

# よっといで ひやみかち学校 6月

那覇のマチグラーを那覇市の元気の中心に！  
この土地に長く息づく習慣や文化・歴史を礎とした講座や、  
新しい文化との交流を通してマチグラーの魅力をご紹介します！

場所：商人塾 教室A・B / てんぶす館3階 調理室

1

## 二胡の体験講座

上地 エリサ

二胡専門店「二胡姫」店長・二胡講師

憧れの二胡にチャレンジ

中国楽器「二胡」を体験する講座です。「二胡」の歴史や音楽にも少し触れながら二胡に興味がある方、さわってみたいかた、二胡の音色を聞いてみたい方へどんな楽器なのかを実際に体験してもらう講座です。二胡未経験者および入門者向け。

11:00-12:30

[1] 6/1(土) : ※各回単発で、どちらも内容は同じです。  
[2] 7/13(土) :

2,000円/回 90分 教室B 持参品：筆記用具

2

## 三板講座

具志堅 京子

沖縄三板協会初代理事長、守禮の邦民謡協会師範

基本のリズムを覚えれば、いつでもどこでも演奏できますよ。

初心者でも気軽に楽しく打つことができる沖縄の伝統楽器、三板。三つの板を紐で通しただけのシンプルなつくりで、指にはめて演奏するカスターネットのような楽器です。誰でもでき、どんなジャンルの音楽にも合います。手にもってリズムを奏でている美しい所作も一緒に学びます。基本のリズムを覚えれば、いつでもどこでも演奏できますよ～！

17:00-18:00

[1] 6/1(土) [2] 6/8(土) [3] 6/15(土) [4] 6/22(土)

1,500円/回 60分 教室B 持参品：筆記用具

3

## (初) オカリナ塾

山田 はじめ

オカリナ講師

オカリナの優しい音色

初級は初心者対象です。リズム、楽譜の読み書き取り等を取り入れながら、どなたでも楽しんで簡単に吹くことが出来ます。沖縄音楽や、童謡～ポップスまで幅広く指導致します。講座の最終回は終了コンサートを予定しております！

12:00-13:30

6/2(日),9(日),16(日),22(土)  
7/7(日),14(日),21(日)

10,000円/10回 90分 教室B

全10回

5

## エイサー体験1カ月

創作エイサー団体「那覇太鼓」



19:30-21:30

披露宴の余興やイベントに！

披露宴の余興やイベントで何をしようか迷っている方、エイサーはどうですか？エイサーの定番曲「唐船ドイ」を1ヶ月間で踊れるようになります。(創作エイサー団体「那覇太鼓」による振付曲)仲間と一緒に汗を流しましょう。初心者、子ども大歓迎。  
※更衣室がないので動きやすい服装でお越しください。

[1] 6/5,12,19,26(水)

[2] 7/3,10,17,24(水)

6000円/4回 120分 教室B 持参品：汗ふきタオル、飲み物、上履き 対象：全年齢

全4回

6

## 沖縄の音楽でフラを踊ろう♪

崎山 郁子

Ku'u Hoaloha 主宰 ハワイアンフラ・タヒチアンダンスインストラクター



14:00-15:00

沖縄とハワイの融合！

似たような歴史をもつ沖縄とHawaiiの融合を楽しむ時間。うちなーんちゅに馴染みのある音楽に合わせて、ハワイアンフラを踊ります。ゆっくりとしたリズムで簡単なステップなので、年齢問わず楽しむことができます。  
※更衣室がないので動きやすい服装でお越しください。

[1] 6/6(木) : 基本のステップを覚えよう

6/13(木) : 童神を踊ろう～1番～

6/20(木) : 童神を踊ろう～2番～ ※11:30-12:30

6/27(木) : 童神を踊ろう～完成～

[2] 7/4(木) : 時をこえ～1番前半～

7/11(木) : 時をこえ～1番後半～

7/18(木) : 時をこえ～2番前半～ ※11:30-12:30

7/25(木) : 時をこえ～完成～

6,000円/4回 60分 教室B 持参品：Tシャツ、パウスカート or 膝丈スカート、筆記用具、メモ帳 対象：女性

全4回

4

## (中) オカリナ塾

山田 はじめ

オカリナ講師



10:30-12:00

オカリナの優しい音色

中級はオカリナ経験者対象です。リズム、楽譜の読み書き取り等を取り入れながら、どなたでも楽しんで簡単に吹くことが出来ます。沖縄音楽や、童謡～ポップスまで幅広く指導致します。講座の最終回は終了コンサートを予定しております！

