

くらし・教養

**茶道（裏千家）**  
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、立ち方、後手の仕方などの日常生活の作法を学びます。

① 初回 4月1日～（火曜/月2回）  
② 9:30～14:00  
③ 月3,060円  
お茶菓子代 1500円

④ 6名  
⑤ 網谷 操

⑥ 見学・体験可 ⑦ 途中入会可

**茶道（裏千家）**  
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、立ち方、後手の仕方などの日常生活の作法を学びます。

① 初回 4月10日～（木曜/月2回）  
② 9:30～14:00  
③ 月3,060円  
お茶菓子代 1500円

④ 6名  
⑤ 網谷 操

⑥ 見学・体験可 ⑦ 途中入会可

**フォトナージュ講座**

オシャレで実用的、理想を掴み立てた後に布を貼付けて仕上げるフランスの伝統的な手芸

① 初回 4月26日～（毎月第4土曜）  
② 12:30～15:00  
③ 1回2,040円  
教材費別（制作するものにより異なります）  
④ 12名  
⑤ 鈴木 トシコ

⑥ 見学・体験可 ⑦ 途中入会可

**着付け**  
中級 / 水曜・木曜コース

自分でも着られる方を目指す。他校です。1人1着せられるようにするレッスンです。留袖・二重着までレッスンします。

① 初回 4月2日～（水曜/月1回）  
② 初回 4月17日～（木曜/月1回）  
③ 12:30～14:45  
④ 1回1,530円  
⑤ 12名  
⑥ 小山 はつと

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**楽しい書道**

個別に丁寧に指導します。講師手作り教材が先生達に好評です。

① 初回 4月6日～（日曜/月2回）  
② 10:00～12:00  
③ 月3,000円  
④ 25名  
⑤ 桑原 萬里子

⑥ 見学・体験可 ⑦ 途中入会可

**フォトカレッジ**  
春講座

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撮影や撮影技術に関する最新作品の講評を通じて写真の世界を楽しみます。

① 初回 4月1日～（第1・2火曜/全6回）  
② 9:00～11:00  
③ 7,800円（初回一括払い）※交通費各自負担  
④ 25名  
⑤ 里川 正広

⑥ 見学・体験可 ⑦ 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？個人レッスンとワンサプルの二本立てです。

① 初回 4月1日～（火曜/全9回）  
② 9:30～11:15  
③ 13,770円（初回一括払い）  
④ 教則本 2,500円/楽譜レンタル1回200円  
⑤ 14名  
⑥ 佐藤 茂樹

⑦ 見学・体験可 ⑧ 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？個人レッスンとワンサプルの二本立てです。

① 初回 4月2日～（水曜/全9回）  
② 9:30～11:15  
③ 12,240円（初回一括払い）  
④ 教則本 2,500円/楽譜レンタル1回200円  
⑤ 14名  
⑥ 佐藤 茂樹

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**シャンソン教室**  
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！ピアノの伴奏に合わせて楽しく歌いましょう！

① 初回 4月5日～（第1・第3土曜/月2回）  
② 13:00～14:30  
③ 月3,400円  
④ 15名  
⑤ 南條 桂

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可 ⑨ 開講中

**シャンソン教室**  
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！ピアノの伴奏に合わせて楽しく歌いましょう！

① 初回 4月5日～（第1・第3土曜/月2回）  
② 15:00～16:30  
③ 月3,400円  
④ 15名  
⑤ 南條 桂

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可 ⑨ 開講中

**コカリナ教室**  
初心者クラス

自然環境を学ぶシンボリックな楽器のコカリナと一緒に木のやさしい音色を奏してみませんか？初めての方大歓迎！

① 初回 4月10日～（水曜/全6回）  
② 10:30～12:00  
③ 9,000円（初回一括払い）  
④ 15名  
⑤ 小杉 佐知子

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**コカリナ教室**  
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。

