詳しい日程や持ち物の詳細等は流山エルズのホームページをご覧いただくか お電話にてお問合せください

くらし・教養

茶道（裏千家）
満員御礼
火曜コース
茶道の立ち居振る舞いを通して、美しい姿勢や立ち方、座り方、挨拶の仕方などの日常生活の作法を学びます
- 日 初回 10月7日 ～ 〈火曜 / 月2回〉
- 時 9:30～14:00
- ¥ 月3,060円
  お茶菓子代 1回500円
- 人 6名
- 講 網谷 操
- 用 扇子・あれば袱紗
- 途中入会可

茶道（裏千家）
満員御礼
木曜コース
茶道の立ち居振る舞いを通して、美しい姿勢や立ち方、座り方、挨拶の仕方などの日常生活の作法を学びます
- 日 初回 10月16日 ～ 〈木曜 / 月2回〉
- 時 9:30～14:00
- ¥ 月3,060円
  お茶菓子代 1回500円
- 人 6名
- 講 網谷 操
- 用 扇子・あれば袱紗
- 途中入会可

楽しい書道
残席わずか
個別に丁寧に指導します
講師手作りの教材が受講生に好評です
- 日 初回 10月5日 ～〈日曜 /月2回〉
- 時 10:00～12:00
- ¥ 月3,000円
- 人 25名
- 講 桑原 萬里子
- 用 書道道具一式
- 見学・体験可　途中入会可

着付け
残席わずか
中級 / 水曜・木曜コース
自分で着物を着られる方対象。他装です
（人に着せられるようにするレッスンです）
留袖・二重太鼓までレッスンします
- 日 初回 10月1日 ～ 〈水曜 / 月1回〉
  初回 10月16日 ～ 〈木曜 / 月1回〉
- 時 12:30～14:45
- ¥ 1回1,530円
- 人 12名
- 講 小山 はつよ
- 用 足袋・肌襦袢・裾除け 長襦袢・着物・衿止め 帯芯・腰ひも・脱脂綿 伊達締め 補正用タオル
- 途中入会要相談

着付け
3か月レッスン
お正月に向けての3ヶ月レッスン。着物の着装とる古屋帯まで学べます。着付けが初めての方から、帯結びを再び稽古したい方向けの講座
- 日 初回 10月3日 ～ 〈水曜 / 月1回〉
- 時 12:30～14:45
- ¥ 9,180円（初回一括払い）
- 人 10名
- 講 小山 はつよ
- 用 足袋・肌襦袢・裾除け 長襦袢・着物・衿止め 帯芯・腰ひも・脱脂綿 伊達締め 補正用タオル
- 最小開講人数 5人

フォトカレッジ
秋講座
様々な野外ロケーションでの撮影実習を中心にわかりやすい写真知識や撮影機器に関する講義 作品の講評等通じて写真の世界を楽しみます
- 日 初回 10月7日 ～〈第1・2火曜 / 全6回〉
- 時 9:00～11:00
- ¥ 7,800円（初回一括払い）※交通費各自負担
- 人 25名
- 講 里川 正広
- 用 一眼カメラまたは コンパクトデジカメ 筆記用具

※撮影地、開始時間が変更となる場合がございます
- 体験可　途中入会可

音楽

クラシックギター教室
火曜
気軽に習える趣味として、初めてみませんか？
個人レッスンとアンサンブルの二本立てです
残席わずか
- 日 初回 10月7日 ～ 〈火曜 / 全9回〉
- 時 9:30～11:15
- ¥ 13,770円（初回一括払い）
  教則本 2,500円/楽器レンタル1回200円
- 人 14名
- 講 佐藤 茂勝
- 用 クラシックギター
- 見学・体験可　途中入会可

