

令和5年10月~12月 10月期講座受講生募集! 講師名 ②日時 ③回数 ④受講料 ⑤その他

※表示の講座は前回の令和5年7月期講座(令和5年7月~9月)の受講生で満席のため、キャンセル待ちからお受けします。空席が出た場合に受講いただけます。なお、キャンセル待ちは令和5年10月期講座(令和5年10月~12月)について有効です。前回までの受講生の申込状況により、9月3日(日)の受付開始日の時点で、空席状況が変動している場合がございますので、ご了承ください。※赤字の部分は今回から変更になった箇所です。 ※表示の金額は消費税を含む3ヵ月分の金額です。

躍動感のある暮らし 音楽に合わせて楽しく! 音楽合わせストレッチ体操

2 ハタ・ヨガ ~心身をセルフコントロールしよう~

6 ボールを使ったストレッチ教室 ~ベッドセラピーと呼吸法を併用して~

106

一生本流生け花教室

107

彩りの花 ~フラワーアレンジメント~

109

うるおいの花 ~フラワーアレンジメント~

111

ハンギング&コンテナ ガーデニング教室

112

寄せ植え教室

音を楽しむくらし

9 八人ビラティスを取り入れた大人のためのバレエ教室

12 スロートレーニング&ヨガ教室~夜のクラス~

113

オカリナ

114

オカリナ講座 入門

115

オカリナ講座 入門

116

オカリナ講座 入門II

118

オカリナ講座 初級I(土曜日クラス)

オカリナ講座 初級II(土曜日クラス)

17 初めての方でも大丈夫! ステップ台エクササイズ

21 スロートレーニング&ヨガ教室~夜のクラス~

119

オカリナ講座 初級I(金曜日クラス)

120

オカリナ講座 初級II(月曜日クラス)

121

オカリナ講座 メロディーコース(土曜日クラス)

122

オカリナ講座 メロディーコース(金曜日クラス)

129

おとなのためのピアノ教室 ~水曜日・朝のコース~

おとなのためのピアノ教室 ~水曜日・朝のコース2~

25 姿勢改善ピラティス

28 ヒット曲でダンスステップ

123

おとなのためのピアノ教室 ~水曜日・朝のコース1~

124

おとなのためのピアノ教室 ~水曜日・朝のコース2~

125

クラシックギター講座

126

おとなのためのピアノ教室 ~水曜日・朝のコース1~

127

歌好きの人のための「歌の広場」~月1回コース~

歌好きの人のための「歌の広場」~ハーマニーを楽しもう~

31 中高年のための健康サポート教室 ~しかりコース~

34 日常生活を快適に! 日中生活サポート教室 ~自宅でもできる 簡単運動プログラム~

128

歌好きの人のための「歌の広場」~月2回コース~

129

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース1~

130

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース2~

131

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース3~

132

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース3~

おとなのためのピアノ教室 ~夜のコース1~

38 腰痛・膝痛を予防する運動教室!

41 セルフエッセをしながら表情筋(顔の筋肉)を動かそう! ~7つの表情筋を動かそう!~

133

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース1~

134

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース2~

135

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース2~

136

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース2~

137

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース3~

おとなのためのピアノ教室 ~夜のコース1~

44 太極拳

47 日本画講座(月曜日コース)

138

おとなのためのピアノ教室 ~日曜日コース1~

139

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース1~

140

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース2~

141

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース2~

142

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース2~

おとなのためのピアノ教室 ~夜のコース1~

50 楽しい七宝焼

53 パッチワーク教室 ~土曜日・午後のコース~

143

おとなのためのピアノ教室 ~日曜日コース1~

144

おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース1~

145

おとなのためのピアノ教室 ~夜のコース2~

146

ウクレレ講座

147

フォークギター講座

おとなのためのピアノ教室 ~夜のコース1~

57 陶芸教室(木曜日・朝のクラス)

60 和服リメイク講座②

148

「さぬきの茶漬石料理」 春・夏・秋・冬のお供え

149

料理でぽごり生活の料理

150

手軽できる晩ごはん!

