

恩納村外の方も
途中参加の方も
大歓迎！

西海岸の潮風を香りながら、心と体の健康づくり

カルチャースクール なびー塾

憩い・交流
学びの場

講座リクエストや
講師希望の方や
募集中！

講師希望の方や
募集中！

対象者には
割引あり！

割引

2講座以上
受講される方
(一部対象外もあります。)

割引

受講生のご家族
新規お友達の方

こんなお得な
特典も！

5名様
抽選

受講料
半額

5名様
抽選

マスク1箱
プレゼント

5名様
抽選

オリジナル
エコバッグ
プレゼント

2021年度
第2期
8月▶11月

受講生
大募集！

申込期間 **7/5 月～7/30 金**

※定員に達し次第申し込み終了となります

一般社団法人 **恩納村観光協会** (ふれあい体験学習センター内)

TEL (098) 966-2893

受付時間：AM 9:00～PM 5:30 (土・日・祝祭日は除く)

MAIL：nabi-jyuku@onnabi.or.jp

なびー塾 LINE

〒904-0411 恩納村字恩納 5973

お電話またはメールで仮申し込み後、ふれあい体験学習センターにて本申し込み、受講料を納入下さい。

なびー塾では
講座リクエストや
講師希望の方を
募集しています！

NEW

受講料 5,500円 | 全2回

01 こどもとママ、パパのための「ねんね講座」

妊婦さん、各月齢の保育者さんそれぞれに向けたねんねの知識を学びます！第1回は睡眠の知識、ねんねのトラブルの解決法。第2回は実践後の質問やフォローアップです！月齢の近いママ、パパさん同士、悩みを共有し一緒にねんね問題の対策、改善をしましょう。

講師 與古田 すみれ
(国際認定 IPHI 乳幼児睡眠コンサルタント)

教材費 200円 (コピー代)

各2回講座	①妊婦さん	8/2,8/16	②新生児～3ヶ月	8/23,8/30
①～④選択	③生後4ヶ月～2歳	9/6,9/13	④3歳～5歳	9/27,10/4

曜日	受講時間	定員	開講日
月	10:00～11:30	各10名	選択式

NEW

受講料 14,300円 | 全6回

02 心身とも健康になる瞑想

講座日 8/3, 8/10, 8/17, 8/24, 8/31, 9/7

自然回帰への道を意味する独自の瞑想！姿勢のこだわりなく、誰でも簡単にできます。コロナ時期こそ、宇宙のエネルギーを利用しながら体から心まで元気になるでしょう。

講師 石 蕾 (Wayn-Zen メディテーション研修講師)

教材費 500円 (初回のみ) 準備品 動きやすい服装

場所 Wayn-Zen 恩納荘園

曜日	受講時間	定員	開講日
火	10:00～11:30	15名	8/3

NEW

受講料 14,300円 | 全8回

03 もっと身近に ヴィーガン料理教室

講座日 8/11,25, 9/15,29, 10/13,27, 11/10,24

動物性の食材を使わず、植物性の食材のみで美味しいヴィーガン料理をご自身で作ってみませんか？きっと料理のレパートリーが増えますよ！

講師 松本 生来 (KUJAKU OKINAWA)

教材費 1回につき1,000円 (材料費)

準備品 エプロン、頭巾、タッパー

曜日	受講時間	定員	開講日
水	18:00～20:00	10名	8/11

NEW

受講料 14,300円 | 全14回

04 ストリートダンス (HIP HOP)

なびー塾を卒業して先生として戻ってきました！体の動かし方から丁寧に教えます！初心者の方大歓迎です！一緒にダンスの楽しさを共有しましょう！

講師 Yumeka(Loosy)

教材費 なし

準備品 運動靴、タオル、飲み物

対象年齢 小学生以上

曜日	受講時間	定員	開講日
水	18:30～19:45	15名	8/4

NEW

受講料 7,200円 | 全6回

05 骨盤調整

バランスボールやストレッチボールを使い骨盤回りの靱帯、筋肉をほぐし調整しながらインナーマッスルを特化したトレーニングを取り入れながら全身を放射状にリリースしていきます。

講師 橋本 紅音
(骨盤調整ヨガインストラクター / Pelvic Stretch of Institute 認定ベルビクストレッチマスターインストラクター)

