

文化センター講座紹介

松江教室

松江市殿町383山陰中央ビル5階

TEL 0852-32-3456

フリーダイヤル 0120-079-123

特別 iPhoneの音楽アプリを使ってみよう！

初心者向け体験講座

8/23(土)開催 20代以下の音楽好きのみなさんに、iPhone/iPad付属の音楽制作アプリGarageBand(ガーゼージ・バンド)の使い方を知ってもらう講座です。超初心者歓迎。講師が基本操作を実演し、多様な機能を紹介いたします。アプリ内蔵のiPhone/iPadをお持ちの方はご持参ください。【対象20代以下、中学生以下は保護者同伴可】

◆時間/10:00~12:00 ◆受講料/1,100円

◆講師/Russ-music長尾(文部科学大臣認定専門士/文化教養課程)

特別 はじめてのアロマテラピー講座(2クラス)

～植物の香りでオリジナルアロマミストづくり～

8/28(木)、9/29(月)開催 アロマテラピーの歴史から安全な使い方、そして暮らしへの活用方法まで、基本を学びます。座学の後には、実際にオリジナルアロマミストを作成します。

◆時間/両日10:00~12:00

◆受講料/各1,870円、別途材料代2,200円

◆講師/江角麻依子(アロマテラピーインストラクター)

特別 ゴムバンド健康体操～肩こり～

8/29(金)開催 ゴムの弾力を利用して関節や筋肉をサポートし、ゆがんだ姿勢や骨盤、背骨、膝関節を整えます。さらに筋肉の疲労を回復させ、血流改善で冷えにも効果があります。

◆時間/10:30~11:30 ◆受講料/1,320円(ゴムバンド無料貸し出し)

◆講師/乾薫(整体師)

特別 スケルトンリーフのホルダー(2クラス)

8/29(金)、30(土)開催 ゴムの木の葉にお好きなカラーで彩りに加え、和紙で装飾されたクリアパネルに付けて仕上げていきます。やさしくて美しいアート体験をぜひお楽しみください。

◆時間/29日(金)13:30~14:30、30日(土)10:00~11:00

◆受講料/各1,430円、別途材料代1,300円

◆講師/くらな(ボタニーペインティングパートナー講師)

特別 初めての声診断

8/29(金)開催 音声心理士が声診断ソフトを使いあなたの声を色に変換して分析し、よりよい声になるようアドバイスします。「かまいたちの掟」で、かまいたちの2人の声も効果があります。

◆時間/11:00~16:00 ※希望の時間をお選びください。先着制

◆受講料/15分コース(マンツーマン)3,300円

◆講師/50分コース(1人またはペア)8,800円

◆講師/声診断あまはれ 谷川豊(一社)日本声診断協会認定音声心理士・音声療法士)

特別 社交ダンス体験講座(4クラス)

9/1(月)、8(月)、22(月)、29(月)開催 社交ダンスに挑戦しませんか。楽しく健康づくりができます。基本のステップから覚え、初めての方も気軽に参加できます。男女・年齢問いません。

◆時間/全日13:30~15:00 ◆受講料/各660円

◆持参品/動きやすい服装、スニーカー(滑りやすいものが好ましい)

◆講師/大江 慎二(日本ボールルームダンス連盟会員)

特別 楽しく踊ろう！バリ舞踊(全2回)

9/1(月)開催 踊るヨガともいわれるインドネシア・バリ舞踊。ガムランの音に合わせて踊ります。まずは体幹を意識し踊れる体作りをしましょう。

◆日時/①9/1(29/29)・・・19:00~20:30

◆受講料/3,740円(全2回分)、別途カン代2,000円

◆講師/嵐谷洋子(バリ舞踊教室スリカンディ主宰、美園町バリの町づくりコーディネーター)

特別 整理収納基礎マスター(全3回)

9/2(火)開催 「片付けが苦手なんです」は卒業し、的確に要領よくポイントを押さえて整理収納の基本をマスターしませんか？全3回頑張ってください。片付けながら任せてと胸を張れるあなたになります。

◆日時/①9/2(29/29)・・・13:30~14:50 ◆受講料/6,600円(全3回分)

◆講師/長岡和(クレンスト1級、整理収納アドバイザー1級、ファイナシヤルプランナー)

特別 羊毛フェルト～ミニアキヤット～(4クラス)

9/3(水)、6(土)開催 二本足で立つ姿がかわいい「ミニアキヤット」を作ってみませんか。初めての方も楽しく挑戦できます。

◆時間/両日10:00~12:00、13:30~15:30

◆受講料/各1,760円、別途材料代1,000円

◆講師/大國世津子(羊毛フェルト作家)

