

子どもと一緒に夏休み♪

こども琉球舞踊 体験会 講 宗家眞境名本流 眞薫直の会師範 比嘉 さつき 日 7/28(月) 時 18:30～19:15 ¥ 2,000円[1回] 定 15人 わらべ歌に振りつけられた子ども達のための舞踊から始め楽しく踊りましょう。おけい古を通して礼儀作法を学びます。子ども達の豊かな感性を育みませんか。 ※対象:3歳～	キッズフラ 体験会 講 フラハーウ マーモク 名嘉眞 ゆかり 日 8/2(土) 時 14:45～15:45 ¥ 2,000円[1回] 定 20人 音楽に合わせてリズムをとったり、おともだちと一緒にのおどる楽しさを学びます。1曲おどれるようになったらステージで披露する機会もあります。 ※対象:4歳～中学生(男児もOK)	リトルキッズダンス キッズダンス 体験会 講 ダンスインストラクター kako 日 8/5(火) 時 A16:00～16:50 B17:00～18:00 ¥ 各2,000円[各1回] 定 各20人  A.リトルキッズダンス ※対象:3～8歳 B.キッズダンス ※対象:小学生	夏休み親子 Natureボトルアクアリウム 講 SONOアクア プランツファーム 園原 信也 日 7/20(日) 時 13:00～15:00 ¥ 2,000円[1回] 定 20組 「ボトルアクアリウム」とは瓶に水草や魚、エビ、バクテリア等から成る”小さな生態系”を作る趣味。生物や自然への理解が深まり、自由研究としても活用できます。独自のノウハウを第一人者SONO先生が伝授。 対象:中学生以下の親子 【教材費】4,500円 	ステンドグラスガラス工作教室 講 (尚)沖縄ステンドグラス 代表取締役 金城 若奈 日 7/31(木) 時 各10:30～11:30 ¥ 各2,000円[各1回] 定 20人 A.ガラス絵 ※3歳以上 (未就学児は保護者同伴) 好きな色、好きな形を選んで オンリーワンのガラス絵 を作ろう♪  B.デコライト ※小学生以上 カラフルな灯りでテンション アップ♪夏の日や みも楽しむぞー!!  【教材費】1,500円
--	--	--	---	--

親子植物セラピー ハスのスタンプバッグ 講 東南植物楽園ガイド 仲井間 歩 日 8/3(日) 時 13:00～15:00 ¥ 2,000円[1回] 定 20人  【教材費】500円 五感が潤い、心身が癒される植物セラピーを植物園で体感しませんか。ハスの葉っぱや花托を使ってオリジナルのバッグを作ります。 対象:4歳～大人(小学校低学年以下は保護者同伴) 場所:ペアーレ沖縄分室(東南植物楽園内)	夏休みキッズペイント オンリーワンのプレート作り 講 ワンストローク 認定講師 KATSUMI 日 8/5(火) 時 13:00～15:00 ¥ 2,000円[1回] 定 10組 絵を描くことは楽しい。こどもの感性で好きな色、文字を使って気ままに自由にペイント。飾ってかわいいオリジナルの作品作りを楽しみましょう。  対象:未就学児～ 【教材費】800円	親子でバルーンアート 講 世界公認 バルーンアーティスト 仲宗根 麗 日 8/5(火) 時 13:00～15:00 ¥ 2,000円[1回] 定 10組 子どもから大人まで皆を笑顔にするバルーン。親子で協力して楽しくできるバルーンアートを基礎からしっかりレクチャーします。  対象:小学生低学年以上の親子(2人1組) 【教材費】500円 場所:ペアーレ沖縄分室(東南植物楽園内)	あっという間に読書感想文が 書ける魔法のしつもん 講 魔法のしつもん キッズインストラクター 久米 朝代 日 8/9(土) 時 13:30～15:30 ¥ 2,000円[1回] 定 20組 夏休みの宿題で読書感想文を残しがちなみなさん!読むこと、書くことが苦手でもちよとしたコツで書きちゃいますよ!!  【教材費】2,000円	親子で ランチョンマット織り 講 染織家 島袋 領子 日 8/10(日) 時 13:00～15:00 ¥ 2,000円[1回] 定 10組  手軽に織れる卓上織り機でランチョンマットを作ります。 ※対象:小学生以上のお子さんと保護者 【教材費】3,000円	簡単STEPパンづくり シナモンロールとココアロール 講 ずばりパン講師 きよかわ みき 日 8/23(土) 時 13:00～15:00 ¥ 2,000円[1回] 定 10組 はかりを使わずずばりレシピで、カフェで人気のシナモンロールをつくります。  ※対象:小学生以上のお子さんと保護者(大人はお一人でも参加可) 【教材費】1,800円
--	--	---	--	--	--

