

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
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3期
12月3月

**受講生
大募集!**

申込期間 **11/15月 ~ 11/30火**

※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

QRコード:

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。

NEW 受講料 5,500円 | 全1回

01 おうち de クリスマス

ご自宅で過ごすクリスマスにテーマにレストランイストのクリスマスオードブルを作ります。ご試食会、クリスマステーブルコーディネートも一緒に楽しみください。

講師 那須秋幸 (皿の上の自然)

会場 皿の上の自然

準備品 エプロン、三角巾、包丁、タッパー (持ち帰り希望の方)

材料費 1,000円 ~ 1,500円

曜日	受講時間	定員	開講日
火	10:00~12:00	10名	12/14

NEW 受講料 4,000円 | 全1回

02 アクセスバース体験コーチング講座

アクセスバースとは、不要な思考、ためてきた感情、トラウマなどを消去していくリラクゼーションセラピーです。脳の断捨離してみませんか!

講師 小西くるみ (Access Bars ファシリテーター)

教材費 200円 (テキスト代)

準備品 タオル、ブランケット、飲み物

曜日	受講時間	定員
火	10:00~11:30	9名

選べる開校日 ①12/10、②12/14、③1/11、④1/25、⑤2/8、⑥2/22、⑦3/8、⑧3/22

NEW 受講料 14,300円 | 全10回

03 HOKAMA ゴルフスクール

講座日 12/3・10・17・24
1/7・14・21・28 2/4・11

ボールを上手く打てない、どうしても曲がっちゃう? など悩んでいませんか! 初心者から中級者まで個々にあったアドバイスを致します。うまくショットできる技術を学びましょう。

講師 外間 朝金 (USGTFティーチングプロ)

会場 東海ゴルフ練習所 (金武町伊芸1292-2) クラブ式

準備品 ナイター代 100円・ボール代 (受付にて確認下さい)

別添料金

曜日	受講時間	定員	開講日
金	19:00~21:00	8名	12/3

NEW 受講料 14,300円 | 全14回

04 楽しくはじめる歌謡舞踊

艶歌、歌謡曲等で青春時代の思い出にのせて踊ってみませんか! 手足を動かすことで筋力アップにもつながります。楽しく生涯学習の一步を一緒にしましょう!

講師 瑞 夢千代 (瑞流日舞教室 家元)

教材費 なし

準備品 着物 (浴衣可)、扇子、足袋、手ぬぐい

曜日	受講時間	定員	開講日
木	14:00~16:00	10名	12/9

沖縄音楽 受講料 14,300円 | 全14回

05 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 筆記用具、琉球笛 (C調子) ※購入可能 (8,000円)

曜日	受講時間	定員	開講日
金	初心者 18:00~19:00 継続クラス 19:15~20:15	各15名	12/3

沖縄音楽 受講料 14,300円 | 全14回

06 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 コピー代 200円程度

準備品 楽譜入れ (ファイル)・筆記用具

曜日	受講時間	定員	開講日
月	18:30~20:00	15名	12/6

沖縄音楽 受講料 14,300円 | 全14回

07 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	18:30~20:00	15名	12/7

沖縄音楽 受講料 14,300円 | 全14回

08 はじめての三線教室

安里屋ユンタ、めでたい節、島人ぬ宝など沖縄民謡、島唄ポップスを教えています。一緒に楽しくに学びませんか。

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)

曜日	受講時間	定員	開講日
水	19:00~20:15	15名	12/1

料理 受講料 7,200円 | 全4回

09 おしゃれな島野菜 × 重ね煮料理教室

講座日 12/7、12/21、1/18、2/1

抗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。

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

曜日	受講時間	定員	開講日
火	10:00~12:30	10名	12/7

料理 受講料 7,200円 | 全4回

10 身体にやさしいお菓子教室 ~アレンジ無限大~

講座日 12/14、1/11、1/25、2/8

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。

講師 手登根 節子 (スイーツベジタリアン)

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

曜日	受講時間	定員	開講日
火	10:00~12:00	10名	12/14

料理 受講料 11,000円 | 全6回

11 うちなー料理

講座日 12/8、12/15、12/22、1/5、1/12、1/19

美味しいダシの取り方から、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!

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

曜日	受講時間	定員	開講日
水	10:00~13:00	6名	12/8

料理 受講料 11,000円 | 全6回

12 ナチュラルフード・エコ料理教室

講座日 12/4、12/11、12/18、1/8、1/15、1/22

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。

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

曜日	受講時間	定員	開講日
土	10:00~13:00	8名	12/4