① 初回 4月10日～（水曜/全6回）  
② 8:50～10:20  
③ 9,000円（初回一括払い）  
④ 19名  
⑤ 小杉 佐知子

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**ちくちくピアノ**  
入門

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！

① 初回 4月8日～（火曜/全6回）  
② 13:00～14:30  
③ 12,000円（初回一括払い）教材費別  
④ 12名  
⑤ 秋山 麻由美

⑦ 見学・体験可 ⑧ 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？個人レッスンとワンサプルの二本立てです。

① 初回 4月2日～（水曜/全9回）  
② 9:30～11:15  
③ 12,240円（初回一括払い）  
④ 教則本 2,500円/楽譜レンタル1回200円  
⑤ 14名  
⑥ 佐藤 茂樹

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**街並スケッチ**  
専科

講師の指導、教材を元に描きます。自分の描き方を見つけるお手伝いをいたします。街並スケッチ中級以上を希望者を対象にします。

① 初回 4月11日～（第2・4金曜/全12回）  
② 9:30～11:30  
③ 17,400円（初回一括払い）教材費別  
④ 17名  
⑤ 伊藤 正明

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**街並スケッチ**  
初級

講師の指導、教材を元に描きます。自分の描き方を見つけるお手伝いをいたします。街並スケッチ中級以上を希望者を対象にします。

① 初回 4月11日～（第2・4金曜/全12回）  
② 12:45～14:45  
③ 16,300円（初回一括払い）教材費別  
④ 15名  
⑤ 伊藤 正明

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**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い指導します。

① 初回 4月4日～（第1・3金曜）  
② 9:30～11:50  
③ 1回1,500円（2ヶ月一括払い）教材費別  
④ 20名  
⑤ 藤島 大千

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**やさしい日本画**  
花を描く

ガラスを挟いた新鋭の具、油絵の具とは異なる鮮やかな色彩の日本独自の絵画です。筆運びはやさしくした方が上手に描けます。

① 初回 4月12日～（第2・4土曜）  
② 9:30～11:50  
③ 1回2,550円（月払い）教材費別  
④ 15名  
⑤ 藤島 大千

⑦ 見学・体験可 ⑧ 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自由に描き方を学ぶことができます。

① 初回 4月8日～（金曜/全6回）  
② 午前10:00～12:00/午後12:50～14:50  
③ 9,000円（初回一括払い）教材費別  
④ 各24名  
⑤ 秋元 由美子

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**楽しい墨彩画**  
午前の部/午後の部

墨と水を一枚の半紙に描きます。モチーフは花や野菜、果物など身近なものから始めましょう。一人ひとりが好きなように描きます。

① 初回 4月12日～（火曜/月2回）  
② 午前10:00～12:00/午後13:00～15:00  
③ 月3,000円  
④ 各20名  
⑤ 桑原 萬里子

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**大人ののための絵画教室**  
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、アクリル油絵など自由な画材で楽しく描く教室です。

① 初回 4月10日～（水曜/全12回）  
② 午前9:30～12:30/午後13:30～16:30  
③ 1回1,500円（月払い）教材費別  
④ 各20名  
⑤ 青木 伸一

⑦ 見学・体験可 ⑧ 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？個人レッスンとワンサプルの二本立てです。

① 初回 4月2日～（水曜/全9回）  
② 9:30～11:15  
③ 12,240円（初回一括払い）  
④ 教則本 2,500円/楽譜レンタル1回200円  
⑤ 14名  
⑥ 佐藤 茂樹

⑦ 見学・体験可 ⑧ 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、理想を掴み立てた後に布を貼付けて仕上げるフランスの伝統的な手芸

① 初回 4月26日～（毎月第4土曜）  
② 12:30～15:00  
③ 1回2,040円  
教材費別（制作するものにより異なります）  
④ 12名  
⑤ 鈴木 トシコ

⑥ 見学・体験可 ⑦ 途中入会可

**フラワーアレンジメント講座**

生花やグリーンでフラワー等を基本から！

① 初回 4月11日～（毎月第2金曜）※毎月休講  
② 14:00～16:00/夜18:00～19:50  
③ 1回4,900円 教材費別  
④ 各15名  
⑤ 鈴木 トシコ

