

講座のお申込方法 9月2日(日) 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

※パソコン・スマートフォンのみの対応となります。

1. 会員登録 (入会金・年会費無料)
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「申込確認画面へ」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み場合は、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。

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。
お支払い方法は、クレジットカード払い・店頭払いがご利用いただけます。
【お支払期限】講座実施7日前
※お支払いがお済みでない場合、教材等の準備のため、講座実施10日前より参加確認のご連絡をさせていただきます。

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。
※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(入会金・年会費無料)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、代表者様にはEメール・郵送などによりCOTONOWAの各種ご案内を送付いたします。
●会員証の発行はございません。お問合せ等の際はお名前とお電話番号をお申し出ください。
●COTONOWA会員様には、Eメール・郵送などにより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。
●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。
●くわしくはホームページおよび入会時にお渡り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、講座中に傷病などが発生した場合、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。

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。



※クレジットカード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

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
窓口に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
お支払い方法は、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がご利用いただけます。

【ご注意】お支払いをもって申込成立となります。
【お支払期限】講座実施7日前
※お支払いがお済みでない場合、教材等の準備のため、講座実施10日前より参加確認のご連絡をさせていただきます。

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



あなたの心がときめく
「好き」がきっと見つかる!

2018年10月～2019年3月 講座・教室
×
お出かけ・旅行プラン

「好き」でつながるコトの“WA”
それが COTONOWA です



お問い合わせ

京急百貨店

TEL 045-848-1111 (代表)
受付時間/午前10時～午後5時

京急 COTONOWA
<http://cotonowa.jp>





もう好きをためらわない。

あなたが「好き」を好きに過ごせる、
全59種類の講座&旅行プラン。

講座番号
06-01
10Fリヴァージュ

キーコーヒー 上大岡店は京急百貨店地下1階にて営業中

コーヒーの新たな楽しみ方を発見！ コーヒーをもっと楽しむセミナー

キーコーヒー株式会社入社後、コーヒー教室に配属になり約8年間コーヒーの啓発、業務店指導、メニュー開発などを行う。2012年に全日本コーヒー検定委員会の講師に就任。
全日本コーヒー検定委員会
インストラクター講師
橋爪 透 はしづめ とおる

身近なコーヒーですが、そもそもコーヒーとは何でしょう？ただ何となく現状のいれ方や飲み方で満足している方がほとんどではないかと思えます。本講座では**コーヒーの持つ奥深い世界観、新しい楽しみ方、たどり着き方を五感で体感**していただけます。コーヒーを実際に抽出するグループ実習などもあります。**全3回、各回とも講座内容は異なりますので講座毎の受講も可能です。**

入れる人によって異なる味わいの違いを感じてみませんか？



開催日	テーマ
11月13日(火)	コーヒーの基礎とハンドドリップ実習
2019年1月22日(火)	産地別・焙煎別コーヒーの味の違いと活用法
3月12日(火)	様々な抽出法(抽出器具)とスペシャルティ

日 時：各回 午後2時～4時
受講料：各回 税込**3,240円** (材料費含む)
定 員：各回 16名様
持 物：エプロン ※お湯を扱うためサングラスなどの履き物は不可。



季節や茶種に合わせた美味しい
いれ方のコツをお伝えします。

講座番号
06-02
10Fリヴァージュ

福寿園 上大岡店は京急百貨店地下1階にて営業中



京都 福寿園 季節と茶を楽しむTea Tasting教室

- 寛政二年創業、日本伝統の「茶の心」を受け継ぐ『福寿園』のお茶セミナー。
- 毎回美味しいお茶とそれに合う甘味をお楽しみいただけます♪

日々の移ろいのなか、喉の渇きだけでなく心や身体までも潤してくれるお茶。そんなお茶をより身近に、さらに美味しくするいれ方や味わい方を学んでいただけます。普段のお茶をワンランクアップできるセミナーをお楽しみください。

福寿園にてイベント企画や、メニュー提案、日本茶教室を担当。「茶しごと・いわり」主催。
日本茶インストラクター
岩井 利恵 いわいりえ

日 時：各回 午後2時30分～4時
受講料：各回 税込**4,320円**
定 員：各回 16名様 最少催行人数8名様

講座番号
06-03
10Fリヴァージュ

スイーツジャーナリストおすすめ スイーツ食べくらべ講座

国内外のスイーツ情報を発信、『マツコの知らない世界』など多数のTV、ラジオに出演。
スイーツジャーナリスト
平岩 理緒 ひらいりお

10月21日(日)	秋のモンブラン&栗菓子づくし
12月8日(土)	クリスマススイーツの世界
2019年2月24日(日)	かわいい手土産・ギフト菓子

日 時：各回 午後2時30分～4時
受講料：各回 税込**2,700円**
別途教材費 税込**2,000円**
定 員：各回 15名様 最少催行人数7名様
持 物：ラップ、容器 ※いずれも持ち帰りに必要な方のみ。

スイーツジャーナリストとして活躍中の講師がナビゲートする、季節スイーツの世界。老舗や名店の定番、京急沿線やお取り寄せ人気店の逸品をご紹介。毎回6～7種類のお菓子をご紹介し、少しずつ楽しんでいただけます。



※写真はイメージです。

講座番号
06-04
10Fリヴァージュ

金沢 ヤマト醤油味噌

目指せ、発酵食美人®！ ヤマト醤油味噌 発酵食講座

株式会社ヤマト醤油味噌
代表取締役
山本 晴一
やまもと せいいち

金沢市大野町のヤマト醤油味噌本社「糀パーク」

金沢の地で創業100年を超える歴史をもつ「ヤマト醤油味噌」。長年の歳月をかけて育ててきた糀・麴をもとにこだわりの味噌・醤油をつくり続ける発酵のプロが、実演とテイastingをまじえて糀と発酵のヒミツを伝授します！

日 時：各回 午前10時15分～午前11時45分
受講料：各回 税込**3,240円** (材料費含む)
定 員：各回 20名様
持 物：エプロン



こだわりの「ヤマト醤油味噌」商品



開催日	テーマ
11月22日(木)	「一汁一菜に一糀のすすめ」 ・麹菌 & 酵素 & 酵母 & 乳酸菌の働き ・手造り玄米甘酒の実習と飲みくらべ、アレンジレシピ
2019年2月28日(木)	「手造り味噌づくりから学ぶ発酵の秘密」 ・熟度の違いによる味噌汁飲みくらべ ・手造り味噌づくり(1kg)

講座番号
06-05
10F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

- こだわり抜いた素材と製法で豆腐をつくり続ける「三之助豆腐」。
- お豆腐の食べくらべや一汁三菜のお気軽豆腐御膳のご試食付きで豆腐の世界が広がります。

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



ご自宅でお試いただける
簡単アレンジレシピは必録です♪

日 時：11月8日(木) 午前10時30分～午後12時30分
受講料：税込**3,240円**
定 員：20名様

講座番号
06-06
10F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、専門店おすすめのチーズとワインをテイasting。お土産も♪
- 様々な種類のチーズの味わいから、保存方法まで幅広く学べます。