6/2(日),9(日),16(日),22(土)  
7/7(日),14(日),21(日)

10,000円/10回 90分 教室B

全10回

7

## イントロダクション!! ボディムーブメントの世界へ Autumn Widdoes

舞台アーティスト、舞台作家



15:30-17:00

英語、日本語、ノンバーバルで行われるパフォーマンス系ワークショップ!!

「フィジカルシアター」という舞台(パントマイム等)に使われる技法をワークショップ形式で行います。ゲームの要素をたくさん取り入れながら、表現力を高め、振付、シンプルなダンスやグループでの「動き」を創造し、楽しく自分なりの自己表現を見つかけられます。ダンスや演劇の経験はまったく必要ありません。

※更衣室がないので動きやすい服装でお越しください。

- [1] 6/2(日):  
[2] 6/16(日):  
[3] 7/7(日):  
[4] 7/21(日):

※各回の内容は、その都度、参加者と講師によって決まります。

2,000円/回 90分 教室B 持参品:上履き

8

## オフィスで!! 本格マッサージ講座 巻 奈民子

スパセラピスト



19:00-20:30

オフィスに必ずあるパイプイスで行えるマッサージを習得!

お仕事の休憩中に、最近お疲れギミのあのコにマッサージ…なんてやってあげられたらHAPPYですね!! オフィスに必ずある「パイプイス」で行えるマッサージ屋さんの様な本格マッサージ「肩こり・頭痛編」と「腰痛・背中編」の2種類を行います。毎月同じ内容で各月1回ずつ開催。

※動きやすい服装でお越しください(スカートNG)

- [1] 6/2(日): 肩こり・頭痛編  
[2] 6/16(日): 腰痛・背中編  
[3] 7/7(日): 肩こり・頭痛編  
[4] 7/21(日): 腰痛・背中編

2,000円/回 90分 教室B 持参品:筆記用具、メモ帳、髪の毛の長い方はヘアゴム等

9

## ド初心者限定! ワイワイ英語声だし集会 斉藤 伸哉

早朝英語ジム・エブリデイ代表 英語音読トレーナー



15:00-16:00

ーお土産屋さん編ー

お土産屋の店員さんを対象にした役立つ講座です。「外国人のお客様にもっと上手に商品の説明ができた」「他の商品もおすすめてほしい」単に表現を覚えるのではなくたくさん声を出して、スルッと出るまで練習します。みなさんド初心者ですのでも心配無用。みんなでワイワイ声を出しながら楽しく覚えていきましょう! もう一品おすすめて売り上げもアップ!

- [1] 6/1(土): 一番大事なあいさつから。  
[2] 6/15(土): 数字と疑問文。  
[3] 7/6(土): よくある質問の答え方。  
[4] 7/20(土): 動作をつけて実践。

2,000円/1グループ(4名まで)※1回あたり 60分 教室A ※出席回数に応相談 持参品:筆記用具、メモ帳 対象:お土産屋の店員さん 全4回

10

## 真鍮、銅でスプーンをつくろう!

小林 純子  
子ども美術教室DADA

13:00-14:30

金属造形の基本テクニックを体験できる!!

真鍮と銅のスプーンを2本つくります。  
①真鍮を糸の糸で切り抜いて、少し叩いたもの。刻印も使います。  
②銅線で持ち手部分をつくり、板状のすくう部分と線部を「リベット止め」します。

6/2(日):

真鍮や銅でスプーンを作る講座です。金属造形に興味がある方にオススメ。糸の糸で真鍮を切り抜き、ハンマーで叩いて形を整えます。

2,000円+材料費1000円/回 90分 教室B 対象:18歳以上

11

## 琉球空手、ほんのちょっと体験入門 上間建

空手家・上間空手道場



14:30-16:00

10:30-12:00

武道に触れたことのない方に、是非参加していただきたい講座です。

空手初心者限定の講座です。拳の握り方、立ち方、声の出し方、ストレッチなどのウォーミングアップの後、型の演武を見てもらい、できる部分は是非習得してもらいます。女性の方も、大歓迎です。

