

ふくの倶楽部



福⑦ 剣詩舞体験 

ー伝統芸能 剣舞・扇舞を始めましょうー

礼に始まり、礼に終わる武士道の精神を刀や扇子で表現することで、正しい姿勢や礼儀作法も身に付きます。

【男性歓迎】

講 水島 尚道（尚道流剣詩舞 宗家）
定 10名 受 5,000円 時 13:30～15:00（日曜日）
材 なし
道 扇子と用具は貸出
持 足袋、2回目から帯

講座内容	日 程（計10回）
剣詩舞体験（詩舞・剣舞・居合）	7/16、8/6、9/3、9/10、9/24、10/1、10/8、10/22、11/12、11/19

ふくの倶楽部



福⑧ フラダンス【金曜・昼】 

ーハワイの風を感じてみようー

初心者から上級者まで、古典フラ・現代フラをお好みで東京やハワイでも踊れます。

講 渡部 恭子（ハワイオアフ島クムフラレイトサビーニ師事）
定 15名 受 4,000円 時 10:00～12:00（金曜日）
材 なし
道 なし
持 動きやすい服装、タオル、ドリンク、筆記用具

講座内容	日 程（計8回）
ハワイの曲、日本の曲を織りまぜてレッスン	5/12、5/26、6/9、6/23、7/7、7/21、8/4、8/11

ふくの倶楽部



福⑨ フラダンス【木曜・夜】 

ーハワイの風を感じてみようー

初心者から上級者まで、古典フラ・現代フラをお好みで東京やハワイでも踊れます。

講 渡部 恭子（ハワイオアフ島クムフラレイトサビーニ師事）
定 15名 受 4,000円 時 19:00～21:00（木曜日）
材 なし
道 なし
持 動きやすい服装、タオル、ドリンク、筆記用具

講座内容	日 程（計8回）
ハワイの曲、日本の曲を織りまぜてレッスン	5/11、5/25、6/8、6/22、7/6、7/20、8/3、8/10

じょうはな倶楽部



城① フラワーレッスン 

ーお部屋にお花でリフレッシュー

生け花の知識も学びながら、簡単生け花とフラワーアレンジメントで遊みましょう!!

講 河合 里抱（草月指導者連盟1級師範 理事）
定 10名 受 4,000円 時 13:30～15:00（土曜日）
材 実費 花材2,000円程/回
道 なし
持 花ばさみ、水切りボール、タオルなど

講座内容	日 程（計8回）
季節ごとに生の植物でリースやブーケなど	5/13、6/10、7/8、8/12、9/9、10/14、11/11、12/9

じょうはな倶楽部



城② 簡単帯結び【前結び】 

ー楽で簡単! 15分で綺麗な仕上がり帯結びー

目の前で分かりやすく結んで、後ろに回す帯結びです。折り紙方式の帯結びで、帯を痛めません。洋服の上から結びをお稽古します。

講 清部 一夫（別宗流着付師）
定 15名 受 3,000円 時 19:30～21:00（水曜日）
材 なし
道 希望の方オリジナル和装小物（緒美板9,900円、ヘルプテープ880円など）
持 帯（袋帯又は名古屋帯）、帯クリップ2ヶ、前結び用帯板（緒美板）、帯枕、帯あげ、帯締

講座内容	日 程（計6回）
二重太鼓結び又は名古屋帯の帯結び	5/17、5/24、6/7、6/14、6/21、6/28

じょうはな倶楽部



城③ 初めての和太鼓 

ー太鼓でリフレッシュー

リズムに乗せて全身運動。筋トレ、脳トレ、ストレス発散にもなります!

