

# 募集!

全約 **250** 講座!



2023 **1/7** [土] 受付開始 お申し込みは店頭・お電話・WEBにて

WEB先行予約は1/5(木)から ▶ 次回3月号は1/24(火)発行

入会金のご案内 **0円**  
 入会金3,300円が下記の方限定!  
 ①サーラカードをお持ちの方 ②65歳以上の方  
 ③サーラスポーツ会員様 ④中学生以下の方  
※サーラスポーツ会員証または、生年月日が表記されている身分証を受付にてご提示ください。

くらしときめきアカデミーの講座内容や講師の紹介など SNSで情報をお届けしています!

YouTubeで3分クッキング配信  
「サーラくらしときめきクッキング」見てね!

SNSのフォローをお願いします! 公式YouTubeチャンネル  
YouTubeリンクはこちら

くらしときめきアカデミー 今月のピックアップ講座 ~各教室のスタッフが選ぶ注目講座~

**サーラプラザ浜松教室** 浜松

**ジヤイロキネシス** ヘルス&エクササイズ 入会必要  
 ~椅子に座って始めるヨガ~

ジヤイロキネシスは、NYで元ダンサーによって考案されたエクササイズです。椅子に座って円を描くような動きやマットの上でのエクササイズや立つて行います。体幹強化しなやかな動きづくり、姿勢改善・柔軟性アップなどの効果があり、体にとって大切な動きを呼び起こしていきます。性別・年齢・運動経験に関係なくご参加いただけます。

講師 Studio glow代表 数馬 未乃里  
 日程 2/1,15(水)  
 時間 10:00~11:00 受講料 3,380円 体験受講料 1,690円

**サーラプラザ浜北教室** 浜北

**【個人診断】パーソナルカラー** 1日講座 入会不要  
 ~あなたに似合う色はどんな色~

あなたの魅力をアップさせるパーソナルカラーを個人診断します。色で印象は大きく左右されるので、身に着ける色はとても重要!似合う色がわかればこれからの色選びに自信が持てるようになります!講師は、自身のスクールからパーソナルカラーのプロを多数輩出している、業界20年のスペシャリストの横山明子先生です。  
 ※45分間の個人診断となります。

講師 日本パーソナルカラー協会本部講師 ART Colore主宰 横山 明子  
 時間 ①10:05~10:50 ②10:55~11:40 ③11:45~12:30  
 日程 2/18(土) 受講料 4,000円

**サーラプラザ磐田教室** 磐田

**羊毛フェルト【土曜クラス】** ハンドメイドクラフト 入会必要

【土曜クラス増設しました】専用の針を使って、ふわふわの羊毛をさくさく刺していくことで、いろいろな形を作ることができる羊毛フェルト。羊毛の毛こもした質感を生かして、動物や季節の小物などを制作します。羊毛フェルトが初めての方、やってみただけどうまいなかった...という方、どなたでも大歓迎!羊毛フェルトのほっこりした世界を楽しみましょう!

講師 羊毛フェルト「ポッケ」主宰 内山 かおり  
 日程 2/11(土) 時間 13:00~15:30  
 受講料 1,690円(別途教材費1,500円~)

**サーラプラザ佐鳴台教室** 佐鳴台

**はじめてのピラティス** ヘルス&エクササイズ 入会必要

寝たままエクササイズする「ピラティス」は運動不足の方が、初めて行う運動として最適。動きに合わせてゆっくり呼吸をするので、落ち着いてマイペースで筋力をつけていくことができます。体を動かしたい方、運動が苦手な方に安心のクラスです。肩こりや腰痛の原因となる姿勢をまず整えて、体作りをはじめましょう。

講師 FTPマットピラティスインストラクター ピラティススタジオヘルスタ講師 MINA  
 日程 2/1,15(水) 時間 13:30~14:30  
 受講料 3,300円 体験受講料 1,650円



静岡県西部に4教室!会員証は全教室共通でご利用いただけます。 全教室月曜定休 | 駐車場完備

くらしときめきアカデミー 新年からチャレンジ!New & オススメ講座と、新春ならではの!イベント講座

くらしときめきアカデミー 今月の **オススメ&イベント** 講座 **キッズ入会必要・中学生以下の方は入会金0円!**

**春の開催!** **無料体験会 カワイ体育教室** ①幼児クラス / ②児童クラス  
 人気の「カワイ体育教室」無料体験会を開催いたします。この機会に是非体験してみませんか。

**①幼児クラス** 対象:年少・年中・年長  
 各年次の発育・発達に即した多種多様な運動あそびを経験することで、段階的に無理なく楽しくながら運動技能を身につけるクラスです。幼児期に多種多様な運動あそびを体験することで、神経系の著しい発達が促されます。

**②児童クラス** 対象:小学生  
 運動能力、社会性が育まれる大切な時期。マット・跳び箱・鉄棒・ボール・なわ・お手玉など、幼児クラスよりも複雑に、より正確に行い、運動の楽しさや喜びをより一層深めることができます。また「協力」「応援」「助走」などにより公正な態度を身につけます。巧みな技の習得とあたたかい心を育てます。

講師 カワイ体育教室  
 日程 2/23(木)  
 時間 ①15:30~16:30(幼児クラス) ②16:30~17:30(児童クラス)  
 受講料 6,600円/月 ※毎週水曜日開催(年間48回)  
 体験受講料 1,650円/回 ①15:30~16:30 ②16:30~17:30

