

いなみ倶楽部

会場: 井波総合文化センター



〒932-0231
南砺市山見 1400
TEL: 0763-82-5885
FAX: 0763-82-5609

ふくの倶楽部

会場: 福野文化創造センター
ヘリオス



〒939-1576
南砺市やかた 100
TEL: 0763-22-1125
FAX: 0763-22-1127

じょうはな倶楽部

会場: 城端伝統芸能会館「じょうはな座」



〒939-1865
南砺市城端 1046
TEL: 0763-62-5050
FAX: 0763-62-5056

昼の講座 講師 定員 受講料 時間・曜日 材料費 道具費 持参品 体 ちょっこし お試し・体験教室
夜の講座 主催: 井波総合文化センター 福野文化創造センター 城端伝統芸能会館 (指定管理者 オカベ・ホクタテ共同体)
 後援: 南砺市教育委員会

トピックス!!!

いっぺん
やってみっしやらんけ〜?

「ちょっこし お試し・体験教室」

受講料
なし!

いなみ倶楽部ではじめます!

「どんなことができるかな?」「やってみたいけど どんな内容かな?」と思っているあなた! いなみ倶楽部では、3月に1回限りの「ちょっこし お試し・体験教室」を開催します。受講料は無料!! (別途材料費は必要です) 本格的な講座が始まる前に一度「お試し・体験教室」を経験して、一足早い講座を体感してみませんか? 素晴らしい自分発見が実感できるかもしれません。(※「お試し・体験教室」ができる講座は一部の講座のみです。各講座の欄をご確認ください。)

いなみ倶楽部

井① パステル画



一心なごむパステルアートを描こうー
指を使って描くパステルアートは、心癒される時間です。
お家に飾るパステルアートを楽しみましょう。

講 宮林 智子 (パステルアート作家) 定 15名
時 13:30~15:30 (日曜日) 受 4,400円
材 実費 画用紙500円程/回、フレーム1,000円程 道 パステル貸出
持 ウェットティッシュ又は手拭用タオル 体 3月20日(水)13:30~14:30

講座内容	日程 (計8回)
季節ごとに飾れるパステルアート (海、クリスマス、年賀状など)	5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/15

いなみ倶楽部

井② ほのぼの絵



一筆ペンで描く「ほのぼの絵」をお部屋にー
心を遊ばせて描き、言葉を添えると、ほのぼのとした絵になります。
お気に入りの空間に飾ってみませんか?

講 米田 守 (ほのぼの絵作家 かかし工房) 定 15名
時 19:00~21:00 (水曜日) 受 7,700円
材 実費 ハガキ代等/回 道 初めの方5,000円程(カラー筆ペンほか)
持 新聞紙、朱肉、鉛筆

講座内容	日程 (計14回)
心温まるモチーフや四季折々を描く (福、地藏、四季、お正月など)	5/22、6/5、6/19、7/3、7/17、8/7、8/21、9/4、9/18、10/2、10/16、11/13、11/27、12/11

いなみ倶楽部

井③ 初めての水墨画



ー「南画」「水墨画」「墨彩画」を描こうー
南画の基本は「四君子」(蘭)(竹)(菊)(梅)に始まり、墨の濃淡と空間を生かしながら描きます。お部屋に作品を飾ってみませんか。
初心者大歓迎!

講 岸 静香 (南画院 同人) 定 10名
時 13:30~16:00 (木曜日) 受 4,400円
材 実費 資料代 500円程/年 道 初めの方 7,000円程(筆、墨、硯ほか)
持 筆巻簾、文鎮、タオル2本、ビニール風呂敷、新聞紙

講座内容	日程 (計8回)
四君子、花、年賀状	5/9、6/13、7/11、8/8、9/12、10/10、11/14、12/12

いなみ倶楽部

井④ わくわくアート



ーアートを通じて楽しく脳活ー
どんなにアートが苦手な方も大丈夫!!アートに正解はありません。皆さんがアーティストです。五感をフル動員し90分で作品を制作します。

講 武部 眞理子 (日本臨床美術協会認定講師) 定 12名
時 13:30~15:30 (月曜日) 受 4,400円
材 実費 2,000円程/回 道 なし
持 なし 体 3月24日(日)13:30~15:30

講座内容	日程 (計8回)
色鉛筆、クレヨン、水彩、和紙など様々な画材を使い毎回1作品制作	5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/2

いなみ倶楽部



井⑥ 己書

—己書 癒し道場幸座—

楽しい書体の己書を描いてみましょう。

NEW

- 講 松井 翠麗 (己書癒し道場 師範) 定 10名
 時 19:00~20:30 (木曜日) 受 3,850円
 材 実費 2,200円程/回 道 なし
 持 なし

