受講生募集
大通教室

道新文化センター

札幌市中央区大通西3-6 道新大通館7階

2021 夏
7月～9月
講座案内

混雑をさけ、よりスムーズに! 事前にご予約をお願いします。

定員になり次第受付終了します。ご予約はお早めに!

お電話かWEBでご予約

お電話
011-241-0123
月～金曜 9:30～18:00
土曜 9:30～17:00

WEB
道新文化センター 検索
doshin-cc.com/

ご予約から10日以内に
窓口またはコンビニでお支払い

※ご予約から10日を過ぎてもご入金が確認されない場合はキャンセルとさせていただく場合がございます。ご了承ください。

NEW 新設講座　短期 短期講座　長期 長期講座　男性対象　女性対象　途 途中入会不可　見 要見学　保 団体傷害保険料がかかります

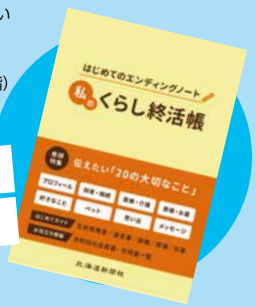
「私のくらし終活帳」コラボ企画!

いまこそ学ぶ終活講座 ～これから笑顔で過ごすために～【全10回】 NEW 短期

元気な今から終活の知識を深め、心配や不安を解消し、人生をより楽しく素敵なものにしませんか?各回のテーマは「新しい終活の提言」「自分たちで考える葬儀」「いまどきのお葬式」「お墓入門」「相続のイロハと最近の動向」「生きがいと健康」「高齢期の住まいの改善ポイント」「高齢期の住み替え」「家で大往生」「人生の最終段階で迎える在宅介護の景色」。各分野で活躍する10名の講師が1回ずつ講演します。あなたらしい「備え」に出会える全10回の講座です。

■7月～10月不定期 金曜／10:00～11:30
■10回セット27,500円(入会金要)、
各回単発3,300円(入会金不要)
※ご希望の回をお申し込みください
■会場／道新DO-BOX
(札幌市中央区大通西3-6
北海道新聞社北一条館 1階)
■共催／北海道新聞社
総合ビジネス本部

講師「私のくらし終活帳」監修者 福田 淳一



私のくらし終活帳をプレゼントします!

福田講師からのメッセージ、講座の見どころなどご視聴いただけます。▶

詳しいカリキュラム、日程はお電話でお問い合わせいただくかHPをご覧ください。

まなぶ講座

超初心者のためのスペイン語 NEW 短期

スペイン語を話す国の話題を交えながら、発音やアルファベットなどの基本を学びます。

■北海道大学非常勤講師 岩澤 康裕
■火曜(10回)／11:30～12:30
■7月～9月(10回)24,200円

はなす講座

コケリウムの世界 NEW 短期

緑の美しさに加え、独特の可愛さ、奥ゆかしさを持った個性的なインテリアアイテムの苔。育てやすく、初心者の方にもオススメです。

■家庭菜園ティスト 小田桐 久美子
■第3木曜／13:00～15:00
■7月～8月(2回)6,380円
■教材費等 1回2,000円

楽しむ講座

詳しくはホームページをご覧ください。
道新文化センター 検索

チラシに掲載している講座以外にもたくさんの講座があります。

初心者、経験者どなたでも模写から始める日本画 長期

基本の模写からゆっくり学び、画材の使い方に慣れたら和紙や絹に絵を描きます。日本画の技法をベースに自由な発想で楽しく学びませんか?

■日本画家 城下 八重子
■第2・第4土曜／
①13:00～15:00②15:30～17:30
■3カ月(6回)15,180円
■教材費等 3カ月～2,400円

えがく講座

9カ月完結! ゼロから始める
女性のためのDIY講座 NEW 短期

電動ドライバーを使って色々なDIYに挑戦!未経験の方、電動工具を持っていない方でも大丈夫。毎回1つの課題を通して自分らしくワクワクする素敵な小物を作ります。

【カリキュラム】
7月　ミニプランターボックス
8月　スパイスラック
9月　スマホスタンド

■DIYプランナー®協会認定講師　①宇山 亜希菜 ②山本 小百合
■①月曜(月1回)／10:00～12:00(7/19、8/2、9/6)
②第4木曜／13:00～15:00
■各3カ月(3回)15,510円
■教材費等 各回2,200～3,300円程度

楽しむ講座

～江戸文化に触れる～
長唄の楽しみ方 NEW 長期

長唄は歌舞伎舞踊の音楽として生まれ、江戸で発展してきました。まずは、講師の三味線に合わせて一緒に歌ってみましょう。

■長唄演奏家 東音竹内 あき
■月曜(月1回)／10:30～12:00(7/26、8/2、9/6)
■3カ月(3回)8,910円
■教材費等 1,200円程度

かなでる講座

おでかけ2WAYリュック NEW 短期

手さげにもなる便利なながまぐちタイプのリュックを好きな生地で作ります。

■東京きもの学院 学院長代理 岩野 順子
■第1・第3水曜／13:00～15:00
■7月～9月(5回)11,000円
■教材費等 3カ月～3,630円 途

つくる講座

フレッシュフラワーアレンジメント 長期

フラワーデザインの基本から応用までを。色彩・バランス・デザインの技術やセンスを身に付けるだけでなく、個々の花の特性やセラピー効果も学びます。

■マナコフラワーアカデミー1級教授 武田 真優美
■①第1・第3火曜／13:00～15:00
②第2・第4火曜／18:30～20:30
■3カ月(6回)11,880円 ■教材費等 1回1,500円～2,600円

