

2024年

1月期

WINTER

ご予約のお電話をお待ちしております

エスパル教室

河北tbcカルチャーセンター

☎022-266-2272

◆受付時間 10:00~19:00
(日曜・祝日・休講日を除く)

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。

充実の250講座

講座のご案内

差上げます

シニアのための婚活セミナー ~よき伴侶を求めて~

月1回金曜日 13:30~15:00 ♣️3カ月講座
※日程 1月26日、2月9日、3月8日

- ◆講師/結婚相談所「マリッジ」婚活アドバイザー 佐々木理香子 他
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...11,880円
- ◆持参品/筆記用具



結婚願望があるのに果たせないシニア世代が増えています。セミナーではシニアの皆さまの思いや悩みに役立つ内容で、幸せな結婚をサポートいたします！現代の婚活事情やシニアの結婚観について、またコミュニケーションアップや好感度アップの身だしなみについて、成婚事例の紹介などを予定しています。

ウクレレでアンサンブル！

月2回火曜日 15:30~17:00
※日程 1月16・30日、2月6・20日、3月5・19日

- ◆講師/仙台ギター教室主宰 佐藤正隆
- ◆受講料・維持運営費/3カ月6回...13,860円
- ◆教材費/テキスト代別途
- ◆持参品/ウクレレ、筆記用具



初めて楽器を持ったその時から、すぐに癒やしのサウンドを奏でることができるとても身近な楽器「ウクレレ」。このウクレレで耳なじみのメロディーを弾いてみたり、ジャランとコードをかき鳴らしてみたり。みんなでアンサンブルを楽しみましょう！その方のレベルに合った楽譜を用意しますので、初心者から経験者まで誰でも大歓迎です。新しい友達を作り、みんなで合わせた時の爽快感と達成感を味わいませんか。

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 1月20日、2月17日、3月16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...9,900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。

幸せを呼ぶ縁結び講座 ~姓名が持つ波動、運勢を知る~

月2回土曜日 13:00~14:30 ◆6カ月講座
※前期日程 1月6・20日、2月3・17日、3月2・16日

- ◆講師/九星気学鑑定士 船山侑里夏
- ◆受講料・維持運営費/3カ月6回...13,860円
- ◆教材費/初回2,000円
- ◆持参品/筆記用具、スマートフォン



人生の成功の秘訣は良いご縁です。姓名が持つ波動は人生や引き寄せのご縁に大きく影響します。姓名や生年月日で自分を客観的に知ることは自分の強みを生かし、才能を最大限発揮することを可能にします。姓名鑑定、生年月日で星を算出する九星気学は自分を知るツールの一つです。当講座はその入門編。姓名が持つ波動、運勢を知り、良縁のためのSNSアカウントを作ります。

自分だけの袋物作り ~ポーチとバッグ~

月1回金曜日 10:00~12:00
※日程 1月12日、2月9日、3月8日

- ◆講師/「杜の工房」主宰 深瀬恵子
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...9,900円
- ◆教材費/初回5,000円
- ◆持参品/筆記用具、ノート、定規(30cm)、表布・裏布(縦横各50cmくらい)



布や柔らかい皮革を使って簡単、かつきれいに仕上げるコツをお教えます。思い出の端布やお気に入りの布を持参して作ることもできます。袋物作りに適した布類も準備しているので、安心して受講できます。

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 1月15日、2月5・19日、3月4・18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...10,560円
※それ以降は3カ月6回...11,880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！

骨格診断～Let's Style Up～

月1回水曜日 18:30～20:00 ♣️3カ月講座
※日程 1月24日、2月21日、3月27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…9,900円
- ◆教材費/資料コピー代実費
- ◆持参品/筆記用具



「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、お薦めの講座です。骨格診断とは、身体の質感やラインの特徴から自分自身の体型を最もキレイに見せてくれるファッションアイテムが分かる診断です。実際に骨格診断をして自分のタイプを知り、自分に合う服を見つけていきます。ぜひ、一緒に学びましょう。

たて笛をもう一度！

月2回木曜日 13:30～15:00
※日程 1月11・25日、2月8・22日、3月14・28日

- ◆講師/くどう音楽教室主宰 工藤さち子
- ◆受講料・維持運営費/3カ月6回…11,880円
- ◆教材費/テキスト代約2,000円
- ◆持参品/たて笛(あつせん可)



小学生のころに学校で習った、たて笛(リコーダー)。シニアになって改めて懐かしい曲を吹くと、心が和みます。教室では基礎的な運指法から学び、上達すればアンサンブルにも挑戦します。身近だけれど、奥深いたて笛の世界を楽しみましょう。

相続の対策と基礎知識 ～疑問や不安を解消～

月1回水曜日 15:30～17:30 ♣️3カ月講座
※日程 1月24日、2月28日、3月13日

- ◆講師/行政書士・社会保険労務士 鴛田誠治
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回…7,920円
- ◆教材費/資料代初回1,000円
- ◆持参品/筆記用具、ノート



