

幼児・児童 (入会金不要・教材費別途)					
<p>おススメ 書道を始めませんか!! こども書道(小学生～中学生)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●講師 書芳会師範・墨雅会師範 齋野 豊月 ●第2・4(木) 16:00～18:00 ●受講料 2,710円(月額) ●6ヵ月12回コース 					
講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)	
こどもバレエ <small>(女児限定)</small> (6ヵ月21回コース) 1日体験 12/13、20(土) 受講料1,100円	竹内ひとみバレエスクール 教師	土	14:30～15:15 (4歳～小1) 15:30～16:30 (小2～小6)	4,810	
ジュニアストリートダンス (6ヵ月11回コース) 1日体験 12/6、20(土) 受講料1,100円	流音ダンスカルチャーパーク 小林 真理 他	土 ①⑨	10:00～10:50 (5歳～小学生)	3,510	
集中力・創造性・体力アップ! ZUMBA® KIDS JR. (6ヵ月11回コース)	ZUMBA® KIDS+ZUMBA® KIDS JR.インストラクター 鈴木 香織	火 ②④	16:00～16:50 (4～6歳)	3,510	
集中力・創造性・体力アップ! ZUMBA® KIDS (6ヵ月11回コース)			17:00～17:50 (7～11歳)		
ジュニア太極拳 (6ヵ月12回コース) 1日体験 12/12、26(土) 受講料1,100円	日本健康協会 大橋学識 齋澤 祐子	金 ②④	17:30～18:30 (小学生・中学生)	3,240	
キッズヨガ (6ヵ月12回コース) 1日体験 12/11、25(土) 受講料1,100円	全日本キッズヨガ連盟 中井 亜希	木 ②④	16:00～17:30 (4歳～小6)	3,240	
こども英会話 (6ヵ月21回コース)	FTVカルチャーセンター 講師 齋野 裕子	土	10:20～11:05 (小学生中級)	5,180	
はじめてのこども英会話 (6ヵ月21回コース)			9:15～10:00 (小学生入門・初級)		
音楽と英語の"音"を感じてこう! 英語リトミック (6ヵ月12回コース) 1日体験 12/16(土) 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 沼田 良子	火 ①③	10:30～11:10 (1歳～未就園児)	3,240	
創造性・感性を伸ばす こどもの楽しい絵と工作 (6ヵ月12回コース) 1日体験 12/18(土) 全日16:30～17:45の3組限定 受講料1,100円(材料費別途300円)	福島県美術協会 浅野 京子	木 ①③	16:30～17:45 (4歳～小2)	3,240	
フラッシュ暗算導入 計算力・集中力アップ こどもそろばん (6ヵ月21回コース)	野田英語そろばん学院 野田 清美	土	10:00～11:00 (中～上級) 11:10～12:10 (入門～初級)	3,710	
まずは弾いてみよう ジュニアギター (6ヵ月12回コース) 1日体験 12/6、20(土) 受講料1,100円 ※楽器レンタルも、持ちこたは特価	斎藤 俊夫ギターウクレレ教室 渡邊 俊夫	土 ①③	10:00～11:00 (小3～小6)	3,240	
親子で学ぶ 初めてのプログラミング (6ヵ月6回コース)	シブスバパソコンスクール 志間 幸恵	土 ①	10:00～11:30 (小4～小12)	2,020	
こども ロボット・プログラミング (6ヵ月6回コース)		土 ③	10:00～12:00 (小3～小6)		

1日講座

入会金不要

くらし 料理

※当日キャンセルによる返金はできません。

はじめてのお灸教室

セルフケアのひとつとして、ご自宅でも安心・安全にできるお灸の使い方や活用法をお伝えします。これからの寒い季節、冷え体質の方にもおすすめです。

- 講師 鍼灸師・漢方養生指導士 齋藤 知子
- 日時 1/22(木) 10:00～12:00、13:30～15:30
- 受講料 2,750円
- 準備物 材料費1,500円、膝・肘から下をめくりやすい服装 (※着替えをご持参いただいても大丈夫です)、バスタオル (煙が苦手な方、過敏に反応される方は受講できません。)

新 レザークラフト教室

おしゃれな革ブレスレットを作ってみましょう!

