

令和7年7月～9月

7月期講座受講生募集!

①講師名 ②日時 ③受講料 ④その他

講座の受講をお考えの方は、受講料のお支払い前に見学ができます!!

※一部、見学ができない講座がございます

※**画**表示の講座は前回の令和7年4月期講座(令和7年4月～6月)の受講生で満席のため、キャンセル待ちでお受けします。空席が出た場合に受講していただけます。

なお、キャンセル待ちは令和7年7月期講座(令和7年7月～9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、6月1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。

躍動感のあるくらし

1音楽に合わせて楽ラク! 美姿勢ストレッチ体操

①美姿勢 with you 主宰 松本 ゆかり

②毎週月曜日 9:30～10:30

③12,100円(10回)

2ハタ・ヨーガ ～心身をセルフコントロールしよう～

①香川ヨーガ道友会講師 野志谷 芳子

②毎週木曜日 18:30～19:30

③13,310円(11回)

3体調改善運動 ～フットセラピーとバランスボールで健康に～

①日本コンディショニング協会 マスターコンディショニングインストラクター 木内 ひとみ

②毎週月曜日 19:30～20:20

③12,100円(10回)

4体調改善運動 ～フットセラピーで健康に～

①日本コンディショニング協会 マスターコンディショニングインストラクター 木内 ひとみ

②毎週木曜日 11:10～12:00

③13,310円(11回)

5ボールを使ったストレッチ教室 ～しなやかに動きやすい身体作りを目指して～

①日本コンディショニング協会 マスターコンディショニングインストラクター 木内 ひとみ

②第1・3土曜日 16:00～17:00

③7,260円(6回)

⑤ボールを購入希望の方 9,200円～

⑥ボールを貸出希望の方 200円(1回分)

6ジャズ体操(土曜日クラス) ～いつまでも若々しく～

①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子

②毎週土曜日 15:00～16:20

③13,310円(11回)

7ジャズ体操(水曜日クラス) ～いつまでも若々しく～

①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子

②毎週水曜日 13:45～15:00

③13,310円(11回)

8バレエビラティスを取り入れた 大人のためのバレエ教室

①ちえバレエ教室 蓮井 千恵

②毎週月曜日 13:30～15:00

③12,100円(10回)

9アロマ・ヨガで 朝のリラックスタイム!

①ヨガインストラクター 大島 美幸

②毎週木曜日 10:30～11:20

③13,310円(11回)

10アロマ・ヨガで心と体の リラックスタイム!

①ヨガインストラクター 大島 美幸

②毎週金曜日 14:30～15:20

③13,310円(11回)

11スロートレーニング& ヨガ教室～夜のクラス①～

①ヨガインストラクター 大島 美幸

②毎週水曜日 19:15～20:05

③13,310円(11回)

12スロートレーニング& ヨガ教室～夜のクラス②～

①ヨガインストラクター 大島 美幸

②毎週水曜日 20:15～21:05

③13,310円(11回)

13スロートレーニング& ヨガ教室～昼のクラス～

①ヨガインストラクター 大島 美幸

②毎週木曜日 14:30～15:20

③13,310円(11回)

14ステップ台エクササイズ(中級) ～脂肪燃焼&足の筋力アップ～

①連 personal gym 代表 濱崎 真記

②毎週月曜日 10:45～11:35

③13,310円(11回)

※ステップ台の基本ステップが踏める方対象の講座です。

15初めての方でも大丈夫! ステップ台エクササイズ

①連 personal gym 代表 濱崎 真記

②毎週月曜日 11:45～12:35

③13,310円(11回)

16体がかたくても大丈夫! 体の痛みや不調が楽になる やさしいヨガ

①連 personal gym 代表 濱崎 真記

②月3回土曜日 14:00～15:00

③10,890円(9回)

④美毯84,400円(ボール代)

健康なくらし

17楽しいフラ 楽しく美しいフラを踊りましょう

①ナニアロハ ハーラウ アオ フラ 森 カレイアヌヘア クミコ

②毎週日曜日 10:00～11:00

③12,100円(10回)

※少しでも経験があり、基本ステップをご存じの方対象の講座です。

18楽しいフラ入門 ～一緒にフラを楽しみましょう

①ナニアロハ ハーラウ アオ フラ 森 カレイアヌヘア クミコ

②毎週日曜日 11:15～12:15

③12,100円(10回)

※初心者及び経験の浅い方対象の講座です。

19エアロビクス エクササイズ教室(木曜日) ～筋トレとエアロビクスで体脂肪を燃やそう～

①フィットネスインストラクター 安本 和江

②毎週木曜日 19:45～20:45

③12,100円(10回)

20エアロビクス エクササイズ教室 ～筋トレとエアロビクスで体脂肪を燃やそう～

①フィットネスインストラクター 安本 和江

②毎週金曜日 19:15～20:15

③12,100円(10回)

21かんたん!ステップ台& ソフト筋トレ ～目指せ!美脚とヒップアップ～

①フィットネスインストラクター 安本 和江

②毎週金曜日 20:30～21:15

③12,100円(10回)

22姿勢改善ピラティス

①Pilates Studio 袖 主宰 早馬 和子

②毎週土曜日 19:00～19:45

③13,310円(11回)