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



10月29日(月) 味の世界遺産ともいえるAOPチーズを楽しむ
クラシックチーズをもっとおしゃれにアレンジ。
2019年1月29日(火) フランスとスイスの山のチーズを味わおう
スイスの郷土料理「ラクレット」と山のチーズを使ったぜひ「フォンデュ」を、ムッシュ・ムーと村山氏が伝授します。

日 時：各回 午後2時30分～4時30分
受講料：各回 税込**4,200円**
定 員：各回 24名様 (対象年齢20歳以上)



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
06-07
10Fリヴァージュ

旬の食材を美味しく味わう 「ぬか漬け」と「キムチ」づくり

12月13日(木) キムチ
代表的な白菜キムチを仕込んでお持ち帰りいただけます。白菜にぬり込むヤンニョムから手づくりし、辛さも好みで調整できるようにします。そのまま食べても、いろいろな料理にアレンジすることもできます。

10月30日(火)・2019年3月14日(木) ぬか漬け
ぬか床(約1kg)のつくり方や、野菜を美味しく漬けるコツ、よくあるトラブルとその解決法、健康づくりに役立つぬか漬けの基本を学び、ご試食もあり。無農薬の生ぬかや天日塩など厳選素材を使用します。(2018年4月の回と同内容)

日 時：各回 午前10時15分～午後12時15分
受講料：各回 税込**3,564円**
別途材料費 **キムチ**税込1,500円、**ぬか漬け**税込540円
定 員：各回 20名様
持 物：エプロン(各回共通)、キムチ・包丁
ぬか漬け…ぬか床容器 (3L以上のホーローか珪がおすすめ)
※容器を持って来られない方は、厚手のビニール袋をご用意します。

講座番号
06-08
10Fリヴァージュ

スパイスからつくる本格カレーと 風味豊かなトマトハーブパスタで学ぶ 朝岡スパイスセミナー

- スパイスマスターがスパイスとハーブの上手な使い方を教えてください。
- 各回ご試食付き♪食欲そそるスパイスとハーブの香りを感じてください。

10月11日(木) 20種のスパイスとキーマカレー
カレーパウダーに欠かせないクミン、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。皆さんがつくったオリジナルパウダーを使ってカレーの実演、試食も。(2018年5月・6月の回と同内容)

2019年2月14日(木)
ハーブブレンド体験とケチャップづくり
バジル、タイム、ローズマリーなどに触れ、香りの体験と活用法を学びます。ミックスハーブを使ったケチャップづくりの実演と、それを使ったトマトパスタのご試食付き。

日 時：10月11日(木)、2019年2月14日(木)
午前10時30分～午後12時30分
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)

朝岡スパイス株式会社
持 物：エプロン

講座番号 06-09
10Fリヴァージュ 10Fサンティエ

現役ワインスクール講師が伝える**ワイン講座** 入門編 & 初級編

●「基本のキ」から学ぶ入門編(2018年4～9月開催「初級ワイン講座」と同内容)と、ちょっとステップアップしてみたい方向けの初級編をご用意。
●毎回講師セレクトのワイン4種をテイスティング♪



日時: 入門編 10月18日(木)、11月15日(木)、12月20日(木)、2019年1月17日(木)、2月21日(木)、3月21日(木・祝) 午後7時30分～9時
初級編 10月6日(土)、11月3日(土・祝)、12月1日(土)、12月22日(土)、2019年2月2日(土)、3月2日(土) 午後2時30分～4時
受講料: 各6回セット 税込19,440円。別途教材費 税込11,664円
定員: 各12名様 (対象年齢20歳以上) 最少催行人数7名様



ココロとカラダにいちばん近いところにある下着。自分だけの**ブラジャーデザイン&手づくりワーク**でココロを整え、いやすと共に、カラダのメカニズムを知り年齢と共に変化していくココロとカラダのお悩みをみんなで共有。下着でできるお悩み解決法をお伝えする**ワークショップ**です。



受講料: 各回 税込2,500円 (材料費含む)
定員: 各回 20名様(対象: 女性) 最少催行人数10名様
講師: カラーコーディネーター 上野 彩 (うのの あや)

株式会社ワコール 広報・宣伝部 ワークショップデザイナー 上地 朋子 (うへち ともこ)

講座番号 06-12
10Fリヴァージュ 10Fサンティエ

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**

●ご都合に合わせて参加できる、お花の種類とレベルで選べる単発講座です。
●手ぶらで参加できます。特にマークの講座は初心者大歓迎♪
●さらにご要望にお応えし、夜講座を新規開講。お勤め帰りにおすすめです。



昼の部		夜の部	
10月9日(火)	タリアの花束	10月19日(金)	バラのブーケ
11月13日(火)	グリーンのスワッグ	11月16日(金)	クリスマスリース
12月11日(火)	ツリ型のアレンジメント	12月21日(金)	マムのブーケ
2019年1月20日(日)	花瓶活けの基礎	2019年1月18日(金)	フレグランスシャンベトル
2月10日(日)	ランキユラスのブーケ	2月15日(金)	春のお花のレモンブーケ
3月10日(日)	桜のアレンジメント	3月15日(金)	ハーブで作る香りのアレンジメント

講座番号 06-10
10Fサンティエ

酒匠が教える！**日本酒が基礎からわかる「日本酒学」**

【単発講座】日本酒を愉しむ会
会場: 10階=ターボロ・ディ・フィオーリ
秋を感じるイタリア料理と全国からピックアップした日本酒を、酒匠と一緒に楽しく味わいましょう。日本酒ビギナーも大歓迎♪

日時: 10月19日(金) 午後7時～9時15分
受講料: 税込6,500円 (お料理・お酒代含む)
定員: 24名様 (対象年齢20歳以上) 最少催行人数13名様

【連続講座】日本酒学入門 会場: 10階=サンティエ
日本酒の基礎と共に、タイプ別、テイスティング方法、演出方法、飲み方や酒器の選び方などを学び、お料理とのペアリングも体験していただきます。

日時: 11月9日(金)、12月14日(金)、2019年1月11日(金)、2月22日(金)、3月8日(金) 午後7時30分～9時30分
受講料: 5回セット 税込14,580円。別途教材費 税込12,920円
定員: 16名様 (対象年齢20歳以上) 最少催行人数8名様

SSI認定 利酒師 酒匠 日本酒学講師 日本発酵文化協会認定講師 八ヶヤマ ナツコ



講座番号 06-11
10Fリヴァージュ

女性限定！ココロとカラダに向き合う**下着デザインワークショップ**

●ブラジャーをきっかけにココロとカラダに向かい合う時間を持つことで、年齢を重ねることにもなる変化を受け入れ、自分をまるごと愛しましょう。
●年代別だから同じ悩みを持つもの同士、共感できること間違いなし。
●色彩の基本を学び、なりたい自分のイメージカラーを見つけましょう！

受講料: 各回 税込2,500円 (材料費含む)
定員: 各回 20名様(対象: 女性) 最少催行人数10名様
講師: カラーコーディネーター 上野 彩 (うのの あや)

開催日	時間	テーマ (対象年代)
12月20日(木)	午前10時30分～正午	快適な下着と美姿勢 (50～60代向け)
2019年 2月3日(日)	午後2時30分～4時	下着でできるエイジングケア (30～40代向け)