特別講座

美容・健康 こどもすくすく フラメンコ 体験会 講 ペーニャ・フラメンカ ラス・セラナス主宰 上地 正江(MASAE) 日 8/1(金) 時 A13:30～14:30 B19:30～20:30 ¥ 各2,000円[各1回] 定 各10人 A シニアフラメンコ フラメンコを通して体力づ くりと筋力アップ。ゆっくり 基礎から楽しみましょう B 楽しむフラメンコ ジュニア ゆっくり基礎から楽しむこと を目標とします。 ※対象:小学3年～大人 	美容・健康 BLAZEボクシング 体験会 講 JBCボクシングコミッション認定トレーナー 上地流空手道連盟3段 神谷 直樹 日 8/1(金) 時 19:00～20:15 ¥ 2,000円[1回] 定 16人 ボクシングの基 本的な動きをも とに楽しく体を動 かしていきます。 初心者の方でも 大丈夫。日ごろの 運動不足やスト レスと一緒に解 消しましょう♪ Let's Boxing! 	美容・健康 ストリートダンス 体験会 講 ダンスインストラクター kako 日 8/5(火) 時 18:10～19:10 ¥ 2,000円[1回] 定 20人 ストレッチで体をは ぐすところからはじ めます! ダンスが 好き、踊ってみたい など、理由は何で もOKです! 音に合わせて楽し く踊りましょう♪ ※対象:中学生以上 	美容・健康 耳つばで身体の調子を整えましょう 講 日本耳つばアーティスト 大田 寿美子 日 A9/2(火) B11/18(火) 時 各13:30～14:30 ¥ 各2,000円[各1回] 定 各6人 耳の形はお腹の中の胎 児に見立てられます。 耳つばへの刺激は内臓 や器官を正常に戻した り、食欲などを抑制す る効果もあります。ご希 望の方には講座後にチ タンシールを貼ります。 (両耳1,000円) 	美容・健康 カラダ より良い體づくりヨガ 講 yogaブンドーニkoki コウキ ヒデヤ 日 9/8(月) 時 13:30～14:45 ¥ 2,000円[1回] 定 6人 現代人の体力は過 去に比べて低下傾 向にあり、長距離 歩行や重労働をこ なしていた昔の人 に比べ体力は低下 しています。より快 適に動けるよう全 身の歪みを知り、 整え、繋げる方法 を学びます。 
教 養 子どものやる気を引き出す魔法の質問 講 魔法のしつもん キッズインストラクター 久米 朝代 日 8/6(水) 時 18:30～20:30 ¥ 2,000円[1回] 定 20人 しつもんが変わると 答えが変わる。答え が変わると未来が 変わる。ゲーム感覚 のワークショップで 目標や潜在意識を 引き出す90分。子育て だけでなく人間関係 のヒントが詰まった内容 です。 対象:子育てや教育に関心のある方 	教 養 将来が楽しくなる 新NISA講座 講 ㈱石原プラン 投資アドバイザー 石原 力 日 9/13(土) 時 13:00～16:00 ¥ 2,000円[1回] 定 20人 新NISAで将来を 豊かにしよう! 投資で失敗しない ための3つの ルールを初心者 でも分かりやすく 学べる講座です。 対象:高校生以上 	沖縄文化 法事・年中行事における沖縄のしきたり 講 球陽寺(コザ本願寺)副住職 帰依 剛龍 日 8/6、9/10、10/22、11/19(水) 時 各18:00～19:30 ¥ 8,000円[全4回] 定 15人 旧盆の時期を迎え、 改めて「沖縄のしき たり」に関する意味 や考え方を学び、そ れぞれの場で活か していきます。 【教材費】コピー代1枚20円 	趣 味 糴(こうじ)で発酵調味料作り 講 ㈱仲宗根乾家 仲宗根 悦子 時 各13:30～15:30 ¥ 各2,000円[各1回] 定 各20人 【教材費】各2,500円 A 甘こうじ(甘酒)・糴の糖・発酵万能和風出汁 日 8/12(火) B 塩糴・しょうゆ糴 日 9/9(火) C おからみそ・甘みそ・ピリ辛みそ・追糴みそ 日 10/14(火) D おからの発酵「まぜとこ」・中華だし・ドレッシング・塩ネギタレ 日 11/11(火)  発酵食品で免疫力を高めましょう。糴 の調味料を作ります。使い方のレシピ と試食、お持ち帰りもあります。	