講座内容	日程 (計7回)
はがき、色紙	5/16、6/20、7/18、9/19、10/17、11/21、12/19

いなみ倶楽部



井⑥ フラワー&グリーン

—ポタニカルフラワーギャザリング (土を使わない花束のような寄せ植え)—

花と緑で身も心も癒されてみませんか？
 庭から玄関スペースを癒しの空間へ。
 彩りある暮らしが始まります。

- 講 梅本 英孝 (ポタニカルフラワーギャザリング講師) 定 10名
 時 10:00~12:00 (金曜日) 受 4,400円
 材 実費 5,000円~/回 道 なし
 持 タオル、手袋、エプロン、持帰り用袋又はカゴ

講座内容	日程 (計8回)
季節のポタニカルフラワー ギャザリング	5/24、6/21、7/26、8/23、9/27、10/25、11/22、12/20

いなみ倶楽部



井⑦ 庭の手入れ

—お庭の手入れを楽しむ—

お庭の手入れは、自分で出来れば快適空間に。
 我が家をさらに引き立てるエクステリアを楽しみましょう。

- 講 才川造園土木 定 10名
 時 10:00~12:00 (木曜日) 受 3,300円
 材 実費 6,000円/年 道 なし
 持 剪定ハサミ、手袋、作業できる服装、持帰り用袋

講座内容	日程 (計6回)
文化センターの公園内で実技 (剪定、雪吊り、お正月を楽しむ)	7/18、7/25、10/10、10/17、12/12、12/19

いなみ倶楽部



井⑧ 水引

—「水引」でアクセサリ小物づくり—

水引をモダンにかわいく！
 結びの基本を身に付けて、遊び心を持って、
 いろいろな小物づくりを楽しみましょう。

- 講 宮脇 記美子 (水引作家) 定 10名
 時 13:30~15:30 (土曜日) 受 4,400円
 材 実費 水引2,000円程/年 道 なし
 持 千枚通し、ハサミ、ラジオペンチ

講座内容	日程 (計8回)
あわじ結び(基本)、アクセサリや インテリアの小物など	5/25、6/15、7/6、8/3、8/31、9/21、10/19、11/16

いなみ倶楽部



井⑨ ジェルキャンドルとラメアート

—オリジナルの作品作りを楽しみましょう—

季節にあったジェルキャンドルとラメで描く
 アートを作ってみましょう。

- 講 種部 典子 (たねペクラフト) 定 10名
 時 19:00~21:00 (水曜日) 受 4,400円
 材 実費 2,000円/回 道 なし
 持 なし 体 3月21日(木)19:00~20:30

講座内容	日程 (計8回)
ジェルキャンドルとラメで描く マンダラアートなど	5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、10/16、11/20、12/18

いなみ倶楽部



井⑩ オルゴナイト

—やさしい癒しルームへようこそ—

子どもから大人まで楽しめる、キラキラな生命
 誕生石入りオルゴナイト®。
 一緒にワクワク作りませんか?型作りからも
 楽しみましょう。

- 講 松井 翠麗 (生命誕生石入りオルゴナイト®講師) 定 10名
 時 19:00~20:30 (月曜日) 受 3,300円
 材 実費 2,000~3,000円/回 道 なし
 持 エプロン 体 3月22日(金)19:00~20:00

講座内容	日程 (計6回)
オルゴナイトの円錐、ピラミッド、 ボールペンなど	5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21

いなみ倶楽部



井⑪ 初めての竹編み細工

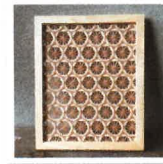
—「竹編み細工」を+(プラス)してみませんか?—

昔から身近にあり、自然素材の上質な「竹」
 を使って竹かごを作りましょう。

- 講 長谷川 由美子 (キノネ工房 竹編み作家) 定 10名
 時 13:00~15:00 (水曜日) 受 2,200円
 材 実費 5,000円程/1作品 道 なし
 持 園芸用ハサミ、メジャー、霧吹き、エプロン、タオル、文房具など

講座内容	日程 (計4回)
手付き六ツ目かご、花かご	10/2、10/16、11/6、11/20

いなみ倶楽部



井⑫ 竹編み細工 (ステップアップ)

—「竹編み細工」を+(プラス)してみませんか?—

しなやかで美しい竹を使って、素敵なインテ
 リアを作りましょう。

- 講 長谷川 由美子 (キノネ工房 竹編み作家) 定 10名
 時 13:00~15:00 (月曜日) 受 2,750円
 材 実費 10,000円 道 なし
 持 園芸用ハサミ、木工用(瞬間接着剤・ボンド)、メジャー、霧吹き、エプロン、タオル、文房具など

講座内容	日程 (計5回)
差し六ツ目編みで美しい飾れる インテリア作り	10/28、11/11、11/25、12/2、12/16

いなみ倶楽部



井⑬ オカリナ

—オカリナを楽しむ—

いつかは青空と若草が広がる大自然の中で「トトロ」や「コンドルは飛んでいく」が響き渡るというね!

