

そこには暮らしを豊かにする時間がある!

# 2024年度 受講生募集中

# 新しい自分を再発見!!

体験・見学・途中入会可能です(一部講座を除く)

(公益財団法人)広島市文化財団 広島市西区商工センター3-1-1

お問い合わせ 9:00~19:00(日・祝は休講日)

## 広島サンプラザカルチャークラブ

### (082) 278-5032

### 言語 フランス語(入門~初級)

読む、書く、話す、聞くことの4つのコミュニケーションスキルを通してフランス語を学ぶ初心者向けの講座。11のレッスンで構成される講座を通して、学ぶ楽しさやフランスの文化を知ることになるでしょう。新しい言語を学ぶ事で楽しい時間を過ごし、世界に対するあなたのビジョンと理解を広げてください。

広島市立大学フランス語講師  
**Frank Clavier**  
毎週金曜 18:00~20:00

\*3ヵ月11回/18,150円

### 言語 英会話(初級)

フレンドリーなクラスで英語を聞きとる力や話す力をつけていきます。身近で面白いトピックを通して、生きた英語を身につけましょう。

English Instructor  
**Steve Houlston**  
毎週月曜 18:30~20:00

\*3ヵ月11回/18,150円

### 健康 美しくなる体づくりの90分

体を本気で変えたい方のクラスです。ヨガ、筋トレ、簡単なダンスの3種類の盛り沢山メニュー!! 美しい体を是非!手に入れてください。お待ちしております。

スタジオ103 代 表  
**金井 富枝 専属講師**  
毎週木曜 10:00~12:00

\*3ヵ月11回/18,150円

### 健康 マットピラティス

マットピラティスは年齢や柔軟性に関係なく始められます。呼吸を意識しながら体幹を強化し、インナーマッスル(深層筋)を鍛えます。ストレッチやマッサージを交えながらバランスの取れた筋力で、姿勢の改善そしてアンチエイジングを目指しましょう。

Embark Dance Studio  
~Eiko Ooshita~代表  
**大下 英子 専属講師**  
毎週火曜 18:30~20:00

\*3ヵ月11回/18,150円

### 音楽 三味線(長唄)

歌舞伎の伴奏として、江戸時代より発展してきた三味線。「難しい」と言われる三味線を、扱い方から弾き方、楽譜の読み方まで親切にわかりやすく指導いたします。三味線を演奏する楽しさ、皆でレッスンする楽しさを味わいませんか?  
(少人数講座)

片側合部前  
**杵屋勝勢響**  
第②④火曜 13:00~15:00

\*3ヵ月6回/13,200円 \*楽器等はご用意します

### 音楽 楽しくクラリネット

あたたかい響きが魅力のクラリネット!初心者の方、長くクラリネットを吹いている方、久しぶりに楽器を手にする方、どなたでも大歓迎です! それぞれのペースに合わせて丁寧にレッスンをいたします。一緒に楽しく演奏しましょう!

広島ウインドオーケストラ  
クラリネット専修  
**上野 瑞穂**  
第①③木曜 14:30~16:00

\*3ヵ月6回/9,900円 \*テキスト代/100円(楽器はご持参ください)

### 美術 楽しく創作~多色刷り木版画の世界~

身近な草花や風景、心に浮かんだイメージなどを板に彫り、絵の具をつけて紙に刷ります。多色刷りによる、多彩で豊かな木版画の世界を私と一緒に楽しみませんか!個性とペースに合わせてアドバイスします。初心者、大歓迎です。

日本版画会会員、佐伯区美術協会会員  
**皆本 典子**  
第①③土曜 10:00~12:00

\*3ヵ月6回/9,900円 \*若干の材料・道具をまとめて購入

### 美術 日本画を楽しむ

私たちは、自分の世界を創造する力がありますが、その世界は、実に多種多様であり、私たちに豊かな景色を見せてくれます。古くから受け継がれてきた日本画を通して、日常の景色でも無限の想像力を働かせて非日常の世界を表現してみませんか。一人一人に合わせて丁寧に指導していきますので、初心者の方も大歓迎です。

2016年「第73回博多の国」2019年「第74回博多の国」入賞  
広島市立大学大学院芸術学専攻研究科博士後期課程 在籍  
**吉田奈保子**  
毎週土曜 10:00~12:00

