

カルチャー教室 講座案内



2022年
新規開講！

受講料
無料！

どなたでも
ご参加OK！

※別途入浴料が必要となります。

ハンドメイド創作

天然のものを使って心の赴くままに
一点ものを一緒に作りませんか。
自然に還ることのできるものをコンセプトに

【材料費:別途300円】

●第2・4金曜日

一部：11:30~11:50/二部12:00~12:20

●講師 きのこーぼー



スマホの使い方講座

スマホの使い方がよく分からない！
もっといろいろな機能を教えてほしい！
分かりやすく丁寧に教えます。

●毎週金曜日

10:30~11:20

●講師 高野・刈谷・吉田

打楽器で演奏しよう♪

音楽が苦手な方でもお気軽に打楽器を
楽しもう♪リズムに合わせて自由に
楽しいひとときを

●1/16(日)・30(日)

13:00~14:00

●講師 掛川えみ・マツボンス

フィットネス養生気功

~ようこそ東洋健康法の世界へ~
「気」と呼ばれる体内エネルギーを循環させて
免疫力や自然治癒力を高めましょう

●毎週月曜日

12:00~13:00

●講師 荒木 成美

なるほど納得！セルフケア ~ボディケア編~

ほんの少しの知識とケアであなたの身体は
変わります！プロの柔道整復師(国家資格)が
ボディケアや筋肉ケアのコツをお伝えします

●隔週第2・4水曜

12:00~12:30

●講師 小野田 リカ(柔道整復師・鍼灸師・気象予報士)

なるほど納得！セルフケア ~ツボ(経穴)編~

ほんの少しの知識とケアであなたの身体は
変わります！プロの鍼灸師(国家資格)が
伝統医学に基づくツボ(経穴)の効用と
刺激のコツをお伝えします。

●隔週第1・3土曜

11:30~12:00

●講師 小野田 リカ(柔道整復師・鍼灸師・気象予報士)

親子リズム体操

カラダとココロをゆるめて
日常のストレスをリフレッシュ！
お子様の健康相談もお気軽に出来ます♪

●対象：未就学児と親御さん

●隔週水曜日

11:00~12:00

●講師 森 亜弥子(看護師)

あぐろで健康相談室

生活の中できになることがある。病院に行くほどじゃ
ないけど。何科にかかればいいのかわからない。
相談したいけど相手がいない。など体と心の気になる
ことのご相談に来ませんか。気軽に参加ください。

●毎週月曜日

13:00~14:00

●講師 森 亜弥子(看護師)

ビューティーレッスン

季節によって変化するお肌のスキンケア
レッスン、セルフマッサージ、美眉レッスン
アロマハンドトリートメントなど今日から
楽しく使える美容のポイントをお伝えします。

●隔週第1・3火曜

13:00~14:00

●講師 近田 澪

①私のためのリフォーム ②家創り・私もできる住宅プラン

リフォームや新築をするときに絶対実現したい
事は？それを実現するには？雑誌CLASSYに掲載
された女性建築家と一緒に理想の家創りについて
考えましょう

①第2火曜日10:30~11:45

②第2日曜日13:00~15:00

●講師 前田 さえ

マジック教室

プロのマジシャンがレクチャー！
マジックの裏側を大告白！
★マジックショー開催1/16(日)18:00~

●1月16日(日)

15:00~16:30

●講師 ジョン・道阪

季節のミニ薬膳講座 ~薬膳茶付き~

忙しい日々・・・ほっこりと薬膳茶を
飲みながら食材の効能や体調に合わせた
使い方など学びませんか！薬膳を普段の生活
に取り入れることが可能ですよ。

●隔週火曜日

10:30~11:30

●講師 青木 晶子

篠笛で演奏&創作

天然の竹であなたのメロディーを
奏でませんか。
自然の音色を楽しみましょう

●毎週月曜日

10:30~11:30

●講師 後田 光博

新型コロナウイルス 感染予防対策実施中



ご予約・お問合せは
(078) 691-1126



あぐろの湯HP

講師募集中！！

2022年 1月 あぐろの湯 カルチャー教室 月間スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5 親子リズム体操 11:00~12:00 森 亜弥子	6 カルチャー教室 定休日	7 スマホの使い方講座 10:30~11:20 高野・刈谷・吉田	8	9 私もできる住宅プラン 13:00~15:00 前田 さえ
10 篠笛で演奏♪ 10:30~11:30 後田 光博 フィットネス気功 12:00~13:00 荒木 成美 あぐろで健康相談室 13:00~14:00 森 亜弥子	11 私のためのリフォーム・家創り 10:30~11:45 前田 さえ	12 セルフケア ～ボディケア編～ 12:00~12:30 小野田 リカ	13 カルチャー教室 定休日	14 スマホの使い方講座 10:30~11:20 高野・刈谷・吉田 ハンドメイド創作 ①11:30~11:50 ②12:00~12:20 きのこーぼー	15 セルフケア ～ツボ(経穴)編～ 11:30~12:00 小野田 リカ	16 打楽器で演奏♪ 13:00~14:00 掛川えみ・マツボンズ マジック教室 15:00~16:30 ジョン・道阪
17 篠笛で演奏♪ 10:30~11:30 後田 光博 フィットネス気功 12:00~13:00 荒木 成美 あぐろで健康相談室 13:00~14:00 森 亜弥子	18 ビューティーレッスン 13:00~14:00 近田 澤	19 親子リズム体操 11:00~12:00 森 亜弥子	20 カルチャー教室 定休日	21 スマホの使い方講座 10:30~11:20 高野・刈谷・吉田	22	23
24 篠笛で演奏♪ 10:30~11:30 後田 光博 フィットネス気功 12:00~13:00 荒木 成美 あぐろで健康相談室 13:00~14:00 森 亜弥子	25 季節のミニ薬膳講座 10:30~11:30 青木 晶子	26 セルフケア ～ボディケア編～ 12:00~12:30 小野田 リカ	27 カルチャー教室 定休日	28 スマホの使い方講座 10:30~11:20 高野・刈谷・吉田 ハンドメイド創作 ①11:30~11:50 ②12:00~12:20 きのこーぼー	29	30 打楽器で演奏♪ 13:00~14:00 掛川えみ・マツボンズ
31 篠笛で演奏♪ 10:30~11:30 後田 光博 フィットネス気功 12:00~13:00 荒木 成美 あぐろで健康相談室 13:00~14:00 森 亜弥子						