

ジャンル	講座No.	講座タイトル	日程	開催時間	講師	講座内容	受講料(3ヶ月)
手づくり	3	カルトナーージュ&アレンジ	第2土曜日	10:00~11:30	武内菜桜	厚紙と布や紙で作るクラフトとブリザードフラワーのコラボです	4,500円
	8	シャドーボックス	第1・第3金曜日	10:00~11:30	堀 淳子	立体感のある3-Dペーパークラフト!	9,000円
	12	連鶴(れんかく)を折ってみませんか	第1・第3水曜日	14:00~15:30	深田和子	一枚の紙からつながった鶴を折ります	9,000円
	19	折り紙講座 火曜コース	第2火曜日	10:00~11:30	杉本昌子	折って、遊んで、飾って、自慢しましょう	3,000円
	24	折り紙講座 土曜コース	第4土曜日	14:00~15:30	杉本昌子	折って、遊んで、飾って、自慢しましょう	3,000円
	26	ユニット折り紙講座	第2火曜日	12:00~13:30	杉本昌子	くす玉や箱などの立体的な作品を作りましょう	3,000円
	79	ポリマークレイ教室	第1水曜日	10:00~11:30	堤 美香	粘土でビーズを作りアクセサリーにします	4,500円
	82	くみひもアクセサリー講座	第4木曜日	10:00~11:30	黒宮浜子	伝統工芸の「くみひも」にビーズを取り入れた作品	6,000円
お花アレンジ	14	暮らしを彩る花講座	第3土曜日	10:00~11:30	黒宮浜子	お花を飾って毎日を素敵に!	3,000円
	28	お洒落に飾ろう花アレンジ	第2土曜日	14:00~15:30	武内菜桜	生花やブリザードを使用。小物使いも好評!	4,500円
	93	プランツボールを作ろう [新講座]	第3木曜日	18:00~19:30	May	土を使わないので管理が簡単で衛生的!	3,000円
ダンス・スポーツ	2	楊名時八段錦・太極拳講座	第1・第3火曜日	14:00~15:30	川崎佳代子	高齢者でもできる健康法の太極拳を学びます	4,500円
	6	フラダンス	第1・第3水曜日	12:00~13:30	服部恵子	夜空に輝く星のように美しくフラを踊ります	9,000円
	17	吹矢	毎週月曜日	10:00~11:30	吹矢愛好会	吹矢を始めてみませんか!!	6,000円
	88	誰でもできるやさしいフラメンコ	第1・第3火曜日	12:00~13:30	友田亜希	身体をゆるめてはだして踊ろう	9,000円
美容・健康	31	歪みを直せば若返る! 骨盤教室	第2・第4水曜日	10:00~11:30	伊藤千佳	骨盤を整えていつまでも元気な身体を	6,000円
	36	美姿勢なりきりウォーキング	第1水曜日	16:00~17:00	Mayuko	「モデルも学ぶ」キレイな姿勢と歩き方	9,000円
	37	視力回復講座	第3土曜日	16:30~17:30	視力回復研究会	子供から高齢者までの視力回復を目指す講座	3,000円
	40	ゆるむ、やわらく 自力整体	第1・第3月曜日	18:30~20:00	佐藤まき子	静かに自分と向き合う時間です	10,800円
	77	誰でもなれる! 姿勢美人!	第4金曜日	18:00~19:30	柳沢あさ子	骨盤や背骨を整える簡単な体操を覚えましょう	3,000円
	92	足もみソッド「官足法」	第2木曜日	10:00~11:30	鈴木章代	自分の健康は自分で守る。簡単足もみ健康法	6,000円
外国語	4	55からのイケてる英会話	第2・第4水曜日	16:00~17:30	マツエカオル	55才以上で和気あいあいと。海外旅行がもっと楽しく!!	9,000円
	35	フランス語 初めの一步	第2・第4土曜日	12:00~13:30	斎藤美恵子	簡単な文法と日常会話を楽しみましょう	9,000円
音楽・楽器	38	童謡・唱歌・抒情歌を歌う	第2・第4金曜日	14:00~15:30	近藤悦子	誤嚥性肺炎予防のため、楽しく歌いましょう	9,000円
	48	ウクレレハワイアン	第2・第4金曜日	10:00~11:30	濱田昌平	ハワイアンを中心にウクレレを楽しみます	6,000円
	49	ウクレレにっぽん	第1・第3金曜日	14:00~15:30	濱田昌平	日本の懐かしい曲を中心にレッスンします	6,000円
	50	ほのぼのウクレレ	第2・第4水曜日	14:00~15:30	濱田昌平	ゆったりのにびりウクレレを楽しみましょう	6,000円
	51	ウクレレ レアレア	第1・第3木曜日	10:00~11:30	濱田昌平	ウクレレを気軽に! 愉快地! 楽しみましょ	6,000円
	52	ウクレレ オルオル	第2・第4木曜日	16:00~17:30	濱田昌平	入門クラスからステップアップ	6,000円
	53	はじめてのウクレレ	第1・第3木曜日	14:00~15:30	濱田昌平	ウクレレ入門クラス みんなはじめてだから安心!	6,000円
	69	フォークギターレッスン	第1・第3火曜日	16:00~17:30	濱田昌平	初級ギターグループレッスン Fのコツ教えます	6,000円
	80	誰でも弾けるやさしいギター	第1・第3月曜日	14:00~15:30	西口恒次	簡単コードで1曲マスター	6,000円
	86	初心者のためのギター講座	第2・第4土曜日	16:00~17:30	西口恒次	これから始めるギター弾き語り入門講座	6,000円
教養・その他 スキルアップ	29	やさしい株式・投資講座	第3土曜日	13:30~14:40	資産運用研究会	堅実な資産運用方法を学ぶための講座です	3,000円
	34	ハッピー発明 in 松阪	第3土曜日	15:00~16:15	みえアイデア研究会	改良を加え、権利確保と商品化方法を学ぶ	3,000円
	90	薬膳料理とテーブルコーディネート	第3火曜日	10:00~11:00	浮田和美	体を温め、不調を改善する薬膳	4,500円
	91	パーソナルカラーレッスン	第4月曜日	18:00~19:30	ツムシテック美子	あなたらしさをみつける3ヶ月	9,000円
書道	75	毛筆で楽しむ	第1土曜日	10:00~11:30	下平小波	年賀状を毛筆で書いてみましょう	6,000円
文化・芸術 パフォーマンス	18	テーブルマジック (手品)	第1土曜日	12:00~13:30	野田雅俊	難しくなく、簡単で、楽しいマジック	6,000円