- 講 西 紀美代 (ライリッシュオカリナ連盟 認定講師) 定 15名
 時 19:00~20:30 (木曜日) 受 5,500円
 材 実費 教材費2,000円/年 道 なし
 持 オカリナ(お持ちでない方は購入斡旋します)

講座内容	日程 (計10回)
「エーデルワイス」、「ドレミのうた」 (フィールドワーク検討)	5/30、6/13、6/27、7/11、7/25、 8/22、9/12、9/26、10/10、10/24

いなみ倶楽部



井⑭ 染物「いろ遊び」

—染物「いろ遊び」で暮らしに彩りを【午前】【午後】—

季節の身近な材料で草木染を!繭から生糸を作り、あなたの紬を作ろう。簡単織物です。
 【午後の部】は初めてこの講座に参加する方が対象です。

- 講 高倉 廣子 (アトリエヒロ まゆ愛好家) 定 各10名
 時 (金曜日)【午前の部】9:30~12:00 受 3,850円
 【午後の部】13:00~15:30
 材 実費 2,000~4,000円/年 道 実費 フィールドワーク経費
 持 汚れても良い服装、エプロン、手拭き、タオル2本、日本手拭い、洋裁道具、ビニール袋など

講座内容	日程 (計7回)
カリヤスで小物を染める、絹(真綿体験) (フィールドワーク有)	5/10、6/14、7/5、8/2、9/6(午前の方のみ)、 9/13(午後の方のみ)、10/11、11/8

いなみ倶楽部



井⑮ 帯を袋に

—帯をリメイクして活かしましょう【午前】【午後】—

タンスに眠っていた帯が、素敵なバッグに蘇ります。

- 講 太田 佳子 (洋裁講師資格 パッチワーク指導員資格) 定 各10名
 山本 美紀 (洋裁講師資格) 受 3,300円
 時 (月曜日)【午前の部】10:00~12:00 道 なし
 【午後の部】13:30~15:30
 材 材料の「名古屋帯」は受講生各自で準備
 持 ポータブルミシン、洋裁小物(ハサミ、鉛筆、しつけ糸、縫い糸、チャコペンなど)

講座内容	日程 (計3回)
「名古屋帯」で作る	6/3、6/10、6/17

いなみ倶楽部



井⑯ アンティーク着物

—アンティーク着物の色々な着方を楽しみましょう—

アンティークのコーディネートのお合わせ方。自分で着物を着てみることで、オシャレな着方をしてみましょう。

- 講 三谷 千津子 (お着付処和小物「月や」プロデュース みに美容室) 定 10名
 時 19:30~21:00 (金曜日) 受 4,400円
 材 アンティーク着物と帯は「月や」が準備します。帯あげ、帯みなど色合わせします。 道 なし
 持 腰紐5本、衿芯、伊達巻2本、帯枕、肌着、タオル2本、クリップなど

講座内容	日程 (計8回)
アンティーク着物のコーディネート	5/31、6/14、6/28、9/20、10/11、 10/25、11/8、11/22

いなみ倶楽部



井⑰ ふるさとの田舎料理

—地産地消で郷土料理を作りましょう—

新鮮で地元で採れた旬の野菜を使って、先人たちの知恵が詰まった古くから伝わるおいしい料理を頂きましょう。

- 講 高倉 廣子 (アトリエヒロ 郷土料理研究家) 定 10名
 山根 真由美 (郷土料理研究家) 受 7,700円
 時 9:30~12:00 (木曜日) 道 なし
 材 実費 1,000~1,500円程/回
 持 エプロン、手拭き、タオル2本、タッパー(小)、ビニール袋

講座内容	日程 (計7回)
草もち、梅干し、ジャム、ピザ、 里芋おはぎ、おやきなど	5/16、6/20、7/18、8/8、9/19、 10/17、11/21

いなみ倶楽部



井⑱ 初めてのクラフトバンド

—オシャレでかわいい! そんなバッグやかごを作りませんか?—

環境に優しい素材で生活雑貨を手作りしてみませんか。素敵な色の小物からバッグまで編んで作れます。
NEW
 バリエーションは無量大!

