

令和7年10月～12月

10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

※**図**表示の講座は前回の令和7年7月期講座(令和7年7月～9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10月期講座(令和7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、8月31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。

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  
③9,680円(8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  
③12,100円(10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)  
④ボールを購入希望の方 9,200円～  
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

バレエバレ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  
③10,890円(9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ボール代4,400円

17

楽しいフラ

楽しく美しく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～

①一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  
③12,100円(10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)

215

週末の疲れをリセット!  
心と体を整える自律神経ストレッチ

①Pilates Studio 袖 主宰 早馬 和子  
②毎週土曜日18:00～18:45  
③13,310円(11回)  
※詳細は表面左の新講座・リニューアル講座を  
ご確認ください

27

腰痛・膝痛を予防する  
運動教室

～月曜日コースA～

①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士  
辻 千加代  
②第1・3月曜日 9:50～10:50  
③5,280円(6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・めいかー 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・めいかー 代表 健康運動指導士  
辻 千加代  
②毎週水曜日 12:20～13:20  
③10,560円(12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・めいかー 代表 健康運動指導士  
辻 千加代  
②毎週水曜日 13:30～14:30  
③10,560円(12回)

31

中高年のための  
健康サポート教室

～しっかりコース～

①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士  
辻 千加代  
②第2・4水曜日 14:40～15:40  
③5,280円(6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・めいかー 代表 健康運動指導士  
辻 千加代  
②毎週水曜日 9:20～10:20  
③10,560円(12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・めいかー 代表 健康運動指導士  
辻 千加代  
②毎週水曜日 10:30～11:30  
③10,560円(12回)

34

腰痛・膝痛を予防する  
運動教室!

～水曜日コース～

①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士  
辻 千加代  
②第1・3水曜日 14:40～15:40  
③5,280円(6回)

35

動いて元気!  
若さを保つアクティブ体操

①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士  
辻 千加代  
②毎週金曜日 9:30～10:45  
③9,680円(11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・めいかー 代表 健康運動指導士  
辻 千加代  
②毎週金曜日 11:00～12:00  
③9,680円(11回)

37

健康寿命をのばそう!  
活力アップ体操

①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士  
辻 千加代  
②毎週金曜日 14:45～15:45  
③9,680円(11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

素敵に歳を重ねましょう!  
セルフエステと顔ヨガ

～プロが教える心身ともに  
前向きになる綺麗のレッスン～

①看護師・公認心理師・エステティシャン・  
表情筋トレーナー 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。※初回のみマッサージ料1,500円購入

41

やさしいヨーガ(昼)

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)

42

やさしいヨーガ(夜)

①香川ヨーガ道友会講師 野志谷 芳子  
②毎週水曜日 19:00～20:30  
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・ヒロタダ式整体師  
山田 恵美子  
②毎週月曜日 14:00～15:00  
③12,100円(10回)

47

ゆるめて、整えて、鍛える!  
巻き肩・肩こり予防講座

①コアチューニング®  
トレーナー・作業療法士 三宅 匡彦  
②毎週金曜日 19:00～20:30  
③13,310円(11回)  
※詳細は表面左の新講座・リニューアル講座を  
ご確認ください

212

元気チャージ!アクティブ  
エイジング教室

～身体をほぐし姿勢を整え貯筋しよう～

①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士  
辻 千加代  
②毎週月曜日 11:00～12:00  
③9,680円(11回)

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

54

陶芸教室  
(日曜日クラス)

①陶芸家 田淵 太郎  
②第2・4日曜日 10:00～12:30  
③7,260円(6回)  
④材料費 粘土1kg500円(釉薬代含む)

55

陶芸教室  
(木曜日・朝のクラス)

①陶芸家 田淵 太郎  
②毎週木曜日 10:00～12:30  
③12,100円(10回)  
④材料費 粘土1kg500円(釉薬代含む)

56

陶芸教室  
(木曜日・昼のクラス)

①陶芸家 田淵 太郎  
②第1・3木曜日 14:00～16:30  
③7,260円(6回)  
④材料費 粘土1kg500円(釉薬代含む)

