

西海岸の潮風を香りながら、心と体の健康づくり



恩納村外の方も  
途中参加の方も  
大歓迎!

# カルチャースクール なびー塾



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: 9:00~17:30 (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」

妊娠さん、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：古吉田 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 (コピーデザイン)

各2回講座		①妊娠さん 8/2/8/16	②新生児~3ヶ月 8/23/8/30
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な瞑想！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ります。

講師：石 薫 (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 恩納莊園

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 もっと身边に  
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自分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

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筋肉、筋膜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 認定ペレビックストレーナーインストラクター)

教材費 2,310円 (テキスト代)

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：伊賀 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

誰でも楽に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  
(速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

選べる開校日	① 8/5	② 8/26	③ 9/2	④ 9/30
①~④選択	⑤ 10/14	⑥ 10/21	⑦ 11/11	⑧ 11/18
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てのショートゲームレッスンです。基本的な打ち方から、さまざまなラバからの応用まで。スキルUPを目指しましょう！

講師：外間 朝金 (原ゴルフレンジ USGF テーチングプロ)

場所 高原ゴルフクラブ

教材費 1回 500円 (保険料)

準備品 クラブ一式

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

曜日	受講時間	定員	開講日
日	14:00~15:30	10名	8/29

**手工芸** 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成してみませんか？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 麗江 (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

曜日	受講時間	定員	開講日
月	10:00~12:00	20名	8/2

**手工芸** 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

環境にやさしいクラフトトートと野山に自生する月桃でバックを作成してみませんか。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。講座ではビーチや買い物にも使える実用的な物なども作ります。あなただけの素敵な一品を作成してみませんか。

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

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

**手工芸** 受講料 14,300円 | 全8回  
12 レザークラフト (革細工)

8/4, 11, 18, 25  
9/1, 8, 15, 22

自分だけのオーナー鞄を作成してみませんか。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 (レザーワーク房 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

曜日	受講時間	定員	開講日
水	10:00~12:00	15名	8/4

<b>手芸</b>	受講料 14,300円   全14回	<b>手芸</b>	受講料 14,300円   全8回	<b>手芸</b>	受講料 14,300円   全8回	<b>健康</b>	受講料 14,300円   全14回	<b>健康</b>	受講料 14,300円   全14回		
<b>14 ソーイングをはじめよう</b>		<b>15 フラワー アレンジメント</b>		<b>16 陶芸教室</b>		<b>17 ~美しく引き締める~ マットピラティス</b>		<b>18 ゆくい心 Yoga</b>			
<p>好きな服、作ってみたいものを自分で作ってみませんか。初心者でも苦手でも、それぞれのペースでゆっくりと作っていきます。まずは縫いやすいものからスタートします。</p> <p>講師 八幡 麻衣子 教材費 初回 200円～(作品により異なる) 準備品 ミシン、洋裁道具、作りたい作品の型紙</p>		<p>花のある生活を楽しみませんか。季節の花にいやされながら、アレンジメント、ブーケ(花束)の基礎を学びます。花からパワーをもらいましょう！</p> <p>講師 桑江 いずみ 教材費 1回あたり 2,000円(花代) / 初回のみ: 1,000円 準備品 ハサミ・ゴミ袋・ふきん・持ち帰り用袋</p>		<p>お皿からシーサーまであなたが求める作品を作つてみませんか！手びねり、ろくろを使って、まずは小さな作品から初めてしまいましょう！</p> <p>講師 大下 勝弘(ウーマクシーサー) 教材費 粘土 1キロ 1,000円 (作品ごとに購入) ※ガス代別途あり</p>		<p>ゆっくりとした動きと呼吸法で体幹部の筋肉を刺激し、美しい姿勢へと整えていきます。インナーマッスルや骨盤底筋を意識し使うので、肩こり、腰痛、膝痛の改善や尿漏れ予防改善が期待できます。代謝も上がり全身のシェイプアップにも効果的です。</p> <p>講師 宮城 弘子 (マットピラティスアドバンスインストラクター)</p>		<p>ヨガの呼吸法や、柔軟、バランスの回復で体のコリ、心のシコリを取り除き、本来持っている自然の力「自然治癒力」を目覚めさせましょう。</p> <p>講師 仲地 久子 (日本総合ヨガ普及協会認定インストラクター)</p>			
曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日
木	09:00～12:00	10名	8/26	木	11:00～12:30	10名	8/12	金	14:00～15:30	5名	8/6
曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日
木	19:00～20:00	20名	8/3	水	10:00～11:30	15名	8/4				

  

