

姿勢改善 チア・ストレッチ&トレーニング

=川上知子講師=



講師の川上知子さん

「姿勢改善 チア・ストレッチ&トレーニング」【倉敷中庄】体験会 9月17日▽講座 10月1日から第1、3木曜。いずれも午後7時40分～

頑張らないピラティス

=米谷麻優講師=



講師の米谷麻優さん

岡山天満屋、西大寺教室で開講する「頑張らないピラティス」は、体の状態に合わせながら進めるので運動が苦手な方や体が硬い方でも安心。ピラティスインストラクターの米谷麻優さんの指導で、深い呼吸とゆっくりとした動作で普段使わない下半身の筋肉や体幹を無理なく整えます。

「頑張らないピラティス」【岡山天満屋】体験会 9月15日▽講座(全5回の短期) 10月6日から第1、3火曜【西大寺】体験会 9月18日▽講座 10月2日から第1、3金曜。いずれも午前10時半～

シニアのためのリフレッシュダンス

=青山敦子講師=



講師の青山敦子さん

西大寺教室で始まるのは、本部教室の人気講座「シニアのためのリフレッシュダンス」。楽しいダンスは気後れするけれど、音楽に合わせて楽しく踊りたい、という中高年の方におすすです。岡山商科大社会総合研究所の青山敦子客員教授が無理なく体を動かせるプログラムを教えてください。

「シニアのためのリフレッシュダンス」【西大寺】体験会 9月16日▽講座 10月21日から第3水曜(12月は第2)。いずれも午前10時半～

リズム体操&ストレッチ

=佐々木安紀講師=



講師の佐々木安紀さん

「リズム体操&ストレッチ」は岡山天満屋、倉敷中庄教室で開きます。フィットネスインストラクターの佐々木安紀さんの指導で、音楽に合わせた簡単な動きで全身を動かしながら、柔軟性を高め、肩こりや腰痛、姿勢の改善を目指します。

「リズム体操&ストレッチ」【岡山天満屋】体験会 9月16日▽講座 10月7日から第1、3水曜。いずれも午後1時半～【倉敷中庄】体験会 9月8日▽講座 10月13日から第2火曜。いずれも午前10時半～

運動誰でも楽しく

夏バテ気味の方は適度な運動で体力アップを。年齢や経験を問わず、誰でも楽しく運動できる四つの講座がスタートします。

新設講座紹介

立秋が過ぎ、暦の上では秋を迎えました。厳しい暑さがいくぶん和らいでくる季節の変化を感じながら、心新たに習い事を始めてみませんか。山陽新聞カルチャープラザは、岡山県内7教室で多彩な講座を開いています。今回は9、10月に開講する新設講座をご紹介します。

F a g i 短期チアダンススクール3days

=ファジャーノ岡山チアダンススクール専任コーチ=

ファジャーノ岡山チアダンススクールが短期講座を開催。未就学児(3歳以上)と小学生の二つのクラスで募集します。全3回の講座で、チアダンスの楽しさを体験できます。受講料5000円。(本部教室)

9月5、12、19日。未就学児クラス 午前10時～▽小学生クラス 午前11時～



バフォーダンスを披露するファジャーノ岡山チアダンススクールの生徒たち

子どもチア体験

短期講座

大人のW e b 作成講座

=梅原嘉介講師=

情報発信 こっは

ウェブサイトの作成方法を一から学べる全6回の講座。自分のサイトを作成しながら、効果的に情報を発信するコツを学べます。講師は元中国学園大特命教授の

梅原嘉介さん。岡山商科大経済学研究科長、同情報教育センター長などを歴任しました。受講料は1万3860円、教材費1100円。(本部教室)

9月14、28日、10月26日、11月9、30日、12月14日、午前10時～

脳トレ折り紙講座

=杉本香苗講師=

指使い脳活性化

1枚の紙から多彩な形が作れる折り紙。子どもから大人まで楽しめる、指を使うことで脳の活性化につながるため、介護やリハビリの現場でも人気です。

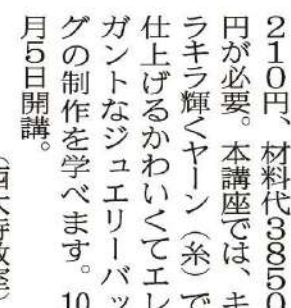
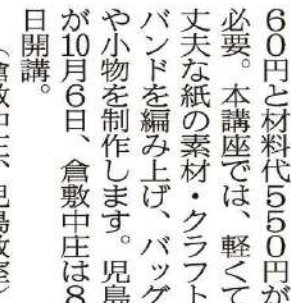
全3回の講座ではテーマに沿った折り紙を制作。日本折紙協会認定講師の杉本香苗さんの指導で基本の折り方を学び、鶴や箱、リースなどを作ります。受講料3630円、

