

# 前期カルチャー教室 受講生募集!!



開催場所

鳥取市因幡万葉歴史館

(〒680-0146 鳥取市国府町町屋726番地)

問合せ先

☎0857-26-1780

<https://www.tbz.or.jp/inaba-manyou/>

### 申込方法

鳥取市因幡万葉歴史館受付で、所定の申込書 兼 同意書に必要事項を記入し、受講料を添えて申込みください。  
(※別途教材費は教室を受講する際に、各講師へ直接お支払いください)

### 募集期間

3月1日(金)～20日(水・祝)  
午前9時～午後5時  
(3月4日(月)・11日(月)・18日(月)は休館日です)

### 申込場所

鳥取市因幡万葉歴史館 受付  
(定員になり次第締め切ります)

継続受講者を優先するため、一般応募の前に継続手続きをいたします。そのため教室によっては、すでに満席、もしくは満席に近い状態になっています。ホームページの「お知らせ欄」、またはフェイスブックで状況をお知らせいたします。

☆…残席わずか

★…満席もしくは残席わずか



## 短歌

上田 正枝(鳥取県歌人会理事、湖笛会編集委員)

- 第2水曜日/13:30～15:30
- 受講料 9,000円(全6回)

短歌は自分の見たこと感じたことを31文字にして表現する、古く万葉時代から伝わる日本独特の文化です。同じ趣味を持つ皆さんと、万葉ゆかりの地で、楽しく有意義な時間を過ごしませんか?初心者の方も大歓迎です。

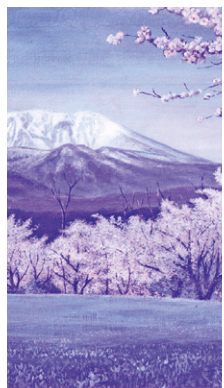


## 俳句 ~流派にこだわらない俳句を楽しみましょう~

植垣 規雄(鳥取県現代俳句協会会長)

- 第4金曜日/13:00～15:30
- 受講料 9,000円(全6回)

俳句は、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世界です。俳句の基本から自分らしい表現まで、句会を通して楽しく学びましょう。



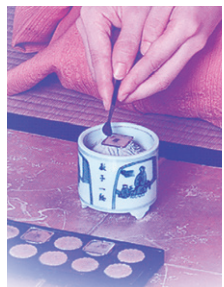
## 水彩画 ①★② NEW

福田 典高(鳥取県美術家協会会員)

- ①第2・4水曜日/9:30～12:00
- ②第1土曜日/9:30～12:00

- ①受講料 18,000円(全12回)
- ②受講料 9,000円(全6回)

景色や植物など、水彩画で表現します。一人ひとりの個性を大切に指導しつつ、世界規模のオークションサイト「NFT art」への出品も実行しています。地元で居ながら世界中の人々に作品を見てもらえる、楽しみも倍増です。



## 奥深き香道の世界

小泉 幸子(志野流香道鳥取教場)

- 第3金曜日/13:30～15:30
- 受講料 9,000円(全6回)(別途教材費 各回300円)

香道は「香を楽しむ芸道」です。香木を焚いて香りをたて、その香りを聞きます。人間の五感のなかでも、嗅覚を主役にした「香道」は、まさに日本人ならではの繊細な感覚が生み出したものといえます。

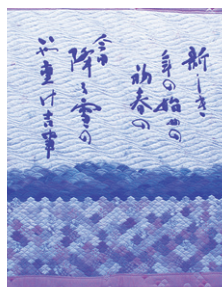


## ソフト粘土 ☆ ~暮らしを彩る花づくり~

山田 貞子(ローズガーデン講師)

- 第3木曜日/13:30～16:00 8月のみ第4木曜日
- 受講料 12,000円(全6回)(別途教材費:各回1,000円～)

やわらかい樹脂粘土を使って好みの色を出し、花を作ります。アートグリーンなどと組み合わせて仕上げた作品は、玄関やお部屋に飾って楽しめます。また、バラやガーベラなどの小物、リースは、ギフトにもなります。



## パッチワーク ☆

岡本 孝子(岡本孝子パッチワーク教室講師)

- 第3日曜日/13:30～15:30
- 受講料 9,000円(全6回)(別途教材費:2,000円～)

バックやポーチ、生活小物、季節のタペストリーなど、小さなピースを縫い合わせて作るパターンは無限大です。初めての人も楽しんで作れるキルト作りができます。



## 季節のつまみ細工

つまみ細工 雛(和小物作家)

- 第1土曜日/13:30～15:30
- 受講料 9,000円(全6回)(別途教材費:各回1,000円前後)