57

陶芸教室  
(木曜日・夜のクラス)

①陶芸家 田淵 太郎  
②第1・3木曜日 18:30～21:00  
③7,260円(6回)  
④材料費 粘土1kg500円(釉薬代含む)

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  
以後、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指定の月曜日(初回10月13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  
③8,470円(7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  
(午前・午後を通しての講座です。)  
③7,260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  
③7,260円(6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  
用具をお持ちでない方で、デッサンをする場合は  
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)

80

4色で広がる!  
水彩イラストの世界

①絵描き・絵画指導講師 宮脇 智矢  
②第1・3月曜日 19:00～20:30  
③7,260円(6回)  
④材料費 1,200円(6回分)  
基本セット代 1,000円

83

星空クラブ

①四国天文協会 中村 博 他  
②指定の土曜日(初回10月25日)  
19:00～21:00  
③3,630円(3回)  
※小学生は保護者と一緒に申込みしてください。

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)

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

巧みなるう!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  
必要な場合があります。

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、12月15日(月)  
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、12月15日(月)  
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・総幹  
(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)

91

漢字書道

①田中 卓仙  
②毎週金曜日 10:00～12:00  
③13,310円(11回)  
④筆代・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  
③6,050円(5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

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煎茶道三笑亭茶流 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)

うるおいの  
ある暮らし



|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>104</div> <div>嵯峨御流いけばな講座<br/>～土曜日クラス～</div> <div>①嵯峨御流正教授 貞中 明甫<br/>②第1・3土曜日 18:00～20:00<br/>③7,260円(6回)<br/>④花材費 1,000円程度(1回分)</div>                                                        | <div>105</div> <div>いけばな講座池坊</div> <div>①華道家元池坊教授 土方 栄風<br/>②第2・4土曜日 14:00～16:00<br/>③7,260円(6回)<br/>④花材費 1,000円程度(1回分)</div>                                                    | <div>106</div> <div>やさしい小原流<br/>いけばな教室</div> <div>①一般財団法人 小原流 高松支部支部長 坂根 寛光<br/>②第1・3金曜日 13:30～15:30<br/>③7,260円(6回)<br/>④花材費 1,000円程度(1回分)</div>    | <div>107</div> <div>一生本流生け花教室</div> <div>①一生本流華道師範教授 安部 由美甫<br/>②第2・4木曜日 10:00～12:00<br/>③7,260円(6回)<br/>④花材費 1,000円程度(1回分)</div>                    | <div>108</div> <div>彩りの花<br/>～フラワー・アレンジメント～</div> <div>①日笠 ひとみ<br/>②第2・4金曜日 10:00～12:00<br/>③6,050円(5回)<br/>④花材費 1,000円～1,500円程度(1回分)</div>                            | <div>109</div> <div>うるおいの花<br/>～フラワー・アレンジメント～</div> <div>①日笠 ひとみ<br/>②第1・3土曜日 10:00～12:00<br/>③6,050円(5回)<br/>④花材費 1,000円～1,500円程度(1回分)</div>                                      | <div>110</div> <div>ハンギング&amp;コンテナ<br/>ガーデニング教室</div> <div>①日本ハンギングバスケット協会認定<br/>ハンギングバスケットマスター 宮井 弥生<br/>②第4金曜日 14:00～16:00<br/>③3,630円(3回)<br/>④材料費 4,500円～5,000円程度(1回分) <span>満</span></div>               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
