

H30年度 春講座



学びの駅 Tel: 0258-62-1915

見附市勤労者家庭支援施設 ふぁみりあ


保存版

講座生大募集!



受付開始は3月7日(水)
午前9時からです。

- * 会場はいずれもふぁみりあ
- * 申し込みはふぁみりあへ (Tel : 62-1915)
- * 参加費は各コースとも初回にお持ち下さい。
- * 託児 (1回500円) を希望する方は、申込時にお伝え下さい。
- * 申込みを取消す時は、はやめに連絡をお願いします。
- * 運動教室は、動きやすい服装でお越し下さい。

①～②の講座は  いきいき県民カレッジ登録講座です。

① はじめての簡単小物作り

ちょっと手作りしてみたい。そんな初心者さんにも安心して参加頂ける教室です。
毎回作る物が違って色々作れるところがポイント! 一緒に手軽に簡単、手作り始めませんか?
見本はふぁみりあに展示してあります。

と き 午前10時～12時

講 師 熊野 良美 (手芸小物 スーリール Sourire)

定 員 各回12名 (お申し込みが5名以下の場合、開催いたしません)

持ち物 ピンセット、はさみ (2回目以降は、はさみのみ)



※ご希望の受講日をお伝えください。複数のお申し込みも可能です。締切は各開催日の1週間前です。



回	日 程	内 容	参加費
1	5月22日 (火)	ネックレス	1,900円
2	6月26日 (火)	印鑑ケース (朱肉付き)	1,700円
3	7月24日 (火)	がまぐちカードケース	1,900円
4	9月25日 (火)	アルファベットキーホルダー	1,900円
5	10月23日 (火)	ジェルキャンドル	2,400円

② はじめてのワイヤークラフト講座

ワイヤークラフトを楽しく学びましょう。お一人おひとりの手元をみながらつくるコツをお伝えします。
はじめての方でも安心してご参加いただけます。見本はふぁみりあに展示してあります。

と き 午前9時30分～11時30分

講 師 太刀川 由美子 (日本ワイヤークラフト協会 グランディール エキスパート認定講師)

参加費 1回 1,500円 (材料費等)

定 員 15名

持ち物 作品持ち帰り袋



回	日 程	内 容
1	5月30日 (水)	一輪挿し
2	6月13日 (水)	ハートのプチバスケット
3	6月27日 (水)	バラのカードスタンド
4	7月11日 (水)	ミニシャンデリア
5	7月25日 (水)	サマークリスタルリース

③キレイをつくる ベリーダンスエクササイズ

年齢、体型、運動神経問わず、誰でも楽しめる体幹エクササイズ。ベリーダンスはインナーマッスルを鍛え、メリハリのある美BODYをつくります。運動不足や身体のコリ、ストレスもスッキリ解消！初めての方にやさしいレッスンです。

- ★初級コース…今までに少し経験がある方。
- ★入門コース…ベリーダンスが初めての方。

ベリーダンスエクササイズ体験会

4月1日(日)

10:00~11:00

参加費：500円

申込みはふあみりあまで



4月15日~9月2日 月2回

第1~3日曜日 全10回

★初級コース 午前 9:30~10:30

★入門コース 午前 10:45~11:45

講師
RYO
(ベリーダンスインストラクター、
パフォーマー)

持ち物 水分補給用飲料、タオル
参加費 5,500円(保険料込)

④すたれっちヨガ

体を伸ばすやさしいストレッチングに、筋肉への意識の集中を高めながら、ヨガの呼吸法を併せて取り組みます。おつとめ帰りのヨガで一週間の疲れをとりましょう。



4月20日~6月29日

原則毎週金曜日 全10回

午後 6:15~7:30

講師
SAWA
(シバナンダヨガインストラクター
(インド政府/全米ヨガアライアンス公認
シバナンダヨガインストラクター))

