

心豊かに、活力に満ちた生活、 そして新たな発見

しんしろクラフト
倶楽部

手芸クラフト講座

編んで作る雑貨、
アクセサリ

定員
10名



一般的な「かぎ針編み」「棒針編み」だけでなく、レース糸にビーズを通して編むことで作品を創る「ビーズクロッシェ」など様々なタイプの編み物を楽しみながら好きな小物や衣類の作品を作れます。

日程 月2回 金曜日 13:00~15:00

10/19 11/16,30 12/7,21 1/18,25 2/1,15 3/1,22

講師 わたなべ なおこ (楽習フォーラム認定インストラクター)

受講料 月謝 2,000円 (材料費別) 材料費 1,500円 (初めての方のみ)

※2回目以降は制作物によって変わります。ご自分で制作中のものがあればご持参ください。

持ち物 レース針(2~4号のもの1本)、編み物用とじ針、はさみ

エンジョイライフ
倶楽部

笑いヨガで健康に

人気の笑いヨガが
月謝制に!

定員
20名



「笑いヨガ」は笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた健康法です。難しく考える事も無理をすることもなく、世界100カ国に広がる方法を学んで健康になりましょう。

日程 月2回 水曜日 13:30~15:00

10/10,24 11/14,28 12/12,26 1/9,23 2/13,27 3/13,27

講師 青山 順香 (Dr.カタリア スクール オブ ラフターヨガ認定ティーチャー)

受講料 月謝 1,000円 持ち物 タオル、飲み物

アート
倶楽部

実用書道・ペン字

①定員
30名

②定員
10名



①初心者編 日常生活にすぐ役立つ!祝儀袋・香典袋・お名前の書き方を、ボールペン字、小筆書道で学び練習します。初心者大歓迎。

日程 月2回 104会議室 午前 10:00~11:30

10/23,30 11/14,27 12/11,18 1/8,22 2/2,26 3/12,26

②とことん編 ボールペン字・小筆書道をより深くお一人お一人に合わせてそれぞれの学びたい内容・文字を練習します。

日程 月1回 104会議室 午後 13:00~14:30

10/23 11/27 12/11 1/22 2/26 3/26

講師 藤橋 靖子 (書燈社 師範・日本書道教育協会 師範)

受講料 月謝 各2,000円 教材費 2,500円 (各初回のみ) 持ち物 新聞紙、雑巾

お申込み方法

窓口またはお電話でお申込みください。窓口の場合、お申込みと同時に受講料をお支払ください。お電話の場合、お申込みから一週間以内に受講料を窓口または銀行振込でお支払ください。

ご注意事項

- 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 一度お支払いいただいた受講料はお返しできませんのでご注意ください。
なお、やむを得ずキャンセルされる場合、未使用の材料費はお返しいたします。
- 内容の詳細については、お電話でお問合せください。