講 岩井 淳子（式年太鼓）
定 10名 受 4,000円 時 17:30～18:30（土曜日）
材 なし
道 なし
持 動きやすい服装、タオル、ドリンク

講座内容	日 程（計8回）
基本の打ち方からリズム打ちまで	5/13、5/27、6/10、6/24、7/15、7/29、8/12、9/2

令和5年度 南砺ほっこり暮らしの講座

お問い合わせ 〈各館火曜日休館〉
◆HP: <https://sites.google.com/view/nanto-cultureclub/>
◆メールアドレス: nanto.kurashi@gmail.com

いなみ倶楽部



会場: 井波総合文化センター

〒932-0231
南砺市山見 1400
TEL : 0763-82-5885
FAX: 0763-82-5609

ふくの倶楽部



会場: 福野文化創造センターヘリオス

〒939-1576
南砺市やかた 100
TEL : 0763-22-1125
FAX: 0763-22-1127

じょうはな倶楽部



会場: 城端伝統芸能会館「じょうはな座」

〒939-1865
南砺市城端 1046
TEL : 0763-62-5050
FAX: 0763-62-5056

 昼の講座 講師 定 定員 受 受講料 時 時間・曜日 材 材料費 道 道具費 持 持参品
※それぞれの倶楽部の講座は、各地域の施設で開催します。
 夜の講座 主催: 井波総合文化センター 福野文化創造センター 城端伝統芸能会館（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

いなみ倶楽部



井① パステル画 

ー心なごむパステルアートを描こうー

指を使って描くパステルアートは、心癒される時間です。
お家に飾るパステルアートを楽しみましょう。

講 宮林 智子（パステルアート作家）
定 15名 受 4,000円 時 13:30～15:30（日曜日）
材 実費 画用紙500円程/回、フレーム2,000円程
道 パステル貸出
持 ウェットティッシュ又は手拭用タオル

講座内容	日 程（計8回）
季節ごとに飾るパステルアート（海、ハロウィン、年賀状など）	5/14、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/12、12/10

いなみ倶楽部



井② ほのぼの絵 

ー筆ペンで描く「ほのぼの絵」をお部屋にー

心を遊ばせて描き、言葉を添えると、ほのぼのとした絵になります。
お気に入りの空間に飾ってみませんか?

講 米田 守（ほのぼの絵作家 かかし工房）
定 15名 受 7,000円 時 19:00～21:00（水曜日）
材 実費 ハガキ代等/回
道 初めての方5,000円程（カラー筆ペンほか）
持 新聞紙、朱肉、鉛筆

講座内容	日 程（計14回）
心温まるモチーフや四季折々を描く（福、地藏、四季、お正月など）	5/24、6/7、6/21、7/5、7/19、8/9、8/23、9/6、9/20、10/4、10/18、11/15、11/29、12/13

いなみ倶楽部



井③ 初めての水墨画 

ー「南画」「水墨画」「墨彩画」を描こうー

南画の基本は「四君子（蘭）（竹）（菊）（梅）」に始まり、墨の濃淡と空間を生かしながら描きます。お部屋、玄関に作品を飾ってみませんか。
初心者大歓迎!

講 岸 静香（南画院 同人）
定 10名 受 4,000円 時 13:30～16:00（木曜日）
材 実費 資料代 500円程/年
道 初めての方 7,000円程（筆、墨、硯ほか）
持 筆巻簾、文鎮、タオル2本、ビニール風呂敷、新聞紙

講座内容	日 程（計8回）
四君子、花、年賀状など	5/11、6/8、7/6、8/10、9/14、10/12、11/9、12/14

いなみ倶楽部



井④ フラワー&グリーン 

ープランツギャザリング（はを使わない花束のような寄せ植え）ー

花と緑で身も心も癒されてみませんか♪
庭から玄関スペースを癒しの空間へ。
彩りある暮らしが始まります。

講 梅本 英孝（ジャパンプランツギャザリング協会講師）
定 10名 受 4,000円 時 10:00～12:00（金曜日）
材 実費 5,000円～/回
道 なし
持 タオル、手袋、エプロン、持帰り用袋

講座内容	日 程（計8回）
季節のプランツギャザリング	5/26、6/23、7/28、8/25、9/22、10/27、11/24、12/22

令和5年度南砺ほっこり暮らしの講座

受講申込書

申込者	ふりがな氏名	住所		性別
		〒		男・女
	生年月日	(連絡用)電話番号		
	T・S・H年 月 日	保護者同意署名(申込者が18歳未満の方のみ)		