趣 味 夏の疲れを癒す 薬膳レシピ 講 国際中医薬膳指導員 管理栄養士 高良 江里奈 日 9/16(火) 時 13:00～14:30 ¥ 2,000円[1回] 定 10人 季節の変化で起 こる身体の不調を 薬膳で整えます。 生活に取り入れや すい簡単レシピを みなさんと一緒に 作ります。 【教材費】1,500円 	趣 味 琉球菓子 くず餅と黒糖アガラサー 講 琉球料理伝承人 料理教室主宰 名嘉山 さと子 日 9/18(木) 時 10:00～12:00 ¥ 2,000円[1回] 定 6人 みずみずしく夏のデザート にぴったりなくず餅とふん わりやさしい甘さの黒糖ア ガラサーを作ります。 どちらも多良間産の純黒 糖を使用。持ち寄りの一品 にもおすすめです。 【教材費】2,000円 場所:さと子料理教室(沖縄市胡屋) 	趣 味 新崎亜子のわが家のおつまみ 講 料理研究家 新崎 亜子 時 各10:00～12:00 ¥ 各2,000円[各1回] 定 各15人 居酒屋気分でお弁当おかずにもなる献立をご 提案♪ メインを講師が調理、副菜は皆さん一 緒に作ります。 A 鶏もも肉ほか手軽に 手に入る缶詰レシピ 日 9/23(火・祝) B 豚肉と乾物の 簡単レシピ 日 10/31(金) 【教材費】2,500円 	趣 味 琉球松葉で健康講座 講 健康料理家 アロマアドバイザー 吉澤 直美 日 10/7(火) 時 13:30～15:30 ¥ 2,000円[1回] 定 15人 万能に使える松葉で 健康作り。松葉茶、 ジュース、化粧オイ ル、松葉発酵還元水 など日常に活用して 健康アップ。幅広い 活用の知恵を体験。 【教材費】2,000円 	趣 味 秋の健康アロマ講座 講 健康料理家 アロマアドバイザー 吉澤 直美 日 11/4(火) 時 13:30～15:30 ¥ 2,000円[1回] 定 15人 アロマ精油の性 質や特徴、心身 の状態に合わせ た活用方法など、 健康に役立つ ホームケアを学 びます。 【教材費】2,000円 

受講料繰越制度

急な用事で通えなくなっても大丈夫!お休みする月の前月末までに手続き(手数料1,000円)で次期の同じ講座にくりすことができます。詳しくはお問い合わせください。

お申込みについて

- 受講料は、申込と同時に支払いとなります。開講後の講座変更・受講辞退による受講料の返金はいたしません。
- 開講初日前までに受講を辞退する場合は、返金申請後、事務手数料1,000円を差し引いて後日返金いたします。
- 途中入講の受講料は、終了回数×1,100円差し引きます。(例外あり)
- お申し込みが少ない教室については開講できないことがあります。この場合には受講料は全額返金いたします。
- 台風接近により暴風警報が発令され、且つバスが運行停止の場合は休講といたします。(原則補講はいたしません。)

- 各講座(すくすく講座は除く)は18歳以上の方を対象としています。(高校生以下は保護者の同意が必要となります。)
- プール講座を新規でお申込みの方で、病氣治療中又は健康に不安がある方は、かかりつけの医師等とご相談ください。
- 受付は先着順で定員になり次第、キャンセル待ちでご登録いただき、欠員が生じた時に受付順でご連絡いたします。
- 受講料以外に教材費等が別途自己負担となる講座もあります。
- 受講料はすべて税込みです。