

好奇心の、その先へ NHKカルチャー

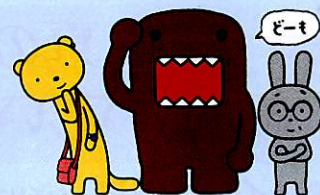
7月期講座案内★6/4(水) 10:00から受付スタート

NHK文化センター 前橋教室

●お申し込み・お問い合わせは、電話・ホームページまたは窓口で

Tel.027-221-1211

受付 月～金/10:00～19:00 土/10:00～17:00
時間 ※祝日・振替休日は休業。



©NHK・TYO

若さの秘訣は「脳」にある!

脳科学者 澤口 俊之



脳の機能の中には、年齢とともに低下するものばかりではなく、年齢に関係なく伸びてゆくものもある…。おなじみの脳科学者・澤口俊之先生が、最新の脳科学で解き明かす「ヒトの老いと若返り」。大人になってからでも有効な脳の伸ばし方、若さを保つ秘訣を、「面白じめ」に語ります。

■ 9/13(土) 13:00～14:30
■ 会員 2,808円 一般 3,240円

特別講座 傾聴療法士養成セミナー

日本傾聴療法士会 会長 松本 文男



傾聴療法は精神的健康の回復に大きな役割を果たします。傾聴療法の持つ治療の可能性は限りなく大きく、精神医療分野に根ざしていく必要性を確信しております。今回のセミナーでは、松本先生の傾聴療法士養成講座のテキストをもとに、「傾聴とはどう学ぶのか」を学びます。

■ 9/6(土) 13:00～16:00
■ 会員 3,240円 一般 3,456円

ぐっすり眠れる魔法の枕 ～肩こり、腰痛、頭痛、不眠に効く～

(株)山田朱織枕研究所枕診断士 松本 和也

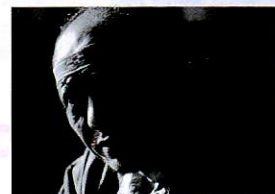


これまで約3万人以上の方へ枕の指導をしてきた山田朱織枕研究所。枕診断士が自宅にある材料であなたの体形にあった「魔法の枕」の作り方を教えます。 「頸椎症・首こり・肩こり」首枕の体験を行います。DVDプレゼント!

■ 8/26(火) 10:30～12:00
■ 会員 2,700円 一般 3,024円

高 俳句入門 ～言葉に思いをのせて～

ホトギス同人(公社) 日本伝統俳句協会本部講師 山本 素竹

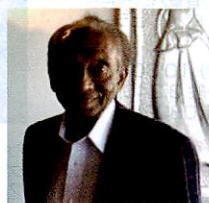


日本の豊かな自然、四季の移ろいからたくさんのお話を学び、育まれた日本の文化です。いやが上にもストレスの増す今日、自然に深く触れ、四季を詠う「俳句」が見直されています。お家の美しい城址公園と、隣接する高崎公園が吟行地です。四季折々の高崎の自然に触れてみませんか。そして、言葉にしてみませんか。

■ 第3水曜 10:00～16:00
■ 7/16から3回(7～9月) ■ 6,480円

ウィッキーさんの ワンポイントで楽しい英会話

タレント ウィッキー



英語が話せたという体験を通して、英語の話を楽しく話を体感し、自然に英語が話したいと思う気持ちにさせることが、子供の英語嫌いを無くします。楽しいゲームやアクティビティ満載の特別レッスンで、子供たちは英語が大好きになります。夏休みの親子講座です。

■ 8/21(木) 13:30～15:30
■ 会員/一般 親子2名 2,700円

高 初めての株式投資入門

講師 宇賀神 哲 嶋崎 健

2014年1月から少額投資非課税制度 NISAがはじまりました。証券会社や銀行は口座開設に向け、良く分からないという方が多くいらっしゃいます。NISAで何ができて、何ができないのか、基礎知識を学んでみませんか。

■ 第1土曜 10:30～12:30
■ 7/5から3回(7～9月)
■ 6,480円



高 超入門パソコン教室 ～ゆづりステップアップ～

NPO法人あいいてい塾ぐんま

「パソコンを新しくしたが使い方が分からない」「タブレットでは物足りない」このような方を親切にご指導します。1か月毎にステップアップする講座を通して無理なくパソコンを基礎から学べます。

7月:PC入門、8月:操作基礎、9月:Word初級
■ 毎木曜 10:00～12:00
■ 7/3から12回(7～9月) ■ 32,400円



高 深淵なる歴史と信仰が息づく「国境の島」対馬入門

歴史研究家 芸術文化創造育成センター専任講師

日本のはずれ、国防の最前線として位置付けられている「国境の島」である対馬は、今でこそ訪れる人も少なく、大海に静かにたたずんでいます。しかし、かつては、ひとつの「国」として処遇をうけてきたことは、あまり知られていません。つまり「対馬国」は、日本にとって特別な場所なのです。対馬の魅力や、島内に散在する神社と遺跡を通してお話します。11月下旬には、対馬を訪ねる現地講座も計画しています。

