



トモア カルチャー2023 秋・冬

2023年10月～2024年3月講座

Tomoe
Regional Exchange Center Tomoe



毎月 「ハリウッド映画の楽しみ方」

【講師】君塚 淳一（茨城大学教授 専門アメリカ文化・映画論など）



映像作品をより深く観るための講座です。
映画作品の背景を知ること、作品を何倍も楽しめます。
見たことのない作品でもストーリー解説もしますのでご心配はいりません。
見たことのない作品、見たことのある作品もこの機会に新たな視点で眺めてみましょう。

【日 時】毎月第3日曜日 13:00～15:00
【参加費】1,000円/回（プリント代込み）（全6回）
【持ち物】筆記用具、メモ帳

毎月 「タロットおもしろ講座（大アルカナのみ）」

【講師】優 yu（タロットリーディングマスター・心理カウンセラー）



タロットは難しいというイメージがありますが、全く初めての方でも安心して楽しく学べます。
予備知識や特別な能力も必要ありません。
タロットを学ぶと自然に心理スキルも身に付き、自己成長にも繋がりますよ～。
講座終了後、もっと深く学びたい方はご相談下さい。
※タロットカード購入希望の方は注文も承ります。

【日 時】毎月第1火曜日（1月のみ第3火曜日）10:00～11:30
【参加費】2,500円/回、別途テキスト代500円/回（全6回）
【持ち物】タロットカード（ウエイト版）、タロットクロス（あれば）、筆記用具、飲み物

毎月 「読んでみよう・語ってみよう」

【講師】平島 則子（朗読講師）



声を出して文学作品を読んだり、お話を語ったりすることの楽しさを知る講座です。
＊読むことの基礎的な力を身に付け、「伝える」読み方について学びます。
＊文学作品を深く読み解き、「表現する」読み方について考えます。
＊声を出して読む楽しさを味わっていただきたいです。

【日 時】毎月第1火曜日（1月のみ第3火曜日）13:00～15:00
【参加費】1,000円/回（全6回）、見学無料
【持ち物】筆記用具

毎月 「着付け教室～きものを楽しむ～」

【講師】根本 ゆかり（全日本きものコンサルタント・日本おもてなしトレーナー）



タンスに眠っているお着物などを活かして、普段着から礼装まで気軽に着物を楽めるように、自分のペースで着付けを学ぶことが出来る楽しいお教室です。
特別な道具は使わない手結びレッスンです。
「ひとりで着物を着られる～」の夢を叶えます！
きもの美人さんになりましょう～♪

【日 時】毎月第2木曜日13:00～15:00【参加費】2,000円/回（全6回）
【持ち物】着物、帯、長襦袢、肌襦袢、裾除け肌襦袢（ワンピースタイプ可）、足袋、着付け小物、衣装敷又は風呂敷など

毎月 「ボイストレーニング講座～歌曲でめぐる世界旅行～」

【講師】早川 ちひろ（ソプラノ・ハープ奏者）



新たに金曜コース開講
受講可能な曜日を選択してご参加下さい。
基礎からじっくり学んでみたい＆歌を気楽に楽しみたい皆様のご参加をお待ちしております。

一括払いの場合、2,000円/回

【日 時】金曜日コース（毎月第1金曜日 11月と1月は第2金曜日）10:00～11:30
水曜日コース（毎月第4水曜日）10:00～11:30
【参加費】12,000円/全6回、ドロップイン2,500円/回
【持ち物】動きやすい服装、飲み物、筆記用具、ヨガマット又はバスタオル

毎月 「楽しい手相塾」

【講師】亜依 苺実 あいまいみ（手相カウンセラー・インストラクター）



楽しく手相を学びましょう。
自分の手相を活かすことが自分らしく生きることであり、それが幸せにつながります。
また、他者とのコミュニケーションを深めるツールとして利用できます。

【日 時】毎月第1金曜日（1月のみ第2金曜日）10:30～12:00
【参加費】3,000円/回、別途テキスト代500円/回（全6回）
【持ち物】筆記用具、ルーペ（100円ショップのものでOK）

毎月 「気ままに落語サロン」

【講師】万葉亭 小太郎（社会人落語家/落語もできる社会福祉士/介護支援専門員）



落語を気軽に聞いて楽しむ講座です。
いわゆる古典落語には、古き良き日本人の生活文化、風俗、季節感が感じられるものが数多くあります。
落語を聞きながら、こうした日本の文化に触れます。

【日 時】毎月第2土曜日 14:00～15:30（10月のみ第3土曜日）
【参加費】500円/回（全6回）
【持ち物】特になし

毎週 「バレエストレッチ」

【講師】成田 智子（久留美バレエスタジオ講師、JAPICA公認マニピラティスコーチ）



ストレッチや筋力アップのエクササイズを45分間、バレエの簡単な動きを使った全身運動を45分間、しっかりと筋肉を使った運動をすることで、身体が軽く心が明るくなることを感じてください。
初めての方や1回のみの方もお気軽にご参加ください。華麗に年齢とさよならしましょう!!