いなみ倶楽部			
会場	No.	講座名	希望
井波総合文化センター	井①	パステル画	
	井②	ほのぼの絵	
	井③	初めての水墨画	
	井④	フラワー&グリーン	
	井⑤	庭の手入れ	
	井⑥	水引	
	井⑦	ジェルキャンドル【井波】	
	井⑧	オカリナ	
	井⑨	初めての竹編み細工	
	井⑩	竹編み細工(ステップアップコース)	
	井⑪	染物「いろ遊び」(午前)	
		染物「いろ遊び」(午後)	
	井⑫	和服のリメイク(午前)	
		和服のリメイク(午後)	
	井⑬	アンティーク着物	
	井⑭	オルゴナイト NEW	
	井⑮	わくわくアート NEW	
	井⑯	ふるさとの田舎料理 NEW	
	井⑰	クラフトバンド【土曜・昼】 NEW	
	井⑱	クラフトバンド【木曜・夜】 NEW	
	井⑲	郷土民踊	
	井⑳	美姿勢エクササイズ【井波】	
	井㉑	健康太極拳【井波】	
	井㉒	やさしいヨガ	
	井㉓	仏教講座	
	井㉔	こころの講座	
	井㉕	民間信仰	

申込締切 3月31日(金) 必着

■この面をコピーしてお使いください。

●下記の講座を申し込みます。(○印)
受講は何講座でもお申し込みいただけます。日程をご確認の上、お申し込みください。

NEW ふくの倶楽部			
会場	No.	講座名	希望
福野文化創造センターヘリオス	福①	深雪アートフラワー	
	福②	ジェルキャンドル【福野】	
	福③	生け花	
	福④	キッズアート	
	福⑤	美姿勢エクササイズ【福野】	
	福⑥	健康太極拳【福野】	
	福⑦	剣詩舞	
	福⑧	フラダンス【金曜・昼】	
	福⑨	フラダンス【木曜・夜】	
NEW じょうはな倶楽部			
城端伝統芸能会館「じょうはな座」	城①	フラワーレッスン	
	城②	簡単帯結び(前結び)	
	城③	初めての和太鼓	
	城④	麦屋踊り	
	城⑤	南砺の歴史	

- お申し込みについて
- 必要事項をご記入の上、次のいずれかの方法でお申し込みください。(電話でのお申し込みは、受け付けておりません)
 - ① **窓口**
各施設の窓口で申込書を提出してください。
 - ② **郵送**
申込書に必要事項をご記入の上、封書でお申し込みください。
いなみ倶楽部⇒井波総合文化センター
ふくの倶楽部⇒福野文化創造センターヘリオス
じょうはな倶楽部⇒城端伝統芸能会館「じょうはな座」
 - ③ **FAX**
いなみ倶楽部⇒0763-82-5609
ふくの倶楽部⇒0763-22-1127
じょうはな倶楽部⇒0763-62-5056
 - ④ **インターネット**
HP内で申込書をダウンロードし、メールで送信してください。
アドレス：nanto.kurashi@gmail.com

ふくの倶楽部



福① 深雪アートフラワー

ーフラワークラフト/彩りある暮らしー

白い布を染めることから始める
オートクチュールフラワー。手作り
で仕上げた花は、自然の美を再現
しているかのようです。作る楽し
さ、喜びを感じてほしい!

講 石崎 たづ枝 (深雪アートフラワー師範)
定 10名 受 6,000円 時 10:00～12:00 (土曜日)
材 実費 5,000円/半期
道 なし
持 ハサミ、新聞紙、ピンセット

講座内容	日程 (計12回)
身近な季節の簡単な花から始め、インテリアやプレゼントにできるように本絹を使った高度な花まで仕上げる	6/10、6/24、7/15、8/5、8/12、9/2、9/9、9/30、10/14、10/28、11/11、11/25

ふくの倶楽部



福② ジェルキャンドル【福野】

ーハンドメイドを楽しもう/癒しの時間ー

季節にあったジェルキャンドルを
作りましょう。
お部屋に飾ったりプレゼントにも
いいね!

