

NEW

## シニアクラス



からだを整えると本来の自分に出会えます。体形(カニ股)が戻り、いい体調になります。歩き方も整えて、景勝地へ出かけませんか。

Q:かに股ですか？  
よくけつまずきませんか？

K 30- 1

からだを整えて健康な暮らしを  
姿勢エクササイズ×ウォーキング

昼

美姿勢エクサ

- 定 員／15名
- 時 間／水)14:00～15:30  
土)10:00～11:30
- 受講料／3,000円
- 材料・道具費／2,500円程度
- 持ち物／ウェア(ぶかぶかでない) シューズ(底の柔らかい)、大判のバスタオルかヨガマット、タオル、ドリンク

| スケジュール     | 内 容          |
|------------|--------------|
| ① 6月 6日(水) | 歩く、座る、立つ、CK① |
| ② 6月13日(水) | 姿勢を整える①      |
| ③ 6月23日(土) | 公園で整える       |
| ④ 7月 4日(水) | 歩く、座る、立つ、CK② |
| ⑤ 7月11日(水) | 姿勢を整える②      |
| ⑥ 7月21日(土) | 公園で整える       |

■ 講師 牧みつみ スタイルエクサ+K 知覚・コアウオーキングリーダー

NEW

## ミドルクラス



からだを整えると本来の自分に出会えます。体形(ぽっこり)が戻り、いい体調になります。歩き方も整えて、オシャレをして出かけませんか。

Q:太りやすくなったと感じませんか？  
夏に間に合う!?

K 30- 2

からだを整えてナチュラルライフを  
姿勢エクササイズ×ウォーキング

夜

美姿勢エクサ

- 定 員／15名
- 時 間／月)19:00～20:30  
土)10:00～11:30
- 受講料／3,000円
- 材料・道具費／2,500円程度
- 持ち物／ウェア(ぶかぶかでない) シューズ(底の柔らかい)、大判のバスタオルかヨガマット、タオル、ドリンク

| スケジュール     | 内 容          |
|------------|--------------|
| ① 6月 4日(月) | 歩く、座る、立つ、CK① |
| ② 6月11日(月) | 姿勢を整える①      |
| ③ 6月23日(土) | 公園で整える       |
| ④ 7月 2日(月) | 歩く、座る、立つ、CK② |
| ⑤ 7月 9日(月) | 姿勢を整える②      |
| ⑥ 7月21日(土) | 公園で整える       |

■ 講師 牧みつみ スタイルエクサ+K 知覚・コアウオーキングリーダー

## 平成30年度前期 いなみ倶楽部 暮らしの講座 受講申込書

|             |     |      |       |                      |  |
|-------------|-----|------|-------|----------------------|--|
| ふりがな<br>氏 名 |     | 住 所  |       | 電話番号(連絡用)<br>メールアドレス |  |
| 〒 -         |     |      |       |                      |  |
| 性別          | 男・女 | 生年月日 | T・S・H | 年 月 日                |  |
| 〒 -         |     |      |       |                      |  |
| 性別          | 男・女 | 生年月日 | T・S・H | 年 月 日                |  |

●記載いただいた個人情報(年齢)は、厳重に管理し講座運営といなみ倶楽部事業に関するお知らせなどに利用させていただきます。  
※受講は何講座でも申込みできます。日程を確認の上、お申込みください。

申込〆切 4月30日(月)必着

## 申込みについて

- ・必要事項を記入の上、次のいずれかの方法でお申込みください。  
(電話での申込みは、できません。)
- ① 郵 送  
〒932-0231 南砺市山見1400 南砺市井波総合文化センター 宛
- ② FAX (0763)82-5609
- ③ インターネット  
文化センターホームページ内で「いなみ倶楽部」を選択し、申込書をダウンロードし、ご記入の上メールにて送信ください。
- ④ 窓 口  
受講作品展示コーナーをご覧いただき、備え付けの申込み用紙をご利用ください。

