

マリンウェーブ・カルチャー

秋のおすすめ定期講座（ご参加には、会員登録が必要です。）

イタリア料理を楽しむ

イタリア料理は野菜のうまみを生かし、素材の味を引き立てるのがポイント。難しそうですが、基本をマスターすれば家庭料理からレストランのメニューまで、誰でも手軽に楽しめます。素材の選び方、組み合わせ方、そして旨味を引き出すプロの技を伝授します。



●講師／ラ・サルテー主宰 **中野 誠司**

●日時／10/12・11/2・12/14（土）

10：00～12：00

●受講料／3カ月3回 4,950円 ●材料費／3回 6,600円

女性のための「ゆる漢方レッスン」

肩こり・頭痛・冷え性・アレルギー・更年期障害など、つらい症状はそれぞれ…体質や年齢のせいだと諦めていませんか？実は、日頃的生活習慣や食事の内容に問題が潜んでいるのかも！身体に優しい漢方で健康な毎日にしましょう。



●講師／尾崎漢方薬局代表 国際中医師 **尾崎 公美**

●日時／10/17・11/21・12/19（木）

10：00～12：00

●受講料／3カ月3回 5,940円 材料費別途必要（800～1,000円程度）



写真・デジタルカメラ教室

カメラの扱い方、撮り方を基本から学びます。写真の見方を学んで、どうすればいい写真が撮れるかを、プロのカメラマンが丁寧に指導します。四季折々の風景を、自分のイメージで撮ってみましょう。



●講師／写真家 **高橋 伸治**

●日時／10/24・11/28・12/12（木）

10：00～12：00

●受講料／3カ月3回 6,600円

※準備物：手持ちのデジカメ・取扱説明書・写真のデータ



お問い合わせ先：マリンウェーブ・カルチャー TEL 0875-56-5133

マリンウェーブ・カルチャー

秋のおすすすめ健康講座 ※1日講座のため、会員登録なしでも受講できます。

楽しいクローゼットのお片付け

冬服の準備と一緒に、クローゼットの中も見直してみませんか。「もったいない」という気持ちもわかりますが、着る服と着ない服を分け、着る服をすっきりと収納することで、クローゼット、そして、お部屋を広く使うことができます。必要なモノの見極め方を学びましょう。



- 講 師/整理収納アドバイザー2級認定講師 **小西 清香**
- 日 時/10/26 (土) 10:00~12:00
- 受講料/1,650円 ●材料費/550円

やさしいヨーガ療法～薬膳茶付～

体が硬く、肩こり、腰痛、高血圧などが気になる方のためのヨーガです。ゆっくりと呼吸し、心身をリラックスさせる運動なので、年配の方でもご参加できます。心身をリラックスさせた後には、おいしい薬膳茶を飲みましょう。



- 講 師/インド中央政府公認 日本ヨーガ療法士 **山原 香織**
 - 日 時/10/26 (土) 10:00~12:00
 - 受講料/1,650円
- ※ヨガマット or 大判バスタオルをお持ちください。

顔ヨガレッスン ～健康・美 up 講座～

顔のヨガ？と聞いていませんか？顔ヨガを行うことで、誤嚥を防ぐこともでき、口の中・喉の調子もよくなります。さらに、頬の筋肉を使うため、ほうれい線やシワにも効果があり、美 up 効果も期待できます。この機会にぜひ一緒に、顔ヨガレッスンを始めましょう。



- 講 師/高津文美子式フェイシャルヨガ認定 **大谷 美由紀**
- 日 時/10/26 (土) 13:00~14:30
- 受講料/1,650円 ●材料費/220円