水彩・油絵

広島大学名誉教授、一般社団法人二紀会理事　**難波 平人先生**

経験に合わせて、好きな画材で制作していきます。自分のイメージや、気持ちが絵に表現できるように、個性を尊重しながら、指導してくれます。楽しく制作することを目標にし、完成作品は展覧会に出品しましょう。

体験料 2,900円(材料費別途) 随時体験可

開催日時/第2金曜日10:00～12:00
受講料/8,700円(3カ月分・3回)
材料費別途　最少催行人数/5人

イラスト講座

イラスト講師 **つくえ ゆき先生**

絵が全く描けない、すこし描ける、描ける。いろんなレベルや目標に合わせて、個別の課題でレッスンします。ぬりえ、ごはん絵日記、4コマ漫画、似顔絵など、やりたい　ことに向かってスタートしましょう。

体験料 2,150円(材料費別途) 随時体験可

開催日時/
①第1・3(5)金曜日13:00～15:00
②第3土曜日13:00～15:00
受講料/①12,900円(3カ月分・6回)
②6,450円(3カ月分・3回)
材料費別途 最少催行人数/3名

日本画を楽しむ

日本画講師 **西明 佳彦先生**

どなたでも気軽に日本画を楽しむことができる講座です。岩絵具や墨といった日本画独特の画材に触れて、自分らしい表現方法で作品づくりに取り組んでみませんか。

体験料 3,600円(2日分)(材料費別途500円程度) 随時体験可

開催日時/第1・3火曜日13:00～15:00
【受講料】10,800円(3カ月分・6回)
〈色紙(扇の子)・ドーサ・膠・少量の水干絵の具など〉

はじめての陶芸

無二窯陶房主宰 **佐々木 求先生**

食器づくりを中心に、釉薬がけまで、初歩から丁寧に指導します。創る喜びと、使う楽しさを味わって下さい。初心者も大歓迎です。

体験料 1,870円(材料費別途) 随時体験可

開催日時/講師と相談させて頂きますので、ご都合の良い曜日とお時間をお知らせください。
受講料/11,220円(3カ月分・6回)
材料費別途　最少催行人数/1人
会場/無二窯陶房

生活・趣味・イベント資格講座

今から始める パソコン講座

オーエヌ総合教育センター講師

メールでお孫さんの写真を送ったり、町内会の回覧板を作成したり、パソコンは使えるととても便利な道具です。今さらなんて言わず！今から始めましょう!!全くのはじめての人と、持っているけど上手く活用できてない人向けの2クラス開講します。

体験料 ①②各1,650円(材料費別途) 随時体験可

開催日時/第1・3(5)火曜日
①はじめてクラス②すこしできるクラス
各10:00～12:00(個人指導)
受講料/①②各9,900円(3カ月分・6回)
最少催行人数/各5人
会場/オーエヌ総合教育センター
(詳しくはお問い合わせください。)

小さな薬草魔女の ハーブ&アロマ

日本メディカルハーブ協会
ハーバルプラクティショナー　**池田 景子先生**

日々の暮らしの中で生かせるハーブやスパイスの使い方を、実習を通してお伝えしていきます。教室では、フレッシュなハーブに触れ、香りを確かめながら幅広い使い方や育て方を学びます。アロマテラピーは暮らしに役立つアロマクラフトなどを手作りします。

