

講座のお申込方法 3月10日(土)午前10時受付開始 お電話でのお申込は承っておりません

インターネット受付 受付時間：24時間

<http://cotonowa.jp/> 京急 COTONOWA

### 1. 会員登録

初めての方は、申込前にホームページ右側の「会員登録」より、会員登録を行ってください。(会員番号とパスワードは次回ログイン時に必要です)  
※登録の際は、メールアドレスが必要となります。

### 2. 講座の仮申込

講座検索または講座一覧よりご希望の講座を選択し、画面下の「申込確認画面」をクリック。内容をご確認のうえ、「仮申込をする」をクリックしてください。

続けて他の講座を申込む場合は、同じ操作を繰り返してください。

【ご注意】この時点ではお申込は完了していません。  
座席は確保しておりますが、お支払いをもって申込成立となります。  
講座実施7日前までにお支払いいただけない場合、仮申込キャンセルとさせていただきますのでご注意ください。

### 3. お支払い

仮申込講座一覧画面にて、左側の支払いボックスにチェック入れ、「次へ」をクリックしてください。

お支払いは、クレジットカード払い・店頭払いがお選びいただけます。  
※店頭払いをお選びいただいた場合、必ず講座実施7日前までにお支払いください。

### お申込のキャンセル・変更について

店頭もしくは下記お問合せ先へお電話にてお申し出ください。※仮申込のキャンセルはホームページからも可能です。  
誠に恐れ入りますが、原則として下記のとおり申し受けます。

●キャンセル料  
実施日の7日前まで・・・全額返金いたします。  
実施日の前日まで・・・一律手数料1,080円を頂戴いたします。  
実施日当日以降・・・ご返金いたしかねます。

※連続講座の場合、1回目の講座開始以降のキャンセルはお受けできません。  
※講師や当社において既に注文が完了した教材費等の諸経費については、払い戻しができない場合があります。くわしくはお問合せください。  
※旅行商品につきましては主催旅行会社の規約に準じます。  
P15に記載の旅行会社窓口にお申し出ください。

### 入会について

- 講座お申込の際は申込者それぞれの会員登録が必要です。あらかじめご了承ください。
- 旅行のお申込の場合、旅行会社にお申込後、代表者様をCOTONOWA会員に登録させていただきます。
- 会員証の発行はございません。お問合せ等のお名前とお電話番号をお申し出ください。
- 2年間講座・旅行のお申込が無い場合、退会となります。
- 退会をご希望の場合、お電話もしくはホームページのお問合せフォームよりお申し出ください。
- COTONOWA会員様には、Eメール・郵送等によりCOTONOWAならびに京急百貨店の各種ご案内を送付いたします。
- ご登録いただいた氏名・住所・連絡先等の個人情報につきましては、株式会社京急百貨店のプライバシーポリシーに則った取り扱いをいたします。
- くわしくはホームページおよび入会時にお渡しする会員規約をご確認ください。

### 講座について

- 表示は消費税込みの金額です。
- 天災・悪天候等のやむを得ない事情により、代理講師による講義または休講となる場合がございます。
- 万一、講座中に傷害等が発生した場合、応急の処置はいたしますが、明らかな運営者の過失の場合を除き、賠償の責は負いません。

店頭受付 受付時間：午前10時～午後5時

### 上大岡 京急百貨店

7階=総合サービスカウンター内COTONOWA窓口

### 1. お申込用紙の記入

窓口を設置のお申込用紙にご記入のうえ、直接カウンターにお越しください。初めての方は、会員登録を行います。  
※登録の際は、メールアドレスが必要となります。

### 2. お支払い

お支払いは、現金払い・ポイント券・各種商品券・クレジットカード払い・オカス友の会お買い物カード(券)がお選びいただけます。

【ご注意】お支払いをもって申込成立となります。講座実施7日前までにお支払いいただけない場合、キャンセルとさせていただきますのでご注意ください。

### 参加当日

- 原則、講座実施に関する事前案内書はございません。会報誌およびホームページの講座詳細をご確認ください。
- 一定の人数に満たない場合、講座が中止となる場合がございます。その場合、原則として実施日の7日前までにご連絡いたします。
- 別途記載がある場合を除き、講座実施の10分前より受付を開始いたします。受付にてお名前をお申し出ください。
- 講座、旅行のご参加時は駐車サービスの対象外とさせていただきます。

### COTONOWAでも京急プレミアポイントが貯まります！

- 税込108円につき1ポイントとなります。
- 毎月のCOTONOWAご利用額をもとに、翌月末までに付与いたします。
- 会員登録の際にポイントカード番号をご登録ください。

※クレジット機能付きポイントカードの場合、ポイントカード番号はカード下部の15ケタの番号となりますのでご注意ください。



この番号がポイントカード番号です

### お問合せ

#### 京急百貨店

TEL 045-848-1111 (代表)

京急 COTONOWA

<http://cotonowa.jp>



# COTONOWA

2018年  
3月～9月

夢中になれる“学びと楽しさ”がきっと見つかる！

## 講座・教室 × お出かけ・旅行プラン



コトの“WA”  
ひろがっています

KEIKYU

京急百貨店・上大岡駅

<http://www.keikyu-depart.com/>

営業時間：午前10時～午後8時 電話：045-848-1111(代表)  
横浜市港南区上大岡西1-6-1 〒233-8556

# 特集 美味しい♪&ヘルシー♪ 厳選! グルメ講座

講座番号 **05-01**  
10フリヴァージュ

## 本物を求めて～こだわりに迫る～ 三之助豆腐セミナー

- 参加者全員に美味しい豆腐のお土産をプレゼント♪
- 出来立て豆腐の試食をしながら楽しく美味しく三之助豆腐のこだわりを感じてください。



昭和の初めに日本橋浜町で創業された「もぎ豆腐店」創業者・茂木三之助の孫。  
「伝統の豆腐の味をお伝えします！」  
もぎ豆腐店株式会社 取締役  
豆腐マイスター  
茂木 清子 もぎ きよこ

日 時：5月29日(火) 午前10時30分～正午  
9月27日(木) 午前11時～午後12時30分  
受講料：各回 税込 3,240円  
定 員：各回 20名様 対象年齢：18歳以上



厳選された大豆とにがり、水のみを使用し、こだわり抜いた製法で豆腐をつくる『三之助豆腐』。豆腐作りのプロが『豆腐の本当の楽しみ方』を伝授いたします。マンネリ化しがちな冷奴を1年中楽しめるようなトッピング例などもご紹介いたしますので、日々のお食事にききと役立つと思います。



※写真はイメージです。お酒は含みません

- 【講座内容】
1. 「本物を求めて」こだわりの「三之助豆腐」ができるまで
  2. デモンストレーション：三之助豆腐を作る～豆乳から豆腐まで～
  3. 出来たての豆腐の試食と豆腐×トッピング

## 20種類のスパイスをブレンドする、 オリジナルカレーパウダー作りを体験してみませんか？

カレーパウダーに欠かせないウミン、コリアンダー、カルダモン、ターメリックなど、香りの体験と活用法を学びます。皆さんが作ったオリジナルカレーパウダーを使ってキーマカレーの実演、試食も行います。オリジナルカレーパウダーはお持ち帰りいただけます。



講座番号 **05-02**  
10フリヴァージュ



朝岡スパイス株式会社

## 20種のブレンドとキーマカレーづくりで学ぶ スパイスセミナー

- スパイスマスターがスパイスの上手な使い方をお教えます。
- 特製のスパイスカレー×サフランライスのランチ付き♪



本物の品質と多彩な品ぞろえが特徴。百貨店でおなじみの朝岡スパイス。朝岡スパイスのスパイスマスターとしてスパイスの魅力をお伝えしています。  
スパイスコーディネーターマスター (スパイスコーディネーター協会認定)  
松岡 幹夫 まつおか みきお

日 時：5月19日(土)、6月22日(金) 午前11時～午後1時  
受講料：各回 税込 3,240円 (材料費含む)  
定 員：各回 20名様  
対象年齢：小学生以上 持 ち 物：エプロン

