令和8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

※満表示の講座は前回の令和8年4月期講座(令和8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8年7月期講座(令和8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、5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。

跳動感のあるくらし

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 体調改善運動 月曜日コース
～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毎週月曜日 19:15～20:05
③10,890円 (9回)

3 体調改善運動 木曜日コース
～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)

4 ボールを使ったストレッチ教室
～しなやかで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)

5 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)

6 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)

7 バレエピ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)

8 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
③12,100円 (10回)
満

9 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
③12,100円 (10回)

10 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
③12,100円 (10回)
満

11 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
③12,100円 (10回)
満

12 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
③12,100円 (10回)
満

13 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蓮 personal gym 代表 濵﨑 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。

14 初めての方でも大丈夫!ステップ台エクササイズ
①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記
②毎週月曜日 11:45～12:35
③13,310円 (11回)

15 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蓮 personal gym 代表 濵﨑 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

16 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、基本ステップを踏める方対象の講座です。
満

17 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。

18 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)

19 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)

20 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)

21 姿勢改善ピラティス
New
～基礎からじっくりコース～
①Pilates Studio 紬 主宰
早馬 和子
②毎週土曜日 18:00～18:45
③12,100円 (10回)

22 姿勢改善ピラティス
①Pilates Studio 紬 主宰
早馬 和子
②毎週土曜日 19:00～19:45
③12,100円 (10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
③10,890円 (9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)

健康なくらし

27 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)

28 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
③4,400円 (5回)

29 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
③5,280円 (6回)
満

30 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)

31 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)

32 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)

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～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)

34 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)

35 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)

36 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)

37 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)

38 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
③8,800円 (10回)

39 踏むだけで体が変わる!足板踏み健康法
リニューアル
①日本若石マスター (認定プロ) 官足法指導員
平野 健治
②第2･4水曜日 13:30～15:30
③7,260円 (6回)
④材料費9,000円程度 (足板、グリグリ棒、反射区表、テキスト代)

40 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
③10,890円 (9回)

41 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クリーム5,500円購入

42 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)

43 やさしいヨーガ (夜)
①香川ヨーガ道友会講師
大谷 容子
②毎週水曜日 19:00～20:30
③13,310円 (11回)

44 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)

45 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)

46 寝転ンでいきいき体操
①元保健師･ヒロタダ式整体師
山田 惠美子
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
③12,100円 (10回)

208 朝のマインドフルネスヨーガ
～新しい自分を整える習慣～
①マインドフルネスヨーガ講師
よだ れいこ
②毎週木曜日 9:00～10:00
③12,100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 馬場 昭次
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 馬場 昭次
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 楽しむ水彩画レッスン
①香川県美術家協会 委員　馬場 昭次
②月2回月曜日 13:00～15:00
③7,260円 (6回)
④材料費 初心者の方のみ
8,000円程度
満

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
満

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
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)
満

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)
満

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7月6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
満

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
満

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円程度 (3ヵ月分)

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
満

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
満

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
満

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 2,000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2,000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

78 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)

79 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

80 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

81 ストレッチ編み教室
①ストレッチ編み講師会 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。

209 はじめての金継ぎ教室
New
①漆芸家　浅野絵莉
②第2･4木曜日 18:30～20:30
③6,050円 (5回)　④材料費等11,000円程度
(講座で使用する修復道具、手袋等は講師が準備した道具を使用します)
※漆を使用するため、かぶれる可能性があります。
※代用粉 (真鍮･スズ) を使用します。金･銀を希望する方は講師と相談の上、自費での購入となります。

教養講座

82 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7月18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。

83 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)

ハーブの楽しみ方教室メニュー
7月　「ホワイトニング　ハーブティー」
8月　「摘みたてならではの美味しさ!フレッシュハーブ」
9月　「夏の疲れを吹っ飛ばそう」

84 子どもから大人まで、みんなで楽しむ囲碁教室
①条井 英二
②第1･2･3日曜日 10:00～12:00
③10,890円 (9回)
※小学1年生以上対象の講座です。

85 巧（うま）くなろう!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。

86 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87.声に出して読む日本語 (朗読教室) Ⅱと合同で行い、9月16日 (水) 10:00～12:00の講座となります。

87 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86.声に出して読む日本語 (朗読教室) Ⅰと合同で行い、9月16日 (水) 10:00～12:00の講座となります。

88 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

89 漢詩を吟ずる
①香川県吟剣詩舞道総連盟 理事長
臥風流吟詠会本部会長･総範
(公財)日本吟剣詩舞振興会･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)

90 漢字書道
①田中 皐仙
②毎週金曜日 10:00～12:00
③12,100円 (10回)
④筆代 ･墨代･半紙代(必要に応じて)
満

91 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

92 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)
満

93 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
満

94 楽しく学べて強くなる!将棋教室
①将棋アマ3段 弟月 豊一郎
②第2･4日曜日 14:00～16:00
③7,260円 (6回)
※No.206 (小･中学生対象) 講座と合同で行います。