| <div>111</div> <div>寄せ植え教室</div> <div>①日本ハンギングバスケット協会認定<br/>ハンギングバスケットマスター 宮井 弥生<br/>②第2金曜日 14:00～16:00<br/>③3,630円(3回)<br/>④材料費 4,500円～5,000円程度(1回分) <span>満</span></div>                         | <div>音を楽しむくらし</div> <div>※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。講座によっては、アルトC調管、アルトF調管も使用します。<br/>※ピアノ<br/>※楽譜ファイル代500円程度(新規の方のみ)が必要です。<br/>※61鍵のキーボードを使用します。</div> |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    | <div>112</div> <div>全く初めての方の<br/>オカリナ講座</div> <div>①オカリナ奏者 古市 晶子<br/>②第2・4月曜日 14:00～15:00<br/>③6,050円(5回)<br/>④オカリナソプラノF調管12,000円程度<br/>テキスト代1,760円・資料代 100円 <span>満</span></div>                             | <div>113</div> <div>オカリナ講座 入門</div> <div>①オカリナ奏者 古市 晶子<br/>②第2・4金曜日 13:00～14:00<br/>③6,050円(5回) <span>♡</span></div>                                                               | <div>114</div> <div>オカリナ講座 入門I</div> <div>①オカリナ奏者 古市 晶子<br/>②第1・3金曜日 10:00～11:00<br/>③6,050円(5回) <span>♡</span></div> | <div>115</div> <div>オカリナ講座 入門II<br/>(金曜日クラス)</div> <div>①オカリナ奏者 古市 晶子<br/>②第1・3金曜日 13:00～14:00<br/>③6,050円(5回) <span>♡ 満</span></div> |
| <div>116</div> <div>オカリナ講座 入門II<br/>(土曜日クラス)</div> <div>①オカリナ奏者 古市 晶子<br/>②第2・4土曜日 13:00～14:00<br/>③6,050円(5回) <span>♡</span></div>                                                                | <div>117</div> <div>初めての方の<br/>オカリナ講座</div> <div>①オカリナ奏者 古市 晶子<br/>②第2・4金曜日 14:00～15:00<br/>③6,050円(5回) <span>♡</span></div>                                                     | <div>118</div> <div>オカリナ講座 初級I<br/>(土曜日クラス)</div> <div>①オカリナ奏者 古市 晶子<br/>②第2・4土曜日 14:00～15:00<br/>③6,050円(5回) <span>♡♡ 満</span></div>                | <div>119</div> <div>オカリナ講座 初級I<br/>(金曜日クラス)</div> <div>①オカリナ奏者 古市 晶子<br/>②第1・3金曜日 11:00～12:00<br/>③6,050円(5回) <span>♡♡</span></div>                  | <div>120</div> <div>オカリナ講座 初級II<br/>(月曜日クラス)</div> <div>①オカリナ奏者 古市 晶子<br/>②第2・4月曜日 13:00～14:00<br/>③6,050円(5回) <span>♡♡♡</span></div>                                  | <div>121</div> <div>オカリナ講座<br/>メロディーコース<br/>(土曜日クラス)</div> <div>①オカリナ奏者 古市 晶子<br/>②第2・4土曜日 15:00～16:00<br/>③6,050円(5回) <span>♡♡♡</span></div>                                      | <div>122</div> <div>オカリナ講座<br/>メロディーコース<br/>(金曜日クラス)</div> <div>①オカリナ奏者 古市 晶子<br/>②第1・3金曜日 14:00～15:00<br/>③6,050円(5回) <span>♡♡♡</span></div>                                                                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
| <div>123</div> <div>健康と心を豊かにする<br/>尺八講座</div> <div>①都山流竹琳軒大師範 寺石 路山<br/>②毎週土曜日 9:00～10:15<br/>③13,310円(11回)<br/>④塩ビパイプ尺八 1,000円<br/>教則本代(初級) 400円</div>                                            | <div>124</div> <div>やさしい横笛(篠笛)講座</div> <div>①現代邦楽会認定3級師範 寺石 弘<br/>②毎週土曜日 10:15～11:30<br/>③13,310円(11回)<br/>④プラスチック横笛3,000円～<br/>竹製横笛(練習管) 5,600円<br/>教則本代1,680円</div>            | <div>125</div> <div>クラシックギター講座</div> <div>①尾崎 修三<br/>②毎週金曜日 19:00～21:30<br/>③13,310円(11回)<br/>④テキスト代 1,000円程度<br/>(持っていない方のみ)</div>                  | <div>126</div> <div>歌好きの人のための<br/>“歌の広場”!<br/>～ハーモニ―を楽しもう～</div> <div>①吉田 直子<br/>②第2・4木曜日 13:30～15:00<br/>③7,260円(6回)</div>                          | <div>127</div> <div>歌好きの人のための<br/>“歌の広場”!～月1回コース～<br/>～気持ちよく歌いましょう～</div> <div>①吉田 直子<br/>②第2金曜日 13:30～15:00<br/>③3,630円(3回) <span>満</span></div>                      | <div>128</div> <div>歌好きの人のための<br/>“歌の広場”!