

健康・癒しの講座

K30- 1 からだを整えて健康な暮らしを ～姿勢エクササイズ×ウオーキング～ 昼 美姿勢エクサ



スケジュール	内 容
①11月 7日(水)	自分の歪みを知る
②11月14日(水)	正しい関節の使い方
③11月21日(水)	体幹を鍛える
④11月28日(水)	身体を整える

- 定 員／15名
- 時 間／14:00～15:30
- 受講料／2,000円
- 材料・道具費／はじめての方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

からだを整えると本来の自分に出会えます。体形(ガニ股)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？

■ 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

K30- 2 からだを整えて健康な暮らしを ～姿勢エクササイズ×ウオーキング～ 夜 美姿勢エクサ



スケジュール	内 容
①11月 5日(月)	自分の歪みを知る
②11月12日(月)	正しい関節の使い方
③11月19日(月)	体幹を鍛える
④11月26日(月)	身体を整える

- 定 員／15名
- 時 間／19:00～20:30
- 受講料／2,000円
- 材料・道具費／はじめての方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

からだを整えると健康面や脂肪燃焼によるダイエット効果などがあります。歩き方も整えてオシャレをして出かけませんか。

■ 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

K30- 3 心と体のバランスをゆったり整える ～かんたん健康太極拳～ 夜 健康太極拳



スケジュール	内 容
①11月10日(土)	呼吸法
②11月17日(土)	八段錦
③11月24日(土)	基本の足型、手形
④12月 8日(土)	太極拳の華①
⑤12月15日(土)	太極拳の華②
⑥12月22日(土)	太極拳の華③

- 定 員／10名
- 時 間／19:30～21:00
- 受講料／3,000円
- 材料費／なし
- 道具費／なし
- 持ち物／ゆったりとした服装、タオル 飲み物、ご希望によりシューズ

人と競わない健康のための楊名時太極拳
深い呼吸とゆったりとした動きで、自然に心と体が癒されます。性別・年齢問いません。

■ 講師 村椿 信子
楊名時太極拳 師範

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ください、備え付けの申込み用紙をご利用ください。

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。(10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。

平成30年度後期 いなみ倶楽部 暮らしの講座 受講申込書

ふりがな 氏 名			住 所			電話番号(連絡用) 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、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 9月30日(日)必着

下記の講座を申し込みます。(〇印)

申込番号	講 座 名	希望
I30- 1	寺の町・井波で学ぶ仏教講座	
I30- 2	となみ野を学ぶ郷土史講座	
S30- 1	絵のある暮らし さあ描いてみよう～風景写真から描く、はじめての水彩画～	
S30- 2	絵のある暮らし さあ描いてみよう～お気に入りの描くパステル画～	
S30- 3	筆ペンで描く「ほのぼの絵」講座	
S30- 4	気軽に「俳句」をたのしむ	
S30- 5	フラワー&グリーン/彩りのある暮らし～アートフラワーアレンジメント～	
S30- 6	フラワー&グリーン/彩りのある暮らし～アートフラワークラフト～	
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」でアクセサリ小物づくり	
S30- 9	「竹編み細工」を+(プラス)してみませんか	
S30-10	消しゴムはんこで四季を彫る	
S30-11	オシャレに仕立てる「表装」	
S30-12	オカリナを楽しむ	
S30-13	「和服のリメイク」を楽しむ	
S30-14	ふたりで「着付け」	
K30- 1	からだを整えて健康な暮らしを～姿勢エクササイズ×ウオーキング～(昼)	
K30- 2	からだを整えて健康な暮らしを～姿勢エクササイズ×ウオーキング～(夜)	
K30- 3	心と体のバランスをゆったり整える～かんたん健康太極拳～	