⑥ 見学・体験可 ⑦ 途中入会可

**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。

① 初回 4月7日～（月曜/月2回）  
② 9:30～12:00  
③ 1回2,040円  
教材費別（制作するものにより異なります）  
④ 12名  
⑤ 橋本 子

⑥ 見学・体験可 ⑦ 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！

① 毎週金曜 ② 都心より休講になる場合があります  
③ 13:30～14:45（12:30受付開始）  
④ 1回1,600円（月払い）  
⑤ 各20名  
⑥ 滝澤 利伊

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**足踏み健康法**  
木曜コース / 金曜コース

足に溜まった「老廃物」を揉んで流す足法です。健康に役立つ情報も先生が教えてくれます！

① 毎週木曜・金曜 ② 都合により休講になる場合があります  
③ 木曜9:30～10:30/金曜15:15～16:15  
④ 1回1,600円（月払い）  
⑤ 各20名  
⑥ 滝澤 利伊

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**足踏みとヨーガのスペシャル**

足踏み健康法とヨーガの両方を取り入れた夜に開催するスリッパリフレッシュをする講座です！

① 毎週金曜 ② 都合により休講になる場合があります  
③ 19:00～20:30  
④ 1回1,530円  
⑤ 各20名  
⑥ 滝澤 利伊

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**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！

① 毎週水曜 ② 第3水曜は休講のため翌日木曜  
③ 13:30～14:45  
④ 1回500円  
⑤ 各50名  
⑥ 滝澤 利伊

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**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ヶ月くらいたてのお子様連れの方もOK！

① 毎週水曜 ② 第3水曜は休講のため翌日木曜  
③ 10:45～11:45  
④ 1回500円  
⑤ 各50名  
⑥ 滝澤 利伊

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**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方もOK！

① 毎週水曜 ② 第3水曜は休講のため翌日木曜  
③ 12:00～12:45  
④ 1回500円  
⑤ 各50名  
⑥ 滝澤 利伊

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**ちょっとだけエアロ**

エアロビクスをやってみて体力に自信がという方におススメです！

① 日曜（月2～3回）  
② 9:30～10:30  
③ 1回500円  
④ 各30名  
⑤ 滝澤 利伊

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**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

① 日曜（月2～3回）  
② 10:40～11:40  
③ 1回500円  
④ 各30名  
⑤ 滝澤 利伊

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**日曜日のスポーツ教室**  
エアロビからく筋トレ運動

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開催させていただきます！

① 毎週日曜 ② 10:20～11:50  
③ 1回500円  
④ 各12名  
⑤ 高森 英実

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**春のバレエ・ストレッチ**

ストレッチはバレエエッセンスで行いますが、バレエの経験は問いません。振り付けがないので、初心者やプランクのある方向けです。

① 4月8日～6月17日（毎週火曜/全9回）※休講1回  
② 13:30～14:30  
③ 14,000円（初回一括払い）※教材費別  
④ 成人女性 12名  
⑤ 和田 法子

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**夏のバレエ・ストレッチ**

ストレッチはバレエエッセンスで行いますが、バレエの経験は問いません。振り付けがないので、初心者やプランクのある方向けです。

① 7月1日～9月30日（予定）※休講1回  
② 13:30～14:30（毎週火曜/全12回）  
③ 18,500円（初回一括払い）※教材費別  
④ 成人女性 12名  
⑤ 和田 法子

⑦ 見学・体験可 ⑧ 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？個人レッスンとワンサプルの二本立てです。

① 初回 4月2日～（水曜/全9回）  
② 9:30～11:15  
③ 12,240円（初回一括払い）  
④ 教則本 2,500円/楽譜レンタル1回200円  
⑤ 14名  
⑥ 佐藤 茂樹

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

芸術

**街並スケッチ**  
専科

講師の指導、教材を元に描きます。自分の描き方を見つけるお手伝いをいたします。街並スケッチ中級以上を希望者を対象にします。

① 初回 4月11日～（第2・4金曜/全12回）  
② 9:30～11:30  
③ 17,400円（初回一括払い）教材費別  
④ 17名  
⑤ 伊藤 正明