～月2回コース～<br/>～気持ちよく歌いましょう～</div> <div>①吉田 直子<br/>②第1・3金曜日 13:30～15:00<br/>③7,260円(6回) <span>♡♡</span></div>                               | <div>129</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～水曜日・朝のコース①～</div> <div>①ピアノ教室主宰 國木 京子<br/>②指定の水曜日 9:00～10:00<br/>③7,260円(6回) <span>♡♡</span></div>                                                                      |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
| <div>130</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～水曜日・朝のコース②～</div> <div>①ピアノ教室主宰 國木 京子<br/>②毎週水曜日 10:00～11:00<br/>③13,310円(11回) <span>♡♡♡</span></div>                                                        | <div>131</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～水曜日・朝のコース③～</div> <div>①ピアノ教室主宰 國木 京子<br/>②毎週水曜日 11:00～12:00<br/>③13,310円(11回) <span>♡♡</span></div>                                       | <div>132</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～水曜日・昼のコース①～</div> <div>①ピアノ教室主宰 國木 京子<br/>②毎週水曜日 13:00～14:00<br/>③13,310円(11回) <span>♡♡</span></div>           | <div>133</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～水曜日・昼のコース②～</div> <div>①ピアノ教室主宰 國木 京子<br/>②毎週水曜日 14:00～15:00<br/>③13,310円(11回) <span>♡♡♡</span></div>          | <div>134</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～水曜日・昼のコース③～</div> <div>①ピアノ教室主宰 國木 京子<br/>②毎週水曜日 15:00～16:00<br/>③13,310円(11回) <span>♡ 満</span></div>                            | <div>135</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～金曜日コース～</div> <div>①ピアノ教室主宰 國木 京子<br/>②毎週金曜日 10:00～11:00<br/>③13,310円(11回) <span>♡</span></div>                                              | <div>136</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～日曜日・朝のコース①～</div> <div>①ピアノ講師 間嶋 伊希子<br/>②第1・3日曜日 9:00～10:00<br/>③7,260円(6回) <span>♡♡</span></div>                                                                      |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
| <div>137</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～日曜日・朝のコース②～</div> <div>①ピアノ講師 間嶋 伊希子<br/>②第1・3日曜日 10:00～11:00<br/>③7,260円(6回) <span>♡ 満</span></div>                                                         | <div>138</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～日曜日・昼のコース①～</div> <div>①ピアノ講師 間嶋 伊希子<br/>②第1・3日曜日 13:00～14:00<br/>③7,260円(6回) <span>♡</span></div>                                         | <div>139</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～日曜日・昼のコース②～</div> <div>①ピアノ講師 間嶋 伊希子<br/>②第1・3日曜日 14:00～15:00<br/>③7,260円(6回) <span>♡♡</span></div>            | <div>140</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～日曜日・昼のコース③～</div> <div>①ピアノ講師 間嶋 伊希子<br/>②第1・3日曜日 15:00～16:00<br/>③7,260円(6回) <span>♡♡</span></div>            | <div>141</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～月曜日・朝のコース①～</div> <div>①ピアノ講師 間嶋 伊希子<br/>②第1・3月曜日 9:00～10:00<br/>③7,260円(6回) <span>♡♡</span></div>                               | <div>142</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～月曜日・朝のコース②～</div> <div>①ピアノ講師 間嶋 伊希子<br/>②第1・3月曜日 10:00～11:00<br/>③7,260円(6回) <span>♡♡</span></div>                                          | <div>143</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～月曜日・昼のコース①～</div> <div>①ピアノ講師 間嶋 伊希子<br/>②第1・3月曜日 13:30～14:30<br/>③7,260円(6回) <span>♡♡♡</span></div>                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