講座番号 06-15
10Fリヴァージュ

シーサイドライン×COTONOWA特別企画 **女性限定！オトナのためのシーサイドライン運転体験会**

●実際の電車を、車両基地内の試走線で運転できる貴重な機会です！
●後日使えるシーサイドライン一日乗車券付で沿線を満喫♪

受講料: 各回 税込4,500円 (材料費含む)
定員: 各回 20名様

開催日	時間	テーマ (対象年代)
10月19日(金)	午後7時～9時15分	バラのブーケ
11月16日(金)	午後7時30分～9時	クリスマスリース
12月21日(金)	午後7時30分～9時	マムのブーケ
2019年1月18日(金)	午後7時30分～9時	フレグランスシャンベトル
2月15日(金)	午後7時30分～9時	春のお花のレモンブーケ
3月15日(金)	午後7時30分～9時	ハーブで作る香りのアレンジメント

※各回の作品イメージはCOTONOWAホームページをご覧ください。

講座番号 06-13
10Fリヴァージュ

果物のある“美味しい”暮らし♪
新宿高野フルーツライフ教室

●フルーツのスペシャリストが京急百貨店に大集合！テーマフルーツのお味見やフルーツカット実習とデザート作りを通して、フルーツの楽しみ方をお伝えします。
●フルーツの栽培方法の秘密やこだわり、品種の特徴、味わい、食べ方なども学べます。
●テーマフルーツを使ったケーキとそれに合う紅茶や、特製ミニパフェなどご試食も盛りだくさん♪

日時: 各回 午後2時30分～4時
受講料: 各回 税込5,400円 (材料費含む)
定員: 各回 20名様
持ち物: エプロン、タオル

講師: 新宿高野フルーツアドバイザー、コーディネーター
実習講師: 新宿高野ケーキパティシエ

※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
10月 1日(月)	【昼】 午後1時～4時	ウォルナッツブレッド
10月25日(木)	【夜】 午後6時～9時	石窯食パン
11月 5日(月)	【昼】 午後1時～4時	シュトレン
11月22日(木)	【夜】 午後6時～9時	石窯食パン
12月 3日(月)	【昼】 午後1時～4時	プリオッシュ
2019年 1月24日(木)	【夜】 午後6時～9時	石窯食パン
2月 4日(月)	【昼】 午後1時～4時	プリオッシュ
2月28日(木)	【夜】 午後6時～9時	パン・ド・ミ・シュー(ちりめんキャバツ)
3月 4日(月)	【昼】 午後1時～4時	
3月28日(木)	【夜】 午後6時～9時	



開催日	産地・テーマフルーツ
10月12日(金)	<和歌山県> 柿 <石川県> 黒いちじく <信州・伊那> 恋姫梅
11月9日(金)	<山形県> 洋梨・ラフランス <青森県> 洋梨・ゼネラルレクラーク <信州・山ノ内町> りんご
12月14日(金)	<大分県> 柑橘・サンセリブ <和歌山県(観音山フルーツガーデン)> みかん他 <栃木県> とちおとめ梅
2019年 1月11日(金)	<静岡県> 紅はっぺ梅・きらび香梅 <和歌山県> まりひめ梅
2月22日(金)	<熊本県> ゆうべに梅 <長崎県> ゆめのか梅 <熊本県(明るい農村天水)> みかんチップス <熊本県> 柑橘・デコボン <山口県> 柑橘・ゆめはっぺ <和歌山県(観音山フルーツガーデン)> 柑橘
3月8日(金)	

講座番号 06-14
10Fリヴァージュ ※昼夜共に同会場

ANDERSEN **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。

受講料: 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。2019年2月のプリオッシュの回のみ保冷バッグ
講師: 株式会社アンデルセン クオリティサポート 技術サポート 武田 貢 (たけだ みつぐ)

※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。
※講座開始時間30分前より受付の整理券を会場にて配布します。
ご希望のお席がある方はご利用ください。(お一人様一枚限り)



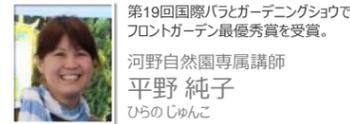
行程 午前9時30分 シーサイドライン並木中央駅改札前 集合...シーサイドライン車両基地...速度反応テスト・アルコールテスト体験...運転体験+放送体験...司令所見学...修了証書授与・撮影会...午後12時30分頃 終了予定

※アルコールテストがございます。イベント前の飲酒はご遠慮ください。
※施設の状況や天候により、当日でも内容が変更および中止となる場合がございます。

講座番号
06-16
10Fリヴァージュ

植物のある暮らし寄せ植え講座

● 小さなお庭やベランダでもガーデニングを楽しみたい！という方に、季節のお花を使ったハンギングバスケットやコンテナ、流行の多肉植物などを楽しんでいただける講座です。



日 時：各回 午前10時15分～11時45分
受講料：各回 税込**2,700円** ※別途教材費あり(右記参照)
定 員：各回 10名様
持ち物：エプロン、持ち帰り用袋
※3月25日(月)のみ持ち帰り用カートのご用意をおすすめします。

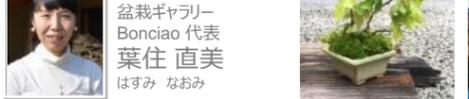


開催日	テーマ	教材費
10月22日(月)	多肉植物の寄せ植えハロウィン風	税込 3,240円
11月26日(月)	冬の植物を使ったクリスマスリース	税込 5,184円
2019年1月28日(月)	スウィートなハートのバスケット	税込 4,860円
2月25日(月)	セダムのパッチワークリース	税込 4,320円
3月25日(月)	春のお花のハンギングバスケット	税込 6,264円

講座番号
06-17
10Fリヴァージュ

愛らしいミニ盆栽ワークショップ

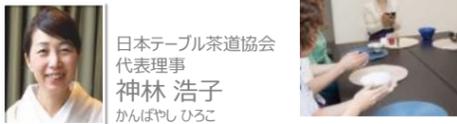
● ミニサイズの盆栽をテーブルやデスク上に飾って凝縮された自然の息吹を感じてみませんか？



開催日時	内容	受講料(材料費含む)
10月27日(土) 午前10時30分～正午	紅葉・楓盆栽	税込 4,499円
12月16日(日) 午前10時30分～正午	正月盆栽	税込 5,801円
2019年2月23日(土) 午後2時30分～4時	梅・桜盆栽	税込 5,801円
3月23日(土) 午後2時30分～4時	ミニ盆栽	税込 4,499円

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COTONOWAホームページをご覧ください。

講座番号
06-19
10Fリヴァージュ



気軽にモダンに楽しむ テーブル茶道

● 抹茶未経験の方は「抹茶ナビゲート」からの受講がおすすめです。
● 「ダイニング茶道」は普段着で体験できる初心者向けのテーブル講座です。

A.抹茶ナビゲート		B.ダイニング茶道	
10月23日(火)	抹茶の伝承・製法を学ぶ、試飲	2019年 1月22日(火)	茶道具の準備、お菓子・抹茶のいただき方
11月27日(火)	抹茶の点て方 ①薄茶の点て方	2月26日(火)	ダイニング茶道お点前のフラッシュアップ
2019年 1月8日(火)	抹茶の点て方 ②濃茶の点て方	3月26日(火)	お点前役とお客様に分かれておもてなし