講座番号 **05-03**  
10フリヴァージュ

## 現役ワインスクール講師が教える！ ワインの基礎を楽しみながら学ぶ 初級ワイン講座

- ワインの基礎はもちろん、その日から役立つワインの選び方をレクチャー。
- 毎回講師セレクトのワイン4種をテイスティング♪



入門講座から愛好家向けの高級講座まで、年間100回を超えるワイン講座で講師を務めるほか、ワイン関連事業に幅広く携わる。  
日本ソムリエ協会認定 シニアソムリエ  
伊澤 成典 いざわ しのぶ

日 時：午後2時30分～4時  
受講料：6回セット 税込 19,440円、別途教材費 税込11,664円  
定 員：12名様 ※最少催行人数：6名様  
対象年齢：20歳以上



月に1回、ワインを飲みに行く気軽さで、最短距離で自分好みのワインにたどり着く。そんなカジュアルなスタイルながら、現役ワインスクール講師が消費者こそが知るべきテーマを吟味しておく講座です。

開催日	テーマ	
4月7日(土)	プロローグ	ワインのプロフィール
4月28日(土)	白ワイン	極上の旨味を作る幸福感
6月2日(土)	スパークリングワイン	泡に秘められた秘密
7月7日(土)	赤ワイン	漆黒の液体の持つ魅力
8月4日(土)	ロゼワイン	今注目される普遍の価値
9月1日(土)	エピソード	高級ワインの真実



講師・村山さんの軽妙な語り口は前回も大好評でした♪

チーズ専門店おすすめの逸品を食べべらべしませんか？  
参加者にはチーズのお土産もあります。

開催日	テーマ
4月12日(木)	料理を美味しくするチーズのアイデア 様々な食材にちょっとひと工夫。いろいろな形でチーズと組み合わせるだけで、さらに美味しくなる方法を伝授いたします。 チーズと身近な発酵食品の美味しい組み合わせ 世界各国のチーズと食卓にある身近な発酵食品との組み合わせをご紹介。うま味の相乗効果を楽しんでください。
5月10日(木)	簡単に作れるアイデアチーズ いつも食べているチーズでもおとなし。ちょっとしたアレンジでおしゃれにチーズを楽しめます。
6月14日(木)	

講座番号 **05-04**  
10フリヴァージュ

## ナチュラルチーズの第一人者 ムッシュ・ムー 村山重信氏による チーズがもっと好きになるセミナー

- 毎回、専門店こだわりのチーズとワインをテイスティングできます。
- さまざまな種類のチーズの味わいや、保存方法まで幅広く学べます。



チェスコ株式会社 特別顧問。ナチュラルチーズの権威者であり、国内外のコンテスト審査員を務める。TV出演も多数 (日本テレビ嵐にやがれ、NHKあさイチなど)  
チーズプロフェッショナル協会 名誉会長  
世界二大チーズコンテスト審査員 (東アジア人で唯一)  
村山 重信 むらやま しげのぶ

日 時：各回 午後2時～4時  
受講料：各回 税込 4,200円  
定 員：各回 24名様  
持ち物：6月14日(木)のみエプロン

チェスコ上大岡店は  
京急百貨店地下1階  
にて営業中。

講座番号 **05-05**  
10フリヴァージュ

## 野菜たっぷりフィンガーフードとアレンジレシピ 魅せたくなる！ 簡単おもてなし料理

- 作りおきレシピや簡単にできるアレンジ料理で素敵におもてなし♡
- 野菜ソムリエならではの野菜たっぷりのヘルシーレシピ。
- デモンストレーションや一部実習を行いながら、楽しくレシピを紹介♪ もちろんご試食もいただけます。



日本野菜ソムリエ認定料理教室  
Kayo's Vegetable Laboratory 主宰  
料理研究家  
野菜ソムリエPro  
安部 加代子 あべ かよこ



開催日	テーマ
5月24日(木)	包丁いらずの簡単トマトの Pasta、トマトのデザートマリネ、豚肉のソテー
7月26日(木)	カットリングとアレンジでリースサラダと野菜を使ったドレッシング、フルーツでおもてなし
9月13日(木)	オープンサンド2種とパンの器でおもてなしサラダ、ポタージュ ※野菜の収穫状況等により内容が変更となる場合がございます

日 時：各回 午前10時15分～11時45分 定 員：各回 12名様  
受講料：各回 税込 2,700円、別途教材費 税込 1,200円 持ち物：エプロン、タオル

特集 美味しい♪&ヘルシー♪ 厳選! グルメ講座

講座番号 05-07  
10Fリヴァージュ

果物のある"美味しい"暮らし♪  
新宿高野フルーティライフ教室

- 新宿本店の人気講座が、オリジナル講座として上大岡で体験できます!
- フルーツはもちろん、ケーキや紅茶、特製ミニパフェまで堪能できます♪



**TAKANO**  
SHINJUKU TOKYO  
SINCE 1885  
1885年創業の果物専門店。京急百貨店地下1階にて新宿高野を、1階ではタカノフルーツバーラーを営業中。

1995年、株式会社新宿高野に入社。お客様との会話を大切にしながら、フルーツの知識や食べ頃をご提供するよう心がけている。  
※講座内容によって講師が代わることもあります。予めご了承ください。  
フルーツアドバイザー  
秋山 智則 あきやま ともり

開催日	産地・テーマフルーツ
3月27日(火)	熊本県 ゆうべにいちご 山口県 ゆめほっぺ
4月17日(火)	長崎県 びわ 熊本県 ひとりじめすいか
5月22日(火)	静岡県 マスクメロン
6月26日(火)	鹿児島県 マンゴー、パッションフルーツ 山形県 さくらんぼ
7月10日(火)	山梨県 桃、プラム
8月21日(火)	岡山県 桃 福島県 桃 大分県 かぼす
9月4日(火)	岡山県 ぶどう 鳥取県 梨

日 時: 各回 午後2時~3時30分  
受講料: 各回 税込 5,400円  
定 員: 各回 20名様  
持ち物: エプロン、タオル

フルーツ専門店の新宿高野が、産地を選び抜いた旬の果物をテーマに、美味しくステキなフルーツライフをご提案します。果物の栽培方法の秘密やこだわり、品種の特徴、味わい、美味しい食べ方などを学びます。さらに実習として、美味しく見た目にも美しいフルーツカットのレクチャーも。毎回、テーマフルーツを使ったケーキとそれに合う紅茶、新宿高野オリジナル特製ミニパフェもご試食いただけます♪



フルーツ本来の美味しさを生かし、華やかに盛り付けられるカットの方法を学んでみませんか?



タカノオリジナルフーズでミニパフェを仕立てました。

※写真はいずれもイメージです



※写真はイメージです。くわしくはCOTONOWAホームページをご覧ください

開催日	時間	内容
3月22日(木)	【夜】午後6時30分~9時30分	バターロール、ソーセージロール
4月2日(月)	【昼】午後1時~4時	
5月7日(月)	【昼】午後1時~4時	
5月24日(木)	【夜】午後6時30分~9時30分	ランドブロード
6月28日(木)	【夜】午後6時30分~9時30分	ハーブとトマトのパン
7月2日(月)	【昼】午後1時~4時	
8月6日(月)	【昼】午後1時~4時	
8月23日(木)	【夜】午後6時30分~9時30分	フロア
9月3日(月)	【昼】午後1時~4時	
9月27日(木)	【夜】午後6時30分~9時30分	もち小麦のパン

※誠に恐れ入りますが、人気講座のため同一内容の場合、昼・夜どちらかのお申込に限らせていただきます

講座番号 05-08  
10Fリヴァージュ

ANDERSEN

手づくりしたパンはアンデルセン店舗の本格釜で焼き上げます!