■ 9/17(水) 18:30～20:00
■ 会員 3,240円 一般3,348円

ルネッサンス都市フィレンツェの 美的文化的景観

群馬大学名誉教授 團 名保紀

ルネッサンスの都市フィレンツェ、その美的・文化的都市景観について分析し、優れた理念、メッセージ性を強調します。都市景観というものに私たち関心を高める契機にもなれると思います。

■ 7/19(土) 13:00～15:00
■ 会員 2,808円 一般 2,916円



楽しいフルート～プライベートレッスン～

フルート奏者 宮澤 有香里

はじめて、楽器に触れる方から、また始めてみようと思う方も是非ご参加ください。お子様から大人まで、年齢に関係なく自分に合った個人レッスンが受けられます。

■ 毎月曜 10:00～13:00 18:30～20:30
■ 7/7から12回(7～9月) ■ 38,880円



高 一筆箋の達人になる

産経国際書展理事 鎌田 悠紀子

大切な相手に、必要なメッセージを最小限の言葉で伝える一筆箋は、忙しいライフスタイルのなかですます重要なツールです。一筆箋の達人になります。細字水性ペンを使います。

■ 7/4(金) 13:00～15:00
■ 会員/一般 2,700円 教材費別添



尼僧と親しむ 写経と法話

西方山広徳寺 住職 栗原 道廣

月に一度、写経と尼僧による法話で自分と向き合い、心豊かな時間を過ごしましょう。ご先祖様の供養にもなります。

■ 第1月曜 13:00～15:00
■ 7/7から3回(7～9月)
■ 6,804円 教材費 324円



能力を引き出す「プチ速読」

能力開発・メンタルトレーナー 池江 俊博

目からウロコの体験100%と評判のプチ速読。小学生からシニアまで、読み方が変わると学習や仕事の効率も上がります。お手軽・簡単・挫折なし!半信半疑でも大丈夫。たった2時間で一生もの財産を身につけませんか?

■ 7/19(土) 前橋12:30～14:30 高崎16:30～18:30
■ 会員 4,320円 一般 4,644円



フラメンコ

加瀬 貴美恵 フラメンコ教室主宰

寂寥を帯びたギターの音色に合わせて踊るフラメンコ。美容と健康のためにあなたもはじめてみませんか?

■ 第1・3・5火曜 10:00～11:10
■ 7/1から7回(7～9月) ■ 15,120円



やさしい健康ヨガストレッチ

群馬県健康スポーツ指導者 ヨガ講師

海道 理子

簡単な動きで骨盤底筋や体を支える温める筋肉を鍛え、痛み・悩みのない元気な身体をつくりまします。

■ 第1・3水曜 13:00～14:15
■ 7/2から6回(7～9月) ■ 12,960円



夏の おいしい講座

夏のイタリア料理 ～シチリア料理編～

イタリア料理教室 bottega616主宰 たなか たかみ

夏に食べたいイタリア料理の中から南イタリアはシチリア島のレシピを再現。

シチリア島のレシピから
・前菜：柑橘と魚介のカルパッチョ
・パスタ：5分でできる魚介の
パスタソース
・メイン：魚の香草パン粉焼き
ドルチェ：レモンのジェラート
お飲物付き

■ 7/6(日) 10:30～12:00
■ 会員/一般 3,240円
■ 教材費1,080円



夏のイタリア ドルチェ

映画ゴットファーザーにも登場したシチリアのドルチェ。中にチーズクリームが入ったドルチェ。オレンジとチョコの全粒粉マフィンを作ります。

■ 7/12(土) 14:30～16:00 ■ 会員/一般 2,700円 教材費1,404円
【会場】高崎市並榎町63-1 Tel:027-361-1376

初夏を楽しむ テーブルセッティング

スタジオエフ 篠崎 峰二子



<簡単にすぐに実践できて楽しい事>が大好きな講師がおくる食卓作りのレッスンです。お手持の器にアイディアと工夫を添えて、オリジナリティーあふれる食卓作りをしてみませんか。そこからはまるく心豊かにならして作りをご紹介します。

■ 6/25(水) 14:00～16:00
■ 会員/一般 3,240円
■ 教材費 760円

地産地消野菜で 減塩食のヒント

栄養士・KJIX認定講師 佐々木 和江

野菜のうまみを引き出し、減塩でも満足できるおいしいレシピを、たくさんご紹介いたします。試食もしていただきます。



高崎(マクロビオキッチン教室)

■ 6/28(土) 11:00～14:00
■ 会員/一般 3,240円
■ 教材費 2,160円

【会場】高崎市中居町483-11
Tel:090-2763-4270

前橋(レンドルフ教室)

■ 6/29(日) 11:00～14:00
■ 会員/一般 3,240円
■ 教材費 2,160円

【会場】前橋市本町1-19-10
Tel:027-289-4086

ハーブの力で今年の夏は シャキッと!

