

エスパル教室

河北+bc

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。

2024年

4月期
Spring

講座のご案内
差し上げます

充実の250講座

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 4月10・24日、5月8・22日、6月12・26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。また適宜スライドを使って、古代から現代までの気になる作品にも触れます。

ビールで乾杯！～バ越しの麦物語～

🌸 月 1 回土曜日 16:15~17:45 ♣️3カ月講座
※日程 4月20日、5月25日、6月15日

- ◆講師/キリンビール(株)東北統括本部広報担当 遠藤 敦子
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...10, 230円
- ◆教材費/各回1, 000円
- ◆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。

紀元前から、その爽快なバ越しで人々を魅了してきたビール。多種多様な銘柄が店頭並び、ここ数年は地方色豊かなクラフトビールも注目を集めています。昨年操業100周年を迎えたキリンビール仙台工場。同社スタッフが東北・仙台での歴史や製法、原料の違い、さらにはおいしい飲み方まで、ビールにまつわるよもやま話を試飲を交えて解説します。

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 4月16日、5月21日、6月18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...10, 230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？

楽しく学ぶ鉛筆デッサン

🌸 月 2 回木曜日 13:00~15:00
※日程 4月11・25日、5月9・23日、6月13・27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)

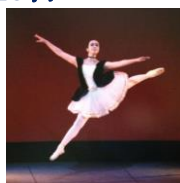


鉛筆1本で描けるデッサンは、気軽だけれど奥深い「絵の基本」です。鉛筆の持ち方から始まり、色の付け方、形の見方、プロ画家である講師と一緒に、魅力的なデッサンの世界を体験してみましよう。何歳になっても楽しく学びたい、そんな方にぴったりの講座です。

バレエへのいざない

🌸 月 2 回木曜日 10:30~11:30 ※女性限定
※日程 4月4・18日、5月16・30日、6月6・13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/ソフトバレエシューズ、動きやすい服装
(レオタード、タイツ、巻きスカートやスパッツなど)



クラシックバレエに興味があるけど習う機会がなかったという方、初めの一步を踏み出してみませんか。身体が硬くて不安、踊りをしたことがないという方にも安心して受けていただけます。クラシックバレエの基礎を丁寧に指導し、音楽に合わせて表現力も身に付けていきましょう。気軽に門をたたいてみてください。

カリンバ入門Ⅱ ~未知の楽器との出会い~

🌸 月 2 回水曜日 15:30~17:00 ◆6カ月講座
※前期日程 4月10・24日、5月8・22日、6月12・26日

- ◆講師/おてがるカリンバ協会認定講師
田部明菜
- ◆受講料・維持運営費/3カ月6回...12, 210円
- ◆教材費/テキスト代2, 500円
- ◆持参品/カリンバ(あっせん可、問い合わせを)



アフリカの民族楽器『カリンバ』はオルゴールの起源とも言われています。実はとてもお手軽に始められる楽器です。当講座は特別な教材を使用するので、楽譜が読めなくても大丈夫です。初めてカリンバを触る方や初心者向けの講座です。

九星気学入門 ~幸せ探しの旅~

月2回水曜日 18:00~19:30 ◆6カ月講座
 ※前期日程 4月10・24日、5月8・22日、6月12・26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...14,190円
- ◆教材費/テキスト代2,200円
- ◆持参品/筆記用具、ノート



九星気学の奥義「日盤吉方取り」を習得する講座です。九星気学は「行動の学問」であり、宇宙の法則を使った成功メソッドです。運勢を味方につけて「わたし」の幸せの最短ルートを知り、チャンスをつかみましょう。

初めての韓国語・入門編

月3回木曜日 13:00~14:30
 ※日程 4月4・11・25日、5月9・16・23日、6月6・13・20日

- ◆講師/民団宮城文化センター韓国語講師 鄭有静
- ◆受講料・維持運営費/3カ月9回...19,734円
- ◆教材費/テキスト代『できる韓国語初級I』DEKIRU 出版2,200円
- ◆持参品/筆記用具など



안녕하세요(안녕하세요)! 自分磨きとして、入門クラスの韓国語に挑戦しませんか? 日常の会話をしゃべれて、韓流ドラマを字幕なしで見られるレベルまで皆様と勉強していきます。初めての方も、楽しく優しい韓国語教室にぜひおいでください。

家系図を作ろう

月2回月曜日 13:00~14:30 ♣3カ月講座
 ※日程 4月8・22日、5月13・27日、6月10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。

初めて学ぶ誕生日占い ~算命学入門~

月1回土曜日 13:30~15:00 ♠1年講座
 ※日程 4月27日、5月25日、6月22日

- ◆講師/フラップフォーチュンスクール専任講師 綾宮清華
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...10,230円
- ◆教材費/テキスト代2,000円
- ◆持参品/筆記用具



算命学の歴史は長く、誕生日から人の性格や才能、行動パターンや環境などを見る運命学であり、統計学です。算命学を学び知識を生かすことは、対人関係の改善やコミュニケーションツールの一つとして役立ちます。初心者の方が楽しく、分かりやすく学べる講座です。

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 4月24日、5月22日、6月26日

- ◆講師/行政書士・社会保険労務士 鶴田誠治
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...8,250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。

初めての手相占い ~手相と健康~

月1回木曜日 13:30~15:00 ♠1年講座
 ※日程 4月25日、5月23日、6月27日

- ◆講師/フラップフォーチュンスクール専任講師 綾宮清華
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...10,230円
- ◆教材費/テキスト代2,000円
- ◆持参品/筆記用具