| <div>144</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～月曜日・昼のコース②～</div> <div>①ピアノ講師 間嶋 伊希子<br/>②第1・3月曜日 14:30～15:30<br/>③7,260円(6回) <span>♡♡</span></div>                                                          | <div>145</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～月曜日・昼のコース③～</div> <div>①ピアノ講師 間嶋 伊希子<br/>②第1・3月曜日 15:30～16:30<br/>③7,260円(6回) <span>♡♡♡</span></div>                                       | <div>146</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～夜のコース①～</div> <div>①ピアノ講師 間嶋 伊希子<br/>②第1・3水曜日 19:00～20:00<br/>③7,260円(6回) <span>♡♡</span></div>                | <div>147</div> <div>おとなのためのピアノ教室<br/>～夜のコース②～</div> <div>①ピアノ講師 間嶋 伊希子<br/>②第1・3水曜日 20:00～21:00<br/>③7,260円(6回) <span>♡</span></div>                 | <div>148</div> <div>ウクレレ講座</div> <div>①溝口 勲<br/>②毎週木曜日 10:00～11:00<br/>③13,310円(11回)<br/>④ウクレレ貸出料 200円(1回分)</div>                                                      | <div>149</div> <div>フォーク・ギター講座</div> <div>①溝口 勲<br/>②毎週木曜日 11:30～12:30<br/>③13,310円(11回)<br/>④ギター貸出料 200円(1回分)</div>                                                               | <div>150</div> <div>歌声コーラス<br/>～みんなで歌う昭和歌謡～</div> <div>①溝口 勲<br/>②毎週木曜日 13:30～15:00<br/>③13,310円(11回)</div>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
| <div>151</div> <div>基礎から習う<br/>ハーモニカ教室</div> <div>①日本ハーモニカ芸術協会 公認指導員<br/>松岡 志保子<br/>②第1・3木曜日 13:30～15:30<br/>③7,260円(6回)<br/>④ 持っていない方はC調横音ハーモニカ代 7,700円<br/>初級本 1,540円・中級本 1,870円・音階練習 330円</div> | <div>153</div> <div>初心者のための<br/>ウィークエンド・ギター教室</div> <div>①野々村 響<br/>②毎週土曜日 10:00～11:30<br/>③13,310円(11回) <span>満</span></div>                                                    | <div>214</div> <div>初心者のための<br/>NEW ウィークエンド・ウクレレ教室</div> <div>①野々村 響<br/>②毎週金曜日 19:00～20:30<br/>③13,310円(11回)<br/>※詳細は表面左の新講座・リニューアル講座をご確認ください</div> | <div>食に関するくらし</div> <div>※材料費は受講料と一緒に支払いください。</div>                                                                                                  |                                                                                                                                                                        | <div>154</div> <div>「さめきの茶懷石料理」<br/>春・夏・秋・冬のおもてなし</div> <div>①久保料理学院 院長 久保 弘子<br/>②第2金曜日 10:00～13:00<br/>③3,630円(3回)<br/>④材料費 7,500円(3回分) <span>満</span></div>                     | <div>155</div> <div>料理でほっこり<br/>生活の料理</div> <div>①久保料理学院 鹿谷 玲子<br/>②第4金曜日 10:00～12:00<br/>③3,630円(3回)<br/>④材料費 3,600円(3回分) <span>満</span></div>                                                               | <div>156</div> <div>手早くできる晩ごはん!</div> <div>①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子<br/>②第2金曜日 19:00～21:00<br/>③3,630円(3回)<br/>④材料費 3,600円(3回分)</div>                                                  |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