本格技術を取り入れながらレザーブレスレットを制作します。刻印や飾りカシメを使ってオシャレでオリジナリティ溢れる作品を仕上げましょう。プレゼントにもおすすめです。

- 講師 ステムキンレザーズ代表 佐藤 俊太
- 日時 12/16(火) 15:30～17:30
- 受講料 2,200円
- 準備物 材料費1,500円

あんフラワー

あんこで可愛いポイントセアのお花を絞ってみませんか。米粉で作った韓国の伝統餅ソルギの上に飾って餅ケーキを作ります。

- 講師 Asia Flowe Cake & Tea Food Association マスター happy smile 主宰 辛島 琴蓮
- 日時 12/19(金) 10:00～12:00
- 受講料 2,200円
- 準備物 エプロン、三角巾、持ち帰り用箱、材料費2,750円
- 受講場所 プラネットヤマデン3F(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を使ったみそです。玄米の香り・風味・甘みが楽しめます。(会場で作り自宅で熟成させます。)

- 講師 丸滝 堀切 知也
- 日時 12/17(水) 10:00～11:30 12/20(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)

新 ワイヤークラフト

天然石ワイヤージュエリー＆ワイヤークラフト教室をしております。今回は1日講座として、「Welcomeプレート作り体験」を開催します。玄関やお部屋の入口に飾ってみませんか。

- 講師 Wire apricot jewelry 主宰 菅野 孝子
- 日時 1/24(土) 10:00～12:00
- 受講料 2,200円
- 準備物 ラジオペンチ、ニッパー、メジャーが正規、材料費2,000円

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、入会金が必要です。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。定員に達しない場合、開講しない場合があります。2026年3月分までを前納です。長期入院や介護、転勤などやむを得ない場合を除き入会金・受講料は返金いたしません。

■受講料

※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、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、本人の同意なしで第三者へ提供することはありません。

FTVカルチャーセンター

いつでも入会・受講OK!!
新規 受講生募集中!!

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

024-521-3232

ホームページはFTVカルチャーセンター 検索 @FTVculture

受付時間 9:30～18:00 休館日 11/30・12/14・12/27～1/4

※電話でお申し込みの方は、10日以内に受付に必要な手続きをお願いいたします。※定員に達し次第締め切ります。※駐車場あり。(ご利用の方は、事務局までお問い合わせ下さい。)

県民カレッジ連携講座

心も身体もぽかぽか♪ 冬のおすすめ講座

心と体によさしい漢方ヨガ

やさしいヨガの動きで、からだをほぐし、緊張を和らげましょう。経絡ツボを刺激しながら、呼吸を深め、気血の流れをめぐらし、心とからだを整えていきます。疲れにくいバランスのとれたからだ作りを目指しましょう。

- 講師 鍼灸師・ヨガ講師 齋藤 知子
- 第1・3(水) 10:00～11:30
- 受講料 3,880円(月額) ●6ヵ月12回コース
- 1日体験 12/4、18、1/15、29(木) 受講料1,100円 各2名限定

はじめてのバレエ

大人になってからバレエを始めることには、姿勢の改善、柔軟性や筋力の向上など、多くのメリットがあります。どんな目的であれ、美しいバレエの世界の中で、自分のペースで楽しみながら理想の姿を目指してみませんか?

