

西海岸の潮風を香りながら、心と体の健康づくり

第3期 カルチャースクール

なび塾



憩い・交流
学びの場



途中参加の方も
大歓迎!

講座リクエストや
講師希望の方
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**

各5名様に抽選で!

2020年度 第3期 12月▶3月

受講生 **大募集!**

申込期間 **11/9日~11/27日**

※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: 9:00~15:30 (土・日・祝祭日は除く)

MAIL: nabi-jyuku@onnabi.or.jp

QRコード: なび塾LINE



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。

NEW 受講料 4,700円 | 全2回

01 親子で楽しい おうち DE PIZZAのお料理教室

講座日 ①2/4,11 ②2/18,25

自宅で簡単、親子で楽しむ本格ピッツェリアの味。見て楽しい、食べて美味しいピッツァをご家庭でチャレンジ!! ※3歳以上からお子様同伴できます。人数をお知らせください。

講師 坂口 晴彦 (pizzeria da ENZO オーナー)

場所 pizzeria da ENZO (恩納村真栄田)

教材費 (1組あたり)・初回はテキスト代 500円
・2回目 調理講習は食材など 1000円

準備品 初回は筆記用具、2回目はエプロン

曜日	受講時間	定員	開講日
木	15:00~16:30	①②各8名(大人)	2/4

NEW 受講料 14,300円 | 全8回

02 身体にやさしい グルテンフリースイーツ

講座日 12/8, 22 1/12, 26 2/2, 16 3/9, 16

小麦粉、白砂糖、乳製品不使用の、お家で簡単に作れるカップケーキをつくりましょう! お持ち帰りもできます。

講師 手登根 節子 (スイーツスペシャリスト)

教材費 1回 800円程度

準備品 エプロン・三角巾・ハンドタオル

曜日	受講時間	定員	開講日
火	14:00~16:00	15名	12/8

NEW 受講料 14,300円 | 全14回

03 英会話教室

英語でおしゃべりする楽しさを発見! イギリスのロンドン出身で、地元うんな中学校の先生 スティーブンが教える使いやすい英語。

講師 CHAPPELL STEVEN NICOLAS

教材費 500円 (コピー代)

準備品 ペンと笑顔!

曜日	受講時間	定員	開講日
木	18:00~19:00	15名	12/3

NEW 受講料 14,300円 | 全14回

04 中国語会話講座

日常使えるような実用的な中国語会話を覚えませんか? 声に出して話したり、聞いたりすることで慣れることからスタートします。みんなで楽しく中国語を学びましょう!

講師 馮 曉春 (フン ショウチュン)

教材費 1,100円前後 (基礎本)

準備品 筆記用具

曜日	受講時間	定員	開講日
水	10:00~11:30	15名	12/2

NEW 受講料 14,300円 | 全8回

05 はじめての SUP & カヤック教室

講座日 12/6, 13, 20, 1/10, 17, 1/24, 31, 2/7

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 (保険料込み・1回あたり)

準備品 濡れてもいい恰好、タオル、着替え

曜日	受講時間	定員	開講日
日	親子の部 13:00~14:30 大人の部 14:30~16:00	10名	12/6

NEW 受講料 5,500円 | 全4回

06 やさしい スマートフォン教室

講座日 12/1, 8, 15, 22

スマホデビューを検討中の方や初心者向けのやさしい教室です。スマホの楽しさ、便利さを楽しく体験できます。

講師 知花 麻衣子 (ソフトバンクスマホアドバイザー)

教材費 なし

準備品 なし

曜日	受講時間	定員	開講日
火	10:00~11:30	20名	12/1

NEW 受講料 14,300円 | 全14回

07 やさしい韓国語

語学に興味のある方、韓国語を学んでみませんか? ハングル文字のしくみから自己紹介、簡単な日常会話まで一緒に楽しく学びましょう!

講師 伊谷 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	①初心者クラス 18:00~19:10 ②初級継続クラス 19:10~20:20 ③中級クラス 20:20~21:30	各15名	12/7

NEW 受講料 6,600円 | 全2回

08 楽読教室

誰でも楽しく速読が身につく体験教室です。自分の読書速度がわかります。自分の可能性が感じられます。本を最後まで読めない方、読むと眠くなる方、資格試験の勉強、仕事効率を上げたい方に。

講師 岸本 拓己 (楽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

曜日	受講時間	定員	開講日
月	19:00~20:00	8名	12/7

NEW 受講料 14,300円 | 全8回

09 レザークラフト (革細工)

講座日 12/9, 16, 23, 1/6, 1/13, 20, 2/17, 24

自分だけのオンリーワン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 4000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	12/9

NEW 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 輝枝 (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	12/7

NEW 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 12/7, 14, 21 1/4, 25 2/1, 8, 15, 3/1, 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。講座ではビーチや買い物にも使える実用的なものを作ります。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 1000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	10:00~12:00 13:30~15:30	各15名	12/7

NEW 受講料 14,300円 | 全14回

12 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 作画資料代 500円 (初回のみ)

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	18:30~20:30	15名	12/2

13 Let's ちゃーがんじゅう!!

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！

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



曜日	受講時間	定員	開講日
金	昼の部 15:00~16:00 夜の部 18:00~19:00	各20名	12/4

14 ハンモックでストレッチ

気持ちよくハンモックに体をゆだねてみませんか？重力からの開放はココロの快方に繋がっていく。男女年齢問わずどなたでもご参加いただけます。

講師 橋本 紅音（エアリアルヨガインストラクター）
教材費 なし
準備品 タオル、水、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てください。