持ち物 ヨガマット、水分補給用飲料
参加費 5,500円(保険料込)

⑤骨盤ストレッチ体操

横になりながら骨盤矯正が自分でできちゃうストレッチです。

骨盤のゆがみを正すことで、自律神経・血流・リンパの動きを活性化し、肩こり・腰痛・冷え性・便秘などにも効果があります。産前産後の方にもおすすめですよ。

4月11日~6月20日

原則毎週水曜日 全10回

午後 1:30~2:30

講師
渡邊 萌
(スタジオオリオン公認インストラクター)

持ち物 ヨガマット、水分補給用飲料
参加費 5,500円(保険料込)

⑥はつらつ体操

いつでもどこでも誰でもできる簡単な体操です。

足腰だけでなく、全身の筋力や柔軟性、持久力を高めるのに効果的で、肩こり・腰痛・ひざの痛みを軽くする効果もあります。



4月9日~6月25日

原則毎週月曜日 全10回

午前 10:00~11:00

講師
大矢和子
(日本コンディショニング協会認定インストラクター)

持ち物 タオル、水分補給用飲料
参加費 5,500円(保険料込)

⑦燃焼系エクササイズ！ ボクシングシェイプ

音楽に合わせてボクシングの動きでエクササイズ！カラダを動かして、日頃のストレスもノックアウト！全身運動で、カラダを引き締めましょう。



4月20日~6月29日

原則毎週金曜日 全10回

午後 7:45~8:45

講師
TOMO
(フィットネスインストラクター)

持ち物 運動靴、水分補給用飲料
参加費 5,500円(保険料込)

⑧親子でたのしくスキンシップ！ ベビーマッサージ

ママからの温もりで安心感をあたえ、親子のコミュニケーションをはかります。
親子のきずなも深まり、安定した心を育みます。お孫さんとの参加也大歓迎です。
保護者の方にはプチハンドマッサージつき！



4/12・6/14・8/9・10/11・12/13
木曜日 午前10:00～11:30
※ご希望の受講日をお伝え下さい。

講師
元井清子
(ベビー、キッズタッチセラピスト)

対象 2ヶ月～1歳くらいのお子様と保護者
持ち物 バスタオル、赤ちゃんの飲み物
参加費 1回1,500円(教材費等)

⑨親子のふれあい&癒し効果でHappy time♪ ハワイアンリトミック

ハワイのフラダンスをママや子どもたちにも馴染みやすくアレンジ！
たのしいリズムあそびや表現あそびで親子のふれ合いとお子さんのゆたかな心をはぐくみます。
またゆっくりと手足を動かすダンスはママの緩やかなエクササイズにもピッタリです☆



5/17・7/5・9/6・11/1
木曜日 午前10:00～11:00
※ご希望の受講日をお伝え下さい。

講師
吉川郁子
(ハワイアンリトミック
ベビー&キッズインストラクター、
保育士)

対象 首すわり～就園前のお子様と保護者
予防接種後24時間以内のお子様の参加はご遠慮下さい。
持ち物 水分補給用飲料
参加費 1回1,500円(保険料込)

⑩気軽に男の料理

男だって料理の時代！料理経験ゼロでも、エプロンをするのが初めてという方でも大歓迎！
趣味として、夫婦円満、家族サービス、自立した老後に備えて…など目的はなんでもOKです。
気楽な気持ちで料理を楽しみましょう♪



5月9日～12月12日
月1回(5月は2回、8月はお休み)
原則第2水曜日 全8回
午前10:00～12:30

講師
松井知子
(食育アドバイザー)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾3枚、
筆記用具
参加費 1回1,200円(材料費等)

⑪やさしい手作りお菓子教室

レシピを見ただけでは分かりにくい泡立て方や粉の混ぜ方のポイントを教えます。
家庭でも作りやすいのに、味は本格的！初心者対象なのでお気軽にどうぞ。
試食、お持ち帰りもあります。<6月のメニュー：ウィークエンドシトロン(レモンのバターケーキ)>