アンデルセン手づくりパン教室

- パンづくりの技術はもちろん、美味しい食べ方や楽しみ方も学べます。
- ベテラン講師が丁寧に説明しますので、初めての方もお気軽にどうぞ。



1988年アンデルセン入社。パン製造職、技術指導職、商品開発職を経て2013年より現職。  
株式会社アンデルセン商品企画開発室 室長  
山崎 隆史 やまさき たかふみ

受講料: 3月22日(木)、4月2日(月) 各回 税込 4,500円 (材料費含む)  
上記以外 各回 税込 5,000円 (材料費含む)  
定 員: 各回 16名様  
持ち物: エプロン ※女性の方はかかとの低い靴でお越しください

講座番号 05-09  
10Fリヴァージュ

青山フラワーマーケット"hana-kichi"  
フラワーアレンジメント教室

- 人気講座がさらに充実し、お花の種類で選べる単発講座に、花あしらいの基礎と応用を学べる2回連続講座と多数ラインナップ!
- 初心者も大歓迎! 手ぶらで参加できます。



青山フラワーマーケット入社後、4店舗で店長経験を通じ、スクール部門ハナキチに異動。初心者にもわかりやすい軽快なレッスンが人気。  
※都合により講師が変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
hana-kichi講師  
高木 舞子 たかぎ まいこ

単発講座: 各回 税込 4,500円 (材料費含む)  
受講料: 連続講座: A・B・C 各2回セット 税込9,000円 (材料費含む)  
定 員: 各回 20名様



※ブーケ、アレンジメントの画像はイメージです

季節のお花がテーマの単発講座

3月25日(日)	午後3時~4時30分	桜のアレンジメント
4月10日(火)	午前10時15分~11時45分	ガーベラのブーケ
5月20日(日)	午後3時~4時30分	芍薬のブーケ
6月12日(火)	午前10時15分~11時45分	アジサイのアレンジメント
7月8日(日)	午後3時~4時30分	ランのブーケ
8月7日(火)	午前10時15分~11時45分	ひまわりのブーケ
9月9日(日)	午後3時~4時30分	マムのアレンジメント

連続講座(花あしらいの基礎と応用) 各回 午前10時15分~11時45分

【A】 花束(ブーケ)	4月24日(火)	基礎: 花束の組み方、ラウンドのブーケを作る
	5月15日(火)	応用: ふんわりと丈の長い花束の作り方
【B】 アレンジメント	6月19日(火)	基礎: フォームの扱い方、さし方、ラウンドのアレンジメント
	7月17日(火)	応用: 情景を切り取ったようなイメージを膨らませて作るアレンジメント
【C】 花器活け	8月28日(火)	基礎: 花瓶とお花のバランス、基本的な活け方、花瓶の選び方
	9月25日(火)	応用: 活けたお花でテーブルスタイリング

講座番号 05-10  
10Fリヴァージュ

+DIYでさらにオシャレに楽しめる!  
多肉植物の寄せ植え講座

- 人気の多肉植物について基本からしっかりレクチャー。
- ペイントやワイヤーワークなどカンタンなDIYを加えて、よりオシャレに寄せ植えを楽しむアイデアも学べます。



小さな手作りをプラスした講習やお庭作りを得意とし、『園芸ガイド』などの園芸誌に数々の作品が掲載される。著書に「多肉植物でプチ!寄せ植え」(主婦の友社)

河野自然園専属講師  
平野 純子 ひらの じゅんこ

4月9日(月)、5月14日(月)、6月11日(月)、7月9日(月)、  
日 時: 8月13日(月) 午後2時~3時30分  
9月10日(月) 午前11時~午後12時30分

受講料: 各回 税込 5,724円 (材料費含む) 定 員: 各回 10名様



6月11日(月)・9月10日(月)  
作品イメージ

4月9日(月)・7月9日(月)  
作品イメージ

日程	テーマ
4月9日(月)・7月9日(月)	リメイク缶(トマト缶)を使った多肉植物の寄せ植え
5月14日(月)・8月13日(月)	板とツナ缶でオシャレな多肉植物の壁掛け
6月11日(月)・9月10日(月)	セラムで作る多肉植物の小さな箱庭

講座番号 05-11  
10Fリヴァージュ

愛らしいミニ盆栽ワークショップ

- ミニサイズの盆栽をテーブルやデスク上に飾って、凝縮された自然の息吹を感じてみませんか?



盆栽キャブロー  
Bonciao  
代表  
葉住 直美  
はすみ なおみ

3月31日(土) ミニ盆栽① 7月14日(土) テラリウム  
5月26日(土) コケ盆栽 9月29日(土) ミニ盆栽②  
6月30日(土) コケ玉

日 時: 各回 午後3時~4時30分  
受講料: ミニ盆栽・テラリウム 各回 税込 4,500円 (材料費含む)  
コケ盆栽・コケ玉 各回 税込 3,500円 (材料費含む)  
定 員: 各回 15名様

※気候や素材の育成状況により一部内容を変更する場合がありますのでご了承ください  
※各回の作品イメージは下記ホームページをご覧ください

講座番号 05-12  
10Fリヴァージュ

かわいいボトルに植物の美しさを閉じ込める  
ハーバリウム講座

- 初心者でもきれいに詰めやすい円錐形のボトルで季節のハーバリウム(植物標本)を作ります。



インテリアボトル協会認定  
ハーバリウム講師  
ハーバリウム七音  
藤川 晃子  
ふじかわ あきこ

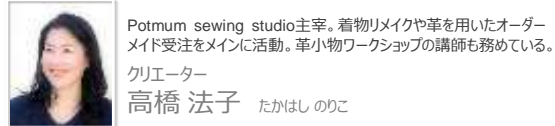
6月23日(土)  
初夏の紫陽花ハーバリウム

日 時: 3月29日(木) 午後2時~3時30分  
6月23日(土)、8月5日(日) 午後3時~4時30分  
受講料: 各回 税込 4,200円 (材料費含む) 定 員: 各回 16名様

## 革に親しむ本格的な レザークラフトワークショップ

- KEIKYU MEN'Sでおなじみ『インディード』の上質な革を使用した本物志向の革小物ワークショップ。
- オリジナリティあふれる革小物作りを体験できます。

※インディード製品以外の革も使用しております



日 時：4月5日(木)、6月4日(月)、8月9日(木)  
午前10時30分～11時50分、午後1時30分～4時

受講料：午前の部 税込 2,600円 (材料費含む)  
午後の部 税込 4,500円 (材料費含む)

定 員：各回 8名様 対象年齢：高校生以上

4月5日(木) / 8月9日(木)



6月4日(月)



必要な道具はすべてご用意いたしますので、手ぶらでお気軽にお越しください。



## 日本の伝統手芸 創作つまみ細工

- 基礎となるつまみ方「丸つまみ」「剣つまみ」、土台となる「おちりん」の作り方や、複数のつまみ細工をまとめることも練習します。
- 生地はレーヨンの一越ちりめん、接着剤は木工用ボンドを使用します。
- ご希望される方には基礎科終了証の発行をいたします。(有料)

日 時：4月10日(火)、5月8日(火)、6月12日(火)、7月31日(火)、9月11日(火)  
午後2時30分～4時30分 ※9月11日のみ午後2時45分～4時45分

受講料：5回セット 税込 11,880円、別途教材費 税込 10,908円

定 員：10名様

持ち物：手拭き2枚(湿らす用と乾いたもの)、作品持ち帰り入れ物(縦横約10cm位、高さ約8cmくらい)、ピンセット(先がギザギザしていないもの)



## 古木明美監修 紙バンドで作るかご編み

- 柔軟性がある編みやすい、再生紙で作られた上質な紙バンドで作る「大人かわいい」かご編み講座です。
- 古木明美先生監修のカリキュラムのもとに、2回で1つの作品を作り上げます。

日 時：A期 5月25日(金)、6月1日(金) 午後3時15分～4時45分  
B期 7月23日(月)、7月30日(月) 午前10時15分～11時45分

受講料：A・B各2回セット 税込 4,752円  
別途材料費 A期 税込 2,000円・B期 税込 2,380円

定 員：A・B各7名様

持ち物：はさみ、メジャー、定規(30cm程度)、木工用ボンド(速乾性)、洗濯ばさみ10個、持ち帰り袋 ※お持ちの方はカッティングマット、マスキングテープ

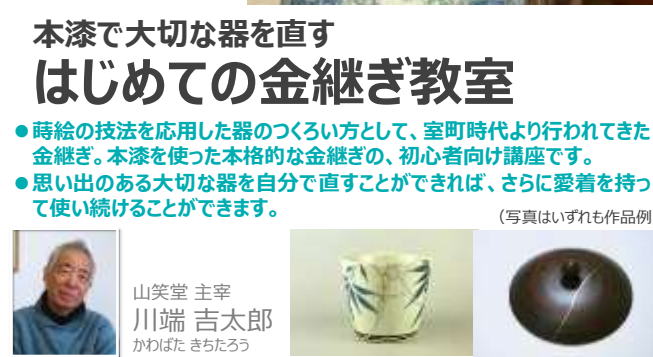


日 時：4月3日(火)、5月1日(火)、6月5日(火)、7月3日(火)、8月7日(火)、9月18日(火)  
午後3時～4時30分

税込4,000円(粘土代、焼成代含む)

受講料：※追加粘土や焼成オプションは当日講師よりご案内いたします

定 員：各回 20名様



日 時：7月16日(月・祝)、7月30日(月)、8月20日(月)、9月10日(月)  
午後2時～4時 定 員：各回 12名様

受講料：4回セット 税込 12,960円、別途教材費 税込 7,000円

持ち物：エプロン、はさみ、作品の持ち運び用タッパー、割れ・欠けのある小ぶりの陶器または磁器数点(※希望される方は講師から購入いただくことも可能です)

※本講座では本漆を使用します。かぶれやすい方はご注意ください



## リーズナブル雑貨をタイルでおしゃれにかんたんDIYリメイク

- カラフルなタイルを使って、雑貨をかわいくリメイクしましょう!