23ゆっくり健康ストレッチ ～いつまでも若々しさを保つために～

①真流ヨーガインストラクター 池尻 ゆきみ

②毎週金曜日 13:00～14:00

③13,310円(11回)

24ベリーダンス教室

①ベリーダンススタジオ ステラ 主宰 紫帆

②月3回水曜日 10:00～11:00

③10,890円(9回)

25思い出のヒット曲で ダンスステップ

①健康運動指導士 柿崎 淳子

②毎週土曜日 10:30～11:30

③13,310円(11回)

26初めての社交ダンス

①キタイダンススクール 北井 基代

②毎週金曜日 11:30～12:15

③12,100円(10回)

27腰痛・膝痛を予防する 運動教室 ～月曜日コースA～

①らふ・めいカー 代表 健康運動指導士 辻 千加代

②第1・3月曜日 9:50～10:50

③4,400円(5回)

28腰痛・膝痛を予防する 運動教室 ～月曜日コースB～

①らふ・めいカー 代表 健康運動指導士 辻 千加代

②第2・4月曜日 9:50～10:50

③4,400円(5回)

29中高年のための 健康サポート教室 ～しっかりコース～①

①らふ・めいカー 代表 健康運動指導士 辻 千加代

②毎週水曜日 12:20～13:20

③8,800円(10回)

30中高年のための 健康サポート教室 ～しっかりコース～②

①らふ・めいカー 代表 健康運動指導士 辻 千加代

②毎週水曜日 13:30～14:30

③8,800円(10回)

31中高年のための 健康サポート教室 ～じっくりコース～

①らふ・めいカー 代表 健康運動指導士 辻 千加代

②第2・4水曜日 14:40～15:40

③4,400円(5回)

32日常生活を快適に! 体・元気体操 ～自宅でもできる簡単運動プログラム～①

①らふ・めいカー 代表 健康運動指導士 辻 千加代

②毎週水曜日 9:20～10:20

③8,800円(10回)

33日常生活を快適に! 体・元気体操 ～自宅でもできる簡単運動プログラム～②

①らふ・めいカー 代表 健康運動指導士 辻 千加代

②毎週水曜日 10:30～11:30

③8,800円(10回)

34腰痛・膝痛を予防する 運動教室! ～水曜日コース～

①らふ・めいカー 代表 健康運動指導士 辻 千加代

②第1・3水曜日 14:40～15:40

③4,400円(5回)

35動いて元気! 若さを保つアクティブ体操

①らふ・めいカー 代表 健康運動指導士 辻 千加代

②毎週金曜日 9:30～10:45

③8,800円(10回)

36腰痛・膝痛を予防する 運動教室! ～快適な生活を送るために～

①らふ・めいカー 代表 健康運動指導士 辻 千加代

②毎週金曜日 11:00～12:00

③8,800円(10回)

37健康寿命をのぼそう! 活力アップ体操

①らふ・めいカー 代表 健康運動指導士 辻 千加代

②毎週金曜日 14:45～15:45

③8,800円(10回)

38足もみ健康法

①日本若石マスター (認定プロ) 官定法指導員 平野 健治

②第2・4水曜日 13:30～15:30

③7,260円(6回)

④材料費 1,530円程度

39足裏から始める 体の機能改善教室

①YBR・YFFプラクティショナー 安本 和江

②毎週月曜日 13:30～15:00

③12,100円(10回)

40セルフエステをして表情筋(顔の筋肉)を動かそう!

※マッサージクリーム代5,500円が必要です。マッサージクリーム(医薬部外品)を毎回セルフエステに使用します。また、タオル代として330円(3回分)、フェイスリフト代として330円が必要です。

41セルフトエステをして表情筋(顔の筋肉)を動かそう!夜のレッスン ～マスクの下で顔の表情筋が凝り固まっても大丈夫か?～

①(株)ミントグリーン 代表 岡田 典子

②第3水曜日 19:30～20:30

③3,630円(3回)

※女性の方対象の講座です。

42やさしいヨーガ(夜)

①香川ヨーガ道友会講師 吉田 幸枝

②毎週金曜日 13:30～15:00

③13,310円(11回)

43太極拳(入門クラス)

①武術太極拳指導員 真鍋 太

②毎週木曜日 18:00～19:30

③13,310円(11回)

44太極拳

①武術太極拳指導員 真鍋 太

②毎週木曜日 20:00～21:30

③13,310円(11回)

45寝転んでいきいき体操

①元保健師・ヒロタタ式整体師 山田 恵美子

②毎週月曜日 14:00～15:00

③13,310円(11回)

46美しい姿勢を手に入れる! 自重トレーニング

①コアチューニング® トレーナー・作業療法士 三宅 匡彦

②毎週月曜日 19:30～20:30

③13,310円(11回)

47体幹をリセット・寝たままできるエクササイズ (コアチューニング体操教室)

①コアチューニング® トレーナー・作業療法士 三宅 匡彦

②第2・4日曜日 10:00～11:00

③7,260円(6回)

212元気チャージ!アクティブ エイジング教室 ～身体をほくし姿勢を整え貯筋しよう～

①らふ・めいカー 代表 健康運動指導士 辻 千加代

②毎週月曜日 11:00～12:00

③8,800円(10回)

