

**エスパル教室** **河北+bc** **2024年**

**カルチャーセンター**

講座のご案内  
差し上げます

☎022-266-2272

7月期  
SUMMER

受付時間 10:00~19:00  
(日曜・祝日・休講日を除く)

**充実の250講座**

カルチャーセンターのご利用が初めての方は、入会金 2,200 円 (1 年間有効) が必要です。

**大人のウイスキー講座** ~至福の  
アフターファイブ~

月 1 回土曜日 16:15~17:45 ♣️3カ月講座  
※日程 7月20日、8月10日、9月21日

- ◆講師/ホテルメトロポリタン仙台バー「ナイト」  
バーテンダー 戸村嘉宏
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...10,230円
- ◆教材費/各回3,000円程度
- ◆持参品/筆記用具、ノート



※20歳以上の方対象 ※お車でのお越しはお断りいたします。

ウイスキーと聞いて何を想像しますか? 「強いお酒でちょっと苦手」「ハイボールなら」というあなた。スコッチ、カナディアン、アメリカン、そして最近世界的評価を上げているジャパニーズと、出自も味わいも多種多様です。ラテン語で「命の水」と呼ばれるウイスキーの奥深い魅力を、ホテルメトロポリタン仙台バー「ナイト」のバーテンダーが試飲を交えて解説します。

**オトナリーナ** ~大人の  
バレエ教室~

月 2 回木曜日 10:30~11:30 ※女性限定  
※日程 7月4・18日、8月1・29日、9月5・19日

- ◆講師/フローラルバレエスタジオ教師  
村上陽奈
- ◆受講料・維持運営費/3カ月6回...12,210円
- ◆持参品/動きやすい服装、ソフトバレエシューズ



子どものころに憧れたバレリーナ。敷居が高そうで、諦めた方も多いでしょう。そこで一念発起。「大人のバレリーナ」目指してレッスンに励んでみませんか。クラシックバレエの基礎を丁寧に指導し、表現力も身に付けていきます。姿勢が良くなり、肩こりや腰痛も解消、ストレス解消にもうってつけです。気分はもう、プリンシパル!

**脳トレデッサン教室** ~頭と指先を  
フル稼働~

月 2 回木曜日 13:00~15:00  
※日程 7月11・25日、8月8・22日、9月12・26日

- ◆講師/油彩テンペラ画家 白川美紀
- ◆受講料・維持運営費/3カ月6回...12,210円
- ◆教材費/モチーフ代など
- ◆持参品/デッサン用具一式(鉛筆2B・4B・Bなど、  
練り消しゴム、カッターナイフ)、スケッチブック(F6)



絵を描くことは指先を使うと同時に、脳(主に右脳)を鍛えることでもあります。普段見ている世界をじっくり観察=脳をフル稼働しながら、鉛筆一本による濃淡で「絵」に仕上げてみましょう。プロ画家である講師と一緒に、脳トレとしてのデッサンをはじめてみませんか? いつまでも若々しく学びたい、そんな方にぴったりの新講座です。

**シルバー世代のメイク講** ~10歳若返る  
ために~

月 1 回金曜日 10:30~12:00 ◆6カ月講座  
※前期日程 7月5日、8月2日、9月6日

- ◆講師/イメージコンサルタント 真壁香穂
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...10,230円
- ◆教材費/初回500円
- ◆持参品/卓上ミラー、普段お使いの化粧品、  
筆記用具



初心者向けのメイク講座。基礎から学びながら、実際に自分でメイクをしていきます。若々しく見える眉毛の書き方、色選びのポイントなどをお伝えします。「今までメイクをすることがなかなかできなかった」「メイクは苦手で、自分ではうまくできない」と思っている方。これを機に一緒に、学んでみませんか? メイクは自分を輝かせる最大の武器。人生 100 年時代を輝かせていきましょう。

**悔いのない終活対策** ~相続と贈与の  
ポイント~

月 1 回水曜日 15:30~17:30 ♣️3カ月講座  
※日程 7月24日、8月28日、9月25日

- ◆講師/行政書士・ファイナンシャルプランナー  
鶴田誠治
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...10,230円
- ◆教材費/資料代初回1,000円
- ◆持参品/筆記用具