\*3ヵ月11回/18,150円 \*画材初期費用/10,000円程度

### 美術 書道(かな)

かなの美しさに触れてみませんか。基本からの細字、中字、太字と幅広く進め生活の中での書で楽しんでいただきたいと思います。

日本書道協会 広島支部 専任講師  
広島市立大学 専任講師  
**松越 松月**  
毎週金曜 10:00~12:00  
18:00~20:00

\*3ヵ月11回/18,150円 \*教材費/初回のみ3,000円程度

### 趣味生活 フラワーデザイン

生花、アートフラワーやブリザーブドフラワーなどを使って、季節感たっぷりのフラワーアレンジメントを楽しく指導いたします。

NPO法人  
フラワーデザイナー  
**佐々木寿子**  
第①③水曜 10:00~12:00  
13:30~15:30  
18:00~20:00

\*3ヵ月6回/9,900円 \*花材代1回/2,200円程度

### 趣味生活 幸せの着物リメイク

捨てるに捨てられないお着物。かといって、とっておいても着物の肥やし。それなら、あなたが着たいと思うデザインにリメイクして着てあげましょう。初心者の方でもOK!デザインから製図・裁断・縫製まで、やさしくお手伝いさせていただきます。(少人数講座)

アリエッサ/デザイナー  
**佐野 朱美**  
第①③火曜 9:30~12:00  
第①③火曜 13:00~15:30  
第①③木曜 9:30~12:00

\*3ヵ月6回/13,200円

### 趣味生活 パッチワーク

ポーチやバッグなどオリジナルで素敵な布小物を作ってみませんか?パッチワークを初め、コラージュ・刺繍・アップリケなど色々な手法が楽しめます。手縫いでもミシンでもOKです。やり始めると楽しいですよ。

ニードルクラブ主宰  
**樋野 悦子**  
第②④火曜 13:00~15:00

\*3ヵ月6回/9,900円

### 趣味生活 おしゃれな純銀粘土アクセサリー

粘土状の素材を「成形」、「乾燥」、「焼成」、「磨き」の工程で完成させます。自分らしいオリジナルアクセサリーや雑貨、小物などを作ってみませんか。

日本生活学習協議会広島支部  
純銀粘土専任講師  
**好川あけみ**  
第①③水曜 18:00~20:00

\*3ヵ月6回/9,900円

### 美術 漆芸~本漆使用~

本格的な室(むろ)をご用意しました。伝統工芸士の指導を受けながら日本伝統の本漆塗りを学び、茶卓や盆、箱、花箱などに蒔絵や金箔、螺鈿などの装飾も施します。本金銀もできます。費用を抑えて本漆の良さを実感しませんか?

伝統工芸士  
**岩本 修造**  
第②④火曜 10:00~12:00

\*3ヵ月6回/9,900円 \*本漆代、材料費は実費(できるだけ低価格)

### 美術 水彩画を楽しむ

「鉛筆を持ってみよう」と決意された気持ちを大切に、個性を伸ばしていきましょう。観察力、描写力、表現力を養いながら日々の生活の中で本当の美しさを見つけましょう。

広島日報会員  
**山口ユミ江**  
第①③金曜 13:00~15:00

\*3ヵ月6回/9,900円

### 美術 水墨画で作品づくり

絵師「若沖」に学び、鳥と菊を描きましょう。季節の花、身近な風景、山水画へと墨色の世界は広がります。色紙、掛軸、み仏画、インテリアにもなります。

日本水墨画同人  
**山下喜代女**  
第②④水曜 13:00~15:00

\*3ヵ月6回/9,900円 \*道具代4,000円程度(初回のみ)