体験料 1,800円(材料費別途) 随時体験可

開催日時/第4水曜日10:00～12:00
受講料/5,400円(3カ月分・3回)
材料費別途 最少催行人数/1人

忙しい人のための マインドフルネス

NPO法人ワンシードマインドフルエデュケーションプロジェクト主宰　**尾崎 智子先生**

ビジネスやスポーツ、医療や教育にも積極的に活用されているマインドフルネスのメソッドを紹介し、日々の暮らしの中に活用できるようにサポートします。

体験料 1,800円(材料費別途) 随時体験可

開催日時/第2金曜日19:00～20:30
受講料/5,400円(3カ月分・3回)
定員/10人　最少催行人数/1人

書　道

使える筆ペン

書道講師 **大西 涼堂先生**

小筆や筆ペンを使って、日常生活に必要なのしや、はがき、手紙の表書きを書いてみませんか？

体験料 ①②各1,800円 随時体験可※材料費別途

開催日時/第1・3金曜日
①13:30～15:00 ②18:30～20:00
受講料/各10,800円(3カ月分・6回)
教材費別途 最少催行人数/各5人

くせ字なおし

書道講師 **大西 涼堂先生**

普段書いている自分の字とは、もうお別れ。ちょっとしたコツでバランスのとれた字が書けるようになります。

体験料 ①②各1,800円 随時体験可※材料費別途

開催日時/第1・3金曜日
①13:30～15:00 ②18:30～20:00
受講料/各10,800円(3カ月分・6回)
教材費別途 最少催行人数/5人

心を育てる 趣味の書道

書道講師 **大西 涼堂先生**

「段級取得を目指したい」「アートな書道がしたい」など、一人一人のニーズに合った内容で習えます。久しく筆に触っていないという人も、書に触れて心を育ててみませんか？

体験料 ①②各1,800円 随時体験可※材料費別途

開催日時/第2・4金曜日
①13:30～15:00 ②18:30～20:00
受講料/各10,800円(3カ月分・6回)
教材費別途 最少催行人数/各3人

子どもの 硬筆・毛筆

書道講師 **大西 涼堂先生**

子どもの頃から字がきれいだと、大人になってからも役立ちます。同講座で、日本墨書会の段級取得を目指しましょう。硬筆と毛筆の交互。

体験料 ①②各1,525円 随時体験可※材料費別途

開催日時/
①中学生/第1・3金曜日18:30～19:30
②小学生/第2・4金曜日17:00～18:00
受講料/①②9,150円(3カ月分・6回)
教材費別途 最少催行人数/各5人

暮らしに役立つ 筆ペン・ペン習字

日本ペン習字研究会師範 **難波 静花先生**

つけペンと、ボールペンで生活に役立つ文字を書くので、稽古したことがすぐに生かせます。「字を書くのが苦手」と思わなくても大丈夫!!

体験料 1,800円随時体験可 ※材料費別途

開催日時/第1・3木曜日10:00～11:30
受講料/10,800円(3カ月分・6回)
教材費別途 最少催行人数/5人

美文字サロン

日本ペン習字研究会規定部師範
蔵内 苔石先生

日常使うボールペンや筆ペンを使用して練習をしています。自分の書く字に自信のない方、くせ字でお悩みの方、きれいな字を身につけ、楽しいペン習字ライフを過ごしましょう。

体験料 1,800円随時体験可(材料費別途)

開催日時/第2・4火曜日13:00～14:30
受講料/10,800円(3カ月分・6回)
教材費別途 最少催行人数/1人

※材料費が発生しますので、キャンセルの場合は開講日1週間前までのご連絡をお願いします。

料　理

素材のバリエーションを広げる 料理教室～食卓を笑顔に！

かるがもキッチンスタジオ **岡野 陽子先生**

「気軽に通って楽しく身につく！」簡単で美味しいレシピを、余すところなく皆様へお伝えしていきますので是非ご参加くださいね。

10月
① 鶏むね肉の塩麹レモン蒸
② 里芋の柚子味噌煮
③ 白菜の塩麹漬け
④ 長芋の梅酢和え
⑤ 大根のステーキ 木の子餡
⑥ 蓮根とさつま芋の塩麹炒

11月
①白菜と豚肉のボッサム
②大根の韓国風煮込み
③きのこのチャプチェ
④れんこんのチヂミ

12月(おせち)
①伊達巻②醋眼巻③たたきごぼう
④菊花かぶ⑤ぶりの柚庵焼き
…他

※写真はイメージです。

体験料 2,900円(材料費別途) 随時体験可

開講日時/第2水曜日10:30～12:30
受講料/8,700円(3カ月分・3回)
材料費/各1,500円程度
※材料費は当日講師へ直接お支払下さい。
定員/13人 最少催行人数/3人
※材料費が発生しますので、キャンセルの場合は開講日1週間前までのご連絡をお願いします。