クラシックギター教室
水曜
気軽に習える趣味として、初めてみませんか？
個人レッスンとアンサンブルの二本立てです
満員御礼
- 日 初回 10月1日 ～ 〈水曜 / 全8回〉
- 時 9:30～11:15
- ¥ 12,240円（初回一括払い）
  教則本 2,500円/楽器レンタル1回200円
- 人 14名
- 講 佐藤 茂勝
- 用 クラシックギター
- 見学・体験可　途中入会可

シャンソン教室
残席わずか
ルージュ
舞台で歌ってみたい方から初めての方まで
どなたでも参加ok！
ピアノの伴奏にのせて楽しく歌いましょう！
- 日 初回 8月2日 ～ 〈第1・第3土曜 / 月2回〉
- 時 13:00～14:30
- ¥ 月3,400円
- 人 15名
- 講 南條 桂
- 見学・体験可　途中入会可　開講中

シャンソン教室
残席わずか
ローズ
舞台で歌ってみたい方から初めての方まで
どなたでも参加ok！
ピアノの伴奏にのせて楽しく歌いましょう！
- 日 初回 8月2日 ～ 〈第1・第3土曜 / 月2回〉
- 時 15:00～16:30
- ¥ 月3,400円
- 人 15名
- 講 南條 桂
- 見学・体験可　途中入会可　開講中

コカリナ教室
初心者クラス
自然環境を守るシンボル的な楽器のコカリナ
一緒に木のやさしい音色を奏でてみませんか？
初めての方大歓迎！
- 日 初回 10月9日 ～ 〈木曜 / 全6回〉
- 時 10:30～12:00
- ¥ 9,000円（初回一括払い）
- 人 15名
- 講 小杉 佐知子
- 用 コカリナ、教則本

※初めての方は教則本とコカリナ（ソプラノ/バス）が必要です。
15,000円程度（講事即申込み）
- 見学・体験可　途中入会可

コカリナ教室
残席わずか
ステップアップクラス
コカリナ経験者向けのクラスです
より高度なテクニックを学びます
- 日 初回 10月9日 ～ 〈木曜 / 全6回〉
- 時 8:50～10:20
- ¥ 9,000円（初回一括払い）
- 人 19名
- 講 小杉 佐知子
- 用 コカリナ、教則本
- 見学・体験可　途中入会可

中高年から始める らくらくピアノ
中級
電子ピアノを用いたグループレッスンで一緒に
音楽を楽しみましょう！
- 日 初回 10月14日 ～ 〈火曜 / 全12回〉
- 時 13:00～14:30
- ¥ 24,000円（6回分12,000円の二回払い）
  教材費別
- 人 12名
- 講 秋山 麻由美
- 用 筆記用具・テキスト キーボード （お持ちの方のみ）
- 途中入会不可

芸術

街並スケッチ
満員御礼
専科
講師の実演・教材を元に進めます
自分の描き方を見つけるお手伝いをいたします
街並スケッチ中級レベル受講者対象
- 日 初回 10月10日～〈第2・4金曜 / 全12回〉
- 時 9:30～11:30
- ¥ 17,400円（初回一括払い） 教材費込
- 人 17名
- 講 伊藤 正明
- 用 鉛筆・バレット 透明水彩用絵具 絵筆・筆洗い

街並スケッチ
中級
講師の実演・教材を元に進めます
自分の描き方を見つけるお手伝いをいたします
- 日 初回 10月10日～〈第2・4金曜 / 全12回〉
- 時 12:45～14:45
- ¥ 16,300円（初回一括払い） 教材費込
- 人 15名
- 講 伊藤 正明
- 用 鉛筆・バレット 透明水彩用絵具 絵筆・筆洗い

やさしい日本画
入門
日本の自然の中から私たちの美意識から生まれてきた日本画は、日本独自の絵画です
入門では初心者の方にも描きやすく指導します
- 日 初回 10月24日～〈第1・3金曜〉
- 時 9:30～11:50
- ¥ 1回1,500円（2ヶ月分一括払い）教材費別
- 人 20名
- 講 藤島 大千
- 用 水手絵具・墨・すずり・筆洗い 毛筆3本（太さの違うもの） 絵皿・顔彩絵具・鉛筆（4B） 練り消し・スケッチブック
- 見学・体験可　途中入会可