いなみてたのしむ

平成30年度
後期
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

【締め切り】
平成30年 先着順!!
9月30日(日)
平成30年度
11月～2月講座開催

Vol.3



郷土の講座

I30- 1 寺の町・井波で学ぶ仏教講座 昼 御文章・御文

スケジュール	内 容
①11月 1日(休)	御文章・御文(おふみさま)①
②11月15日(休)	御文章・御文(おふみさま)②
③11月22日(休)	御文章・御文(おふみさま)③
④11月29日(休)	御文章・御文(おふみさま)④

- 定 員／32名
- 時 間／13:30～15:00
- 受講料／2,000円
- 材料費／コピー代あれば実費
- 道具費／なし
- 持ち物／筆記用具

蓮如上人がお書きになられた御文章・御文(おふみさま)は、念仏の教えをわかりやすく説かれたお手紙である。

■ 講師 高瀬 顕正
浄教寺 住職

I30- 2 となみ野を学ぶ郷土史講座 夜 真宗のひろまり



スケジュール	内 容
①11月 7日(水)	となみ野の真宗のひろまり①
②11月21日(水)	となみ野の真宗のひろまり②
③12月 5日(水)	となみ野の真宗のひろまり③
④12月19日(水)	となみ野の真宗のひろまり④

戦国時代、北陸の真宗門徒は、在来の天台宗・真言宗や信長・秀吉などの戦国大名と対峙し、寺基をさすいたが...

■ 講師 浦辻 一成
郷土史家

- 定 員／32名
- 時 間／19:00～21:00
- 受講料／2,000円
- 材料費／コピー代あれば実費
- 道具費／なし
- 持ち物／筆記用具

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

【振込先】 ゆうちょ銀行 口座名義 株式会社ホクテ高岡支社
口座番号 00720-4-41497
＜ゆうちょから振り込み＞00720-4-41497
＜他行から振り込み＞ 079店 当座41497

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



平成31年度 年間講座 及び 講師募集

●31年度より前期・後期の
開催から年間講座へ変更
を予定しています

趣味の講座

S30- 1 絵のある暮らし さあ描いてみよう 昼 透明水彩画



描く手順やポイントを押さえて、水の力を借り、色彩やタッチが自分の感覚で自由に楽しめます。ちょっとした空間に飾ったのしみませんか

講師 岡田 邦康
水々彩アート倶楽部主宰
グラフィックデザイナー

● 持ち物：新聞紙、ティッシュ、筆拭きの雑巾、筆洗い水入れ、鉛筆（B程度）

スケジュール	内 容
①11月 5日(月)	春の風景を描こう(課題写真から制作)と基礎的知識
②11月12日(月)	夏の風景を描こう(課題写真から制作)
③11月26日(月)	秋の風景を描こう(課題写真から制作)
④12月 3日(月)	冬の風景を描こう(課題写真から制作)
⑤12月17日(月)	お気に入りの風景を描こう(各自の写真から制作) ※自宅のある風景、史跡名勝などの写真
● 定 員／15名	
● 時 間／14:00～16:30	
● 受講料／2,500円	
● 材料費／予定なし	
● 道具費／はじめての方 8,000円程度	
高級水彩紙、透明水彩絵の具、筆など一式	
お持ちの方：高級水彩紙ホワイトワトソン	
F4スケッチブック(ブロック推奨)程度	
透明水彩絵の具<18色程度>・パレット・筆(10～2号)数本	

S30- 2 絵のある暮らし さあ描いてみよう 夜 パステル画



指で描くパステルアートはふんわり優しいイラストです。パステルアートを描いてお部屋を彩りましょう。

講師 宮林 智子
パステルアート作家

スケジュール	内 容
①11月 5日(月)	はじめてのパステルアート
②11月19日(月)	パステルアートに慣れよう①
③12月 3日(月)	パステルアートに慣れよう②
④12月17日(月)	部屋に飾るパステルアートを描こう
● 定 員／16名	
● 時 間／19:00～21:00	
● 受講料／3,000円	
● 材料費／1,100円程度(画用紙、フレーム)	
● 道具費／なし	
● 持ち物／ハンドタオル 又は ウエットティッシュ (指を拭くためのもの)	