日 時：各回 午前10時30分～午後12時30分
受講料：A・B各3回セット 税込**12,960円** ※初めての方は3,000円相当の「はじめてのテーブル茶道セット」付。本講座2回以降以降の方はご自宅での点前役に役立つ懐紙をプレゼント。
定 員：A・B各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
06-18
10Fリヴァージュ

心地よい空間づくり♪ボタニカルキャンドル

● ハーブやドライフラワーを贅沢に使った飾れるサシェ。
● ウッドタイプの芯でパチパチと音も楽しめるキャンドルでクリスマス準備。



開催日時	テーマ
10月25日(木) 午後1時～2時30分	灯さず香りを楽しむフックスサシェ
11月27日(火) 午後3時～4時30分	季節のドライフラワーで作るジェルキャンドル

受講料：10月25日 税込**3,500円** (材料費含む)
11月27日 税込**4,200円** (材料費含む)
定 員：各回 15名様 持ち物：エプロン

講座番号
06-20
10Fリヴァージュ



"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。

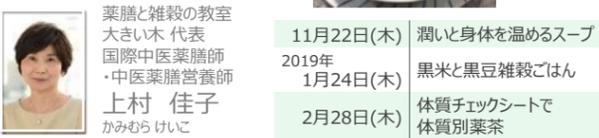


日 時：各回 午前10時15分～午後12時15分 定 員：各回 16名様
受講料：各回 税込**3,800円** (材料費含む) 持ち物：エプロン

講座番号
06-21
10Fリヴァージュ

身体の内側から健康美 薬膳の知恵と 雑穀パワー

● 日々食べている身近な食材や雑穀の効能と薬膳の知識を紹介。毎回テーマに合わせた試食付き。



日 時：11月22日(木)、2019年1月24日(木)、2月28日(木) 午後1時～2時30分
受講料：3回セット 税込**9,072円**、別途教材費 税込**3,240円**
定 員：12名様 持ち物：エプロン、タオル

講座番号
06-23
10Fリヴァージュ



無印良品グッズでスッキリ！ 整理収納とお掃除講座

● 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てレクチャーします。
● 「掃除の基本」も登場♪頑張りすぎずにキレイを続けるコツをお伝えします。

	午後2時～3時30分	午後2時30分～4時
整理収納の基本と捨て方	10月11日(木)	2019年 1月26日(土)
場所別整理と収納 (11月キッチン、2月クローゼット)	11月8日(木)	2月9日(土)
キレイを続ける掃除の基本	12月13日(木)	3月9日(土)

受講料：各回 税込**2,500円** 定 員：各回 20名様

講座番号
06-25
10Fリヴァージュ

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：10月22日(月)、11月26日(月)、2019年1月7日(月)、1月28日(月) 午後1時30分～4時
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：10名様 ※複雑な柄の子は上級者向けです。
持ち物：愛犬・愛猫の毛の色がわかる写真数点、はさみ 一度ご相談ください。
講 師：フェルトアート協会認定講師 田中 あやこ

1DAY体験会 手のひらサイズの豆柴またはトイプードルを作ります。親子でのご参加もOKです。
日 時：2019年3月22日(金) 午後1時30分～3時
受講料：税込**3,240円** (教材費含む)
定 員：16名様 持ち物：はさみ

講座番号
06-22
10Fリヴァージュ

いつものイベントメニューをステキにアレンジ♪ 魅せたくなる！ 簡単おもてなし料理

● 作りおきレシビや簡単アレンジ料理で素敵なおもてなし♡ ご試食もあり。
● 講師のデモンストレーションや一部実習も交えて楽しくレシビを紹介♪



日 時：各回 午前10時15分～11時45分
受講料：各回 税込 **2,700円**、別途教材費 税込**1,500円**
定 員：各回 12名様
持ち物：エプロン、タオル ※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。

講座番号
06-24
10Fリヴァージュ



健康づくり朗読講座

● 自分自身が持っている楽で聞き取りやすい声を見つけながらレッスンをしていきます。朗読初心者はもちろん、経験者にも楽しく刺激のある講座です♪
● 日常生活にも役立つ腹式呼吸、発声、姿勢などをはじめ朗読の基礎を身に付け名作文学を味わいます。最終回は朗読劇にもチャレンジ！

朗読作品例
詩／中原中也作「サーカス」、小説／芥川龍之介作「鼻」、その他朗読劇など
日 時：10月2日(火)、11月6日(火)、12月4日(火)、2019年1月15日(火)、2月5日(火)、3月5日(火) 午後12時45分～2時15分
受講料：6回セット 税込**16,796円** (教材費含む)
定 員：15名様 ※前期からの継続受講により定員に達している場合がございます。
持ち物：動きやすい服装、手鏡、フェイスタオル、飲物

講座番号
06-26
10Fリヴァージュ

本漆で大切な器を直す はじめての金継ぎ教室

● 蒔絵の技法を応用した器のつくり方として、室町時代より行われてきた金継ぎ。本漆を使った本格的な金継ぎの、初心者向け講座です。
● 思い出のある大切な器を自分で直すことができれば、さらに愛着を持って使い続けることができます。



日 時：10月15日(月)、11月19日(月)、12月17日(月)、2019年1月21日(月) 午後2時～4時
受講料：4回セット 税込**12,960円**、別途教材費 税込**7,000円**
定 員：12名様 ※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。
持ち物：エプロン、はさみ、完成した作品が入るタッパー、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。)、ハンドクリーム(かぶれやすい方)

講座番号 **06-27**
10Fリヴァージュ

10月13日(土) におい袋 作品例

創作家 香司 香織士
今井 麻美子
いまい まみこ

1400年以上の歴史の中で生まれ、楽しまれてきた和の香り。合成香料やオイルは使わず、**香木や沈香、白檀など十数種の香原料のみで本物の香りを創ります。**お作法などはありませんので、気軽に本物の香りに触れてみてください。

時代を遊び 香りを楽しむ 和の香り創り

10月13日(土) 午後2時30分～4時	においづくり
12月9日(日) 午後2時30分～4時	塗香づくり
2019年2月25日(月) 午後1時30分～3時30分	線香づくり

受講料：各回 税込**2,700円**
別途材料費 におい袋・塗香 税込**2,808円**、線香 税込**3,240円**
定員：各回 16名様
持ち物：2019年2月25日(月)のみ12cm×12cm×5cm位の箱(お持ち帰り用)、箱を平らに持ち帰れる袋

講座番号 **06-29**
10Fリヴァージュ

和の伝統を
カジュアルに楽しむ水引

●日本人の生活の節目を飾り、慶弔の心を表現してきた伝統工芸「水引」。
●梅の花を作る結び方をベースに、暮らしを彩る雑貨を作りましょう。

水引折方講師
中村 瑠水子
なかむら みるこ

12月7日(金) オーナメント

10月5日(金) 和雑貨
11月2日(金) コサージュ

※写真はイメージです。

日時：10月5日(金)、11月2日(金)、12月7日(金) 午後3時～5時
受講料：3回セット 税込**13,380円** (教材費含む)
定員：10名様
持ち物：はさみ、平ペンチ(ヤットコ)またはラジオペンチ、千枚通しや目打ち(お持ちの方のみ)