## 下記の講座を申し込みます。(〇印)

| 申込番号    | 講 座 名                            | 希望 |
|---------|----------------------------------|----|
| I 30- 1 | 寺の町・井波で学ぶ仏教講座                    |    |
| S30- 1  | 「和服のリメイク」を楽しむ                    |    |
| S30- 2  | ふたりで「着付け」                        |    |
| S30- 3  | 暮らしで楽しむ「書」                       |    |
| S30- 4  | 筆ペンで描く「ほのほの絵」講座                  |    |
| S30- 5  | 気軽に「俳句」をたのしむ                     |    |
| S30- 6  | フラワー&グリーン/彩りのある暮らし～アートフラワー～      |    |
| S30- 7  | フラワー&グリーン/彩りのある暮らし～生花&グリーン～      |    |
| S30- 8  | 「水引」でアクセサリー小物づくり                 |    |
| S30- 9  | 消しゴムはんこで四季を彫る                    |    |
| S30-10  | 「竹編み細工」を+(プラス)してみませんか            |    |
| S30-11  | オシャレに仕立てる「表装」                    |    |
| S30-12  | オカリナを楽しむ                         |    |
| K30- 1  | からだを整えて健康な暮らしを 姿勢エクササイズ×ウォーキング   |    |
| K30- 2  | からだを整えてナチュラルライフを 姿勢エクササイズ×ウォーキング |    |

## 受講及び受講料納入について

- ・〆切後申込者全員に連絡します。(5月10日を過ぎても連絡がない場合は文化センターへ問い合わせください。)
- ・申込者が定員を大きく超える場合は、先着順といたします。お早めにお申込みください。
- ・定員に満たない場合は、延期するか、開講しないことがあります。
- ・講座開講決定時に、受講料を文化センター窓口へ収めていただきます。
- ・受講料は講師の謝礼や施設使用料等に充てます。
- ・一度いただいた受講料は返金しません。
- ・別途、実費等が必要な場合があります。

## 暮らしの講座 いなみ倶楽部

## 南砺市井波総合文化センター

〒932-0231 富山県南砺市山見1400  
TEL 0763-82-5885 FAX 0763-82-5609  
URL <http://www.inami-sbc.com>  
E-mail: [info@inami-sbc.com](mailto:info@inami-sbc.com)

井波総合文化センター 検索

〔振込口座〕 口座名義 株式会社ホクタテ高岡支社  
口座番号 00720-4-41497

主催 南砺市井波総合文化センター(指定管理者 オカベ・ホクタテ共同体)  
後援 南砺市教育委員会

平成30年度  
後期講座  
及び  
講師募集

● 詳細はお問い合わせください

いなみてたのしむ

平成30年度  
前期  
受講生  
募集

暮らしに豊かさと彩りと潤いを!

## いなみ倶楽部

## 暮らしの講座

Vol.2

【締め切り】

平成30年 先着順!!

4月30日(月)

平成30年度  
6月～9月講座開催

平成29年度後期 いなみ倶楽部 活動状況

I 30- 1

## 寺の町・井波で学ぶ仏教講座

昼

阿弥陀経

- 定 員／32名
- 時 間／13:30～15:00
- 受講料／2,000円
- 材料費／なし
- 道具費／なし
- 持ち物／筆記用具

| スケジュール     | 内 容   |
|------------|-------|
| ① 6月 7日(木) | 阿弥陀経① |
| ② 7月12日(木) | 阿弥陀経② |
| ③ 8月 9日(木) | 阿弥陀経③ |
| ④ 8月23日(木) | 阿弥陀経④ |

■ 講師 高瀬 顕正 浄教寺 住職



わたしたちにとって、とてもなじみが深い阿弥陀経。いったいどんなことが書いてあるのでしょうか？

S 30- 1

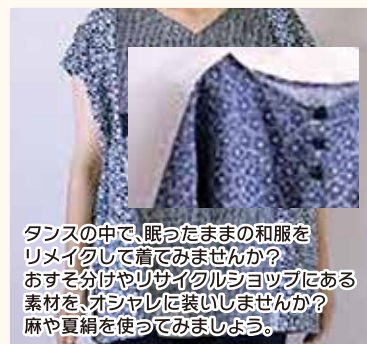
## 「和服のリメイク」を楽しむ

昼

和服リメイク

- 定 員／15名
- 時 間／13:30～16:00
- 受講料／4,000円
- 材料費／なし ※着物は本人準備
- 道具費／なし
- 持ち物／ポータブルミシン持参(購入先紹介できます)  
洋裁小物(ハサミ、鉛筆、しつけ糸、縫い針、チャコペン等)

■ 講師 太田 佳子 洋裁講師資格 パッチワーク指導員資格



タンスの中で、眠ったままの和服をリメイクして着てみませんか？  
おそろ分けやリサイクルショップにある素材を、オシャレに装いませんか？  
麻や夏絹を使ってみましょう。