講 種部 典子 (たねベクラフト)
定 10名 受 4,000円 時 13:30～15:00 (木曜日)
材 実費 2,000円/回
道 貸出
持 なし

講座内容	日程 (計8回)
ジェルキャンドル	5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/9、12/14

ふくの倶楽部



福③ 生け花

ー草月流 生け花を習うー

草月の生け花は「型」にとらわれる
ことなく、常に新しく自由にその人
の個性を映し出します。自分らしく
伸びやかに花を生けてみましょう。

講 水島 慶子 (草月流 師範)
定 10名 受 4,500円 時 9:30～11:00 (土曜日)
材 実費 花材1,000円程/回
道 花器、ハサミは講師が準備します
持 ビニール風呂敷

講座内容	日程 (計9回)
剣山、壺の花器の生け方を体験する	5/13、5/20、5/27、6/10、6/17、11/11、11/18、12/9、12/16

ふくの倶楽部



福④ キッズアート

ー脳が喜び、心が笑う!!ー

アートに正解はありません。
みんな違うから楽しい!!
【小・中学生のみ対象です】

講 武部 眞理子 (日本臨床美術協会認定講師)
定 10名 受 3,000円 時 14:00～16:00 (土曜日)
材 実費 1,000円/回
道 なし
持 汚れても良い服装、タオル、ハサミ、糊、持ち帰り用袋

講座内容	日程 (計6回)
クレヨン、水彩、粘土、和紙など様々な画材を使い毎回1作品制作	5/27、7/15、8/12、10/14、11/18、12/9

ふくの倶楽部



福⑤ 美姿勢エクササイズ【福野】

ー生涯自分の足で自由に動き回れるカラダづくりー

関節の歪みを整えて、猫背からスッ
と背筋の伸びた美姿勢を目指しま
せんか?自然と足腰の筋肉がつい
て若々しいカラダになれますよ!

講 牧 十美(みつみ) (スタイルエクサ+K)
定 15名 受 3,500円 時 13:30～14:30 (木曜日)
材 実費 テキスト代500円/年
道 なし
持 ふかふかでないウエア、底のやわらかいシューズ、ヨガマット又はバスタオル、タオル、ドリンク

講座内容	日程 (計7回)
骨盤、股関節、肩甲骨歪み改善、体幹トレ、ボディメイク、整体	5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22

ふくの倶楽部



福⑥ 健康太極拳【福野】

ーこころと体のバランスを整えてみませんか?ー

心身の健康は自分で守りましょう。
深く長い呼吸をしながらゆっくり
動くことで心と体のバランスを整
えましょう。

講 村椿 信子 (楊名時太極拳 師範)
定 12名 受 7,000円 時 10:00～11:30 (水曜日)
材 実費 資料代500円程/年
道 なし
持 ゆったりとした服装、タオル、ドリンク

講座内容	日程 (計14回)
八段錦(氣功)、太極の華、不老拳(太極拳)	5/10、5/24、6/7、6/21、7/5、7/19、9/6、9/20、10/4、10/18、11/1、11/15、12/6、12/20

いなみ倶楽部



井17 クラフトバンド [土曜・昼]

ーオシャレでかわいい! そんなバッグやかごを作りませんか?ー

環境に優しい素材で生活雑貨を手作りしてみませんか。素敵な色の小物からバッグまで編んで作れます。バリエーションは

NEW

講 中盛 京子 (クラフトバンド認定講師)

定 10名 受 4,000円 時 13:30~15:30 (土曜日)

材 1,500~2,500円程/作品

道 なし

持 ハサミ、定規、メジャー、鉛筆、ボンド、目打ち、洗濯ばさみ(10~20ヶ)

講座内容	日 程 (計8回)
かご、バッグ、小物(リース、花、動物など)	5/13、6/10、7/1、8/19、9/16、10/14、11/11、12/9

いなみ倶楽部



井20 美姿勢エクササイズ [土曜]

ー美しい姿勢 & スッキリボディー

無理に頑張らないエクササイズで痛みのない太りづらく痩せやすい代謝の良いカラダを作りませんか?

