

# 受講生募集



## お申し込みは先着順です

募集期間 3/1(木)～3/20(火)  
午前9:00～午後5:00

お問合せ

☎0857-26-1780

**申込み方法** 因幡万葉歴史館受付にて、所定の申込書に必要事項を記入し受講料を添えてお申込みください。

〒680-0146 鳥取市国府町町屋726番地  
<http://www.tbz.or.jp/inaba-manyou/>

**開催場所** 鳥取市因幡万葉歴史館 天平ろまんホール  
※やむを得ず講師・日程・会場が変更になる場合がございます。



### 俳句 ～流派にこだわらないで俳句を楽しみましょう～

**野田 哲夫** (鳥取県俳句協会会長)  
五七五の十七音の中に、一瞬の光景や心情、季節の移り変わりなどを詠む俳句の世界。俳句を学ぶと、見慣れた風景も新鮮な表情を見せてくれます。句会を通して、流派を超えて一緒に学びましょう。

**第4金曜日**  
13:30～15:30  
受講料 6,000円(全6回)  
定員 15名



### 短歌

**北尾 勲** (鳥取県歌人会顧問)  
短歌は自分の感じたことを言葉にする心のメモ帳です。近・現代の歌人の歌にふれて、楽しく短歌づくりをしませんか？

**第2水曜日**  
13:30～15:30  
受講料 6,000円(全6回)  
定員 20名



### 水彩画

**中本 二一** (鳥取県美術家協会会員)  
身近なモチーフを楽しく気軽に描きながら、色や形の世界にめざめてみませんか。個人の能力や志向に応じて、基礎から丁寧に指導します。

**第2・4水曜日**  
9:30～12:00  
受講料 12,000円(全12回)  
定員 20名



### ソフト粘土 ～暮らしを彩る花づくり～

**山田 貞子** (ローズガーデン講師)  
色も形も自由自在のやわらかい粘土で、四季折々の花づくりを楽しみませんか。小物やリースはお部屋の飾りやおしゃれなギフトにもなります。

**第3木曜日**  
13:30～16:00  
受講料 9,000円(全6回)  
教材代 1,000円～  
定員 10名



### 陶芸 手びねり絵付け体験教室

**三木 健太郎** (鳥取因幡焼 陶芸作家)  
料理の器や趣味の器など、つくりたいものができるよう丁寧に指導します。自分だけのデザインは記念品や贈り物にもなりますよ。初心者やお子様でも気軽にご参加ください。

**第2土曜日(5月は除く)**  
10:30～12:30  
受講料 7,500円(全5回)  
教材代 700円～  
定員 10名



### NEW 季節のつまみ細工

**つまみ細工 雛** (和小物作家)  
季節ごとに咲き誇る花を題材に、つまみ細工で表現していきます。額に仕立てて、お部屋に華を添えましょう。

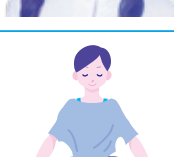
**第4土曜日**  
13:30～15:30  
受講料 6,000円(全6回)  
教材代 各回1,000円前後  
定員 10名



### 美容ヨガでダイエット&美肌

**坂根 真奈美** (南坂根産業健康事業部Samadhi代表)  
歪み別の骨盤調整と一人一人のやせ方にあわせたヨガを行います。デトックス、代謝促進、脂肪燃焼…数々の相乗効果で体質が改善し、内側から生まれた美肌をつくります。

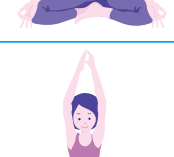
**第1日曜日**  
10:00～11:00  
受講料 6,000円(全6回)  
定員 20名



### 不調に効く整体法&骨盤呼吸ヨガ

**坂根 真奈美** (南坂根産業健康事業部Samadhi代表)  
冷え、凝り、むくみ、ゆがみ、便秘、自律神経の乱れ、不眠などの不調改善に効果のある簡単自己整体後、深い呼吸で骨盤へ働きかけ、体のメンテナンスを行っていきます。

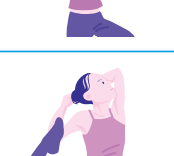
**第1水曜日**  
13:30～14:30  
受講料 6,000円(全6回)  
定員 20名



### 徹底体質改善!ヨガ&ピラティス

**坂根 真奈美** (南坂根産業健康事業部Samadhi代表)  
即効で脂肪を燃やす+脂肪がたまりにくい体になるという効果が一度に得られます。体幹を鍛えることでカロリー消費が増え、痩せる体に変わりながら姿勢も見た目も美しくなります。

**第2・4日曜日**  
10:00～11:00  
受講料 12,000円(全12回)  
定員 20名



### 人体美学ヨガ

**坂根 真奈美** (南坂根産業健康事業部Samadhi代表)  
解剖学に基づき体の不調を分析し、人体力学にもとづいたヨガで美しく健康な体へと導いていきます。美容から未病改善まで対応していくクラスです。

**第3土曜日**  
10:00～11:00  
受講料 6,000円(全6回)  
定員 20名



### NEW はじめての美容ヨガでダイエット&美肌

**samadhiセラピストYuka**  
代謝促進や脂肪燃焼などご自身にあわせたヨガを行います。体質改善により健康と美肌を手に入れませんか。

**第3土曜日**  
13:30～14:30  
受講料 6,000円(全6回)  
定員 20名



### NEW はじめての徹底体質改善!ヨガ&ピラティス

**samadhiセラピストYuka**  
体質改善により脂肪を燃やし溜まりにくい身体になりませんか。初めての方も安心してご参加ください。

**第4日曜日**  
13:30～14:30  
受講料 6,000円(全6回)  
定員 20名



### パッチワーク①②

①岡本 孝子 (岡本孝子パッチワーク教室講師)  
②中村 典子 (中村典子パッチワーク教室講師)  
バッグ、ポーチ、生活小物、季節のタペストリーなど普段使いの作品を中心としたカリキュラムです。初めての人も楽しんで使えるキルト作りができます。