S 30- 2

## ふたりで「着付け」

夜

着付け

- 定 員／8組(16名)
- 時 間／19:30～21:00
- 受講料／5,000円(2人)  
2,500円(1人)
- 材料費／500円相当  
テキストコピー他
- 持ち物／着物(浴衣)・ゆかた帯・夏帯  
※各自持参可レンタルできます>  
着付用品式(腰紐3本、伊達巻1本、肌着 等)

■ 講師 三谷 千津子 みに美容室

| スケジュール     | 内 容      |
|------------|----------|
| ① 6月13日(水) | ゆかた帯で浴衣① |
| ② 6月20日(水) | ゆかた帯で浴衣② |
| ③ 6月27日(水) | ゆかた帯で浴衣③ |
| ④ 7月 4日(水) | 夏帯で浴衣①   |
| ⑤ 7月11日(水) | 夏帯で浴衣②   |

<着物を着て、みんなで食事しませんか>

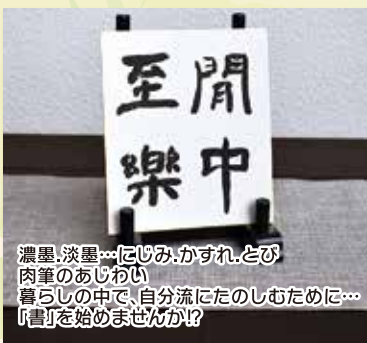
1級着付技能士 上級着付師



一人だと、ちょっと心配。  
親子で、姉妹で、友達と、嫁姑で...  
三人で参加すると安心。  
もちろん一人でも歓迎いたします。



## 趣味の講座



濃墨・淡墨…にじみ・かすれ・とび肉筆のあじわい  
暮らしの中で、自分流にたのしむために…「書」を始めませんか？

## S 30- 3 暮らしで楽しむ「書」

昼 書道

- 定 員／10名
- 時 間／10:00～12:00
- 受講料／2,500円
- 材料費／1,000円程度
- 道具費／はじめての方 9,000円程度  
筆、小筆、硯、墨、下敷、文鎮、筆巻、筆さし、水差し、練習用半紙①
- 持ち物／新聞紙

■ 講師 常川 あさ子 井波美術協会

| スケジュール     | 内 容         |
|------------|-------------|
| ① 6月 1日(金) | 俳句・短歌を短冊に①  |
| ② 6月15日(金) | 俳句・短歌を短冊に②  |
| ③ 7月13日(金) | 1～4字漢字を書こう① |
| ④ 7月27日(金) | 1～4字漢字を書こう② |
| ⑤ 8月 3日(金) | 1～4字漢字を書こう③ |



心の遊ばせて描いてみれば、  
ほのほのとした絵になり  
添えた言葉は、ほのほのと響く…  
家族あてにお部屋に飾ってみませんか？  
初心者歓迎

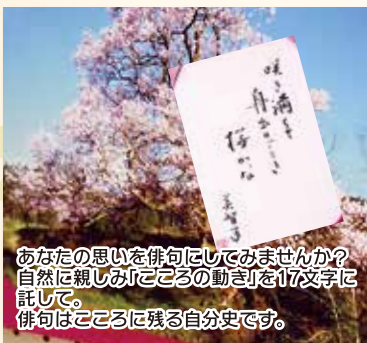
## S 30- 4 筆ペンで描く「ほのほの絵」講座

夜 ほのほの絵

- 定 員／20名
- 時 間／19:00～21:00
- 受講料／2,000円
- 材料費／実費はがき等(練習・清書用)
- 道具費／はじめての方 4,000円程度  
カラー筆ペン7種、鉛筆
- 持ち物／新聞紙

■ 講師 米田 守 ほのほの絵作家

| スケジュール     | 内 容        |
|------------|------------|
| ① 6月 6日(水) | 「蛭」を書く① 夏  |
| ② 6月20日(水) | 「蛭」を書く② 夏  |
| ③ 7月 4日(水) | 「六地藏」を書く①  |
| ④ 7月18日(水) | 「六地藏」を書く②  |
| ⑤ 8月 1日(水) | 「十五夜」を書く①秋 |
| ⑥ 8月29日(水) | 「十五夜」を書く②秋 |