曜日	受講時間	定員	開講日
金	11:00~12:00	10名	12/4

15 ゆく心Yoga

目を閉じて、深呼吸して自らの心と身体を心地よくゆくらせて…。肩の力を抜いてはあ〜と脱力、お腹丹田や足腰に力を戻して中心を感じて。上は軽く、下は重たく上虚下実を目指しましょう。

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）
教材費 なし
準備品 タオル・動きやすい服装



曜日	受講時間	定員	開講日
水	10:00~11:15	15名	12/2

16 足もみで命薬さびら ~心と体のチェック!~

第2の心臓と言われる足には、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。

講師 呉屋 愛子（国際石モットスクール認定初級プロ養成講座講師）
教材費・準備品 1,000円・軽装（短パン） フェイスタオル・お水



曜日	受講時間	定員	開講日
金	①12/3, 10 ②1/21, 2/4 ③1/18, 25	①12/17, 24 ②2/18, 25 ③1/7, 14 ④3/4, 11 ※一回約2時間の講座となります	

17 ゆるりヨガ

ゆるりとやさしいポーズを中心に、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。

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



曜日	受講時間	定員	開講日
木	昼の部 10:00~11:15 夜の部 19:00~20:15	各15名	12/3

18 ~美しく引き締める~ プラティス

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。

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）
教材費 100円（初回講座日に徴収）
準備品 タオル・動きやすい恰好（素足になります）



曜日	受講時間	定員	開講日
火	20:00~21:00	20名	12/1

19 ハワイアンフラ

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。

講師 宮城 さつき（Mahalo Hula Studio フラインストラクター）
教材費 なし
準備品 スカート・Tシャツ



曜日	受講時間	定員	開講日
木	20:00~21:30	20名	12/3

20 ゴルフレッスン

12/8, 15, 22, 1/12, 19, 26
2/2, 9, 16 3/2
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 幹生（美原ゴルフクラブ USGTFティーチングプロ）
場所 高原ゴルフクラブ
教材費 保険料1回 500円
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	12/8

21 はじめての三線教室

安里屋ユンタ、めでたい節、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。

講師 比嘉 紗里衣（野村流音楽協会）
教材費 200円程度（コピー代）
準備品 三線（無料貸出あり）



曜日	受講時間	定員	開講日
水	20:00~21:15	15名	12/2

22 糸数くるみ三線教室

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と学び、楽しくみんなでステップアップを目指しましょう！

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）
教材費 200円程度（コピー代）
準備品 三線（無料貸出あり）



曜日	受講時間	定員	開講日
月	19:00~20:30	15名	12/7

23 舞踊曲を弾こう

かぎやで風、上り口説、秋の踊り、花笠節、浜千鳥、唐船ドリーなど良く踊られる琉球舞踊曲を弾きましょう！

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）



曜日	受講時間	定員	開講日
火	19:00~20:30	15名	12/1

24 はじめての琉球笛

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。

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 琉球笛（C調子）(ない方は注文可能5,000円)、筆記用具



曜日	受講時間	定員	開講日
金	初心者 18:00~19:15 継続クラス 19:30~20:45	各15名	12/4

25 ボイストレーニング講座

12/7, 21, 1/18, 25, 2/8, 22
3/8, 22
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、楽しみながら正しい声の出し方や歌の基本を学べる講座です。

講師 石川 真也（ボイストレーナー）
教材費 750円
準備品 タオル・飲み物



曜日	受講時間	定員	開講日
月	20:00~21:00	15名	12/7

26 選べるウクレレ講座

①癒しのハワイアンウクレレ 癒しの曲、ハワイアンソングをレッスン致します。
②Let's ハッピーウクレレ あなたの思い出の曲と一緒に弾いて歌いましょう。

講師 島袋 亜也子
教材費 ①なし ②新規のみ1,500円（テキスト代）
準備品 ウクレレ（無料貸出あり） 筆記用具



曜日	受講時間	定員	開講日
火	①継続クラス 10:00~11:30 ①初心者クラス 11:45~13:00 ②ハッピーウクレレ 14:00~15:00	各15名	12/1

27 大人のキーボード

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！基礎から教えます。

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）



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	12/4

28 ギター教室（初級）

『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ても大丈夫！まずは、簡単なコードから皆で楽しく音を出してみよう！！

講師 宮田 まこと（ミュージシャン）
教材費 コピー代 100円
準備品 ギター（無料貸出あり）



曜日	受講時間	定員	開講日
月	14:00~15:00	6名	12/7

29 発酵調味料で簡単！時短！！クッキング

講座日 12/7, 21, 1/4, 25, 2/8, 15, 3/15, 22
豆乳を使った味噌の作り方を教えます。豆乳みそは、1ヵ月熟成するだけで完成し、みそ汁だけでなく調味料としても使えます。その他発酵調味料を使ったお料理も作ります。発酵調味料を使って、腸内美人になりましょう！！

講師 饒波 朝子（麹プロフェッショナル）
教材費 1回 1000円（メニューにより異なる）
準備品 エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具



曜日	受講時間	定員	開講日
月	10:00~11:30	15名	12/7

2020年 12月							2021年 1月							2月							3月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31								29	30	31				

●開講後の講座変更・講座辞退による受講料の返金はいたしません。 ●お申し込みが少ない講座については開講できないことがあります。 ●台風接近により暴風警報が発令され、且つバスが運行停止の場合は休講といたします。また、自然災害による警報が発令され、やむをえなく休講となる場合があります。（補講は致しません） ご不明な点はお問い合わせください。