材料費1回300～500円。(西大寺教室)

9月9日、10月14、28日、午前10時半～

開講前の1日体験会

10月から始まる新設講座を開講前に体験できます。気軽にご参加ください。どの講座も事前申し込みが必要です。



1 DAY講座

はじめての塩麴・醤油麹づくり講座～発酵で整う暮らし～

=西村由美講師=

9月5日午後1時半から本部教室。西村由美さんの指導で塩麴と醤油麹を作ります。基礎知識から仕

込み、発酵の魅力や保存方法、取り入れやすいレシピなども紹介します。受講料1760円、材料代550円。

発酵の魅力紹介



講師の守屋優子さん

9月4日午前10時半から倉敷中庄、同10日午後1時から西大寺教室。受講料1210円。倉敷、児島教室で人気の講座が新たに2教室で開講。

9月16日午前10時半からアルネ津山教室。箸置きかマドラーを制作します。受講料1210円、材料代1100円が必要。本講座では、板状のガラスをカットし、多彩な色、形状のガラス



体験会で制作する小物入れ

9月7日午前10時半から西大寺教室。スマホホルダーを作ります。受講料1210円、材料代3850円が必要。本講座では、キラキラ輝くヤーン(糸)で仕上げるかわいくてエレガントなジュエリーバッグの制作を学べます。10月5日開講。(西大寺教室)

9月7日午前10時半から西大寺教室。スマホホルダーを作ります。受講料1210円、材料代3850円が必要。本講座では、キラキラ輝くヤーン(糸)で仕上げるかわいくてエレガントなジュエリーバッグの制作を学べます。10月5日開講。(西大寺教室)

9月7日午前10時半から西大寺教室。スマホホルダーを作ります。受講料1210円、材料代3850円が必要。本講座では、キラキラ輝くヤーン(糸)で仕上げるかわいくてエレガントなジュエリーバッグの制作を学べます。10月5日開講。(西大寺教室)

中学英語でもう一度話そう!-「わかる」から「話せる」へ-

=石原意子講師=

英語にチャレンジ!(初めの一步)

=池田純子講師=



講師の石原意子さん

「英語を学び直したい」「英語で話してみたい」「何かから始めればよいかわからない」「そんな方にぴったり」の二つの英語講座が始まります。

「中学英語でもう一度話そう!」【倉敷】無料説明会 9月7日▽講座 10月5日から第1、3月曜【児島】無料説明会 9月28日▽講座 10月26日から第2、4月曜。いずれも午前10時10分～

「英語にチャレンジ!(初めの一步)」【西大寺】体験会 9月17日。受講料1210円▽講座 10月1日から第1、3、4木曜。いずれも午前10時半～

ネイティブの表現習得



講師の池田純子さん

「英語を学び直したい」「英語で話してみたい」「何かから始めればよいかわからない」「そんな方にぴったり」の二つの英語講座が始まります。

俺の一曲

脳トレピアノ

=平井礼子講師=

憧れの曲「弾きたい」実現



講師の平井礼子さん

「俺の一曲」【本部】体験会 9月14日▽講座 10月26日から第2、4月曜。いずれも午前10時～

「脳トレピアノ」【岡山天満屋】体験会 9月1日▽講座 10月6日から第1、3火曜。いずれも午後1時～

教室のご案内

教室	住所	電話	受付時間	定休日
本部	岡山市北区柳町2-1-1 山陽新聞社本社6～8階	086-803-8017	9:30～19:00 日曜は17:00まで	第1、3日曜 祝日
岡山天満屋	岡山市北区表町2-2-68 天満屋カルチャー館3階	086-231-7701	9:30～19:00 土曜は18:00、 日曜は17:00まで	第2、4日曜 祝日
西大寺	岡山市東区西大寺南1-2-1 スポーツクラブENJOY西大寺内	086-238-9161	10:00～18:00 日曜は13:00まで	火曜 祝日 第2、4日曜 ENJOY休館日
倉敷	倉敷市昭和1-2-22 平松エンタープライズ内	086-424-2772	10:00～17:00	祝日
倉敷中庄	倉敷市松島1154-2 マルナカマスカット店内	086-464-4322	10:00～18:00 水曜は12:00まで	日曜 第2、4水曜 祝日など
児島	倉敷市児島駅前2-35 天満屋ハッピータウン児島店3階	086-473-0023	10:00～18:00 金曜は15:00～18:00	日曜 祝日
アルネ津山	津山市新魚町17 アルネ津山4階	0868-31-3403	10:00～18:00	祝日

ホームページ(<https://culture.sanyonews.jp>)でも講座情報をご覧ください。「山陽新聞カルチャー」で検索してください。