たしなむ講座

こどものためのクラシックバレエ 長期

はじめてバレエを習うこどもたちにバレエの基本、美しい姿勢を教えます。
バレエを通じてご挨拶などのお行儀も身に付きます。

■札幌舞踊会バレエスタジオ講師 倉岡 千穂
■土曜／【3歳～】13:30～15:00【小1～】15:00～16:30
【小4～小6】17:00～18:30
■3カ月(12回)22,440円 保 見

キッズ講座

ボウリング NEW 長期

夜の時間を有効活用して運動不足解消しませんか?講師はインストラクターが担当します。

■3カ月(12回)23,760円 ■教材費等 3カ月1,100円 保

【手稲クラス】手)前田1条11丁目西友手稲店3階 火曜／20:00～21:30	講師／小山内 将	
【麻生クラス】北)北40条西4丁目1-1ASABU LAND 2F 水曜／19:30～21:00	講師／寺下 晃幸	
【白石クラス】白石)南郷通1丁目北8-1 水曜／19:30～21:00	講師／山下 貴史	

うごく講座

まなぶ 教養・宗教・文学・自然・検定・パソコン・コミュニケーション

NEW 新設講座　短期 短期講座　長期 長期講座　♂ 男性対象　♀ 女性対象　途 途中入会不可　見 要見学　保 団体傷害保険料がかかります

トルコ民族の西漸(せいぜん)～ユーラシアの西へ向かった人々～
NEW 長期

トルコ民族はモンゴル高原から西方に移動する過程で様々なトルコ=イスラーム国家を建設しました。この講座ではトルコ民族の歴史をたどりながら、ユーラシア世界史を俯瞰(ふかん)します。

【カリキュラム】7/10 現在もユーラシア各地に居住、トルコ人とは何か
7/31 民族固有の文字を創生・記録した突厥(とっけつ)とは
9/11 遊牧民の中で初めて都市を建設したウイグル

■藤女子大学等兼任講師 川口 琢司 ■第2土曜／15:30～17:00
■3カ月(3回)8,250円 ■教材費等 3カ月30円

取材記者が語る～知られざる歴史の現場～
NEW 短期

北海道新聞のベテラン記者が、取材した歴史の現場と記事に盛り込めなかった話を秘蔵の映像と写真を交えて語ります。

【カリキュラム】7/22 大黒屋光太夫 シベリアに追う
7/29 雪博士のゼロ戦 ニセコに探せ
8/26 北千島占守島 戦火の記憶
9/9　ミグ25亡命とハイジャック事件、空の事件簿

■北海道新聞小樽支社 支社長 相原 秀起 ■木曜／13:00～14:30
■7月～9月(4回)8,800円 ■教材費等 3カ月800円

わかりやすいキリスト教の歴史～はじまりから現代まで～
NEW 短期

われわれを魅了するヨーロッパ文明。キリスト教文化がわかるともっと面白くなります。初心者向けにキリスト教の歴史を大まかにつかむ講座です。

【カリキュラム】8/28 はじまりから宗教改革まで
9/11 プロテスタントの誕生から現在に至るまで

■札幌国際大学准教授 横川 大輔
■土曜／10:00～12:00
■8月～9月(2回)5,500円■教材費等 2カ月120円

漢文を読み解け!『戦国時代』編
長期

中学時代に習った漢文を懐かしさに触れながら改めて学んでみませんか。

■北海道大学大学院文学研究院 専門研究員 和田 敬典 ■第1・第3月曜／10:00～11:30
■3カ月(6回)15,180円 ■教材費等 3カ月300円

中国古代青銅器の世界
長期

千年にも及ぶ研究の歴史を持つ青銅器の世界を覗いてみませんか。

■北海道大学大学院文学研究院 専門研究員 和田 敬典 ■第1・第3金曜／10:00～11:30
■3カ月(6回)13,200円 ■教材費等 3カ月300円

昔の漢字−金文を読む−
長期

古代中国の青銅器銘文・金文について、毛公鼎の銘文を中心に解説します。

■北海道大学大学院文学研究院 専門研究員 和田 敬典 ■第1・第3水曜／10:00～11:30
■3カ月(6回)13,200円 ■教材費等 3カ月300円

好きな絵本で楽しむ“よみ聞かせ”
長期

読み方の基本、読み聞かせのポイントをアナウンサーの経験を活かして指導いたします。

■光塩学園女子短期大学非常勤講師 手塚 早苗
■第2・第4水曜／10:00～11:30
■3カ月(6回)18,480円 ■教材費等 初回1,000円

マスク越しでもハッキリ! 声と滑舌を鍛える
短期

マスク着用でも会話がスムーズに運ぶように声と滑舌を鍛えます。

■アナウンサー 渡辺 玲子
■第2・第4水曜／10:30～12:00
■3カ月(6回)21,120円 ■教材費等 1,500円 途

現代川柳入門
長期

五七五の主役は私・あなたです。喜怒哀楽をあなたの言霊で吐露し詠うのが川柳です。

■北海道川柳連盟選考委員「現代川柳」会員 鈴木 厚子 ■第1・第3木曜 ／10:30～12:00
■3カ月(6回)11,880円 ■教材費等1回30円～50円

たのしい俳句
長期

句会方式で、楽しく俳句が作れるよう勉強し、実作を通してその理解を深めます。

■公益社団法人俳人協会幹事 辰巳 奈優美
■第1・第3水曜／15:30～17:30　■3カ月(6回)11,880円 ■教材費等3カ月300円 見

季節を楽しむ俳句
長期

俳句をやってみたいけど「難しそう」と思っている方を対象に、俳句の基本をゆっくり学んでいきます。

■「星霜」主宰　橋詰 伸一
■第2・第4金曜／13:00～15:00
■3カ月(6回)11,880円 ■教材費等 3カ月600円

はなす 語学

NEW 新設講座　短期 短期講座　長期 長期講座　♂ 男性対象　♀ 女性対象　途 途中入会不可　見 要見学　教 教材費等がかかります

ハローからの英会話
長期

話す・聞く・書くを総合的に学び基本をしっかり身につけます。
※対象レベル／中学1年～2年(英検4級)程度

■アント英語スクール 松並 順子
■火曜／13:00～14:00 ■3カ月(12回)25,080円
■テキスト代 3,000円程度、資料代実費
体験 1回2,090円 | 随時受付中