うるおいのあるくらし

95 テーブル席で楽しく煎茶道
①煎茶道三癸亭賣茶流 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。

96 石州流茶道講座
①石州流讃岐清水派石州会 野口 宗眞
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)

97 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)

98 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)

99 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)

100 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
③6,050円 (5回)
④花材費 1,000円程度 (1回分)

101 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
③6,050円 (5回)
④花材費 1,000円程度 (1回分)

102 いけ花講座池坊
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)

103 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)

104 華道一生本流生け花教室
①一生本流華道師範教授 安部 由美甫
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)

105 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)

106 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)

107 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 5,000円～6,000円程度 (1回分)

108 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 5,000円～6,000円程度 (1回分)
満

音を楽しむくらし

※♥マークは難易度を表しています。
※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。

オカリナ

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。

111 オカリナ講座　入門Ⅰ
①オカリナ奏者 古市 晶子
②第1･3金曜日 10:00～11:00
③6,050円 (5回)
♡

112 オカリナ講座　入門Ⅱ (金曜日クラス)
①オカリナ奏者 古市 晶子
②第1･3金曜日 13:00～14:00
③6,050円 (5回)
♥

113 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)
♥

114 全く初めての方のオカリナ講座
①オカリナ奏者 古市 晶子
②第2･4金曜日 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
♡

117 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)
♥♥♡

118 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)
♥♥♥

119 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)
♥♥♥

120 健康と心を豊かにする尺八講座
①都山流竹琳軒大師範 寺石 路山
②毎週土曜日 9:00～10:15
③12,100円 (10回)
④塩ビパイプ尺八 1,000円
教則本代 (初級) 400円

121 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
③12,100円 (10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

122 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)

123 歌好きの人のための“歌の広場”!
～合唱を楽しむ～
①吉田 直子
②第2･4木曜日 13:30～15:00
③7,260円 (6回)

124 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)
満

125 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)

ピアノ

※楽譜ファイル代500円程度 (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。

126 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)
♥♡

127 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)
♥♥♡

128 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)
♥♥

129 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)
♥♥

130 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)
♥♥♡

131 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)
♥

132 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)
♡ 満

133 おとなのためのピアノ教室 ～日曜日･朝のコース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)
♥♡

134 おとなのためのピアノ教室 ～日曜日･朝のコース②～
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)
♡

135 おとなのためのピアノ教室 ～日曜日･昼のコース①～
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)
♥

136 おとなのためのピアノ教室 ～日曜日･昼のコース②～
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)
♥♥

137 おとなのためのピアノ教室 ～日曜日･昼のコース③～
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)
♥♥

138 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)
♥♡

139 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)
♥♥

140 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)
♥♥♡

141 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)
♥♥

142 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)
♥♥♥

143 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)
♥♥

144 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)
♥

145 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)

146 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)

147 高齢者向け健康ボイストレーニング
～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)

148 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

149 初心者のためのウィークエンド･ウクレレ教室
①野々村 響
②毎週金曜日 18:30～20:00
③12,100円 (10回)

150 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
③12,100円 (10回)
満

食に関するくらし

※材料費は受講料と一緒にお支払い下さい

151 「さぬきの茶懐石料理」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

152 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)

153 手早くできる晩ごはん!
①ジュヌヴィエーヴ料理教室 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)

154 季節の家カフェ･ランチ
～プティ･スイーツを添えて～
①ジュヌヴィエーヴ料理教室 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)
満

155 今月の「料理カレンダー」講座
①ジュヌヴィエーヴ料理教室 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)

156 おとこの“料理のいろは”
①ジュヌヴィエーヴ料理教室 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)

157 ようこそ!料理の基本教室
①ジュヌヴィエーヴ料理教室 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)

158 心もふんわり、手づくりパン教室
①パンお菓子教室 fuwari*i（ふわりい） 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

159 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 3,600円 (3回分)

160 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 3,600円 (3回分)

支え合うくらし

161 手話教室
①聴障者
②第2･4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。

162 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
♥♥♥

163 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
♥♡

164 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

165 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

166 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
♥♥

167 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
※テキストを、各自で入手できる方に限ります。
※中古市場では定価で購入できない場合がございます。
♥

168 韓国語講座 中級
①クリントンランゲッジアカデミー講師
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
♥♥♥

169 やさしい韓国語講座
①クリントンランゲッジアカデミー講師
張 永玉
②第2･4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、絶版のため各自で入手できる方に限ります。
※中古市場では定価で購入できない場合がございます。
♥♥♡

170 English Time
～英会話を楽しもう～
①外国語指導講師 Nino
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
♥♥♥♥

171 First Step English
～英語の基礎を身につけよう～
①外国語指導講師 Nino
②指定の木曜日 15:30～16:30
③7,260円 (6回)
♥♡

172 Basic English
～英語を学ぼう～
①外国語指導講師 Nino
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
♥

173 カジュアル英会話レッスン
①外国語指導講師 Nino
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
♥♥♥♥