創造するくらし

48日本画講座(月曜日コース)

①香川県美術家協会 委員 久保 千晴

②月3回月曜日 10:00～12:00

③10,890円(9回)

④材料費 初心者の方のみ 10,000円程度

49日本画講座(木曜日コース)

①香川県美術家協会 委員 久保 千晴

②月3回木曜日 10:00～12:00

③10,890円(9回)

④材料費 初心者の方のみ 10,000円程度

50大人のための やさしいぬり絵教室

①香川県美術家協会 委員 久保 千晴

②月2回月曜日 13:00～15:00

③7,260円(6回)

④材料費 顔彩をお持ちの方 2,000円程度

顔彩をお持ちではない方 4,000円程度

51パッチワーク教室 ～月曜日コース～

①パッチワーク・ウェンディーズ 日下 幸

②第2・4月曜日 10:00～12:00

③7,260円(6回)

④材料費 3作品で5,000円前後

52パッチワーク教室 ～土曜日・午前のコース～

①パッチワーク・ウェンディーズ 日下 幸

②第2・4土曜日 10:00～12:00

③7,260円(6回)

④材料費 3作品で5,000円前後

53パッチワーク教室 ～土曜日・午後のコース～

①パッチワーク・ウェンディーズ 日下 幸

②第2・4土曜日 14:00～16:00

③7,260円(6回)

④材料費 3作品で5,000円前後

58手織りを楽しむ

①太田 あや・奥野 三枝

②第2・4木曜日 13:00～15:30

③7,260円(6回)

④材料費 新規の方 4,000円

継続の方 必要に応じて

59和服リメイク講座①

①藤澤 尚子

②第1・3木曜日 10:00～12:00

③6,050円(5回)

④材料費 1,000円程度(5回分)

60和服リメイク講座②

①藤澤 尚子

②第1・3金曜日 10:00～12:00

③6,050円(5回)

④材料費 1,000円程度(5回分)

61和服リメイク講座③

①藤澤 尚子

②第1・3金曜日 13:00～15:00

③6,050円(5回)

④材料費 1,000円程度(5回分)

62和服リメイク講座④

①藤澤 尚子

②第2・4金曜日 10:00～12:00

③6,050円(5回)

④材料費 1,000円程度(5回分)

63和服リメイク講座⑤

①藤澤 尚子

②第2・4金曜日 13:00～15:00

③6,050円(5回)

④材料費 1,000円程度(5回分)

64和服リメイク講座⑥

①藤澤 尚子

②第2・4土曜日 10:00～12:00

③6,050円(5回)

④材料費 1,000円程度(5回分)

65お気軽!木工講座 ～折りたたみ式小物置き～

①石井建築 石井 智

②月2回日曜日 10:00～12:00

③6,050円(5回)

④材料費 新規の方1,500円

(小物置き代)、以後製作物に応じて

66竹一刀彫

①現代の名工 伝統工芸士 西村 文男

②指定の日曜日(初回7月7日) 14:00～16:00

③6,050円(5回)

④材料費 3,000円程度(5回分)

67ステンドグラス教室 (初級～中級) 木曜日コース

①安達 安恵

②第1・2・4木曜日 13:30～16:30

③10,890円(9回)

④材料費 5,000円程度(1作品分)

※初めての方のみ道具・薬品等 6,000～8,000円程度

68ステンドグラス教室 (初級～中級) 土曜日コース

①安達 安恵

②第2・4土曜日 10:00～12:00

③7,260円(6回)

④材料費 5,000円程度(1作品分)

※初めての方のみ道具・薬品等 6,000～8,000円程度

69絵を描こう! ～いろいろな画材で、なんでもスケッチ～

①画家 ACHA(芳本 武一)

②毎週水曜日 14:00～16:00

③13,310円(11回)

④材料費 3,000円(11回分)

70らくらく簡単ソーイング(金曜日クラス)

①神野 伊津子

②第2・4金曜日 10:00～12:00

③7,260円(6回)

④材料費 1,000円

71らくらく簡単ソーイング(日曜日クラス)

①神野 伊津子

②第1日曜日 10:00～12:00、13:00～15:00

③(午前・午後を通しての講座です。)

④7,260円(3回) ④材料費 1,000円

72らくらく簡単ソーイング(水曜日クラス)

①神野 伊津子

②第1・3水曜日 10:00～12:00

③6,050円(5回)

④材料費 1,000円

73経験者のための 何でもソーイング!

