

始めて発見、続けて充実!

道新文化センター

# さっぽろ東急教室

2023  
10月期

受講生募集

ご予約は  
お電話または  
ホームページから



電話予約受付開始

WEB予約受付開始

**9/1 (金)より**  
大通教室  
☎011-241-0123  
受付時間 / 9:30~18:00、土曜~17:00 日祝休み  
※休業中は大通教室で受付します。

**9/18 (月)より**  
東急教室  
☎011-212-2730  
受付時間 / 10:00~19:00、土曜~17:00 日祝休み

**9/1 (金)より 12:00~**  
道新文化センター  
doshin-cc.com/ 検索



※受講料金のお支払いについては、予約時にご説明いたします。  
※混雑状況により電話がつながりにくい場合もございます、あらかじめご了承ください。  
※各講座、定員になり次第受付終了となります。

## 9月18日リニューアルOPEN!

### 今注目!世界的に大ブーム! 手づくり「発酵食品」 と基礎知識



栄養価を高める、消化促進、疲労回復など 健康や美容に効果が期待できる発酵食品。調味料の使い方、食べ方のポイント、効果や特徴などを知ることによって発酵を取り入れた健康生活をはじめましょう。

●講師 / 発酵食品マイスター、発酵食健康アドバイザー 勝山美幸  
●第1月曜 / 13:00~14:30  
●受講料金 / 10月~3月(6回) 21,120円  
●教材費 / 各回3,500円

10/2 麹の活用方法 塩麹・醤油麹の作り方(実習)  
11/6 おから味噌作り(実習)  
12/4 砂糖不使用甘酒(甘酒)でおせち作り、栗きんとん、なます作り(デモ)  
1/29 粒マスタードと豆板醤作り(実習)  
2/ 5 生クリーム不使用豆腐で生チョコ作り(デモ)  
3/ 4 発酵しモンシロジャー・酵素シロップ作り。(実習)  
※1月は第5月曜になります  
【デモ】講師が調理方法をお教えし教室で試食します  
【実習】お客様に調理をいただきお持ち帰りいただきます

### ワインの基本がよくわかる フランスワイン入門

初心者の方も気軽に楽しめるワインの基礎講座です。その土地ならではの個性的な葡萄品種の特色をわかりやすくお伝えします。試飲は各回3種類。厳選されたチーズとの組み合わせの妙もお楽しみください。



●講師 / JSA認定シニアソムリエ シャンパン 駒山オフィス 勝山美幸  
●第2土曜 / 15:00~16:20  
●受講料金 / 10月~3月(6回) 20,460円  
●教材費 / 各回4,500円 (ワイン・チーズ・資料代)  
※対象:20歳以上

### 可愛らしいたたずまいと癒しの音色♪ バイビーハープ



高さ50cm・重さ1.3kgほどの小さなハープ。初めての方にも扱いやすく、いま注目の楽器です。可憐で優雅な音色は通常のハープそのまま、12本の弦で奏でる音楽の世界をお楽しみください。

●講師 / la main bleue音楽教室 代表 小野寺みゆき  
●第2・第4月曜 / 10:30~11:30  
●受講料金 / 10月~12月(6回) 21,120円  
●教材費 / テキスト1,650円  
※対象:女性

### 1枚の紙から広がる趣味の世界 八角屋の切り絵教室 《入門コース》

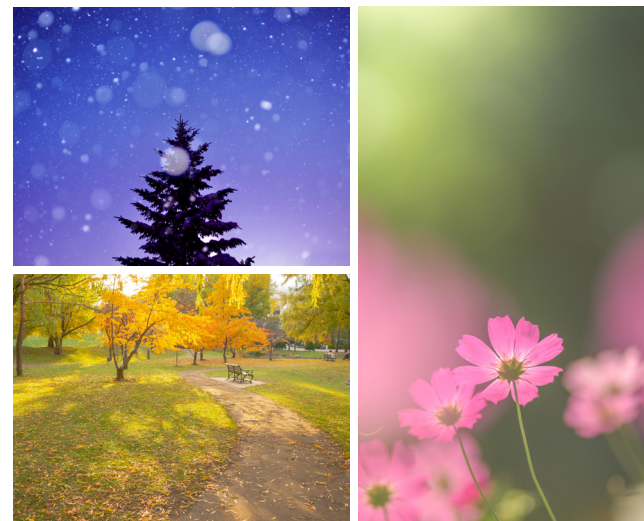
ハガキサイズの作品制作を通して、カッターの使い方(切り方のコツ)や色の付け方など、切り絵づくりの基本を3カ月5回の講座で学びます。切り絵はカッターと紙でつくるシンプルなお絵、1枚の紙が絵になる過程を楽しみましょう。