- 講 中盛 京子 (クラフトバンド認定講師) 定 10名
 時 18:30~20:30 (水曜日) 受 3,300円
 材 1,500~2,000円程/1作品 道 なし
 持 ハサミ、定規、メジャー、鉛筆、ポンド、目打ち、洗濯ばさみ(10~20ヶ)、両面テープ

講座内容	日程 (計6回)
かご・バッグ・小物	5/29、6/26、7/24、9/25、10/23、 11/27

いなみ倶楽部



井⑲ クラフトバンド

—オシャレでかわいい! そんなバッグやかごを作りませんか?—

環境に優しい素材で生活雑貨を手作りしてみませんか。素敵な色の小物からバッグまで編んで作れます。
 バリエーションは無量大!

- 講 中盛 京子 (クラフトバンド認定講師) 定 10名
 時 18:30~20:30 (木曜日) 受 4,400円
 材 1,500~2,500円程/1作品 道 なし
 持 ハサミ、定規、メジャー、鉛筆、ポンド、目打ち、洗濯ばさみ(10~20ヶ)、両面テープ

講座内容	日程 (計8回)
かご・バッグ・小物	5/16、6/13、7/11、9/12、10/3、 10/17、11/14、12/5

いなみ倶楽部



井⑳ クラフトバンド

—オシャレでかわいい! そんなバッグやかごを作りませんか?—

環境に優しい素材で生活雑貨を手作りしてみませんか。素敵な色の小物からバッグまで編んで作れます。
 バリエーションは無量大!

- 講 中盛 京子 (クラフトバンド認定講師) 定 10名
 時 13:30~15:30 (土曜日) 受 4,400円
 材 1,500~2,500円程/1作品 道 なし
 持 ハサミ、定規、メジャー、鉛筆、ポンド、目打ち、洗濯ばさみ(10~20ヶ)、両面テープ

講座内容	日程 (計8回)
かご・バッグ・小物	5/18、6/15、7/13、9/21、10/5、 10/19、11/16、12/7

いなみ倶楽部



井⑭ 美姿勢&ウォーキング【井波】

—正しく歩いて体型チェンジ!—

猫背が原因で、痛みや体型が気になっていませんか?正しく歩く・動くことで自然と不調が改善され、体のラインも綺麗になり、見た目の印象もガラリと変わりますヨ!

- 講 牧 十美(みつき) (美姿勢ウォーキング講師) 定 15名
 時 11:00~12:00 (水曜日) 受 3,300円
 材 実費 テキスト代500円/年 道 なし
 持 ぶかぶかでないウェア、底の柔らかいシューズ、ヨガマット又はバスタオル、タオル、ドリンク

講座内容	日程 (計6回)
美しい姿勢とは?正しい関節の動かし方、正しい歩き方、視力アップ!	5/22、6/5、6/19、7/3、7/17、7/31

いなみ倶楽部



井⑮ やさしいヨガ

—誰でもできる簡単ヨガ—

ポーズにとらわれず、動くことを楽しみ、深い呼吸を通して、心と体の変化を感じましょう。

- 講 且見 千尋 (JADPヨガインストラクター) 定 15名
 時 10:00~11:00 (金曜日) 受 7,150円
 材 なし 道 なし
 持 タオル、ヨガマット、ドリンク

講座内容	日程 (計13回)
歪み・癖を整える 自然治癒力を高める 自律神経を整える	5/10、5/24、6/14、6/28、7/26、8/30、9/13、9/27、10/11、10/25、11/8、11/22、12/13

いなみ倶楽部



井⑯ こころの講座

—聖徳太子の生涯・58のエピソードを訪ねる③—

600年前から伝わり、300年前から語り続けられている瑞泉寺太子伝の伝絵と絵解きを、現代文にしながら訪ねていきましょう。

- 講 竹部 俊恵 (妙蓮寺 住職) 定 40名
 時 13:30~15:00 (金曜日) 受 4,400円
 材 実費 資料代500円程/年 道 なし
 持 筆記用具

講座内容	日程 (計8回)
太子伝絵を近くで確かめながら、絵解きを現代文に直して学ぶ(18歳から) (フィールドワーク有)	5/17、6/14、7/26、8/9、8/23、9/20、11/8、11/22

いなみ倶楽部



井⑰ 地学&歴史

—地域周辺の化石と歴史の謎—

周辺地域の興味深い化石と砺波郡における支配者の歴史の謎を掘り起こす。

- 講 地学 土生居 弘 (富山地学会)
 歴史 一前 悦郎 (福光城址栖霞園をひらく会) 定 25名
 時 13:30~15:30 (日曜日) 受 3,300円
 材 実費 資料代1,000円程/年 道 実費 フィールドワーク経費
 持 筆記用具

講座内容	日程 (計6回)
地学:貝と化石の基本事項と周辺地域の化石 (フィールドワーク有) 歴史:砺波郡における支配者の歴史	地学:6/16、7/14、8/4、 歴史:9/8、9/29、10/20