151

「さぬきの茶漬石料理」 春・夏・秋・冬のお供え

152

料理でぽごり生活の料理

手軽できる晩ごはん!

64 和服リメイク講座⑥

67 ステンドグラス教室(初級~中級)木曜日コース

153

「さぬきの茶漬石料理」 春・夏・秋・冬のお供え

154

季節の家カフェ・ランチ ~フレイシィーツを添えて~

155

今月の料理カレンダー講座

156

おとこの料理のいろは

157

ようこそ! 料理の基本教室

おとこの料理のいろは

71 経験者のための何でもソーイング!

74 初級の現代水墨・墨彩画

158

「さぬきの茶漬石料理」 春・夏・秋・冬のお供え

159

心もふんわり、手づくりパン教室

160

くらにちよこごと! 薬膳教室~月曜日コース~

161

くらにちよこごと! 薬膳教室~水曜日コース~

162

手話教室 マスタークラス

手話教室 マスタークラス

79 楽しい和紙ちぎり絵

82 天空クラブ

163

韓国語 中級

164

韓国語 初級I

165

らくらくマスター 韓国語

166

韓国語 初級II

167

韓国語を基礎から学ぼう

韓国語講座 中級

85 子どもから大人まで、みんなで楽しむ囲碁教室

88 声に出して読む日本語(朗読教室)II

168

子ども対象講座

169

やさしい韓国語講座

170

English Time ~英会話を楽しく~

171

First Step English ~英会話の基礎を身に付けてよう~

172

Second Step English ~英語を学ぼう~

大人のための日常英会話レッスン(初級)

92 俳句

93 剪定の基礎①

173

トラベル&ビジネス英会話

174

大人のための日常英会話レッスン(初級)

175

大人のための日常英会話レッスン(中級)

176

子ども対象講座

177

元気キッズ集まれキラキラ〜 ステップ踊ってダンスを覚よう (幼児児~小学生対象)

子ども対象講座

99 表千家流茶道講座 ~土曜日コース~

95 剪定の実践

178

子ども対象講座

179

虫のジジイ体操~はじめての歌~ (2歳6ヵ月~6歳児対象)

180

わんぱく体操 (3~4歳児対象)

181

子ども体操 幼児コース (4~6歳児対象)

182

子ども体操 児童コース (6歳~小学3年生対象)

子ども体操 幼児コース (4~6歳児対象)

100 表千家流茶道講座 ~水曜日コース~

102 嵯峨御流いけばな講座 ~木曜日コース~

183

子ども対象講座

184

子ども対象講座

185

自由な発想と創造力を広げる!楽描教室

186

子どもの絵画教室 ~筆描クラブ~ (小学生対象)

187

ジュニア HIP HOP (小学生対象)

ジュニア HIP HOP (小学生~中学生クラス)

188

子ども対象講座

189

キッズダンス (幼児児~小学生対象)

190

ジュニアダンス (小学生~高校生対象)

191

ハイクラス・ダンス (小学生~5年生の経験者対象)

192

ストリートダンス (幼児児~小学生~高校生対象)

子ども対象講座

101 裏千家茶道講座

103 嵯峨御流いけばな講座 ~土曜日コース~

193

Kid's English① (2歳~3歳児対象)

194

Kid's English② (4歳~未就学児対象)

195

楽しく歌おう 「歌の広場」! (小学3年生~高校生対象)

196

運動神経を伸ばすコーディネーショントレーニング講座① (小学1~3年生対象)

197

運動神経を伸ばすコーディネーショントレーニング講座② (小学4~6年生対象)

運動神経を伸ばすコーディネーショントレーニング講座③ (小学4年生~中学生対象)

102 嵯峨御流いけばな講座 ~水曜日コース~

104 いけ花講座池坊

198

石川流茶道講座

199

みんながアーティスト ~図画工作で、アートの時間~ (5歳児~小学生対象)

200

プログラミング&サイエンス教室① (小学4年生~中学生対象)

201

プログラミング&サイエンス教室② (小学4年生~中学生対象)

202

子ども将棋教室 (小学生対象)

アメリカ発・幼児教育プログラム スピロ〜二教室 (3歳~4歳児とその保護者対象)