日 時：各回 午後12時45分～2時15分

受講料：各回 税込 2,376円、別途材料費7月24日(火) 税込 1,300円・8月28日(火) 税込 1,600円・9月25日(火) 税込 1,300円

定 員：各回 15名様 ※9月25日(火)のみ10名様

持ち物：エプロン、持ち帰り用の袋、牛乳パックを下から10cmくらいの高さで切った容器、肌弱い方は使い捨てのビニール手袋



## 中山みどり認定講師による 羊毛フェルトアートで うちの子(愛犬・愛猫)を作る

- 羊毛と針で、本物そっくりの愛犬・愛猫をめざして作ります。
- 初回時に、犬や猫の体毛の色がわかる写真(顔正面、横顔、全身、背後、作りたいポーズなど)をプリントでご持参ください。

日 時：4月13日(金)、5月11日(金)、6月8日(金)、7月13日(金)  
午後1時～3時30分

受講料：4回セット 税込 15,120円、別途教材費 税込 3,890円

定 員：8名様

持ち物：ハサミ、愛犬・愛猫の毛の色がわかる写真数点



ハンドクラフト  
アトリエ講師  
清田 統子 きよた とうこ

8月23日(木)  
6月28日(木) デコパーージュ/ウェットティッシュケース ワイヤーバッグ/ミニボーチ

日 時：各回 午前10時15分～午後12時15分

受講料：各回 税込4,000円(材料費含む) 定 員：各回 20名様  
持ち物：ハサミ



## 無心で彫る 佛像彫刻

- 6回の中で小さなお地藏様と白衣観音を彫っていきます。ひとつひとつの行程を、わかりやすく丁寧に個人のペースに合わせてお教えいたします。

日 時：4月19日(木)、5月17日(木)、6月21日(木)、7月19日(木)、8月30日(木)、9月20日(木) 午後12時30分～2時30分

受講料：6回セット 税込 23,328円、別途教材費 税込 6,912円 ※彫刻刀代別途

定 員：10名様

持ち物：彫刻刀、コンパス ※彫刻刀の購入を希望される方への販売もご用意。(事前注文)



## リボンレイのテクニックで 素敵なアクセサリー・小物を♪ ハワイアンリボンレイ

- ハワイの文化に欠かせないレイを手に入れやすい素材で再現。
- 全3回で基本テクニックをひと通り体験できます。

日 時：A期 午後3時15分～4時45分  
B期 午後12時45分～2時15分

受講料：A・B各3回セット 税込 6,480円、別途教材費 税込 8,400円

定 員：A・B各8名様

持ち物：リボンをきれいに切ることができるハサミ、6号(3.5ミリ)かざ針



講座番号  
**05-24**  
10フリヴァージュ

## キラキラ光る美しさ 初めてでも描ける 水彩スケッチ

- 雑貨や花など身近なモチーフを下描きせずにペンで描き、透明水彩絵の具で着色します。
- 線で描いてみると思いがけずおもしろい絵になりますよ。旅先でもさっと描けるペンスケッチを楽しんでみませんか？



永沢まこと氏に師事。ペンと水彩によるスケッチスタイルで描くことを楽しんでいる。  
水彩イラストレーター  
POP広告クリエイター  
足助 久美子 あすけくみこ



講師作品

カリキュラム	
A期	第1回 雑貨を描く ペンで描いてみましょう
	第2回 フルーツを描く 絵の具の混色や重色
	第3回 花を描く ぼかしやじみみの技法
B期	第4回 野菜を描く 線を使い分ける
	第5回 食べ物を描く 美味しそうに仕上げ
	第6回 絵を描く毎日 楽しんで描くコツ

日 時：A期 4月27日(金)、6月1日(金)、6月29日(金)  
B期 7月27日(金)、8月24日(金)、9月28日(金)  
午前10時15分～11時45分  
※A・B連続受講可能。B期のみ受講の方はA期のカリキュラムになります  
受講料：A・B各 3回セット 税込 **8,100円**、別途教材費 税込 **1,620円**  
定員：A・B各 16名様  
持ち物：透明水彩絵の具(20色前後/ウインザー&ニュートン、ホルベインなど)、水彩紙スケッチブック(SMサイズ程度)、筆、パレット、水性ペン(耐水性)  
※お持ちでない方には初回のみ貸し出し可(初回に詳細をご説明いたします)



講座番号  
**05-25**  
10フリヴァージュ



花咲く書道認定講師  
城本 聡子  
しろもと さとこ



## 心に花を咲かせよう 永田紗戀の花咲く書道®

- テレビなど多数のメディアで取り上げられ話題の花咲く書道®
- 書と組み合わせたカラフルなお花、漢字の一部を絵で表現して色豊かに描いていきます。墨と色で心にお花を咲かせましょう♪

日 時：4月6日(金)、5月18日(金)、7月6日(金)、8月3日(金)、  
9月7日(金) 午前10時15分～午後12時15分  
受講料：5回セット 税込 **16,200円**(道具レンタル代2,700円含む)  
別途教材費 税込 **540円**  
定員：10名様



講座番号  
**05-26**  
10フリヴァージュ



現代色鉛筆画協会委員  
福田 あきこ ふくだ あきこ



第1回作品例

第3～5回作品例

## 心躍る鮮やかさ お手軽色鉛筆画

- 絵を描く事に自信のない方も、お手本を使って色鉛筆を重ね塗りやぼかし事によって驚くほど深みのある作品が描けるようになります！
- 手ブレでご参加OK。ステキな作品に仕上がるよう丁寧に指導いたします。

第1回 2つのりんごの重ね塗りやぼかしを体験して色鉛筆の楽しさを。  
第2回 季節に合った作品を描く。  
第3～5回 大作にチャレンジ、白い百合を描く。

日 時：4月23日(月)、5月28日(月)、6月25日(月)、7月23日(月)、  
8月27日(月) 午後1時～2時30分  
受講料：5回セット 税込 **12,420円**、別途教材費 税込 **4,860円**  
定員：12名様



講座番号  
**05-27**  
10フリヴァージュ



植物画講師  
山口 もこ  
やまぐち もこ



## インテリアにも人気の ボタニカルアート(植物画)

- 花や植物を水彩絵の具を使って描きます。
- デッサンが初めての方でも、下絵をトレースして見本を見ながら描くところから始めていただけるので、安心してご参加ください。

日 時：4月21日(土)、5月19日(土)、7月21日(土)、8月18日(土)、  
9月15日(土) 午後3時～4時30分  
受講料：5回セット 税込 **12,420円**、別途教材費 税込 **1,500円**  
定員：12名様  
持ち物：初回はなし ※筆、絵の具、鉛筆などは貸し出します  
(植物画用スケッチブック、さくらパレット15色用を購入希望の方には販売あり)



講座番号  
**05-28**  
10フリヴァージュ

## もっと素敵な春を スタートさせましょう やさしい手相入門

- テキストを用いて手相の基本から、「運命線」「感情線」「知能線」「生命線」「財運線」と各回毎にテーマを設けて進めていきます。
- 鑑定事例の話も交えながら、初めての方にもわかりやすく解説いたします。楽しく手相の知恵を学んで、自分自身を知り、素晴らしい未来を生きましょう。