いなみ倶楽部



井⑱ 健康太極拳【井波】

—こころと体のバランスを整えてみませんか?—

心身の健康は自分で守りましょう。深く長〜い呼吸をしながらゆっくり動くことで心と体のバランスを整えましょう。

- 講 村椿 信子 (楊名時太極拳 師範) 定 15名
 時 13:30~15:00 (月曜日) 受 9,900円
 材 実費 資料代500円程/年 道 なし
 持 ゆったりとした服装、タオル、ドリンク

講座内容	日程 (計18回)
八段錦(気功)、不老拳(太極拳)、呼吸、バランス (フィールドワーク検討)	5/13、5/20、5/27、6/10、6/17、6/24、7/8、7/22、7/29、8/5、8/19、8/26、9/2、9/9、9/30、10/7、10/21、10/28

いなみ倶楽部



井⑳ 仏教講座

—寺の町井波で学ぶ—

宮城先生の本を元に、歎異抄第4章から読み解いていきます。
(新規の方は、前序から第3章までの資料を渡します)

- 講 吉江 晃 (光琳寺 住職) 定 30名
 時 13:30~15:00 (水曜日) 受 6,600円
 材 実費 資料代500円程/年 道 なし
 持 なし

講座内容	日程 (計12回)
一緒にプリントを読んでいく 健康音読講座	6/5、6/19、7/3、7/17、8/7、8/21、9/4、9/18、10/2、10/9、11/20、11/27

いなみ倶楽部



井㉑ 民間信仰

—とнами野の石仏探訪—

庶民の立場から、とнами野にある石仏や神社をめぐる。地元で根付く民間信仰に触れてみませんか。(フィールドワーク中心の講座です)

- 講 尾田 武雄 (日本石仏協会 理事) 定 25名
 時 13:30~15:00 (金曜日) 受 2,200円
 材 実費 資料代500円程/年
 道 実費 フィールドワーク経費2,000円程/回 持 筆記用具

講座内容	日程 (計4回)
とнами野の石仏たち 石仏めぐり (フィールドワーク有)	5/10、6/7、9/13、10/11

いなみ倶楽部



井㉒ 初めて中国語【井波】

—気楽に中国語を話してみませんか?—

中国語の発音のコツをしっかりと身に付けて、普段使える中国語を習得しましょう!

NEW

- 講 金 萍 (JIE外語スクール代表、JINNA合同会社代表) 定 10名
 時 13:30~15:00 (水曜日) 受 6,600円
 材 実費 資料代500円程/年 道 なし
 持 筆記用具、(持っている方は)辞書 休 3月23日(土)10:00~11:00

講座内容	日程 (計12回)
中国語の基礎発音と簡単な会話など	5/8、5/22、6/5、6/19、7/10、7/24、8/7、8/21、9/11、9/25、10/9、10/23

じょうはな倶楽部



城① フラワーレッスン

一生け花を学びながらアレンジメントも楽しむー
簡単な生け花とフラワーアレンジやリース
なども勉強します。

講 河合 里抱 (草月指導者連盟1級師範 理事) 定 10名
時 13:30~15:00 (土曜日) 受 4,400円
材 実費 花材2,000円程/回 道 なし
持 花ばさみ、水切りボール、タオル、ゴミ袋など

講座内容	日程 (計8回)
季節の花を中心に、主に生の花を楽しむ	5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/9、12/14

じょうはな倶楽部



城③ チャレンジ和太鼓

ー太鼓を打ってリフレッシュー
リズムに乗せて全身運動。
体力作り、脳トレ、ストレス発散に最適です。

講 岩井 淳子 (式年太鼓) 定 10名
時 17:30~18:30 (土曜日) 受 4,400円
材 なし 道 なし
持 動きやすい服装、上履き、タオル、ドリンク

講座内容	日程 (計8回)
基本の打ち方、リズム打ち曲を覚えて打ってみましょう	5/11、5/18、5/25、6/8、6/15、6/29、7/6、7/13

じょうはな倶楽部



城⑤ 初めての剣詩舞道

ー扇子を使って日本文化を楽しもう!ー
伝統芸能は古くさい? そんなことはありません★
剣詩舞道歴25年の女性整体師が直接指導! 美しい姿勢、立ち振る舞い、和の心や文化も楽しく学べます。 **NEW**

講 光主 優 (詩千会 代表) 定 20名
時 19:00~20:30 (金曜日) 受 8,250円
材 なし 道 なし
持 足袋、帯(貸出可)、動きやすい服装、タオル、ドリンク

講座内容	日程 (計15回)
基本の扇子の使い方、歩き方慣れてきたら、吟に合わせて簡単な舞にチャレンジ	5/10、5/24、6/7、6/21、7/12、7/26、8/9、8/23、9/13、9/27、10/11、10/25、11/8、11/22、12/13