- 講師 竹内ひとみバレエスクール講師 山口 祐子
- 第1・2・3(土) 13:15～14:15
- 受講料 7,000円(月額) ●6ヵ月18回コース
- 1日体験 12/6、13、20、1/10、17、24(土) 受講料1,100円

シニアのためのいきいき脳トレ氣功法

認知症予防や下半身の強化を目的に、ゆるやかな動作の八段錦健氣功や帝前呼吸法また養生食等を学びます。

- 講師 気東日本健康協会 柏村 裕之
- 第2・4(火) 10:00～11:30
- 受講料 2,600円(月額)
- 6ヵ月11回コース
- 1日体験 12/9、23(火) 受講料1,100円

親子で学ぶ初めてのプログラミング(4歳～小2)

タッチ操作だけでゲームやアニメーションを作ることのできるスクラッチジュニアを使い親子で楽しみながらプログラミングの基礎を学びます。親子で一緒に学ぶことが出来るので小さなお子さんでも安心です。

- 講師 シブスバパソコンスクール 志間 幸恵
- 第1(土) 10:00～11:30
- 受講料 2,020円(月額)
- 6ヵ月6回コース

キッズヨガ(4歳～小6)

ヨガの呼吸法を取り入れながら、垂い物や動物のポーズで体幹と柔軟性を強化。遊びの中で楽しみながら身体能力を養うだけでなく、心の向き合い方を学ぶことで集中力が生まれ、他人や自分を思いやる心も育まれます。

- 講師 全日本キッズヨガ連盟 わくわくヨガリーダーチャートトレーニング修了 中山 亜希
- 第2・4(木) 16:00～17:30
- 受講料 3,240円(月額) ●6ヵ月12回コース
- 1日体験 12/11、25(木) 受講料1,100円

宮沢賢治の世界

宮沢賢治の詩や童話は、現在でも広く読まれ、作品には宗教的要素が含まれています。本講座では、賢治の仏教信仰や思想信条をたずねてみます。初心の方も楽しく学んでいただけますので、賢治の世界を味わいましょう。

- 講師 法華宗 立正院 立正大学日蓮教学研究所研究員 矢吹 康史
- 第2(水) 13:30～15:30
- 受講料 2,800円(月額) ●6ヵ月6回コース

～福島市内の資料を中心として～ 信夫と伊達の歴史に学ぶ

奥州藤原氏と信夫佐藤氏、南北朝時代から戦国時代の天文の乱までの頃の伊達氏と周辺諸国の動向、そして伊達政宗の登場。上杉、相馬、最上家の家臣団などを中心に幕末期までの諸藩も紹介しながら、近隣の城跡、寺社仏閣や数々の合戦の跡など、福島県北地域の歴史を学びます。

- 講師 ふくしま歴史文化保存会 代表 島中 正一
- 第3(水) 13:30～15:00
- 受講料 2,410円(月額) ●6ヵ月6回コース

おうちパン教室 入門

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、美味しい生地をつくり出します。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 パンルセット主宰 今野 香
- 第3(金)(予定) 9:30～12:30
- 受講料 3,550円(月額・材料費込)
- 受講場所 サンライフ福島
- 6ヵ月6回コース

休日に楽しむワイン講座

初心者の方も気軽に楽しめるワイン基礎講座です。自分の飲んでいるワインがどんなワインなのか...、どのように好みのワインを選ぶのか...、その日からすぐに活かせる内容のワイン教室です。試験は各回3種類。

- 講師 ワイン&チーズ マリアージュ オーナーソムリエ 伊藤 勝仁
- 第4(日) 16:00～17:30
- 受講料 2,400円(月額)
- 受講場所 ワイン&チーズ マリアージュ(福島市置賜町)
- 6ヵ月6回コース

昭和歌謡 歌って! 踊って! フレイル予防

「人生100年時代!いつまでもいきいきと活躍し続けるために、昭和時代のヒット曲に合わせて、歌って、踊って、脳機能も含めた全身運動でフレイル予防!何歳からでも始められます。」

- 講師 MAHARO代表 音楽レクリエーション専門員 山内 美津子
- 第1・3(金) 10:00～11:30
- 受講料 3,240円(月額) ●6ヵ月12回コース
- 1日体験 12/5、19(金) 受講料1,100円

茶道

基本形をマスターすれば、応用は自由自在。四季折々の花と親しみ、自然の美を再発見するでしょう。創造力を養うとともに、暮らしと生け花のタッチした美しい生活空間を演出してください。初心者大歓迎。