174 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 Nino
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
♥

175 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 Nino
②指定の土曜日 15:30～16:30
③7,260円 (6回)
♥♥

子ども対象講座

※203番～205番講座は同じ内容の講座です

176 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*i（ふわりい） 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

177 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 ～水曜日コース①～
(4歳～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
③8,800円 (10回)

178 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 ～水曜日コース②～
(小学3～6年生対象)
①Y's Move & Dance 高橋 康子
②毎週水曜日 17:30～18:30
③8,800円 (10回)

179 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 ～土曜日コース～
(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

180 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)

181 幼児のジャズ体操
～はじめの一歩から～
(2歳6ヵ月～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)

182 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)

183 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)

184 子ども体操 児童コース
(6歳～小学校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

185 子どもの器械体操教室 チャレンジコース
(年中～小学校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 15:40～16:30
③8,800円 (10回)

186 子どもの器械体操教室 マスターコース
(小学校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.185講座を受講された方対象の講座です。
満

187 自由な発想と創造力を広げる!楽描教室 (小学校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
③4,400円 (5回)
④材料費 2,000円 (5回分)

188 子どもの絵画教室 ～楽描クラブ～
(小学校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
③4,400円 (5回)
④材料費 2,000円 (5回分)
満

189 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)

190 ジュニア　HIP HOP
(小学校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)

191 ミニキッズ ダンス
(2歳児～3歳児対象･保護者同伴)
①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記
②毎週日曜日 13:20～13:50
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。

192 キッズ ダンス
(4歳児～小学生対象･保護者同伴)
①蓮　personal gym 代表 濵﨑 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。

193 ジュニア ダンス
(小学生～高校生対象)
①蓮　personal gym 代表 濵﨑 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。
満

194 ハイクラス･ダンス
(小学校5･6年生の経験者～高校生対象)
①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記
②毎週日曜日 15:30～16:30
③9,680円 (11回)
※アイソレーションが出来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。
満

195 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 濵﨑 真記
②毎週日曜日 16:30～17:30
③9,680円 (11回)
※ストリートダンス経験者又は、No.194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。

196 Kid's English(親子クラス)①
(2歳～3歳児対象･保護者同伴)
①外国語指導講師 Nino
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

197 Kid's English②
(4歳～未就学児対象)
①外国語指導講師 Nino
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

198 Kid's English③
(小学1～3年生対象)
①外国語指導講師 Nino
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
満

199 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)

200 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)
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)

201･202
テキスト代2,500円～3,000円程度、マイクロビット代5,000円程度
(ご希望の方のみ)
♥マークは難易度を表しています。

201 プログラミング&サイエンス教室
～Scratch（スクラッチ）を学ぼう～
(小学4年生～中学生対象･保護者同伴可)
①システムエンジニア 遠山 望
②毎週土曜日 17:00～18:00
③8,800円 (10回)
♥

202 プログラミング&サイエンス教室
～Python（パイソン）を学ぼう～
(小学4年生～中学生対象･保護者同伴可)
①システムエンジニア 遠山 望
②毎週土曜日 18:30～19:30
③8,800円 (10回)
♥♥

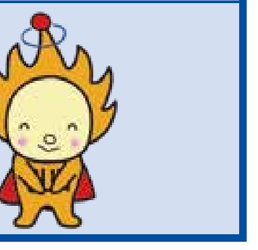
203 集中力アップ!かきかた教室!①
(5歳児～小学生対象)
①ひなた書道教室主宰 豊田 陽子
②第1･3土曜日 10:00～11:30
③4,400円 (5回)
満

204 集中力アップ!かきかた教室!②
(5歳児～小学生対象)
①ひなた書道教室主宰 豊田 陽子
②第2･4土曜日 10:00～11:30
③4,400円 (5回)
満

205 集中力アップ!かきかた教室!③
(5歳児～小学生対象)
①ひなた書道教室主宰 豊田 陽子
②第1･3土曜日 13:00～14:30
③4,400円 (5回)
満

206 楽しく学べて強くなる!将棋教室
(小･中学生対象)
①将棋アマ3段 弟月 豊一郎
②第2･4日曜日 14:00～16:00
③5,280円 (6回)
※No.94 (大人対象) 講座と合同で行います。

207 感性を育む工作教室
～感じて、つくって、表現する～
(小学生対象)
①toivo 自由に作って楽しむ、想像力が育つ教室
主宰 松井 優美
②第1日曜日 10:00～11:30
③2,640円 (3回)
④材料費 4,500円 (3回分)
満

210 ジュニアJAZZ　FUNK
New
(小学生対象)
①KT-ダンスグループ KAORI
②毎週水曜日 17:00～17:50
③9,680円 (11回)