S30- 3 筆ペンで描く「ほのほの絵」講座 夜 ほのほの絵



心を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

講師 米田 守
ほのほの絵作家

スケジュール	内 容
①11月28日(水)	「獅子頭」を描く①
②12月 5日(水)	「獅子頭」を描く②
③12月19日(水)	「節分」を描く①
④ 1月 9日(水)	「節分」を描く②
⑤ 1月23日(水)	「こいのぼり」を描く①
⑥ 2月20日(水)	「こいのぼり」を描く②
● 定 員／20名	
● 時 間／19:00～21:00	
● 受講料／3,000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	

S30- 4 気軽に「俳句」をたのしむ 夜 俳句



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

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
①11月21日(水)	俳句入門(俳句ってなにに)
②12月19日(水)	俳句の作り方(型を学ぶ)
③ 1月16日(水)	俳句の楽しみ(はがきに書く)
④ 1月30日(水)	俳句の作り方(句会をする)
⑤ 2月20日(水)	俳句の楽しみ(吟行会)
● 定 員／20名	
● 時 間／19:00～21:00	
● 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	

S30- 5 フラワー＆グリーン/彩りのある暮らし 夜 アーティフィシャルフラワー



「永遠の花」として近年話題のアーティフラワー。
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。

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
①11月 5日(月)	キラキラ クリスマスリース①
②11月19日(月)	キラキラ クリスマスリース②
③12月 3日(月)	ギフトアレンジメント
④12月17日(月)	モダンお正月飾り
● 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3品等)	
● 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)	

S30- 6 フラワー＆グリーン/彩りのある暮らし 昼 深雪アートフラワー



本物そっくりの完全な手づくりによる
オードクチュールフラワー
花弁・花芯・実・葉…
ひとつひとつに想いをこめて作り込む

講師 石崎 たず枝
深雪アートフラワー師範

スケジュール	内 容
①11月10日(出)	バラ・バラの実①(染め)
②11月17日(出)	バラ・バラの実②
③11月24日(出)	白玉椿①(花の染め)
④12月 1日(出)	白玉椿②(葉の染め)
⑤12月 8日(出)	白玉椿③(花・葉の仕上げ)
⑥12月15日(出)	白玉椿④(総仕上げ)
● 定 員／10名	
● 時 間／10:00～12:00	
● 受講料／3,000円	
● 材料費／2,000円程度	
(フラワーグリーン素材等2品等)	
● 道具費／なし	
● 持ち物／ハサミ、新聞紙	

S30- 7 フラワー＆グリーン/彩りのある暮らし 昼 生花＆グリーン



自宅やお店の玄関まわりや下駄箱の上などに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～夏のウエルカムスペースにいかがでしょうか

講師 河合 裕子
花工房みやび代表
日本ハンギ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
①11月 3日(出)	リーススタイルのバスケット
②12月 1日(出)	新年の寄せ植え
③ 2月 2日(出)	「ラン」をつかって飾る
● 定 員／15名	
● 時 間／10:00～12:00	
● 受講料／1,500円	
● 材料費／10,000円程度	
(フラワーグリーン素材等3品等)	
● 道具費／なし	
● 持ち物／ハサミ・大きい袋(持ち帰り)	



井波総合文化センターにて一部展示中

S30- 8 「水引」でアクセサリー小物づくり 夜 水引



伝統文化の水引をモダンにかわいく楽しめます。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。

講師 宮脇 記美子
水引作家

スケジュール	内 容
①11月 2日(金)	「あわじ結び」ポチ袋
②11月 9日(金)	「あわじ結び」アクセサリー
③11月16日(金)	「カゴ」小物入れ①
④12月 7日(金)	「カゴ」小物入れ②
⑤12月14日(金)	リースorひな人形①
⑥12月21日(金)	リースorひな人形②
● 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	

