

カルチャー教室 講座案内

2022年3月



2022年
新規開講!

受講料
無料!

どなたでも
ご参加OK!

※別途入浴料が必要となります。

季節のミニ薬膳講座 ～薬膳茶付き～

忙しい日々・・・ほっこりと薬膳茶を
飲みながら食材の効能や体調に合わせた
使い方など学びませんか。薬膳を普段の生活
に取り入れることが可能ですよ。

- 第1・3火曜日
10:30～11:30
- 講師 青木 晶子

スマホの使い方講座

スマホの使い方がよく分からない!
もっといろいろな機能を教えてほしい!
分かりやすく丁寧に教えます。

- 毎週金曜日
10:30～11:20
- 講師 高野・刈谷・吉田

ビューティーレッスン

季節によって変化するお肌のスキンケア
レッスン、セルフマッサージ、美眉レッスン
アロマハンドトリートメントなど今日から
楽しく使える美容のポイントをお伝えします。

- 【3月】ファンデーションの選び方・ぬり方
- 第2,4火曜日 13:00～14:00
- 講師 近田 澤

フィットネス養生気功

～ようこそ東洋健康法の世界へ～
「気」と呼ばれる体内エネルギーを循環させて
免疫力や自然治癒力を高めましょう

- 毎週月曜日
12:00～13:00 ★3/21は休講
- 講師 荒木 成美

なるほど納得!セルフケア ～ボディケア編～

ほんの少しの知識とケアであなたの身体は
変わります!プロの柔道整復師(国家資格)が
ボディケアや筋肉ケアのコツをお伝えします

- 隔週第2・4水曜
12:00～12:30
- 講師 小野田 リカ(柔道整復師・鍼灸師・気象予報士)

なるほど納得!セルフケア ～ツボ(経穴)編～

ほんの少しの知識とケアであなたの身体は
変わります!プロの鍼灸師(国家資格)が
伝統医学に基づくツボ(経穴)の効用と
刺激のコツをお伝えします。

- 隔週第1・3土曜 ★3月のみ第1,4土曜日
11:30～12:00
- 講師 小野田 リカ(柔道整復師・鍼灸師・気象予報士)

myヨコブエをつくろう

ご自身の横笛(ヨコブエ)を作って、
あなたのメロディーを奏でませんか。
自然の音色を楽しみましょう

- 第2,4月曜日
10:30～11:30
- 講師 後田 光博

おり紙1枚で作れちゃう! ～リフレッシュアート～

不器用さんも美術が苦手な方でも大丈夫!
優しくサポートします。
癒し効果と脳の活性効果のある折り紙で
一緒に楽しくリフレッシュしましょう♪

- 第1,3金曜日
14:00～15:00
- 講師 実和井 わゆ

①私のためのリフォーム・家創り ②私もできる住宅プラン

リフォームや新築をするときに絶対実現したい
事は?それを実現するには?雑誌CLASSYに掲載
された女性建築家と一緒に理想の家創りについて
考えましょう

- ①第2火曜日10:00～11:45
- ②第2日曜日13:00～15:00
- 講師 前田 さえ

ハンドメイド創作

天然のものを使って心の赴くままに
一点ものを一緒に作りませんか。
自然に還ることのできるものをコンセプトに。

- 【3月:流木でアルファベット文字を作ろう】
- 第2,4金曜日 【材料費:別途500円】
- ①11:30～11:50/②12:00～12:20
- 講師 きのこーぼー

手作りアロマストーンと予防講座

手作りしたアロマストーンを使って
未病予防と不調改善を目指しませんか。
メディカルアロマを使った、健康トラブルの
改善法をお伝えします♪

- 第2,4火曜日 【材料費:別途200円】
- 14:00～15:30
- 講師 城本 りえ
(リンパ系調整体師・フランス式アロマライフスタイルセラピスト)

ダイスタッキング

カップを使ってサイコロを積み上げるダイスタッキング
ただ積み上げるだけじゃない
日本トップレベルの技の数々をご覧ください!

- 3月6日(日)・27日(日) 18:15～19:00
- 講師 パフォーマー すぐろく
- ★パフォーマンスショー開催★ 3/6,27
18:00～18:15 観覧無料

マジック教室

プロのマジシャンがレクチャー!
マジックの裏側を大激白!
【材料費:別途1回目1,500円 2回目以降無料】

- 3月12日(土) 15:45～17:00
- 講師 ジョン・道阪
- ★マジックショー開催★ 3/12(土)
①15:00～ ②19:00～ 観覧無料

新型コロナウイルス 感染予防対策実施中



ご予約・お問合せは
(078) 691-1126



あぐろの湯HP

講師募集中!!

2022年3月あぐろの湯 カルチャー教室月間スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
	1 季節のミニ薬膳講座 10:30~11:30 青木 晶子	2	3 カルチャー教室 定休日	4 スマホの使い方講座 10:30~11:20 高野・刈谷・吉田 リフレッシュアート 14:00~15:00 実和井 わゆ	5 セルフケア ~ツボ(経穴)編~ 11:30~12:00 小野田 リカ	6 ダイスタッキング 18:15~19:00 すぐろく イベント!! 18:00~18:15 ミニ・ショー	
7	8 私のためのリフォーム家劇り 10:00~11:45 前田 さえ フィットネス養生気功 12:00~13:00 荒木 成美	9 セルフケア ~ポディケア編~ 12:00~12:30 小野田 リカ ビューティーレッスン [ファンデーションの塗り方・ぬりか] 13:00~14:00 近田 澗 手作りアロマストーンと 認知症予防講座 (材料費200円) 14:00~15:30 城本りえ	10 カルチャー教室 定休日	11 スマホの使い方講座 10:30~11:20 高野・刈谷・吉田 ハンドメイド創作 ①11:30~11:50 ②12:00~12:20 きのこーぼー 【流木でアルファベット文 字をつくろう】 材料費500円	12 マジック教室 15:45~17:00 ジョン・道阪 イベント!!3/12 ①15:00~ ②19:00~ マジック・ショー	13 私もできる住宅プラン 13:00~15:00 前田 さえ	
14	15 myヨコブエをつくろう 10:30~11:30 後田 光博 フィットネス養生気功 12:00~13:00 荒木 成美	季節のミニ薬膳講座 10:30~11:30 青木 晶子	16	17 カルチャー教室 定休日	18 スマホの使い方講座 10:30~11:20 高野・刈谷・吉田 リフレッシュアート 14:00~15:00 実和井 わゆ	19	20
21	22 ビューティーレッスン [ファンデーションの塗り方・ぬりか] 13:00~14:00 近田 澗 手作りアロマストーンと 認知症予防講座 (材料費200円) 14:00~15:30 城本りえ	23 セルフケア ~ポディケア編~ 12:00~12:30 小野田 リカ	24 カルチャー教室 定休日	25 スマホの使い方講座 10:30~11:20 高野・刈谷・吉田 ハンドメイド創作 ①11:30~11:50 ②12:00~12:20 きのこーぼー 【流木でアルファベット文 字をつくろう】 材料費500円	26 セルフケア ~ツボ(経穴)編~ 11:30~12:00 小野田 リカ	27 ダイスタッキング 18:15~19:00 すぐろく イベント!! 18:00~18:15 ミニ・ショー	
28	29 myヨコブエをつくろう 10:30~11:30 後田 光博 フィットネス気功 12:00~13:00 荒木 成美	30	31 カルチャー教室 定休日				