【日 時】毎週月曜日（祝日休講）10:00～11:30
【参加費】26,400円/全22回、ドロップイン1,500円/回
【持ち物】運動できる服装、飲み物、タオル、ヨガマット、室内シューズ（貸出有※継続の方は購入願います）

※日程は講師都合その他やむを得ない事情により変更となる可能性があります。

■お申込み・お問い合わせ

笠間市地域交流センターともべ「トモア」

毎月第2・4火曜休館（※祝日の場合は翌日）

〒309-1735 茨城県笠間市友部駅前1-10 TEL.0296-71-6637

＊お申し込みは、トモアに直接ご来館いただくか、お電話にて随時承ります。

＊途中参加や1回のみ参加が可能な講座もございます。

詳しくは受付にてお問い合わせください。

◆アクセス詳細MAP





Tomoe
Regional Exchange Center Tomoe

トモア カルチャー2023 秋・冬

2023年10月～2024年3月講座



毎 週 「かんたん英語」

【講師】本田 都志（スピーク英会話主宰）



誰にでもすぐわかる、初心者向けのクラスです。日本語と英語は順序が違います。まず語順を覚え、短い文章の組み立て方を学びます。ちょっと英語が話せたら、旅行や日常会話が今まで以上に楽しく世界と繋がれます。

【日 時】毎週月曜日（10/9と1/1は休講）10:00～11:00 ※木曜日に振替可
【参加費】7,800円／月
【持ち物】筆記用具

毎 週 「やさしい英語」

【講師】Desmarais Daniel（スピーク英会話主宰）



さあ！役立つ英語をもう一度基礎からやり直してみませんか？旅行に、普段の生活に、ちょっと英語が話せたら、日常が変わり世界観が広がります。（少人数なので、この発音ができない、これが分からないなど、必要なことがすぐ聞けます）

【日 時】毎週木曜日（11/23と1/4は休講）10:00～11:00 ※月曜日に振替可
【参加費】7,800円／月
【持ち物】筆記用具

隔 週 「子ども将棋教室」

【講師】柳澤 明（日本将棋連盟 公認普及指導員）



日本将棋連盟公認の普及指導員による講座と指導で、初心者から楽しく学べます。受講者大増員！
定員に達しました
人気講座です。半年に1回、プロ棋士（または女流棋士）による対局指導も受けられます。

【日 時】毎月第1・3月曜日（1月のみ第3・4月曜日）18:00～19:30
【参加費】2,000円／月（※教材希望者は別途1,500円）
【持ち物】特になし

隔 週 「Satomi Yoga」

【講師】八木 理美（ヨガインストラクター）



ヨガが初めてでもどうぞ。呼吸を大切に、アーサナ（座法・体位）で自分の心と体に向き合う時間。自分の呼吸を改めて感じてみることは、快適な日常生活の一歩に。セルフケアを大切に。

公式LINE アカウント satomi.ananda
ID: @199zltgq **一括払いの場合、1,500円/回**

【日 時】毎月第1・3・5火曜日 19:00～20:30（1/2(火)別日振替）
【参加費】21,000円／全14回、ドロップイン2,000円／回
【持ち物】動きやすい服装、飲み物、ヨガマットまたは大きめのバスタオル

隔 週 「いきいき音楽ケア体操」

【講師】丹家 倫子（声楽家・リトミック講師・認知症予防音楽ケア体操指導員）



健康寿命を伸ばすお手伝いをします。おとろえた筋力や記憶力を、懐かしいメロディーを用いて取り戻し、口もとや声、心身の若返りを目指しましょう。

【日 時】毎月第2・4水曜日 10:00～11:30
【参加費】2,000円／月
【持ち物】飲み物、タオル

隔 週 「疲れがとれるやさしいヨガストレッチ」

【講師】鴻田 良枝（健康運動指導士・筑波大学大学院 体育学 修士課程終了）



ヨガが苦手な方でも安心して行える、ゆっくり行うストレッチが中心。大きな筋肉をゆるめる事で血流を促し、肩こりや腰痛の改善と自律神経のバランスを整え疲れにくいからだを手に入れましょう。

NEW!
講座

【日 時】毎月第2・4・5木曜日 10:15～11:30 **一括払いの場合、1,000円/回**
【参加費】13,000円／全13回、ドロップイン2,000円／回
【持ち物】動きやすい服装、飲み物、ヨガマット、フェイスタオル

隔 週 「*一生動ける体でいたい！*ピラティス&ストレッチ」

【講師】成田 智子（JAPICA公認マットピラティスコーチ）



正しい姿勢と自分の体の癖を意識しながらおなか周りや背中の筋力を強くしていきます。脚の筋力の強化や肩甲骨の可動・安定のためにエクササイズボールやセラバンドなどを使ったエクササイズも行います。併せて、可動域の維持改善のために、使った筋肉のストレッチを行います。 **一括払いの場合、1,100円/回**

【日 時】毎月第1・2・4金曜日（祝日の場合3週目に振替）10:30～11:30
【参加費】19,800円／全18回 ドロップイン1,500円／回
【持ち物】動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル、ヨガマット（貸出あり）

隔 週 「休息のヨガ」

【講師】谷中 碧（ヨガ講師 アーユルヴェーダ講師）



伸ばす 委ねる 深く呼吸する 休息を促すためにこの3つを丁寧に行います。ヨガの基本から身体本来の使い方を壁を使いながら行いますので、はじめての方から経験者まで参加いただけます。

@shantirock.midori

【日 時】毎月第1・3土曜日 18:00～19:15 **一括払いの場合、2,000円/回**
【参加費】24,000円／全12回 ドロップイン2,500円／回
【持ち物】動きやすい服装、飲み物、ヨガマット、フェイスタオル

※日程は講師都合その他やむを得ない事情により変更となる可能性がございます。

■お申込み・お問い合わせ

笠間市地域交流センターともべ「トモア」

毎月第2・4火曜休館（※祝日の場合は翌日）

〒309-1735 茨城県笠間市友部駅前1-10 TEL.0296-71-6637

*お申し込みは、トモアに直接ご来館いただくか、お電話にて随時承ります。

*途中参加や1回のみ参加が可能な講座もございます。

詳しくは受付にてお問い合わせください。

◆アクセス詳細MAP