受講について

- 定員に大きく満たない場合は、開講できない場合があります。
- 締め切り後、講座開設の有無を申し込み者全員にご連絡します。(4月末日を過ぎても連絡がない場合は、各施設へお問い合わせください)
- 定員を大きく超える場合は、先着順としますので、お早めにお申し込みください。
- 受講料は、各講座の初回日に集金します。
ただし、一度納めていただいた受講料は、お客様のご都合でキャンセルされた場合返金致しかねます。
受講料は、講師への謝礼や施設使用料等に充てさせていただきます。
- 18歳未満の方がお申し込みされる場合は、保護者の方の同意が必要です。受講申込書の保護者の方の同意欄にご署名をお願いします。

じょうはな倶楽部



城② 楽しむデジカメ

ーまず撮ってみようー
ご家庭にあるコンパクトデジカメを使って、家族の記念日や旅行写真、趣味の写真などを気軽に撮れるようになろう。 **NEW**

講 池田 芳信 (南砺市写真協会 会員) 定 15名
時 9:30~11:00 (日曜日) 受 4,950円
材 実費 道 なし
持 コンパクトデジカメ又はレンズ交換可能カメラ

講座内容	日程 (計9回)
デジカメを使いこなそう<フィールドワーク検討>	5/12、5/26、6/9、7/7、7/28、9/8、9/22、10/20、11/17

じょうはな倶楽部



城④ 簡単帯結び(前結び)

ー楽で簡単! 15分で綺麗な仕上がりに帯結びー
目の前で分かりやすく結んで後ろに回す帯結び。折り紙方式の帯結びで、帯を痛めません。

講 清部 一夫 (別宗流着付師) 定 10名
時 19:30~21:00 (木曜日) 受 3,300円 材 なし
道 希望の方オリジナル和装小物(緒木板9,900円、ヘルプテープ880円など)
持 帯(袋帯又は名古屋帯)、帯クリップ2ヶ、前結び用帯板(緒木板)、帯枕、帯あげ、帯飾

講座内容	日程 (計6回)
二重太鼓結び又は名古屋帯の帯結び(帯結びに特化するため、洋服の上から結びをお稽古します)	5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13

じょうはな倶楽部



城⑥ 古文書解読入門

ーふるさとの近世文書を読んでみよう!ー
古文書には、ポイントを押さえれば意外と簡単に、しかもパズルを解くように楽しく読めるものがあります。この講座では、解読を通して、古文書が書かれた時代の社会構造なども分かりやすく解説していきます。 **NEW**

講 浦辻 一成 (NPO法人善文研古文書調査班長) 定 20名
時 19:30~21:00 (水曜日) 受 2,750円
材 なし 道 なし
持 筆記用具

講座内容	日程 (計5回)
①古文書の基礎知識 ②加賀藩の領民支配 ③町方の暮らし ④農民の暮らし ⑤山方の暮らし	6/5、6/19、7/3、7/17、7/31

じょうはな倶楽部



城⑦ 初めての中国語【城端】

ー気楽に中国語を話してみませんか?ー
中国語の発音のコツをしっかりと身に付けて、普段使える中国語を習得しましょう! **NEW**

講 金 萍 (JIE外語スクール代表、JINNA合同会社代表) 定 10名
時 10:00~11:30 (水曜日) 受 6,600円
材 実費 資料代500円程/年 道 なし
持 筆記用具、(持っている方は)辞書

講座内容	日程 (計12回)
中国語の基礎発音と簡単な会話など	5/8、5/22、6/5、6/19、7/10、7/24、8/7、8/21、9/11、9/25、10/9、10/23

ふくの倶楽部



福① 深雪アートフラワー ☀️

—本物の生花のようにそして本物以上に美しさを楽しむ造花作り—
本絹を使った豪華な花から身近にある自然の花まで自分の手で咲かせてみませんか？花に合った花器もご用意できます。

- 講 石崎 たづ枝 (深雪アートフラワー師範) 定 10名
時 10:00~12:00 (土曜日) 受 6,600円
材 実費 10,000円/年 道 なし
持 ピンセット、パレット、タオル

講座内容	日程 (計12回)
簡単な花から始めて、終了時には一つにまとめて飾れるように。(居間などにもインテリアとして)	6/1、6/15、7/6、7/13、8/3、8/31、9/7、9/21、10/5、10/19、11/2、11/16

ふくの倶楽部



福② ジェルキャンドルとラメアート [福野] 🌙

—オリジナルの作品作りを楽しみましょう—
季節に合ったジェルキャンドルとラメで描くアートを作ってみましょう。

- 講 種部 典子 (たねベクラフト) 定 10名
時 19:00~21:00 (水曜日) 受 4,400円
材 実費 2,000円/回 道 なし
持 なし

講座内容	日程 (計8回)
ジェルキャンドル&ラメで描くマンダラアートなど	5/8、6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6、12/4

ふくの倶楽部



福③ 美姿勢&ウォーキング [福野] ☀️

—正しく歩いて体型チェンジ!—
猫背が原因で痛みや体型が気になっていませんか？正しく歩く・動くことで自然と不調が改善され、体のラインも綺麗になり、見た目の印象もガラリと変わりますヨ!