特別 銀のリングペンダント(2クラス)

9/3(水)開催 純銀製の粘土を円形に焼成してリング型のペンダントを作ります。印象に残る自分だけのオリジナル作品を作ってみませんか。はさみ持参。

◆時間/10:00~12:30、13:00~15:30

◆受講料/各1,650円、別途材料代2,600円

◆講師/日野原重(銀作家)

特別 季節を楽しむ大人のおりがみ～福鶴～(4クラス)

9/4(木)、10(水)開催 今回は「鶴」の第2弾！「福鶴」はふんわりした、まるでお花のように華やかな鶴です。そして色々使える鶴のポチ袋と便利な箸袋と一緒に折ります。

◆時間/両日10:00~12:00、13:30~15:30

◆受講料/各1,760円、別途材料代1,700円

◆持参品/はさみ、ものさし(15cm)、筆記用具、お持ち帰り用袋

◆講師/小村靖子(国際おりがみ協会講師)

特別 気功太極拳・夜クラス(体験講座)

9/4(木)開催 体の気をゆくりと高めることから始め、軽い体操から徐々に筋を伸ばして太極拳に入ります。若者男女問わず、初めての方も無理なくできます。ゆたかりとした服装でご参加ください。10月から定期講座開講予定です。

◆時間/19:00~20:30 ◆受講料/1,320円

◆持参品/運動靴(室内用)、飲み物

◆講師/西村敏(日本太極拳交流協会上級指導員)

特別 家庭で焙煎アイスコーヒーを飲もう

9/6(土)開催 暑い夏、ご自身で生豆から焙煎して本物のアイスコーヒーを飲みませんか。8/29(金曜クラス14:00~)より「家庭で焙煎コーヒー・基礎(全6回)」を開講予定です。

◆時間/13:30~15:30

◆受講料/2,200円、別途材料代750円

◆講師/高井すみ子(山陰「一杯のコーヒーから地球が見える」公認インストラクター)

特別 雷電為右衛門没後二百年 出雲と相模(全3回)

9/8(月)開講 記紀神話の伝承から出雲は相模発祥の地とされています。江戸時代には松江藩は史上最強力士とされる雷電為右衛門を抱え、相模の世界で存在感を示しました。今年は雷電没後200年に当たることから、松江藩お披露出しの活躍を中心に相模の歴史を解説し、隠岐古典相模など島根に伝わる神事相模について紹介します。

◆日時/①9/8(29/22)②10/6・・・10:00~11:30

◆受講料/6,600円(全3回分)

◆講師/品川知彦(元島根県立古代出雲歴史博物館学芸部長)

特別 深雪アートフラワー「秋の草花2種」～ワレモコウ～

9/10(水)開催 優しく美しい布の花「深雪(みゆき)アートフラワー」を体験してみませんか。本物そっくりのかわいいお花ができます。秋の草花をシリーズで作る第2回目「ワレモコウ」です。完成後は、お手入れ不要で何年でも楽しめます。(高さ約65cm)

◆時間/13:00~15:00 ◆受講料/2,200円、別途材料代1,500円

◆講師/松浦まじこ(深雪アートフラワー師範)

特別 シニアのための生き生き脳トレシア®

9/12(金)開催 1時間5名までの少人数グループレッスン。楽器経験がなくても楽譜が読めなくても大丈夫！初心者も安心して参加できます。楽しく脳トレをしながら演奏しませんか。

◆時間/15:00~16:00 ◆受講料/3,300円

◆持参品/キーボード(レンタルの場合300円)

シニアのための生き生き脳トレ®歌って倶楽部

9/26(金)開催 歌のグループレッスンです。身体をほぐすストレッチからスタートし、発声の基礎、肺活と表情筋を鍛えます。歌いながらリズム打ち・ゲームなど、脳トレエクササイズも行います。一緒に和気あいあいと楽しませてもらいます。

◆時間/15:00~16:00 ◆受講料/2,420円

◆講師/両講座、古家孝子(ゆゆう脳トレシア®エグゼクティブ認定講師)

特別 手づくり枕で猫背矯正

9/13(土)開催 姿勢は美と健康にとっても深い関係です。枕を使った寝転びながらできるエクササイズで、姿勢を良くしましょう。お子様も大歓迎！お一人お一人に合う枕の作り方もお伝えします。