お家のキッチンで作れる ①②③手ごねパン ④スイーツレッスン

10月ベーグルクランベリーチーズ&チーズベーコン
11月さつま芋パンandツナパン
12月シュトーレン

10月紅茶のシフォンケーキ&豆乳とジャスミンのゼリー
11月マカロン
12月ヴッシュドノエル

※写真はイメージです。

体験料 ②③2,600円④3,500円(材料費別途)随時体験可

開講日時/①第1火曜日②第3火曜日
③第3土曜日④第2土曜日各10:00～12:00
受講料/①②③7,800円④10,500円
(各3カ月分・3回)※メニューは全て同じです。
材料費/①②③1,000円程度④1,500円程度
※材料費は当日講師へ直接お支払下さい。
定員/4人 最少催行人数/1人
※材料費が発生しますので、キャンセルの場合は開講日1週間前までのご連絡をお願いします。

中国新聞情報文化センター 提携

ちゅーピーカルチャーセンター

東広島市西条町寺家4326-1 ショージ寺家駅前店2F
※窓口受付時間/土日祝を除く9:30～18:00
Tel/082-422-0020　Fax/082-422-0022
mail/culture@sogoad.jp　HP/hhcc.jp

◎新規会員様・再入会様は、別途手数料が必要となります。
◎受講料には施設維持管理費が含まれています。※外教室は不要です。
※ちゅーピーカルチャーセンターでは皆様に安心・安全に受講いただくために「新しい生活様式」に準じた形で、対策を取り開講しております。また、状況に応じて講座を休講する場合がございます。あらかじめご了承下さい。

この秋、新しい自分に出会おう。

ホームページもチェックしてみてね!!

毎年恒例のカルチャーフェスタ
2026年4月25日(土)のステージの様子はYouTubeで配信中。QRコードを読み取っていただき、ぜひご覧ください。
来年のカルチャーフェスタは
2027年5月8日(土)
開催決定!!

随時体験・見学受付中!!

★体験料お振込先★
広島銀行
西条支店
(普)3495141
株式会社
総合広告社

中国新聞情報文化センター 提携

2026年

ちゅーピーカルチャーセンター 10月 11月 12月

「やってみたい!」を応援します。

お友達紹介キャンペーン
お友達をご紹介いただくと紹介者もお友達もショージ商品券1,000円分プレゼント!
※体験され1クールご入会の方が対象です。

受講生募集中!!

新講座続々誕生!　少人数で始めやすい今がおすすめの講座です

音楽 シニアのための指1本から始める脳活ピアノ教室 ～グループレッスン～

ピアノ講師
岡田 智恵先生

随時体験可 無料体験実施中

ピアノを弾くのに、気負いは全くいりません。「楽譜が読めない」「指が動かない」という心配も不要です。この教室は、指1本からスタートするので、その日のうちに「弾けた！」という達成感を味わえます。みんなで同じ曲を弾きながら、合間には楽しくおしゃべりで盛り上がりましょう。ご一緒に、新しい脳の若返り習慣を始めてみませんか？

【開講日時】
第1・3月曜日13:00～14:00
【受講料】10,800円(3カ月/5回)
【最少催行人数】2人

音楽 ヴォイストレーニング

もりてつや音楽教室講師
坪島　明子先生

随時体験可 4,550円

プロの講師に正しい発声法を習って、自分の本当の声を知りましょう。個人レッスンなので、初心者から経験者まで大丈夫。ポピュラーや童謡、オペラのアリアまでジャンルは問いません。まずはチャレンジを！
中学生以上受講可能です。

【開講日時】※個人レッスン
第1・3木曜日16:30～20:00間で30分
【受講料】27,300円(3カ月分・6回)
【最少催行人数】1人※教材費別途

音楽 癒やしの竪琴(ライア)入門

竪琴連盟認定講師
津村 晴美先生

随時体験可 2,680円

専用のカリキュラムで、竪琴の基本的な姿勢、持ち方をはじめ、演奏方法を基礎から学べます。学び始めて半年で、「きらきら星」「春の小川」「エーデルワイス」等が演奏できるようになります。

【開講日時】第2・4月曜日
①経験者12:30～14:00②初心者14:00～
【受講料】16,080円(3カ月分・6回)
【最少催行人数】1人 ※材料費・教材費別途