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**街並スケッチ**  
初級

講師の指導、教材を元に描きます。自分の描き方を見つけるお手伝いをいたします。街並スケッチ中級以上を希望者を対象にします。

① 初回 4月11日～（第2・4金曜/全12回）  
② 12:45～14:45  
③ 16,300円（初回一括払い）教材費別  
④ 15名  
⑤ 伊藤 正明

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**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い指導します。

① 初回 4月4日～（第1・3金曜）  
② 9:30～11:50  
③ 1回1,500円（2ヶ月一括払い）教材費別  
④ 20名  
⑤ 藤島 大千

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**やさしい日本画**  
花を描く

ガラスを挟いた新鋭の具、油絵の具とは異なる鮮やかな色彩の日本独自の絵画です。筆運びはやさしくした方が上手に描けます。

① 初回 4月12日～（第2・4土曜）  
② 9:30～11:50  
③ 1回2,550円（月払い）教材費別  
④ 15名  
⑤ 藤島 大千

⑦ 見学・体験可 ⑧ 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自由に描き方を学ぶことができます。

① 初回 4月8日～（金曜/全6回）  
② 午前10:00～12:00/午後12:50～14:50  
③ 9,000円（初回一括払い）教材費別  
④ 各24名  
⑤ 秋元 由美子

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**楽しい墨彩画**  
午前の部/午後の部

墨と水を一枚の半紙に描きます。モチーフは花や野菜、果物など身近なものから始めましょう。一人ひとりが好きなように描きます。

① 初回 4月12日～（火曜/月2回）  
② 午前10:00～12:00/午後13:00～15:00  
③ 月3,000円  
④ 各20名  
⑤ 桑原 萬里子

⑦ 見学・体験可 ⑧ 途中入会可

**大人ののための絵画教室**  
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、アクリル油絵など自由な画材で楽しく描く教室です。

① 初回 4月10日～（水曜/全12回）  
② 午前9:30～12:30/午後13:30～16:30  
③ 1回1,500円（月払い）教材費別  
④ 各20名  
⑤ 青木 伸一

⑦ 見学・体験可 ⑧ 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？個人レッスンとワンサプルの二本立てです。

① 初回 4月2日～（水曜/全9回）  
② 9:30～11:15  
③ 12,240円（初回一括払い）  
④ 教則本 2,500円/楽譜レンタル1回200円  
⑤ 14名  
⑥ 佐藤 茂樹

⑦ 見学・体験可 ⑧ 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

| 会員区分     | 年会費                                                    | 備考                                                       |
|----------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 会費無料システム | クラブ会員 年間3,000円<br>ジュニアクラブ会員 年間2,000円<br>賛助会員 1回10,000円 | スポーツ保険・手数料含む<br>中学生以下/スポーツ保険・手数料含む<br>団体の施設に賛同して支援いただける方 |

会員 大募集！

★定期スポーツ教室にご参加いただくには様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。様目ごとに設定されているビジター参加費をお支払いただけます

| 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・片付け含む                               |
| 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            | 火曜 16:00-17:00    | 幼児     | OSC会員 2,000円/回 一般 2,500円/回                                |
| レイソル流山            | 火曜 17:00-18:30    | 小学生    | 柏レイソル A.A.による月謝制もあります。（要問合せ）                              |
| ジュニアズ             | 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水曜休講）<br>食事は1時間前までに済ませてください ※準備・片付け含む |
| 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水曜休講）<br>※準備・片付け含む                    |
| ボールウォーキング&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中止                            |
| サッカー教室            | 木曜 17:00-18:30    | 小学生    | OSC会員 2,000円/回 ビジター 2,500円/回                              |
| ジュニアズ             | 木曜 18:30-20:30    | 中学生    | 柏レイソル A.A.による月謝制もあります。（要問合せ）                              |
| 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熱中症対策の為動物をご持参ください  
R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://esc-nogareyama.com/

各SNSにて流山エルズの情報を発信中！

流山エルズも YouTube! 流山エルズのYouTube企画です!!

Instagram facebook エックス

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