つまみ細工は江戸時代から伝わる日本伝統工芸です。教室では一越ちりめんを使い、晴れの日に華を添えるつまみ細工の髪飾りを作ります。布のカットから基本的な技法をお知らせし、大小様々な花に仕立てます。



## フルーツ・ベジタブル&ソーパークーピング

senka(カーピング作家)

- 第1火曜日/13:30～15:30 5月のみ第2火曜日
- 受講料 9,000円(全6回)(別途教材費:各回500円～(テキスト付))

見慣れているくだものや石けんにお花などのモチーフを彫刻します。気軽に楽しめるよう飾り切りも指導します。普段の食卓やお弁当を華やかな彩りで飾りましょう。



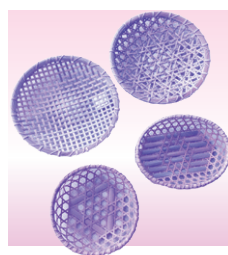
## 深雪アートフラワー

信田 公子(深雪アートフラワー教授)

松浦 順子(深雪アートフラワー師範)

- 第2木曜日/13:30～15:30
- 受講料 12,000円(全6回)(別途教材費:各回1,000円～)

白い布をカットして染色し、本物そっくりの繊細なお花を作ります。身近な花や万葉集ゆかりの花々を丁寧に作っていきましょう。



## 使ってみたい竹細工 ☆

齋江 範人、齋江 仁美(仁人竹工房)

- 第2火曜日/10:00～12:00
- 受講料 12,000円(全6回)(別途教材費:2,500円～(初回))

日常生活の中で使われる竹籠を作ります。竹を編み込んで、半年で1つの竹籠を制作します。普段使いにぴったりな一品と一緒に作りましょう。



## 布を楽しむパッチワークキルト NEW

井上 美智子(パッチワーク講師)

- 第2金曜日/13:30～15:30
- 受講料 12,000円(全6回)(別途教材費:各回2,000円～)

様々な布を組み合わせ、毎日使いたくなる素敵なバッグやかわいい小物、季節ごとに飾れるタペストリーなどを作ります。教室ではキットを使用し、初めての人も楽しんで作れるよう丁寧に指導します。お手持ちの布を使用したい場合は、アドバイスや作品づくりのご提案をします。「リボン刺繍」もできます。



## クラフトテープでつくる素敵な籠バッグ ① ☆ ② ☆

中嶋 和子(クラフト工房K)

- (中級者向け) ①第1金曜日/9:30～11:30
- (初級者向け) ②第4金曜日/9:30～11:30
- 受講料 9,000円(全6回)(別途教材費:1,000円～)

思わず見せたいくなる素敵な籠バッグを作ってみませんか?編み方により表情が異なる面白さが夢中になります。籠バッグに付けるコサージュや紐もすべてクラフトテープで作成します。初めての人も丁寧に指導します。



## ボタニカルアート ① ★ ② ★

いわた さいこ(植物水彩画講師)

- 第3水曜日/①10:00～12:00 ②13:30～15:30
- 受講料 各12,600円(全6回)

植物の構造を正確に描くのがボタニカルアートですが、植物の生命力・瑞々しさを大切に表現したいです。最初は鉛筆デッサンから始めます。

# ヨガ教室



## ヨガA 徹底体質改善！ ピラティス& チベットチャクラ体操☆

坂根 真奈美 ((有)坂根産業健康事業部Samadhi代表)  
 ■第2・4日曜日 / 10:00~11:00  
 ■受講料 18,000円(全12回) (ヨガマットをお持ちください)  
 ピラティスの魅力はカラダも心も意識し、自分との約束を守ること。チベットチャクラ体操の魅力は身体に眠る才能を目覚めさせること。「欲しい」と願う理想のボディーを目指します。



## ヨガB 美容ヨガと美習慣☆

坂根 真奈美 ((有)坂根産業健康事業部Samadhi代表)  
 ■第1日曜日 / 10:00~11:00 (9月のみ第3日曜日)  
 ■受講料 9,000円(全6回) (ヨガマットをお持ちください)  
 美しさを左右する美習慣(ダイエット+デイリーケア+インナービューティー)を意識しながら、身体をベストな状態に整え、輝く美しさを目指します。



## ヨガC 不調に効く整体法&骨盤呼吸

坂根 真奈美 ((有)坂根産業健康事業部Samadhi代表)  
 ■第1水曜日 / 13:30~14:30  
 ■受講料 9,000円(全6回) (ヨガマットをお持ちください)  
 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の後、深い呼吸で身体の歪みのメンテナンスを行います。