※更衣室がないので動きやすい服装でお越しください。

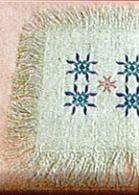
- [1] 6/8(土):  
14:30-16:00  
[2] 7/6(土):  
10:30-12:00

※各回単発で、どちらも内容は同じです。要望があれば、続きを考えたいと思います。

1,500円/回 90分 教室B 持参品:汗ふきタオル、飲み物

12

## ウージ染め捺染体験 豊見城市ウージ染め協同組合



13:30-15:00

ウージ染め捺染体験を那覇のまちで

黒砂糖の原料サトウキビは、沖縄ではウージと呼ばれます。そのウージの葉と穂を煮出した染料で染めた製品が「ウージ染め」です。サトウキビで染色後のコースターを用いて、デザイン(オリジナル型・樹脂顔料を使って)を加える「捺染」(なせん)という工程の体験です。工芸が苦手な方でも、キレイな作品に仕上がりますよ!  
※染め自体の体験ではありません

- [1] 6/10(月): サトウキビ(ウージ)の葉と穂で作った染料で染め上げたコースターに、オリジナルのデザインを加える「捺染」の体験講座です。  
[2] 7/8(月):

2,000円+材料費700円 90分 教室A 持参品:筆記用具、メモ帳

13

## アレルギーの食べる楽しさ広げよう。

諸見里 麻衣子  
食物アレルギー対応専門 Food Shopくえーぶ店長

アレルギーやアトピー治療中のご家族へ！

食物アレルギーの基礎知識から、ご家庭で使える代替食品やちょっと手抜きの調理法など自身の経験を踏まえての紹介とゆったり情報交換をしませんか？アレルギーが気になる子育てママ&パパ、身近に食物アレルギーの子がいる方や興味のある方も大歓迎です。

※専門の免許や資格があるわけではないので医療的なアドバイスはできません。

11:00-12:00

6/15(土)：ご家庭での除去食で使える代替食品の紹介や調理法の伝授。アレルギーが気になる子育てママ&パパ大歓迎。

1,500円/回 60分 教室A 持参品：筆記用具、メモ帳

14

## 家族で楽しむわらべうたベビーマッサージ講座

山西 菜穂子  
わらべうたベビーマッサージインストラクター

～こどもとの絆をはぐむスキンシップ～

ベビーマッサージを行うことで便秘解消・夜泣きの軽減など「体」への効果ばかりではなく、情緒の安定、リラクゼーションなど「心」への効果も大きいといわれています。そんなベビーマッサージを親しみやすい「わらべうた」に合わせて家族みんなで楽しみましょう

10:30-12:00

[1] 6/22(土)：わらべうたに合わせて、家族みんなで楽しむベビーマッサージ講座。赤ちゃんの夜泣き軽減、便秘解消、情緒の安定などに効果あり。

1,000円/回 90分 教室B 持参品：バスタオル、オイル(オイルは当日100円で販売もします) 対象：赤ちゃん連れ、もしくは妊娠されている方

15

## café ioncaの宇宙を幸せにするごはんづくり♪

西島 尚美  
ローフード・ベジごはん・発酵食のcafé ioncaオーナー

身体に美味しく、心が温くなる時間を一緒に♪

台所は病院であり学校であり寺院であると言われる。病院に関係する「身体」、学校に関係する「叡智」、寺院に関係する「魂」を意識した食事とはどんなものなのでしょうか？それらをつくる食は多くの存在と繋がるツールのひとつです。私達の心と身体、そして地球の環境と波動を意識した、café ioncaのローフード・ベジごはん・発酵食を皆さんと作りしたいと思います。人気のメニューを5回のシリーズでお届けします。どれも家庭で簡単に継続できるレシピばかりです。心を温かく、料理を美味しくする魔法の言葉やお勧めの本、育児や家事の事、素敵なお話もしたいと思います。

11:00-14:00

[1] 6/17(月)：ふたつのスムージーと簡単ロースープ(菜食のお話)  
[2] 7/22(月)：甘酒づくりと麴のレシピ(発酵のお話、麴の使い方)

