

9月13日(水)  
受付開始

# 天白文化センター受講生募集!



※講座受付案内は裏面を参照ください

2023年  
10~12月講座

お申し込み・お問い合わせ  
052-806-3125

天白区植田南 2-502 (地下鉄植田駅 3 番出口より徒歩約 8 分)  
当センターは駐車スペースがわずかしかありません。できるだけ、公共交通機関をご利用下さい。



▲ホームページ

## ちびっこクッキング

### ★キッズキッチン 年中~小6

10月28日(土) ・まっくるガイッパン  
・パンプキンモンブラン

11月25日(土) ・りすのしっぽパン  
・アーモンドせんべい

12月23日(土) ・パンケーキツリー  
・ハッドック

A: 10:00 ~ 12:00 B: 12:30 ~ 14:30

受講料: 3,000 円 (材料費込)

講師: 寺島正美  
(キッズキッチン協会インストラクター)

※ちびっこクッキングは、お子様だけで参加する講座です。

### ★手ごねで作る子どものパン教室 年中~小6

ぼくとわたしの似顔絵パン (あんこ入り)

10月14日(土)

A: 10:30 ~ 12:30 B: 13:30 ~ 15:30

受講料: 2,000 円 (材料費込)

講師: 浅野由美子 (イーストの会主宰)

### ★クリスマスケーキパフェ 年長~小6

クリスマスのカップデザートを 2 個作ります。

12月9日(土) 10:30 ~ 12:30

受講料: 2,500 円 (材料費込)

講師: 片桐美青 (かたんおやつマイスター)

## CO・OP 料理教室

### ★発酵調味料講座 しょうゆ糀

塩糀に比べ旨みに特化したしょうゆ糀はそのままかける、混ぜる、下味にと大活躍。無理なく減塩にも役立ちます。(しょうゆ糀約 500g 持ち帰り)

10月11日(水) 10:00 ~ 12:30

受講料: 5,000 円 (材料費込)

講師: 寺島正美 (発酵食エキスパート 1 級)

### ★手打ち麺講座 沖縄そば

粉から作る手打ち麺講座です。ポーク卵のおにぎり・紅芋タルトも作ります。

11月13日(月) 10:00 ~ 12:30

受講料: 4,500 円 (材料費込)

講師: 寺島正美

## CO・OP スクール

### ★お灸ですこやか生活

お灸は血流を良くして回復力を高めます。日常に取り入れて体調管理に生かしませんか?

11月6日(月) 13:30 ~ 14:30

受講料: 1,500 円 (材料費込)

講師: 土橋禎子 (鍼灸師)

### ★三つ編みクリスマスリース

季節に合わせてインテリアも模様替えしませんか? 懐かしい三つ編みのリースです。

11月29日(水)

10:00 ~ 12:00

受講料: 2,500 円 (材料費込)

講師: 内藤穂波

### ★フェイスヨガ&頭皮ケア

長いマスク生活で、衰えた顔の筋肉を鍛え、肌の衰えを防ぎます。頭皮ケアを行うことでリフトアップ。お顔の若返りを図りましょう!

12月6日(水) 10:30 ~ 12:00

受講料: 1,500 円 (教材費込)

講師: 千村みさき  
(フェイスヨガ講師・美容家)

### ★知って得する お葬式 第二弾

葬祭にまつわることもなんでもお答えします。

11月23日(木・祝) 10:00 ~ 12:00

講師: 株式会社ガイア(霊園事業等)  
代表取締役 池戸正勝

※事前予約をお願いします。  
主催: みらいじゅく・コープあいち葬祭課

## のんびりわんぱくコース (子ども向け講座)

講座名	曜日・時間	回数・受講料	内容	講師
子ども造形絵画 年中~小学生	日 15:45~17:15	11回・11,770円	紙や木だけでなく、いろいろな素材を通して絵を描いたり工作して楽しく造形活動をします。	長房穂美
	水 15:45~17:15	11回・11,770円		
子ども書道・かき方 年長以上	月 A 15:30~16:45	12回・12,840円	正しく美しい文字を楽しく学べます。硬筆と毛筆のセット学習です。	大社会理事 安田華彩
	月 B 17:00~18:15			
ピアノへの基礎コース 年中~小1	火 A 16:00~16:40	10回・13,200円	初めてピアノを習う方のためのクラスです。親子で楽しくピアノレッスン。(グループレッスン)	服部明子

## 世界が広がる外国語コース

たのしく話そう英会話	火 10:00~12:00	10回・10,700円	気軽に英語を話しましょう。楽しく英語の文を作りましょう。英会話の基礎作りをするクラスです。	倉上雅子
おとなの基礎英語	水 10:00~11:35	10回・10,700円	基礎英会話・話題のニュース・歌・時には field trip (遠足) をしたり、楽しく英語学習をしています。Why don't you join us?	全国通訳案内士 (国家試験合格) 松岡よつこ
みんなの英会話	土 10:00~12:00	9回・9,630円	週末の朝、楽しい仲間と共に英語を学びませんか。英語で世界中の人とコミュニケーションできる力を身につけましょう。	松川玲子
Bonjour! フランス	日 13:15~15:15	12回・22,560円	基礎からフランス語を学びます。フランスに興味のある方、フランス旅行を考えていらっしゃる方、ぜひ一緒に始めましょう。	ダミアン カゼ
韓国語入門	金 10:30~12:00	11回・18,700円	基本的な言葉の並べ方を理解しながら、単語力・文法力を付けて簡単な文書が書けるようになります。	キム ヒョン 金 熙正
ラクラク中国語会話(初~中級)	土 10:00~11:30	12回・18,600円	日常生活に必要な会話力を身につけ、海外旅行でのコミュニケーションができるようになります。	陳 ペイ