表千家

- 講師 表千家教授 八巻 宗真
- (月) 13:30～15:30

裏千家

- 講師 裏千家講師 古川 宗君
- (水) 18:15～20:15 (金) 13:30～15:30、18:15～20:15 (土) 13:00～15:00

冬を楽しもう!! 1日講座

新 ハーブのコスメグッズ作り

「ハーブの口紅」「ハーブ化粧水」「ハーブルームコロシ」の3種類のコスメグッズを手作ります。

- 講師 JHS認定上級ハーブインストラクター &ハーブベジタリスト ハーブとスローライフの研究者 瀧田 勉
- 2/3(水) 13:00～14:30
- 受講料 2,200円
- 準備物 エプロン、ゴム手袋、お持ち帰り袋、筆記用具、材料費2,000円

羊毛フェルトで干支を作ろう!

羊毛フェルトが初めての方も大丈夫。簡単マスコット仕様で来年の干支・牛が可愛らしく作れます。(金屏風セットは別売)

- 講師 羊毛フェルト作家 藤原 壽子
- 12/20(土) 13:30～15:30
- 受講料 2,200円
- 準備物 はさみ、材料費1,000円(金屏風セットは別売)

身近な素材で美しくカービング

専用ナイフ1本で野菜・果物・石鹸などから花やモチーフを作り出すカービングは、タイの伝統芸です。身近な素材で作れ、料理に添えたり、インテリアとして飾ったり、プレゼントにもどうぞ。

- 講師 Saphaan Thai 竹田 有理
- 第4(月) 15:15～17:15
- 受講料 2,410円(月額) ●6ヵ月6回コース
- 1日体験 12/22(月) 受講料1,100円(材料費別途500円)

オルネを使った華やかなお正月アレンジメント

オルネ&アティフィシャルフラワー(造花)のアレンジメントでお正月を華やかに演出しましょう!(赤梅または白梅が選べます。)作品の大きさは、縦15cm×横15cm×高さ20cmです。※オルネとは、様々な形態、材質のワイヤーとパール等を使い、植物、幾何学形態等を造形した物です。

- 講師 オルネフラワー協会公認講師 FTVカルチャーセンター 講師 丹治 玉江
- 12/22(月) 10:00～12:00
- 受講料 2,200円
- 準備物 タオル、エプロン、ハサミ、持ち帰り用ビニール袋、材料費500円(一人当たり)
- ※対象 年中～小6のハサミが使える方