①神野 伊津子

②第2・4金曜日 13:30～15:30

③7,260円(6回)

④材料費 1,000円

74初級の現代水墨・墨彩画

①現代水墨画 日本水墨画美術協会会員 市原 増夫

②第1・3金曜日 10:00～12:00

③7,260円(6回)

④用紙代 実費

75デッサン教室

①漆芸家 浅野 絵莉

②月3回水曜日 10:00～12:00

③10,890円(9回)

④材料費(モチーフ代込) デッサン用具をお持ちの方 1,500円程度

デッサン用具をお持ちでない方 4,000円程度

76基礎から始める デッサンと色鉛筆画教室

①漆芸家 浅野 絵莉

②月3回水曜日 13:00～15:00

③10,890円(9回)

④材料費用具をお持ちの方は1,500円程度

デッサン用具をお持ちでない方は5,500円程度・色鉛筆画をする場合は5,000円程度

79楽しい和紙ちぎり絵

①和紙ちぎり絵講師 小西 桂子

②第2月曜日 10:00～12:00

③3,630円(3回)

④材料費 1,000円～2,000円程度(1回分)

81クラフトバンド講座

①善生 智恵子

②第3金曜日 10:00～12:00

③3,630円(3回)

④材料費1,500円～2,000円程度

82ストレッチ編み教室

①ストレッチ編み講師 師範 滝 菊代

②第2・4水曜日 10:00～12:00

③6,050円(5回)

④材料費1作品5,000円程度

※初めての方は(かぎ針2,000円・テキスト1,500円)の購入が必要になります。

83星空クラブ

①四国天文協会 中村 博 他

②指定の日曜日(初回7月5日) 19:00～21:00

③3,630円(3回)

84毎日の生活に活かすハーブの楽しみ方教室

①薬剤師・メディカルハーブセラピスト 桑村 泰子

②月1回日曜日 10:00～11:30

③3,630円(3回)

④おいしいお菓子とお茶代 1,500円(3回分)

7月「脂肪燃焼促進ハーブ」
8月「爽やかな夏を過ごそう」
9月「免疫力をアップし抵抗力のある身体づくりを!」

85子どもから大人まで、 みんなで楽しむ囲碁教室

①糸井 英二

②第1・2・3日曜日 10:00～12:00

③10,890円(9回)

※小学1年生以上の方対象の講座です。

86巧くなるろ!写真撮影

①写真家 北村 修一

②第1・3金曜日 10:00～11:30

③7,260円(6回)

④館外実習時の保険料100円が必要場合があります。

87声に出して読む日本語(朗読教室)Ⅰ

①フリー・アナウンサー 鍋井 佐代美

②第1・3月曜日 10:00～11:30

③7,260円(6回)

※講座最終日は88.声に出して読む日本語(朗読教室)Ⅱと合同で行い、9月24日(水) 10:00～12:00の講座となります。

88声に出して読む日本語(朗読教室)Ⅱ

①フリー・アナウンサー 鍋井 佐代美

②第2・4水曜日 10:00～11:30

③7,260円(6回)

※講座最終日は87.声に出して読む日本語(朗読教室)Ⅰと合同で行い、9月24日(水) 10:00～12:00の講座となります。

89写真撮影の楽しみ方と 作品の創り方教室(中級)

①日本写真協会会員 香川県美術展招待 大津 佳子

②第1・3水曜日 13:00～15:00

③7,260円(6回)

④資料代 300円程度

90漢詩を吟ずる

①香川県吟詠詩舞道総連盟 理事長 臥風流吟詠会本部会長・総顧問(公財)日本吟詠詩舞振興会・副会長 元少壮吟士 徳田 寿風

②第1・3木曜日 9:30～11:00

③7,260円(6回)

※9月25日(木)は時間変更があり13:30～15:00の講座となります

91漢字書道

①田中 皋仙

②毎週金曜日 10:00～12:00

③13,310円(11回)

④筆代 1,000円程度～、墨代・半紙代(必要に応じて)

92俳句

①ホトトギス同人 原 道子

②第2・4土曜日 13:30～15:30

③7,260円(6回)

④用紙代 初回500円

以降は必要に応じて

93楽しい「書」道教室 ～筆・ペン字～

①浅野 久代

②第1・3水曜日 10:00～12:00

③7,260円(6回)

94ジオサイト探訪!

①香川大学認定ジオガイド

②第2木曜日 9:30～12:00

③3,630円(3回)

④保険料等1,000円

別途バス代5,000円程度

213将棋教室 ～初心者から有段者まで～

①日本将棋連盟 会員 佐野 弘子

②毎週日曜日 14:00～17:00

③13,310円(11回)

※No.211子ども将棋教室と合同で行います。

98テーブル席で楽しく 煎茶道

①煎茶道三笑亭實流 正師範 金澤 志保

②第1・3木曜日 14:00～16:00

③7,260円(6回)

④煎茶・菓子代 270円程度(1回分)

※小学生から受講できます。

99石州流茶道講座

①石州流讃岐清水派石州会 野口 宗真

②第2・4金曜日 19:00～21:00

③7,260円(6回)

④抹茶・菓子代 250円程度(1回分)

100表千家流茶道講座 ～土曜日クラス～

①表千家流教授 横井 宗永

②第1・3土曜日 10:00～13:00

③7,260円(6回)

④抹茶・菓子代 300円程度(1回分)

101表千家流茶道講座 ～水曜日クラス～

①表千家流教授 横井 宗永

②第2・4水曜日 10:00～13:00

③7,260円(6回)

④抹茶・菓子代 300円程度(1回分)

102裏千家茶道講座

①裏千家流准教授 貞中 宗美

②第2・4土曜日 18:00～20:00

③6,050円(5回)

④抹茶・菓子代 250円程度(1回分)