| <div>157</div> <div>季節の家カフェ・ランチ<br/>～フティ・スイーツを添えて～</div> <div>①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子<br/>②第1木曜日 10:00～12:30<br/>③3,630円(3回)<br/>④材料費 3,600円(3回分)</div>                                               | <div>158</div> <div>今月の<br/>「料理カレンダー」講座</div> <div>①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子<br/>②第2月曜日 10:00～12:30<br/>③3,630円(3回)<br/>④材料費 3,600円(3回分)</div>                                        | <div>159</div> <div>おとこの<br/>“料理のいろは”</div> <div>①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子<br/>②第3木曜日 10:00～12:30<br/>③3,630円(3回)<br/>④材料費 3,600円(3回分)</div>              | <div>160</div> <div>ようこそ!<br/>料理の基本教室</div> <div>①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子<br/>②第1金曜日 19:00～21:00<br/>③3,630円(3回)<br/>④材料費 3,600円(3回分)</div>              | <div>161</div> <div>心もふんわり、<br/>手づくりパン教室</div> <div>①パンお菓子教室 fuwari* 井上 陽子<br/>②第4木曜日 10:00～13:00<br/>③3,630円(3回)<br/>④材料費 3,900円(3回分) <span>満</span></div>            | <div>162</div> <div>ぐらしにちょこっと!<br/>薬膳教室 ～月曜日コース～</div> <div>①国際中医師・国際中医薬膳管理師<br/>田中 さえみ<br/>②第3月曜日 10:00～13:00<br/>③3,630円(3回)<br/>④材料費 3,300円(3回分)</div>                          | <div>163</div> <div>ぐらしにちょこっと!<br/>薬膳教室 ～水曜日コース～</div> <div>①国際中医師・国際中医薬膳管理師<br/>田中 さえみ<br/>②第2水曜日 10:00～13:00<br/>③3,630円(3回)<br/>④材料費 3,300円(3回分)</div>                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
| <div>支え合うくらし</div>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
| <div>169</div> <div>韓国語 初級II</div> <div>①横内 洋子<br/>②第1・3月曜日 11:00～12:30<br/>③7,260円(6回)<br/>④テキスト代 2,750円 <span>♡♡</span></div>                                                                    | <div>170</div> <div>韓国語を基礎から学ぼう</div> <div>①横内 洋子<br/>②第1・3月曜日 13:30～15:00<br/>③7,260円(6回)<br/>④テキスト代 2,145円 <span>♡</span></div>                                                | <div>171</div> <div>韓国語講座 中級</div> <div>①クリントンランゲージアカデミー講師 張 永玉<br/>②月3回水曜日 18:30～19:30<br/>③10,890円(9回)<br/>④テキスト代 2,750円 <span>♡♡♡</span></div>    | <div>172</div> <div>やさしい韓国語講座</div> <div>①クリントンランゲージアカデミー講師 張 永玉<br/>②第2・4土曜日 19:00～20:00<br/>③6,050円(5回)<br/>④テキスト代 3,080円 <span>♡♡♡</span></div>   | <div>173</div> <div>English Time<br/>～英会話を楽しもう～</div> <div>①外国語指導講師 Marilyn<br/>②指定の木曜日 14:00～15:00<br/>③12,100円(10回)<br/>④テキスト代 3,500円程度 <span>♡♡♡♡</span></div>      | <div>174</div> <div>First Step English<br/>～英語の基礎を身につけよう～</div> <div>①外国語指導講師 Marilyn<br/>②指定の木曜日 15:30～16:30<br/>③12,100円(10回) <span>♡♡</span></div>                              | <div>175</div> <div>Basic English<br/>～英語を学ぼう～</div> <div>①外国語指導講師 Marilyn<br/>②指定の木曜日 18:30～19:30<br/>③12,100円(10回)<br/>④テキスト代 2,000円程度 <span>♡</span></div>                                                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
