

特別講座

入会金不要の回数限定講座です。

楽しくテーブルマナーを学びましょう

～昼の部～

講師 藤浦 孝義
日時 4月24日(水)、6月20日(木)、8月22日(木)
昼 11:30～13:30
受講料 1回 5,000円(コース料理込)
会場 下松市笠戸島 大城



※最低人数 5名様から ※締切日 5日前まで ※現地集合・解散となります。
※アレルギーのある方は、予約時にお申し出下さい。
※5名以上の団体での申込の場合、日時等ご相談に応じます。
※3日前以降のキャンセルは手数料が発生いたします。
昼の部 3日前 1,500円 前日 2,100円 当日 3,000円
夜の部 3日前 3,250円 前日 4,550円 当日 6,500円

フランス料理を食べる際に必要なテーブルマナーを、ご存知ですか？結婚式の披露宴、デートなどで高級フレンチをいただく機会に、つい周りを見ながらいただいでいませんか？そんな時に、恥ずかしい思いをしないよう、自然豊かな景色を見ながら実際にコース料理をいただきフランス料理のマナーを学んでいきます。苦手なナイフ・フォークの使い方のテーブルマナーから、ワンポイントアドバイスまで幅広く伝授致します。

～夜の部～

講師 藤浦 孝義
日時 5月17日(金)、7月12日(金)、9月7日(土)
夜 18:30～20:30
受講料 1回 9,500円(料理・ノンアルコールグラスワイン付き)
会場 下松市笠戸島 大城



特別講座

とは…

入会金不要で、その都度お申込みいただける講座です。

受講できる講座や開催日、受講料については、星プラザ館内に掲示してあるポスターやHP、またはお電話にてご確認ください。

星プラザ

検索

ハワイアン・フラ体験レッスン

講師 Na Mea Hula O ikala 1
主 辛 望 戸 節 子
日時 第3日曜日
夕 15:00～16:00
受講料 1回 2,000円

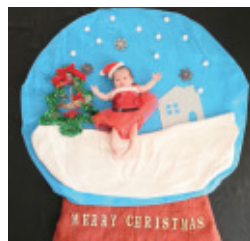


※3名以上で開催

素敵な音楽を聞きながら楽しい仲間と御一緒にゆ〜つたりおらかなフラを楽しんでみませんか。どうぞお気軽にお越しください。

おひるねアート baby now

講師 日本おひるねアート協会認定講師
ちはら かずみ
日時 4月25日(木)・5月16日(木)・7月25日(木)
8月22日(木)・9月26日(木)
朝 10:15～12:15
受講料 1回 3,000円
対象 2か月～1才半までの赤ちゃんとその保護者
ご兄弟一緒に撮影無料!!
(お一人ずつ撮影される場合は2人分の料金が発生します。)
持参物 ・カメラやスマートフォン・お子様のお出かけグッズ
・撮影したい服やお気に入りのおもちゃなど



※写真はイメージです。

※5組様限定

赤ちゃんに背景や小物をつけて撮影する赤ちゃんと一緒に作るアート写真です。今しかみれない貴重な寝顔！笑顔！時には泣き顔も。おひるねアートで可愛く残しませんか？

ママ ルーシーダットン

講師 タイ政府認定講師
佐伯 裕子
日時 5月9日(木)、7月11日(木)、9月12日(木) 朝 10:30～12:00
受講料 1回 2,000円
内容 県内初！健康に良いと言われているルーシーダットン(タイ式ヨガ)を主に産後のママを対象として、楽しく学んで頂き、自分の生活に取り入れて健康なカラダ作りを目指しませんか？広い会場なので月齢の大きい動きたい赤ちゃんも welcome ♪
対象 産後2か月～のママ
持参物 ヨガマット(バスタオル代用可)、フェイスタオル、赤ちゃんのお気に入りのおもちゃ、いつものお出かけグッズ等



ルーシーダットンの効果

- ☆血流改善
- ☆便秘解消効果
- ☆体の歪み解消効果
- ☆新陳代謝 up 効果
- ☆ヒップアップ、バストアップ効果
- ☆赤ちゃんとのスキンシップを楽しむ効果

親子のふれあい赤ちゃんフォト教室

講師 ロイヤルセラピスト協会認定講師
村川 みゆき
日時 4月28日(日)・5月26日(日)・6月23日(日)
7月28日(日)・8月25日(日)・9月22日(日)
朝 10:40～12:00
受講料 1回 3,500円 3カットプレゼント
※親子以外の撮影につきましては別途料金がかかります。
対象 生後1か月～あんよ前の赤ちゃん和妈妈(ご家族・ご兄弟の同伴可)
持参物 ・お子様のお出かけグッズ
・撮影したい服や小物(ヘアバンドなど)、ママは白っぽい服装で



※4組様限定
ベビーマッサージの先生だから撮れる赤ちゃん和妈妈のあたたかいふれあい写真！親子のふれあいの時間をたっぷり楽しみながら、大好きなママと過ごす赤ちゃんのやわらかな表情をふんわりと撮影します。

整理収納術 整理収納アドバイザー2級認定講座



講師 整理収納コーチ/整理収納アドバイザー1級
整理収納アドバイザー2級認定講師 石橋 陽子
日時 4月21日(日) 10:15～17:15
6月16日(日) 10:15～17:15
8月18日(日) 10:15～17:15
受講料 一般 21,600円・会員 21,100円
※テキスト代 1,500円(別途) 開催2日前までにお申込み下さい
※資格取得講座は、3名以上の開講となります。