### 美術 絵手紙

「ヘタでいい」「ヘタがいい」が絵手紙のモットーです。一生懸命に書いたものは上手を超える魅力があります。初めての方も大歓迎です。楽しんで絵手紙の交流をしましょう。

日本絵手紙協会  
広島支部  
**信政ちえ子**  
第①③月曜 10:00~12:00

\*3ヵ月6回/9,900円

### 美術 陶芸

萩、唐津、備前、信楽など各地の粘土を取り寄せ、月替わりでテーマを決め指導いたします。自作のうつわで、日々の暮らしをより豊かにしましょう。

広島県立広島美術専門学校  
「陶芸」専任講師  
**岡 登志雄**  
第②④水曜 13:30~15:30

\*3ヵ月6回/9,900円 \*粘土代、焼成料/月2,000円程度

### 美術 自由に描く絵画教室

水彩で花を中心に色々なモチーフを描きます。美しいと感じる心を表現する喜びを味わってみませんか。鉛筆・ペン・墨・パステルなどの画材でも大丈夫です。

広島日報会員  
**高山 博子**  
第①③月曜 14:00~16:00

\*3ヵ月6回/9,900円

### 美術 俳画のハガキ絵

季節の移り変わりを楽しみながら、身近な風物を絵にして出来上がった時の感動を、味わってみてください。簡略な筆さばりで、ハガキ絵から描いていきます。

俳句会  
**久保井恵美子**  
第②月曜 10:00~12:00

\*3ヵ月3回/4,950円 \*テキスト代/月200円程度

### 文学 あなたが輝く朗読教室

発声アクセント、間の取り方等を基本に、名作・昔物語・名詩・エッセイ等を楽しく気軽に学びませんか?認知症予防にも役立ちます。明るく楽しい教室です。さあご一緒にしましょう。

広島市文化財団所属広島市立大学  
「朗読の会」主宰、朗読家  
**阿部 律子**  
第②④月曜 13:30~15:30  
第②④木曜 13:30~15:30

\*3ヵ月6回/9,900円 \*テキスト代/100円程度

### 音楽 からだを使って歌おう

歌うと分泌される「幸せホルモン」は、ストレス発散、心とからだの健康と美容にも効果的。からだを楽器として鳴らし、良い声を保つ、音域を広げる...一人ひとりにあった自然で心地よい声で歌いながら見つけていきます。(少人数講座)

日本演歌連盟  
**樹本 純子**  
大下由紀江  
第①③水曜 10:30~12:00

\*3ヵ月6回/13,200円

### 音楽 歌ってハーモニー

軽い柔軟体操をし、声と身体的アンチエイジングを目的に、歌うための呼吸練習と歌うための発声練習をします。ジャンルを問わず伴奏に合わせて歌ったりハモってたり...楽しみながら歌っていきます。

日本演歌連盟  
**樹本 純子**  
片岡 雅恵  
第②④火曜 10:30~12:00

\*3ヵ月6回/9,900円

### 音楽 発声の基礎

「心地よい響き」の声、どんな声でしょう。歌うための姿勢・歌うための呼吸・歌うための発声・歌い方などいろいろなアプローチから声帯の老化を改善し、声帯を育てながら美声を目指して歌っていきます。(少人数講座)

日本演歌連盟  
**樹本 純子**  
大下由紀江  
第①③水曜 13:00~14:30

\*3ヵ月6回/13,200円

### 音楽 大正琴・琴鵬流

大正琴は大正時代に作られた日本独自の楽器です。楽譜は数字譜ですので、音符を読むのが苦手な方でも気軽に始めていただくことができます。講座では大正琴を演奏することにより心が癒され、「やりがい」を感じてもらいたいと思っています。

専任講師  
**樹本 純子**  
第②金曜 10:30~12:00

\*3ヵ月3回/4,950円(楽器はご持参ください)

### 音楽 アンチエイジング(朗読)・ドラム・ボカシコース

ペルー発祥の楽器、カホンの奏法を学ぶと同時に左右別々の動きにより前頭葉を活性化させ若返り効果が期待される健康型リズム講座初心者向けのコースです。インナーマッスルを鍛えながら気分転換に頭の体操を楽しみましょう!(カホンはご用意します)

パーカッションリスト  
**西川 桂子**  
第①③月曜 13:00~14:30

\*3ヵ月6回/9,900円 \*テキスト代/月200円程度

### 音楽 アンチエイジング(朗読)・ドラム・ボカシコース

ペルー発祥の楽器、カホンの奏法を学ぶと同時に左右別々の動きにより前頭葉を活性化させ若返り効果が期待される健康型リズム講座中級者向けのコースです。音楽的な視点で楽しむと同時にインナーマッスルを鍛え、達成感を一緒に味わいましょう!