◆時間/10:30~11:30 ◆受講料/2,200円

◆持参品/バスタオル1枚、ラップの芯(30cm)とヨガマット(お持ちの方)

自分でできる整顔&小顔矯正

9/13(土)開催 すぐにできるエクササイズです。リフトアップ、顔のゆがみ、ほうれい線など、顔の悩み解消にプロが施術を伝授します。長年のキャリヤと豊富な施術経験から考案されました。

◆時間/13:30~14:30 ◆受講料/2,200円 ※素顔で

◆持参品/筆記用具、タオル1枚、手鏡、スマホ

◆講師/両講座、乾薫(整体師) お越しください

特別 続・島根のおもしろ歴史アラカルト～後編～(全5回)

9/12(金)開講 元小学校教員で歴史の専門家でもある宍道正年先生の分かりやすい解説により、島根の歴史を楽しむ学芸会シリーズ。後編も幅広いテーマ(加茂倉遺跡の謎など)を展開します。

◆日時/①9/12(29/19)②10/10③10/24④11/7・・・13:30~15:00

◆受講料/11,000円(全5回分)

続・出雲のおもしろ歴史フィールドワーク～後編～(全5回)

9/17(水)開講 出雲地方の歴史を現地で学ぶフィールドワーク講座の後編は昨年と同様に松江市内のスポット(佐田神社や武家屋敷、城山稲荷神社など)を訪ねます。各回、現地集合。

◆日時/①9/17(29/13)②10/10③10/24④11/7・・・13:30~15:00

◆受講料/11,000円(全5回分) ※別途施設入館料が必要

◆講師/両講座、宍道正年(元島根県古代文化センター長)

特別 ウクレレを弾いてみよう！

9/17(水)開催 ウクレレは演奏がとっても簡単な楽器です。楽譜が読めなくても安心して受講できます。初心者・経験者問わず、どなたでもご参加ください。ウクレレ(お持ちの方)をご持参ください。

◆時間/10:30~11:30 ◆受講料/1,980円(楽器レンタル料含む)

ギターを弾いて歌おう！

9/17(水)開催 興味のある方お気軽にご参加ください。まずは簡単な曲から挑戦しましょう♪ギター(お持ちの方)をご持参ください。

◆時間/12:00~13:00 ◆受講料/1,980円(ギターレンタルの場合500円)

◆講師/両講座、長田敏嗣(ウクレレ奏者、ギター奏者)

特別 暮らしに役立つマナー(全3回)

9/18(木)開講 普段の生活の中で欠かせない、挨拶の基本や年中行事、通過儀礼の際に失礼にならない訪問の心得や美しい立ち振る舞いなど3回にわたって学びます。

◆日時/①9/18(29/22)②10/23③11/27・・・14:00~16:00

◆受講料/6,600円(全3回分)

◆講師/塩田房枝(装道礼法ききの学院分院・塩田ききの学院主宰)

出雲教室

出雲市今市町2065(パルメイト出雲3階)

TEL 0853-23-0456

フリーダイヤル 0120-230-457

特別 発見から足かけ30年 加茂岩倉遺跡を知る(現地見学会)

10/14(火)開講 1996年10月14日、農道建設工事中に発見された銅鐸は一か所から出土したものでしては全国最多の39個が確認されています。シカやトノボ、顔などが描かれている銅鐸は国宝指定され今も研究が続いています。

本講座では、数々の解明されていない「謎」にも触れながら古代出雲に思いを馳せます。この機会に改めて加茂岩倉遺跡について学んでみませんか。

※加茂岩倉遺跡第1駐車場集合。

◆日時/10月14日(火)13:30~15:00

◆受講料/2,200円、入館料は無料

◆講師/宍道正年(元島根県古代文化センター長)

特別 心ころを癒す心理学(全5回)

9/13(土)開講 本講座は、開業臨床心理士とともに心理学の理論を楽しむことができます。講義では、箱庭療法、コラージュ療法、夢分析など様々な心理療法の知識習得と体験ができます。「カウンセリングに興味のある方、自己分析に興味のある方はぜひ一緒に受講して自分自身の心ころを癒してみませんか」(受講経験者より)

◆日時/①9/13(29/11)③11/8④12/13⑤2026/1/10の10:00~11:30(第2土曜) ◆受講料/13,200円(全5回分)

◆持参品/ペン、クレヨンや画用紙などを準備していただくことがあります。

◆講師/斎藤藤(開業臨床心理士・島根県スクールカウンセラー)

特別 羊毛フェルト(ミニアキヤット)