健康・ダンス・舞踊 (教材費・実習費別途)				
<p>～タイに伝わる自己整体法～ ルーシーダットン</p> <p>●講師 日本ルーシーダットン普及連盟 認定講師 松野 裕子</p> <p>●第2・4(火) 10:30～11:30 ●受講料 3,240円(月額) ●6ヵ月12回コース 《1日体験》12/9、23(火) 受講料1,100円</p> <p>60代からはじめる 元気アップ体操</p> <p>●講師 生涯スポーツインストラクター 石川 泰子</p> <p>●第1・3(水) 14:45～15:45 ●受講料 3,240円(月額) ●6ヵ月12回コース 《1日体験》12/3、17(水) 受講料1,100円</p>				
講座(教室)名	講 師	曜 日	時 間	受講料 (月額・円)
女性限定 楽しいジャズダンス 《1日体験》12/1、8、15、22月 18:15～19:45 受講料1,100円	滝澤ダンスカルチャーサークル 石山 波恵 他	月	10:00～11:30	4,580
			18:15～19:45	
女性限定 エアロビクス 《1日体験》12/2、9、16、23月 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	13:30～15:00	4,580
			18:15～19:45	
生活習慣病予防のための有酸素運動 《1日体験》12/2、9、16、23月 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	4,580
			18:15～19:45	
50歳からの健康ダンス ジャデイス 《1日体験》12/4、11、18月 受講料1,100円	YAYOI DANCE STUDIO Cats9 講師 高村 信子 他	木 土	15:15～16:30	4,580
			13:30～14:45	
基本的な動きから始めよう ベリーダンス初級者さん (3ヵ月6回コース) 《1日体験》12/11、25月 受講料1,100円 《1日体験》12/11、25月 受講料2,750円	Nagia Bellydance Studio 所属 主事「ダンスインストラクター」 Saasya	木 ② ④	18:00～18:50	3,390
			15:30～17:00	
50歳からの健康ダンス ジャデイス 《1日体験》12/4、11、18月 受講料1,100円	YAYOI DANCE STUDIO Cats9 講師 高村 信子 他	木 土	15:15～16:30	4,580
			13:30～14:45	
ハワイアン・リズムにのって ハワイアンフラ 《1日体験》12/12月 受講料1,100円	フラレライニカイ主宰 渡邊 尚美 他	金 ② ④	10:00～11:30	4,810
			19:00～20:30	
忙しいあなたに癒しのALOHAフラ 《1日体験》12/5月 受講料1,100円	藤井おるふフラメンコスタジオ 村田 郁美 立柳 康子 他	日 ① ③	10:30～11:30	5,910
			11:45～13:00	
【入門】 フラメンコ 《6ヵ月12回コース》 《1日体験》12/7月 受講料1,100円	藤井おるふフラメンコスタジオ 村田 郁美 立柳 康子 他	日 ① ③	10:30～11:30	5,910
			11:45～13:00	
【振付】 フラメンコ 《6ヵ月12回コース》 《1日体験》12/7月 受講料1,100円	藤井おるふフラメンコスタジオ 村田 郁美 立柳 康子 他	日 ① ③	13:15～14:45	5,910
			13:15～14:45	
どなたでも楽しめる ZUMBA® 《6ヵ月12回コース》 《1日体験》12/5、19月 受講料1,100円	YAYOI DANCE STUDIO Cats9 講師 八島 芳崇 渡辺 遼子	土	18:30～20:00	5,100
			18:30～20:00	
どなたでも楽しめる ZUMBA® 《6ヵ月12回コース》 《1日体験》12/5、19月 受講料1,100円	YAYOI DANCE STUDIO Cats9 講師 八島 芳崇 渡辺 遼子	土	18:30～20:00	5,100
			18:30～20:00	
50歳からのK-POPダンス入門 《6ヵ月12回コース》 《1日体験》12/5、19月 受講料1,100円	YAYOI DANCE STUDIO Cats9 講師 八島 玲奈	金 ① ③	13:00～14:00	3,830
			13:00～14:00	
50代～おすめ 日本舞踊花柳流 《6ヵ月18回コース》 《1日体験》12/15、22月 受講料1,100円	花柳流日本舞踊師範 (中)伝習文化みらい協会 理事 花柳 沙里樹	月 ① ② ③	15:30～17:30	6,030
			15:30～17:30	
はじめてまでバレエ 《6ヵ月18回コース》 《1日体験》12/6、13、20、1/10、17、24月 受講料1,100円	竹内ひとみバレエスクール 矢口 祐子	土 ① ② ③	13:15～14:15	7,000
			13:15～14:15	
太極拳 《1日体験》12/1、8、15、22月 12/3、10、17、24月 受講料1,100円	日本健康協会 大塚健輔 沼澤 祐子 本田 明美	水	10:00～11:30	4,580
			13:30～15:00	
24式太極拳 《1日体験》12/2、9、16、23月 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	4,580
			11:40～13:00	
気功太極拳 《1日体験》12/5、12、19、26月 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	4,580
			15:30～17:00	
太極拳の源流 伝統陳式太極拳 《1日体験》12/16、23月 受講料1,100円	日本陳式太極拳学会 指導員 藤澤 博	火	13:00～15:00	4,580
			13:00～15:00	
はじめての居合道 《6ヵ月12回コース》	全日本剣道連盟 前合道範士八段 柳澤 励一	土 ② ④	18:15～19:45	3,710
			18:15～19:45	
やさしい居合道 《6ヵ月12回コース》	全日本剣道連盟 前合道範士八段 柳澤 励一	土 ① ③	18:15～19:45	3,710
			18:15～19:45	
護身短棒術 《6ヵ月12回コース》 《1日体験》12/5、19月 受講料1,100円	Jセルフディフェンスアカデミー代表 菊池 重吉	金 ① ③	18:30～20:00	3,830
			18:30～20:00	
スポーツウエルネス失伝 《1日体験》12/10、24月 受講料1,100円(新規別途100円)	社会体育学・ウエルネス学 公認指導員 菅野 由美子	水	13:30～15:15	4,810
			13:30～15:15	
ヨーガ 女性限定 《1日体験》12/5、12、19、26月 受講料1,100円	日本健康協会 代表 永沼 秀幸監修 ヨーガ講師 石川 祐子	金	10:00～11:30	4,580
			13:30～15:00	