やさしい日本画
花を描く
ガラスを砕いた新岩絵の具 油絵の具とは異なる鮮やかな色彩の日本独自の絵の具です
重厚ではんなりとした花が仕上がります。
- 日 初回 10月25日～〈第2・4土曜〉
- 時 9:30～11:50
- ¥ 1回 2,550円（月払い） 教材費別
- 人 15名
- 講 藤島 大千
- 用 岩絵の具・墨・すずり・筆洗い 毛筆3本（太さの違うもの） 絵皿・顔彩絵具・鉛筆（4B） 練り消し・スケッチブック
- 見学・体験可　途中入会可

たのしい水彩画教室
午前の部/午後の部
描き方に正解はありません
モチーフを見ながら好みに合わせた描き方を
学ぶことができます
- 日 初回 10月17日～〈金曜 / 全6回〉
- 時 午前10:00～12:00/午後12:50～14:50
- ¥ 9,000円（初回一括払い） 教材費別
- 人 各24名
- 講 秋元 由美子
- 用 透明水彩絵具・筆 筆洗い・パレット 鉛筆（4Bなど） スケッチブック（サイズ自由）
- 見学・体験可　途中入会可

楽しい墨彩画
午前の部
書と画を一枚の半紙に描きます　モティーフは花や野菜・果物など身近なものから始めてみましょう　一人ひとり丁寧に学べます
- 日 初回 10月7日～〈火曜 / 月2回〉
- 時 10:00～12:00
- ¥ 月3,000円
- 人 各20名
- 講 桑原 萬里子
- 用 古タオル・顔彩 筆（大・小）・梅皿 筆洗い用容器・練り墨 モティーフ・下敷
- 見学・体験可　途中入会可

大人のための絵画教室
午前の部/午後の部
基礎デッサンスケッチから、パステル、水彩、アクリル油彩など自由な画材で楽しく描く教室です
- 日 初回 10月9日～〈木曜 / 全12回〉
- 時 午前9:30～12:30/午後13:30～16:30
- ¥ 1回1,500円（月払い） 教材費別
- 人 各20名
- 講 青木 伸一
- 用 水彩又は油彩絵具一式 ボロ布又はキッチンペーパー 鉛筆・スケッチブック（F6） 消しゴム
- 見学・体験可　途中入会可

手工芸

カルトナージュ講座
オシャレで実用的、厚紙で組み立てた箱に
布を貼付けて仕上げるフランスの伝統的な手芸
- 日 初回 10月25日～〈毎月第4土曜〉
- 時 12:30～15:00
- ¥ 1回2,040円
  教材費別（制作するものにより異なります）
- 人 12名
- 講 鈴木 トシコ
- 用 はさみ・カッター はけ・40cm以上の定規
- 見学可　途中入会可

フラワーアレンジメント講座
満員御礼
生花やプリザーブドフラワー等を
基本から！
- 日 初回 10月10日～〈毎月第2金曜〉
- 時 昼14:00～16:00 / 夜18:00～19:50
- ¥ 1回4,900円　教材費込
- 人 各15名
- 講 鈴木 トシコ
- 用 古新聞・花ばさみ ごみ袋

トールペイント
絵が苦手でも描ける！
完成度の高いクラフトワークができます
- 日 初回 10月6日 ～〈月曜 / 月2回〉
- 時 9:30～12:00
- ¥ 1回2,040円
  教材費別（制作するものにより異なります）
- 人 12名
- 講 橋 葉子
- 用 エプロン・古いタオル・筆記用具 （シャープペン・サインペン）
- 見学可　途中入会可