終活で忘れてはいけないのが相続への対策です。相続の相談で「突然亡くなったので、何から手を付けていいのかわからなかった」というご遺族の声をよく聞きます。「財産をどのように渡していくか」の準備がとても大切です。悔いのない人生のための終活対策として、相続と贈与、遺言などの対策について、具体的な事例も交えて分かりやすく学べる講座です。

**似合う服が分かる! 顔タイプ診断・骨格診断**

月 1 回土曜日 13:00~14:30 ◆6カ月講座  
※前期日程 7月13日、8月10日、9月14日

- ◆講師/イメージコンサルタント 真壁香穂
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...10,230円
- ◆教材費/資料コピー代実費
- ◆持参品/筆記用具



顔タイプ診断と骨格診断の理論を組み合わせ、自分に似合う服を知ることができる講座です。実際に診断を行い、自分のタイプを知っていただき、自分に合う服を見つけていきます。「何の服を着たらいいかわからない」「スタイルアップして見える着こなし方が知りたい」という方に、お薦めです。ぜひ、一緒に学びましょう。



## ギター初級講座(夕・夜) ~ギターを弾こう♪~

月2回土曜日 16:00~17:30/18:00~19:30  
※日程 7月13・27日、8月3・24日、9月14・28日

◆講師/música“ESTACION” ギター講師  
加藤幸恵

◆受講料・維持運営費/3カ月6回…14,289円

◆教材費/テキスト代2,000円程度

◆持参品/クラシックギター(初級講座はアコースティックも可)、

チューナー(クラシックギターの方は足台もご持参ください)

「弾いてみたいけど、難しそう……」「昔さわってみたいけど……」。そんな方にぴったりの初級講座です。最初の一步から、聴きなじみのある曲の弾き語りや、アンサンブル・ソロまでレッスンしていきます。グループでわいわい楽しく弾いてみましょう!



## カラフルで美しいこぎん刺し

月2回火曜日 13:00~15:00  
※日程 7月9・23・30日、8月27日、9月10・24日

◆講師/こぎん教室主宰 白岩郁子

◆受講料・維持運営費/3カ月6回…14,190円

◆教材費/作品によって500~3,000円

◆持参品/20センチ物差し、小ばさみ、  
筆記用具



布と糸と針さえあれば、どこでも自由に刺せる。手芸は心を落ち着かせる魔法のようなものです。楽しさを追求する一方で、創作の喜びを得るには配色、デザイン、技法が大切。初心者から経験者まで、芸術性を高められたらいいと思います。

## 源氏物語を読む

月2回土曜日 13:00~15:00  
※日程 7月6・20日、8月3・24日、9月7・21日

◆講師/東北文教大学短大部名誉教授  
熊谷義隆

◆受講料・維持運営費/3カ月6回…12,210円

◆持参品/筆記用具、ノート

◆テキスト/できれば新潮日本古典集成

「源氏物語」ができたのは今から千年前。読み継がれてきただけの魅力があります。そして、意外に現代にも通じる要素があります。堅苦しくならず、しかも丁寧に本文を読みながら、「源氏物語」の魅力と現代とのつながりを学んでみましょう。



## 夜のリラックスヨガ

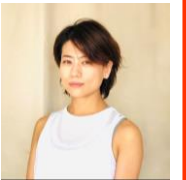
月2回金曜日 18:30~19:45 ※女性限定  
※日程 7月12・26日、8月9・23日、9月13・27日

◆講師/全米ヨガアライアンス認定講師  
小島さとみ

◆受講料・維持運営費/3カ月6回…14,190円

◆持参品/動きやすい服装、タオル、飲み物

1週間が終わる金曜日の夜、ほっとひと息つろぐヨガをしませんか。どなたにもお楽しみいただける、シンプルで無理のないポーズを中心にゆっくり進めてゆきます。ヨガが初めての方やお身体が固い方、運動習慣のない方、お疲れの方も安心してご参加いただけるやさしいクラスです。