103嵯峨御流いけばな講座 ～木曜日クラス～

①嵯峨御流正教授 貞中 明甫

②第1・3木曜日 13:30～15:30

③7,260円(6回)

④花材費 1,000円程度(1回分)

104嵯峨御流いけばな講座 ～土曜日クラス～

①嵯峨御流正教授 貞中 明甫

②第1・3土曜日 18:00～20:00

③7,260円(6回)

④花材費 1,000円程度(1回分)

105いけばな講座池坊

①華道家元池坊教授 土方 栄風

②第2・4土曜日 14:00～16:00

③6,050円(5回)

④花材費 1,000円程度(1回分)

106やさしい小原流 いけばな教室

①一般財団法人 小原流 高松支部支部長 坂根 寛朱

②第1・3金曜日 13:30～15:30

③7,260円(6回)

④花材費 1,000円程度(1回分)

107 一生本流生け花教室 ①一生本流華道師範教授 安部 由美市 ②第2・4木曜日 10:00～12:00 ③7,260円(6回) ④花材費 1,000円程度(1回分)	108 彩りの花 ～フラワー・アレンジメント～ ①日笠 ひとみ ②第2・4金曜日 10:00～12:00 ③7,260円(6回) ④花材費 1,000円～1,500円程度(1回分) 満	109 うるおいの花 ～フラワー・アレンジメント～ ①日笠 ひとみ ②第1・3土曜日 10:00～12:00 ③7,260円(6回) ④花材費 1,000円～1,500円程度(1回分)	110 ハンギング&コンテナ ガーデニング教室 ①日本ハンギングバスケット協会認定 ハンギングバスケットマスター 宮井 弥生 ②第4金曜日 14:00～16:00 ③3,630円(3回) ④材料費 4,500円～5,000円程度(1回分)	111 寄せ植え教室 ①日本ハンギングバスケット協会認定 ハンギングバスケットマスター 宮井 弥生 ②第2金曜日 14:00～16:00 ③3,630円(3回) ④材料費 4,500円～5,000円程度(1回分) 満	音を楽しむくらし ※オカリナはソプラノ/F調管を使用。テキスト代1,760円(持っていない方のみ)・資料代100円が必要です。 ※全て継続講座のため、できるだけ見学をしてからお申込みください。 ※楽譜ファイル代440円(新規の方のみ)が必要です。 ※61鍵のキーボードを使用します。 — オカリナ — — ピアノ —					
112 全く初めてのオカリナ講座 ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第2・4月曜日 14:00～15:00 ③6,050円(5回) ④オカリナソプラノ/F調管12,000円程度 テキスト代1,760円・資料代 100円	113 オカリナ講座 入門 ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第2・4金曜日 13:00～14:00 ③6,050円(5回) ♥	116 オカリナ講座 入門Ⅱ(土曜日クラス) ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第2・4土曜日 13:00～14:00 ③6,050円(5回) ♥	120 オカリナ講座 初級Ⅱ(月曜日クラス) ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第2・4月曜日 13:00～14:00 ③6,050円(5回) ♥♥♥	121 オカリナ講座 メロディーコース(土曜日クラス) ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第2・4土曜日 15:00～16:00 ③6,050円(5回) ♥♥♥♥	122 オカリナ講座 メロディーコース(金曜日クラス) ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第1・3金曜日 14:00～15:00 ③6,050円(5回) ♥♥♥♥	123 健康と心を豊かにする尺八講座 ①郡山流竹琳軒大師範 寺石 路山 ②毎週土曜日 9:00～10:15 ③13,310円(11回) ④塩ビパイプ尺八1,000円 教則本代(初級)400円				
124 やさしい横笛(篠笛)講座 ①現代邦楽会認定3級師範 寺石 弘 ②毎週土曜日 10:15～11:30 ③13,310円(11回) ④プラスチック横笛3,000円～竹製横笛(練習管)5,600円 教則本代1,680円	125 クラシックギター講座 ①尾崎 修三 ②毎週金曜日 19:00～21:30 ③13,310円(11回) ④テキスト代 1,000円程度(持っていない方のみ)	126 歌好きの人のための“歌の広場”! ～ハーモニオを楽しもう～ ①吉田 直子 ②第2・4木曜日 13:30～15:00 ③6,050円(5回)	127 歌好きの人のための“歌の広場”! ～月1回コース～ ～気持ちよく歌いましょう～ ①吉田 直子 ②第2金曜日 13:30～15:00 ③3,630円(3回)	128 歌好きの人のための“歌の広場”! ～月2回コース～ ～気持ちよく歌いましょう～ ①吉田 直子 ②第1・3金曜日 13:30～15:00 ③7,260円(6回) ♥♥♥♥	129 おとなのためのピアノ教室～水曜日・朝のコース①～ ①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②指定の水曜日 9:00～10:00 ③7,260円(6回) ♥♥	130 おとなのためのピアノ教室～水曜日・朝のコース②～ ①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週水曜日 10:00～11:00 ③13,310円(11回) ♥♥♥♥				