健康 感覚から整えるカラダ作り講座

理学療法士・神経学トレーナー
冨永 恭平 先生

随時体験可 2,300円

「最近、なんだか体が動かしにくい」と感じることはありませんか？実は、スムーズに体を動かすためには「筋力」だけでなく「感覚」が必要です。私たちは普段、目や耳、関節、筋肉、皮膚など、体から入ってくる様々な情報を使って体を動かしています。本講座では、様々な「感覚」を使った運動を楽しみながら、「自分の体を自分で整える力」を身につけていきます。一緒に、いつまでも元気に動ける体を目指しませんか？

【開講日時】
①第2・4火曜日19:00～20:00
②第2・4土曜日19:00～20:00
【受講料】各13,800円(3カ月/6回)

健康 チェアサイズ 健康体操講座

よさこいインストラクター
楠本 和幸先生

随時体験可 2,150円

よさこいのリズムに合わせて体を動かしながら体を元気に！心も踊る!!楽しく健康な体を手に入れ、ストレス解消にも!!
イスを使ったストレッチでは、座ったままで行う筋トレ運動となりますので気軽にエクササイズが出来ます。身体のバランスを整え柔軟性の向上を目指しましょう。

【開講日時】
第2・4木曜日13:30～14:30
【受講料】12,900円(3カ月分・6回)
【定員】10人【最少催行人数】1人

健康 フラキッズになろう (3歳～小学生対象)

中四国ハワイアン協会
インストラクター
大下 瑞恵先生

随時体験可 2,050円

筋力アップやリズム感が養われるハワイの笑顔の踊り、フラ。楽しく踊って、表現力、コミュニケーション能力、思いやりの心など生きる力を育むことや自信に繋げることを大切にしています。

【開講日時】第2・4火曜日17:45～18:45
【受講料】12,300円(3カ月分・6回)
【最少催行人数】1人
※教材費別途

座学 薬剤師が考案した、とてもやさしい たおるマジック® セラピー (講師認定制度有)

薬剤師基礎心理カウンセラー
占部千代子先生

随時体験可 2,350円

11/4(WED)11 招福 ふわふわひつじを作る1日講座

受講料 2,350円
※材料費別途1,500円
※飾りはつきません。

輪ゴムで留めてタオルぬいぐるみ、ワンちゃん、ネコちゃん、などを作ります。併せて、免疫力アップ・脳トレ・リラックス効果・心も体も笑顔になって幸せホルモン全開・人間関係がよくなり、おうち時間が楽しくなります。

【開講日時】第2水曜日10:00～12:00
【受講料】7,050円(3カ月/3回)
【定員】10人【最少催行人数】3人
※材料費別途1,500円(1回)

座学 はじめての囲碁

囲碁講師
曽我 雅治先生

随時体験可 1,800円

囲碁は、右脳を使う頭脳ゲーム。創造力を養い、発想力が柔軟になり、集中力を高めます。九路盤を使うので、初心者でも大丈夫。囲碁の基本ルールや用語を一から分かりやすく教えますので、どなたでも楽しんで頂けます。

写真はイメージです。

【開講日時】
第2・4月曜日10:00～11:30
【受講料】10,800円(3カ月分・6回)
【最少催行人数】1人

座学 いそがしい毎日に寛ぎを 心ほどける煎茶教室

煎茶道 高遊外売茶流 家元代理
藤井 萃石(すいせき)先生

随時体験可 2,500円

いそがしく過ぎていく日々。そんな中で、ほんの少し「自分のための寛ぐ時間」を持ってみませんか？本講座では「美味しい煎茶のいれ方」を基礎から楽しく学びます。同じ茶葉で入れる、一煎目、二煎目、三煎目の「香りや味の変化」を楽しみながら、豊かなひとときをお過ごしください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

【開講日時】第1・3木曜日15:00～17:00
【最少催行人数】1人
【受講料】15,000円(3カ月分・6回)
※材料費別途

座学 楽しく作る ビーズアクセサリー

ビーズアクセサリー
デザイナー
徳野 登代子先生

随時体験可 1,950円

自分で作ったアクセサリーでおしゃれを楽しみませんか？
もちろんアクセサリー以外の作品を作ることも出来ます。ちょっと欲張って大作にチャレンジしてみては？

写真はイメージです。

【開講日時】第2・4月曜日13:00～15:00
【受講料】11,700円(3カ月分・6回)
【最少催行人数】1人
※材料費別途

座学 「広島の風景」で脳活ぬり絵! ～私だけの作品集づくり～

イラストレーター
BOOSUKA(ブースカ)先生

随時体験可 2,850円

新聞連載でおなじみの『ぶらぶら日記』の絵の線画に、好きな色をぬっていきませんか？ぬる色に決まりはありません。
指先を動かし、色を選ぶぬり絵は、心地よい「脳活」にもぴったりです。見覚えのある広島の風景が、あなたの手でどんどん表情を変えていく…そんな自由で楽しい時間を、ぜひ体感してください。

