

心豊かに、活力に満ちた生活、 そして新たな発見

アート
倶楽部

実用書道・ペン字

①ボールペン字コース
②小筆コース

定員
各15名



講師 藤橋 靖子

(書燈社 師範・
日本書道教育協会 師範)

①ボールペン字コース

日常生活に役立つお名前の書き方、初心者から
上級者まで自分のペースでお稽古できます。

日程 毎月 第2火曜日 13:30～15:00

4/7 5/12 6/9 7/7 8/4 9/15

受講料 月謝 2,000円

教材費 1,000円(初回のみ)

②小筆コース

日常生活に役立つ祝儀袋・香典袋の書き方などから
小筆での基本から学びます。

日程 毎月 第4火曜日 13:30～15:00

4/21 5/26 6/23 7/21 8/18 9/29

受講料 月謝 2,000円

教材費 1,500円(初回のみ)

持ち物 新聞紙、雑巾

エンジョイライフ
倶楽部

笑いヨガで健康に

まずは一度体験を!
1回500円

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。むつかしく考える事も無理な
こともなく、世界100ヶ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 第2・4水曜日 13:30～15:00

4/8・22 5/13・27 6/10・24 7/8・22 8/12・26 9/9

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 1,500円

持ち物 タオル、飲み物

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作る『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が作れます。

日程 月2回 金曜日 10:00～12:00

4/3・17 5/1・15 6/5・19 7/3・17 8/21 9/4・18

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)

持ち物 お持ちのかぎ針、棒針、はさみ

2回目以降は製作物により変わります。ご自身の製作中のものがあればご持参ください。

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。