ネイティブと話そう 日常英会話
長期

シンプルな表現でも伝わる会話力をネイティブ講師と学びます。※対象レベル／中学卒業程度

■Ohana英会話講師 チャド・アイソン
■第2・第4木曜／19:00～20:30
■3カ月(6回)15,180円 ■教材費等 3カ月300円
体験 1回2,530円 | 随時受付中

楽しく学ぶ英会話 入門クラス
長期

文法や語彙をひとつずつ確認しながら、着実に身につけていきます。※対象レベル／中学1年程度

■IAY講師 杉野 多恵子
■水曜／12:20～13:20 ■3カ月(12回)27,720円
■教材費等 2,500円程度
体験 1回2,310円 | 随時受付中 教

超初心者のための中国語
NEW 短期

発音の基礎から学びます。語彙を増やしながら、短い日常会話も練習します。

■中国語講師 清水 楊楊(ヤンヤン)
■金曜(10回)／13:30～14:30 ■7月～9月(10回)24,200円 ■教材費等 1,100円　日本語OK

フランス語発音集中トレーニング
NEW 短期

日本語にはない発音を練習し、自信をもって話せるように指導いたします。※対象レベル／入門～初級

■フランス語・フランス文化講師 フランソワ・ラベイ
■土曜(3回)／13:40～14:40(7/10・17・24)
■7月(3回)7,260円 ■教材費等 300円　日本語OK

たしなむ 書道・お花・茶道

NEW 新設講座　短期 短期講座　長期 長期講座　♂ 男性対象　♀ 女性対象　途 途中入会不可　見 要見学　保 団体傷害保険料がかかります

いけばな小原流
長期

初心者歓迎いたします。お花から、こころに潤いを。お花が大好きになります。

■小原流一級家元教授 讃岐 弘子ほか
■月曜／13:00～15:00 ■3カ月(12回)19,800円
■教材費等 1回1,100円～

池坊いけ花
長期

伝統文化に触れつつ花の扱い方や合わせ方を自然に会得できます。

■池坊札幌中央支部特別会員 牧浦 則子
■水曜／13:00～15:00 ■3カ月(12回)19,800円
■教材費等 1回1,100円～1,320円

嵯峨御流いけ花
長期

自然の姿を花器の中に表現し、生活の中に草花がある喜びを。

■北海道いけ花連盟常任理事 佐々木 祥甫 ■第1・第3月曜／18:30～20:30 ■3カ月(6回)10,560円
■テキスト代1,300円、花材代1回1,350円

季節の花くらぶ
長期

一人一人の個性を生かしながら和やかにレッスンしています。

■マミフラワーデザインスクール登録講師 櫻井 麻利子
■第3火曜／10:30～12:00 ■3カ月(3回)5,940円
■教材費等 1回2,500円～3,000円

筆ペンと小筆上手
長期

のし袋や手紙の宛名など、上品な文字が書けるよう上達のポイントをわかりやすくご指導いたします。

■東洋書道学院師範　小比賀　秋水ほか ■①第1・第3水曜／18:30～20:30②第2・第4水曜／18:30～20:30
■3カ月(6回)11,880円 ■教材費等 3カ月1,980円

入門から創作まで 漢字書道の景山
長期

テキスト『書現』を用いて古典を中心に書の基本から指導します。

講師作品「筆」▶

■北海道書道展審査会員 熊川 景子
■月3回木曜／10:00～12:00
■3カ月(9回)16,830円 ■教材費等 1カ月800円

篆刻
長期

書道や絵画に親しむと必要になる雅印の制作に挑戦しませんか。

講師作品「得隴望蜀」▶

■日展会友　越坂　久雄 ■第1・第3水曜／①13:00～15:00 ②18:00～20:00 ■3カ月(6回)18,480円 ■印材1,000円程度、テキスト1カ月1,000円、道具セット16,500円(希望者) 見

筆文字入門
長期

レベルに合った課題で漢字と仮名を美しく書くコツを指導します。

講師作品▶

■書究文化書芸院理事長 山田 起雲
■第2・第4金曜／15:30～17:30
■3カ月(6回)15,180円 見

遠州流茶道教室
長期

基本から、ご自分のペースで始められます。 まずはお気軽にご参加ください。

■遠州流茶道準師範教授者　池田 宗畏
■第2・第4火曜／19:00～21:00
■3カ月(6回)9,900円 ■教材費等 1カ月1,000円

男の茶道塾
長期

茶の湯を通じて、自分と向き合う時間を作り、日々の忙しさをリセットしましょう。

■遠州流茶道連盟札幌支部教授　片石 宗隆
■第1・第3金曜／19:00～21:00
■3カ月(6回)9,900円 ■教材費等 1カ月1,000円 ♂

えがく 絵画

NEW 新設講座　短期 短期講座　長期 長期講座　♂ 男性対象　♀ 女性対象　途 途中入会不可　見 要見学　保 団体傷害保険料がかかります

谷地元麗子の日本画で猫を描く
長期

愛嬌のある猫の表情を、金箔などを使った日本画技法で描いてみませんか?