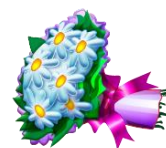
6月7日～11月1日(8月はお休み)
月1回 第1木曜日 全5回
午前10:00～13:00

講師
杉幸子
(食育インストラクター)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾3枚、
筆記用具
参加費 1回1,200円(材料費等)

⑫フラワーアレンジメント

お花が大好きな方、一緒にアレンジを楽しみませんか？お花のパワーで癒されますよ♡
初めての方も大丈夫。すてきなあなたへ☆ Let's チャレンジ！！



4月20日～12月21日
月1回 第3金曜日 各コース全9回
【午前コース】 午前10:30～12:00
【夜コース】 午後7:30～9:00

講師
平沢小百合
(EFD登録インストラクター)

持ち物 花ばさみ、クラフトはさみ、
新聞紙、ホチキス、ごみ袋
参加費 1回3,300円(材料費等)
初回資材代500円別途必要

⑬ コーヒーアカデミー in ぶあみりあ

「コーヒーの新常識 (春シリーズ) ~美味しくて体にも良いコーヒーの秘密~」



毎日飲んでいるコーヒー。私たちの忙しい生活の中で、コーヒータイムは特別な時間です。美味しく淹れようとすると実に奥が深く、歴史もあるコーヒーについて学びませんか。

おいしいデザート & おみやげつき!

- ① 4月24日 (火) 美味しいコーヒーとは・実習
- ② 5月 8日 (火) 味覚・嗅覚・コーヒーを美味しくする水・実習
- ③ 5月22日 (火) 美味しいアイスコーヒー&日本生まれのコーヒーゼリー・実習

★秋シリーズは決まり次第イベントカレンダー等でお知らせします★

この事業は「UCC上島珈琲株式会社」の協賛を得て開催しています。

4月24日~5月22日
全3回 いずれも火曜日
午後1:30~3:30

講師
齋藤悦美
(SCAJアドバンスドコーヒーマイスター)

対象 3回参加できる方が優先
持ち物 食器拭き用布巾
参加費 全3回 3,000円(材料費等)

⑭ 茶道講座 茶の湯は楽し

お抹茶とお菓子を楽しみながら季節を感じ、茶の湯は楽しいと喜んで頂ける講座です。

“少し習って飲み方だけでも覚えたい。個人の先生のところへ行くのは不安。
昔習っていたけどまた始めたい。脚が痛くて正座が出来ないわ”

という方もぜひお越しください。抹茶を飲むと健康になり心が落ち着きます。



5月9日~9月26日
月2回 第2・4水曜日
全10回 午後1:30~3:30

講師
佐藤宗孝 (孝子)
(茶道宗徧流 教授者)

持ち物 白ソックス
お持ちの方は扇子、ふくさ、懐紙、楊枝
参加費 1ヶ月 2,500円(指導料等)

⑮ 人生のたなおろし、5年後も笑顔で過ごすための生前整理術

思い出の物を片付けて頭と心をスッキリさせ、いまよりももっと笑顔で、いまよりももっと輝いてみませんか?

- ① 4月12日 (木) お片付けの基本。思い出の物を片付けてみましょう。
- ② 4月26日 (木) 写真を整理してみましょう。スクラップブック。
- ③ 5月17日 (木) 5年後のあなたへメッセージを書いてみましょう。

★5月下旬にプチセミナー(郊外への見学会)も予定しています★



4月12日~5月17日
全3回 いずれも木曜日
午前10:00~11:30

講師
佐藤美雪
(おうち整理+αアドバイザー♪ゆきんこ)