相続税はどんな時に掛かる？相続トラブル回避にはどんな対策が必要？そんな疑問や不安を解消しませんか。遺言書や生前贈与、家族信託など、相続の対策と基礎知識について、実例を交えて分かりやすく解説します。質問コーナーも設けていますので、ぜひこの機会にご利用ください。

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 1月23日、2月27日、3月26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9,900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と一緒に読み、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。

家系図を作ろう

月2回月曜日 13:00～14:30 ♣️3カ月講座
※日程 1月15・29日、2月19日、3月11・25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…12,540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ければならないことが分かります。

やさしい手相学 入門編 ～手のひらから読み解く幸せ～

月1回土曜日 15:30～17:00 ◆6カ月講座
※前期日程 1月6日、2月3日、3月2日

- ◆講師/東明学院専任講師 澤 静子
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回9,900円
- ◆教材費/初回3,000円
- ◆持参品/筆記用具



この世に自分と同じ手相の人は存在しません。手のひらから性格や才能、自分に合った人間関係などが分かります。手相は人生の羅針盤。他人とのコミュニケーションツールとしても役立ちます。本やインターネットからは得られない生きた事例を交えながら、楽しく手相の見方を解説します。

世界が広がる！ワインの基礎知識

月1回土曜日 18:00～19:45 ♣️3カ月講座
※日程 1月27日、2月24日、3月23日

- ◆講師/J.S.A.認定シニア・ワイン・エキスパート、サロン・ド・ヨーコ主宰 佐藤耀子
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回…9,900円
- ◆教材費/資料代:初回900円
- ◆持参品/筆記用具、ミネラルウォーター



※20歳以上の方対象 ※お車でのお越しはお断りいたします。

ワインとはどのようなお酒か、赤・白・ロゼの色の違いはどこからくるのか、スパークリングワインが泡立つ理由、有名なぶどう品種など。ワインの基礎知識を3カ月で体系立てて習得していきます。受講するとお好みのワインが選べたり、お料理に合うワインを注文したりできるようになり、世界が広がります。

シルバー世代のメイク講座 ～10歳若返るために～

月1回土曜日 13:00～14:30 ◆6カ月講座
※前期日程 1月27日、2月10日、3月9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9,900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。

楽しいスペイン語（初級）

 月曜日 15:30～17:00

- ◆講師／スペイン語通訳・講師 菅野ロサ
- ◆受講料・維持運営費／3カ月10回…17,952円
※それ以降は3カ月11回…19,404円
- ◆教材費／資料代実費
- ◆持参品／筆記用具、ノートなど



世界21の国と地域で約3億5000万人が母語としているスペイン語。別の言語を知ることは、「第二の魂」を得るようなものです。自己紹介から日常生活に必要な会話を学んで、スペイン語圏の文化にも触れていきましょう。

日本近代文学～明治40年・大正初年代の文学～

 月2回月曜日 13:00～14:30

- ※日程 1月15日、2月5・19日、3月4・18日
- ◆講師／元山形県立米沢女子短大教授 千葉正昭
- ◆受講料・維持運営費／3カ月5回…12,540円
- ◆教材費／テキスト代、資料コピー代実費
- ◆持参品／筆記用具



赤裸々な心理を描いた自然主義文学に対して、美の世界こそ芸術が求める世界だと考えた木下杢太郎、その文学を模範に捉えた谷崎潤一郎、少し時代が下って自らの体験に特異なユーモアを交えた宇野浩二、新しい心理描写に苦心した菊池寛などの作家・作品を解説。この講座は、受講生の皆様方の希望で成立したものです。

バレティス～心も身体もリフレッシュ～

 月2回火曜日 18:30～19:30

- ※日程 1月9・23日、2月13・27日、3月12・26日
- ◆講師／ヒロクロンドールバレエ認定バレティストレーナー 深瀬麗子
- ◆受講料・維持運営費／3カ月6回…11,880円
- ◆持参品／動きやすい服装、飲み物、タオル



クラシックバレエとピラティスの要素をミックス。バレエダンサーと医療従事者が監修した新感覚のトレーニングメソッドです。普段の生活の中で肩こりや腰痛に悩まされている方、日々の疲れを取って心身ともにリフレッシュしたい方、クラシックバレエに敷居の高さを感じられる一般の方にも、気軽に受けていただけるレッスン内容です。

魅惑のパンアート

 月2回水曜日 10:00～12:00

- ※日程 1月17・31日、2月7・21日、3月6・13日
- ◆講師／さちフラワーデザインスタジオ 鈴木幸子
- ◆受講料・維持運営費／3カ月6回…11,880円
- ◆教材費／別途
- ◆持参品／ラジオペンチ、油絵具、ワイヤー、木工用ボンド、筆記用具、粘土（講師が説明）



