

爽秋

～暮らしに風を、心にゆとりを～

10/31金までのお申し込みで
入会金・初年度事務手数料 **0円**
+

いずれかに
入園できる
・モンキーパーク
・リトルワールド
・南知多ビーチランド
ペア入場券をプレゼント!

500円体験受付中!

New “いい加減”の薬膳 ～がんばらなくて整う健康法～

●第3金曜日
●10:00～11:30
●1ヶ月 2,200円

講師
中医学薬膳カウンセラー/健康管理士・食育講師
都築 麻尋

健康って、理屈じゃなくていいんです。
ちょっと気にかけただけで、身体はちゃんと
応えてくれます。“いい加減”にゆるやかに、
楽しく健康を学びましょう!



体験日 9/19(金)・10/17(金)

New ～脳の活性化～ マインドパステル

●第2・4火曜日
●13:00～14:30
●1ヶ月 5,500円
(別途教材費3,000円)

講師
近藤 衣里佳(アートセラピスト)

誰にでも指先だけで描ける簡単アートです。心が落ちる書き、集中することで、
ストレス解消、認知予防に効果があります。初級～中級～上級は講師美
成講座と別。また、(任意)現在多くの福祉、医療、教育の現場で取り入れら
れています。そんな現場の指導法もご紹介いたします。



体験日 9/9(火)

New 美活 ボディーワーク

●第1・3金曜日(高校生～)
●12:45～13:45
●1ヶ月 4,950円

健康運動指導士
2023年の世界大会準グランプリ
柘植 由美根

心と体をバランスよく整えて、内からも美しく
健康に、無理なく呼吸法やウォーキング、
リンパストレッチなど取り入れます。



体験日 9/5(金)・19(金)・10/3(金)・17(金)

New ～身体が硬い方のための～ 骨盤ほぐし体操

●第1・3水曜日
●13:00～14:30
●1ヶ月 5,500円

講師
東山ヨガ道場
藤根 美紀

骨盤の歪みは猫背や反り腰の原因とな
ることがあります。骨盤体操で骨盤を整
えることで、姿勢は改善できます。



体験日 9/3(水)・17(水)・10/1(水)・15(水)

New 踊って笑ってアンチエイジング サルサダンス

●第2・4土曜日
●11:30～12:30
●1ヶ月 4,400円

エルメスタンスカンパニー所属
インストラクター
EMIKO

「サルサ」はペアで踊るラテンダンスです。
ストレス発散・運動不足解消・脳の活性化など良いことだらけ!
陽気なラテンの音楽に合わせて、新たな自分を発見できます!



体験日 9/13(土)・27(土)・10/11(土)・25(土)

身体が引き締まる歩き方 ポスチャーウォーキング

●第1・3火曜日
(女性限定)
●10:00～11:15
●1ヶ月 4,400円
(一社)ポスチャーウォーキング協会
認定講師
深見 瑞恵

ポスチャー(=姿勢)ウォーキングは、日常に取り入れられるエレガントで美
しい歩き方。同時に、腰のてっぺんからつま先まで使うエクササイズウォー
キングです。



体験日 9/2(火)・16(火)・10/7(火)・21(火)

太極拳

●月曜日
●13:30～15:00
●1ヶ月 7,700円

講師 張 成兵
(元南城市武術館太極拳コーチ)

足腰を鍛え、転ばない体を養い、
呼吸に合わせて心も体もリフレッシュ
します。
年齢を問わず、生涯楽しめる健康法
です。



体験日 毎週月曜日

壊れた器が蘇る 金継ぎ

●第2水曜日
●10:00～13:00
●1ヶ月 4,000円
(別途教材費)

漆器伝承の会主宰 栗原 蘇秀
会認定 専任講師 松澤 泰嗣

壊れてしまった器、大層な器を美しく蘇らせます。
割れた部分を継ぎ、欠けた部分を成形し、その部分に金や銀の化粧を施す
技法です。資格を取ってプロとして活躍できる道もご案内します。



体験日 10/8(水)11:00～13:00

乙書

●第2・4火曜日
●10:00～11:30
●1ヶ月 4,400円

己公筆道場所属
心算道場
星野 久美子

筆ペンを使って自分だけの詩のある文字や絵を描きます。
難しいルールはないので、誰でも簡単に習得できる「書」です。



体験日 9/9(火)・23(火)・10/14(火)・28(火)

癒めく女性の フラワー&ジュエリー

●第2月曜日
●10:00～12:00
●1ヶ月 2,000円
(別途教材費3,000円)

CFDクリスタルフラワーデザイナー
認定講師 金五
用橋 祐子

癒めく女性のライフスタイルを楽しく
く過ごすのに、体験では、初心者の
方も2時間ですぐ作れるようレッス
ンします。



体験日 (フラワー)9/8(月)・(ジュエリー)10/13(月)・27(月)
(教材費3,000円)

～紙のステンドグラス～ ローズウィンドウづくり

●第2土曜日
●13:30～15:30
●1ヶ月 2,750円
(別途教材費)

一般社団法人
日本ローズウィンドウ協会認定講師
下山 喜代美

ローズウィンドウとは、ヨーロッパの教会
で掲げる円形のステンドグラス「蔷薇
窓」その「蔷薇窓」の技法を用いて専用
の糊を使って作るペーパーアートです。



体験日 9/13(土)・10/11(土) (別途教材費)

疲れたところを癒す・ケアする! 気持ち整う心理学

●第4火曜日
●19:00～20:30
●1ヶ月 2,800円

日本心理学会認定講師
坂崎 立子

ちょっとした気配りをしながら相手の
ココロをつかむ楽しい会話術を身に
つけた方へおススメの講座です。



体験日 9/23(火)・10/28(火) (数回金)
18:30～19:00