初めて手相を学ぶための講座です。手相は唯一無二のもの。人が持つて生まれた性格や幸せへのロードマップです。手相は健康状態や生活環境などで変化しますが、読み取れるようになると、幸せや健康状態のアドバイスができます。

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 4月22日、5月27日、6月24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。シニアだけで暮らす世帯が珍しくない時代に、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回に分けてお話しします。日常を生き生きと過ごしてい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。

やさしい誕生日占い ~算命学 part2~

月1回水曜日 10:30~12:00 ◆6カ月講座
 ※前期日程 4月24日、5月22日、6月26日

- ◆講師/フラップフォーチュンスクール専任講師 不吹華弥
- ◆受講料・維持運営費/3カ月3回...10,230円
- ◆教材費/テキスト代2,000円
- ◆持参品/筆記用具



算命学入門(前期講座)を受講された方向けのステップアップ講座。算命学は誕生日から人の性格や才能、行動パターンや環境などを見る運命学であり、統計学です。大変奥が深い占い手法ですが、さらに学びを深めることで人が幸せになるための羅針盤の役割を果たすことができるようになります。

ウクレレでアンサンブル！

月 2 回火曜日 15:30~17:00
※日程 4月9・23日、5月7・21日、6月4・18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…14, 190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。

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 4月1・15日、5月20日、6月3・17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ので、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！

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 4月19日、5月17日、6月21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。

源氏物語を読む

月 2 回土曜日 13:00~15:00
※日程 4月6・20日、5月11・18日、6月1・15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。

シニアのためのパートナーシップの築き方～幸せの再発見～

月 1 回金曜日 13:30~15:00 ♣️3カ月講座
※日程 4月26日、5月24日、6月28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…12, 210円
- ◆持参品／筆記用具

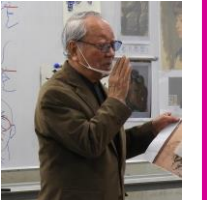


結婚願望があるのに果たせないシニア世代が増えています。セミナーではシニアの皆さまの思いや悩みに役立つ内容で、幸せな結婚をサポートいたします！現代の婚活事情やシニアの結婚観について、またコミュニケーションアップや好感度アップの身だしなみについて、成婚事例の紹介などを予定しています。

絵画鑑賞講座

月 1 回水曜日 13:00~15:00 ♠️1年講座
※日程 4月10日、5月8日、6月12日

- ◆講師／宮城教育大学名誉教授 渡辺雄彦
宮城県芸術協会理事 桜井忠彦
日本水彩画会常務理事 吉田利弘
- ◆受講料・維持運営費／3カ月3回…10, 230円
- ◆教材費／資料代実費、交通費・入場料など



油絵、水彩、アクリル画、版画等を専門にする講師たちが、それぞれの立場から絵画鑑賞のポイントを分かりやすく解説する講座です。仙台市内などで開かれる美術展も探訪しながら、さまざまな興味や疑問にお答えします。

※美術展等の会期により日時が変更されることがあります。

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 4月10・24日、5月8・22日、6月12・26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を目指しませんか？

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 4月13・27日、5月11・25日、6月8・22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、さわって見たけど……」。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！

やさしい世界史 ~人物で学ぶドイツの歴史~

- 月2回木曜日 10:30~12:00
 ※日程 4月11・25日、5月9・23日、6月13・27日
 ◆講師/東北学院大学文学部非常勤講師 出村 伸
 ◆受講料・維持運営費/3カ月6回...14,190円
 ◆教材費/コピー代実費
 ◆持参品/筆記用具、ノート



ドイツという名称が正式な国名としてヨーロッパの歴史に登場するのは、じつはごく最近のことです。それ以前は、「ドイツ国民の神聖ローマ帝国」という、現代のわれわれからみるとちょっと不思議な名前の国が存在していました。今年度は、近現代への移り変わりの時代にここで活躍した人物を通じ、ドイツとヨーロッパの歴史を学んでいこうと思います。

近代の文学 ~白樺派と奇蹟派と~

- 月2回月曜日 13:00~14:30
 ※日程 4月1・15日、5月13・20日、6月3・17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6回...14,190円
 ◆教材費/テキスト代、資料コピー代実費
 ◆持参品/筆記用具



明治42年頃、ひたすら自己の成長を目指す武者小路実篤は、強靱な自我意識を固めようとしていた。そこに雑誌「白樺」が創刊され、志賀直哉、有島武郎などが集まる。一方自然主義文学運動は退潮期に入るが、若い早稲田派の人たちによって多様な文学世代の台頭が芽生えていた。雑誌「奇蹟」によった広津和郎、葛西善蔵、相馬泰三らであった。これらの多様さと面白さを、皆さんと共に吟味していきたい。

バレテイス ~心も身体もリフレッシュ~

- 月2回火曜日 18:30~19:30
 ※日程 4月9・23日、5月14・28日、6月11・25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...12,210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。

日本舞踊 松風流

- 第1,3土曜日 13:00~15:00
 第4金曜日 15:30~17:30
 ※日程はお問合せください
 ◆講師/日本舞踊協会 松風流宗家 松風翠穂
 宗家二代目 松風光陽
 松風流師範 松風伸恵
 ◆受講料・維持運営費/3カ月9回...14,289円
 ◆持参品/着物、帯、足袋、扇子



日本舞踊の基礎をふまえた格調の高い舞踊から創作舞踊、新邦楽などを取り入れ、日本舞踊の基礎となる振りをもとに新舞踊を振り付け、美しく楽しく踊りながら、日本舞踊の基礎が勉強できます。

「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