NPOジャパンハーブササエー 北山 ゆたか



手づくりのつちぼとけ教室 ～ほとけさまとご縁をつくる～

監修 本寿院住職 講師 西方山広徳寺住職
三浦 尊明 栗原 道廣

自分のお守りや心の拠り所として、またご先祖様や水子の供養のため、かわいいお地藏様などをつくってみませんか?



■ 7/29(火) 10:00～12:00
■ 会員/一般 2,268円
■ 材料・焼成費 1,080円

かわいい羊毛フェルト教室 A's sweets!公認講師・ニードルフェルト作家

青木 京子(kan mikan)

7/17
マカロンのストラップ
8/21
バラのケーキ
9/18
ハロウィンラビット
1回受講可。お問合わせ下さい。



■ 第3木曜 10:30～12:30
■ 7/17から3回(7～9月)
■ 会員 6,480円 一般 7,128円
■ 教材費 5,346円

高 ペット用フードボウルと フードストック

～おそろいのマイマグカップ～

ボーションアーティスト 工藤 真由美

自分のお気に入りのマグカップをペットの食器とおそろいで作ってみませんか。エレガント系、かわいい系自由な絵型で作れます。



■ 第1日曜 10:30～13:30
■ 7/6から3回(7～9月)
■ 9,720円

高 おむつデコレーション講座

認定講師 おむつデコレーションアドバイザー

檜橋 加代子

オーガニックコットンを使ったスペシャルおむつケーキは、出産祝いの大人気商品です。スキルアップをして、資格を取ってみませんか。



■ 第1日曜 10:30～13:30
■ 7/6から3回(7～9月)
■ 9,720円 教材費別途

高 ペットシートデコレーション講座

ペットシートデコレーションアドバイザー

檜橋 加代子

ペットシートを使って、プレゼント用のケーキを作りませんか。お花いっぱいのおむつケーキは食べたくなりそうです。



■ 第1日曜 13:30～16:00
■ 7/6から3回(7～9月)
■ 9,720円 教材費別途

マスキングテープで遊ぼう ～手作りカード～

書道聖会理事

松井 悦子

マスキングテープは使い方次第で、絵心のない方でも自分だけのオリジナルカードが素敵に作れます。ユーモアたっぷりの講師が楽しみ方をお伝えします。



■ 6/14(土) 10:30～12:00
■ 会員/一般 2,160円
■ 教材費 1,080円
■ 教材費に含まれないマスキングテープを長さで量り売ります。

夏の間にスキルアップ!

高 ヘッドエステ

NPO法人マザーズホームケア専任講師

髪にハリ、コシ、ツヤを蘇らせるハーブトリートメントやボリュームアップ、並びに抜け毛白髪予防のブラッシング法。そして最新の水素水健康法を体験的にアドバイス致します。また、髪や頭皮に関するお悩みがあれば個別にお応えします。教材費内訳:1,000円(天然ヘナ100g)

■ 7/16(水) 13:00～14:10
■ 会員 2,916円 一般 3,456円 教材費 2,700円

高 ピラティス ～体幹を鍛え美しく～

FTPマインドピラティスマスターレーナー 柳本 真珠子

FTDマインドピラティスマスターレーナー 柳本 真珠子



高 印象を変える魔法のメイク

メイクアップアーティスト 木村 真規子

有名モデルやタレントのメイクを専門とするプロのメイクアップアーティストに、瞬間に顔のむくみを解消できる魔法のタッピング法や印象を変えるメイク術など実践していただき習得していただきます。

■ 第2日曜 10:30～12:30
■ 7/13から3回(7～9月)
■ 会員 9,720円 教材費 9,720円



セラピスト養成講座 ～4時間で修了証がとれる～

RTA認定スクールアソシエイト 瀬戸 圭子 監修 RTA 保野 博之

英国式リフレクソロジー講座

本場英国式の痛くない、癒しの足裏マッサージを学びます。ご自身のご家族への健康に役立ててみませんか?実技中心の講座ですので、終了時には15分程のマッサージができるようになります。ロイヤルセラピスト協会より修了証を発行します。



■ 7/2(水) 13:00～17:00
■ 会員/一般 14,256円
■ 教材費 3,240円