日 時：4月6日(金)、4月20日(金)、5月18日(金)、6月1日(金)、  
6月15日(金)、7月6日(金) 午後1時～2時30分  
受講料：6回セット 税込 **14,256円**、別途教材費 税込 **3,000円**  
定員：12名様  
講師：東明学院専任講師



講座番号  
**05-29**  
10フリヴァージュ



整理収納アドバイザー  
大木 聖美  
おおき さとみ



## 実演！整理収納ワークショップ

- 効率的な収納法やグッズの活用法、捨て方のコツまで実演を交えながら楽しくレクチャーします♪

4月15日(日)	整理収納の基本と捨て方①
5月31日(木)	キッチンの整理と収納
7月12日(木)	整理収納の基本と捨て方②
9月6日(木)	クローゼットの整理と収納

無印良品

協力 無印良品

日 時：4月15日(日) 午後3時～4時30分 定員：各回 20名様  
上記以外各回 午前10時15分～11時45分  
受講料：各回 税込 **2,500円**



講座番号  
**05-31**  
10フリヴァージュ



料理教室くり代表  
小林 美由紀  
こばやし みゆき



5月10日(木) レモン

## 大人のアイシングクッキー教室

- おしゃれなアイシングクッキーはプレゼントやお茶会にもぴったり♪

季節感をイメージしたデザインで、クッキーをオトナかわいくデコレーションしてみましょう♪市販のクッキーを使うので、お家でも手軽につくれますよ。

作品例

作品例

7月20日(金) 海

9月21日(金) レース

日 時：各回 午前10時15分～午後12時15分 定員：各回 20名様  
受講料：各回 税込**3,800円**(材料費含む) 持ち物：エプロン



講座番号  
**05-33**  
10フリヴァージュ



書道師範  
呉竹 東京支店  
支店長  
吉野 誠  
よしの まこと



## 心静かなひとときを 呉竹写経体験会

- 写経は字の練習や脳の運動にもよいといわれています。簡単な写経の説明の後、筆ペンを使って実際に写経を書いていただきます。
- 筆・墨・硯を使うのが本来の姿ではありますが、筆ペンなら手軽に始めることができます。まずは一度、写経に触れてみませんか？

<体験内容>  
① 写経の簡単なお話  
② 書き方指導  
③ 写経を実践(約50分)

日 時：5月24日(木) 午後12時45分～2時5分 受講料：各回 税込 **2,500円**  
9月27日(木) 午後2時～3時20分 (写経セット付)  
定員：各回 20名様



講座番号  
**05-30**  
10フリヴァージュ



日本テーブル茶道協会  
代表理事  
神林 浩子  
かんばんやし ひろこ



## 気軽にモダンに楽しむテーブル茶道

- 抹茶未経験の方向けに「抹茶ナビゲート」をご用意しました。
- 「ダイニング茶道」は普段着で体験できる初級者向けのテーブル茶道です。

	A.抹茶ナビゲート	B.ダイニング茶道
第1回	抹茶の由来・製法を学ぶ、試飲	茶道具の準備、お菓子・抹茶のいただき方
4月16日(月)		
第2回	抹茶の点て方①薄茶の点て方	ダイニング茶道お点前のブラッシュアップ
5月21日(月)		
第3回	抹茶の点て方②濃茶の点て方	お点前役とお客役役に分かれてお楽しみ
6月18日(月)		

日 時：A 午前11時～午後1時 B 午後2時30分～4時30分  
受講料：A・B各 3回セット 税込 **12,960円** 初めの方には3,000円相当の茶巾・茶笥・茶碗付  
2回目以降の参加者にも、ご自宅での点前に役立つ嬉しい紙製プレゼント  
定員：A・B各 3回セット 12名様  
持ち物：本講座に参加されたことのある方は茶巾・茶笥・茶碗をご持参ください



講座番号  
**05-32**  
10フリヴァージュ



料理教室くり代表  
小林 美由紀  
こばやし みゆき



4月20日(金) 春の花

## "デコ和菓子"ねり切りアート教室

- お家でも手軽につくれる創作和菓子。毎回、季節のモチーフ3品を実習



作品例

6月15日(金) 梅雨



8月17日(金) 夏の風物詩

日 時：各回 午前10時15分～午後12時15分 定員：各回 20名様  
受講料：各回 税込**3,800円**(材料費含む) 持ち物：エプロン

講座番号  
**05-35**  
アート&カルチャー  
現地集合

## 桜と新緑の季節の鎌倉をめぐるお散歩スマホ撮影教室

- 少人数制でアットホームな雰囲気の写真レッスン♪
- プロの写真家と一緒に鎌倉を歩きながら、スマートフォンならではの撮影のコツを楽しく学べます。

日本大学芸術学部写真学科卒業  
日本現代写真家協会 (JMFA) 理事  
現在は鎌倉に在住。魅力的な鎌倉の街や自然をめぐるフォトレッスンを開催している。  
旅と写真教室 主宰  
杉浦 優子 すぎうら ゆうこ

日時: **Aコース** 4月1日(日) 午後1時30分～3時  
**Bコース** 5月20日(日) 午後1時30分～3時  
受講料: 各回 税込 **4,000円**  
定員: 各回 8名様  
持ち物: スマートフォン、歩きやすい服装  
※悪天候の場合は中止とさせていただきます

行程・内容  
**Aコース 4月1日(日)**  
桜の名所・御霊神社へ  
午後1時30分 江ノ島電鉄長谷駅前集合...海岸へ出る(基礎①スマホカメラの機能を知る、撮影のスタンスを知る)...坂ノ下の迷路のような小路をめぐる(基礎②視点を変えて撮る)...御霊神社へ(桜、江ノ電をモチーフに撮影)...長谷駅へ(時間に余裕があれば駅周辺を撮影)...午後3時頃 現地解散

行程・内容  
**Bコース 5月20日(日)**  
新緑の美しい極楽寺切通しへ  
午後1時30分 成徳院門前集合・撮影(基礎①スマホカメラの機能を知る、撮影のスタンスを知る、景色を楽しむ)...極楽寺切通し周辺を撮影(基礎②視点を変えて撮る)...坂ノ下周辺・坂ノ下海岸を撮影(小路の風情、海)...時間に余裕があれば御霊神社などで江ノ電を撮影...午後3時頃 現地解散



講座番号  
**05-39**  
教養&スキルアップ  
10Fリヴァージュ

講師  
電創専任  
インストラクター

## これからはシニア世代もスマホ時代はじめてのスマホ

- テキストをもちいて文字入力・ネット検索・写真の撮り方など、スマホの使い方から便利な活用まで、ゆっくり丁寧に進めていきます。

日時: **入門編** 7月20日(金)、8月3日(金)、8月10日(金)  
**活用編** 8月24日(金)、9月7日(金)、9月21日(金)  
午後1時～2時30分  
受講料: 各3回セット 税込 **7,840円** ※先着3名様スマホレンタル(1回税込540円)あり  
教材費 税込 **1,188円** (入門・活用連続受講の場合、入門編時のみ)  
定員: 各6名様  
持ち物: ご自身のスマートフォン (※らくらくフォンとシンプルスマホは対応できません)



講座番号 **OK** 途中受講可  
**05-40**  
ヘルス&ビューティ  
10Fリヴァージュ

朗読家・朗読講師  
藤堂 叶倫  
とうどう かりん

## 健康づくり朗読講座

- 自分が持っている楽で聞き取りやすい声を見つけながら朗読を楽しむ講座。

日常生活にも役立つ腹式呼吸、発声、滑舌、姿勢などのレッスンを楽しみます。アクセントやイントネーション、プロミネンスなど朗読の基礎も勉強していきます。  
朗読作品例 詩の朗読「名づけられた葉」より(新川和江)、朗読劇「目黒のさんま」(落語よりアレンジ)、「銀河鉄道の夜」(宮沢賢治)、その他エッセイなど

日時: 4月3日(火)、5月1日(火)、6月5日(火)、7月3日(火)、8月7日(火)、9月11日(火) 午後12時45分～2時15分  
受講料: 6回セット 税込 **16,800円** (教材費含む)、1回体験 税込 **2,800円**  
定員: 15名様  
持ち物: 動きやすい服装、手鏡、フェイスタオル、飲み物



