



# 生涯学習スクール まなび

Find out about Manabi lifelong learning school!

- いつからでも受講できます。申込方法については、センター窓口が電話でお問い合わせください。
- 教室・講座内容などは変更になる場合があります。
- センターでは生涯学習に関する教室・講座を開催する団体を、生涯学習スクール「まなび」に登録して自主的な活動を支援しています。団体登録についての相談も受付中です。

受講生を募集中! 見学も歓迎

お問い合わせ・お申込みはこちらまで

☎ 0857-21-2331

会場 鳥取県立生涯学習センター (県民ふれあい会館)

教室名	曜日	開催時間	受講料	講師	内容
Art Studio N <sup>2</sup> グラスアート教室	第1土曜日 (ガラスアート・シルエットアート) 第3土曜日 (タイルクラフト)	13:00~15:00	1回 1,000円 教材費 1,000円~	福田 聡子 野間 紀子	グラスアート：リード線とフィルムを使用しステンドグラスさながらの作品を制作します。シルエットアート：切り絵、影絵の世界をガラスアートフィルムで彩色します。タイルクラフト：土台にタイルを貼り小物からインテリアまで生活に彩りをプラスします。
Art Studio N <sup>2</sup> ボーセラーツ教室	第2水曜日	13:30~15:30	1回 1,000円 教材費 1,000円程度~	野間 紀子	白磁に転写紙を貼ったり、絵の具で絵付けをしたり、オリジナル作品を制作します。
シャドーボックス (ペーパークラフト)	毎週火曜日	13:00~15:00	1回 1,000円 教材費 800円~	溢谷 易代	シャドーボックスは平面である絵画を立体(三次元)に再構築するペーパークラフトです。手先と脳を使うとても楽しいクラフトです。初心者でもOK!です。
キルトサークル ひなたぼっこ	第1・4土曜日	9:00~11:00	月2回 2,000円	谷口 よし子	学びたい事、作りたい物など各々の希望を取り入れ指導します。初心者から経験者迄、幅広い層のメンバーで構成。年に1回~2回程度福祉施設へ共同作業のペーパーキルト等を贈ります。
ニット&クロツェ教室	第2日曜日	10:00~12:00	1回 1,000円 教材費 300~500円	住吉 美紀	生活を彩る小物を中心に編んでいます。お家時間を豊かにし、脳トレにもなる編物。一緒に楽しく編物しましょう!
ハーダンガー刺繍教室	第1・3月曜日	13:00~15:00	月2回 2,000円 教材費等別	大木 久美子	ノルウェーの伝統工芸として、大切に保存・伝承されているハーダンガー刺繍を、いっしょに楽しみませんか。とても清楚でかわいらしい刺繍です。

\*の付いている教室は月1回です。いずれかをお選びください。

教室名	曜日	開催時間	受講料	講師	内容
*『ヘタでいい、ヘタがいい』の絵手紙講座	水 星 第1水曜日 土のこ 第3土曜日	13:30~15:30	1回 1,000円 教材費等別途	木本 博明	あの方に、心を届けて、はすむ笑顔。心がほぐれ、日常生活がいきいきする絵手紙のある暮らし。絵手紙には一生懸命にかいた「ヘタ」がよく似合う。自分らしさの出ていない「上手」よりも、あなたにしか描けない「ヘタ」を大切に絵手紙講座です。
絵手紙どんぐり教室	第2土曜日	10:00~12:00	月1回 1,000円 教材費別途	濱 幸子	「絵手紙は人生の応援歌」やってみて、続けてみて実感出来る絵手紙の醍醐味。
*花の水彩画教室	第2火曜日 第2・4金曜日	13:00~16:00	1回 1,000円 教材費 500円	澤田 陽子	美しい色彩の花の絵が自由に短時間で、見た目は豪華でも描き方は意外と簡単に仕上がります。
季節のパステルアート教室	第1水曜日	10:00~12:00	1回 1,000円 教材費 500円~	川島 美智代	専用のパステルを粉にして、指でくるくる描きます。絵ごころは必要ありません。心のリフレッシュになります。初心者大歓迎!