131 おとなのためのピアノ教室～水曜日・朝のコース③～ ①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週水曜日 11:00～12:00 ③13,310円(11回) ♥♥	132 おとなのためのピアノ教室～水曜日・昼のコース①～ ①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週水曜日 13:00～14:00 ③13,310円(11回) ♥♥♥	133 おとなのためのピアノ教室～水曜日・昼のコース②～ ①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週水曜日 14:00～15:00 ③13,310円(11回) ♥♥♥♥	134 おとなのためのピアノ教室～水曜日・昼のコース③～ ①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週水曜日 15:00～16:00 ③13,310円(11回) ♥♥満	135 おとなのためのピアノ教室～金曜日コース～ ①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週金曜日 10:00～11:00 ③13,310円(11回) ♥	136 おとなのためのピアノ教室～日曜日コース①～ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②第1・3日曜日 9:00～10:00 ③7,260円(6回) ♥♥♥	137 おとなのためのピアノ教室～初心者コース～ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②第1・3日曜日 10:00～11:00 ③7,260円(6回) 満				
138 おとなのためのピアノ教室～日曜日コース②～ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②第1・3日曜日 13:00～14:00 ③7,260円(6回) ♥	139 おとなのためのピアノ教室～日曜日コース③～ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②第1・3日曜日 14:00～15:00 ③7,260円(6回) ♥♥♥	140 おとなのためのピアノ教室～日曜日コース④～ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②第1・3日曜日 15:00～16:00 ③7,260円(6回) ♥♥♥	141 おとなのためのピアノ教室～月曜日・朝のコース①～ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②第1・3月曜日 9:00～10:00 ③7,260円(6回) ♥♥	142 おとなのためのピアノ教室～月曜日・朝のコース②～ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②第1・3月曜日 10:00～11:00 ③7,260円(6回) ♥♥♥	143 おとなのためのピアノ教室～月曜日・昼のコース①～ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②第1・3月曜日 13:30～14:30 ③7,260円(6回) ♥♥♥♥	144 おとなのためのピアノ教室～月曜日・昼のコース②～ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②第1・3月曜日 14:30～15:30 ③7,260円(6回) ♥♥♥				
145 おとなのためのピアノ教室～月曜日・昼のコース③～ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②第1・3月曜日 15:30～16:30 ③7,260円(6回) ♥♥♥♥	146 おとなのためのピアノ教室～夜のコース①～ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②第1・3水曜日 19:00～20:00 ③7,260円(6回) ♥♥♥	147 おとなのためのピアノ教室～夜のコース②～ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②第1・3水曜日 20:00～21:00 ③7,260円(6回) ♥	148 ウクレレ講座 ①溝口 勲 ②毎週木曜日 10:00～11:00 ③13,310円(11回) ④ウクレレ貸出料 200円(1回分)	149 フォーク・ギター講座 ①溝口 勲 ②毎週木曜日 11:30～12:30 ③13,310円(11回) ④ギター貸出料 200円(1回分)	150 歌声コーラス～みんなで歌う昭和歌謡～ ①溝口 勲 ②毎週木曜日 13:30～15:00 ③13,310円(11回)	151 基礎から習うハーモニカ教室 ①日本ハーモニカ芸術協会 公認指導員 松岡 志保子 ②第1・3木曜日 13:30～15:30 ③7,260円(6回) ④ 持っていない方はC調複音ハーモニカ代 7,700円 初級本 1,540円・中級本1,870円・音階練習 330円				
152 三木町文化交流プラザ共催 リズムを楽しむ 打楽器教室(大人対象) ①打楽器奏者 合田 佳織 ②毎週金曜日 19:00～20:30 ③12,100円(10回) ※No.202講座子ども打楽器教室と合同で、三木町文化交流プラザにて行います。	153 初心者のためのウィークエンド・ギター教室 ①野々村 響 ②毎週土曜日 10:00～11:30 ③13,310円(11回) 満	食に関するくらし ※材料費は受講料と一緒に支払ってください。				154 「さめきの茶懐石料理」春・夏・秋・冬のおもてなし ①久保料理学院 院長 久保 弘子 ②第2金曜日 10:00～13:00 ③3,630円(3回) ④材料費 7,500円(3回分) 満	155 料理でほっこり生活の料理 ①久保料理学院 鹿谷 玲子 ②第4金曜日 10:00～12:00 ③3,630円(3回) ④材料費 3,600円(3回分)	156 手早くできる晩ごはん! ①ジュヌヴィエール料理教室 山中 美妃子 ②第2金曜日 19:00～21:00 ③3,630円(3回) ④材料費 3,600円(3回分)	157 季節の家カフェ・ランチ～ブティ・スイーツを添えて～ ①ジュヌヴィエール料理教室 山中 美妃子 ②第1木曜日 10:00～12:30 ③3,630円(3回) ④材料費 3,600円(3回分)	
