

平成29年度前期

# 芸術文化体験教室 受講生募集！

<b>L1 お家に帰ればすぐできる！ ホントに毎日作れる簡単レシピ</b> ●講師：草間 恵美子 —日本ナチュラルフード協会認定 ナチュラルフード上級インストラクター	募集定員 <b>12名</b>	日程：[全6回] 土曜日 6月3日、7月1日、7月29日 8月26日、9月9日、9月30日 時間：10:30～12:30 受講料：4,200円(全6回) 教材費：別途6,000円(6回分) 持ち物：エプロン・三角巾・フキン
冷蔵庫にある食材で手早くできる時短レシピ。変わった食材は使いません。 近くのスーパーで手に入れられるものと、お家にある調味料で手軽にキッチンごはん。 あるもの食材でパパッとできるのがホントの料理上手！		
<b>L2 季節の飾り巻き寿司とおもてなし寿司</b> ●講師：草間 恵美子 —JSIA認定講師 飾り巻き寿司 マスターインストラクター	募集定員 <b>12名</b>	日程：[全6回] 土曜日 6月3日、7月1日、7月29日 8月26日、9月9日、9月30日 時間：13:30～15:30 受講料：4,200円(全6回) 教材費：別途6,000円(6回分) 持ち物：エプロン・三角巾・お持ち帰り用タッパー・フキン・巻きす(30cm×30cm) ご希望の方へは斡旋します。
かわいい動物柄から古典柄まで、楽しい季節の飾り巻きを巻きます。おもてなしにぴったりの変わり寿司も作ります。いろいろな場面で笑顔いっぱいになるかわいいお寿司で楽しい食卓を！ ※再受講の方は内容が一部重複する場合があります。		
<b>L3 季節に合わせたスイーツ</b> ●講師：清水 慎一 —株式会社 菓匠Shimizu 代表取締役社長 シェフパティシエ	募集定員 <b>12名</b>	日程：[全8回] 木曜日 6月8日、6月22日、7月6日、8月17日 8月31日、9月14日、9月28日、10月12日 時間：19:00～21:30 受講料：5,600円(全8回) 教材費：別途8,000円(8回分) 持ち物：エプロン・三角巾等・筆記用具・フキン
季節に合わせて、プリン・ケーキ・マドレーヌなど本格的なスイーツを作ります。 講師は菓匠Shimizuのシェフパティシエです。		
<b>L4 美味しい紅茶の入れ方</b> ●講師：アルツガマゲ 幸子 —日本紅茶協会『おいしい紅茶の店』認定店 スリランカ料理アルツガマゲ	募集定員 <b>12名</b>	日程：[全5回] 火曜日 6月6日、7月4日 8月8日、9月5日、10月3日 時間：19:00～21:00 受講料：3,500円(全5回) 教材費：別途4,800円(全5回) 持ち物：お気に入りのティーカップ・フキン
紅茶の基礎的知識から始まり、美味しい紅茶の選び方・入れ方を伝授。またスパイスを使ったスパイスミルクティー(チャイ)を作りながら、スリランカアーユルヴェーダのご紹介。 レッスンには、毎回変わる紅茶に合うスイーツがついています。5回レッスンで、紅茶通でも初心者でもスリランカ文化の紹介と共に紅茶を楽しんで頂けます。		
<b>L5 茶の湯(表千家)</b> ●講師：中野 桂子 —表千家茶の湯の会	募集定員 <b>10名</b>	日程：[全8回] 土曜日 7月8日、7月22日、8月26日、9月9日 9月30日、10月14日、10月28日、11月11日 時間：13:30～15:30 受講料：5,600円(全8回) 教材費：別途3,200円(8回分) 持ち物：白ソックス (ふくさ・扇子等、ある方はお持ちください)
初心者から老若男女、どなたでも気軽に茶のこころに親しんでみたい方、お待ちしております。		

お申込み・お問い合わせ先：NPO法人伊那芸術文化協会  
午前9時00分～午後5時00分（水・日曜休）

TEL. 0265-78-6106 / 090-3585-6200  
E-mail.. geibun-iaca@chic.ocn.ne.jp

締切 平成29年5月26日(金)

※7月開講講座は6月27日(火)

- 主催/NPO法人 伊那芸術文化協会
- 共催/伊那市教育委員会



写真はイメージです。

- 受付時間 午前9時～午後5時(定員になり次第締め切らせていただきます。)
- お申し込みは随時受け付けております。(水曜日・日曜日は受付できません。)
- 会場は伊那市生涯学習センターです。
- やむをえない理由によりお申し込み後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。
- お申込みが6名未満の講座は開講中止となる場合があります。  
(※2コース制で長期コースが8名未満の場合は短期コースへ統合となります。)
- 講師及び施設の都合で 受講日に変更になる場合があります。

