッスン
■受講料／¥22,500(4回)
途中入講不可
少人数制

6401 【10月〜11月講座】
■曜日／第2・4水曜
■時間／10:00〜12:00

6402 【10月〜11月講座】
■曜日／第2・4土曜
■時間／13:00〜15:00

6403 【2月〜3月講座】
■曜日／第2・4水曜
■時間／10:00〜12:00

6404 【2月〜3月講座】
■曜日／第2・4土曜
■時間／13:00〜15:00

色と香りのスタイル診断
Drop主宰
浦野 法子
「似合う色」を知り、診断結果を基にメイクやファッションコーディネートを学びます。

6592 楽しい朗読・ナレーション② 初心者
■曜日／第1・3土曜 ■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥12,240(11回)

6591 楽しい朗読・ナレーション① 経験者
■曜日／第1・3土曜 ■時間／13:15〜15:15
■受講料／¥12,240(11回)

発声・発音練習から、みんなで楽しく『読むこと』を“楽習”する基礎講座。

『作品の内容をしっかりと伝える表現』を目指し、楽しく学びます。初心者の方も受講可能。

ナレーター
フリーアナウンサー
駒村 則子

館外講座

5610 本場戸隠そば打ち講座（10〜11月） おすすめ
■会場／戸隠そば博物館とんくるりん
(長野県長野市戸隠3018)
■曜日／月曜 ■時間／11:00〜13:00
■受講料／¥16,500(5回)

戸隠そば博物館講師陣 徳武 文香ほか
そばの名産地・戸隠でそば打ちを楽しく学びます。戸隠に伝わる一本棒丸延しというそば打ち方法を丁寧に指導します。そば粉はこだわりの戸隠産。「水回し」「こね」「延し」「切り」といったそば作りの全工程を学ぶので、ご自身で美味しいお蕎麦が打てるようになります。初めての方でも大丈夫。お気軽にどうぞ。

4090 自由に楽しく「さをり織り」
■会場／オリカフェ
(長野市諏訪町1644-3)
■期間／2023年10月〜2024年3月末 ■時間／11:00〜17:00の内3時間
■定休日／月・木 ■受講料／¥29,330(12回チケット制)

オリカフェ 代表 加儀 いく子
不器用さん大歓迎!! ミミはでこぼこしてても味になる。失敗という言葉はありません。貴方の感性で織る「さをり織り」…。自由な発想で、マフラーから、簡単なベストまで。オンリーワンを身にまとう「織る」「仕立る」「着る」ことの楽しさを共有できたら幸いです。

4100 ドキ土器 陶芸クラブ
■曜日／火曜(月2回)
■時間／19:00〜21:00
■受講料／¥25,460(10回)

須坂陶芸教室 講師 小池 智久
カタチをつくるところから釉薬を掛けるところまでご自身で制作できます。一人一台の電動ロクロと作陶台でゆったりと制作頂けます。初心者でも安心！適切に指導致します。希望者は穴窯での焼成にもご参加できます。受講回数とは別に1回開講前オリエンテーション有

5030 カラオケ歌謡&ポップス
■会場／ジャパンカラオケ
(長野市稲里町中央四丁目9番1号)
■曜日／日曜 ■時間／10:00〜12:00
■受講料／¥24,930(22回)

歌手 作詞家 ボイストレーナー 音楽健康指導士
音楽レクレーション専門員 介護職員初任者研修
弘恵(ひろえ)
あなたの青春時代に流行った歌はどんな歌ですか。年齢・ジャンルを問わず、仲間と一緒に共感しあいながら、楽しく伸び伸びと色々な歌を歌っていきましょう。

2241 わくわく 乗馬ライフ①
■受講料／¥18,860(6回)

2242 わくわく 乗馬ライフ②
■受講料／¥31,430(12回)

■曜日／2023年10月11日〜2024年3月8日の火〜金曜日
(祝日、月曜が祝日の場合の翌火曜日を除く)

乗馬初心者から経験者まで幅広い方に乗っていただけます。飯綱高原の自然にふれながら乗馬を楽しみませんか。分かりやすく指導いたします。(1騎乗約1時間)

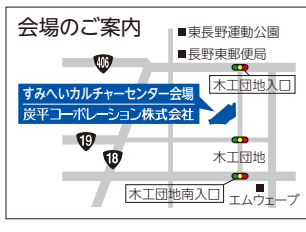
7120 ジュニアのための乗馬 小3〜中学生
■受講料／¥18,860(6回)
■曜日／2023年10月14日〜2024年3月10日の土・日・祝日

馬とふれあいながら飯綱高原の自然の中で過ごしませんか。将来は、馬術選手も夢ではありません。まずは初めの一歩を踏み出しましょう。(1騎乗約1時間)

飯綱高原乗馬倶楽部(飯綱ライディングパーク)インストラクター
■会場／飯綱高原乗馬倶楽部(飯綱ライディングパーク)(長野市大字上ヶ屋2471-613)

026-213-8005 FAX 026-244-3794
長野市北長池1667
受付時間／月〜土曜日 9:00〜19:30(祝日を除く)
すみへいカルチャーセンター
http://sumihei-culture.jp/

各種カルチャー
講師募集中

お申し込み方法／お問い合わせ等
■受講料は、消費税を含む6ヵ月分の金額です。
お申し込み時に前納していただきます。
■教室によっては、教材費の別途負担があります。
■受講料・教材費は、原則としてお返しいたしません。
■お子様づれの受講はご遠慮ください。
■定員に空きがある講座は、期の途中からでも受講ができます。
■教室によっては、満員又は満員に近いものもあります。
■満員の教室は、キャンセル待ちをお受けします。
■申し込み人員が少ない場合は開講しないこともあります。
■講座を見学することができます。(一部不可)

会場のご案内