【開講日時】第2・4火曜日10:00～12:00
【受講料】17,100円(3カ月/6回)
【定員】8人【最少催行人数】1人
※材料費別途500円(1回)

生活 香りから広がる 食と暮らしの ウエルネス講座

随時体験可 4,150円

野口 温子 先生

食品グレードのエッセンシャルオイルを使用し、毎日の食事や掃除など、日々の暮らしでの取り入れ方をご紹介します。香りを楽しみながら、心地よい毎日や健やかな身体づくりをサポートするヒントを実践も交えてお伝えします。

MENU
9月 無添加キムチとチヂミ韓国ごはん
10月 醤油麹で作る万能ごはん
11月 秋のごちそう腸活ランチ

【開講日時】第3金曜日10:00～12:00
【受講料】12,450円(3カ月分・3回)
※材料費別途1,000円(1回)
【定員】6人【最少催行人数】1人

生活 はじめての ドローン講座 1日講座

DIAオープンスカイパイロット
インストラクター
児玉 祐二先生

随時体験可 各2,570円

◎ドローンに興味があるけど「ルール」が良く分からない。
◎ドローンって楽しそう。
◎これからドローンを始めたい
◎ちゃんと知識を習いたい。
そんなあなたにおすすめの講座です。
正しい知識を身につけて楽しく遊びましょう。

【開講日時】第1土曜日 ※①②同内容
①13:00～15:00 ②15:00～17:00
【受講料】①②各2,570円※教材費別途/700円
【定員】8人【最少催行人数】1人

生活 パーソナルカラー& 骨格診断講座(各全3回)

メイク・スタイリング講師
KYOKO先生

秋色メイクファッション

自分を知って、自分を輝かせる方法を知り、お洒落やメイクを楽しむ事で、自分をますます大好きになる!!そんなきっかけ作りになる講座です。
①季節のメイク講座/※ちょっとしたコツで変わる!楽しくメイクしましょう※お持ちのメイクグッズをお持ちください。
②ファッション講座/※自分を知る。個性が輝く。おしゃれが、もっと楽しくなる。

【開講日時】第3月曜日 ※各全3回
①13:00～14:30②15:00～16:30
【受講料】①②各8,700円(3カ月/3回)
【定員】先着6人【最少催行人数】2人

生活 1日1つ はじめての断捨離®

やましたひでこ
公認断捨離®トレーナー
くしだ さゆり先生

随時体験可 2,650円

「どこから片付ければ…」「すぐ散らかる…」とお悩みではありませんか？実は、今まで片付かなかったのは方法を知らなかっただけ。物を減らすだけで、探し物がなくなり、急な来客にも慌てない部屋に変わります。片付けがラクになれば、気持ちもスッキリして、これからの時間をゆったり楽しめますよ。さぁ、あなたも一緒に"断捨離"をはじめませんか？

【開講日時】第3土曜日18:30～20:00
【受講料】7,950円(3カ月/3回)
【定員】10人【最少催行人数】1人
※教材費別途/1,540円

生活 図解でやさしく学ぶ(全3回) 我が家の家計改善講座

NPO法人 日本マネーバランスFP協会
山本 あゆみ先生

随時体験可 4,550円

保険・ローン・貯蓄・資産運用などの金融のしくみと家計改善の知識を学んでいきます。家計にゆとりを生みだすためのノウハウが詰まっていますので、お金の賢い貯め方や、上手な使い方を知りたい方にぴったりです!基本的な「原理・原則」「考え方」を学んでいきますので、どなたでもどうぞお気軽に。家計を見直す第一歩として学んでみませんか？

【開講日時】第1土曜日13:00～16:00
【受講料】13,650円(3カ月/3回)
【定員】10人【最少催行人数】1人
※教材費別途 ※勧誘・営業などを勧めることは一切ありませんのでご安心下さい。