■道展会員 谷地元 麗子
■第2・第4金曜／10:00～12:00
■3カ月(6回)18,480円 ■教材費等 2,500円(初回のみ)

西田陽二の人物画教室
長期

デッサン力を身に付ける基本から様々な技術を用いた応用力まで丁寧に指導します。

■日展会員 西田 陽二 ■①第1・第3月曜／10:00～12:00②第2・第4金曜／15:30～17:30 ■3カ月(6回)18,480円 ■教材費等 3カ月2,000円

デッサンから始めるアートの世界
長期

アートの基本デッサンから始めて、正確な観察力やイメージを形にする表現力を磨きます。

■現代アート作家 風間 天心
■第2・第4木曜／15:30～17:30
■3カ月(6回)16,500円

鉛筆デッサンから始める絵画教室
長期

最初は鉛筆デッサンで基礎を学び、色鉛筆やパステルで色使いを学びます。

■美術作家 越澤 秀 ■金曜／18:30～20:30
■3カ月(12回)19,800円
■教材費等 3カ月2,000円程度

ペンと色鉛筆で描くイラストレッスン
長期

自分の絵を見つけて描くことを楽しみましょう。初心者でも大丈夫です!

■イラストレーター すずき もも
■第2・第4水曜／18:30～20:00
■3カ月(6回)17,160円 ■教材費等 3カ月1,500円

中国水墨画
長期

山水・花鳥・人物画についての技法を説明し、基礎から親切丁寧に指導します。

■北海道国際水墨画協会会長 李 鉄君
■月3回土曜／10:00～12:00 ■3カ月(9回)18,810円
■初回用具代10,000円程度

童画教室
長期

お好きな画材で毎回テーマを決めて描きます。絵の初心者も大歓迎!

■全道美術協会会員 ホンマ ヒロコ
■第2・第4木曜／10:00～12:00
■3カ月(6回)16,500円 ■教材費等 3カ月600円

透明水彩のテクニックを楽しむ
長期

透明水彩の美しい色調とにじみやぼかしの技法が、思わぬ表現力を与えてくれます。

■水彩画家 鈴木 登史子 ■①第2・第4水曜／13:00～15:00②第1・第3土曜／13:00～15:00 ■3カ月(6回)15,180円 ■教材費等 3カ月1,800円

描いてみよう水彩画
長期

子供のころに誰もが経験のある水彩画、絵に興味のある方、もう一度挑戦してみませんか?

■水彩画家 林田 理榮子 ■火曜／15:30～17:30
■3カ月(12回)23,760円 ■教材費等3カ月3,000円
※月2回、月3回コースもあります。

画材から学ぶ油絵教室
長期

各自の制作進み方を考慮しながら、静物（野菜、花など）を中心に描いていきます。

■道展会員 宮川 悦子
■第1・第3金曜／10:00～12:00
■3カ月(6回)15,180円 ■教材費等 3カ月1,000円

楽しむ 趣味・食

NEW 新設講座　短期 短期講座　長期 長期講座　男性対象　女性対象　途 途中入会不可　見 要見学　保 団体傷害保険料がかかります

60歳からのいきいきハッピーメイク NEW 短期

お悩み3大ポイントのしみ、しわ、たるみを優しくカバー、ナチュラルだけど素敵に若見えする大人世代のメイク法をお教えします。

■パーソナルメイクアドバイザー 柳谷 真理子 ■月曜／13:00～15:00(7/19、8/30、9/20) ■3カ月(3回)12,210円 ■教材費等 3カ月～500円 ♀ 途

～夏に失敗しない干し野菜～ NEW 短期

夏の干し野菜はチョットしたコツが必要!夏干しの知識、干したい野菜・干すべき野菜等失敗しないメカニズムをご紹介。

■野菜ソムリエ 長谷部 直美 ■木曜(月1回)／10:30～12:30(7/29、8/26、9/30) ■3カ月(3回)8,910円 ■教材費等 3カ月7,500円 ■会場 アトリエハセベ 豊)美園8条5丁目 ♀

夏野菜～自分好みのピクルスに! NEW 短期

hasebe流ピクルス、自分好みのピクルス、バリエーション、スパイス使いも学びます。保存しながら美味しく夏野菜を食べましょう。

■野菜ソムリエ 長谷部 直美 ■第3水曜／10:30～12:30 ■3カ月(3回)8,910円 ■教材費等 3カ月7,500円 ■会場 アトリエハセベ 豊)美園8条5丁目 ♀

行った気分で! 知らなかった世界の朝食 NEW 短期

現地の人たちはその国独自の朝食を食べています。知られざる朝食と風習を旅行に行った気分で味わってみませんか。

■イルピーノオーナーシェフ 川端 美枝 他 ■第3水曜／14:00～16:00 ■3カ月(3回)8,910円 ■教材費等 1回3,000円 ■会場 イルピーノ 中)北1条西3丁目荒巻時計台前ビル地下1階

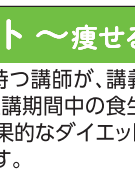
ソロキャンプにも最適! お手軽ワンパン料理 NEW 短期

料理初心者も歓迎!今人気の調理器具メスティンやスキレットを使い鍋一つでお手軽料理を作りませんか。

■イルピーノオーナーシェフ 川端 美枝、マネージャー 得田 茉菜 ■第1土曜／14:00～16:00 ■3カ月(3回)8,910円 ■教材費等1回3,000円 ■会場 イルピーノ 中)北1条西3丁目荒巻時計台前ビル地下1階

2回で覚える 浴衣の着こなし術 NEW 短期

"美しく"浴衣を着こなすコツを２回で覚えてちょっと差がつく浴衣美人を目指しましょう。



※入会金不要

■東京きもの学院副学院長 鼈 江利子 ■7月(2回)水曜／18:30～20:00(7/7、7/21) ■7月(2回)5,940円 ■ささめ代1,210円(お持ちでない方) ♀ 途