準備品 フェイスタオル1本、運動できる服装

曜日	受講時間	定員	開講日
金	11:00～12:00	10名	8/6

語学

受講料 14,300円 | 全14回

06 やさしい韓国語 初級クラス

初心者からもう一度基礎から学びたい方。韓国語の文字(ハングル)の読み方から、簡単な会話まで楽しく学習してみませんか。

講師 伊芸 久美子

教材費 2,310円 (テキスト代)

準備品 筆記用具・ノート

曜日	受講時間	定員	開講日
月	18:00～19:00	15名	8/2

語学

受講料 6,600円 | 全1回

07 速読教室

誰でも楽しく楽しく速読が身につく「速読」の体験ができます。

講師 岸本 拓己
(素読インストラクター)

教材費 なし

準備品 本 (図や写真等の無い文字だけの本)、筆記用具 (ノート、ペン)、計算機

速く読める曜日	① 8/5	② 8/26	③ 9/2	④ 9/30
①～④選択	⑤10/14	⑥10/21	⑦11/11	⑧11/18

曜日	受講時間	定員	開講日
木	19:00～20:00	15名	選択講座別

スポーツ

受講料 14,300円 | 全10回

08 ゴルフレッスン

実際にゴルフ場を利用したのショートゲームレッスンです。基本的な打ち方から、さまざまなライからの応用まで。スキルUPを目指しましょう！

講師 外間 朝倉 (美観ゴルフレンジ USGTFティーチングプロ)

場所 高原ゴルフクラブ

教材費 1回500円 (保険料)

準備品 クラバー式

曜日	受講時間	定員	開講日
火	19:00～20:30	8名	8/3

スポーツ

受講料 14,300円 | 全8回

09 はじめてのSUP & カヤック教室

講座日 8/29 9/5,12,26, 10/3,17,24 11/7

初心者向けの安心・安全で丁寧なレクチャーが好評のカヤック&SUPのレッスンです。綺麗な海で運動不足解消や心身のリラックスにも最適。沖縄らしい海辺の健康的なライフスタイルを手に入れましょう！

講師 古賀 新 (アースシップ沖縄)

教材費 機材一式1,350円 (保険・機材・装備一式)

準備品 濡れてもいい服装、タオル、着替え

年齢制限 20～60歳 (マリン同意書記入)

曜日	受講時間	定員	開講日
日	14:00～15:30	10名	8/29

手芸

受講料 16,500円 | 全14回

10 洋裁

世界に1つだけのオリジナルかりゆしウェアを作ってみませんか？着物から洋服へリフォーム、古着を甦らせる指導を丁寧に教えます。

講師 山城 輝江 (手作り工房 パステル)

教材費 生地代500円～ (作品により異なる)

準備品 ミシン・洋裁セット (はさみ、物差しなど)

曜日	受講時間	定員	開講日
月	10:00～12:00	20名	8/2

手芸

受講料 14,300円 | 全10回

11 エコクラフトバックと月桃バック

講座日 8/16,23,30 9/6,13,27 10/11,25, 11/1,8

環境にやさしいクラフトテープと野山に自生する月桃でバックを作ってみませんか。月桃のバックは軽く、インテリアとしてもお出かけ用としても楽しめます。講座ではピーチや買い物にも使える実用的なものも作ります。あなただけの素敵な一品物を作ってみませんか。

講師 豊里 リエ

教材費 初回1,000円程度 (作品により異なる)

準備品 ハサミ、ボンド

曜日	受講時間	定員	開講日
月	初級クラス 10:00～12:00 継続クラス 13:30～15:30	各15名	8/16

手芸

受講料 14,300円 | 全8回

12 レザークラフト (革細工)

講座日 8/4,11,18,25 9/1,8,15,22

自分だけのオリジナルを自分で作ってみましょう。財布、携帯ケース、手帳カバーなど、自分の好みで彩色して作品を仕上げます。家族、友人へのプレゼントにも最適です。はじめは小銭入れ(財布)から始めます。

講師 山内 芳江 (レザー工房 よしえ)

教材費 初回4,000円 (作品により異なる)

準備品 古新聞、ナイロン筆 (大・中・小)

曜日	受講時間	定員	開講日
水	10:00～12:00	15名	8/4

手芸

受講料 14,300円 | 全14回

13 光を描く水彩画

透明水彩技法による明るい色彩表現で、静物や花の色彩、風景の遠近法など、描き方を学びます。

講師 知念 秀幸
(沖縄・絵画・版画・グラフィックデザイン)

教材費 初回のみ500円 (作画資料代)

準備品 水彩画用具一式 (セット注文可能) ※要相談

曜日	受講時間	定員	開講日
水	18:00～20:00	15名	8/4