## シニアのための『おひとりさま・おふたりさま』講座

月1回月曜日 10:30~12:00 ♣️3カ月講座  
※日程 7月29日、8月26日、9月30日

◆講師/(株)あいあーる終活カウンセラー  
小林真二

◆受講料・維持運営費/3カ月3回…10,230円

◆持参品/筆記用具、ノート

高齢者の5人に2人が、在宅「おひとり暮らし」、ほぼ同じボリュームの世帯が「おふたり」夫婦のみの世帯といわれます。孤立することなく充実した毎日を送るための課題とポイントを、3回に分けてお話します。日常を生き生きと過ごしていच्छるシニアに共通する術や公的サービスの活用方法、相続や認知症・うつ対策など「おひとりさま」ならではの不安事への対処法も併せてお伝えします。



## パーソナルカラー講座

木曜日 18:30~20:00

◆講師/日本パーソナルカラー協会正会員  
日本色彩学会正会員 早坂宏美

◆受講料・維持運営費/3カ月11回…16,830円

◆教材費/配色カード756円

◆持参品/筆記用具、のり、はさみなど

自分の個性と魅力を再確認し、より美しく洗練された自分になるためにパーソナルカラーを楽しく学びましょう。色彩心理を知れば、メイクアップ、アロマセラピー、アクセサリ作りなどに応用できます。自分だけのオシャレをトータルにコーディネートできれば、人生も豊かに変わっていきます。



## 家系図を作ろう

月2回月曜日 13:00~14:30 ♣️3カ月講座  
※日程 7月8・22日、8月5・26日、9月9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…12,870円

◆教材費/初回に1,500円

◆持参品/筆記用具

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。家系図づくりにはコツがあります。オリジナル一覧表を利用して、一緒に家系図を作りましょう。

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、子や孫に伝えていかななくてはならないことが分かります。



## 読書の散歩道 ~短編小説を楽しもう~

月1回火曜日 18:00~19:30 ◆6カ月講座  
※前期日程 7月23日、8月27日、9月24日

◆講師/河北新報「とうほく本の散歩道」執筆者、  
編集者、東北大学出版会事務局長  
小林直之

◆受講料・維持運営費/3カ月3回…10,230円

◆持参品/筆記用具、ノートなど

読書は一人でするものですが、読んだ本のことを仲間と話し合えば、本への興味を広げ、作品の味わいを深めます。人気作家やテーマ別の短編小説を一緒に読み、リラックスしてその魅力や感想などの本の話を楽しみましょう。





## 美術と美術館についてのとっておき

月2回水曜日 18:30~20:00  
※日程 7月10・24・31日、8月28日、9月11・25日

- ◆講師/元宮城県美術館チーフキュレーター 和田浩一
- ◆受講料・維持運営費/3カ月6回...12,210円
- ◆教材費/コピー代実費
- ◆持参品/筆記用具、ノート



美術そして美術館に興味のある方に向けた講座です。実技の講座や、美術史に特化した講座とは違って、美術・美術館を広い視点でとらえ、欠かすことのできない基本的なテーマを、いろいろな切り口で毎回完結する形でお話します。1回ごとに「展覧会」「作品」「キュレーター」といったキーワードを取り上げ、そこから大切な問題を掘り起こしていきます。また適宜ライブを使って、古代から現代までの気になる作品にも触れます。

## ポッコリお腹を解消！ ~ゆったり筋膜リリース~

月2回水曜日 15:30~16:30  
※日程 7月10・24日、8月7・28日、9月11・25日

- ◆講師/ピラティス&筋膜リリース Lien sendai  
インストラクター 深瀬麗子
- ◆受講料・維持運営費/3カ月6回...12,210円
- ◆教材費/コピー代実費
- ◆持参品/五本指靴下



筋膜リリースが初めての方にも安心して参加いただけるクラスです。筋膜リリースでしっかりと体をほぐした後に、簡単なピラティスの動きでお腹周りを鍛えていきます。長年ポッコリお腹でお悩みの方、この機会に楽しくすっきりボディーを目指しませんか？

## 伝統工芸つまみ細工 ~基礎から楽しく学べる~

月1回金曜日 15:30~17:30  
※日程 7月19日、8月9日、9月20日

- ◆講師/「つまみ細工はんなり」代表 近藤好恵
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...10,230円
- ◆教材費/各回2,500円~3,000円程度
- ◆持参品/ウエットティッシュ 他



色鮮やかな絹と、昔ながらのでんぷん糊(のり)を用いたつまみ細工のお稽古です。花鳥風月をモチーフとした季節の花かんざしや、くす玉、羽子板をはじめ、普段使いのアクセサリを楽しく制作します。基礎から丁寧に教えます。初めての方も安心して参加ください。