大道芸に挑戦!ジャグリング教室 長期

ジャグリングとは物を使ってそれを操る技術。日本チャンピオンに輝いた講師が指導します。

※対象／小4以上

■ジャグリングパフォーマンス KUROほか ■金曜(月2回)／19:00～20:30 ■3カ月(6回)15,840円 ■教材費等2,980円

体験	6/18(金)19:00～20:30	2,640円

たのしいチェス 長期

毎回チェスの基本的技術を30分ほど学び、その後ゲームをします。

※対象／小4以上

■日本チェス協会三段 西森 敏之 ■土曜／10:00～12:00 ■3カ月(12回)19,800円 ■教材費等1,820円 見

楽しい囲碁(初心者・初級レベル) 長期

基本的なルールの指導から始まり定石、死活なども覚えていきます。

※対象／高校生以上

■日本棋院囲碁普及指導員 米谷 憲喜 ■土曜／13:00～15:00 ■3カ月(12回)19,800円 ■教材費等1カ月300円

体験	6/26(土)13:00～15:00	1,650円

シニアのための簡単マジック 長期

プロマジャンの講師がバラエティに富んだマジックを毎回2、3種類お伝えします。

■プロマジシャン 沢 しんや ■第2・第4火曜／13:00～14:30 ■3カ月(6回)14,520円 ■教材費等 各回1,000円～2,000円程度

体験	6/22(火)13:00～14:30	2,920円

つくる 手工芸・服飾

NEW 新設講座　短期 短期講座　長期 長期講座　男性対象　女性対象　途 途中入会不可　見 要見学　保 団体傷害保険料がかかります

手縫いのおしゃれ足袋・洋足袋 NEW 短期

定番足袋、レース付生成り足袋、デニム洋足袋3種類から選択し、ジャストサイズのおしゃれ足袋を制作します。

■手作り和雑貨店主 伊藤 香子 ■第2・第4金曜／10:00～12:00 ■7月～9月(6回)19,140円 ■教材費等 型紙(足袋550円、洋足袋660円)他 ♀ 途

※写真はレース付生成り足袋
(その他詳細はホームページにてご覧ください)

メイビ編み ショートマフラー NEW 短期

太い糸と細い糸を組み合わせた織物風編地のメイビ編み。差込み式でほどけにくいショートマフラーを制作します。

※入会金不要

■メイビ編み認定講師 大沼 紀子 ■第4月曜／13:00～15:30(6/28、7/26) ■6月～7月(2回)4,840円 ■糸代1,150円 ※長さ約78㎝×幅約30㎝ ♀ 途

ジュエリー感覚のマクラメアクセサリー 長期

様々な結び目を組み合わせることで無限の表現ができます。

■工房めがねゆきうさぎ 主宰 すみえ ■土曜(月1回)／13:00～15:00(7/31、8/21、9/25) ■3カ月(3回)9,240円 ■教材費等 1作品1,500円～(作品による)

手づくりする木の食器たち 長期

温かみのある素材で食卓を囲んでみませんか。

■木のインテリア ゆうひスタイル主宰 加賀谷 健至 ■第1・第3月曜／10:00～12:00 ■7月～9月(6回)17,160円 ■教材費等1作品1,000円～3,000円程度(作品による)

かなでる 音楽・邦楽

NEW 新設講座　短期 短期講座　長期 長期講座　男性対象　女性対象　途 途中入会不可　見 要見学　保 団体傷害保険料がかかります　教 教材費等がかかります

5弦カンテレ制作 短期

澄んだ音色が魅力のフィンランド伝統楽器カンテレを手作りしましょう。

■カンテレ合奏団「みゅう」主宰 佐藤 美津子 ■金曜(3回)／15:30～18:00(8/20・27、9/3) ■8月～9月(3回)7,590円 ■キット代7,500円程度、チューニングハンマー3,000円程度

西アフリカ民族楽器ジャンベ 長期

素手から伝わるジャンベの響きを体感してみませんか。

■ジャンベ太鼓・縄文太鼓 製作・演奏家 石田 しろ ■第1・第3水曜／18:55～19:55 ■3カ月(6回)15,840円 ■会場使用料1時間550円、楽器レンタル料1時間550円 ■会場 studio MIX 東)北16条東1丁目2-10 西沢水産ビル1階

体験	6/30(水)19:00～20:00	2,640円 教

小さなドラム カホン 長期

低音から高音まで、ドラムのような音が楽しめる楽器です。

■ナツキ・ボーカルスクール講師 小林 幸司 ■第2・第4水曜／19:00～20:00 ■3カ月(6回)13,860円 ■教材費等 3カ月1,650円、楽器レンタル料1回550円 ■会場 ナツキ・ボーカルスクール 中)南1条東2丁目エメラルドグリーン大通ビル2階

