

7月期 エスパル教室



◆カルチャーセンターのご利用が初めての方は入会金2,160円(1年間有効)が必要です。

『知っていると安心 お包みの知恵』

月1回水曜日 13:00~15:00
※日程 7月8・29日、9月9日

- ◆講師/心を折り結び、包む専門家 佐藤美枝
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回…8,424円
- ◆持参品/筆記用具など
- ◆教材費/1回800円前後



リボンを使ったギフトラッピング、日本の風呂敷、慶弔のお包みなどにはちゃんとした決まりごとがあります。知らないでいると、とても失礼な事をしているかもしれません。こうした知識を踏まえ、風呂敷などの思いがけない活用術、日本と西洋のあらゆるお包み、ラッピング技術を身につけていきましょう。実は防災、減災に力を発揮する小技もたくさんありますよ。

『マトリョーシカ』絵付け講座

月2回月曜日 15:30~17:30
※日程 7月6日、8月3・17・31日、9月7日

- ◆講師/アトリエシロン主宰 千葉尚子
- ◆受講料・維持運営費/3カ月5回…8,964円
- ◆持参品/エプロン、古タオル
- ◆教材費/3000円前後
(白木のマトリョーシカキット、絵筆など)



人形の体をふたのように開けると、中からひと回り小さな人形が次から次に出て来る。そんなロシアの玩具人形『マトリョーシカ』が人気を集めています。飾るだけでなく絵付けから自分で手掛けたいという人のために、可愛く仕上げるペイント技法を学びましょう。ひと通りのレッスンの後にはオリジナルデザインのペイントも可能に。

ジョイフル！世界の名曲をうたうⅡ

月3回月曜日 16:00~17:30
※日程 7月6・13・27日、8月3・24・31日、9月7・14・28日

- ◆講師/ソプラノ歌手 北村裕子、ピアニスト 掛田瑤子
- ◆受講料・維持運営費/3カ月9回…12,636円
- ◆持参品/筆記用具など
- ◆教材費/資料コピー代実費



「天使にラブソングを」「千の風になって」「アメージング・グレイス」…。世界の名曲を口ずさむと、自然に心温かくなったり、ときめく昔を思い出したりします。歌はそんな力を持っています。みんなで歌を歌いませんか。簡単な発声法を基に、時には体を動かしながら一緒に音楽作りをしましょう。

漢詩のんびり鑑賞

月2回水曜日 15:30~17:00
※日程 7月1・15日、8月5・19日、9月2・16日

- ◆講師/宮城教育大学名誉教授(漢文学) 島森哲男
- ◆受講料・維持運営費/3カ月6回…11,664円
- ◆持参品/筆記用具
- ◆教材費/初回は講師作成のプリントを使用、
テキストは新編中国名詩選(中)(岩波文庫)を使用予定



漢詩には興味があるが、訳注や解説を読んでも詩を味わうまでには至らない。そんな人のために、詩が作られた当時の中国の生活や文化・歴史に触れながら、一つ一つの詩句からうかがえる情景を思い浮かべてみましょう。作者の心のひだを丁寧に読み取ることで映像化する漢詩の世界。まずは唐詩からじっくりと。

楽しく歌って ストレス発散！

月3回月曜日 18:45~20:15
※日程 7月6・13・27日、8月3・24・31日、9月7・14・28日

- ◆講師/声楽家・ヴォイストレーナー 高橋真美
- ◆受講料・維持運営費/3カ月9回…12,636円
- ◆持参品/筆記用具など
- ◆教材費/資料コピー代実費



クラシックの名曲、唱歌・童謡、昭和の歌…などを一緒におなかから声を出して歌いませんか。誰もが持っている楽器(声)の鳴らし方、『おなかから声を出すってどういうこと?』、そんな発声の基本から、分かりやすくレッスンしています。初心者の方もぜひお待ちしております。

セルフジェルネイル

月2回木曜日・18:45~20:15
※日程 7月2・16日、8月6・20日、9月3・17日

- ◆講師/m's salon 代表、日本ネイリスト協会認定講師 櫻井真梨
- ◆受講料・維持運営費/3カ月6回…11,664円
- ◆持参品/コットン、除光液、マスク、
キッチンペーパー、筆記用具、
アクリル絵の具、ハンドクリーム
- ◆教材費/各回500円~



セルフネイラーさんからプロを目指す方まで、ジェルネイルを気軽に楽しんでいただける講座内容です。爪を健康に保つ整え方からセルフネイルのコツを丁寧にお教えします。日本ネイリスト協会認定講師が直接指導いたします。

簡単！気軽にできる ナチュラルメイク

☀️ 月2回火曜日 18:45~20:15 ♣️ 3カ月講座
※日程 7月14・28日、8月25日、9月8・29日

- ◆講師/美塾メイク講師 齋藤友快(ゆか)
- ◆受講料・維持運営費/3カ月5回...10,044円
- ◆持参品/自分で使用しているメイクアイテム、鏡、筆記用具



年齢を重ねるごとに気になるほうれい線やたるみ。顔色が優れなく見えたりすることもあります。そんな気になるところも目立たなくなり、さらに若々しい印象を与えるナチュラルメイクが、いま使っている自分のメイクアイテムで簡単にできるようになります。3カ月で見た目年齢が若くなる、楽しい毎日を過ごせるメイクを覚えてみませんか。