持ち物 筆記用具(毎回)、ご自身が写っている写真、はさみ(2回目)
参加費 全3回 3,400円(材料費等)
※プチセミナーは実費

⑯ 歌唱力アップで堂々パフォーマンス 吉田睦 ボーカル講座

新潟県を代表するシンガーの吉田睦さんがボーカル指導を行います。英語の歌を発音から丁寧に指導し、ライブのセッションなどに参加できるまでの歌唱力とパフォーマンスを身に付けます。最後の発表会では生バンドの演奏で歌います。あなたも挑戦してみませんか。



6月7日~11月15日
月2回 第1・3木曜日 全12回
午後7:30~9:30
発表会: 11月18日(日)午後2:00~

講師
吉田 睦 (ボーカル指導)
佐藤文孝 (ピアノ伴奏)

持ち物 筆記用具
参加費 1ヶ月 4,000円(指導料等)
※再受講の方でテキストをお持ちの方は初回500円引き

⑪自分自身のセラピストになる講座 ～メンタルのセルフケアを学んで心の健康増進を！～

痛みは誰の心にもあります。そして、癒す力も誰の心にもあります。

「自分を変えたい」、「人間関係が苦しい」、「モヤモヤイライラする」——自分で自分を癒す手法をお伝えして、そんなあなたの悩みを解決します。自分の感情に気づき、無理のない自分を一緒に創っていきましょう！
毎月の内容は各公民館、ネーブルみつけ、パティオにいがた配置のチラシをご覧ください。



4月15日～3月17日
月1回 原則第3日曜日
全12回 午前10:00～12:30

講師
赤塚たけし
(NLP マスタープラクティショナー、
上級心理カウンセラー)
スズキセイコ
(MOVE コーチ、心理カウンセラー、
TC カラーセラピスト)

持ち物 筆記用具
参加費 年間24,000円(指導料等)
(前期・後期で12,000円ずつ納入。
単発受講は1回2,500円)
※この事業はふぁみりあで活動している
サークル「えがおの会」との共催です。

⑫音声訳講座

新聞・広報などをパソコンでCDに録音し、目の見えない方にお届けするボランティア活動です。
本の好きな方なら誰でもできる仕事です。講座では「聞き取りやすい読みかた」の基本を学習します。



4/7・4/14・4/21・5/12・5/19
土曜日 全5回
午後1:30～3:30

講師
見附音声訳朋の会会員

持ち物 筆記用具
参加費 800円(テキスト代)
※この事業は「見附音声訳朋の会」との共催です。

⑬古代日本史講座

『日本書紀』成立と編纂者の謎を解き、古代日本史の真相に迫ります。日本初の国史『日本書紀』が編纂されたのは、養老四年(720)5月21日。成立1300周年を前に、古代史研究用パソコンソフト「古代史ビューア【麻呂】」を使って、内容を分析、考究します。パソコン初心者も大歓迎！簡単な操作で本格的な歴史研究ができます。
毎月の内容は各公民館、ネーブルみつけ、パティオにいがた配置のチラシをご覧ください。

4月12日～8月23日
月2回 原則隔週木曜日 全10回
午後1:30～3:30

講師
関根 聡
(まちの駅 古事記COM 駅長)

持ち物 筆記用具、ノートパソコン(お持ちの方)
参加費 5,000円
(前期・後期で2,500円ずつ納入)

⑭中国近・現代史講座

前半はこれまで3期にわたって学習した近代史を振り返り、後半は現代史に入ります。やさしいテキストを読み合わせながら、学習を進めます。

5月18日～10月19日
月1回 第3金曜日 全6回
午後1:30～3:00

講師
土田秀明
(思想史研究家)

持ち物 筆記用具
参加費 3,000円

⑮「文学の中へ・・・人間に会いに行く。」文学みつけ座

現地学習を交えながら、文学作品を読み、味わい、楽しむ会です。
もっとも新鮮で楽しい文学講座です。どなたでもお気軽にお申込み下さい。
毎月の内容は各公民館、ネーブルみつけ、パティオにいがた配置のチラシをご覧ください。