体験	7/7(水)19:00～20:00	2,310円 教

ウクレレ教室 入門クラス 長期

ハワイアン音楽に限らず懐かしい映画音楽やオールディーズなど、さまざまなジャンルを演奏します。

■ウクレレ講師 藤村 修一 ■火曜／13:30～15:00 ■3カ月(12回)21,120円 ■教材費等 480円 途

日曜ギター教室 長期

クラシックギターで個人練習のほか、重奏や合奏などのアンサンブルも楽しみます。

■(公社)日本ギター連盟正会員 星井 清 ■日曜(月2回)／10:00～11:30 ■3カ月(6回)13,860円

宝生流謡曲 長期

「能」を演ずるのに最も根幹となるのが謡です。能楽の魅力に触れてみませんか。

■宝生流教授嘱託会 札幌支部長 丹羽 信一 ■火曜(月3回)／10:00～11:30 ■3カ月(9回)14,850円 ■教材費等 500円程度

民謡 長期

民謡とは、主に口承で受け継がれた歌を指します。この講座では秋田民謡、甚句ものなどを歌います 。

■日本民謡協会認定師範教授 二代め 福居 天童 ■木曜／10:30～12:00 ■3カ月(12回)19,800円 ■資料代実費

はずんで楽しく!大正琴 長期

基本の弾き方を身につけたあと、チューリップなどの童謡を数字譜で練習します。

■藤朋流大正琴師範 奥田 朋美千 ■木曜(月3回)／15:30～17:30 ■3カ月(9回)15,840円 ■教材費等 3,000円程度

都山流尺八 長期

尺八の鳴らし方を基礎から丁寧にお教えします 。

■都山流尺八楽新都山流大師範 遊座 芳山 ■第1・第3水曜／13:00～14:30 ■3カ月(6回)9,900円 ■教材費等 1,500円程度

～粋に弾く～男の三味線入門 長期

新しい趣味に三味線はいかがでしょうか。2ヵ月で3曲程度学んでいきます。

■端唄花季会常任理事北海道支部長 花季 汀 ■火曜(月3回)／18:00～19:50 ■3カ月(9回)18,810円 ■教材費等 1カ月1,000円 ♂

うごく 舞踊・健康・スポーツ

NEW 新設講座　短期 短期講座　長期 長期講座　男性対象　女性対象　途 途中入会不可　見 要見学　保 団体傷害保険料がかかります

THE ダイエット ～痩せるための主食量再確認～ NEW 短期

管理栄養士の資格を持つ講師が、講義と個別指導を交えながら受講期間中の食生活をしっかりサポートし、効果的なダイエット方法を根本からお教えします。

■㈱ダイエット.F代表 榊 房子 ■火曜／13:00～14:30(7/20、8/3、31、9/7、21) ■3カ月(5回)19,250円 ■教材費等3カ月～1,200円 ■対象／70歳未満の女性 ※メール、FAXで連絡が取れる方 ※妊娠中の方、服薬治療中の方は受講できません。 ♀ 途

フリースタイルダンス 長期

J-POPやK-POP・ヒップホップやファンク・ジャズダンスなどジャンルにとらわれないダンスで持久力や筋力の柔軟性を高めます。

■studio AWAKE!講師 宮下 ルミ ■水曜／19:55～21:10 ■3カ月(12回)19,800円 保

1カ月お試し	7月(4回)6,600円 保

藤間流日本舞踊 長期

日本舞踊(歌舞伎踊)をあなたの趣味に加えてみませんか? 手拭いの持ち方や扇の扱い方、手足の動かし方などリズムに合わせてお稽古します。

■藤盛会 北海道支部役員 藤間 美輝野 ■木曜／13:00～15:00 ■3カ月(12回)18,480円 ■音源代3カ月3,000円 保

1カ月お試し	7月(5回)7,700円 保

聖月流 詩舞と剣舞 長期

扇子、居合刀、槍、なぎなた等を持って詩吟に合わせて舞い、詩情(漢詩)を表現します。心で舞、心で吟じます。

■聖月流日本吟剣詩舞道会家元 佐伯 珠月 ■木曜／13:00～15:00 ■3カ月(12回)18,480円 保

1カ月お試し	7月(5回)7,700円 保

キッズ

NEW 新設講座　短期 短期講座　長期 長期講座　男性対象　女性対象　途 途中入会不可　見 要見学　保 団体傷害保険料がかかります

小・中学生将棋教室 長期

将棋のルール・マナーをしっかりとお教えします。集中力が身に付きます。

※対象／5歳以上

■日本将棋連盟指導棋士六段(プロ) 佐々木 純一 ■土曜／13:00～15:00 ■3カ月(12回)19,800円

子どもからはじめる琴・三味線 長期

楽器はレンタルできるので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※対象／小・中学生

■佐登美会会員 竹内 佐登和 ■①琴 第1・第3金曜／16:00～18:00 ②三味線 第2・第4金曜／16:00～18:00 ■各3カ月(6回)9,900円 ■教材費等 各1カ月1,500円

キッズ&ジュニアヒップホップ 長期

ダンスの基礎を身につけながら、自分の個性を活かして表現する楽しさを感じましょう。

■studio AWAKE!講師 Anna ほか ■水曜／【未就学】16:40～17:20、【小中学生】17:30～18:20 ■3カ月(12回)18,480円 保

1カ月お試し	7月(4回)6,160円 保

子供美術教室 長期

年齢に合わせて、制作上の基本を指導します。実技に重点をおき進めながら、美術鑑賞も取り入れます。

■日本画家 伊藤 洋子 ■第2・第4土曜／13:00～14:30 ■3カ月(6回)15,180円 ■教材費等 3カ月1,000円

ミュージカルソングを歌おう! 長期

リズムに合わせて楽しく歌いながら、豊かな感情表現を身につけます。

※対象／小学生

■ナツキ・ボーカルスクール講師 佐々木 裕子 ほか ■第2・第4土曜／10:00～11:30 ■3カ月(6回)10,560円 ■教材費等 3カ月1,650円 ■会場 ナツキ・ボーカルスクール 中)南1条東2丁目エメラルドグリーン大通ビル2階