日時: 5月30日(水)、9月26日(水) 午前9時30分～午後12時30分  
会場: 京急自動車学校上大岡校 (神奈川県横浜市港南区港南2-12-1) 横浜市営地下鉄港南中央駅より徒歩5分  
受講料: 各回 税込 **3,980円**  
定員: 各回 30名様  
持ち物: 普通自動車運転免許証 (必ずご持参ください)  
※普通自動車運転免許をお持ちの方が対象です  
申込期限: 各回3週間前まで  
※台風等の悪天候の場合は中止とさせていただきます

講座番号 **05-36**  
協力: 京急自動車学校上大岡校  
現地集合

## 運転復帰への第一歩！ペーパードライバーのための運転体験会

- 座学と実技で自分の運転レベルがわかります。
- 最後に運転カルテを作成してお渡します。

長年自動車の運転から離れていたけれど、再び運転が必要となった方へ。自分のプランク度合いや弱点を知っていませんか？本格的なペーパードライバー教習を受ける前におすすめです。  
【座学】最新の自動車関連法規と心構えを知るプログラム  
【実技】自分の運転技術のレベルを知るプログラム



講座番号 **05-41**  
ヘルス&ビューティ  
10Fリヴァージュ

ホワイトスワン式バレエヨガ考案者、主宰  
にのみや ふじこ

## 中高年から始めるゆったり開脚・美姿勢 ホワイトスワン式バレエヨガ

- アロマの香りの中、バレエの簡単な動き、ヨガの呼吸法を用いて骨盤に働きかけます。
- 姿勢や柔軟性の向上にも役立ち、丁寧な指導も好評。女性ならではの悩みをかかえている方にもおすすめです。

日時: **A期** 4月19日(木)、5月17日(木)、6月7日(木)、6月21日(木)  
**B期** 7月5日(木)、7月19日(木)、8月2日(木)、8月30日(木)  
午前10時15分～11時30分 ※A・B連続受講可能  
受講料: A・B各 4回セット 税込 **9,504円**  
定員: A・B各 10名様  
持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル



講座番号 **05-42**  
スポーツ&アクティビティ  
10Fリヴァージュ

全日本太極拳協会  
総合コーチ  
日本健康太極拳協会師範  
荒木 和枝  
あらかし かずえ

## はじめての48式太極拳

- 力を表に出さず、意識と呼吸で全体の動きをコントロールします。
- 太極拳は自己体力を超越した耐久力を養う健康法です。

日時: **A期** 4月17日(火)、5月1日(火)、5月22日(火)  
6月26日(火)、7月10日(火) 午前10時30分～11時30分  
**B期** 7月24日(火)、7月31日(火)、8月21日(火)  
9月11日(火)、9月18日(火) 午前10時30分～11時30分  
受講料: A・B各 5回セット 税込 **11,880円** ※A・B連続受講可能  
定員: A・B各 12名様  
持ち物: 動きやすい服装 (やわらかいパンツ、Tシャツ、底が平らな靴)



講座番号 **05-37**  
ヘルス&ビューティ  
10Fリヴァージュ

カラーコンサルタント  
ビューティアドバイザー  
莊司 真弓  
しょうじ まゆみ

## 普段のメイクにひと工夫 好感度UP！素敵メイクレッスン

- カラーのプロがレクチャーするセルフビューティレッスン。
- お手持ちのメイク道具で素敵に生まれ変わらしましょう。

4月24日(火) 好感度UPの眉編  
6月19日(火) 好感度UPの美肌づくり編  
9月18日(火) 好感度UPのカラーポイントメイク編

日時: 各回 午後12時45分～2時15分  
受講料: 各回 税込 **2,700円**、別途教材費 税込 **800円**  
定員: 各回 10名様  
持ち物: ご自身が使用しているメイク道具一式 (基礎化粧品を含む)、髪留め、卓上鏡 (A4サイズ程度またはお顔全体がうつる鏡)、フェイスタオル



講座番号 **05-38**  
ヘルス&ビューティ  
10Fリヴァージュ

顔ヨガ協会認定  
アドバンス  
インストラクター  
上田 悦子  
うえだ えつこ

## メディアで話題の「顔ヨガ」教室

- 「変顔ポーズ」で顔の各パーツの表情筋をしっかり鍛えます！

4月13日(金) 基本5ポーズマスター①(①②を受講すると、顔全体をカバー)  
5月11日(金) 基本5ポーズマスター②、する基本10ポーズを学べます  
6月8日(金) まぶたのむくみ、シワ、頬のたるみ対策  
7月13日(金) ほろよい線対策、頬のリフトアップ  
8月10日(金) 口角アップできれいな笑顔に  
9月14日(金) 二重あご対策トレーニング

日時: 各回 午前10時30分～正午 持ち物: カメラ付き携帯電話やスマートフォンがデジカメ  
受講料: 各回 税込 **2,500円**  
定員: 各回 20名様



講座番号 **05-43**  
スポーツ&アクティビティ  
10Fリヴァージュ

ダンスインストラクター  
allay  
あれい

## 笑顔があれば表現は自由！リズムで踊る健康ダンス

- 耳馴染みのある往年のヒットソングや、最近流行のJ-POPにのって無理なく体を動かしましょう♪
- ダンスといっても難しいことはありません！間違えたら大丈夫！
- 楽しい運動習慣づくりのきっかけにぴったりの講座です。

日時: 7月12日(木)、8月30日(木)、9月13日(木)  
午後3時45分～4時45分  
受講料: 3回セット 税込 **7,128円**  
定員: 15名様  
持ち物: 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ



講座番号 **05-44**  
スポーツ&アクティビティ  
10Fリヴァージュ

フラサークルHiwahiwaMakamaka主宰  
きはら Hiilei としえ  
ひいれい

## 笑顔でいきいき♪スマイル HULA レアレア

- 待望の新規開講！フラダンスを通じて仲間づくりしませんか？
- 全10回のレッスンを通して、基本のステップをマスターしながら、フラにとって大事な「歌の意味」を理解し、それを表現するということを行います。

日時: 4月19日(木)、5月17日(木)、5月31日(木)、6月7日(木)、6月21日(木)、7月5日(木)、7月19日(木)、8月2日(木)、9月6日(木)、9月20日(木) 午後3時30分～4時40分  
受講料: 10回セット 税込 **24,300円**  
定員: 15名様  
持ち物: 動きやすい服装 (Tシャツ・パウスカート・バレオなど)、筆記用具



講座番号 **05-45**  
10Fリヴァージュ



### ラクダを使って誰でもスムーズ 女性限定 リラックス・ヨガ教室

●ヨガのメソッドとストレッチや柔軟性を高める「RAKUDA (ラクダ)」や「マッサージボール」を一緒に使うことで無理なく体をほぐしていきます。



学生時代は剣道で全国大会出場。大学で体育・健康教育を専門に学び、ヨガと健康の繋がりに魅了され、インストラクターへ。  
avistyle インストラクター  
嵯峨山 由佳 さがやま ゆか

日 時：4月9日(月)、5月14日(月)、6月11日(月)、7月9日(月)  
午前10時30分～11時45分  
受講料：各回 税込 **2,160円**  
定 員：各回 10名様  
持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル  
(ご自分のヨガマットをお使いになりたい方はご持参ください)



RAKUDA (ラクダ) を使って肩まわりをほぐします。使うアイテムはお貸し出しいたします。

ストレッチ度 ★★★★★☆  
動き度 ★★★★★☆

講座番号 **05-46**

### 横浜金澤七福神をめぐるノルディックウォーキング

●横浜市金沢区にある「横浜金澤七福神」をA、Bの2回に分けてめぐり、健康とご利益の両方を欲張ったコースです。

日 時：Aコース(長昌寺コース) 4月25日(水) 午前9時30分～午後1時  
Bコース(瀬戸神社コース) 5月23日(水) 午前9時30分～午後1時  
受講料：A・B各 税込 **1,728円**  
定 員：A・B各 15名様  
持ち物：動きやすい服装、シューズ、タオル、飲み物、帽子、雨具  
(ボールは無料でレンタルいたします)  
※七福神のガイドはありません。短時間での自由参拝となります  
※雨天時は中止となる場合がございます



スポーツオーソリティ上大岡店勤務。トレーニングによるケガの防止、パフォーマンス向上など安全で効果的なトレーニングをアドバイスします。  
NSCA認定パーソナルトレーナー  
岡村 智幸 おむらと ともき



ウォーキングより負荷が高く、ジョギングより疲れにくいといわれ、ひそかなブームのノルディックウォーキング。七福神めぐりをしながら楽しく体験してみませんか？

行程 Aコース 午前9時30分 京急杉田駅集合...富岡総合公園...長昌寺...富岡八幡宮...午後1時頃 京急富岡駅解散予定  
Bコース 午前9時30分 京急金沢八景駅集合...瀬戸神社...龍華寺...伝心寺...宝蔵院...正法院...午後1時頃 京急金沢文庫駅解散予定

講座番号 **05-47**  
10Fリヴァージュ

●「筋膜」を正しい方法で優しくほぐし、カラダをリセット!