資格取得 OK

整理収納アドバイザー2級認定講座は、家も職場もあなた自身もすっきり出来る講座です。

こんな人におすすめ

- ・整理収納が苦手な人
- ・整理収納が得意な方。2級取得後、1級資格を取得し、プロとしての道に進むことも可能。
- ・今の仕事に活かしたい方。(学校の先生、インテリアコーディネーター、保育士、看護師、建築士、介護福祉士、ホームヘルパー、ケアマネージャー、社会福祉士の方など)

【受講資格】

どなたでも受講いただけます
※18歳未満(高校生以下)の方は、保護者様の事前同意要
※1/4以上の遅刻および早退の場合、資格認定されませんので、ご注意ください。

【整理収納アドバイザー】とは

「NPO法人ハウスキーピング協会」の認定資格。ご自分の整理収納の能力を総合的に高める事を目的とした2級講座と専門知識と技術を習得し整理収納のプロを目指す1級があります。

【整理収納アドバイザー2級認定講座】とは

- ・NPO法人ハウスキーピング協会の資格認定講座
- ・プロを目指す1級への受験資格を付与
- ・たった1日の受講で2級資格はほぼ100%
- ・3級認定講座を受講しなくても受講が可能
- ・協会発行の公式認定証の取得

【カリキュラム】

- 1) 整理について考える
- 2) 整理収納を促進させる5つの法則
- 3) 人とモノとの関係
- 4) 整理を妨げている要因 ～ケーススタディ～
- 5) グループ演習
- 6) 整理収納アドバイザー2級認定テスト

生前整理講座

簡単にできる親の家の片付け方

講師 生前整理アドバイザー
準1級認定指導員
樋谷 直美
日時 4月6日(土)
7月6日(土)
昼 13:00～15:00
受講料 1回 3,000円
※別途教材費 240円



生前整理には、大切な整理の順番があります。当講座では親の家の片付け方のポイント・整理の仕方・親とのコミュニケーションなど学べます。

生前整理アドバイザー2級認定講座

講師 生前整理アドバイザー
準1級認定指導員 樋谷 直美
日時 4月7日(日)・7月7日(日)
10:30～16:30
受講料 9,800円 ※別途教材費 11,340円

資格取得 OK

生前整理には、物、心、情報など多くの整理があります。1人で考えてやっていくことは大変なことです。2級認定講座では、自らの生前整理が行えるカリキュラムになっています。生前整理をすることで、未来の目標や夢がはっきりと見えてきます。大切な時間を幸せに生きて行くための講座です。

清掃講座

水回りのナチュラル清掃

講師 清掃マスター1級
清掃マスター2級認定講師
樋谷 直美
日時 5月4日(土)
8月3日(土)
昼 13:00～15:00
受講料 1回 3,000円
※別途教材費 240円



お掃除にはコツがあります。各場所に必要な洗剤・道具・時間など、プロの使うテクニックを学ぶと楽々清掃ができるようになります。

清掃マスター2級認定講座

講師 清掃マスター1級
清掃マスター2級認定講師 樋谷 直美
日時 5月5日(日)・8月4日(日)
13:00～16:00
受講料 9,800円 ※別途教材費 9,720円

資格取得 OK

プロのお掃除のテクニックを身につけてみませんか？自らのスキルアップをしていくことで暮らしにも、お仕事にもゆとりが生まれます。また、仕事につながる認定資格でもあります。さらには上の級も取得しておそうじのプロを目指してみませんか？

お子様のための整理収納講座

2歳のお子様でも出来る親子で学ぶ整理収納講座
講師 整理収納コーチ/整理収納アドバイザー1級
整理収納アドバイザー2級認定講師 石橋 陽子
日時 5月19日(日)
朝 10:15～12:00
受講料 1回 3,000円
対象 お母さまとお子様(お母さまだけの受講可能)
持ち物 散らかっている時の写真
「お片付けなさい」「片づけないと捨てるよ!？」とお子様は怒っていませんか？
こんなことが学べます
・正しいお片付けの方法を学べます。
・子供が自分で考えて片付け出来る方法を学べます。
・完璧を求めず、子供に合わせたゴールを考えることが出来ます。
・お母さんの心も顔も笑顔になります。

小学生のお子様のための整理収納講座

講師 整理収納コーチ/整理収納アドバイザー1級
整理収納アドバイザー2級認定講師 石橋 陽子
日時 7月21日(日)
朝 10:15～12:00
受講料 1回 3,000円
対象 お子様(小学校3年生以上)
持ち物 整理したいプリント、クリアファイル(家にある物)
気づくと、机まわりや床の上が散らかって、「もう片づけなさんかしたくない」とイライラする事は有りませんか？
こんなことが学べます
・なぜ整理収納をした方が良いのか？
・減らす方法
・分ける方法
・収納のコツ

模様替え講座

賢い子供が育つお部屋づくり

講師 ルームスタイリスト・プロ
樋谷 直美
日時 6月1日(土)
9月7日(土)
昼 13:00～15:00
受講料 1回 3,000円
※別途教材費 240円



お部屋は心の姿です。お部屋を整えることで集中し、落ち着いて勉強ができるようになります。簡単なお部屋の模様替えテクニックを学んで、お子さんのやる気を応援しましょう！

ルームスタイリスト2級認定講座

講師 ルームスタイリスト・プロ
樋谷 直美
日時 6月2日(日)・9月8日(日)
10:30～17:30
受講料 15,000円 ※別途教材費 8,760円

資格取得 OK

※2名以上で開催

お部屋は心安らぐ大切な場所のひとつです。その大切な場所をもっと素敵にしてみませんか？模様替えが苦手な人でも大丈夫です。講座の中では、模様替えに必要な手順を伝えます。自分の好みに気づき、自分のセンスにも自信が持てるようになります。「ステキ」「こちょい」空間は、心も豊かにしてくれます。