試してみよう! からだ動かす 7月 1カ月トライアル

入会金半額キャンペーン
一般1,100円、18歳以下70歳以上550円

♂男性対象 ♀女性対象 途 途中入会不可
見 要見学 保 団体傷害保険料がかかります

花架拳と練功十八法

花のように美しく舞う花架拳と、体調を整える練功十八法を同時に学べます。

■日本花架拳学会教授 鈴木 しづ ■火曜／13:30～15:00 ■3回(7/6・13・20)5,940円 途 保

カラダが喜ぶ マイペースストレッチ

じわーっと全身をストレッチします。痛気持ちいい刺激で効果を実感できます。

■Dance Dimension代表 山内 法昭 ■木曜／10:15～11:10 ■5回8,250円 ♂♀ 途 保

チャレンジヨガ

ご自身のからだやその日の体調に合わせてヨガにチャレンジします。

■空と大地のヨガ主宰 近添 和実 ■火曜／15:15～16:15 ■4回7,040円 途 保

中高年のための ワンサイズダウン体操

代謝UP・筋力UPを目的としています。楽しみながらボディラインを引き締めましょう。

■CLAM. 稲垣 ちひろ ■金曜／14:00～15:00 ■5回8,250円 ♂♀ 途 保

月2回の椅子ヨガ+笑いヨガ

椅子に座ったまま生活の合間にできる「椅子ヨガ」。笑いヨガや英語も取り入れて年齢問わず無理なくできます。

▲写真はイメージです。現在は距離を取って開講中。

■日本ヨガ研修道場 櫻井 知子 ■第1・第3月曜／15:15～16:45 ■2回3,960円 途 保

ホーム・ヨーガ

インド伝来のヨーガを楽しんでみませんか? ポーズと呼吸、マントラ読誦で、ゆったりとリラックスしましょう。

■日本ヨーガ学会講師 古畑 敦子 ■水曜／15:30～17:00 ■4回6,600円 途 保

リラックスヨガ

ゆったりとした呼吸と無理のないポーズで硬くなった体を優しく緩めます。

■ヨガインストラクター 小野寺 裕子 ■水曜／18:00～19:30 ■4回6,600円 途 保

イングリッシュ&ヨガ

講師は英語で話します。耳からも刺激を受け、異国でヨガをしているような感覚を味わえます。

■全米ヨガアライアンス認定講師 Yoshie(ヨシー) ■水曜／13:00～14:00 ■2回(7/7・21)3,960円 途 保

健美操

呼吸法で身心のバランスを整え身体をほどよくほぐし筋力UP体操を行います。

■日本健美操協会認定指導員 田口 優子 ■【イキイキ】火曜／10:15～11:30 【イスを使って】火曜／12:00～12:50 【ほぐし】木曜／17:50～18:50 ■各4回6,600円 途 保

グライディングストレッチ&体幹強化

円盤状のフィットネスツール(グライディングディスク)を滑らせ360度あらゆる角度で全身を鍛え身体のバランスを整えます。

■studio AWAKE!主宰 杉本 季依美ほか ■第1・第3月曜／18:30～19:45 ■2回3,520円 途 保

お仕事帰りに和の踊り

敷居が高いイメージの日本舞踊ですが、エクササイズ感覚ではじめてみませんか?

■日本舞踊花柳流師範 花柳 克昂 ■月曜／18:30～20:00 ■4回8,800円 途 保

江差追分踊り

カモメの飛び交い、波の動き、ニシン船を漕ぐ様を静かな動きで表現します。

■江差追分会札樽地区運営協議会 踊り部会代表 長江 亜津子 ■第1・第3月曜／18:30～20:00 ■2回3,960円 途 保

楽しく踊ろう!バレエレッスン

憧れのバレエをはじめてみませんか? 日頃使わない筋肉を使うので筋力UPも期待できます。

■小泉のり子バレエスタジオ講師 杉野 佳子 ■木曜／18:45～20:15 ■5回9,350円 途 保

はじめてのフラメンコ

フラメンコが初めての方向けのやさしいクラスです。軽い運動のような気持ちでフラメンコ舞踊を楽しみませんか?

■小角典子フラメンコ舞踊研究所講師 宮田 美奈子 ■①火曜／19:40～20:40 ②水曜／10:00～11:00 ■各4回7,920円 ♀ 途 保

タヒチアンダンス

フランス領ポリネシア・タヒチ島の伝統舞踊です。ビートに合わせて身体を動かし表現します。腰回りの運動におすすめです。

■Tahorā Nui(タホラー ヌイ)主宰 ペロ 礼佳 ■第2・第4月曜／18:30～20:00 ■2回4,620円 途 保

気軽にたのしむ 1日講座 カルチャーデビュー

入会金不要

♂男性対象 ♀女性対象 途 途中入会不可
見 要見学 保 団体傷害保険料がかかります

ジュニア・ダンサー&スポーツ選手の正しい体の使い方講座

「怪我が多い」・「なかなか上手くならない」そんな悩みをお持ちの方は体を正しく使えていない可能性があります。経験豊富なトレーナーからパフォーマンスアップの近道を習いましょう!

※対象／小学4年生～中学生

■K-condition コンディショニングトレーナー 松田 宏子

体のメンテナンスは練習と同じくらい大切です!

日時 7/24(土)15:30～17:00 | 3,520円 保

親子で作ろう!本物みたいなケーキの石けん

バナナの石けんを作ってケーキにデコレーションします。見ているだけで食べたくなるケーキ石けんです。

※対象／小学3年生以上のお子様と保護者

■札幌手作り石鹸教室 彩らぼ AYA
■教材費等4,800円(申込時支払)

日時 8/7(土)10:00～12:00 | 3,520円

ソックスモンスターを作っちゃおう!

靴下を使ったオリジナルのモンスターを作りましょう!