TRIGGER POINT  
輸入総販売元  
ミューラージャパン株式会社

ストレッチ度 ★★★★★☆  
動き度 ★★★★★☆

筋肉がスムーズに動くためには、筋膜のすべりの良さが重要。専用器具を使って筋膜リリースを行うことによって、筋肉の柔軟性を引き出して関節の可動域を広げましょう。

日 時：4月3日(火)、7月3日(火) 午前10時15分～11時45分  
受講料：各回 税込 **2,160円**  
定 員：各回 12名様  
持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル  
講 師：NSCA認定パーソナルトレーナー 岡村 智幸

講座番号 **05-48**  
10Fリヴァージュ

●無理なく毎日継続しやすい女性限定の特別プログラムです。

器具を使わず自分の体重で負荷をかけ、筋力が少ない女性でも取り組みやすいのが特徴。専属トレーナーが個人の体力に合わせて、ご自宅でもできるトレーニングを優しく丁寧に指導します。



ストレッチ度 ★★★★★☆  
動き度 ★★★★★☆

5月8日(火) 貯筋、下半身トレーニング  
6月5日(火) 身体リフレッシュ、肩回りの柔軟性トレーニング+下半身

日 時：5月8日(火)、6月5日(火) 午前10時15分～11時45分  
受講料：各回 税込 **2,160円**  
講 師：NSCA認定パーソナルトレーナー 岡村 智幸  
定 員：各回 12名様  
持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル



講座番号 **05-49**



### 日本アルプス入門 天空の絶景ツアー 千畳敷カール・木曾駒ヶ岳登山と 山城ハイキング

●大人気! 明智鉄道「寒天会席列車」でのご昼食と、日本三大山城・岩村城跡ハイキング♪  
●あこがれの千畳敷カールと木曾駒ヶ岳を現地登山ガイドがご案内。

登山レベル：初級  
標高差：登り344m 下り344m  
歩行時間：約4時間30分  
歩行距離：約3.9km  
日 時：8月31日(金)～9月1日(土) 1泊2日  
旅行代金：お一人様 税込 **53,700円**  
※4名以上1室利用の場合  
食 事：一日目昼食・夕食、二日目朝食付き  
募集人数：35名様 最少催行人数：25名様  
ツアーキャンセル：原則として出発7日前までにご連絡します



「昼神温泉」では日本一の星空とお食事をお楽しみください。(写真はイメージです)



左) 明智鉄道「寒天列車」でのご昼食。 標高2,612m. 絶景の千畳敷カール。

行程(一日目) 午前6時40分 上大岡駅京急百貨店前出発...恵那/明智鉄道「寒天会席列車」...明智駅(バス乗り換え)...岩村歴史資料館...現地案内人と岩村城跡ハイキング...岩村歴史資料館...午後5時10分頃 昼神温泉到着予定(昼神グランドホテル天心または同等クラス) ※オプション希望者 天空の楽園 星空ツアーへ

行程(二日目) 午前8時 ホテル発...菅の台バスセンター(バス乗り換え)...ロープウェイしらび台駅...千畳敷駅...登山開始...八丁坂分岐...乗越浄土...宝剣山荘(昼食)...中岳...木曾駒ヶ岳山頂...同ルート...千畳敷駅...菅の台バスセンター...午後9時頃 上大岡京急百貨店前到着予定



講座番号 **05-50**



### これから始める第一歩! 現地ガイドと行く 花の高尾山ハイキング

●新緑と花の高尾山を満喫できるコースを現地自然ガイドがご案内! ヤマザクラやスミレなどを愛でながら山頂を目指します。  
●これから山登りやトレッキングを始めてみたい方にもおすすめです。

登山レベル：入門  
標高差：登り409m 下り409m  
歩行時間：約5時間  
歩行距離：約7km  
日 時：4月21日(土) 午前7時～午後7時  
旅行代金：お一人様 税込 **9,900円** (18歳以上の方)  
募集人数：35名様  
最少催行人数：30名様  
ツアーキャンセル：原則として出発7日前までにご連絡します

体力 ★☆☆☆☆  
技術 ★☆☆☆☆

行程 午前7時 上大岡駅京急百貨店前出発...高尾山口よりハイキング開始... (6号路)...びわ滝...稲荷山コースを経て5号路...高尾山頂(各自昼食)...もみじ台...5号路...1号路...薬王院(ご参拝)...1号路...高尾山口...午後7時頃 上大岡駅京急百貨店前到着予定



講座番号 **05-51**



### 日本百名山と関東平野の絶景! 筑波山登山ツアー

●360度の大パノラマ! 展望抜群の日本百名山筑波山にチャレンジ!  
●豊かな自然や巨岩・奇岩など、筑波山の魅力を一気に満喫できるコースで女体山頂を目指します。  
●プロの登山ガイド付き、下山はロープウェイなので安心です。

登山レベル：初級  
標高差：登り610m 下り0m  
歩行時間：約4時間30分  
歩行距離：約3.5km

体力 ★☆☆☆☆ 技術 ★☆☆☆☆



日 時：6月10日(日) 午前6時45分～午後7時  
旅行代金：お一人様 税込 **14,900円**  
募集人数：35名様  
最少催行人数：30名様  
ツアーキャンセル：原則として出発7日前までにご連絡します

登山ガイド  
eausense/nature 代表  
辻本 裕彰  
つじもと ひろあき

行程 午前6時45分 上大岡駅京急百貨店前出発...筑波山神社より登山開始...白雲橋コース...女体山頂...ロープウェイ女体山駅...つつじヶ丘駅...午後7時頃 上大岡駅京急百貨店前到着予定

### トレッキングツアー お申込者共通特典

P13のツアーお申込の方は、京急百貨店6階=コロンビアショップにて税込16,200円以上お買上げの場合、商品本体価格より**10%OFF**。

※ご優待期間：3月10日(土)～9月30日(日)  
※ツアーお申込1件につき1回限りとなります。  
※セール品は除きます。  
※他の優待、クーポンとの併用はできません。



### トレッキングツアー旅行お申込窓口 3月10日(土)午前10時より受付開始

●電話・店頭受付 受付時間：午前10時～午後8時 TEL045-848-7131  
●インターネット受付 受付時間：24時間 http://cotonowa.jp  
●くわしくはP15の【旅行商品のお申込方法】をご覧ください。  
●京急百貨店6階=コロンビアショップでの仮申込もいただけます。くわしくは店頭スタッフにお尋ねください。

### 注意事項

※レインウェア・トレッキングシューズ等、トレッキングに適した服装・装備が必要となります。  
※装備等のご質問は、京急百貨店6階=コロンビアショップにてお尋ねください。  
※昼食のご用意はございません。各自ご用意ください。

### 「新宿高野」が選んだフルーツの産地を訪ねる 山梨極上フルーツの旅 ～桃の産地とサドヤワイナリー～

- 果物専門店「新宿高野」指定産地のひとつ、山梨の桃農園と共選所を訪ね、フルーツ栽培のこだわりや品質基準を五感で体感。
- サドヤワイナリーでは直営レストランでのランチと、地下セラーなどを見学。
- 最後は山梨県立美術館で、写実主義の巨匠・ミレーの代表作を鑑賞します。

日 時：7月20日（金）日帰り  
旅行代金：お一人様 税込 **12,900円**  
添 乗 員：同行いたします  
食 事：昼食付  
募集人数：24名様  
最少催行人数：20名様  
ツアーキャンセル：原則として出発7日前までにご連絡します