| <div>176</div> <div>カジュアル英会話レッスン</div> <div>①外国語指導講師 Marilyn<br/>②指定の木曜日 20:00～21:00<br/>③12,100円(10回)<br/>④テキスト代 3,500円程度 <span>♡♡♡♡</span></div>                                                 | <div>177</div> <div>大人のための<br/>日常英会話レッスン(初級)</div> <div>①外国語指導講師 Marilyn<br/>②指定の土曜日 14:00～15:00<br/>③12,100円(10回)<br/>④テキスト代 2,000円程度 <span>♡</span></div>                      | <div>178</div> <div>大人のための<br/>日常英会話レッスン(中級)</div> <div>①外国語指導講師 Marilyn<br/>②指定の土曜日 15:30～16:30<br/>③12,100円(10回) <span>♡♡</span></div>             | <div>子ども対象講座</div> <div>※208番～210番講座は同じ内容の講座です。</div>                                                                                                |                                                                                                                                                                        | <div>179</div> <div>心もふんわり、<br/>子ども手づくりパン教室<br/>(小学生対象)</div> <div>①パンお菓子教室 fuwari* 井上 陽子<br/>②指定の土曜日 10:00～12:00<br/>③2,640円(3回)<br/>④材料費 3,300円(3回分) <span>満</span></div>        | <div>181</div> <div>元気キッズ集まれ!<br/>キラキラ輝くステージ<br/>目指してダンスを始めよう②<br/>(4歳児～小学2年生対象)</div> <div>①Y's Move &amp; Dance 高橋 康子<br/>②毎週水曜日 16:30～17:30<br/>③9,680円(11回) <span>♡ 満</span></div>                        | <div>182</div> <div>元気キッズ集まれ!<br/>キラキラ輝くステージ<br/>目指してダンスを始めよう①<br/>(4歳児～小学生対象)</div> <div>①Y's Move &amp; Dance 高橋 康子<br/>②毎週土曜日 17:30～18:30<br/>③9,680円(11回) <span>満</span></div> |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
| <div>183</div> <div>子どもジャズ体操<br/>(小・中学生対象)</div> <div>①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子<br/>②毎週土曜日 13:40～14:40<br/>③9,680円(11回)</div>                                                                         | <div>184</div> <div>幼児のジャズ体操<br/>～はじめての～から～<br/>(2歳6か月～6歳児対象・<br/>3歳までは保護者同伴)</div> <div>①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子<br/>②毎週土曜日 12:45～13:20<br/>③9,680円(11回)</div>                    | <div>185</div> <div>わんぱく体操<br/>(2歳6か月～4歳児対象)</div> <div>①ともこ体育クラブ代表<br/>(健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) 中村 倫子<br/>②毎週木曜日 15:15～15:45<br/>③8,800円(10回)</div>  | <div>186</div> <div>子ども体操 幼児コース<br/>(4～6歳児対象)</div> <div>①ともこ体育クラブ代表<br/>(健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) 中村 倫子<br/>②毎週木曜日 16:00～16:45<br/>③8,800円(10回)</div> | <div>187</div> <div>子ども体操 児童コース<br/>(6歳～小学4年生対象)</div> <div>①ともこ体育クラブ代表<br/>(健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) 中村 倫子<br/>②毎週木曜日 17:00～17:45<br/>③8,800円(10回) <span>満</span></div> | <div>188</div> <div>子どもの器械体操教室<br/>チャレンジコース<br/>(年中～小学3年生対象)</div> <div>①ともこ体育クラブ代表<br/>(健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) 中村 倫子<br/>②毎週月曜日 15:40～16:30<br/>③8,800円(10回) <span>満</span></div> | <div>189</div> <div>子どもの器械体操教室<br/>マスターコース<br/>(小学1～3年生対象)</div> <div>①ともこ体育クラブ代表<br/>(健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) 中村 倫子<br/>②毎週月曜日 16:40～17:30<br/>③8,800円(10回) <span>満</span><br/>※No.188講座を受講された方対象の講座です。</div> |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |
| <div>190</div> <div>自由な発想と創造力を<br/>広げる!楽描教室<br/>(小学1～3年生対象)</div> <div>①画家 ACHA(芳本 武一)<br/>②第1・3土曜日 10:00～11:30<br/>③5,280円(6回)<br/>④材料費 1,800円(6回分)</div>                                         | <div>191</div> <div>子どもの絵</div>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                       |