平成29年度前期

# 芸術文化体験教室 受講生募集！

<b>L6 かんたん似顔絵</b> ●講師:石川 理恵 —日本似顔絵協会認定 似顔絵検定1級 公認似顔絵師 有名人から身近な人まで。 似せ方のコツ・表現の仕方を教えます。 プロの画材を使ってみんなで楽しくお絵描きしましょう！	募集定員 <b>10名</b>	日程: [全7回] 木曜日 6月8日、6月22日、7月6日、7月20日 8月3日、8月31日、9月14日 時間: 13:30~15:00 受講料: 4,900円(全7回) 教材費: 別途1,000円 持ち物: 鉛筆・消しゴム
<b>L7 自分でもできちゃうネイル</b> ●講師: Nail Salon~Yuleses~ スタッフ 前半は基本的なケア、マニキュアの塗り方を中心に。 後半は、チップにアートを練習するAコースと、自分の指のサイズを測りそのチップを使いオーダーチップを作っていくBコースがあります。	募集定員 <b>10名</b>	日程: [全6回] 木曜日 6月8日、6月22日、7月13日 7月27日、8月24日、9月14日 時間: 19:00~20:30 受講料: 4,200円(全6回) 教材費: 別途6,000円(6回分) ※Bコースを選択された方は、別途2,500円 持ち物: ガラスボール・水筒・コットン・好きな色のマニキュア(いずれも2回目から)
<b>L8 羊毛フェルトでかわいい手づくり</b> ●講師: 野口 みね子 —(有)手芸センター夢工房 羊毛で、マスコット・刺繍・ストラップなどを作ってみませんか？ とってもかわいい作品が出来ますよ。実用的なものも作ります。	募集定員 <b>10名</b>	日程: [全8回] 火曜日 6月6日、6月20日、7月4日、7月18日 8月22日、9月5日、10月3日、10月17日 時間: 19:00~21:00 受講料: 5,600円(全8回) 教材費: 別途6,000円(全8回) 持ち物: はさみ・筆記用具
<b>L9 ポーセラーツとカルトナージュ風インテリア小物</b> ●講師: 大洞 かずよ —日本ヴォーグ社 ポーセラーツインストラクター 真っ白な器を好きなように彩り、オリジナルなテーブルウェアを作ります。 シール感覚で使える転写紙を切り貼りして、絵柄をつけるので、絵に自信がない方でも安心です。思いを込めて作り、実際に使うことのできるハンドクラフトです。	募集定員 <b>10名</b>	日程: [全6回] 金曜日 6月2日、6月16日、6月30日 7月14日、7月28日、8月18日 時間: 19:00~20:30 受講料: 4,200円(全6回) 教材費: 別途6,400円(6回分) 持ち物: はさみ・ピンセット・箱ティッシュ
<b>L10 トールペイント</b> ●講師: 北原 裕世 —デコアートヘルピングアーティスト アクリル絵の具で日々の生活を彩る小物をペイントして、ハンドメイドの新しい世界を広げましょう！今回は、初めて絵筆を持つ方を対象に作品を製作します。	募集定員 <b>10名</b>	日程: [全6回] 木曜日 6月29日、7月20日、8月24日 9月21日、10月19日、11月9日 時間: 19:00~21:00 受講料: 4,200円(全6回) 教材費: 別途6,000円(6回分) 持ち物: キッチンペーパー・筆洗器・ボールペン・エプロン・タオル
<b>L11 刻字</b> ●講師: 崇嶺会 宮澤 梅径 —日本刻字協会常任理事 現代書道の一分野である刻字について学習します。彫ることは人間の本能です。作品をインテリアとして飾りましょう。	募集定員 <b>10名</b>	日程: [全8回] 木曜日 6月8日、6月22日、7月6日、7月27日 8月3日、8月17日、8月31日、9月14日 時間: 14:00~16:00 受講料: 5,600円(全8回) 教材費: 別途3,000円(8回分) 持ち物: 木づち・のみ(大、中、小)・書道用具



お申込み・お問い合わせ先：NPO法人伊那芸術文化協会  
午前9時00分～午後5時00分（水・日曜日）

TEL. 0265-78-6106 / 090-3585-6200

E-mail.. geibun-iaca@chic.ocn.ne.jp

締切 平成29年5月26日(金)

※7月開講講座は6月27日(火)