教養&スキルアップ 講座番号 **06-31**
10Fリヴァージュ

パイロットペン習字通信講座講師
文部科学省後援 硬筆書写技能検定1級
岡田 美佳 おかだ みか

はじめて習うペン習字講座

●パイロットペン習字通信講座講師からの直接指導！
継続の方は内容を深堀りしていきます。

テキストを用いてそれぞれのレベルに合わせた少人数指導なので、初心者の方も安心してご参加ください。ご自身の名前やご住所を美しく書くところから始めてみませんか？

各回のカリキュラム
①かな
②カタカナ
③楷書
④楷書
⑤縦書き

日時：10月26日(金)、11月30日(金)、2019年1月25日(金)、2月22日(金)、3月22日(金) 午前10時15分～午後12時15分
受講料：5回セット 税込**12,960円**。初めての方は別途教材費(短期上達ペン習字/日本習字普及協会) 税込**496円**
定員：10名様
持ち物：ペン字ペンや万年筆など硬筆の筆記用具(赤色不可)、B5サイズの無地のレポート用紙1冊、30cm定規

講座番号 **06-28**
10Fリヴァージュ 10Fサンティエ

御朱印帳作り講師
大山 祐子
おおやま ゆうこ

**自分だけの1冊を！
御朱印帳作り**

●職人が製本した蛇腹式・奉書紙の御朱印帳のキットを使って製作します。
●自分だけの1冊を持つての御朱印めぐりは格別です。

様々な生地からお好みの1冊を作れます。

日時：10月16日(火) 午前10時15分～11時45分、11月4日(日) 午後3時～4時30分、12月7日(金) 午後7時30分～9時
受講料：各回 税込**2,376円**、別途教材費 税込**1,500円**
定員：各回 15名様
持ち物：布地用はさみ、ボールペン2本(赤と黒)

講座番号 **06-30**
10Fリヴァージュ

賞状書士に正しく学ぶ楷書
美しい小筆

日本賞状書士養成センター師範
室園 雅咲
むろその がしよ

●小筆だから書ける格調高いバランスのとれた賞状筆耕で、芳名帳などへお名前を書く際に自信が持てます。
●ご自身のお名前を書くことから始めるので、筆を持ち慣れていない方もご参加ください。

各回のカリキュラム①のし②ハガキ③④⑤賞状

日時：10月25日(木)、11月22日(木)、2019年1月24日(木)、2月28日(木)、3月28日(木) 午後3時15分～4時45分
受講料：5回セット 税込**13,500円**。別途教材費 税込**1,080円**
定員：12名様
持ち物：鉛筆またはシャープペン(2BまたはB)、30cm以上の定規、消しゴム、ウェットティッシュ

教養&スキルアップ 講座番号 **06-32**
10Fリヴァージュ

**呉竹 筆ペン上達
1DAYレッスン**

Kuretake

書道師範
呉竹 東京支店 支店長
吉野 誠
よしの まこと

ご自宅でも学べる、呉竹「今日から美文字！便箋セット」付き。

●毛筆より軽めで、ボールペンより丁寧な印象を与える「筆ペン」。一番書く機会が多いご自身の名前をきれいに書くコツをお教えます。
●講師の赤ペン添削あり。

日時：10月26日(金) 午後1時30分～3時 定員：各回 20名様
2019年3月21日(木・祝) 午後2時30分～4時
受講料：各回 税込**3,078円** (呉竹「今日から美文字！便箋セット」付き)

講座番号 **06-33**
10Fリヴァージュ

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

**キラキラ光る美しさ
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。旅先でサッと描けるペンスケッチを楽しんでみませんか？

日時：10月12日(金)、11月9日(金)、12月14日(金)、2019年1月11日(金)、2月8日(金)、3月8日(金) 午前10時15分～午後12時15分
受講料：6回セット 税込**19,440円**、別途教材費 税込**3,240円**
定員：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出可。(初回に詳細をご説明いたします。)

講座番号 **06-35**
10Fリヴァージュ

植物画講師
山口 もこ
やまぐち

**インテリアにも人気
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：10月20日(土)、12月15日(土)、2019年1月19日(土)、2月16日(土)、3月16日(土) 午後2時30分～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、消しゴムなどは講師が用意、貸し出しいたします。(受講が進む中で、希望者には買い足していただきます。)

講座番号 **06-37**
10Fリヴァージュ

気軽に始める
水墨画

sumi-e society 奏墨主宰
水墨画家
浦正 うちたし

●初めての方にもわかりやすく、水墨画の基本的な筆づくり、筆づかいなどを体験していただけます。
●毎回、A4サイズの作品を1点仕上げお持ち帰りいただけます。

日時：10月2日(火)、11月6日(火)、12月4日(火) 午前10時15分～11時45分
受講料：各回 税込**3,240円**、別途教材費 税込**1,000円**
定員：各回 12名様

講座番号 **06-34**
10F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

**心に花を咲かせましょう
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®。
●墨と色で自分の想いを表現できる新しい書道アートです。

日時：10月5日(金)、11月2日(金)、12月7日(金) 午前10時15分～午後12時15分
受講料：3回セット 税込**9,720円** (道具レンタル代1,620円含む)
別途教材費 税込**540円**
定員：10名様 ※前期からの継続受講により定員に達している場合がございます。

講座番号 **06-36**
10Fリヴァージュ

美しい西洋の書道
カリグラフィー

カリグラフィーズギルド会員
土居 秋子
どいあきこ

●専用のペンを使って美しいアルファベットの書体を書いていきます。
●ヨーロッパの伝統を感じながら、オリジナル作品を作りましょう。
●「イニシャル」「クリスマス」「ノエル」の文字を書き、メッセージカード作品として仕上げます。

日時：10月29日(月)、11月12日(月)、12月10日(月) 午前10時15分～11時45分
受講料：3回セット 税込**8,100円**、別途教材費 税込**3,100円**
定員：12名様
持ち物：定規(30cmくらい)、ポケットティッシュ、A4サイズ程度の持ち帰り袋

教養&スキルアップ 講座番号 **06-38**
10Fリヴァージュ

見どころや作家を知れば広がる展覧会の魅力
もっと深まるアートの楽しみ方

●この秋話題の3つの展覧会の見どころと楽しむポイントをご紹介します。
●作家が生きた時代や作品の背景を知れば、展覧会が何倍も楽しめます。
●名作が集う貴重なチャンス。芸術の秋と一緒に楽しみませんか？

美術Academy & School講師
アートライター
坂本 裕子
さかもと ゆうこ

開催日	テーマ(展覧会開催美術館)
10月16日(火)	「光の魔術師」とも称された フェルメール展 (上野の森美術館)
11月20日(火)	バロック様式を代表する画家 ルーベンス展 (国立西洋美術館)
12月18日(火)	名画「叫び」を描いた近代絵画の巨匠 ムンク展 (東京都美術館)