パーカッションリスト  
**西川 桂子**  
第①③土曜 10:00~11:30

\*3ヵ月6回/9,900円 \*テキスト代/月200円程度

### 音楽 楽しいボイストレーニング

歌は軽いスポーツです。声のエネルギーである息を種々大小自在にコントロールするために必要な体の支えをヨガマット体操で作り、発声練習では顔全体の体操を取り入れ正しい発声法をわかりやすくトレーニングします。歌うと心も体もスッキリして楽しいですよ。

おひさき音楽教室主宰  
**大崎巳樹代**  
第①③金曜 10:30~12:00  
第②④金曜 10:30~12:00

\*3ヵ月6回/9,900円 \*楽譜は郵送します

### 音楽 ウクレレ(初級)

ウクレレは小さくて可愛い!しかも手軽な楽器!初心者の方でも楽しく続けられるレッスンをしていきます。楽譜が読めなくても大丈夫。基礎からゆっくり学べます。構え方や弾き方をきちんと身につけることは上達の近道です。一緒に楽しくウクレレを弾きましょう!!

ウクレレ専修  
**中畑 綾乃**  
第②④土曜 10:00~11:30

\*3ヵ月6回/9,900円 \*楽譜は郵送します

音楽 始めようハーモニカ



Kenji Tsutsui 第②④土曜 13:30~15:30

音楽 歌謡カラオケ



Kenji Tsutsui 毎週月曜 10:00~12:00

音楽 昭和歌謡を歌いましょう



Kenji Tsutsui 第①③火曜 13:30~15:30

音楽 join us! フルート



Kenji Tsutsui 第①③火曜 10:00~11:30

音楽 フルートアフター6



Kenji Tsutsui 第②④水曜 18:30~20:00

音楽 おとなのケンハモ



Kenji Tsutsui 第①③木曜 10:00~11:30

音楽 大人のためのピアノ教室



Kenji Tsutsui 第②④水曜 11:30~13:00

音楽 シニアのための脳トレピアノ



Kenji Tsutsui 第①③土曜 13:30~15:00

音楽 子どもクラシックバレエ



Kenji Tsutsui 毎週木・金曜 15:30~16:30

音楽 姿勢美人ピラティス



Kenji Tsutsui 毎週火曜 13:30~14:45

健康 リフレッシュヨガ

沖ヨガによって骨盤の歪みが改善され、身体の内面から美しくなります。



Kenji Tsutsui 毎週月曜 18:30~20:00

健康 ウォーキングエクササイズ

日頃、運動不足が気になっていませんか? 最初に体をほぐし、楽しい曲に合わせて有酸素運動で脂肪燃焼します。



Kenji Tsutsui 毎週火曜 10:00~12:00

健康 バランスヨガ

体の歪みは毎日の生活習慣から起こるものです。バランスヨガでは、沖ヨガの修正法により、背骨がまっすぐに。



Kenji Tsutsui 毎週木曜 13:00~15:00

健康 楽しいフラダンス

ハワイアンメロディだけでなく日本語の曲も取り入れ、どなたでも楽しく踊れるフラダンス講座です。



Kenji Tsutsui 第②④月曜 13:00~14:30

健康 フラダンス

フラダンスで踊ることにより適度な運動になります。リズム感のあるステップと体と手で表現する動きは、体内の脂肪を燃焼させて血行を良くして健康増進になります。



Kenji Tsutsui 第②④土曜 18:30~20:00

健康 セミホットヨガ

常温のヨガより大人気なホットヨガ! 従来の温度より適さない環境で、体の芯から暖めて発汗を促します。



Kenji Tsutsui 毎週木曜 18:30~20:00

健康 ダンス&ヨガ

ダンスで身体と心の動きがしなやかに。ヨガとともにその能力を引き出す。他にないダンスとヨガのコラボクラス。



Kenji Tsutsui 毎週金曜 18:30~20:30

健康 太極拳

ゆっくりとした動き、呼吸により精神を安定させ緊張した身体やストレスを解放させます。



Kenji Tsutsui 毎週月曜 10:00~11:30

伝統 美体幹ベリーダンス(入門)

ベリーダンスは身体への負担が少ない踊りなので、楽しみながらインナーマッスルが鍛えられ、ほどよく身体が締まりボディバランスの整った美しい姿勢になります。



Kenji Tsutsui 毎週金曜 13:30~15:00

伝統 日本舞踊(花柳流)

古来から伝わる日本舞踊の基礎をわかりやすく指導致します。美しい和服姿や身のこなしが自然につき、折目正しい日本舞踊を一步一步積み重ねていきます。



Kenji Tsutsui 毎週水曜 10:00~12:00

伝統 新日本舞踊(松若流)