①第3日曜日 13:30～15:30  
②第1金曜日 13:30～15:30  
受講料 6,000円(全6回)  
教材代 各2,000円～  
定員 各20名

**お願い**

- ・直接受付へお越しの上お申込みください。電話による申込み受付は行っていません。
- ・受講者数が一定数に満たなかった場合、講座を中止することがあります。
- ・別途教材費が必要となる講座があります。
- ・納付済み受講料は原則としてお返しいたしません。
- ・お申込みは先着順とし、満席になり次第締め切ります。
- ・講座の見学ができます。詳しくは受付でお尋ねください。(1日講座は除きます)



### ソーパークーピング

**senka** (カービング作家)  
タイの伝統手芸カービング 香りある石けんに優雅で繊細なモチーフを彫刻してみませんか?香りある作品はインテリアやプレゼントに最適です。初めての方にも丁寧に指導いたします。

**第4木曜日**  
10:00～12:00  
受講料 6,000円(全6回)  
教材代 各回300円～(レシピ付き)  
定員 10名



### フルーツベジタブル&ソーパークーピング①②

**senka** (カービング作家)  
見慣れている青果そして石鹸にお花などのモチーフを彫刻してみませんか?気軽に楽しんで頂けるよう飾り切りも交えたお教室です。普段の食卓やお弁当を華やかに彩り飾ってみませんか?

**第1火曜日**  
①10:00～12:00  
②13:30～15:30  
受講料 6,000円(全6回)  
教材代 各回500円～(レシピ付き)  
定員 各10名

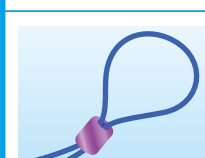
### 1日講座



### 雑生活をはじめませんか?①②

**senka** (日本雑協会エヴァンジェリスト)  
「なぜ美味しくなるの?」「どう身体に良いの?」雑の魅力をお伝えします。塩雑、醤油雑の仕込み体験をしていただきながら、毎日の料理をワンランク上のおいしさに、簡単に身体にやさしい雑の活用術をお伝えします。

①4月29日(日) 13:30～15:00  
②7月16日(月・祝) 13:30～15:00  
※どちらの教室も、同じ内容になります。  
受講料 1教室につき1,000円  
教材代 1教室につき1,000円(レシピ付き)  
定員 各15名



### 陶器で作るオリジナルループタイ

**三木 健太郎** (鳥取因幡焼 陶芸作家)  
父の日の贈り物として、自分用として、名前入りの世界にひとつだけのループタイを陶器で一緒に作りませんか?

5月19日(土) 13:30～15:30  
受講料 1,500円  
教材代 1,500円(焼き代込み、2つ制作します。)  
定員 10名



### 緊張しやすい人のための「あがり克服セミナー」

**八百谷 和子** (八百谷コミュニケーションアカデミー代表)  
赤面症に悩みアナウンサーになった講師の実体験をもとに、①緊張対策法②フンポイントポイント③効果的な自己紹介法を学び実践します!

6月2日(土) 13:30～15:00  
受講料 2,500円  
教材代 800円  
定員 20名



### セタカップルヨガ

**samadhiセラピストYuka**  
カップルで!親子で!ご友人で!一緒にヨガを体験しましょう!

7月7日(土) 13:30～14:30  
受講料 1人1,000円  
定員 20名(10組)



### 親子で参加!浴衣に似合うつまみ細工の髪飾り

**つまみ細工 雛** (和小物作家)  
夏祭りの装いにぴったりの髪飾りを、つまみ細工で手作りしてみませんか?お花の色は当日選んでいただけます。

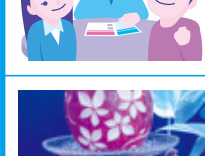
8月5日(日) 13:30～15:30  
受講料 大人 1,000円  
子ども 500円  
教材代 1セット800円(1家族様同セットでもお申込みできます)  
定員 10組



### 効果的な会議の進め方セミナー

**八百谷 和子** (八百谷コミュニケーションアカデミー代表)  
会議の進行役適切にできていますか?効率的に進行するには、①進行役の心構え②準備の仕方③より良い進行方法を学び実践しましょう!

9月1日(土) 13:30～15:00  
受講料 2,500円  
教材代 800円  
定員 20名



### はじめてのフルーツカービングにチャレンジ!

**senka** (カービング作家)  
リンゴにお花を咲かせてみませんか?専用ナイフで彫刻をします。とっても可愛い素敵なプレゼントになりますよ!初心者限定です。

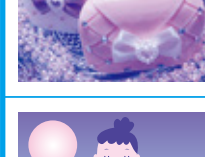
9月17日(月・祝) 10:00～11:30  
受講料 1,000円  
教材代 500円(レシピ付き)  
定員 10名



### ソーパークーピングはじめてみませんか?

**senka** (カービング作家)  
専用ナイフ1本で石鹸に彫刻をします。香りあるインテリアにぴったりのバッグを作ってみましょう!初心者限定です。

9月17日(月・祝) 13:00～14:30  
受講料 1,000円  
教材代 500円(レシピ付き)  
定員 10名



### お月見ヨガ

**samadhiセラピストYuka**  
月の光を浴びると脳のホルモンが分泌され、前向きで明るい気持ちになるといわれています。この機会に月のパワーをもらいましょう!

9月24日(月・祝) 屋外で開催  
18:30～19:30  
受講料 1,000円  
定員 20名