日時：各回 午後12時45分～2時15分 定員：各回 20名様
受講料：各回 税込**3,240円**

講座番号 **06-39**
 10Fリヴァージュ
 10Fサンティエ

印象力UP!
 資格も取れる認定講座
ソーシャルマナー3級



一般社団法人
 日本マナー-OJT協会
 認定インストラクター
森 みゆき
 もり



※写真はイメージです。

●「出会った印象」で結果も変わります。3級講座では印象をよくするための秘訣とポイントを社会人や主婦の方にも自然と身につくようにご指導いたします。就活にも役立ちます。(ソーシャルマナー3級資格証全員付与)

日 時: **A期** 10月26日(金)、11月2日(金) 午後7時30分～9時
B期 2019年3月17日(日)、3月31日(日) 午後2時30分～4時
 受講料: **A・B**各2回セット 税込**3,240円**、別途教材費 税込**300円**、別途認定証 税込**1,620円**
 定 員: **A・B**各20名様

講座番号 **06-41**
 10Fリヴァージュ

各メディアで活躍する人気講師による
世界一面白い日本史

●大河ドラマ、時代劇、時代小説などを読む時にも役立つ情報がいっぱい!
 ●圧倒的な話術で展開される90分を楽しんで学びましょう。



日本史講師
 著述業
伊藤 賀一
 いとう がいち

講師の著書
 『世界一面白い
 日本史の授業』
 伊藤 賀一
 中経出版



開催日	ライバルで見る日本史
12月2日(日)	平清盛 vs 源頼朝
2019年1月27日(日)	豊臣秀吉 vs 徳川家康
2月17日(日)	大隈重信 vs 福沢諭吉

日 時: 各回 午後3時～4時30分
 受講料: 各回 税込**3,240円**
 定 員: 各回 20名様

講座番号 **06-43**
 10Fリヴァージュ



入門編は2018年4～7月開催「やさしい手相入門」と同内容です。

手相を読み解き
 素晴らしい2019年を迎えましょう
やさしい手相 入門編&応用編

●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。



日 時: **入門編** 10月5日(金)、10月19日(金)、11月2日(金)、11月16日(金)、12月7日(金)、12月21日(金)
応用編 2019年1月18日(金)、2月1日(金)、2月15日(金)、3月1日(金)、3月15日(金)、3月29日(金)
 午後1時～2時30分
 受講料: 各6回セット 税込**14,256円**、別途教材費 税込**3,000円**
 定 員: 各12名様 講 師: 東明学院専任講師

講座番号 **06-40**
 10Fリヴァージュ

2020年に向けて!
おもてなし英会話

●2020年を目指してボランティアに興味のある方や、街で海外からの観光客の方々にちょっとしたお手伝いができるように英会話をブラッシュアップしたい方にもおすすめ! エレガントな英会話をお教えます。



英語講師
平野 ひらの
 あつえ

テーマ例) 気持ちの伝わる英語の会話とは、道案内・電車やバスの乗換、観光名所でお店を案内、困っている人に話しかける

日 時: 10月2日(火)、10月16日(火)、11月6日(火)、11月20日(火)、12月4日(火)、12月18日(火) 午後3時20分～4時30分
 受講料: 6回セット 税込**14,904円**、別途教材費 税込**500円**
 定 員: 10名様

講座番号 **06-42**
 10Fリヴァージュ

2019年の幸運を知る
はじめての四柱推命

●生年月日時を四つの柱として、人の一生の宿命・運勢を推測します。四柱推命は確率の高い運命学の帝王といわれる占術です。



全国占術鑑定士
 協会会員
 関西推命学院
 講師
田辺 清華
 たなべ せいか



テーマ例) 命式の作成、空亡、十二支の支合、吉運・凶運を知る、命式の読み方など

日 時: 10月1日(月)、11月5日(月)、12月3日(月)、2019年1月7日(月)、2月4日(月)、3月4日(月)
 午前10時15分～11時45分
 受講料: 6回セット 税込**14,904円**、別途教材費 税込**3,400円**
 定 員: 12名様 持ち物: ノート、ボールペン赤・黒

講座番号 **06-44**
 10Fリヴァージュ

開運! 生活に取り入れる
気学・風水

●暮らしに役立つ気学・風水をわかりやすく説明します(前半3回気学・後半3回風水)。
 ●吉方位、運氣、相性などを知り運の強い1年をスタートさせましょう!



全国占術鑑定士
 協会会員
 関西推命学院
 講師
田辺 清華
 たなべ せいか



※写真はイメージです。

テーマ例) 九星気学、方位との関係、運命の読み方、陰陽五行説、玄関の風水など

日 時: 10月19日(金)、11月16日(金)、12月21日(金)、2019年1月18日(金)、2月15日(金)、3月15日(金)
 午後3時15分～4時45分
 受講料: 6回セット 税込**14,904円**、別途教材費 税込**1,200円**
 定 員: 12名様 持ち物: ノート、ボールペン赤・黒

講座番号 **06-45**
 10Fリヴァージュ

歪みやコリをほぐして
きれいになるヨガ

●呼吸を丁寧に、体を伸ばす動きや体のラインを引き締めやすくするポーズで、心も体もスッキリ♪
 ●どの世代の方にもご参加いただきやすいクラスです。



全米ヨガアライアンス
 200時間修了
 IHTA認定
 シニアヨガインストラクター
hiroko
 ひろこ



日 時: **A期** 10月4日(木)、10月18日(木)、11月1日(木)、11月15日(木)
B期 2019年1月17日(木)、2月7日(木)、2月21日(木)、3月7日(木)
 午後1時～2時15分
 受講料: **A・B**各4回セット 税込**9,504円**
 定 員: **A・B**各15名様
 持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル ※室内で実施いたします。

講座番号 **06-47**
 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** 10月4日(木)、10月18日(木)、11月1日(木)、11月15日(木)
B期 2019年1月17日(木)、2月7日(木)、2月21日(木)、3月7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 ※前期からの継続受講により定員に達している場合がございます。
 対 象: 女性 持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル

講座番号 **06-49**
 10Fリヴァージュ 10Fサンティエ

あの人おしゃれ!と
 言わせるファッション術
顔タイプ診断



A・B・C各期 共通カリキュラム
 第1回 似合う服が分かる理論、ご自身の顔タイプを知る
 第2回 アイテムや雑誌を使った顔タイプ別似合うファッション体験



イメージコンサルティング
 「RoseAura」代表
 顔タイプアドバイザー1級
鈴木 真奈美
 すずき まなみ

日 時: 【昼】**A期** 10月7日(日)、10月28日(日) 午後2時30分～4時
C期 2019年3月3日(日)、3月24日(日) 午後2時30分～4時
 【夜】**B期** 2019年2月1日(金)、3月1日(金) 午後7時30分～9時
 受講料: **A・B・C**各2回セット 税込**6,480円**
 定 員: **A・B・C**各8名様
 持ち物: 第1回 カメラ付き携帯電話またはスマートフォン、電卓、定規
 第2回 はさみ、のり、ファッション雑誌、顔写真(横1.5cm×2、縦2×3cm)

講座番号 **06-46**
 10Fリヴァージュ



ヨガインストラクター
朝倉 久美子
 あさくら くみこ



ゆったりとした動きで深い呼吸へ
リラクゼーション椅子ヨガ

●座ったままでできる簡単なヨガのポーズと呼吸でリラックス効果を高めます。
 ●セルフリンパッサージュなども取り入れて、ご自分でも気持ちいいときにできるように指導します。ヨガが初めての方も大歓迎です。