**行程** 午前7時 上大岡駅京急百貨店前出発...八幡地区桃農園見学...マンモス共選所見学...リアル・ドール（昼食）...サドヤワイナリー見学...山梨県立美術館...午後7時30分頃 上大岡駅京急百貨店前到着予定



生産最盛期に訪れる桃農園と共選所

上) ジャン＝フランソワ・ミレー 《落ち穂拾い、夏》1853年 山梨県立美術館所蔵

左) サドヤワイナリー 直営レストランでのランチ（イメージ）



栃木レザーの工場風景

ココ・ファーム・ワイナリーでのプレートランチ ※ワインは見学時に3種類のテイスティングでのご用意となります。

毎年人気の「ふじのはな物語」

### 普段は見られない匠の現場と美の世界へ 世界に誇る栃木レザー工場見学と ココ・ファーム・ワイナリー、あしかがフラワーパーク

- 普段は見ることの出来ない、昔ながらの製法で最高級の革を作る栃木レザーの工場を見学。原皮から、職人の腕によって表情豊かな「レザー」に生まれ変わっていく姿は驚きの工程です。
- 国際線ファーストクラスでも提供された、国内有数の品質を誇るワイナリーでランチ&お買物をお楽しみいただけます。
- あしかがフラワーパークでは350本以上の藤の花が咲き乱れる「ふじのはな物語」を鑑賞。

日 時：4月26日（木）日帰り  
旅行代金：お一人様 税込 **13,400円**  
添 乗 員：同行いたします  
食 事：昼食付 最少催行人数：20名様  
募集人数：24名様 ツアーキャンセル：原則として出発7日前までにご連絡します

**行程** 午前7時 上大岡駅京急百貨店前出発...栃木レザー工場見学...ココ・ファーム・ワイナリー（見学・昼食）...あしかがフラワーパーク...午後7時頃 上大岡駅京急百貨店前着予定

### 岩井の胡麻油・熊澤酒造・茶来未 地元かながわの“食”をめぐる 大人の産業観光ツアー

- 京急百貨店がおすすめするこだわりの「作り手」をめくります。
- 創業160年「岩井の胡麻油」の工場を訪ね、胡麻油の知識と製造のこだわりを学びます。
- 茅ヶ崎の熊澤酒造では、直営レストランで蔵元料理のコースランチでご昼食。
- 世界緑茶コンテスト最高金賞受賞の茶師・佐々木氏が手掛ける「茶来未」では、工場見学とミニセミナーを開催。

日 時：4月18日（水）日帰り  
旅行代金：お一人様 税込 **9,980円**  
添 乗 員：同行いたします  
食 事：昼食付 最少催行人数：20名様  
募集人数：24名様 ツアーキャンセル：原則として出発7日前までにご連絡します

**行程** 午前8時45分 上大岡駅京急百貨店前出発...仲木戸/岩井の胡麻油工場見学...茅ヶ崎/熊澤酒造（昼食）...藤沢/茶来未工場見学...午後4時30分頃 京急百貨店前到着予定



人気商品「金岩井純正胡麻油」

岩井の胡麻油工場見学の様子。

上) 文字通り世界最高峰の茶師・佐々木健氏。

左) 熊澤酒造直営レストラン「天青」のコースランチ。（写真はイメージです）

### 歴史と芸術に想いをはせる旅 沼津御用邸記念公園とMOA美術館 ～時代を超えた琳派の巨匠『光悦と光琳』～

- 沼津御用邸の西附属邸は、明治時代の木造宮廷建築として全国的にも貴重な建築物。紫陽花咲き誇る記念公園の一部は国の名勝にも指定されています。
- お昼は沼津港の新鮮な魚介類が楽しめる飲食店街での自由昼食＋フリータイムで楽しみ方いろいろ♪

日 時：6月12日（火）日帰り  
旅行代金：お一人様 税込 **9,500円**  
添 乗 員：同行いたします  
食 事：沼津港での各自昼食（別途料金）  
募集人数：24名様 最少催行人数：20名様  
ツアーキャンセル：原則として出発7日前までにご連絡します

**行程** 午前8時30分 上大岡駅京急百貨店前出発...沼津御用邸（ガイドツアー）...沼津港（自由時間・各自昼食）...MOA美術館...午後6時30分頃 上大岡駅京急百貨店前到着予定



明治・大正・昭和を通して皇族方がご静養された名残をとどめる沼津御用邸記念公園・西附属邸と西庭。

話題の企画展「琳派－光悦と光琳」開催時に訪問するMOA美術館。琳派の祖・本阿弥光悦から尾形光琳までの作品から、光琳デザインの営みと源泉を探ります。

左) 尾形光琳《琴仙仙人図》江戸時代（18世紀）



美しい緑が広がる白龍園

新緑に映える金閣寺

深緑の龍安寺

燈籠が並ぶ貴船神社の参道

一日目、順正での昼食（イメージ）

### 一日100人限定公開！ 珠玉の庭園と「これぞ京都」の名所を訪れる 京都奥座敷白龍園と京都散策

- 一日100人限定で公開される、京都鞍馬の日本庭園「白龍園」。春の特別観覧枠を確保しました。この時期ならではの、美しい白と新緑が織りなす美しい自然美を静かな佇まいの中で堪能いただけます。
- 龍安寺、金閣寺といった「これぞ京都」の名所を訪ねます。京都市内の移動は貸切バスでご案内。今だからあえての名所名刺を2日間で満喫いただけます。

日 時：5月11日（金）～5月12日（土）1泊2日  
旅行代金：お一人様 税込 **54,800円** ※1名1室料金  
添 乗 員：同行いたします  
食 事：一日目昼食、二日目朝食付  
募集人数：26名様 最少催行人数：20名様  
ツアーキャンセル：原則として出発7日前までにご連絡します

**行程 一日目 5月11日（金）** 午前6時45分 新横浜駅集合...京都駅着...白龍園...貴船神社...清水寺（順正おかげ家にて昼食後、参拝）...午後4時45分頃 ホテル着予定（三井ガーデンホテル京都三条または同等クラス、各自夕食）

**行程 二日目 5月12日（土）** 午前9時 ホテル出発...二条城...金閣寺...龍安寺...嵐山（自由行動：各自昼食）...京都駅発...午後7時頃 新横浜駅着・解散予定

#### 旅行商品のお申込方法

● 旅行商品は、株式会社日本旅行の旅行企画・実施となります。お申込は旅行会社とのご契約となります。● 旅行業法の規定により、本パンフレットのみでのお申込は受け付けできません。お申込の際にお渡しする旅行条件書を事前に必ずご確認ください。● 旅行商品に関するお申込後のキャンセル・変更などにつきましては、旅行企画・実施会社の規約に準じます。くわしくはお申込時の旅行条件書をご確認ください。● 旅行会社にお申込後、お申込代表者様をCOTONOWA会員に登録させていただきます。

インターネット受付 受付時間：24時間 **3月10日（土）午前10時より受付開始**

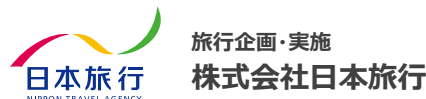
<http://cotonowa.jp/>

京急 COTONOWA



- 旅行企画ページ内のお申込リンクより、主催旅行会社の募集ページに遷移いたします。旅行会社のWEBサイトにてお申込ください。（株式会社日本旅行）
- お支払い方法は、主催旅行会社の支払い方法に準拠いたします。

電話・店頭受付 受付時間：午前10時～午後8時 **3月10日（土）午前10時より受付開始**



観光庁長官登録旅行業第2号 株式会社日本旅行 京浜法人営業部 〒143-0016 東京都大田区大森北6-12-17

● 上記上大岡京急支店店頭もしくはお電話にてお問合せください。

取り扱い（下記店舗でのみお申しいただけます）

株式会社日本旅行上大岡京急支店（京急線 上大岡駅構内1F）

TEL **045-848-7131** 午前10時～午後8時 年末年始：休業

観光庁長官登録旅行業第2号 株式会社日本旅行 〒233-0002 神奈川県横浜市港南区上大岡西1-6-1 **※上大岡京急支店以外ではお申しいただけません。**