講 牧 十美(みつみ) (スタイルエクサ+K)

定 15名 受 3,500円 時 10:00~11:00 (土曜日)

材 実費 テキスト代500円/年

道 なし

持 ふかぶかでないウェア、底のやわらかいシューズ、ヨガマット又はバスタオル、タオル、ドリンク

講座内容	日 程 (計7回)
骨盤、股関節、肩甲骨歪み改善、体幹トレ、ボディメイク、整体	5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24

いなみ倶楽部



井18 クラフトバンド [木曜・夜]

ーオシャレでかわいい! そんなバッグやかごを作りませんか?ー

環境に優しい素材で生活雑貨を手作りしてみませんか。素敵な色の小物からバッグまで編んで作れます。バリエーションは

NEW

講 中盛 京子 (クラフトバンド認定講師)

定 10名 受 4,000円 時 18:30~20:30 (木曜日)

材 1,500~2,500円程/作品

道 なし

持 ハサミ、定規、メジャー、鉛筆、ボンド、目打ち、洗濯ばさみ(10~20ヶ)

講座内容	日 程 (計8回)
かご、バッグ、小物(リース、花、動物など)	5/11、6/8、7/6、8/10、9/7、10/5、11/9、12/7

いなみ倶楽部



井21 健康太極拳 [井波]

ーこころと体のバランスを整えてみませんか?ー

心身の健康は自分で守りましょう。深く長ーい呼吸をしながらゆっくり動くことで心と体のバランスを整えましょう。

講 村椿 信子 (楊名時太極拳 師範)

定 12名 受 8,000円 時 13:30~15:00 (月曜日)

材 実費 資料代500円程/年

道 なし

持 ゆったりとした服装、タオル、ドリンク

講座内容	日 程 (計16回)
八段錦(気功)、太極の華、不老拳(太極拳)	6/5、6/12、6/19、7/3、7/24、7/31、8/7、8/14、8/21、9/4、9/11、9/25、10/2、10/16、10/23、10/30

いなみ倶楽部



井19 郷土民踊

ー富山の「郷土民謡」を踊ろうー

富山で古くから歌い継がれてきた民謡「越中おわら節」や「麦屋節」を踊ってみませんか? 民謡は心の故郷、誰でも気軽に踊れます。

講 高田 かをる (新舞踊 翔の会 会主)

定 10名 受 6,000円 時 19:30~21:00 (土曜日)

材 なし

道 実費 フィールドワーク経費

持 浴衣、細ひも3本、帯板、帯(無い方は貸出可)

講座内容	日 程 (計12回)
浴衣の着付け、踊りの練習(越中おわら節、麦屋節)〈フィールドワーク検討〉	6/10、6/24、7/15、7/29、8/5、8/19、8/23、9/2、9/9、9/16、10/7、10/21

いなみ倶楽部



井22 やさしいヨガ

ー誰でもできる簡単ヨーガー

ポーズにとらわれず、動くことを楽しみ、深い呼吸を通して、心と体の変化を感じましょう。

講 且見 千尋 (JADPヨガ インストラクター)

定 15名 受 6,500円 時 10:00~11:00 (金曜日)

材 なし

道 なし

持 タオル、ヨガマット、ドリンク

講座内容	日 程 (計13回)
歪み・癖を整える 自然治癒力を高める 自律神経を整える	5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/21、9/8、9/22、10/13、11/10、11/24、12/8、12/22

いなみ倶楽部



井23 仏教講座

ー寺の町井波で学ぶ仏教講座ー

宮城顕先生の「歎異抄講義」をもとに、歎異抄を読み解いていきます。

講 吉江 晃 (光琳寺 住職)

定 30名 受 6,000円 時 13:30~15:00 (水曜日)