健康・スポーツ

ヨーガセラピー
ゆったりヨーガがお好きな方におススメ！
ヨーガの呼吸法でリラックス効果抜群です！
- 日 毎週金曜 ※祭合により休講になる場合があります
- 時 13:30～14:45（12:30受付開始）
- ¥ 1回 600円
- 人 先着30名
- 講 滝澤 利伊
- 用 バスタオル
- 予約不要

足揉み健康法
木曜コース / 金曜コース
足に溜まった「老廃物」を揉んで流す官足法です
健康に役立つ情報も先生が教えてくれます！
- 日 毎週木・金曜 ※祭合により休講になる場合があります
- 時 木曜9:30～10:30/金曜15:15～16:15
- ¥ 1回 600円（月払い）
- 人 各20名
- 講 滝澤 利伊
- 用 バスタオル
- 見学・体験可　途中入会可

足揉みとヨーガのスペシャル
足揉み健康法とヨーガの両方を取り入れた
夜に開催するスッキリリフレッシュできる
講座です！
- 日 毎週金曜 ※祝祭日・第4金曜日は休み ※祭合により休講になる場合があります
- 時 19:00～20:30
- ¥ 1回 1,530円
- 人 先着20名
- 講 滝澤 利伊
- 用 バスタオル
- 予約不要

リフレッシュ健康体操
毎日体を動かして
楽しい生活を送りましょう！
- 日 毎週水曜 ※第3水曜は体館のため翌日木曜
- 時 9:30～10:30
- ¥ 1回 500円
- 人 先着50名
- 講 澤頭 智美
- 用 上履き
- 予約不要

ソフトエアロビクス
毎日を健康に過ごしたい方にピッタリ
どなたでもいつからでも始められます
12ヶ月くらいまでのお子様連れの参加もOK！
- 日 毎週水曜 ※第3水曜は体館のため翌日木曜
- 時 10:45～11:45
- ¥ 1回 500円
- 人 先着50名
- 講 澤頭 智美
- 用 上履き
- 予約不要

骨盤ストレッチ＆シェイプアップ
骨盤矯正、腰痛、肩こり予防に最適
産後ママにもおススメです
ハイハイする前のお子様連れの参加もOK！
- 日 毎週水曜 ※第3水曜は体館のため翌日木曜
- 時 12:00～12:45
- ¥ 1回 500円
- 人 先着50名
- 講 澤頭 智美
- 用 上履き・バスタオル
- 予約不要

ちょっとだけエアロ
エアロビクスをやってみたいけど体力に自信が
ないという方にオススメです！
- 日 日曜（月2～3回）
- 時 9:30～10:30
- ¥ 1回 510円
- 人 先着30名
- 講 澤頭 智美
- 用 室内履きシューズ 飲物
- 予約不要

椅子を使い座りながらできる運動！ ころばん塾
体力に自信がない方におススメ！
椅子に座って足腰の筋力をつけていきましょう
- 日 毎週（月2～3回）
- 時 10:40～11:40
- ¥ 1回 510円
- 人 先着30名
- 講 澤頭 智美
- 用 室内履きシューズ 飲物
- 予約不要

日曜日のスポーツ教室
エアロビ+らくらく筋トレ運動
遅く起きた朝でもご参加いただける
エアロビと筋トレを組み合わせたスポーツ教室
無理せず続けましょう！
- 日 毎週日曜
- 時 10:20～11:50
- ¥ 1回 500円
- 人 先着12名
- 講 高森 青実
- 用 室内履きシューズ 飲物・タオル
- 予約不要

秋のバレエ・ストレッチ
ストレッチはバレエメソッドで行いますが
バレエの経験は問いません、振り付けがない
ので、初心者やブランクのある方向けです
- 日 10月7日～12月16日〈毎週火曜/全11回〉 ※祝日は休み
- 時 13:30～14:30
- ¥ 17,000円（初回一括払い）※教材費込み
- 人 成人女性 12名
- 講 和田 法子
- 用 練習着(ウエア・バレエシューズ) タオル・飲物
- 見学・体験可　途中入会可