## 基礎料理のレッスンコース

我が家のおいしいパン作り(昼) (バターロールから食パンまで)	水第2・4 A 10:00~12:00	6回・7,320円	パン焼きの楽しみは「自分の手で生地をこねる」この一言につきま。ボウルの中でこねて、発酵まで思ったよりずっと簡単にできるパン作りをご一緒にしませんか。男性の方、学生さんも大歓迎です。	イーストの会主宰 浅野由美子
	水第2・4 B 12:30~14:30	6回・7,320円		
休日のパン	土第3 13:30~15:30	3回・5,040円		
内麦とあこ酵母でパン作り	火第3 13:30~15:30	3回・7,500円	40年のパン作りを活かしてやさしい美味しいパンを作ります。日本食としてのパンを考えております。	小塚貞一

■別途教材費、材料費他が必要な講座があります。

# ゆとりある暮らしのテクニカルコース



講座名	曜日・時間	回数・受講料	内容	講師	
手持ちノートパソコン教室	※ 10:00~12:00	12回・26,280円	気にはなっているけれど、なかなか初めの1歩が踏み出せない方に是非受けていただきたい講座です。	林 さとみ	
着付	(昼) 初級	※ 10:00~12:00	13回・13,260円	道具を使わない昔ながらの手結びです。基本から学べるので、初めての方でもお気軽にどうぞ。 自装はもちろん、人に着せる楽しさも学べます。資格を取ることもできます。	しらすぎ和装結きもの 着学院講師
	(夜) 初級	※ 19:00~21:00	11回・12,320円		
	(昼) 上級	※ 10:00~12:00	13回・15,860円		
	(夜) 上級	※ 19:00~21:00	11回・14,520円		
カラオケ教室	※ 第1・3 13:30~15:00	6回・7,020円	もう少し歌えれば、もっと楽しい。ポイント教えます。(グルーブレッスン)	実松 保	
楽しい手編み	I	※ 第1・3 10:00~12:00	6回・7,620円	棒針編み、かぎ針編み、アフガン編み、色々な技法を使って、小物からウエアまで作品創りを楽しんでいただけます。初心者から経験者までお一人ずつのペースに合わせて進める講座です。	日本手芸普及協会 手編み師範 中原明美
	II	※ 第1・3 12:30~14:30	6回・7,620円		
	III	※ 第1・3 10:00~12:00	6回・7,620円		
パッチワーク	※ 第2・4 10:00~12:00	6回・6,420円	クリスマスとお正月に向けての作品を作りたいと思います。大好きな布に囲まれて素敵な時間をすごしませんか。	日本手芸普及協会 ウォーク指導員 内藤穂波	
四季のはがき絵	※ 第2 13:30~15:30	3回・3,780円	はがきに水彩絵具で季節の花、果物、野菜、風景を描きます。手本を使うので初心者の方でも安心して楽しく描ける講座です。	みんなの絵画教室主宰 山田朱美	
水彩画	※ (第2除く) 13:30~15:30	8回・14,240円	毎回しっかり作品づくりに取り組むことができます。基本のデッサンを学びながら美しい水彩色を楽しめる講座です。	第一美術協会会員 丹羽直子	
琴を楽しむ	上級	※ 第1・3 10:00~10:55	6回・9,480円	初歩クラスから上級クラスまで、古典伝統曲、現代アレンジ曲をお稽古します。自分にあったクラスでお琴を楽しみませんか。初歩クラスは未経験者も大歓迎です。	国風音楽会評議委員 大師範 二村朋子
	中級	※ 第1・3 11:00~11:55			
	初歩	※ 第1・3 12:00~12:55			
書道	※ 10:00~12:00	9回・9,630円	全く初めての方もお気軽にどうぞ。ペン・実用書道・かな書道等ご希望に応じます。	大社理事 安田華彩	
茶道	※ 第2・4 13:30~15:30	6回・6,420円	日常生活に通じる作法を身につけましょう。個別対応ですので初心者や男性もどうぞ!	裏千家 酒井宗輝	
健康と美容に歌いましょう	※ 第1・3 13:30~15:00	5回・6,900円	生涯明るく健康に・・・身体に酸素を取り入れていつまでも笑顔!歌いましょう。	今橋満里子	
楽しく脳トレ わくわく健康マージャン広場	I	※ 第1・3 10:00~12:00	6回・6,420円	(お酒を)飲まない、(タバコを)吸わない、(お金を)賭けない健康マージャンを楽しんでいただく講座です。初心者でも安心して参加できます。	大西義則
	II	※ 第2・4 10:00~12:00	6回・6,420円		
	III	※ 第2・4 13:00~15:00	6回・6,420円		
油絵	※ 第2・4 13:15~15:15	6回・7,620円	油絵具のこと、技法の基本などを学びながら、個性豊かな作品作りを楽しみましょう。	中部二元会会員 富田節郎	

■別途教材費、材料費他が必要な講座があります。

## 生協組合員お得情報!!

世界最大級の水族館をお得に楽しめます。

## 名古屋港水族館

チケット、販売しています!