## フラワーデザイン ~シンプルモダン&スタイリッシュ~

月1回水曜日 18:45~20:15  
※日程 7月10日、8月21日、9月11日

- ◆講師/フローリスト 滝澤亜紗子
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...10,230円
- ◆教材費/1回4,000円程度
- ◆持参品/花ばさみ、花包み、筆記用具など



初めての方でも気軽に参加できるフラワーレッスンの講座です。日本美の和モダンを取り入れたスタイルからおもてなしに使えるアレンジメントまで、季節のお華を使って、ワンランク上のデザインスタイルを学びます。上質で自分らしさを感じる華を創っていきましょう。

## ボディワーク体操(水)

水曜日 10:00~12:00

- ◆講師/早川ボディワーク体操代表 早川桂古 他
- ◆受講料・維持運営費/3カ月11回...16,830円
- ◆持参品/動きやすい服装 タオル、くつ下着用



ゴルフ、野球、ソフトボールを用いての体幹トレーニングです。体幹軸の筋肉に成長期のような機能を促しながら、ボールに体重をかけずに体の表面ほぼ全身にボールを押し当てる体操です。年齢を感じさせない若々しい身体づくりに！老若男女、運動経験の無い方々にもおすすめいたします。

## 東北・方言の泉 ~方言のルーツを旅する~

月2回火曜日 13:30~15:00  
※日程 7月9・23・30日、8月27日、9月10・24日

- ◆講師/東北大学名誉教授 小林 隆
- ◆受講料・維持運営費/3カ月6回...14,190円
- ◆教材費/テキスト代、資料代実費
- ◆持参品/筆記用具、ノートなど



東北方言のルーツはかつての都言葉にあります。例えば、可愛い「メンコイ」は『万葉集』の「めぐし」にさかのぼります。古典文学で使われた言葉が悠久の時を経て東北にたどり着き、方言に溶け込んでいったのです。この講座では、身近な方言を取り上げ、その歴史を解説します。皆さまと一緒に東北方言のルーツを旅してみませんか。

## はじめての手話・入門編

月2回月曜日 13:30~15:00  
※日程 7月8・29日、8月26日、9月9・30日

- ◆講師/フリー手話講師 工藤 豊
- ◆受講料・維持運営費/3カ月5回...12,540円
- ◆持参品/筆記用具  
講師(聴覚障害者)との筆談用メモ用紙
- ◆参考書/「すぐ使える手話」(主婦と生活社・税別1,200円)



手話は目で見る言葉。音声言語とは違い、心から伝える“言語”です。この素晴らしい手話をあなたも体感してみませんか？手話によるコミュニケーションを仕事やボランティア活動に生かし、聴覚障害者の橋渡しになる。その一歩を踏み出すためのサポートをいたします。

## ピラティスで美尻に ~基礎代謝をアップ~

月2回月曜日 18:30~19:30  
※日程 7月1・29日、8月5・19日、9月2日

- ◆講師/PHIピラティスインストラクター 須藤みずき
- ◆受講料・維持運営費/3カ月5回...10,890円
- ◆持参品/動きやすい服装、タオル、飲み物



お尻の筋肉は体の中でも大きいため、鍛えることで形がきれいになるだけでなく、基礎代謝がアップし全身のエネルギー消費にもつながります。お尻を使う感覚を身体が覚えると、歩行時や階段を上るときにも上手に使えるようになり、みるみるお尻が引き上がっていきます。一緒に楽しく鍛えましょう！



# 和 裁 長 谷 系

🌸 **火曜日 10:00~12:00**

◆講師/学校法人長谷柳絮学園  
仙台青葉服飾専門学校元服飾科和裁教員  
大崎徳子

◆受講料・維持運営費/3カ月11回...16,830円

◆持参品/裁縫用具一式、筆記用具、  
女物ゆかた地(木綿・紬の反物)



着物を縫ってみたいと思っておられる方に、和裁の基礎から御指導いたします。はじめに肌じゅばんを仕立て、次に女物の浴衣を勉強していただきます。ご家族の着物をあなたの手で仕立ててみませんか。