日 時: **A期** 11月12日(月)、12月10日(月)
B期 2019年2月1日(金)、3月1日(金)
 午後3時15分～4時15分
 受講料: **A・B**各2回セット 税込**4,752円**
 定 員: **A・B**各15名様
 持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル

講座番号 **06-48**
 10Fリヴァージュ



フラサークルHwahiwa Makamaka 主宰
きはら ひろのり
 ひろのり



笑顔でいきいき♪**スマイル HULA レアレア**

●フラダンスを通じて仲間作りをしませんか?
 ●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、表現します。
 ●2018年春夏期と異なる曲で行います。

日 時: 10月4日(木)、10月18日(木)、11月1日(木)、11月15日(木)、11月29日(木)、12月20日(木)、2019年1月17日(木)、1月31日(木)、2月7日(木)、2月21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)、飲み物、タオル、筆記用具

講座番号 **06-50**
 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**

●顔の筋肉も鍛えれば変わります。顔筋トレで理想の顔に近づきましょう。

10月19日(金)	基本5ポーズマスター①	①②を受講すると、顔全体をカバーする基本10ポーズを学べます。
11月16日(金)	基本5ポーズマスター②	
2019年1月18日(金)	「シワの目立たない顔をめざす」	おでこ、目尻、ほうれい線に顔ヨガのアプローチ
2月15日(金)	「たるみの目立たない顔をめざす」	頬、アゴ周りに効く顔筋トレで二重アゴにアプローチ
3月15日(金)	「もっと理想の顔に」	顔ヨガでもっと大きな目、素敵な笑顔を目指します

日 時: 各回 午前10時15分～11時45分 持ち物: カメラ付き携帯電話やスマートフォン、またはデジカメ
 受講料: 各回 税込**2,500円**
 定 員: 各回 20名様

バスツアー
講座番号
06-51
日本旅行
ポイント
対象外

竜ヶ岳は山梨百名山のひとつ。
頂上からの富士山は絶景です。

裏富士展望の山 竜ヶ岳トレッキングツアー

- 富士山ビュースポットとして有名な本栖湖畔の竜ヶ岳にチャレンジ!
- 富士山を眺めながらの草原歩きが楽しめます。

都道府県：山梨県
標高：1,485m
登山レベル：初級
標高差：登り570m 下り570m
体力 ★★☆☆
技術 ★★☆☆
歩行時間：約5時間
歩行距離：約7.9km

日程：11月17日(土) 日帰り
旅行代金：お一人様 税込16,800円
添乗員：同行いたします。
食事：なし(各自ご用意ください。)
募集人数：24名様(中型バス)
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...竜ヶ岳登山口より登山開始...(谷側の斜面の木々の間からは時折本栖湖が見えます。)...東屋展望台...(天気によければ富士山の眺望が続きます。)...竜ヶ岳山頂...同ルート下山...登山口...午後7時頃 上大岡駅京急百貨店前到着

※写真はイメージです。山の天気は変わりやすいため、天候により景色が望めない場合もございます。



金冠山の頂上からは美しい富士山や周りの山の連なりを一望でき、達磨山頂上からは富士山はもちろん海も見渡せます。

行程 午前7時 上大岡駅京急百貨店前出発...達磨山レストハウスより登山開始...金冠山頂上...達磨山山頂(360°のパノラマ。天気によければ、富士山や淡島などを眺めることができます。)...達磨山レストハウス...日帰り温泉(入浴休憩)...午後7時30分頃 上大岡駅京急百貨店前到着

※写真はイメージです。山の天気は変わりやすいため、天候により景色が望めない場合もございます。

バスツアー
講座番号
06-52
日本旅行
ポイント
対象外

表富士を眺めながらの爽快登山! 金冠山・達磨山トレッキングツアー

- 富士山の展望に優れ、解放感満点の尾根道をたどるコース。
- 金冠山と達磨山を繋ぐ道は駿河湾越しに富士山を眺めながら、気持ちのよい笹原を歩く初心者向けのルートです。

都道府県：静岡県
標高：816m、981m
登山レベル：初級
標高差：登り353m 下り353m
体力 ★☆☆☆
技術 ★☆☆☆
歩行時間：約5時間
歩行距離：約7.8km

日程：2019年3月16日(土) 日帰り
旅行代金：お一人様 税込17,900円
添乗員：同行いたします。
食事：なし(各自ご用意ください。)
募集人数：24名様(中型バス)
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。

06-51、06-52 トレッキングツアー共通登山ガイド

私が案内します。
のんびりゆったりと自然や登山を楽しみましょうね。



eausense/nature 代表
辻本 裕彰
つじもと ひろあき



6月の美風風景

トレッキングツアー旅行お申込窓口 9月2日(日)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など、トレッキングに適した服装・装備が必要となります。
気温が低い時期ですので、防寒着・手袋・ニット帽・ネックウォーマーをご用意ください。
※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。
※天候などにより、ルートを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

トレッキングツアーお申込者共通特典

P12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：9月2日(日)～2019年3月31日(日) ※セール品は除きます。
※ツアーお申込1件につき1回限りとなります。 ※他の優待、クーポンとの併用はできません。

バスツアー
講座番号
06-53
日本旅行
ポイント
対象外

FANCL
正直品質。

ファンケル千葉工場と ひたち海浜公園の絶景コキア

- 無添加化粧品やサプリメントで知られるファンケルの工場を見学。「正直品質」の秘密に迫ります。
- 日本最初期の本格ワイン醸造場として知られる牛久シャトーでのランチ。
- ひたち海浜公園では、真っ赤に色づく紅葉の絶景コキアを鑑賞。

日程：10月5日(金) 日帰り
旅行代金：お一人様 税込11,900円
添乗員：同行いたします。
食事：昼食付
募集人数：35名様(大型バス)
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。

行程 午前8時30分 上大岡駅京急百貨店前出発...ファンケル美健千葉工場見学...昼食(牛久シャトー)...ひたち海浜公園...午後7時30分頃 上大岡駅京急百貨店前到着

※気候により、コキアの紅葉状況に変動がございます。あらかじめご了承ください。



ファンケルの人気商品「マイルドクレンジングオイル」などの製造工程を間近で見学。

ひたち海浜公園を彩るコキア



キーコーヒー関東工場



東京ドイツ村のイルミネーション

京成バラ園

バスツアー
講座番号
06-54
日本旅行
ポイント
対象外

キーコーヒー工場見学と 京成バラ園・ドイツ村イルミネーション

- キーコーヒー関東工場(船橋)では美味しいコーヒーができるまでの秘密を学びます。香り高いコーヒー製品に仕上がっていく行程は必見!
- 広い敷地に色とりどりの秋バラが咲き誇る京成バラ園。
- 夕方は関東三大イルミネーションのひとつ・東京ドイツ村のイルミネーションを鑑賞。

日程：11月2日(金) 日帰り
旅行代金：お一人様 税込12,700円
添乗員：同行いたします。 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。
食事：昼食付
募集人数：24名様(中型バス) 最少催行人数：20名様