あなたの思いを俳句に託してみませんか？  
自然に親しみ「こころの動き」を17文字に託して。  
俳句はどこに残る自分史です。

## S 30- 5 気軽に「俳句」をたのしむ

昼 俳句

- 定 員／20名
- 時 間／9:30～11:30
- 受講料／2,500円
- 材料費／500円程度  
(コピー、はがき、短冊)
- 道具費／1,200円程度  
歳時記2種
- 持ち物／筆記用具・ノート

■ 講師 久保 美智子 俳誌「岳」(たけ)同人、現代俳句協会会員

| スケジュール     | 内 容            |
|------------|----------------|
| ① 6月 1日(金) | 俳句入門(俳句ってなあに)  |
| ② 6月20日(水) | 俳句に作り方(型を学ぶ)   |
| ③ 7月18日(水) | 俳句の楽しみ(はがきに書く) |
| ④ 8月 3日(金) | 俳句の作り方(句会をする)  |
| ⑤ 8月22日(水) | 俳句の楽しみ(吟行会)    |



「永遠の花」として近年話題のアートフラワー。  
芸術性と耐久性を備えたフラワー&グリーンの  
魅力と、ものづくりの楽しさをご体感ください。  
彩りのある暮らしをご提案いたします。

S 30- 6 フラワー&グリーン/彩りのある暮らし  
～アートフラワー～

夜 アーティフィシャルフラワー

- 定 員／10名
- 時 間／19:00～21:00
- 受講料／2,000円
- 材料費／10,000円程度  
(フラワーグリーン素材等 2品計)
- 道具費／なし
- 持ち物／ハサミ・ラジオペンチ  
大きい袋(持ち帰り)

■ 講師 森 美紀 アーティフィシャルフラワー教室「IN BLOSSOM」主宰  
アーティフィシャルフラワー協会「Ruvery」認定校講師

| スケジュール     | 内 容         |
|------------|-------------|
| ① 6月 4日(月) | 素敵にリビングを飾る① |
| ② 6月18日(月) | 素敵にリビングを飾る② |
| ③ 7月 9日(月) | 素敵に卓上を飾る①   |
| ④ 7月23日(月) | 素敵に卓上を飾る②   |



自宅やお店の玄関まわりや下駄箱の止などで、  
花あそびをしてみませんか？  
四季折々の彩りと潤いが楽しめます。  
初夏～夏のフェルカムスペースに  
いかがでしょうか

S 30- 7 フラワー&グリーン/彩りのある暮らし  
～生花&グリーン～

昼 生花&amp;グリーン

- 定 員／15名
- 時 間／10:00～12:00
- 受講料／2,000円
- 材料費／12,000円程度  
(フラワーグリーン素材等 3,000円/毎回)
- 道具費／なし
- 持ち物／ハサミ・ラジオペンチ  
大きい袋(持ち帰り)

■ 講師 河合 裕子 花工房みやび代表 日本ハングングバスケット協会認定マスター  
寄せ植え華道協会会員 花育・グリーンアドバイザー

| スケジュール     | 内 容                    |
|------------|------------------------|
| ① 6月 2日(土) | バラの花(手付きカゴ)            |
| ② 7月 7日(土) | 吊りしのぶ(竹)               |
| ③ 8月 4日(土) | 苔玉・陶玉(陶器皿・器)           |
| ④ 9月 1日(土) | 観葉植物(ガラス容器)<br>→土を使わない |

## 趣味の講座



伝統文化の水引をモダンにかわいく楽し  
みます。結びの基本を身に付け応用し  
てみましょう。素敵な小物を作ります。

NEW



テレビでも人気の消しゴムはんこ  
四季を感じながらメッセージカードを  
つくりませんか？  
いろいろな表現が楽しめます。

## S 30- 8 「水引」でアクセサリー小物づくり

夜 水引

- 定 員／15名
- 時 間／19:00～20:30
- 受講料／3,000円
- 材料費／実費2,000円程度
- 道具費／なし
- 持ち物／千枚どおし、はさみ、  
ラジオペンチ

■ 講師 宮脇 紀美子 水引作家

| スケジュール     | 内 容            |
|------------|----------------|
| ① 6月 8日(金) | しおり、ポチ袋「あわじ結び」 |
| ② 6月15日(金) | アクセサリ小物他       |
| ③ 7月 6日(金) | カゴ(小物入れ)       |
| ④ 7月13日(金) | ランプシェード        |
| ⑤ 8月 3日(金) | リース①           |
| ⑥ 8月10日(金) | リース②           |