パンフラワーはメキシコが発祥です。日本に広がり、約60年になります。当時は食用パン生地が残り、花を作りました。現在は改良された軟らかい粘土を使い、作品に仕上げます。花、人形、アクセサリ、かご…。ご自身の発想で、さまざまな作品作りが楽しめます。独特のアートの世界を楽しんでみませんか。

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 1月19日、2月16日、3月15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…9,900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



※その他の準備物は講座内で説明

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。基礎から丁寧にお伝えします。初めての方も安心して参加ください。

かわいいお菓子！アイシングクッキー

 月1回火曜日 13:00～15:00

- ※日程 1月16日、2月20日、3月19日
- ◆講師／JSA アイシングクッキー認定講師 Ange de sucre 主宰 明珍杏奈
- ◆受講料・維持運営費／3カ月3回…9,900円
- ◆教材費／各回1,000円～2,000円
- ◆持参品／エプロン



アイシングクッキーとは、型抜きクッキーの上に、着色した砂糖のクリームでデコレーションを施したお菓子です。講座では、線の引き方や塗り込み方などの基礎から学ぶことができ、季節をモチーフにしたクッキーを制作します。アイシングのかわいい世界を楽しんでみませんか？

JAZZ の地図を旅する～まち・時代・メディア～

 月2回火曜日 10:00～12:00

- ※日程 1月16・30日、2月6・20日、3月5・19日
- ◆講師／一番町南町通り「キジトラ珈琲舎」店主 伊藤 誠
- ◆受講料・維持運営費／3カ月6回…11,880円
- ◆教材費／コピー代実費
- ◆持参品／筆記用具、ノート



ジャズっていいなあと思っても、何から聴けばいいのか正直なところヒントが少なすぎる。同感です。ビギナーに優しい音楽です。時代や地域をきっかけにして大雑把なグルーピングをすることで、聴きたいジャズを見つけやすくする。そんなヒントをお伝えする場になればと思っています。ご一緒にいっぱい聴きましょう。

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 1月9・23日、2月13・27日、3月12・26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…13,860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。

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 1月17・31日、2月7・21日、3月6日

- ◆講師／ヴォーカル講師 花房美由紀
- ◆受講料・維持運営費／3ヵ月5回…10,560円
※それ以降は3ヵ月6回…11,880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。

花芸安達流



月 2 回火曜日 13:00~15:00

※日程 1月16・30日、2月6・20日、3月5・19日

- ◆講師／花芸安達流 主任教授会員 庄司緑瞳
- ◆受講料・維持運営費／3ヵ月6回…11,880円
- ◆花材代／1回1,200円前後(花代・写真代)、講義ノート990円



◆持参品／筆記用具(色鉛筆)、花巾(タオル)1枚、花鋏、花袋
花芸安達流いけばなは、木や草花の一木一草がもつ自然の中で凛と生きる生命感を何よりも大切にしています。初めに植物のもつ特性(下垂した枝、曲がった枝など)を生かすための基本五態(五つのかたち)を学び、独自の美意識についての研さんまで72テーマについて学びます。

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 1月17日、2月14日、3月13日

- ◆講師／フローリスト 滝澤亜紗子
- ◆受講料・維持運営費／3ヵ月3回…9,900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。

日本舞踊 藤間流



金曜日 15:30~17:00

- ◆講師／日本舞踊協会宮城県支部役員 藤間寿和枝
- ◆受講料・維持運営費／3ヵ月11回…16,500円
- ◆教材費／希望者のみ曲テープ500円
- ◆持参品／きもの、帯、足袋、扇



日本舞踊の基本から始めます。日常のあなたの姿勢を美しく、踊りの心を理解することで日本的な情操がしっとりと身につきます。全身を動かしておけいこするので、健康増進、ストレス解消にも効果があり、あなたの着物姿が一段と美しくなります。

油絵教室 (村田教室)



月 2 回火曜日 13:00~15:00

※日程 1月16・30日、2月6・20日、3月5・19日

- ◆講師／河北美術展招待 日展会友 村田洋子
- ◆受講料・維持運営費／3ヵ月6回…11,880円
- ◆教材費／モデル代別途必要
- ◆持参品／クロッキーブック、スケッチブック(F6~F10)、鉛筆 3B・4B 又はコンテ、練消しゴム、油彩具



人物モデルを使ったクロッキーやデッサンを組み合わせながら、人物を中心とした絵を習作します。さらに、その表現について考えながら油絵を描いてみることにいたしましょう。絵画制作に関心・興味をお持ちの方は、お気軽にご参加ください。

「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◆

2023年10月1日~2024年3月31日

- ◆講師／フェリス学院大学名誉教授 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／本講座はストリーミング配信です。受講料お支払いの際に、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。

- ・先ずはお電話でご予約をお願い致します。
- ・開講決定次第、センター窓口にお越しいただき、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 t 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



Facebookはこちら



河北 t b c カルチャーセンター