冬のバレエ・ストレッチ
開講予定
ストレッチはバレエメソッドで行いますが
バレエの経験は問いません、振り付けがない
ので、初心者やブランクのある方向けです
- 日 1月6日～3月31日（予定）※祝日に施設休館日は休み
- 時 13:30～14:30 〈毎週火曜 / 全10回〉
- ¥ 15,500円（初回一括払い）※教材費込み
- 人 成人女性 12名
- 講 和田 法子
- 用 練習着(ウエア・バレエシューズ) タオル・飲物
- 見学・体験可　途中入会可

NPO法人おおたかスポーツコミュニティ流山

流山市生涯学習センター後援事業総合型地域スポーツクラブ

会員料金システム

会員区分	年会費	備考
クラブ会員	年間 3,000 円	スポーツ保険・手数料含む
ジュニアクラブ会員	年間 2,000 円	中学生以下 / スポーツ保険・手数料含む
賛助会員	1 口 10,000 円	団体の趣旨に賛同しご支援いただける方

会員 大募集！
会員になって頂くためには会員区分に応じた年会費が必要となります
会費をお支払いいただくと会員証を発行いたします
入会時には入会金 1,000 円がかかります

★定期スポーツ教室にご参加いただくには種目ごとに設定されている参加費が必要です
参加費のお支払は回数券カードをご購入ください（会員のみ）
★会員以外の方でも定期スポーツ教室にご参加いただけます。種目ごとに設定されているビジター参加費をお支払いいただきます

教室名	曜日・時間	対象・定員	参加費・備考
転倒防止運動	月曜 9:30-10:30	一般	会員 300円 ビジター 700円
バドミントン	月曜 13:00-15:00	一般・20名	会員 500円 ビジター 700円
卓 球	月曜 15:30-17:30	一般	会員 500円 ビジター 700円 ※準備・片付含む
ゆったりフラダンス	火曜 13:00-14:00	一般	会員 500円 ビジター 700円 月3回（基本第１～３週）※要スケジュール確認
サッカー教室 レイソル流山 キッズ	火曜 16:00-17:00	幼児	OSC会員 2,000円/回 一般 2,500円/回 柏レイソル A.Aによる月謝もあります。（要問合せ）
ジュニア	火曜 17:00-18:30	小学生	
ジュニアユース	火曜 18:30-20:30	中学生	
スポーツウエルネス吹矢	水曜 13:30-15:30	一般・30名	会員 500円 ビジター 700円（第3水曜休み） 食事は1時間前までに済ませてください ※準備・片付含む
卓球教室基本のき 一般	水曜 16:00-17:30	一般・20名	会員 500円 ビジター 700円（第3水曜休み） ※準備・片付含む
ポールウォーキング＆基礎体力づくり	木曜 9:30-11:00	一般・15名	会員 500円 ビジター 700円 ※屋外教室のため雨天時中止
サッカー教室 レイソル流山 A.A ジュニア	木曜 17:00-18:30	小学生	OSC会員 2,000円/回 ビジター 2,500円/回 柏レイソル A.Aによる月謝もあります。（要問合せ）
ジュニアユース	木曜 18:30-20:30	中学生	
健康体操リズム運動＆ストレッチ	金曜 9:30-11:00	一般	会員 500円 ビジター 700円

①参加費の項目のビジターとは非会員参加の場合の料金になります ②体育館のご利用は室内用運動靴が必要です ③熱中症対策の為飲物をご持参ください
☆予定が変更になる場合がございますので、詳しい日程・内容はホームページでご確認ください ➡ http://osc-nagareyama.com/

各ＳＮＳにて流山エルズの情報を発信中！

Instagram　facebook　エックス

流山エルズも YouTube!?
流山エルズのYouTube企画です!!
エルズTVで 検索

小学生から中学生を対象にした
「生涯学習講座」「イベント」情報を
発信しています

LINEの「友だち追加」からIDを検索するか
QRコードをスキャンしてください
LINE ID：@313mzqnf