## S 30- 9 消しゴムはんこで四季を彫る

昼 消しゴムはんこ

- 定 員／10名
- 時 間／10:00～12:00
- 受講料／1,500円
- 材料・道具費／  
毎回3,000円 計9,000円程度  
図案テキスト～専用消しゴム等は毎回支給(カッター、インクは毎回貸出)
- 持ち物／シャープペンシル、普通のカッター、必要な方はメガネ

■ 講師 坂林 明博 消しゴムはんこ作家、ふわふわ堂代表  
ヒノデワシ(株)はんけしくんインストラクターA級

| スケジュール     | 内 容            |
|------------|----------------|
| ① 6月20日(水) | 「暑中見舞い」のはんこ作り① |
| ② 7月18日(水) | 「暑中見舞い」のはんこ作り② |
| ③ 8月22日(水) | 「秋」のはんこ作り      |



自然素材の竹を編み組します。  
繊細な美しさが暮らしに潤いを与えて  
くれます。

## S 30-10 「竹編み細工」を+(プラス)してみませんか

昼 竹編み

- 定 員／10名
- 時 間／13:30～15:30
- 受講料／3,000円
- 材料費／9,000円程度 2品計
- 道具費／なし
- 持ち物／園芸用ハサミ  
木工用アロンアルファ、目玉クリップ大(4ヶ)  
霧吹きタオル、エプロン、大きい袋(持ち帰り)

■ 講師 長谷川 由美子 竹編み作家

| スケジュール     | 内 容           |
|------------|---------------|
| ① 6月 4日(月) | 手付きバスケットを作ろう① |
| ② 6月11日(月) | 手付きバスケットを作ろう② |
| ③ 6月25日(月) | 手付きバスケットを作ろう③ |
| ④ 7月 9日(月) | 竹のトレイを作ろう①    |
| ⑤ 7月23日(月) | 竹のトレイを作ろう②    |
| ⑥ 7月30日(月) | 竹のトレイを作ろう③    |



書・ファブリックを楽しむ為には、  
「表装」が必需。  
自分で出来たら、いろいろ楽しめます。  
オシャレに仕立ててみませんか？

## S 30-11 オシャレに仕立てる「表装」

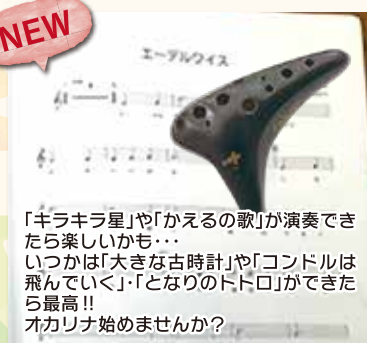
夜 表具

- 定 員／15名
- 時 間／19:00～21:00
- 受講料／2,500円
- 材料費／実費5,000円程度  
本紙・布は本人準備
- 道具費／  
はじめての方 4,000円程度
- 持ち物／雑巾、タオル

■ 講師 野原 尚二 表具師 全日本技能士会マイスター 厚生労働省ものづくりマイスター

| スケジュール     | 内 容      |
|------------|----------|
| ① 6月 6日(水) | 卓上屏風を作る① |
| ② 6月13日(水) | 卓上屏風を作る② |
| ③ 6月20日(水) | 卓上屏風を作る③ |
| ④ 7月 4日(水) | 卓上屏風を作る④ |
| ⑤ 7月11日(水) | 卓上屏風を作る⑤ |

NEW



「キラキラ星」や「かえるの歌」が演奏で  
きたら楽しいかも…  
いつかは「大きな古時計」や「コンドルは  
飛んでいく」「となりのトトロ」ができた  
ら最高!!  
オカリナ始めませんか？

## S 30-12 オカリナを楽しむ

夜 オカリナ

- 定 員／15名
- 時 間／19:00～21:00
- 受講料／2,500円
- 材料費／1,000円程度
- 持ち物／オカリナ  
オカリナレンタルできます。  
購入紹介できます。

■ 講師 西 紀美代 ライリッシュ・オカリナ連盟 認定講師

| スケジュール     | 内 容          |
|------------|--------------|
| ① 6月 7日(水) | エーデルワイスを奏でる① |
| ② 6月21日(水) | エーデルワイスを奏でる② |
| ③ 7月 5日(水) | エーデルワイスを奏でる③ |
| ④ 7月19日(水) | エーデルワイスを奏でる④ |
| ⑤ 8月 9日(水) | エーデルワイスを奏でる⑤ |