- 講 牧 十美 (みつみ) (美姿勢ウォーキング講師) 定 15名
時 10:30~11:30 (土曜日) 受 3,300円
材 実費 テキスト代500円/年 道 なし
持 ぶかぶかでないウェア、底のやわらかいシューズ、ヨガマット又はバスタオル、タオル、ドリンク

講座内容	日程 (計6回)
美しい姿勢とは？正しい関節の動かし方、正しい歩き方、視力アップし	5/18、6/1、6/15、6/29、7/13、7/27

ふくの倶楽部



福④ 健康太極拳 [福野] ☀️

—こころと体のバランスを整えてみませんか?—
心を整え体を動かすを習慣化しましょう。

- 講 村椿 信子 (楊名時太極拳 師範) 定 12名
時 10:00~11:30 (水曜日) 受 9,900円
材 実費 資料代500円程/年 道 なし
持 ゆったりとした服装、タオル、ドリンク

講座内容	日程 (計18回)
八段錦(気功)、不老拳(太極拳)、呼吸、バランス	5/8、5/15、5/22、6/12、6/19、6/26、7/10、7/17、7/24、9/11、9/18、9/25、10/9、10/16、10/23、11/13、11/20、11/27

ふくの倶楽部



福⑤ 剣詩舞体験 ☀️

—剣詩舞で自分の個性を表現してみましょう—
観ているだけでは勿体無い！自分も舞台上に立ってみたいと思う方は、ぜひ剣詩舞体験に参加してみましょう。

- 講 水島 尚道 (尚道流剣詩舞道 宗家) 定 10名
時 14:00~15:00 (木曜日) 受 5,500円
材 なし 道 なし
持 白足袋、扇子(貸出有)

講座内容	日程 (計10回)
月に2回、形(かた)を習いお稽古の成果は舞台出演に結びつきます	5/16、5/30、6/13、6/27、7/11、7/25、8/8、8/29、11/14、11/28

ふくの倶楽部



福⑥ フラダンス(A) [木曜・夜] 🌙

—ハワイの風を感じてみよう—
中級者から上級者まで楽しく踊ります。

- 講 渡部 恭子 (クムフラ・レオ・サビーニ師事) 定 10名
時 19:00~21:00 (木曜日) 受 4,400円
材 なし 道 なし
持 タオル、ノート、筆記用具、ドリンク

講座内容	日程 (計8回)
希望により楽器や古典フラもできます	5/9、5/30、6/13、6/27、7/11、7/25、8/8、8/29

ふくの倶楽部



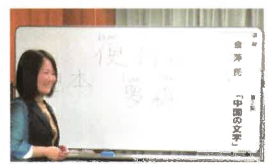
福⑦ フラダンス(B) [金曜・昼] ☀️

—ハワイの風を感じてみよう—
初心者から中級者まで楽しく踊ります。

- 講 渡部 恭子 (クムフラ・レオ・サビーニ師事) 定 10名
時 13:00~15:00 (金曜日) 受 4,400円
材 なし 道 なし
持 タオル、ノート、筆記用具、ドリンク

講座内容	日程 (計8回)
ハワイの曲に合わせてゆったり踊ります	5/10、5/31、6/14、6/28、7/12、7/26、8/9、8/30

ふくの倶楽部



福⑧ 初めての中国語 [福野] ☀️

—気楽に中国語を話してみませんか?—
中国語の発音のコツをしっかりと身に付けて、普段使える中国語を習得しましょう!