**イベント** **もう悩まない! 1時間で着物整理処分のダンドリ!** 入会不要

「古い着物、仕舞いっ放しにしている人はいませんか?」親の代から引き継いだ古い着物の整理処分が、次の世代に継ぐための方法や、見違えるような新しい着物スタイルを学びます。

**イベント参加特典**  
 ①初回30分無料査定クリニック  
 ②浴衣着付けレッスン40分無料体験  
 ③着付け(浴衣)クリーニング500円割引(現金精算限定)  
 ※参加特典はご希望の方のみ後日の適用となります。

講師 Kimonoはじめくら 代表 花蔵 菜穂子  
 受講料 3,000円 日程 2/5(日) 14:00~15:00

**イベント** **お花のお雛様** 入会不要

つまみ細工の基本的な技法「刺つまみ」を使ったお花をお雛様にしてみました。ひし餅の形をした台紙は和紙が貼ってあり、ひもを付ければ雛飾りにもなります。  
 ※お顔は講師が製作した物をご用意します。

講師 陶々美主宰 横山 恵美  
 受講料 1,500円(別途教材費1,800円)  
 日程 浜松 2/7(火) 13:00~14:30 磐田 2/14(火) 13:00~14:30

**イベント** **貝や桐箱に彩るデコパージュ** 入会不要

縁起の良いはまぐりの貝を使用し、ひな祭りの飾りや収納する桐箱にペーパーナプキンを貼って作ります。コンパクトに飾ることもできます。自分に、お子様、お孫さんにプレゼントしても喜ばれます。  
 ※スタンド付き

講師 Fait a la main 芳村 由夏  
 受講料 1,500円(別途教材費1,500円)  
 日程 浜松 2/4(土) 10:00~12:00

**イベント** **パステルカラーのお雛様** 入会不要

焼き上げタイプの樹脂粘土を使って、すりガラスのような質感のお雛様を作ります。丈夫で色あせもなく長く飾って頂けます。胴体、頭は講師が事前に作っておきますので当日は、着物の柄(バラの花)を入れて行くのが主な作業となります。  
 ※焼き上げるため後日お渡しとなります。  
 ※屏風・板敷・花などの付属品は付きません。

講師 工房ひろこ 主宰 入山 ひろこ  
 受講料 1,500円(別途教材費3,300円)  
 日程 浜松 2/5(日) 13:30~15:30

**イベント** **かわいい雛祭りの飾り皿** 入会不要

かわいいコンパクトな雛祭りの飾り皿。デザインも自由にお選びいただけます。お申込み時に小皿1枚(桜・サイズ10cmぐらい)か丸皿1枚(サイズ16cmぐらい)のどちらかをお選びください。  
 ※後日お渡しとなります。  
 ※材料手配のため申し込みは10営業日前までです。それ以降のお申込みはお問い合わせください。

講師 日本ウォーク社 ホームセンター インストラクター認定 s-felice 大石 忍  
 受講料 1,500円(別途教材費1,500円)  
 日程 浜松 2/5(日) 10:00~12:00 佐鳴台 2/4(土) 10:00~12:00

**イベント** **うさぎのおひなさま** 入会不要

絞りの生地を使ってウサギの身体をちくちく縫っていきます。耳は厚い接着紙に布をはり押絵に。冠はつまみ細工の技法「丸つまみ」です。  
 ※冠やお顔は講師が製作した物をご用意します。

講師 陶々美主宰 横山 恵美  
 受講料 1,500円(別途教材費2,000円)  
 日程 浜松 2/7(火) 10:00~11:30 磐田 2/14(火) 13:00~14:30

**オススメ** **こども硬筆書道** キッズ 入会必要

正しい鉛筆の持ち方と筆順を覚えてお勉強好きになる第一歩を踏み出しましょう。字のキレイさは一生涯モノです!  
 さらに読書誌出品で紙の取得にも挑戦できます。  
 教室はプレイルワーク浜北内です。お子様のご受講中、保護者様はお買い物をしながらお待ちいただく事もできます。

講師 静岡県書道連盟常任理事 森川 玉豊  
 受講料 3,300円 体験受講料 1,650円  
 日程 浜北 2/7,21(火) 17:00~18:00

くらしときめきアカデミー 今月の **NEW** 講座

**元アナウンサーの文学作品を味わう朗読講座**  
 ~名作の美しい日本語に触れ感性を磨きませんか~

声で作品の世界を表現することが、朗読です。内容への解釈・理解を深めると読むことは楽しくなります。時代背景や作者の思いまで想像して読んでみませんか?文学の朗読をすると語彙が増え、人生が豊かになります。

講師 話し方講師 海野くら(うみのくら)  
 受講料 5,640円(別途教材費100円/月)  
 体験受講料 2,820円  
 日程 浜松 [木]2/2,2/9 13:00~14:30 [金]2/3,2/17 10:30~12:00

くらしときめきアカデミー 今月の **Special** 講座

**加藤醤油**  
**sala × 加藤醤油**  
**手作り味噌教室**

浜松市中区寺島町 加藤醤油。  
 昔ながらの製法にこだわった手づくりのしょうゆ、みその製造に取り組みされている虎岩博之社長直伝の手作り味噌教室。

詳しくは裏面をご覧ください!→

**全約250講座!**  
**【保存版チラシ】**  
 2022年4月▶▶▶2023年3月

下記店頭に設置しております。  
 ①サーラプラザ  
 ②四川飯店 西塚店  
 ③サーラスポーツ浜松

お気軽にご来店ください。

くらしときめきアカデミー ホームページ  
 講座の詳細、WEB申込はこちらから

くらしときめきアカデミー 検索