材 実費 資料代500円程/年

道 なし

持 筆記用具

講座内容	日 程 (計12回)
一緒にプリントを読んでいく健康音読講座	6/7、6/14、7/5、7/19、8/2、8/9、9/6、9/20、10/4、10/11、11/1、11/22

いなみ倶楽部



井24 こころの講座

ー聖徳太子の生涯・58のエピソードを訪ねる②ー

600年前から伝わり、300年前から語り続けられている瑞泉寺太子伝会の伝絵と絵解きを昨年度に引き続き訪ねましょう。

講 竹部 俊恵 (妙蓮寺 住職)

定 40名 受 4,000円 時 13:30~15:00 (金曜日)

材 実費 資料代500円程/年

道 なし

持 筆記用具

講座内容	日 程 (計8回)
太子伝絵の解説と絵解きを学ぶ(9歳から)〈フィールドワーク有〉	5/19、6/16、7/24、8/11、8/25、9/22、11/10、11/24

いなみ倶楽部



井25 民間信仰

ーとなみ野の石仏探訪ー

庶民の立場から、となみ野にある石仏や寺社をめぐります。地元根付く民間信仰に触れてみませんか。(フィールドワーク中心の講座です)

講 尾田 武雄 (日本石仏協会 理事)

定 25名 受 2,000円 時 13:30~15:00 (金曜日)

材 実費 資料代500円程/年

道 実費 フィールドワーク経費2,000円程/回

持 筆記用具

講座内容	日 程 (計4回)
となみ野の石仏たち 石仏めぐり 〈フィールドワーク有〉	5/12、6/9、9/8、10/13

じょうはな倶楽部



城4 麦屋踊り

ー笠踊り練習ー

勇壮な笠踊り(麦屋節、古代神)を練習し、麦屋祭りに参加しよう。

講 松井 まち (花筏代表)

定 10名 受 5,000円 時 19:00~20:00 (水曜日)

材 なし

道 なし

持 お持ちの方は笠

講座内容	日 程 (計10回)
笠踊りの基本をマスター	5/10、5/24、6/7、6/21、7/5、7/19、8/9、8/23、9/6、9/13

じょうはな倶楽部



城5 南砺の歴史

ー砺波地方への真宗と神道・修験道の広まり①~③ー

浄土真宗と神道はいつ頃から砺波地方に入ってきて、どのようにして根付いていったのでしょうか? 史料に基づき、分かりやすく解説します。

講 浦辻 一成 (NPO法人善文研古文書調査班長)

定 20名 受 2,500円 時 19:30~21:00 (水曜日)

材 なし

道 なし

持 筆記用具

講座内容	日 程 (計5回)
①末法思想のころ ②浄土真宗の広まり ③石山合戦と東西分派 ④善徳寺と瑞泉寺 ⑤神道と修験道のひろまり	6/7、6/21、7/5、7/19、8/2

受講について

- 定員に大きく満たない場合は、開講できない場合があります。
- 締め切り後、講座開設の有無を申し込み者全員にご連絡します。(4月末日を過ぎても連絡がない場合は、各施設へお問い合わせください)
- 定員を大きく超える場合は、先着順としますので、お早めにお申し込みください。
- 受講料は、各講座の初回日に集金します。ただし、一度納めていただいた受講料は、お客様のご都合でキャンセルされた場合返金致しかねます。受講料は、講師への謝礼や施設使用料等に充てさせて頂いております。
- 18歳未満の方がお申し込みされる場合は、保護者の方の同意が必要です。受講申込書の保護者の方の同意欄にご署名をお願いします。

いなみ倶楽部



井⑤ 庭の手入れ

ーお庭の手入れを楽しむー

お庭の手入れは、自分で出来れば快適空間に。
我が家をさらに引き立てるエクステリアを楽しみましょう。

講 才川造園土木
定 10名 受 3,000円 時 10:00～12:00 (木曜日)
材 実費 3,000円程/半期
道 なし
持 剪定ハサミ、手袋、作業できる服装、持帰り用袋