4,000円+材料費1,000円(全てレシピ&amp;デトックスランチ&amp;ローおやつ&amp;お茶付き)/回 180分 てんぶず館3F調理室 持参品：エプロン、筆記用具、笑顔

16

## 人気カフェ「プラヌラ」の紅茶講座

戊亥 近江  
cafe プラヌラオーナー

15:30-17:00

紅茶の基礎知識、飲み方によってのおいしい茶葉の選び方など紅茶の基本講座です。

紅茶の好きな方にはもっと深く楽しんでもらえるように、紅茶をあまり飲まないという方には紅茶の魅力がお伝えできますように。

- ・紅茶の基礎知識
- ・紅茶の選び方
- ・美味しい紅茶のいれ方とコツ
- ・紅茶の試飲とお菓子を食べる

[1] 6/25(火)：紅茶の基礎知識、飲み方によってのおいしい茶葉の選び方などの紅茶の基本講座です。

[2] 7/23(火)：葉の選び方などの紅茶の基本講座です。

2,000円+材料費300円/回 茶葉のしーぶん有り 90分 教室A 持参品：筆記用具

17

## 新月のデトックス!島野菜のグリーンスムージー講座

渡慶次 恵  
桜坂市民大学講師

11:00-13:10

買い物の仕方からわかる、明日から使える普段使いのスムージー講座

新鮮な果物や野菜のパワーで体の中からキレイに、元気になれるグリーンスムージー。沖縄の旬の食材を那覇のマチグラー(商店街)の中で一緒に調達して、それを使って作り方を学びます。沖縄の気候と季節に合った、手軽に手に入る食材で作るので、普段の生活ですぐに生かすことができます！

7/8(月)：沖縄の旬の食材を使った、明日から使えるグリーンスムージーの講座です。

2,000円+材料費500円/回 130分 教室B

18

## 県産素材で安心な手作りコスメ

匂坂 枝津子  
セラピスト&メディカルアロマ薬草研究家 ラポルコスメティシャン養成スクール

10:00-11:30

県産素材で安心な手作りコスメ

旬の野菜やフルーツや海藻などにアロマ&ハーブをブレンドしスキンケア用品をハンドメイドします。現在、那覇市天久にて、沖縄県産素材にこだわったエステや手作りコスメスクールなどを開催中。

- [1] 6/4(火)：ブルブルもずくジェル  
[2] 6/11(火)：奇跡のフルーツノニパック  
[3] 6/18(火)：珊瑚のUVカットフィニッシュパウダー&ココナッツクリーム  
[4] 6/25(火)：フレッシュシナモン香水  
[5] 7/2(火)：ゴーヤー美肌スクラブ  
[6] 7/9(火)：海ぶどうジェル  
[7] 7/16(火)：くちゃくちゃクレンジングスクラブ  
[8] 7/23(火)：にがり入浴剤  
[9] 7/30(火)：パイン酵素ローション

2000円+材料費500円/回 90分 教室B 持参品：メモ帳、筆記用具

19

## 水引工芸講座

平良 紀喜  
水引結び師範

13:00-15:00

伝統的な水引の結び方を用いて、色々なモチーフを表現できます。

結びは1か所間違えると先に進めません。パズルに似ています。むすびは細かい作業の繰り返しです。日々の悩み等みんなが仲良くなれる様に一つ一つ結びに願いを込めて作っています。

[1] 6/4(火),11(火),18(火),25(火)  
[2] 7/2(火),9(火),16(火),23(火)

6,000円+材料費500円/4回 120分 教室A

全4回

20

## フルーツ&amp;ベジタブルカービング

玉澤 正二  
フルーツ&ベジタブルカービング協会

10:00-11:30

野菜や果物を、アートに!

ナイフ1本でつくれるタイの手法、フルーツベジタブルカービング。なじみのあるお野菜や果物を使ってテーブルを華やかに彩ることが出来ます。また、プレゼント用に最適な石けんを用いたカービングもあります。奥深く、誰もが見て楽しくなる技を身につけてみませんか?