## 春の無料体験レッスン開催

恒例になりました「無料体験レッスン※」春も開催いたします。  
今回もご予約は不要です。どうぞお気軽にお越しください。

日時:2025年3月9日 日曜日 10:00~15:00 場所:カリヨンプラザ1階

※参加予定講座※

ポリマークレイ、プランツボールを作ろう、暮らしを彩る花講座、くみひもアクセサリー講座、折り紙講座、やさしい株式・投資講座、ハッピー発明 in 松阪、視力回復講座、フランス語 初めの一步、童謡・唱歌・抒情歌を歌う、フォークギターレッスン、全ウクレレ講座、誰でもなれる! 姿勢美人!、テーブルマジック 他

お問い合わせ ブンカの交流館・カリヨンプラザ・カリヨンパーキング 松阪市日野町 788 電話 0598-26-9500

※材料費が必要な講座もあります。  
お越しの際は便利なカリヨンパーキングを  
ご利用ください。体験レッスン参加時間の  
駐車サービス券を差し上げます。  
予定講座は変更になる場合も  
ありますので、ご了承ください。

駐車  
無料

◆お申し込み・お問い合わせ◆ 受講のお申込み、見学、体験などのご連絡は電話(0598-26-0108)または、  
ブンカの交流館ホームページ <http://www.bunkanokouryukan.com/> で受付しています。

◆講師派遣受付中◆ ブンカの交流館では、公民館や自治会など、地域の施設等への出張講座を行っております。  
お申込み、お問い合わせはブンカの交流館事務局(0598-26-0108)へご連絡ください。

ブンカの交流館  
ホームページは  
こちら