講座内容	日 程 (計6回)
文化センターの公園内で実技など (剪定、雪吊り、お正月を楽しむ)	7/20、10/12、10/19、12/7、 12/14、12/21

いなみ倶楽部



井⑥ 水 引

ー「水引」でアクセサリー小物づくりー

水引をモダンにかわいく！
結びの基本を身に付けて、遊び心を持って、いろいろな小物づくりを楽しみましょう。

講 宮脇 記美子 (水引作家)
定 15名 受 6,000円 時 13:30～15:30 (土曜日)
材 実費 水引2,000円程/年
道 なし
持 千枚通し、ハサミ、ラジオペンチ

講座内容	日 程 (計12回)
あわじ結び(基本)、アクセサリーやインテリアの小物など	5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、 8/19、9/2、9/23、10/7、10/21、11/11

いなみ倶楽部



井⑦ ジェルキャンドル(併測)

ーハンドメイドを楽しもう/癒しの時間ー

季節にあったジェルキャンドルを作りましょう。
お部屋に飾ったりプレゼントにもいいね!

講 種部 典子 (たねベクラフト)
定 10名 受 4,000円 時 13:30～15:00 (水曜日)
材 実費 2,000円/回
道 貸出
持 なし

講座内容	日 程 (計8回)
ジェルキャンドル	5/10、6/7、7/5、8/2、 9/6、10/4、11/1、12/6

いなみ倶楽部



井⑧ オカリナ

ーオカリナを楽しむー

いつかは青空と若草が広がる大自然の中で「トトロ」や「コンドルは飛んでいく」が響き渡るといいね!

講 西 紀美代 (ライリッシュオカリナ連盟 認定講師)
定 15名 受 6,000円 時 19:00～20:30 (木曜日)
材 実費 教材費2,000円/年
道 なし
持 オカリナ(お持ちでない方は購入斡旋します)

講座内容	日 程 (計12回)
「エーデルワイス」 「クラリネットをこわしちゃった」 〈フィールドワーク検討〉	5/25、6/8、6/22、7/6、7/27、8/10、 8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9

いなみ倶楽部



井⑨ 初めての竹編み細工

ー「竹編み細工」を+(プラス)してみませんか?ー

昔から身近にあり、自然素材の上質な「竹」を使って竹かごを作りましょう。

講 長谷川 由美子 (キノネ工房 竹編み作家)
定 10名 受 1,500円 時 13:00～15:00 (水曜日)
材 実費 6,000円程
道 なし
持 園芸用ハサミ、木工用(瞬間接着剤・ボンド)、メジャー、目玉クリップ(太4)、ペンチ、霧吹き、エプロン、タオル、文房具など

講座内容	日 程 (計3回)
バンブーバスケット	10/4、10/18、11/1

いなみ倶楽部



井⑩ 竹編み細工(ステップアップコース)

ー「竹編み細工」を+(プラス)してみませんか?ー

しなやかで美しい竹を使って、素敵な竹かごを作りましょう。

講 長谷川 由美子 (キノネ工房 竹編み作家)
定 10名 受 3,000円 時 13:00～15:00 (月曜日)
材 実費 10,000円程
道 なし
持 園芸用ハサミ、木工用(瞬間接着剤・ボンド)、メジャー、ペンチ、霧吹き、エプロン、タオル、文房具など

講座内容	日 程 (計6回)
蓋 物	10/16、10/30、11/6、11/20、12/4、12/18

いなみ倶楽部



井⑪ 染物「いろ遊び」

ー染物「いろ遊び」で暮らしに彩りを[午前][午後]ー

季節の身近な材料で草木染を！
繭から生糸を作り、真綿で手作りの簡単織物。
【午後の部】は初めてこの講座に参加する方が対象です。

講 高倉 廣子 (アトリエヒロ まゆ愛好家)
定 各10名 受 3,500円
時 【午前の部】9:30～12:00 【午後の部】13:00～15:30 (金曜日)
材 実費 2,000～4,000円/年 道 なし
持 汚れても良い服装、エプロン、手拭き、タオル2本、日本手拭い、洋裁道具、ビニール袋など