●講師 / 北海道イラストレーターズクラブα会員、札幌切り絵の会会員 八角屋  
●第2・第4土曜 / 18:30~20:00  
●受講料金 / 10月~12月(5回)12,650円  
●教材費 / 3カ月1,800円

### もっと使えるそのカメラ 若林浩樹の ビギナーフォトレッスン

これから写真をはじめたい方、カメラの基本をしっかりと勉強したい方におすすめのスタートクラス。カメラ操作、構図の作り方、写真ならではのテクニックなど撮影の基本知識をレッスンします。



●講師 / 写真家 若林浩樹  
●第1金曜 / 13:00~15:00  
●受講料金 / 10月~3月(6回)23,100円

10/ 6 最初に3つの基本を覚えよう 1/ 5 シャッタースピードを使った表現/作品講評  
11/ 3ズームレンズの正しい使い方/作品講評 2/ 2 レンズの目になって被写体を見る/作品講評  
12/ 1 上手に見える構図の工夫/作品講評 3/ 1 自分の好きな写真を撮るために/作品講評

### 手のひらサイズの日本の美 季節の草木のミニ盆栽

四季折々の風情を楽しむ草木に苔をあしらった盆栽鉢に仕立てます。3カ月の短期講座で毎月、手のひらサイズのミニ盆栽を一株仕立てていきます。

●講師 / 草月主宰 君島信博  
●第3金曜 / 10:30~12:30  
●受講料金 / 10月~12月(3回) 9,900円  
●教材費 / 各回3,000円

10/20 金豆(きんず) 11/17 船橋葛(ちりめんがす) 12/15 天の梅(てんのうめ)  
※都合により樹種は変更する場合があります



※作品サイズ / 高さ約10cm

### アルファベットで始まる旅 旅を楽しむフランス語

Bonjour! 旅行に役立つフランス語を学びましょう。文法・発音・読み方の基本を一通り学び、実際に旅行する時に必要なフランス語をお教えします。文化や日仏の考えの違い、快適なフランス旅行のためのアドバイスもいたします。

●講師 / フランス語・フランス文化講師 フランソワ・ラベイ  
●水曜(月3回) / 17:30~18:30  
●受講料金 / 10月~12月(10回)22,000円  
●教材費 / 3カ月500円



### スキルアップ集中講座 女優妻倉和子の朗読劇



演劇的な視点から作品を俯瞰し、ボドテキストで行間を埋める練習を実際に何本かの戯曲を使って、行きます。全6回の講座で視覚や空間に訴えかける想像力をかきたてる朗読劇ができるよう指導します。

●講師 / 劇団前進座女優 妻倉和子  
●第2・第4金曜 / 13:30~15:30  
●受講料金 / 10月~12月(6回) 24,420円  
●教材費 / 3カ月960円  
※対象:表現活動(または朗読)経験者の女性

### 1 DAY lesson 松王かをりの俳句塾 「助詞」は怖くて面白い



たった17音の俳句において、「助詞」はとても重要です。「たかが助詞、されど助詞」。作句のヒントとなるように、例句を挙げて、怖くて面白い助詞の働きをお教えします。

10月28日(土) 10:30~12:00  
●講師 / 俳人 松王かをり  
●受講料金 / 3,850円  
●教材費 / 50円

【講師プロフィール】  
奈良県生まれ。札幌市在住。現代俳句評論家(2017)「最果ての向日葵―俳人藤谷和子に聞く」(2021)現代俳句協会年度作品賞(2022)

### 毎日の洋服選びに迷っていませんか? 大人の服塾「基本クラス」

以前は似合っていた服なのに何か違う...、服は沢山あるのにどれもしっくりこない...。年齢を重ねるにつれそんな悩みはありませんか?洋服選びが楽しくなる、大人のお洒落の基本をプロから学んでみませんか?

●講師 / スタイリスト、服塾代表 黒田有希子  
●第1月曜 / 13:15~15:15  
●受講料金 / 10月~3月(6回) 34,320円  
●教材費 / 初回880円、別途資料代費 ※対象:女性

10/ 2 秋冬小物トレンドとshop情報 11/ 6 フォーマル、冠婚葬祭レッスン(座学)  
12/ 4 真冬のコーディネートレッスン 1/29 冬のボトムスと足もとレッスン  
2/ 5 おすすめshop、おすすめサイト(座学) 3/ 4 「自分スタイル」発表  
※1月は第5月曜になります



### 冬の対策!体調改善! お灸でセルフケア



日々の暮らしにお灸を取り入れてみませんか?お灸の扱い方やお悩みに適したツボなど、自宅でお灸をするために必要な知識をわかりやすくお伝えします。取り扱いが安心・安全な、火を使わないお灸を使用していきます。