行程 午前9時 上大岡駅京急百貨店前出発...キーコーヒー関東工場見学...昼食(さわ田茶屋)...京成バラ園...東京ドイツ村イルミネーション...午後7時40分頃 上大岡駅京急百貨店前到着

※気候により、バラの開花状況に変動がございます。あらかじめご了承ください。

バスツアー
講座番号
06-55
日本旅行
ポイント
対象外

2つの工場見学と 紅葉のトロッコ列車・富弘美術館 秋の群馬・わたらせ渓谷ツアー

- 小麦産地で有名な群馬で上質なうどんを作り続けている星野物産の工場見学と直営レストランでの昼食。
- 天明七年の創業以来、二百余年に渡り木桶仕込み・天然醸造の製法を継承している「日本一しよゆ」の大間々工場を見学。
- 絶景の中を走るわたらせ渓谷鉄道トロッコ列車にご乗車(大間々～神戸)。
- 心温まる詩画で生命の尊さを語りかける星野富弘さんの「富弘美術館」を鑑賞。

日程：11月14日(水) 日帰り
旅行代金：お一人様 税込14,000円
添乗員：同行いたします。 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。
食事：昼食付
募集人数：24名様(中型バス) 最少催行人数：20名様



わたらせ鐵道わっしー

写真右上より 富弘美術館、日本一しよゆ蔵、葛葉茶寮(昼食イメージ)

行程 午前7時 上大岡駅京急百貨店前出発...星野物産工場見学...葛葉茶寮(昼食)...日本一しよゆ(蔵見学・お買物)...わたらせ渓谷鉄道(トロッコわっしー5号/大間々～神戸)...富弘美術館...午後7時40分頃 上大岡駅京急百貨店前到着

※気候により、紅葉の状況に変動がございます。あらかじめご了承ください。
※トロッコ列車は窓ガラスのないオープンタイプの列車となります。防寒着をご持参ください。



講座番号
06-56



ポイント
対象外

アートに触れる優雅な一日 話題のフェルメール展と、 京都・福寿園直営ふれんち茶懐石

- すみだ北斎美術館で浮世絵の大家・葛飾北斎の作品を観覧。日本と西洋の絵画をめぐります。
- 昼食には、東京駅グランルーフ内の京都・福寿園直営レストランにてフレンチと宇治茶の創作料理「ふれんち茶懐石」をご賞味いただきます。
- 過去最多の8作が来日する話題の展覧会「フェルメール展」を鑑賞。

日 程：12月19日(水) 日帰り
 旅行代金：お一人様 税込15,900円
 添 乗 員：同行いたします。 最少催行人数：20名様
 食 事：昼食付 ツアーキャンセル：原則として出発7日前までに
 募集人数：24名様（中型バス） 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...すみだ北斎美術館...ふれんち茶懐石
 京都 福寿園茶寮(昼食)...上野の森美術館(フェルメール展)...午後6時30分頃 上大岡駅
 京急百貨店前到着

※フェルメール展は大変人気の展覧会のため、チケット手配の都合上、中止または内容が一部変更となる
 場合がございます。あらかじめご了承ください。



本年度最注目の美術展「フェルメール展」を開催する上野の森美術館



ふれんち茶懐石の特別コース (イメージ) 葛飾北斎の作品を数多く所蔵するすみだ北斎美術館



講座番号
06-58



ポイント
対象外

源頼朝ゆかりのパワースポット 三嶋大社参拝 開運ツアー

- 商売繁盛・五穀豊穡の神様「三嶋大社」を参拝。一年の幸運を願います。
- 日本名水百選にも選ばれた柿田川湧水の散策と、名水で仕込んだ豆腐料理のランチに舌鼓。
- 修善寺や竹林の小径など、修善寺の風情ある街並みの自由散策をお楽しみください。

日 程：2019年1月20日(日) 日帰り
 旅行代金：お一人様 税込10,900円
 添 乗 員：同行いたします。
 食 事：昼食付
 募集人数：24名様（中型バス）
 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...三嶋大社
 (参拝)...かわせみ本館(昼食)...柿田川湧水見学...修善寺...
 午後7時頃 上大岡駅京急百貨店前到着



修善寺の本堂



日本一の湧水量を誇る、
 国指定天然記念物の柿田川湧水公園



修善寺にある
 竹林の小径



三嶋大社



講座番号
06-59



ポイント
対象外

最新物流施設と大規模クリーニング工場を探検 ヤマトグループ 羽田クロノゲートと 白洋舎工場見学

- ヤマトグループの最新巨大物流ターミナル「羽田クロノゲート」を見学し、最先端の物流システムを体感。
- 上質なクリーニングで業界をリードする「白洋舎多摩川工場」に潜入。「きれい」の秘密を学びます。

日 程：2019年1月30日(水) 日帰り
 旅行代金：お一人様 税込10,800円
 添 乗 員：同行いたします。
 食 事：昼食付
 募集人数：24名様（中型バス）
 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...ヤマトグループ 羽田クロノゲート見学...昼食(ホテルJALシティ羽田にてバイキング)...白洋舎多摩川工場見学...川崎大師(自由散策)...午後5時40分頃 上大岡駅京急百貨店前到着



羽田クロノゲート (※見学コースは無料施設です。)



白洋舎多摩川工場

ランチバイキング(イメージ)



尾形光琳
「雪松群禽図屏風」(部分)
江戸時代
岡田美術館蔵



講座番号
06-57



ポイント
対象外

閉館後の岡田美術館を COTONOWAで貸切鑑賞！ あしがらの名所と 岡田美術館・開館5周年記念特別展

- 38年ぶりに自家醸造を再開した「瀬戸酒造」の醸造所を見学。
- 紅葉の名所としても知られるパワースポット・大雄山最乗寺をご参拝。
- 開館5周年を迎える岡田美術館のコレクションから選りすぐりの作品を紹介する特別展「美のスターたち-光琳・若冲・北斎・汝窯など名品勢ぞろい-」を、閉館後には学芸員のご案内でお楽しみいただけます。

日 程：11月28日(水) 日帰り
 旅行代金：お一人様 税込13,800円
 添 乗 員：同行いたします。
 食 事：昼食付
 募集人数：40名様（大型バス）
 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。

行程 午前8時30分 上大岡駅京急百貨店前出発...瀬戸酒造(蔵見学)...大雄山最乗寺...そば季寄 季作久(昼食)...岡田美術館自由鑑賞(約70分)...学芸員によるご案内付で閉館後貸切鑑賞(約50分)...午後7時30分頃 上大岡駅京急百貨店前到着

※気候により、紅葉の状況に変動がございます。あらかじめご了承ください。



瀬戸酒造

(重要文化財)
 尾形乾山「色絵竜川文透彫反鉢」
 江戸時代
 岡田美術館蔵



大雄山最乗寺の見事な紅葉



旅行商品のお申込方法 のマークが目印です。

●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お申込となります。 ●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、お申込代表者様にはEメール・郵送などによりCOTONOWAの各種ご案内を送付いたします。

インターネット受付 受付時間：24時間 9月2日(日)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 9月2日(日)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
 ● 右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込みいただけます)

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
 休業：12月30日(月)～2019年1月3日(木)

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込みいただけません。