# 囲 碁 棋 力 向 上 講 座

🌸 **月 2 回金曜日 18:00~20:00**

※日程 7月5・19日、8月2・30日、9月6・20日

◆講師/日本棋院六段 高橋正弘

◆受講料・維持運営費/3カ月6回...12,210円



現在の段級位で伸び悩んでいませんか？

現状を打破し、ステップアップを図るためには、囲碁に対する基本的な考え方や正しい筋、形などの基本をしっかりと身に付ける必要があります。

対象は初~上級、初~3段程度の方です。囲碁講座、指導碁、会員同士の対局などを通じて楽しく棋力アップしましょう。

# プレイバック！ジャズ&ポップス

🌸 **月 2 回水曜日 18:30~20:00**

※日程 7月3・17日、8月7・21日、9月4・18日

◆講師/ヴォーカル講師 花房美由紀

◆受講料・維持運営費/3カ月6回...12,210円

◆持参品/筆記用具



よく知られているスタンダードジャズや洋楽ポップスを中心に、初心者も経験者も一緒に、リズムに乗って楽しく歌って踊りましょう！みんなで歌う課題曲と個人個人で選んだ好きな曲を練習する2部構成で、英語の発音のコツや喉に優しい発声方法、地声とファルセットの使い分け方などを学びます。

# 数 学 で 考 え て み よ う

🌸 **月 2 回土曜日 13:30~15:00**

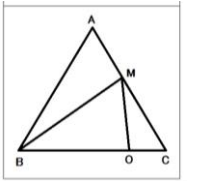
※日程 7月6・20日、8月3・31日、9月7・21日

◆講師/元東北大学准教授 清水 悟

◆受講料・維持運営費/3カ月6回...14,190円

◆持参品/筆記用具、ノート

◆テキスト/『A クラスブックス 中学図形と計量』



学校を卒業してから何年もたったけれど、「数学」がちょっと気になる。もう一度「数学」をやり直したいと思っているけれど、勉強の方法がわからない。

そのような大人のための数学を楽しむ講座です。基本を十分に理解した上で、ゆっくりと問題を解いてみましょう。

# 「源氏物語」の生老病死を読む

📺 **【配信期間】 前期・後期 ◆オンライン講座◆**  
2024年4月1日~2024年9月30日

◆講師/フェリス女学院大学名誉教授  
三田村雅子

◆受講料/前期6回...9,900円、後期6回...9,900円

◆受講準備/本動画はストリーム配信です。  
受講料をお支払いの際に、受講用 URL をお渡します。  
各自パソコン等からアクセスしてください。



「源氏物語」は西暦1001年の疫病流行期に、新婚間もない夫を喪った紫式部によって書かれたと言われています。死を前提に置く喪失感の文学です。死と病と老いという暗い要素とせめぎ合うように生きることの意味、愛の究極が輝き出す瞬間を12回にわたって読んでいきます。

# 奥 の 細 道

📺 **【配信期間】 前期 ◆オンライン講座◆**  
2024年4月1日~2024年9月30日

◆講師/国文学者 東京大学名誉教授  
長島弘明

◆受講料/前期7回...11,550円

◆受講準備/本動画はストリーム配信です。  
受講料をお支払いの際に、受講用 URL をお渡します。  
各自パソコン等からアクセスしてください。



芭蕉は元禄2(1689)年の旧暦3月27日、門人の曾良を連れて、江戸深川からみちのくの俳諧行脚に出発しました。『奥の細道』はこの旅をもとにした紀行ですが、旅で体験した事実を素材としながら、それに虚構を加えた創作なのです。そういう視点で、ご一緒に読んでいきたいと思ひます。



- ・先ずはお電話でご予約をお願い致します。
- ・開講決定次第、センター受付にお越しいただき、お申込み手続きをお願い致します。(ご入金は現金のみ)
- ・初めてご利用の方は、入会金 2,200 円(1 年間有効)を合わせていただきます。
- ・満 70 歳以上の方は入会金、継続年会費が免除になります。
- ・現在行っている講座は一部を除きご見学も可能です。



**KTC 河北 + b c カルチャーセンター**

**【エスパル教室】 ☎ 022-266-2272**

■仙台市青葉区中央1丁目1-1 エスパル本館5F



河北 + b c カルチャーセンター