●講師 / 灸PLUS 副院長 鍼灸師 八木麻子  
●第2水曜 / ①13:00~13:45 ②14:00~14:45  
※①②どちらかを選択してお申し込みください  
●受講料金 / 10月~3月(6回)15,180円  
●教材費 / 各回1,100円  
※対象:女性

### 心のままに描く 己書幸座(おのれしこうざ)

己書とは、筆ペンを使い、書き方や書き順にとらわれず、自らが思うまま自由に筆を走らせ、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書画です。誰にでも味のある絵のような文字が描けるようになります。

●講師 / 己書公認道場講師 三浦房子  
●第4水曜 / 15:30~17:00  
●受講料金 / 10月~12月(3回)7,260円  
●教材費 / 初回3,500円(筆ペン3本、ハガキ等用紙代他)



### 生命力溢れる草花の美しさを描く 植物画(ボタニカルアート)



ボタニカルアートを花の肖像画という人もいます。美しい図を楽しみ、植物を知り、野山に満ちた草木を知り、それを描く楽しみを覚えることが魅力です。

●講師 / 植物画家 松島望夜子ほか  
●第2・第4金曜 / 10:30~12:30  
●受講料金 / 10月~12月(6回) 13,200円  
●教材費 / 15,000円程度 (絵具ほかセッター一式)  
※お持ちの方は必要なもののみご購入ください

### お正月講座 伝統技法でつくる 木目込の干支飾り 「辰(たつ)」

日本の伝統工芸・木目込の技法で来年の干支「辰(たつ)」の置物をつくります。ボディの修正から下貼り、木目込み、仕上げまでひとつひとつの工程を丁寧にお教えします。

●講師 / 創作人形作家 穴戸孝子  
●第2・第4土曜 / 10:30~12:30  
●受講料金 / 10月~12月(4回) 14,080円  
(10/ 28、11/ 11、25、12/ 9)  
●教材費 / 2,800円



### 1 DAY lesson 20年続く人気講座、 今年も開催決定! 新聞紙で 手作り年賀状



新聞紙の中から好きな部分を選んでちぎり、ハガキに貼りつけるだけ。市販の年賀状にはない、独特な風合いのある個性豊かな年賀状に仕上がります。

10月25日(水) 13:00~14:30  
●講師 / 佐藤まこと  
●受講料金 / 2,750円  
●教材費 / 800円

### ~美しいタティングレース~ 小さなモチーフを額に

「シャトル」と呼ばれる舟形の小さな糸巻を使い、結び目の連続でレースを作っていくタティングレース。初めは太い糸を使い道具の使い方や糸のかけ方を学びます。



●講師 / 日本編物検定協会審査委員 大坂加奈美  
●第1月曜 / 10:30~12:00  
●受講料金 / 10月~12月(3回)9,240円  
●教材費 / 800円

### 自分でできる 人生の後始末のイロハ

人生100年、価値観や環境、状況は人それぞれ。余計なトラブルが起きないように、心配事を解消するために、相続の基本から今できることをお話しいたします。



●講師 / 行政書士 山田敦子  
●第2土曜 / 10:30~12:00  
●受講料金 / 10月~12月(3回) 8,910円  
●教材費 / 3カ月330円

10/7 終わってから考える「相続について」  
11/11 健康寿命後を考える「お金の終活」  
12/9 今からできること「まとめ」  
※10月は第1土曜日になります

### 年末の大掃除がチャンス! シニアのための お片づけ講座

年末に向けて、モノと向き合いお部屋を片付けてみませんか?いつかやろう!カタをつけてお片づけで心機一転。元気なうちに、やりたいことができる居心地の良い住空間を手に入れませんか?年末に向けて大掃除のポイント、新年を迎える準備についても学びます。

●講師 / 整理収納アドバイザー、終活カウンセラー 上級 米村大子  
●第4土曜 / 10:30~12:30(11月は第2土曜)  
●受講料金 / 10月~12月(3回)13,860円  
●教材費 / 各回500円



道新文化センター さっぽろ東急教室 ☎011-212-2730

札幌市中央区北4条西2丁目1  
さっぽろ東急百貨店10階



新規ご入会の方は入会金2,200円(18歳以下と70歳以上の方は1,100円)が必要です。

※ご入会いただいた方には会員登録を発行します。全道の道新文化センター共通で使用できます(有効期間は2年間)。

○受講にあたっては所定の申込用紙に必要事項を記入の上、受講料金ほかを添えてお申し込みください。○各講座とも定員になり次第申込受付を締め切ります。講座の残席状況はお問い合わせください。○入会金、受講料金は原則返金できません。○講座の日時、内容は変更になる場合があります。都合により開講を中止する場合もあります。○お電話、インターネットでご予約の場合は、ご予約から10日以内に窓口にお支払いください(一部の講座を除く)。