教室名	曜日	開催時間	受講料	講師	内容
鳥取写真研究会	第2火曜日	18:00~21:00	年間 6,000円	中山 哲史	デジタル・銀塩写真の技術向上を図るとともに、初心者からベテランまで、受講者の目的に対応した写真教室です。学生・勤労者も出席しやすい時間帯に開講します。

教室名	曜日	開催時間	受講料	講師	内容
吟詠教室	第1・3火曜日	13:30~15:30	1回 500円	米井 申風	吟詠(詩吟・和歌・今様)漢詩に韻をつけて声を出して吟じます。健康・ストレス解消・仲間作りに最適です。日本の伝統文化を勉強します。
花あそび (いけばな小原流)	第2・4月曜日 第2・4火曜日	13:00~20:30 ①13:00~15:00 ②15:00~17:00 ③18:00~20:30 ④13:00~15:00	1回 1,000円 (月2回~) 花材費 1,000円程度~	木下 小百合	小原流生け花は、生活空間にマッチした花です。季節の伝統行事や花にまつわる話などを交えながら楽しく生けます。レベルに合わせて多様に活動中!!お子様、男性歓迎。
楽しく花を (筆道遠州山陰支局)	第1・3水曜日	13:00~15:00	1回 1,000円 教材費 1,000円	太田 篤子	四季折々の花材とふれあいながらいけば花を楽しんでいます。どうぞお気軽にお越しください。
花の和 (池坊)	毎週土曜日	13:00~16:00	1回 1,000円 花材費 1,000円程度	廣江 共栄	四季の花にふれながら生活に潤いを。初心者歓迎。
実用の書	第1・3木曜日	13:30~15:30	月2回 2,000円 経費 300円(教材費含む)	中村 数江	書道全般(かな・漢字・趣味・実用・競書)の指導。県・市書道連盟に所属し、書道教室を開設。一般・学生指導。
硬筆・ペン字教室	毎週土曜日	13:00~16:00	子ども(幼児~中学生) 月4回 3,000円 大人(高校生~一般) 月4回 4,000円	岩田 輝代	子ども対象：学校の教科書に則したひらがな48文字の徹底指導と基本的な漢字を指導します。大人対象：徹底した仮名文字の指導と漢字の基本的な形を36パターンに分け理論的に指導します。
篆刻「絆香会」教室	第2火曜日	13:30~15:30	半年につき2,500円 資料代等別	代表者 数内 巖	篆刻技能の向上と鑑賞及び作品集の発行。

教室名	曜日	開催時間	受講料	講師	内容
和着あいあい (きもの教室)	第2・4水曜日 第3土曜日	13:30~15:30	1回 1,000円	花原 久美子	「きものを楽しく美しく装う」をモットーに、よききものを装うとなぜか幸せな気分。そんな心の贅沢を楽しみながら、基本を大切に浴衣~礼装の着こなしのいろはをお伝えます。

教室名	曜日	開催時間	受講料	講師	内容
English Garden (英会話)	毎週木曜日(月4回) ①ステップⅡ(じっくり) ②ステップⅠ(ゆっくり)	①10:00~11:00 ②13:00~14:00	1回 1,000円	サーージェントみよ子	①気軽にじっくりと長く続ける中高年の方を対象とした英会話教室です。 ②気軽にゆっくりとはじめる中高年の方を対象とした英会話教室です。
楽しく話す韓国語教室	毎週日曜日(月4回)	10:00~12:00	1回 1,000円	李 在漢 (イ・ジェハン)	韓国語初級者大歓迎!本教室では、読み仮名付き資料を使い日本語で丁寧に指導します。初心者でも安心して学べ、毎週新しいフレーズを実践的に習得!韓国語を楽しく自信を持って話せるようになります。 (ハンブルク講座の動画及び学習資料もお渡しします!)

教室名	曜日	開催時間	受講料	講師	内容
オカリナ教室	①第2・4水曜日 ②第1・3水曜日	①10:00~12:00 ② 9:30~11:30	①月2回 2,000円 ②月2回 2,000円	岸本 みゆう	オカリナを演奏します。(初心者の方でもOK)
安来節 唄と三味線教室	第2・4水曜日	19:30~20:30	1回 1,000円	安達 裕吉	安来節を中心とした民謡の唄と三味線を学びます。

教室名	曜日	開催時間	受講料	講師	内容
こころリフレッシュ (からだで気づく)	第4日曜日	9:30~12:00	1回 1,000円 諸経費 500円	浦木 恵子	日常から少し離れた安心の場で、からだの感覚にゆっくり向き合い、こころを整える体験型の講座です。一緒に取り組むワークの中で、自分らしく生きるヒントを見つけます。