NEW

- 講 金 萍 (JIE外語スクール代表、JINNA合同会社代表) 定 10名
時 13:30~15:00 (土曜日) 受 6,600円
材 実費 資料代500円程/年 道 なし
持 筆記用具、(持っている方は)辞書

講座内容	日程 (計12回)
中国語の基礎発音と簡単な会話など	6/1、6/15、7/6、7/13、8/10、8/31、9/7、9/21、10/5、10/19、11/2、11/16

令和6年度 ちょっこしお試し・体験教室参加申込書

申込者	ふりがな氏名	住所	性別
		〒 -	男・女
		(連絡用) 電話番号	

いなみ倶楽部 ちょっこしお試し・体験教室
下記のお申し込み講座に○印

〈申込締切〉
3月10日(日)

講座名	参加希望	講座名	参加希望
お試し パステル画		お試し ジェルキャンドルとラメアート	
お試し オルゴナイト		お試し わくわくアート	
お試し 初めての中国語		※会場は、全て井波総合文化センターです。	

★いなみ倶楽部★
お試しパステル画

とき 3月20日(水)
13:30~14:30

材料費 500円 定員 15名



★いなみ倶楽部★
お試しオルゴナイト

とき 3月22日(金)
19:00~20:00

材料費 1,000円
定員 5名



★いなみ倶楽部★
お試しジェルキャンドルとラメアート

とき 3月21日(木)
19:00~20:30

材料費 2,000円
定員 8名

※お試しはジェルキャンドルのみとなります。



★いなみ倶楽部★
お試しわくわくアート

とき 3月24日(日)
13:30~15:30

材料費 2,000円 定員 12名



★いなみ倶楽部★
お試し初めての中国語
【井波】

とき 3月23日(土)
10:00~11:00

材料費 なし 定員 10名



申込者	ふりがな氏名	住所		性別
		〒 -		男・女
	生年月日	(連絡用)電話番号		
	T・S・H 年 月 日	18歳未満の方のみ保護者同意署名		

いなみ倶楽部

会場	No.	講座名	希望
井波総合文化センター	井①	パステル画	
	井②	ほのぼの絵	
	井③	初めての水墨画	
	井④	わくわくアート	
	井⑤	己書 NEW	
	井⑥	フラワー&グリーン	
	井⑦	庭の手入れ	
	井⑧	水引	
	井⑨	ジェルキャンドルとラメアート【井波】	
	井⑩	オルゴナイト	
	井⑪	初めての竹編み細工	
	井⑫	竹編み細工 (ステップアップコース)	
	井⑬	オカリナ	
	井⑭	染物「いろ遊び」(午前)	
		染物「いろ遊び」(午後)	
	井⑮	帯を袋に(午前)	
		帯を袋に(午後)	
	井⑯	アンティーク着物	
	井⑰	ふるさとの田舎料理	
	井⑱	初めてのクラフトバンド【水曜・夜】 NEW	
	井⑲	クラフトバンド【木曜・夜】	
	井⑳	クラフトバンド【土曜・昼】	
	井㉑	美姿勢&ウォーキング【井波】	
	井㉒	健康太極拳【井波】	
	井㉓	やさしいヨガ	
	井㉔	仏教講座	
	井㉕	こころの講座	
	井㉖	民間信仰	
井㉗	地学&歴史		
井㉘	初めての中国語【井波】 NEW		

申込締切 3月31日(日) 必着

■この面をコピーしてお使いください。

●下記の講座を申し込みます。(○印)
受講は何講座でもお申し込みいただけます。日程をご確認の上、お申し込みください。

ふくの倶楽部

会場	No.	講座名	希望
福野文化創造センターヘリオス	福①	深雪アートフラワー	
	福②	ジェルキャンドルとラメアート【福野】	
	福③	美姿勢&ウォーキング【福野】	
	福④	健康太極拳【福野】	
	福⑤	剣詩舞体験	
	福⑥	フラダンス(A)【木曜・夜】	
	福⑦	フラダンス(B)【金曜・昼】	
	福⑧	初めての中国語【福野】 NEW	

じょうはな倶楽部

会場	No.	講座名	希望
城端伝統芸能会館「じょうはな座」	城①	フラワーレッスン	
	城②	楽しむデジカメ NEW	
	城③	チャレンジ和太鼓	
	城④	簡単帯結び(前結び)	
	城⑤	初めての剣詩舞道 NEW	
	城⑥	古文書解読入門 NEW	
	城⑦	初めての中国語【城端】 NEW	

お申し込みについて

●必要事項をご記入の上、次のいずれかの方法でお申し込みください。(電話でのお申し込みは、受け付けておりません)

- ① 窓口
各施設の窓口で申込書を提出してください。
- ② 郵送
申込書に必要事項をご記入の上、封書でお申し込みください。
いなみ倶楽部 ⇒ 井波総合文化センター
ふくの倶楽部 ⇒ 福野文化創造センターヘリオス
じょうはな倶楽部 ⇒ 城端伝統芸能会館「じょうはな座」
- ③ FAX
いなみ倶楽部 ⇒ 0763-82-5609
ふくの倶楽部 ⇒ 0763-22-1127
じょうはな倶楽部 ⇒ 0763-62-5056
- ④ インターネット
HP内で申込書をダウンロードし、メールで送信してください。
アドレス: nanto.kurashi@gmail.com