S30-10 消しゴムはんこで四季を彫る 昼 消しゴムハンコ



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？

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
①11月28日(水)	干支のイノシシはんこ作り
②12月19日(水)	クリスマスはんこ作り
③ 1月16日(水)	冬のはんこ作り
④ 2月20日(水)	桜のはんこ作り
● 定 員／10名	
● 時 間／10:00～12:00	
● 受講料／2,000円	
● 材料費・道具費／	
毎回3,000円 計12,000円程度	
図案テキスト、トレーシングペーパー、専用消しゴム、ハガキ	
※デザインカッター、インクは毎回貸出(貸出費用は上記含む)	
● 持ち物／シャープペン、通常のカッター、必要な方は眼鏡	

S30-12 オカリナを楽しむ 夜 オカリナ



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

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
①11月 1日(休)	埴生の宿を奏でる①
②11月15日(休)	埴生の宿を奏でる②
③11月29日(休)	埴生の宿を奏でる③
④12月 6日(休)	埴生の宿を奏でる④
● 定 員／15名	
● 時 間／19:00～21:00	
● 受講料／2,000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。	

S30-13 「和服のリメイク」を楽しむ 昼 和服のリメイク



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

講師 太田 佳子
洋裁講師資格
パッチワーク指導員資格

スケジュール	内 容
①2月18日(月)	フード付き上衣を作りましょう①
②3月 4日(月)	フード付き上衣を作りましょう②
③3月18日(月)	フード付き上衣を作りましょう③
※講師の都合により開催時期調整あり	
● 定 員／10名	
● 時 間／13:30～16:00	
● 受講料／3,000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)	

S30- 9 「竹編み細工」を+(プラス)してみませんか 昼 竹編み



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。

講師 長谷川 由美子
竹編み作家

スケジュール	内 容
①11月 5日(月)	バスケットを作ろう①(底編み)
②11月12日(月)	バスケットを作ろう②(立上げ)
③11月19日(月)	バスケットを作ろう③(仕上げ)
④12月 3日(月)	アジロ箆を作ろう①(底編み)
⑤12月10日(月)	アジロ箆を作ろう②(立上げ)
⑥12月17日(月)	アジロ箆を作ろう③(仕上げ)
● 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ケ)	
霧吹きタオル、エプロン、大きい袋(持ち帰り)	

S30-11 オシャレに仕立てる「表装」 夜 表具



書・ファブリックを楽しむ為には、「表装」が必要。
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？

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
①11月 7日(水)	70×30cm仕上り掛軸①
②11月14日(水)	70×30cm仕上り掛軸②
③11月21日(水)	70×30cm仕上り掛軸③
④11月28日(水)	70×30cm仕上り掛軸④
⑤12月 5日(水)	70×30cm仕上り掛軸⑤
⑥12月19日(水)	70×30cm仕上り掛軸⑥
● 定 員／15名	
● 時 間／19:00～21:00	
● 受講料／3,000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	



井波総合文化センターにて一部展示中

S30-14 ふたりで「着付け」 夜 着付け



一人だと、ちょっと心配。
親子で、姉妹で、友達と、嫁姑で…
二人で参加すると安心。
もちろん一人でも歓迎いたします。

講師 三谷 千津子
みたに美容室
1級着付技能士
上級着付師

スケジュール	内 容
①11月15日(水)	着物の話、補正、長襦袢着付け
②11月29日(水)	お着物を着る①
③12月 6日(水)	お着物を着る②
④ 1月17日(水)	名古屋帯で結ぶ
⑤ 2月 7日(水)	帯と総仕上げ
〈着物を着てみんなで出かけるしませんか？〉	
● 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(小紋・紬)・名古屋帯	
※各自持参可レンタルできます>	
着付用品一式(腰紐3本、伊達巻1本、肌着 等)	