4月9日～11月12日
月1回 原則第2月曜日 全8回
午後1:30～3:30

講師
若月忠信
(文芸評論家 新潟市在住)

持ち物 筆記用具
参加費 1回500円(資料代等)
※現地学習は実費

22 小さな幸せ重なるハーブの楽しみ方講座

初心者の方にハーブの育て方や楽しみ方を分かりやすく解説し、実際に体験しながら作業を進めていきます。

神秘的な香りと奥深い癒しの世界にきっとご満足いただけるでしょう。

花*花ランドで収穫したハーブや果実で美味しいことしませんか？

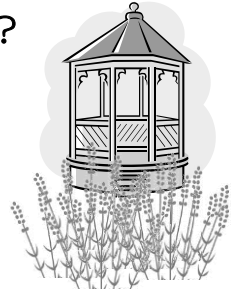


と き 午前 10 時～12 時

講 師 大場 光夫

持ち物 剪定バサミ、工作ペンチ、袋（教材持ち帰り用）、作業手袋、新聞紙、帽子、筆記用具、エプロン、布巾 2 枚

参加費 年間 5,000 円（初回にお支払い下さい）



年間予定表



回	月 日	内 容
1	4月21日（土）	可愛いリボンでラベンダースティック①（ドライラベンダーで作成）
2	5月19日（土）	簡単なハーブの種まき（ハーブキッチン）
3	6月23日（土）	可愛いリボンでラベンダースティック②（フレッシュラベンダーで作成）
4	6月30日（土）	素敵なブーケのラベンダーバスケット
5	7月21日（土）	バジルとオレガノの効いたピザ焼き
6	10月13日（土）	ハロウィン・カボチャスコーン&ブルーベリーソース
7	11月10日（土）	レモングラスでハーブロープ&ハーブリース
8	12月 8日（土）	コニファーで X'mas リース&松毬の可愛いミニツリー
9	2月16日（土）	ブルーベリー&チーズパイ
10	3月16日（土）	ハーブの香るパウンドケーキ



◆気軽に体験♪ フリー参加講座◆

～申込みは不要です。開催日に直接会場へお越し下さい。～

●折り紙サロン

「折り紙大好き！」「折り方教えて！」そんな声に応えます。折り紙は指先の訓練に有効なうえ、考えながら折ることはアタマの体操にもなります。

※毎月の見本はふぁみりあ事務所前にあります。



月 1 回 第 2 土曜日

午後 1:30～3:30

（作品によって終了時間が異なります）

指導者
金子 令

持ち物 折り紙、ボンド、はさみ、つまようじ
参加費 1 回 200 円（材料費別）

●癒しのクリスタルボウル

クリスタルボウルとは！ 水晶のできた楽器です。音色はなつかしく、やすらかで、宇宙空間にふわりと身を置いているような心地良い深いリラックス状態へと導きます。横になって聴きます。お気軽にご参加ください。

原則 月 2 回 午後 2:00～3:00

毎月の日程は市のイベントカレンダーをご覧ください。

演奏者
本村元子

（日本ヒリングセラピー研究所認定クリスタル演奏者）

持ち物 ひざ掛け毛布
参加費 1 回 300 円

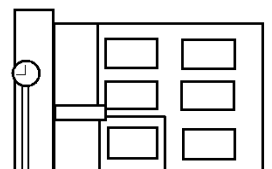
指定管理者制度導入により、平成 17 年 10 月から“ふぁみりあ”を管理運営している

NPO 法人「生き生き企画」です。楽しくためになる魅力ある自主事業の展開や、

利用しやすい施設運営をめざし、「この街にふぁみりあがあった」と

皆様から思っていただけの日々運営に努めております。

皆様のたくさんのご利用お待ちしております。



発行：見附市勤労者家庭支援施設 ふぁみりあ （見附市学校町 1-3-70 Tel：62-1915）