■主催/NPO法人 伊那芸術文化協会

■共催/伊那市教育委員会

<b>L12 楽しい英語 ～幼児クラス～</b> ●講師: <b>ディーン・H</b> —— マイルストーン英会話 カナダ人の先生と、絵本やリズム遊びで楽しく英語に触れましょう。	募集定員 <b>15名</b> 対 象 3歳以上 未就学児	日 程: [全8回] 火曜日 6月13日、6月20日、6月27日、7月4日 7月11日、7月18日、7月25日、8月1日 時 間: 17:30～18:10 受講料: 5,600円(全8回) 持ち物: 色鉛筆(クレヨンなど) ※受講中は必ず保護者が同伴してください。
<b>L13 写真～自分の思いを大切な人に伝える</b> ●講師: <b>小町谷 悦男</b> —— 赤穂カメラ 写真の持つ、やさしさ・感動・希望を今の時流にそって一緒に勉強しましょう。 1枚の写真がやさしさ・喜び・感動を与えることをよく耳にします。 周りの人たちに喜びや温かさを伝えられたらうれしいですね。 そんな写真を一緒に撮りましょう。	募集定員 <b>15名</b>	日 程: [全8回] 火曜日 6月13日、6月27日、7月11日、7月25日 8月8日、8月22日、9月5日、9月19日 時 間: 19:00～21:00 受講料: 5,600円(全8回) 持ち物: デジタルカメラ・筆記用具
<b>L14 カラダの中から健康に～体感！リンパセラピー</b> ●講師: <b>荒井 利恵</b> —— リンパセラピースーパーアドバイザー 身体の中から健康にキレイに。疲れやストレスが原因で停滞したリンパを活性化させ、身体の中のゴミを取り除く事で元気になります。 リンパの詰まりは肩こりや冷え、むくみなどさまざまな不調を起こします。 リンパセラピーで心身を癒し、病気になるににくい若々しい身体をつくりましょう。	募集定員 <b>10名</b>	日 程: [全8回] 金曜日 6月9日、6月23日、7月7日、7月21日 8月4日、8月18日、9月1日、9月15日 時 間: 19:00～20:30 受講料: 5,600円(全8回) 教材費: 別途3,500円(8回分)ジェル・ミスト・資料 持ち物: フェイスタオル2枚・腕や脚をまくり上げて出せる服装・髪留め・ターバン
<b>L15S ウェーブ・リング・ヨガでしなやかボディー</b> <b>L15L (8回コース・13回コース)</b> ●講師: <b>新田 ひとみ</b> —— NPO法人日本ウェーブストレッチ協会 ウェーブストレッチベーシックⅠ・Ⅱ、ウェーブリングヨガ 認定 ほぐす・伸ばす・引き締める・・・3つの効果をもたらすウェーブストレッチリングを使用し、硬直した筋肉を緩めたり、ポーズをサポートすることにより、ヨガの効果を深めます。	募集定員 2コース 合計 <b>15名</b>	日 程: [全8回・全13回] 土曜日 6/3、6/17、7/1、7/15、7/29、8/19、8/26、9/9 9/30、10/7、10/28、11/11、11/25 時 間: 13:00～14:30 受講料: 5,600円(全8回)・9,100円(全13回) 持ち物: ヨガマット(又は、すべらない、マットに代わるシート)・必要な方は飲料・タオル
<b>L16 初心者向け・競技かるたをはじめてみよう！</b> ●講師: <b>木下 佳信</b> —— 全日本かるた協会認定四段 漫画や映画の「ちはやふる」で話題となっている競技かるたを始めてみませんか？ 本教室では、基本的なルールの説明とあわせて、100枚の札を早くとるためのコツや構え方・払い方、手元に置く札の配置方法などを全6回に渡って紹介します。	募集定員 <b>10名</b>	日 程: [全6回] 土曜日 6月17日、7月1日、8月19日 9月16日、10月21日、11月18日 時 間: 14:00～16:00 受講料: 4,200円(全6回) 持ち物: 爪先をきれいにカットし、動きやすい服装(ジャージ等)
<b>L17 歌って踊って、ミュージカル♪</b> ●講師: <b>伊吹 あい</b> —— 宝塚歌劇団 月組 出身・劇団四季「CATS」等出演 伊吹あいミュージカルスタジオ 主宰 舞台上立つことを前提に、身体全体で表現する基本をお教えます。 ♪開口・発声・ボイストレーニング。♪ストレッチヨガを取り入れた、身体造り。 ♪ミュージカルナンバー「ミー&マイガール」より歌いながら、踊るステップ等	募集定員 <b>15名</b>	日 程: [全8回] 日曜日 6月4日、6月11日、6月18日、6月25日 7月2日、7月16日、7月23日、7月30日 時 間: 10:30～12:00 受講料: 9,600円(全8回) 持ち物: 動きやすい服装・ターンが回れるシューズ・呼んでほしい名前を胸に付ける(自分で芸名を付けて可)
<b>L18S 大人のバレエで美しく(8回コース・15回コース)</b> <b>L18L</b> ●講師: <b>谷 芳枝</b> —— 白鳥バレエ学園 クラシックバレエの基礎レッスンを誰でも無理なく体験できます。 男性の方も歓迎します。	募集定員 2コース 合計 <b>20名</b>	日 程: [全8回・全15回] 土曜日 7/1、22、29、8/19、26、9/9、16、23 9/30、10/7、14、21、11/4、11、25 時 間: 11:00～12:15 受講料: 5,600円(全8回)・10,500円(全15回) 持ち物: 運動しやすい服装・タオル・バレエシューズ・飲料

- 受付時間 午前9時～午後5時(定員になり次第締め切らせていただきます。)
- お申し込みは随時受け付けております。(水曜日・日曜日は受付できません。)
- 会場は伊那市生涯学習センターです。
- やむをえない理由によりお申し込み後にキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。
- お申込みが6名未満の講座は開講中止となる場合があります。  
(※2コース制で長期コースが8名未満の場合は短期コースへ統合となります。)
- 講師及び施設の都合で 受講日が変更になる場合があります。