教室名	曜日	開催時間	受講料	講師	内容
俳句教室	第3水曜日 ①はじめてコース ②まなびコース	10:00~16:00 ①10:00~12:30 ②13:30~16:00	1回 800円	棕 則子	初心者を対象とした基礎講座。俳句の基礎を学びながら俳句を詠み楽しさ、喜びのひと時を共に過ごしたいと思います。
夏草句会	第3火曜日	13:30~15:30	半年につき 5,000円	高田 栄子	平明にして心に響く句を目指しています。俳句を通して、楽しく心豊かな時を過ごせますように。初心者の方も経験のある方もお待ちしております。
鳥取ホトギス会	第4土曜日	子ども 11:00~12:00 大人 13:30~16:00	子ども 1回 100円 大人 1回 800円	棕 則子 棕 誠一郎	子ども俳句を始めました。季節を感じながら楽しく俳句をつくってみましょう。俳句に興味のある方たちと、俳句会を通して日本語の美しさを学び、俳句を楽しみましょう。
鳥取木鶏会	第1月曜日	18:00~21:00	1回 500円 年会費 1,000円	森本 康史	「東洋古典」「日本の歴史」「偉人伝」を学び、現代人の見識を磨きます。40余年、活動しています。
川柳ふうもん吟社川柳教室	第4日曜日	13:00~16:00	1回 1,000円	両川 無限	川柳の作句、被講をします。
木曜句会	第1・3木曜日	13:00~15:30	月2回 1,000円	植垣 規雄	四季おりりの自然や身近な生活を五・七・五で表現してみましょう。初心者から経験者まで、楽しく学べる句会です。

教室名	曜日	開催時間	受講料	講師	内容
桂小文吾落語教室	第1・3火曜日	19:00~20:00	1回 500円	桂 小文吾	プロの落語家に落語の演じ方を学ぶ。初回 妻・申し込み

教室名	曜日	開催時間	受講料	講師	内容
太極拳講座	毎週火曜日(月4回) ①健康クラス(初心者A) ②健康クラス(中級) ③鍛錬クラス 毎週金曜日(月4回) ④健康クラス(初心者B)	①11:00~12:15 ②13:00~14:15 ③14:30~15:30 ④10:30~11:45	①1回 1,000円 ②1回 1,000円 ③1回 1,000円 ④1回 1,000円	佐々木 節枝	①健康クラス(初心者A)：太極拳を1から学びます。24式太極拳完成を目指します。 ②健康クラス(中級)：いろいろな種目を学びます。 ③鍛錬クラス：伝統太極拳を学びます。 ④健康クラス(初心者B)：24式太極拳のレベルアップを目指します。
身体バランス教室	毎週水曜日	10:30~11:30	1回 800円	井上 陽子	ウェープリング、ボール等を使用し、良い姿勢づくりを中心に、身体のバランスを整え、心身共に心地よい身体をつくっていきます。
ストレッチダンス	毎週月曜日	10:00~11:00	1回 800円	井上 陽子	簡単なストレッチに簡単な動きをプラスし、ゆったりとした気分と心地良さを身体で感じる運動。
リズム&ストレッチ	毎週月曜日	10:00~11:30	1回 1,000円	中田 昌子	ストレッチで身体をほぐし、リズムカルな曲に合わせて体を動かし、ボールを使って体幹トレーニングを行います。
リラクゼーション ヨガ	①第1・3月曜日 ②毎週水曜日 ③毎週金曜日 ④第1・2・3土曜日	①18:30~20:00 ②18:15~19:45 ③18:30~20:00 ④10:00~11:30	月2回 2,000円 月3回 3,000円 月4回 4,000円 諸経費 1回 500円月払い	鹿島 啓子	ヨガとは“つながり”“つながる”を意味しています。心と体、魂がつながっている状態のことを表します。このクラスは無理なアサナ(ポーズ)を目的としないで、ご自身の体と意識のつながりを体感しながら、ご自身のペースで楽しみながらゆっくり進めます。生き生きとした新しい自分に出会うことでしょ。自分らしさに気が付かれるでしょう。初心者の方、親子、大歓迎です。
健康気功教室	①毎週月曜日 ②毎週水曜日	①10:30~12:00 ②13:30~15:00	月4回 4,000円	影日 伴美	身体の中の気・血・水の流れを良くする動作やツボの刺激、呼吸法により、自然治癒力を高めて、病気を予防・改善していく気功の教室です。
転倒予防体操	毎週月曜日	13:00~15:00	1回 600円	岩村 啓朗	いくつになっても筋力UPはできます。筋力、バランス力を衰えさせないよう継続して行ない健康寿命を延ばしていきます。この教室では、衰えにくい体づくりのサポートをさせていただきます。一緒に頑張りましょう。
筋力パワーエクササイズ	第2・3・4土曜日	10:00~11:30	1回 900円 経費 100円	小松 たつ子	体全体のストレッチと筋力を鍛える事で基礎体力をつけます。初心者、高齢者の方も歓迎します。
3B体操	第2・4木曜日	10:00~11:30	1回 500円 用具費別途 登録費 1,000円 (初回のみ)	久岡 賀代子	3B体操の用具(ボール・ベル・ベルター)を使用して音楽に合わせて楽しみながら行う体操です。「遊びの要素」を取り入れ、有酸素性運動やロコモ予防のバランス機能改善運動と筋力づくり運動、怪我予防や柔軟性を高めるストレッチング、心身のリラクセスと認知機能予防改善のため等の健康体操です。
バビリズム体操	第2・4水曜日	10:30~11:30	1回 1,000円	福島 絵里	6ヶ月から1歳半くらいまでの子ども対象の体操教室。親子と一緒に楽しみながら赤ちゃん時期に育てておきたい力を身に付けられる遊びトレーニング。