158 今月の「料理カレンダー」講座 ①ジュヌヴィエール料理教室 山中 美妃子 ②第2月曜日 10:00～12:30 ③3,630円(3回) ④材料費 3,600円(3回分)	159 おとこの“料理のいろは” ①ジュヌヴィエール料理教室 山中 美妃子 ②第3木曜日 10:00～12:30 ③3,630円(3回) ④材料費 3,600円(3回分)	160 ようこそ!料理の基本教室 ①ジュヌヴィエール料理教室 山中 美妃子 ②第1金曜日 19:00～21:00 ③3,630円(3回) ④材料費 3,600円(3回分)	161 心もふんわり、手づくりパン教室 ①パンお菓子教室 fuwari* 井上 陽子 ②第4木曜日 10:00～13:00 ③3,630円(3回) ④材料費 3,900円(3回分) 満	162 くらしにちょこっと!薬膳教室 ～月曜日コース～ ①国際中医師・国際中医薬膳管理師 田中 さえみ ②第3月曜日 10:00～13:00 ③3,630円(3回) ④材料費 3,300円(3回分)	163 くらしにちょこっと!薬膳教室 ～水曜日コース～ ①国際中医師・国際中医薬膳管理師 田中 さえみ ②第2水曜日 10:00～13:00 ③3,630円(3回) ④材料費 3,300円(3回分)					
支え合うくらし	164 手話教室 マスタークラス ①聴障者 ②第1・3金曜日 19:00～21:00 ③3,960円(6回) ※手話通訳者がいないため見学をしてからお申込みください。 ※経験者の方対象の講座です。	グローバル・ライフ ※全て継続講座のため、6月までの学習内容の続きからになります。 テキストを使用する講座はテキストの途中からになります。 ※♥マークは難易度を表しています。				165 韓国語 中級 ①横内 洋子 ②毎週日曜日 11:00～12:30 ③12,100円(10回) ④テキスト代 2,750円 ♥♥♥♥	166 韓国語 初級Ⅰ ①横内 洋子 ②毎週日曜日 13:30～15:00 ③12,100円(10回) ④テキスト代 2,750円 ♥♥	167 らくらくマスター韓国語 ①横内 洋子 ②第1・3日曜日 10:00～11:00 ③7,260円(6回) ④テキスト代 1,100円 ♥♥満		
168 はじめての韓国語 ①横内 洋子 ②第1・3月曜日 10:00～11:00 ③7,260円(6回) ④テキスト代 1,650円 ♥♥満	169 韓国語 初級Ⅱ ①横内 洋子 ②第1・3月曜日 11:00～12:30 ③7,260円(6回) ④テキスト代 2,750円 ♥♥♥	170 韓国語を基礎から学ぼう ①横内 洋子 ②第1・3月曜日 13:30～15:00 ③7,260円(6回) ④テキスト代 2,145円 ♥	171 韓国語講座 中級 ①クリントンランゲージアカデミー講師 張 永玉 ②月3回水曜日 18:30～19:30 ③10,890円(9回) ④テキスト代 2,750円 ♥♥♥♥	172 やさしい韓国語講座 ①クリントンランゲージアカデミー講師 張 永玉 ②第1・3土曜日 19:00～20:00 ③7,260円(6回) ④テキスト代 3,080円 ※テキストは、韓語の勉強に役立つ教材が豊富です。 ※中古書籍では定価で購入できない場合があります。  ♥♥♥♥	173 English Time～英会話を楽しもう～ ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の木曜日 14:00～15:00 ③7,260円(6回) ④テキスト代 3,500円程度 ♥♥♥♥♥	174 First Step English～英語の基礎を身につけよう～ ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の木曜日 15:30～16:30 ③7,260円(6回) ♥♥				
175 Basic English～英語を学ぼう～ ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の木曜日 18:30～19:30 ③7,260円(6回) ④テキスト代 2,000円程度 ♥	176 カジュアル英会話レッスン ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の木曜日 20:00～21:00 ③7,260円(6回) ④テキスト代 3,500円程度 ♥♥♥♥♥	177 大人のための日常英会話レッスン(初級) ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の土曜日 14:00～15:00 ③7,260円(6回) ④テキスト代 2,000円程度 ♥	178 大人のための日常英会話レッスン(中級) ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の土曜日 15:30～16:30 ③7,260円(6回) ♥♥	子ども対象講座 ※179番、190番、191番、203番講座の材料費は受講料と一緒に支払ってください。 ※205番、207番講座は同じ内容の講座です。 ※208番～210番講座は同じ内容の講座です。						
179 心もふんわり、子ども手づくりパン教室(小学生対象) ①パンお菓子教室 fuwari* 井上 陽子 ②指定の土曜日 10:00～12:00 ③2,640円(3回) ④材料費 3,300円(3回分) 満	181 元気キッズ集まれ!キラキラ輝くステージ目指してダンスを始めよう②(4歳児～小学2年生対象) ①Y's Move & Dance 高橋 康子 ②毎週水曜日 16:30～17:30 ③9,680円(11回)	182 元気キッズ集まれ!キラキラ輝くステージ目指してダンスを始めよう①(4歳児～小学生対象) ①Y's Move & Dance 高橋 康子 ②毎週土曜日 17:30～18:30 ③8,800円(10回) 満	183 子どもジャズ体操(小・中学生対象) ①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子 ②毎週土曜日 13:40～14:40 ③9,680円(11回)	184 幼児のジャズ体操～はじめの歩きから～(2歳6か月～6歳児対象・3歳までは保護者同伴) ①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子 ②毎週土曜日 12:45～13:20 ③9,680円(11回)	185 わんぱく体操(2歳6か月～4歳児対象) ①ともこ体育クラブ代表(健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) 中村 倫子 ②毎週木曜日 15:15～15:45 ③8,800円(10回)	186 子ども体操 幼児コース(4～6歳児対象) ①ともこ体育クラブ代表(健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) 中村 倫子 ②毎週木曜日 16:00～16:45 ③8,800円(10回)				