<b>健康</b>	受講料 14,300円   全14回	<b>健康</b>	受講料 4,600円   全2回	<b>健康</b>	受講料 14,300円   全14回	<b>健康</b>	受講料 14,300円   全14回	<b>健康</b>	受講料 14,300円   全14回		
<b>19 歩くのが楽しくなるウォーキング</b>		<b>20 足もみで命薬さびら ~心と体のチェック！~</b>		<b>21 ゆるりヨガ</b>		<b>22 キッズフラダンス</b>		<b>23 ハワイアンフラ</b>			
<p>普段の歩き方を、少し変えてみるだけで、トレーニング効果もあり見た目も綺麗になる歩き方をお伝えします。ただ歩くだけではなく、ストレッチ、簡単エクササイズを取り入れています。歩く姿勢を変えるだけで、身体は変化していきます。</p> <p>講師 与座 朝学 (プロフェッショナルウォーキング協会(福岡市)) 教材費 なし 準備品 飲み物、タオル、室内シューズ</p>		<p>第2の心臓と言われる私達の足には、身体の臓器、器官の健康状態を映し出す鏡「反射区」というものがあります。この反射区を刺激し本来、人が持つ「自然治癒力・免疫力」を高め、病気を予防することが出来る健康法です。</p> <p>講師 岸屋愛子(国際芳石メソッドスクール認定初級養成講座講師) 教材費 1,000円・軽装(短パン) フェイスタオル・お水 達べる講座日 ①8/12, 8/19 ②9/9, 9/16 ③10/7, 10/14 ④11/11, 11/18 ※一回約2時間の講座となります 時間選択 ①14:00～16:00 ②19:00～21:00 定員各4名</p>		<p>ゆるりとやさしいポーズを中心、ヨガで体を動かしましょう。ヨガは、ココロとカラダのセルフケア。深呼吸をしやすいように、ストレッチポールを使った動きもとりいれます。男女年齢問わず、どなたでもご参加いただけます。</p> <p>講師 植木 花子(全米ヨガアライアンスインストラクター) 教材費 なし 準備品 動きやすい服装・タオル・飲み物</p>		<p>基本のステップからゆっくり始めます。笑顔で、みんなで楽しく踊りましょう♪</p> <p>講師 宮城 さつき (Mahalo Hula Studio フラインストラクター)</p>		<p>ハワイの気候、風土によく似たこの沖縄でフラを楽しみましょう！基本のステップからゆっくり始めるので、初心者の方も大歓迎です。</p> <p>講師 宮城 さつき (Mahalo Hula Studio フラインストラクター)</p>			
曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日
木	11:00～12:00	10名	8/5	木	19:00～20:15	15名	8/5	木	18:00～19:00	15名	8/12
曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日
木	19:30～21:00	20名	8/12								

  

<b>健康</b>	受講料 11,000円   全10回	<b>健康</b>	受講料 14,300円   全14回	<b>沖縄音楽</b>	受講料 14,300円   全14回	<b>沖縄音楽</b>	受講料 14,300円   全14回	<b>沖縄音楽</b>	受講料 14,300円   全14回		
<b>24 ハンモックでストレッチ</b>		<b>25 Let's ちゃーがんじゅう !!</b>		<b>26 糸数くるみ三線教室</b>		<b>27 舞踊曲を弾こう</b>		<b>28 はじめての三線教室</b>			
<p>気持ちよくハンモックに体をゆだねてみませんか？重力からの開放は心の快方に繋がっていく。室内ではボールを使ったストレッチなど男女年齢問わず、どなたでもご参加いただけます。※雨天時は室内でストレッチボール等を使用したレッスンになります。</p> <p>講師 橋本 紅音 (骨盆調整ヨガインストラクター / Pelvic Stretch of Institute 認定ペルビックストレッチャーマスターインストラクター) 準備品 タオル、飲み物、動きやすい服装。※チャックやマジックテープなど布に引っかかりやすい服は避けください。</p>		<p>健康的に痩せたい方、姿勢改善したい方などみんなで楽しく効果的な筋トレ、栄養指導を通して、ちゃーがんじゅう(健康)を手に入れましょう！</p> <p>講師 田中 伸吾(パーソナルトレーナー) 教材費 なし 準備品 タオル、シューズ、飲み物、動きやすい服装</p>		<p>古典音楽から沖縄ポップスまで色々教えます。まずは三線の基礎をしっかり学び、楽しくみんなでステップアップを目指しましょう！</p> <p>講師 糸数くるみ (野村流音楽協会師範・琉球民謡保存会教師)</p>		<p>かぎやで風、上り口説、秋の踊り、花笠節、浜千鳥、唐船ドーイなど良く踊られる琉球舞踊曲を弾きましょう！</p> <p>講師 沖芸大琉球芸能専攻OB会 教材費 200円程度(コピー代) 準備品 三線(無料貸出あり)</p>		<p>安里屋ユンタ、めたい節、また島人ぬ宝など沖縄民謡を中心に教えています。一緒に楽しく学びませんか。</p> <p>講師 比嘉 紗里衣 教材費 200円程度(コピー代) 準備品 三線(無料貸出)</p>			
曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日
金	11:00～12:00	10名	9/24	金	18:00～19:00	10名	8/6	月	18:30～20:00	15名	8/2
曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日
火	18:30～20:00	15名	8/3								

  