講座(教室)名	講 師	曜 日	時 間	受講料 (月額・円)
健康ストレッチヨーガ 《1日体験》12/3、10、17、24月 12/4、11、18、25月 13:30～15:00、18:15～19:45 受講料1,100円	日本健康協会 健康ストレッチヨーガ講師 沼澤 祐子 紺野 幹子	木 ② ④	15:30～17:00	4,580
			10:00～11:30	
ピラティスヨーガ 《1日体験》12/3、10、17、24月 受講料1,100円	日本健康協会 ピラティスヨーガ講師 紺野 幹子	水	15:30～17:00	4,580
			15:30～17:00	
初めてのヨーガと呼吸法 《6ヵ月18回コース》 《1日体験》12/10、17月 受講料1,100円	日本ヨーガ療法学会会員 認定講師 芳村 敬太 西野 佳奈子	水 ① ② ③	10:00～11:30	4,290
			10:00～11:30	
～筋力アップ、シェイプアップに～ ハタヨーガ 《6ヵ月12回コース》 《1日体験》12/11、25月 受講料1,100円	日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ講師 中山 亜希	木 ② ④	18:30～20:00	3,880
			18:30～20:00	
心と体にやさしい 漢方ヨガ 女性限定 《6ヵ月12回コース》 《1日体験》12/4、18、1/15、29月 各2名限定 受講料1,100円	鍼灸師・ヨガ講師 齋藤 知子	木 ① ③	10:00～11:30	3,880
			10:00～11:30	
やさしいピラティス 《1日体験》12/6、13、20月 受講料1,100円	一般社団法人健康経営研究会 クラティスインストラクター 高村 信子	土	10:30～11:30	4,580
			10:30～11:30	
楽しいピラティス 《6ヵ月18回コース》 《1日体験》12/1、8、15、22月 受講料1,100円	claire classe 主宰 FTVカルチャーセンター インストラクター 柴田 裕見	月 ① ② ③	10:00～11:15	4,290
			10:00～11:15	
40歳から始める大人のバリエストレッチ 《6ヵ月11回コース》 《1日体験》12/2、16、1/6、20月 各2名限定 受講料1,100円	竹内ひとみバレエスクール 教師 野崎 真琴	火 ① ③	19:00～20:00	2,980
			19:00～20:00	
肩凝り解消! 姿勢矯正! 体幹を強化する! ボルドブラ 女性限定 《6ヵ月12回コース》 《1日体験》12/4、18月 受講料1,100円	ボルドブ認定インストラクター ナビゲイションストラクター Nao(三瓶奈央) 他	木 ① ③	13:00～14:00	3,240
			13:00～14:00	
ビルビスワーク ～青盤体操で美しくい姿勢に～ タイプにもよる 女性限定 《6ヵ月12回コース》 《1日体験》12/4、18月 受講料1,100円	ビルビスワーク協会 一般トレーナー 三瓶 奈央	木 ① ③	14:15～15:15	3,240
			14:15～15:15	
健康つば氣功法 《6ヵ月11回コース》 《1日体験》12/6、20月 受講料1,100円	東京都日本健康協会 柏村 裕之	土 ① ③	15:30～17:00	2,600
			15:30～17:00	
シニアのためのいきいき脳トレ氣功法 《6ヵ月11回コース》 《1日体験》12/9、23月 受講料1,100円	全国健康生活普及会 カイロプラクター 佐藤 守	火 ② ④	10:00～11:30	2,600