6/6(木),13(木),20(木),27(木)  
7/4(木),11(木),18(木),25(木)  
※8月はまだ決まっておりません

15,000円/10回+材料費初回のみ1,500円 90分 教室A

全10回

## 8、9月のひやみかち学校講師も大募集!

## 受講のご案内

受講に関して、下記の注意事項をお読みください。

## ■ご受講に際して■

講座の開催教室や場所につきましては、万全を期しておりますがやむを得ず開催場所を変更場合がございます。その場合は基本的に講座の前日までにご案内いたします。

講師の急病、事故、交通機関のストや天災地変のため、やむを得ず休講することがございます。その場合は補講を検討いたしますが、補講できない場合もございます。その際は休講分の受講料を回数割でお返しいたします。貴重品は必ずご自身で管理をお願いいたします。盗難など物的事故については損害賠償の責任を負いません。ご自身の体調がすぐれない、と判断された場合は、スポーツ、健康実技講座などへの参加は慎重にご判断ください。施設内では規則を守り、必ず指導員と施設管理者の指示に従ってください。

## ■個人情報について■

受講申し込みの際にご登録いただいた氏名、住所、電話番号などの個人情報は受講連絡をはじめ、ひやみかち学校からの各種お知らせ、講座企画の内部資料などに使用させていただきますが、それ以外には使用いたしません。機密保持には万全を期しておりますので、ご協力をお願いします。

## ■受講料金■

各講座によって、1回の受講料は異なります。(1000円～最大4000円)  
申し込みされる講座の日時、内容を確認し、連続出席が希望されるものに関しまして、できるだけ全ての日程を出席して下さい。

講座開講日以降の返金はいたしかねます。また、受講期間の途中でお休みされても、納入済みの受講料などの返金はできかねます。

## ■受講の中止について■

開講直前になっても、受講者が一定数に達しない場合などには、やむを得ず講座を中止することがあります。その場合はすでに納入された受講料はお返しします。(開講の可否は3日前をめぐにご連絡します)  
また、各講座とも定員に達しない場合、受講の申し込みを締め切りさせていただきます。

受講料には、特に明示した場合を除いて、テキスト代や教材費、材料費、資料代などは含まれておりません。これらの諸費用は講座によっては前納していただくことがあります。

## ■受講の取り消し■

納入された受講料は原則としてお返しいたしません。転居や病気などやむを得ない事情の場合は、開講日前の申し出に限り、手数料(1,000円)のみを頂いてお返しします。講座開講日以降の返金はいたしかねます。また、受講期間の途中でお休みされても、納入済みの受講料金等の返金はできかねます。受講人数が規定に達しない場合、開講となる場合がございます。その際は受講料の全額を、ご返金いたします。各講座に関してご不明な点、ご質問等ございましたら、ひやみかち学校に直接、あるいはお電話でお気軽にお尋ねください。

## 予約

電話 098-867-7847

窓口 〒900-0013  
那覇市牧志3-3-4 2階  
ひやみかち学校 宛

## 入金 (講座代金+材料費)

学校受付で支払い / 口座宛にご入金

(株)クランク  
沖縄銀行 壺屋支店  
支店番号 113  
口座番号 1602250

受講日の前日までに  
講座内容に

変更がないか  
学校から連絡が来ます

## 受講!

受講料の入金は、各講座開講日の3日前までにお済ませください。

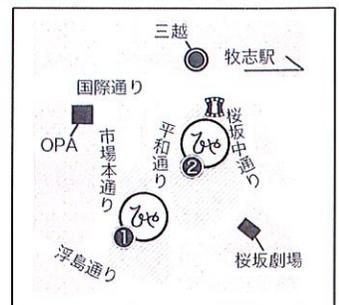
お問い合わせはこちら 10:00-19:00

TEL・098-867-7847

MAIL・hiyamikachigakkou@gmail.com

## 教室MAP

- ① なは商人塾2階 教室A・B  
那覇市牧志3-3-4 2階
- ② てんぶす那覇 3階 調理室  
那覇市牧志3-2-10



## ひやみかち計画(本部)

那覇市牧志3-3-4 2階 なは商人塾

TEL:098-867-7847 FAX:098-867-7834

hiyamikachigakkou@gmail.com

http://www.facebook.com/hiyamikachikeikaku