日本の伝統芸能である古典舞踊を重んじつつ、現代の流れる新舞踊を表現します。情操教育の場、健康作りの一環として幼児から大人までわかりやすくお稽古をします。



Kenji Tsutsui 第②④土曜 10:00~12:00

伝統 華道(池坊)

生活の中に生け花を採り入れて見ましょう。幾つになっても、気軽に楽しめる癒しの時間になるでしょう。



Kenji Tsutsui 第①③木曜 10:00~12:00

伝統 茶道(上田宗鶴流)

浅野藩の家老・上田宗鶴が伝えた武家茶道です。静心の中に形と心を整えていく茶の稽古は、充実した生活を送るための元となるでしょう。



Kenji Tsutsui 毎週金曜 13:30~15:30

伝統 裏千家茶道教室

日本の伝統文化の素晴らしさを学び、思いやりのある心を裏千家茶道を通じ身に付けましょう。



Kenji Tsutsui 毎週木曜 10:00~12:00

伝統 いすで茶の湯裏千家

「茶の湯に出会う・日本に出会う」年齢・性別・経験にかかわらず、自分のペースで学べる教室です。



Kenji Tsutsui 第①③金曜 10:00~12:00

伝統 表千家茶道教室

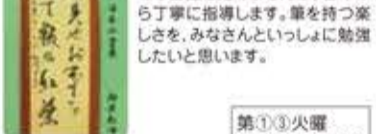
技術や点前など日本人たる美しい所作や作法、「茶の湯」の心を体得することを目的としています。



Kenji Tsutsui 月1回シリーズ 第③月曜 13:30~15:30

基礎から始める漢字書道

文字を書く機会が少なくなった現代です。「日本の伝統文化」である書道を始めませんか?



Kenji Tsutsui 第①③火曜 10:00~12:00

語学 中国語(入門)

中国語の基礎としての発音、簡単な文法、簡単な会話から学ぶ講座です。



Kenji Tsutsui 毎週木曜 18:00~20:00

語学 中国語(初級)

中国語の簡単な基礎の上で、基本的な文法、会話練習と日記などの文章を作成する講座です。



Kenji Tsutsui 毎週水曜 18:00~20:00

語学 中国語(中級)

基本的な文法を習得した上で、聴く、会話、解説と簡単な文法を書く能力を養成するための進学と文化がふれあう講座です。



Kenji Tsutsui 毎週火曜 18:00~20:00

語学 英会話(こんな時、どうする?)

英語を話すときに、「ひとつの単語で話さず、いくつかの単語で話さないと話せない。」そんな経験はありませんか?



Kenji Tsutsui 第②④火曜 13:30~15:00

語学 英会話(中級)

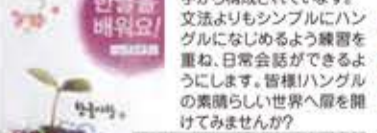
生きた英語で会話の実践力を身につけていきましょう。Hearings、理解力、表現力に重点をおいて、ネイティブ講師がご指導します。



Kenji Tsutsui 毎週土曜 18:00~20:00

語学 韓国語(入門)

ハングルはアルファベットと同じように、母音字と子音字から構成されています。



Kenji Tsutsui 第②④木曜 13:30~15:00

語学 やさしい韓国語(初級)~基礎と会話~

ハングルの読み書きや、簡単な会話などの復習、応用を深め、韓国の言語文化を中心に、新たな発見を望む方々を応援いたします。



Kenji Tsutsui 毎週月曜 18:00~20:00

語学 ステップアップ韓国語(中級2)

韓国語での会話を中心に聞き取りや文法を深めていきます。



Kenji Tsutsui 毎週水曜 18:00~20:00

受講生専用! スポーツ教室(硬式テニス)

◆第2期: 9月上旬~11月下旬 ◆第3期: 1月上旬~3月下旬

初級 月・水曜 13:30~15:30

初級 月・水曜 18:30~20:30

経験者 火・木曜 18:30~20:30

お問い合わせ ☎(082) 278-5031

入会・受講のご案内

- 講師/講師は3か月とし、第1期を4月~6月、第2期を7月~9月、第3期を10月~12月、第4期を1月~3月に分けて開講します。
● 入会受付/カルチャークラブの入会受付は、令和6年9月1日から行います。
● 受講料/前納制で3か月分(1期分)の金額を各講座の欄に記載しています(消費税込み)。

随時、見学・体験可です!! ☎(082) 278-5032