9/2(火)開講 しっぽでバランスをとって立つことができます。

◆時間/10:00~12:00 ◆受講料/1,760円

◆材料費/1,000円

◆講師/大國世津子(羊毛フェルト作家)

特別 シニアのためのスマホ講座(全3回)

9/10(水)開講 スマホを持っているけど、使い方で困りの方は多いと思います。この講座では、★スマホのいまさら聞けない使い方★パスワードを忘れたら★詐欺電話、メール対策★簡単にAIを使ってみよう★時間をかけて質問のみに答える時間などを設けゆっくり説明していきます。※携帯電話はどこでもOKです。

◆日時/①9/10(29/24)③10/8の10:00~11:30

◆受講料/6,600円(全3回分)

◆持参品/スマホ ◆講師/林志信(パソコン実務トレーナー)

特別 家庭で焙煎アイスコーヒーを飲もう

8/30(土)開講 暑い夏、ご自身で生豆から焙煎して本物のアイスコーヒーを飲みませんか。

◆時間/14:30~16:30

◆受講料/2,200円/材料費750円

◆講師/高井すみ子(山陰「一杯のコーヒーから地球が見える」公認インストラクター)

特別 季節を楽しむおりがみ 福鶴

9/16(火)開講 ふんわりした感じがお花のように華やかな「福鶴」を折ります。色々使える鶴のポチ袋や便利な箸袋も作ります。「鶴」の世界をおりがみで楽しんでみませんか。

◆時間/14:00~16:00

◆受講料/1,760円、別途材料費1,700円

◆持参品/はさみ、ものさし(15cm)、筆記用具、持ち帰り用の紙袋

◆講師/小村靖子(国際おりがみ協会講師)

特別 幸せな最期のための「看取りケア」を学ぶ～初級～

9/26(金)開講 自宅や希望する場所で穏やかな最期を迎えられるように、ご本人とご家族の両方の心に温かき寄り添った看取りについてお話しします。しっかりと看取りができれば死別後の悲しみや後悔は残りません。幸せな最期のための「看取りケア」を学んでみませんか。

※ご希望の方は本講座受講後、中級・上級講座を修了されると「看取り士」の資格取得も可能です。

◆時間/10:00~13:00

◆受講料/8,250円、別途テキスト代1,650円

◆講師/石原由美子(看取り士、ペット看取り士、理学療法士)

特別 押し花で作る窓辺の風景

9/18(木)開講 自分のお庭をデザインするように好きなお花で窓辺を飾りましょう。窓の台紙に押し花でデザインします。

サイズ:フレーム横約17cm×縦約23.5cm、作品部分:横11cm×縦17.5cm

◆時間/13:30~15:30

◆受講料/1,760円、別途材料費3,800円、

◆持参品/はさみ、ティッシュ

◆講師/青山弘枝(押し花・レカンフラワーインストラクター)

特別 初めての社交ダンス(1日体験講座)

9/13(土)開講 音楽に合わせて体を動かすことは、心と体の健康につながります。ダンスの楽しさを体験しませんか。さあ、一緒にレッスンを始めましょう！全く初心者の方、大歓迎です。動きやすい服装、上履き持参。

◆時間/16:00~17:00

◆受講料/1,210円 ◆講師/矢田淳子(日本ボールルームダンス連盟正会員、プロフェッショナルダンス教師)

特別 心もカラダも動き出すサルサ入門

9/18(木)開催 明るいラテンの音楽に合わせて身体を動かしてみませんか。誰にでもできるリズム遊びです。日々の生活をスパイスアップしましょう♪運動のできる服装でご参加ください。

◆時間/14:00~15:00 ◆受講料/2,200円

◆持参品/飲み物、運動シューズ(お持ちの方のみ)

◆講師/アレキサンダー美生(サルサダンサー/インストラクター)

特別 腸活でいきいきライフ

9/18(木)開催 なんだか疲れやすい、肌の調子が安定しない、気分が沈みがち……。その不調、実は「腸」が原因かもしれません。「第二の脳」とも呼ばれる腸は、体と心の健康に深く関わっています。本講座では、誰でもできる腸内ケアと毎日の生活に取り入れやすい腸活習慣をわかりやすくお伝えします。筆記用具持参。

◆時間/13:30~15:00 ◆受講料/2,200円

◆講師/藤岡良子(ライフスタイルアカデミー認定講師)

特別 べトルコの手芸～イーネオヤorメキッキオヤ(全3回)