## ヨガD カラダ取説美学ヨガ

坂根 真奈美 ((有)坂根産業健康事業部Samadhi代表)  
 ■第3土曜日 / 10:00~11:00  
 ■受講料 9,000円(全6回) (ヨガマットをお持ちください)  
 身体の正しい使い方「カラダ取説」では体の不調を分析し、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ます。



## ヨガE 心理カウンセラーによる、 心が弱ったときのメンタルヘルスヨガ ☆

坂根 真奈美 ((有)坂根産業健康事業部Samadhi代表)  
 ■第4土曜日 / 10:00~11:00  
 ■受講料 9,000円(全6回) (ヨガマットをお持ちください)

イライラ、不安、不眠、緊張・・・たいいていの悩みは身体を動かすだけで解決します。心が軽くなるヨガです。また、ヨガを行うことでメンタルヘルスにも大きな影響を与えます。心と身体はつながっているのです。



## ヨガF 巡りをよくする陰ヨガ★

ニシダマイ (全米ヨガアライアンス 200h修了, Yin Yoga Japan 認定陰ヨガ講師)  
 ■第2日曜日 / 14:00~15:00  
 ■受講料 9,000円(全6回) (ヨガマットをお持ちください)

伝統的なハタヨガと東洋医学や気功のアイデアを融合したスタイルのヨガです。この教室では滞りやすい下半身の詰まりを解消し、身体のめぐりをよくすることを目的とします。むくみや、なんとなくのだるさを感じる方、ヨガ初心者の方でも安心してご参加いただけます。



## ヨガG カラダが楽になるヨガ NEW

ニシダマイ (全米ヨガアライアンス 200h修了, Yin Yoga Japan 認定陰ヨガ講師)  
 ■第4日曜日 / 14:00~15:00  
 ■受講料 9,000円(全6回) (ヨガマットをお持ちください)

基本的なヨガのポーズを無理のない範囲で丁寧にを行い、日常生活を快適に送れる体を目指します。なんとなくの不調の改善、代謝アップ、姿勢改善、睡眠の質向上など多くの効果が期待できます。普段運動習慣のない方やヨガ初心者の方でも安心してご参加いただけます。



## ヨガH 進化した陰ヨガ ベーシック

ニシダマイ (全米ヨガアライアンス 200h修了, Yin Yoga Japan 認定陰ヨガ講師)  
 ■第4土曜日 / 14:00~15:00  
 ■受講料 9,000円(全6回) (ヨガマットをお持ちください)

必要最低限の筋力でポーズを長めにホールドすることで、心身をリラックスさせていきます。アクティブにポーズを行いませんが、インナーマッスルを使いますので、姿勢の改善、代謝アップ、疲れにくくなるなど多くの効果が期待できます。

-----切-り-取-り-線-----

(令和6年度前期)

受付番号	整理番号
------	------

## 鳥取市因幡万葉歴史館「カルチャー教室」受講申込書 兼 同意書

私は下記事項に同意し、受講を申し込みます。

令和 年 月 日

氏名	フリガナ	年齢	歳	連絡先	電話番号(携帯) :
					電話番号(固定) :
住所	〒	※必ず連絡のつく番号を、ご記入ください			F A X 番号 :
	—				メールアドレス :
受講希望	<input type="checkbox"/> カルチャー教室は、はじめてです <input type="checkbox"/> 前回から継続で受講する教室です				
	<input type="checkbox"/> 今回はじめて受講する教室です <input type="checkbox"/> 以前受講したことがある教室です				
	ヨガ:	(A~H)	教室名:	教室	
	曜日:	時間:	受講料:	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> その他	

### 記

- 鳥取市因幡万葉歴史館では、カルチャー教室運営のために必要最小限の個人情報を提供していただいております。提供していただいた個人情報は、個人情報保護法に基づき、申し込みをされた日から受講期の終了まで当館が責任をもって適正に管理します。
- 納付済み受講料は払い戻しできません。
- 受講者数が一定数に満たなかった場合、教室を開催できない場合があります。
- 講師・日程・会場が変更になる場合があります。
- その他注意事項
  - 電話による申し込みは行っていません。
  - 代理による申し込みも可能です。(1回につき一人分です)
  - 教室を休講、開校日の変更をする場合は、後日補講を行います。詳細は、ホームページの「お知らせ欄」をご覧ください。お問い合わせください。
  - お子様づれの受講はご遠慮ください。
  - 教室の見学ができます。(10分間程度) 詳しくはお電話、または受付でお尋ねください。
  - 講座の録音・録画はお断りします。