有効期限 ありません

入館券

種類	一般価格	組合員価格
大人	2,030円	1,620円
高校生		1,420円
小中学生	1,010円	710円
幼児(4才以上)	500円	350円

## 虹の子文庫

虹の子文庫はセンターの中にあります。絵本の蔵書は約500冊、貸し出しをしていますので、お気軽にご利用ください。



# からだリフレッシュコース



講座名	曜日・時間	回数・受講料	内容	講師
いきいき!ストレッチ	※ 10:00~11:30	12回・12,840円	いつまでも元気に活動するために!楽しく体幹をたえて健康づくり。肩こり、腰痛、ストレス解消、姿勢チェックいかがですか。	元女子ラグビー日本代表 高田郁代
美と健康のためのストレッチ	※ 13:30~15:00	13回・13,910円	健康的な若々しさや美しさは、心と体の柔軟性や筋力と姿勢から!体幹をきたえて、女性らしい美と健康を一緒にゲットしましょう!	~ a.laise ~主宰 依李子
ピラティスストレッチ	※ 第2・4 13:15~14:15	6回・6,420円	体幹や筋力を養い、ストレッチで心身をほぐします。ピラティスストレッチで健康と若々しさを維持しましょう。	
ゆったりヨガ	※ 13:00~14:30	12回・12,840円	ポーズの完成ではなく、呼吸にあわせてゆったりと、流れるような動作を大切にしています。どなたでもご参加いただけます。	にしおふさこ
	※ 10:00~11:30	11回・11,770円		
リフレッシュヨガ	※ 14:30~15:30	12回・12,840円	呼吸法を大切に、やさしい動きで血液、リンパ液の流れをよくし身体と心をリフレッシュしましょう。80代の方でもOK。	清水美奈子
太極拳	※ 13:30~15:00	9回・10,080円	ゆっくりと柔らかく、どなたにもできる全身運動です。心身をより健康にしましょう。	伊藤 薫
Easy ストレッチ (夜)	※ 19:00~20:00	12回・12,840円	ただ単に静止して伸ばす動きだけではなく、軽く弾みをつけたり、いくつかの動作を流れるようにつないだりしながら、無理なく可動域を広げながら伸ばしていきます。	桑木有希
やさしいカントリーラインダンス	※ 第2・4 13:30~15:00	6回・6,420円	ダンス経験がなくても、誰でも気軽に踊れる初心者向けのクラスです。軽い運動になり、脳の活性化にも役立ちます。	落合真由美
カントリーラインダンス	※ 第2・4 15:30~17:00	6回・6,420円	楽しい音楽に合わせて踊れば、ストレス解消、満足度は100%です。さらに格好良いカタランスタイルにも挑戦しましょう。	野田朋子
フラダンス	※ 第2・4 13:30~15:00	6回・7,920円	ゆったりとしたハワイアンミュージックののせて愛・花・波などを美しいハンドモーションで踊ります。さあ皆さん、一緒にフラを始めてみませんか?	邦子 ヒレレイマ オカニ 藤竹
卓球教室 (高校生以上)	※ 第1・3 A 12:30~13:30	6回・6,720円	卓球は、誰もが楽しむことができる優れた生涯スポーツです。初心者の方から中級者の方まで、基本を中心に個々のレベルを上げていき、楽しく卓球ができる指導をします。	尾関江利香 他
	※ 第1・3 B 13:40~14:40	6回・6,720円		
	※ 第1・3 C 15:00~16:00	6回・6,720円		
	※ 第1・3 D 16:10~17:10	6回・6,720円		

## ■講師募集中 (お気軽にお問合せ下さい)

## 10~12月 講座の受付案内

受講のお申し込みは9/13(水)より開始

受付方法	内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>AM9:00 から先着順に受け付けます</li> <li>受講料をお持ちください</li> <li>電話予約の場合、予約後一週間以内に受講料をお持ちください</li> <li>未納の場合、納入者優先となります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>入会金は不要です</li> <li>受講料は前納です</li> <li>定期講座は10~12月、3か月分となります</li> <li>納入された受講料は原則としてお返しいたしません</li> <li>お支払いは現金のみです</li> </ul>

- ◆各講座定員になり次第締切です。
- ◆欠員のある定期講座については途中からでも受講できます。
- ◆受付時間は、通常 9:00~17:00 (下記休館日を除く)
- ◆当センターの休館日は、日曜日、祝日、年末年始です。



© やなせたかし