女性のための初めてのデジタル一眼レフカメラ

☀️ 月2回木曜日 13:30~15:00 ♣️ 3カ月講座
※日程 7月9・23日、8月27日、9月10・24日

- ◆講師/フォトグラファー 山口昌哉
- ◆受講料・維持運営費/3カ月5回...10,908円
- ◆持参品/デジタル一眼レフカメラ(貸し出し有)
- ◆教材費/5,400円(3カ月前納)



※教材費には花材費が含まれています。

デジタル一眼レフカメラで写真を撮ってみたいけど、機械オンチで、カメラのマニュアル本には何が書いてあるか全く分からない！そんな超初心者でもOK！お花、お菓子、カフェシーン、人物、風景などを、美しく撮れるように、デジタル一眼レフの基本操作や失敗しない撮影のレッスンをします。これから一眼レフカメラを求めようと思っている方もどうぞ。

シニアのための 老い支度(終活)講座

☀️ 水曜日 10:30~12:00 ♠️ 3回講座
※日程 7月29日、8月26日、9月9日

- ◆講師/ヒューマンサポート・カキョウ主宰 鹿郷健二
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...6,804円
- ◆持参品/筆記用具
- ◆教材費/資料代初回1,000円



自分らしく充実した生活を送るためには、しっかりした老後の設計が欠かせません。身辺整理と処分方法、介護・成年後見制度や遺言、葬儀・お墓のことなど、自分自身のための、そして家族の負担や迷惑軽減のための終活プランを、きちんとまとめておきましょう。

コミュニケーション&アンガーマネジメント講座

☀️ 月2回水曜日 18:45~20:15 ♣️ 3カ月講座
※日程 7月8・22日、8月26日、9月9・30日
◆受講料・維持運営費/3カ月5回...16,524円

センスアップ接遇&マナー講座

☀️ 月2回水曜日 18:45~20:15 ♣️ 3カ月講座
※日程 7月1・15日、8月5・19日、9月2・16日
◆受講料・維持運営費/3カ月6回...16,524円

- ◆講師/第一印象研究所代表、元客室乗務員 マナー講師 杉浦永子(すぎうら・ながこ)
- ◆持参品/筆記用具、手鏡等 ◆教材費/資料コピー代実費



心に届く話し方

☀️ 月2回金曜日 18:45~20:15 ♣️ 3カ月講座
※日程 7月10・24・31日、8月28日、9月11・25日

- ◆講師/コーチング研修会社ドリームフィールド社長 (財)生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ
- ◆受講料・維持運営費/3カ月6回...16,524円
- ◆持参品/筆記用具、手鏡など
- ◆教材費/資料コピー代実費



阿部侑生(あべ・ゆき)

自分の思いや気持ちを相手の心に届くように伝えることは生きていく上で必要不可欠です。この講座では、人を引きつける話し方や説得力のある話し方、感動を与える話し方、さらに聞きやすい声の出し方のテクニックまで、さまざまな角度から学んでいきます。自分磨きはもちろん、ビジネスで使える内容を楽しく実践的にお伝えします。

家系図を作ろう

☀️ 月2回火曜日 13:30~15:00 ♣️ 3カ月講座
※日程 7月7・21日、8月4・18日、9月1日

- ◆講師/家系図講師 鹿郷健二
- ◆受講料・維持運営費/3カ月5回...8,964円
- ◆持参品/筆記用具など
- ◆教材費/初回に1,500円



戸籍をたどれば、誰でも江戸時代末までのご先祖様が確認できます。家系図づくりのコツがあります。オリジナル一覧表を利用します。わが家の歴史と特徴が見えてくれば、自分自身の今なすべきことと、子や孫に伝えていかななくてはならないことがわかります。パソコンを使ってもできます。

やさしい年金教室

☀️ 月2回金曜日 18:30~20:00 ♣️ 3カ月講座
※日程 7月3・17日、8月7・21日、9月4日

- ◆講師/社会保険労務士(元河北新報社論説委員長) 佐々木恒美
- ◆受講料・維持運営費/3カ月5回...10,044円
- ◆持参品/筆記用具
- ◆教材費/資料コピー代実費



複雑で分かりにくい公的年金の仕組みを具体例を交えてやさしく解説いたします。年金額の計算方法、年金と組み合わせた60歳以降の賢い働き方、年金の最新情勢、将来課題などがテーマです。会社で総務関係のお仕事をしている方や退職を控えて老後の生活設計に取り組むご夫婦に、必要でためになる知識を提供いたします。

近代文学と東北~⑩宮沢賢治~

☀️ 月2回月曜日 13:00~14:30
※日程 7月6・27日、8月3・17日、9月7・28日

- ◆講師/宮城教育大学特任教授、放送大学客員教授 渡辺善雄
- ◆受講料・維持運営費/3カ月6回...10,044円
- ◆持参品/筆記用具 ◆教材費/資料コピー代実費



現在、新花巻駅近くの宮沢賢治記念館は盛況ですが、1933年に37歳で没した時、賢治は全く無名でした。『注文の多い料理店』も売れませんでした。質屋の長男だった賢治は、貧しい農民の言いなりに貸してしまうので、父親と対立しました。花巻農学校の教師になったものの辞職し、無償で農民のために尽くします。しかし、地元では変人扱いされました。利害を超越したその人生を明らかに『注文の多い料理店』『なめとこ山の熊』などを読んでいきます。