9/20(土)開講 トルコの伝統的な手工芸を体験しませんか。縫い針で作るイーネオヤ(写真上)、シャトルで作るメキッキオヤ(同下)の編み方を学びます。お申込み時にどちらかお選びください。

◆日時/①9/20(29/18)③11/15・・・13:30~15:30

◆受講料/5,940円(全3回分)※初めの方は別途材料代必要

⇒イーネオヤ:1,000円(針・糸代)、メキッキオヤ:850円(シャトル・糸代)

◆持参品/専用針またはシャトル2つ、筆記用具、ライター、糸切りはさみ

◆講師/阪本理恵子(トルコ手仕事作家)

特別 水引講座～松結び 雑貨をつくろう(2クラス)

9/25(木)開催 水引の伝統的な結び方、松結びを使って好きな雑貨やアクセサリーを作ります。お申込みの際に、ヘアゴム、ピン、ストラップ、ネックレスのどれかお選びください。手拭き持参。

◆時間/10:30~12:00、13:00~14:30

◆受講料/各2,200円

⇒別途材料代①ヘアゴム、ピン、ストラップ1,800円、②ネックレス2,300円

◆講師/いずみもとえ(和心プロジェクトinまね)

特別 和紙ちぎり絵「仲秋」(4クラス)

9/25(木)、27(土)開催 薄紫の式紙の上に日本画の伝統的なモチーフ「花鳥風月」を描いています。季節の作品を楽しみながら作ってみましょう。初めての方も安心してご参加ください。ウェットティッシュ持参。

◆時間/両日10:00~12:00、13:30~15:30

◆受講料/各2,200円、別途材料代2,200円

◆講師/小田川佳子(全国和紙ちぎり絵講師)

新編 家庭で焙煎コーヒー・基礎(全6回)

8/29(金)開講 コーヒーは生鮮食品。せっかくのおいしい豆も、焙煎(ばいせん)してから時間がたつと酸化します。生豆を家庭で焙煎できるよう、毎回実践をしながら習得します。飲み比べやさまざまな知識も学べます。筆記用具持参。

◆日時/月1回金曜日・・・14:00~16:00

◆受講料/13,200円(全6回分)、別途材料代4,500円

◆講師/高井すみ子(山陰「一杯のコーヒーから地球が見える」公認インストラクター)

新編 プロ棋士が教える囲碁講座

9/2(火)開講 現役プロ棋士を講師に迎えた囲碁講座です。初心者の方にはルールや定石など基礎的なことを丁寧に教えます。経験者の方には、さらに上達できるように導きます。

◆日時/第1、3火曜 10:00~11:30

◆受講料/12,540円(6回分、3ヶ月ごと)

◆講師/桑本晋平七段(日本棋院棋士)

文化センター秋の見学会のお知らせ

学 びの秋。文化センター出雲教室の講座で新しい学びをはじめませんか。下記講座を対象に見学会を実施します。是非この機会にお越しください。見学無料です。※定員になり次第募集を締め切ります。※見学の際は事前にご予約をお願いいたします。

ヨ ガ 8/25,9/18(月)①14:15~②18:30~

講師/みはらすえこ(健康運動指導士)

初めてのフラダンス②

8/28,9/11(木)14:10~15:10

講師/金子芽子(九州ハワイアン協会) ほか

はじめてのバイオリン(マンツーマン)

9/2(火)14:50~15:20

講師/専任

いけ花草月流 9/3,17(水)13:30~15:30

講師/飯岡清史(草月流師範会常任総務)

漢字・仮名・ペン字 こども習字

8/25,9/18(月)18:00~20:00

講師/若槻十鴻(島根書道協会会員)

油画 9/9,30(火)14:00~16:00

講師/岸柴伸(島根県洋画会会員)

はじめての韓国語(入門)

9/1,29(月)13:00~14:30

講師/任芝賢(韓国語講師)

ガラスアート教室 8/25,9/8(月)13:30~15:30

講師/吉岡ちさと(日本ガラスアート協会アドバンスインストラクター)

銭太鼓 8/22,9/5,19(金)14:00~15:00

講師/出雲正之助(安来節保存会会員・准名人)

お申し込み、お問い合わせは平日午前9時半から午後8時まで。松江・出雲の各教室までお願いいたします(日曜、祝日は休み)。文化センターを初めてご利用の際には、特別講座を除いて入金金(3,300円)が必要です。対象カードで入金金割引制度あります。

いつでも無料体験、見学できます(一部講座を除く)

全講座は、山陰中央新報社のホームページでご覧になれます。 山陰中央新報社文化 検索