教室名	曜日	開催時間	受講料	講師	内容
フラ・ファミリー・ブウ・ヴァイリア	①水曜クラス 第1・3・4水曜日 ②木曜クラス 第2・3・4木曜日 ③金曜クラス(親子可) 第2・3・4金曜日 ④日曜クラス 第2日曜日	①19:15~20:45 ②10:45~12:15 ③19:15~20:45 ④10:30~17:00	水曜・木曜クラス 月3回 3,000円 金曜クラス 小学生 月3回 1,500円 中学生 月3回 2,400円 大人 月3回 3,000円 日曜クラス 月1回 1,000円	柏原 裕美	①基本ステップを中心にハワイアン音楽に合わせて練習します。初心者大歓迎。 ②ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったりと美しいフラダンスを楽しみ踊ります。 ③早い曲からゆったりとした曲まで幅広いフラダンスを楽しみます。親子(幼児可)も一緒に楽しめます。 ④①~③のクラスを受講されている方対象クラス。 ※全てのクラスでハワイの文化・ハワイ語・ハワイの歴史等も学べます。
ピカケ・フラ・スタジオ	第1・2・3月曜日	昼クラス 14:00~15:30 夜クラス 19:00~20:30	月3回 3,000円 経費 500円	本城 千鶴	ハワイアンフラを踊って、心と体の健康を守ります。
山吹おどりの会	第1・3・4金曜日	13:30~15:30	月3回 1,500円	中島 喜久江	日本民謡を学びます。
民謡きくの会	①第1・3火曜日 ②第1・3木曜日 ③第4月曜日	①18:00~20:00 ②13:30~15:30 ③13:30~15:30	月2回 1,000円	中島 喜久江	全国各地に古くから伝承されている日本の民謡などを学びます。踊りの好きな人・初心者大歓迎!
なかよし会	毎週火曜日	10:30~12:00	月4回 2,000円	濱田 三代子	ストレッチングで身体を整え、やさしい民謡とレクリエーションダンスを踊り楽しんでいます。
レッツ! フォークダンス	第1・3木曜日	10:00~11:45	月2回 1,000円	荻原 恵子	世界の民族舞踊であるフォークダンスを中心にレクリエーションダンスも取り入れて、初心者の方にもわかりやすい曲を踊ります。体を動かし、頭もちょっと使って、楽しく仲間づくり健康づくりができます。
WaVe Kids ストリートダンス教室	①kidsクラス (4歳~小学校低学年) 毎週水曜日 ②girlsクラス (年中~小学生) 毎週木曜日 ③Jr.クラス (小学校高学年~中学生) 毎週木曜日	①19:00~20:00 ②19:00~19:45 ③20:00~21:00	月4回 4,000円	福田 愛	子どもたちを対象に、ストリートダンスの指導を行い、成果をイベント等で発表します。
中高年向きジャズダンス	第1土曜日	10:00~11:30	月1回 900円 経費 100円	小松 たつ子	体幹の動きをよくして姿勢を正します。リズムカルに動いて気分を向上させます。初心者、高齢者の方対象。
健康ダンス青空	第1・3・4水曜日	13:30~15:30	1回 500円 別途経費	金谷 明美	だれでも踊れるやさしいレクリエーションダンスを楽しみながら、仲間づくり、健康づくりを目指します。
藤間勘嗣之の日本舞踊講座 (勘嗣之会)	第3日曜日	14:00~16:00	1回 1,000円	藤間 勘嗣之 (高野 和泉)	日本舞踊(古典~新作)の長唄、小唄、端唄、俗曲等、講義と実演を行って、初心者から経験者まで、技量に応じて、丁寧に指導します。