187 子ども体操 児童コース(6歳～小学4年生対象) ①ともこ体育クラブ代表(健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) 中村 倫子 ②毎週木曜日 17:00～17:45 ③8,800円(10回) 満	188 子どもの器械体操教室チャレンジコース(年中～小学3年生対象) ①ともこ体育クラブ代表(健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) 中村 倫子 ②毎週月曜日 16:40～17:30 ③8,800円(10回) 満	189 子どもの器械体操教室マスターコース(小学1～3年生対象) ①ともこ体育クラブ代表(健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) 中村 倫子 ②毎週月曜日 16:40～17:30 ③8,800円(10回) ※No.188講座を受講された方対象の講座です。 満	190 自由な発想と創造力を広げる!楽描教室(小学1～3年生対象) ①画家 ACHA(芳本 武一) ②第1・3土曜日 10:00～11:30 ③5,280円(6回) ④材料費 1,800円(6回分)	191 子どもの絵画教室～楽描クラブ～(小学3～6年生対象) ①画家 ACHA(芳本 武一) ②第1・3土曜日 13:00～14:30 ③5,280円(6回) ④材料費 1,800円(6回分) 満	192 ジュニア HIP HOP(小学生対象) ①TOMO ②毎週金曜日 16:50～17:40 ③9,680円(11回)	193 ジュニア HIP HOP(小学4年生～中学生クラス) ①TOMO ②毎週金曜日 17:50～18:40 ③9,680円(11回)				
194 キッズ ダンス(3歳児～小学生対象・保護者同伴) ①連 personal gym 代表 濱崎 真記 ②毎週日曜日 14:00～14:40 ③9,680円(11回) ※外部のイベントに出演(参加は任意です)するため、参加料や衣装代が別途必要になります。	195 ジュニア ダンス(小学生～高校生対象) ①連 personal gym 代表 濱崎 真記 ②毎週日曜日 14:40～15:30 ③9,680円(11回) ※ダウン・アップのリズムが取れる方対象の講座です。 ※外部のイベントに出演(参加は任意です)するため、参加料や衣装代が別途必要になります。	196 ハイクラス・ダンス(小学5・6年生の経験者～高校生対象) ①連 personal gym 代表 濱崎 真記 ②毎週日曜日 15:30～16:30 ③9,680円(11回) ※ストリートダンス経験者又は、No.196講座のハイクラス・ダンスのオーディションに合格した方のみ受講ができます。 ※外部のイベントに出演(参加は任意です)するため、参加料や衣装代が別途必要になります。	197 ストリートダンス(ダンス経験者・小学生～高校生対象) ①インストラクター Rar with 濱崎 真記 ②毎週日曜日 16:30～17:20 ③9,680円(11回) ※ストリートダンス経験者又は、No.196講座のハイクラス・ダンスのオーディションに合格した方のみ受講ができます。 ※外部のイベントに出演(参加は任意です)のため、参加料や衣装代が別途必要になります。	198 Kid's English①(2歳～3歳児対象・保護者同伴) ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の土曜日 10:00～10:30 ③5,280円(6回) ④ワークブック代1,500円程度 テキスト代2,500円程度	199 Kid's English②(4歳～未就学児対象) ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の土曜日 10:50～11:20 ③5,280円(6回) ④ワークブック代1,500円程度 テキスト代2,500円程度 満	200 Kid's English③(小学1～3年生対象) ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の土曜日 11:40～12:20 ③5,280円(6回) ④ワークブック代1,500円程度 テキスト代2,500円程度				
201 楽しく歌おう“歌の広場”!(小学校3年生～高校生対象) ①元高校教諭 吉田 直子 ②毎週土曜日 13:30～14:30 ③8,800円(10回)	202 三木町文化交流プラザ共催 リズムを楽しむ子ども 打楽器教室(小学生～高校生対象) ①打楽器奏者 合田 佳織 ②毎週金曜日 19:00～20:30 ③8,800円(10回) ※No.152講座大人対象の打楽器教室と合同で、三木町文化交流プラザにて行います。	203 みんながアーティスト～図画工作で、アートの日～(5歳児～小学生対象) ①絵画指導講師 宮脇 智矢 ②第1・3月曜日 17:00～18:30 ③5,280円(6回) ④材料費 1,200円(6回分)	プログラミング&サイエンス教室 ※テキスト代2,500円～3,000円程度(ご希望の方のみ)、教材(マイクロビット)代5,000円程度(お持ちでない方で、ご希望の方のみ)が必要です。 ※テキスト、教材の購入については、講座開講後、講師にご相談ください。 ※♥マークは難易度を表しています。 ※新規で受講をご希望の方は、No.205、No.207講座へお申込みください。			204 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・保護者同伴) ①システムエンジニア 遠山 望 ②第1・3土曜日 17:00～18:00 ③4,400円(5回) ♥♥	205 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・可能なかぎり保護者同伴) ①システムエンジニア 遠山 エンジニア			