<b>沖縄音楽</b>	受講料 14,300円   全14回	<b>音楽</b>	受講料 14,300円   全14回	<b>音楽</b>	受講料 8,300円   全8回	<b>音楽</b>	受講料 14,300円   全14回	<b>音楽</b>	受講料 14,300円   全14回		
<b>29 はじめての琉球笛</b>		<b>30 ギター教室</b>		<b>31 ボイストレーニング</b>		<b>32 癒やしのハワイアンウクレレ</b>		<b>33 ハッピーウクレ(初級)</b>			
<p>琉球笛の音の出し方から丁寧に学んでいきます。初めてでも大丈夫！耳馴染みのある童謡から古典音楽まで、楽しみながら一緒に心地よい音色を奏でましょう。</p> <p>講師 中野 夢(琉球古典音楽 野村流音楽協会 教師) 教材費 200円程度(コピー代) 準備品 筆記用具、琉球笛(C調子)※購入可能(5,000円)</p>		<p>自分の好きな曲をギターで弾いてみたい！そんな貴方、経験者も初心者も譜面が読めなくとも大丈夫！まずは、簡単なコードから皆で楽しく音を出してみましょう!!</p> <p>講師 宮田 まこと(ミュージシャン) 教材費 100円(コピー代) 準備品 ギター</p>		<p>8/16, 30, 9/13, 27, 10/18 11/1, 15, 29</p> <p>歌がうまくなりたい！声を出すのが好き！音痴を治したい！そんなあなたにピッタリ！民謡、演歌、ロック、ジャズ、ポップスまで幅広くジャンルを問わず、楽ししながら正しい声の出し方や歌の基本を学べる講座です。</p> <p>講師 石川 真也(ボイストレーナー) 教材費 500円(コピー代) 準備品 タオル・飲み物</p>		<p>癒しの音楽、ハワイアンソング。4弦の可愛いウクレレの音色に乗せて歌うハワイアンソングは、リラックス効果大!! 楽器が初めてでも大丈夫!! 一緒にハワイアンしましょう♪</p> <p>講師 島袋 亜也子 教材費 200円程度(コピー代) 準備品 ウクレレ(レンタル可)・筆記用具</p>		<p>ハワイの伝統楽器ウクレレ。小さなウクレレで思い出のあの曲、この曲と一緒に弾いて歌いましょう！まずはハッピーバースデーから♪</p> <p>講師 島袋 亜也子 教材費 1,500円(テキスト代) 準備品 ウクレレ(レンタル可能)・筆記用具</p>			
曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日
金	初級クラス 18:00～19:00 継続クラス 19:15～20:15	各15名	8/6	月	14:00～15:00	6名	8/2	月	19:00～20:00	15名	8/16
曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日
火	10:00～11:30 初心者クラス 11:45～13:00	各15名	8/3								

  

<b>音楽</b>	受講料 14,300円   全14回	<b>料理</b>	受講料 7,200円   全4回	<b>料理</b>	受講料 7,200円   全4回	<b>料理</b>	受講料 11,000円   全6回	<b>料理</b>	受講料 14,300円   全5回		
<b>34 大人のキーボード</b>		<b>35 おしゃれな島野菜 × 重ね煮料理教室</b>		<b>36 身体にやさしいお菓子教室</b>		<b>37 うちなー料理</b>		<b>38 ナチュラルフード・エコ料理教室</b>			
<p>楽譜が読めなくても、ピアノに触れるのが初めてでも大丈夫。あなたの心に残っている大好きな曲をレッスンの目標にしてみませんか？基礎からしっかり教えます。</p> <p>講師 末吉 智恵美(恩納ピアノ教室 講師) 教材費 2,200円(楽譜) 準備品 キーボード(無い方は注文可能。要相談)</p>		<p>酸化作用の強い沖縄伝統野菜の島野菜の効果的な料理法と野菜がとびきり美味しいくなる陰陽調和の調理法の「重ね煮」を作り、アレンジレシピをお伝えします。</p> <p>講師 手登根 節子(野菜ソムリエプロ) 教材費 1回 1,000円(食材により異なる) 準備品 エプロン・三角巾・ハンドタオル</p>		<p>小麦粉、白砂糖、乳製品不使用で美味しいのに体にやさしいスイーツです。おうちで簡単に作れるカップケーキを作ります。</p> <p>講師 手登根 節子(スイーツスペシャリスト) 教材費 1回 800円(カラーレシピ代) 準備品 エプロン・三角巾・ハンドタオル</p>		<p>美味しいダシの取り方が、漬物、煮物、揚げ物までいろいろ教えます。挑戦してみたい料理のリクエストもOKです。皆で楽しくスキルアップしましょう！</p> <p>講師 東 久子 教材費 1回 500円(メニューにより異なる) 準備品 エプロン・三角巾・タッパー</p>		<p>環境に配慮した、ナチュラルフードの食事作り。お菓子作り、ドレッシング・ソース作りなど。調理法や食材まで学びます。</p> <p>講師 高橋 加代美(ナチュラルフードコーディネーター) 教材費 1回あたり 1,000円 準備品 エプロン・頭巾・ハンドタオル</p>			
曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日
金	中級クラス 10:00～11:15 初級クラス 11:15～12:15	各10名	8/6	火	10:00～12:30	10名	8/3	火	10:00～12:00	10名	8/10
曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日	曜日	受講時間	定員	開講日
木	10:00～13:00	10名	10/7								