

2025
10月-12月Culture Academy
マーサ教室～おなかとお尻引きしめ～
ピラティスヨガ
土曜日 12:45～13:45NEW 女性のための健康マージャン教室
金曜日(第2・4) 13:00～15:00シニアから始める健康ピアノ
火曜日(第1・3)
(経験者) 10:00～10:45
(初心者) 11:00～11:45やさしい大人のピアノ
個人レッスン
水曜日(第1・3) 10:00～12:3010/8
水

10:00～12:00

シャドーボックス(デコパージュ) 講座

イラストや絵画プリントをパーツごとに切り抜き、接着剤で重ね合わせて立体的なアート作品を作ります。壁掛けやスタンド式にもできます。
※題材を「イチゴかあなぐま」からお選びください。

定員5名

講 デコパージュ作家、大垣美術家協会 加藤 光文
受 1,100円 材 3,500円(プリント、額縁、飾りスタンド込)
持 アートナイフ、持ち帰りの袋 ※ナイフはレンタル可

1day 講座

9/20
土

10:30～12:00

簡単! 旨辛発酵ラー油を作ろう!

発酵調味料とスパイスなどの具材を合わせて手軽にラー油作りをします。辛さの調節や具材もお好みでお願いいたします、ご自宅でお楽しみください。体を温めるスパイスのお話付き。

講 SCAスパイスコーディネーターマスター
河合 亜果梨
受 1,320円 材 1,000円
持 手拭きタオル、エプロン、筆記用具10/4
土

10:30～11:45

小顔×美肌! 大人女性のためのベースメイク講座

お悩みカバーでつい、厚塗り…。何を選べばいい? ファンデーションの選び方や立体感&ツヤのある小顔×美肌に見せるコツをお伝えします。

講 Beauty lab.io メイク講師 LISA
受 2,200円 材 500円(資料代)
持 筆記用具、ファンデ用パフ、髪をとめるもの、
お持ちのベースメイクアイテム(下地、
ファンデーション、コンシーラーなど)

女性

定員6名

10/4
土

13:30～15:00

たった1枚で華やかに!
スカーフで始める大人の印象アップ術

顔回りがバツと華やか!大人の女性に似合うスカーフの色と巻き方を学び、印象アップを叶えましょう。

講 イメージコンサルタント Mai
受 2,200円
持 大きめの卓上ミラー、スカーフ(88cm×88cm)レンタル可

女性

10/25
土

13:30～15:30

秋の香りとうやさしい中国茶の世界

秋の風情を感じながら、やさしい香りの白茶や烏龍茶を中国茶器でゆっくり味わいます。茶葉の香りを楽しみ、お菓子をつまみ、ゆったりとした時間を楽しみませんか。初めての人も中国茶のお茶会へどうぞ。

講 中国茶アドバイザー 早川 薫子
受 2,420円 材 500円
持 筆記用具

定員8名



秋の特別講座

手作り石けん講座

3回
コース①10/4 ②11/8 ③12/6土
13:30～15:30

天然素材で肌にやさしい手作り石けんを3回それぞれ違った内容で楽しめます。初心者の方も安心してご参加していただけます。

①アミノ酸キラキラソープ ②キッチンソープ

講 (一社)ウェルビーイングソープ協会
早川 薫子
受 6,600円(3回分)
材 3,000円程(1回分)

定員6名

持 エプロン、タオル、
指にフィットする
ゴム手袋、
筆記用具

大人のための色彩講座

3回
コース①10/8 ②11/12 ③12/10水
10:30～12:00

似合う色を通して日々の暮らしを心地よくするヒントを学びます。今の私をもっと好きになってみませんか。

①「第一印象とピンク色診断」
②「色で整える外見と内面」
③「色とコミュニケーション」

女性

講 認定NPO法人色彩生涯教育協会 西垣 祐子
受 9,900円(3回分)
材 100円(コピー代)

定員6名

持 筆記用具



楽しいガーデニング

3回
コース①10/18 ②11/15 ③12/20土
A 10:00～12:00 B 13:30～15:30

季節に合わせて、おしゃれな寄せ植えやハンギングを3回コースで楽しめます。植え方や育て方のコツも!

①ハロウィン ②クリスマス ③お正月

講 日本ハンギングバスケット協会認定講師
山口 正子受 5,610円(3回分)
材 3,800円～(1回分) ※内容によって異なります

持 ビニール手袋、持ち帰りの袋

ちりめん細工
「来年の干支飾り」2回
コース11/19・26水
13:30～15:30

ちりめんや和布を使って、来年の「馬」の干支飾りを2回コースで作ります。

講 ちりめん細工作家 二俣 絹恵
受 3,300円(2回分)
材 1,800円(1作品分)
持 裁縫道具