■北海道アートクラフトアカデミー講師 佐々木 章乃
■教材費等1,600円

日時 7/7(水)10:00～12:00 | 2,420円

キュートなマスクチャーム

マスク生活を演出するマスクチャームを好きな色で2個作ります。

■Chii's Collection主宰 千偉
■教材費等1,500円

日時 7/16(金)13:00～15:00 | 2,420円

クラフトバンドでつくる『巾着ミニかご』

エコテープを使用してミニかごを編みます。基本の編み方をマスターしてエコクラフトを始めましょう。

■クラフトバンド講師 阿部 弘子 ■教材費等1,500円
※横約19cm×縦約13cm×高さ約7cm

日時 7/16(金)13:00～15:00 | 2,200円

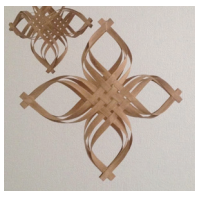
トウモロコシのコースター

トウモロコシの皮を使った、夏にぴったりのコースターを作ります。

■北海道アートクラフトアカデミー校長 大滝 いづみ
■教材費等 880円

日時 7/12(月)13:30～15:20 | 2,530円

曲げ細工で光をつくる



珈琲で染めた薄いブナの木を曲げて、光を作ります。

■kikikoko しんや のぞみ
■教材費等1,500円
※申込締切9/14(火)

日時 9/19(日)10:00～12:30 | 3,300円

失敗しない!眉とチークメイク

マスクメイクのポイントは、眉とチークです。無表情に見えがちなマスク顔をやさしく見せるテクニックをお教えします。

■パーソナルメイクアドバイザー 柳谷 真理子
■教材費等300円

日時 7/26(月)10:00～12:00 | 3,300円 ♀

夏休み子ども盆栽教室

小さなオリーブの木の盆栽を仕立てます。上手に育てると実もなります。

※対象／小学3年生～中学生

■草つ月主宰 君島 信博
■教材費等3,000円

日時 8/1(日)13:00～15:00 | 3,410円

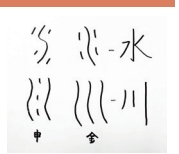
教科書で学ばない『羅生門』の秘密

教科書の定番だけど謎が満載の小説。「死人」の呼び方は?老婆は何者?秘密を一つずつ解き明かします。

■元北海学園大学非常勤講師 荒木 美智雄
■教材費等100円

日時 8/4(水)15:30～17:30 | 3,520円

漢字〈解字〉の謎を探る旅



「サンズイ(氵)」は川の流れの「水」を表すが、「ニスイ(冫)」は「冷・凍」だけでなく「冬・寒」も?漢字の不思議を解明します。

■元北海学園大学非常勤講師 荒木 美智雄
■教材費等100円

日時 7/26(月)15:30～17:30 | 3,520円

韓国文学入門

近年の韓国文学ブームについて、ヒット作品が生まれる背景や日本で人気の理由を解説します。

■韓国語講師 韓 然善(ハン ヨンソン)

日時 7/31(土)10:30～12:00 | 2,640円

不動産の上手な売り方

不動産売却が必要になった時に対応できる方法を実例を交えながらお伝えします。

■㈱各務恒産 代表取締役 各務 義隆
■教材費等100円(申込時支払)

日時 7/29(木)10:30～12:00 | 2,750円

プリザーブドフラワーで作るお供えの花

外出したくないときもお仏壇にプリザーブド仏花がひとつあれば。

■池坊光明流清美会代表 奥 祥華ほか ■教材費等 小(約23㎝)3,800円、大(約30㎝)5,700円

日時 7/10(土)10:00～11:30 | 2,420円

＼おうちの近くで習い事／ 西岡教室・厚別教室・コーチャンフォーアカデミー教室

教 教材費、資料代がかかります

西岡教室(DCMホーマック西岡店) 札幌市豊平区西岡1条8丁目8-1

実用暮らしの書	小比賀 秋水	2・4水10:00～	3カ月(6回)	10,560円 教
楽しいハーモニカ	小花 容子	2・4火13:00～、14:30～	3カ月(6回)	10,560円 教

厚別教室((株)どうしん厚別販売センターウエストライフ) 札幌市厚別区厚別西3条2丁目6-16

季節を彩るフラワーデザイン	武田 真優美	2・4木10:30～	3カ月(6回)	11,220円 教
都山流尺八	遊座 芳山	1・3木16:00～	3カ月(6回)	9,900円 教
こども美術教室	壹岐 伸子	2・4土14:00～	3カ月(6回)	11,880円 教
こども将棋	鬼丸 紀	火(月3回)16:00～	3カ月(9回)	12,870円 教
こども硬筆書き方教室	田苗 恵	1・3金16:30～	3カ月(6回)	8,580円 教

コーチャンフォーアカデミー教室(コーチャンフォー新川通店) 札幌市北区新川3条18丁目

あこがれの花教室	伊藤 遊	1・3火10:30～	3カ月(6回)	11,880円 教
卓上機で手織り作品を作ろう	大滝 いづみ	1・3月10:00～	3カ月(6回)	11,880円 教
シースルークレイフラワー	中口 裕子	2・4金10:00～	3カ月(6回)	15,180円 教
香りの花せっけん	中口 裕子	2・4金10:00～	3カ月(6回)	15,180円 教
パッチワークキルト	佐藤 幸子	1・3木10:00～	3カ月(6回)	10,560円 教

営業時間【月～金曜9:30～19:00(電話受付は18:00まで) 土曜9:30～18:00(電話受付は17:00まで) ※日・祝休み】

新規ご入会の方は入会金2,200円(18歳以下と70歳以上の方は1,100円)が必要です。

※一部講座を除く。ご入会いただいた方には会員証を発行します。
道内の道新文化センター共通で使用できます(有効期限は2年間)。受付は先着順です。

○各講座とも定員になり次第、受付を締め切ります。講座の残席状況はお問合せください。○定員に満たない講座は途中から受講することもできます。その場合、受講料金は残り回数分となります。○教材費、資料代が別途必要な講座もあります。○入会金、受講料金は原則返金できません。○講座の日時、内容は変更になる場合があります。都合により開講を中止する場合もあります。○記載された金額は全て消費税込みです。○講座詳細はホームページでご確認ください。

受講時のお願いとお知らせ

皆様が安心してご受講いただけますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

マスク着用 / 受講前検温 / 手洗い・手指消毒 / 教室定員の見直し / 機械換気