講座内容	日 程 (計7回)
クス材で小物を染める、 絹(真綿体験) 〈フィールドワーク検討〉	5/12、6/9、7/14、8/4、 9/8、10/13、11/10

いなみ倶楽部



井⑫ 和服のリメイク

ー和服のリメイクを楽しむ[午前][午後]ー

タンスで眠っている着物やリサイクルショップの生地をリメイクして、オシャレに着てみませんか？
もう着ない着物も、新しい衣服に甦ります。

講 太田 佳子 (洋裁講師資格 パッチワーク指導員資格) 山本 美紀 (洋裁講師資格)
定 各10名 受 4,000円
時 【午前の部】10:00～12:00 【午後の部】13:30～15:30 (月曜日)
材 材料の生地は受講生各自で準備 道 なし
持 ポータブルミシン、洋裁小物(ハサミ、鉛筆、しつけ糸、縫い糸、チャコペンなど)

講座内容	日 程 (計4回)
小紋でスカート	5/29、6/5、6/12、6/19 ※午前の部・午後の部どちらかの時間帯をお選び下さい

いなみ倶楽部



井⑬ アンティーク着物

ーアンティーク着物の色々な着方を楽しみましょうー

アンティークのコーディネートのお合わせ方。
自分で着物を着てみることで、オシャレな着方をしてみましょう。

講 三谷 千津子 (お着付処和の小物「月や」プロデュース みたに美容室)
定 15名 受 4,000円 時 19:30～21:00 (金曜日)
材 アンティーク着物と帯は「月や」が準備します。帯あげ、帯メなど色合わせします。
道 なし
持 腰紐5本、衿芯、伊達巻2本、帯枕、肌着、タオル2本、クリップなど

講座内容	日 程 (計8回)
アンティーク着物のコーディネート	5/26、6/9、6/23、9/15、 9/29、10/13、10/27、11/10

いなみ倶楽部



井⑭ オルゴナイト

ーやさしい癒しルームへようこそー

子どもから大人まで楽しめる、キラキラな生命誕生石入りオルゴナイト®。
一緒にワクワク作りませんか？
型作りからも
楽しみましょう。

講 松井 翠麗 (生命誕生石入りオルゴナイト®講師)
定 10名 受 3,500円 時 13:30～15:30 (土曜日)
材 実費 2,000～3,000円/回
道 なし
持 エプロン

講座内容	日 程 (計7回)
オルゴナイトの円錐、ピラミッド、 ボールペンなど	5/20、6/17、7/15、8/19、 9/16、10/21、11/18

いなみ倶楽部



井⑮ わくわくアート

ーアートを通じて楽しく脳活ー

どんなにアートが苦手な方も大丈夫!!アートに正解はありません。皆さんがアーティストです。五感をフル動員し90分で1作品を制作します。

講 武部 真理子 (日本臨床美術協会認定講師)
定 10名 受 3,500円 時 13:30～15:30 (月曜日)
材 実費 1,500円程/回
道 なし
持 ハサミ、のり、持帰り用袋

講座内容	日 程 (計7回)
色鉛筆、クレヨン、水彩、和紙など 様々な画材を使い毎回 1作品制作	5/22、6/26、8/28、9/25、 10/23、11/20、12/4

いなみ倶楽部



井⑯ ふるさとの田舎料理

ー地産地消で郷土料理を作りましょうー

新鮮で地元で採れた旬の食材を使って、先人たちの知恵が詰まった古くから伝わるおいしい料理を頂きましょう。

講 高倉 廣子 山根 真由美 中谷 董枝 (郷土料理研究家)
定 10名 受 3,500円 時 9:30～12:00 (木曜日)
材 実費 1,000～1,500円程
道 なし
持 エプロン、手拭き、タオル2本、ビニール袋

講座内容	日 程 (計7回)
草もち、梅干し、ジャム、ピザ、 里芋おぼろ、とち餅、おやきなど	5/18、6/15、7/20、8/10、 9/14、10/19、11/16