			10:00～11:30	
腰・ひざ痛改善体操 《6ヵ月6回コース》 《1日体験》12/16月 受講料1,100円	全国健康生活普及会 カイロプラクター 佐藤 守	火 ③	15:30～16:20	2,410
			15:30～16:20	
何をしてもつらい痛みから解放されなかったあなたへ エゴスキュー体操 《6ヵ月12回コース》 《1日体験》12/6、20月 受講料2,750円	エゴスキュー・ジャパン認定 エグザス・トレーナー 三上 明子	土 ① ③	15:15～16:30	5,910
			15:15～16:30	
治療所から生まれた日本最初の健康体操 自強術 《1日体験》12/18、25月 12/13、20月 受講料1,100円	(公)自強術普及会指導員 高原 恵子	木 土	10:00～11:30	4,580
			10:00～11:30	
座ってできる! 椅子ヨガ 《6ヵ月6回コース》 《1日体験》12/9月 受講料1,100円	シニア大学予節ヨガ インストラクター 理学療法士 江井 菜々美	火 ②	13:30～14:30	2,410
			13:30～14:30	
～いつまでも健康でいそいそと生活を送るために～ 動いて脳トレ! 中高年の体と頭の健康体操 《6ヵ月18回コース》 《1日体験》12/17、24月 受講料1,100円	運動習慣研究会講師 上野 智代	水 ① ③ ④	10:00～11:30	3,850
			10:00～11:30	
昭和歌謡 歌って! 踊って! フレイル予防 《6ヵ月12回コース》 《1日体験》12/5、19月 受講料1,100円	MAHARO代表 音楽クリエイション専門員 山内 美津子	金 ① ③	10:00～11:30	3,240
			10:00～11:30	
健康で団体登山ができる体力的あるか向き 登山教室 《6ヵ月11回コース》 ※日程は講座日程表でご確認ください	日本山岳ガイド協会 認定ガイド 五十嵐 潤 他	火 ② ④	10:30～12:00	2,350 (実習費別)
			10:30～12:00	
健康ウォーキング 《6ヵ月11回コース》	ふくしま歩こ会 指導員	水 ① ③	10:00～12:00	1,360 (実習費別)
			10:00～12:00	

お茶・お花 (水屋料・花材費別途)					
おすめ	お花のパワーで暮らしに彩り フラワーアレンジメント				
	●講師 プリムマ主宰 金子 洋				
	●第2(木) 10:00～12:00				
	●第2(金) 10:00～12:00				
	●受講料 2,250円(月額)				
●6ヵ月6回コース					
《1日体験》12/11(木)・12/12(金) 受講料1,100円(材料費・器代別途2,500円)					
講座(教室)名		講 師	曜 日 時 間	受講料 (月額・円)	
本格茶室完備	茶道(表千家)	表千家家督 八巻 宗真	月 13:30～15:30	5,100	
			水 18:15～20:15		
	茶道(裏千家)	裏千家講師 古川 宗君	金 13:30～15:30	5,100	
			土 18:15～20:15		
			土 13:00～15:00		
マインドフルネス・ テーブル茶道 『ゆる茶の会』	茶事研究家・テーブル茶道 『ゆる茶の会』主宰 相模原市「ラポール」 カウンセラー 佐藤 宗雲	水③ ①③	【入門コース】 13:30～15:00 《6ヵ月6回コース》	2,250	
		水①③	【マスターコース】 10:00～11:30 《6ヵ月12回コース》		4,500