

令和8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せん!!
※見学がでない講座がございます

※印表示の講座は前回の令和8年7月期講座(令和8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8年10月期講座(令和8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30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月分月の金額です。

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
③9,680円(8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)

9 アロマ・ヨガで心と体の
リフレッシュタイム!

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)

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)

16 楽しいフラ 楽しく美しく
フワを踊りましょう

①ナニオハハ ハーラウ アオ フラ
森 剣レイサヘア クミコ
②毎週日曜日 10:00～11:00
③12,100円(10回)
※初めても経験が浅い、ダンスクラブ経験の方の講座です。

17 楽しいフラ入門 一緒に
フワを楽しみましょう

①ナニオハハ ハーラウ アオ フラ
森 剣レイサヘア クミコ
②毎週日曜日 11:15～12:15
③12,100円(10回)
※初心者向きで経験の浅い方対象の講座です。

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毎週土曜日 10:00～11:00
③10,890円(9回)

28 腰痛・膝痛を予防する運動教室
～月曜日コース～

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 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～

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 9:50～10:50
③4,400円(5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
⑤5,280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)

42 やさしいヨーガ(昼)

①香川ヨーガ道友会講師
大谷 容子
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)

212 夜のマインドフルネスヨーガ
～一週間の始まりを穏やかに、
くつろげるカラダへ～

①マインドフルネスヨーガ講師
よだ れいこ
②第1・3水曜日 18:00～19:00
③8,470円(7回)

創造する
くらし

①香川県美術家協会 委員
馬場 昭次
②第1・3水曜日 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

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
山下 幸
②第2・4水曜日 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・午後のコース～

①パッチワーク・ウェンディーズ
山下 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

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 新機材の方 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木曜日 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
～折れたなみち小物置き～

①石井建雄 石井 智
②月2回日曜日 10:00～12:00
③10,890円(9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

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・3水曜日 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円～8,000円程度

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 恵夫
②第1・3水曜日 10:00～12:00
③7,260円(6回)
④材料費 1,000円

81 ストレッチ編み教室

①ストレッチ編み講師会 師範 滝 尚代
②第2・4水曜日 10:00～12:00
③7,260円(6回)
④材料費 1作品約5,000円程度
※初めての方のみ材料費2,000円(テキスト1,500円)
※材料費は受講料と一緒に申し込んでください。

209 はじめての金銭教室

①漆家菜 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1,000円程度
(講座で使用する材料費、手帳は別途販売、持ち帰り可)
※受講料は8月20日までに支払ってください。

84 子どもから大人まで、
みんな楽しく囲碁教室

①桑井 英二
②第1・2・3水曜日 10:00～12:00
③10,890円(9回)
④材料費 1,000円

85 巧くなるう!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総学費(写真の保険料100円が必要)が必要な
場合があります。

91 俳句

①ホトトギス会 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～

①浅野 久代
②第1・3水曜日 10:00～12:00
③7,260円(6回)

96 石州流茶道講座

①石州流茶道流儀 派系石州会
野口 宗美
②第2・4金曜日 18:00～20:30
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表千家流茶道 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表千家流茶道 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裏千家流茶道 横井 宗永
②第2・4水曜日 18:00～20:00
③6,050円(5回)
④抹茶・菓子代 250円程度(1回分)

躍動感の
あるくらし

①長谷川 芳子
②毎週水曜日 13:45～15:00
③13,310円(11回)

2 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第1・3金曜日 13:30～15:30
③7,260円(6回)
④材料費 1,000円程度(1回分)

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 芳子
②毎週水曜日 13:45～15:00
③13,310円(11回)

7 バレエバレエを
取り入れた
大人のためのバレエ教室

①ちんばい先生 達井 千恵
②毎週月曜日 13:30～15:00
③12,100円(10回)

12 スロートレーニング&
ヨガ教室～星のクラス～

①ヨガインストラクター
大島 美幸
②毎週水曜日 14:30～15:20
③12,100円(10回)

13 ステップ台エクササイズ(中級)
～膝関節&足の筋力アップ～

①連 personal gym
代表 濱崎 真紀
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始めの方対象の講座です。

20 かんたん!ステップ台&
ソフト筋力
～目指せ!美脚とヒップアップ～

①フィットネスインスストラクター
安本 和江
②毎週水曜日 19:45～20:45
③13,310円(11回)

21 姿勢改善ピラティス
～基礎からじっくりコース～

①Pilates Studio 袖 主宰
早馬 和子
②毎週土曜日 18:00～18:45
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毎週土曜日 11:30～12:15
③12,100円(10回)

健康な
くらし

①キタイダンススクール
北井 基代
②毎週土曜日 11:30～12:15
③12,100円(10回)

31 中高年のための健康サポート教室
～しっとりコース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 13:30～14:30
③9,680円(11回)

32 中高年のための健康サポート教室
～しっとりコース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 14:40～15:40
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
③9,680円(11回)

39 踏みだけで体が変わる!
足踏み健康法

①日本健康・認定プロ 官定法指導員
平野 裕子
②第2・4水曜日 13:30～15:00
③7,260円(6回)
④材料費9,000円程度
(足袋、フラグ、反射区、テキスト等)
※初級の方のみの受講料は5,500円程度

46 寝転んでいきいき体操

①元気健師・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、鍛えて!
巻き肩・肩こり予防講座

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)

48 日本画講座
(水曜日コース)

①香川県美術家協会 委員 馬場 昭次
②第1・3水曜日 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
(水曜日コース)

①香川県美術家協会 委員 馬場 昭次
②第1・3水曜日 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
(絵の具、パレット、筆、筆洗、紙、画板)

54 陶芸教室
(土曜日・朝のクラス)

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

55 陶芸教室
(土曜日・朝のクラス)

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

61 和服リメイク講座③

①藤澤 尚子
②第2・4水曜日 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水曜日 10:00～12:00
③6,050円(5回)
④材料費 1,000円程度(5回分)

69 絵を描こう!
～ゆるやかな感じで、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

76 基礎から始める
デッサンと色鉛筆画教室

①漆家菜 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2,000円程度
用具をお持ちでない方で、デッサン用は5,500円程度、色鉛筆画用は5,000円程度

78 楽しい和紙ちぎり絵

①和紙ちぎり絵講師
小川 佳子
②第2・4水曜日 10:00～12:00
③6,050円(5回)
④材料費 1,000円～2,000円程度(1回分)

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10月17日)
19:00～21:00
③6,630円(3回)
④おいしいお菓子とお茶代1,500円(3回分)
※お申し込みは受講料と一緒に申し込んでください。

83 毎日の生活に活かす
ハーブの楽しみ方教室

①薬剤師・メーカハーブセラピスト
桑村 葵子
②第1・3水曜日 10:00～11:30
③6,630円(3回)
④おいしいお菓子とお茶代1,500円(3回分)

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1・3水曜日 10:00～11:30
③7,260円(6回)
※講座開始は8月20日に決まっています(朗読教室)Ⅱと
合同で行い、12月21日(月)10:00～12:00の講座となります。

213 セロからPython
プログラミング入門

①セロからPython講師 佐々木 明
②システムエンジニア 遠山 望
③毎週月曜日 9:00～20:00
④12,100円(10回)
⑤テキスト代 3,300円

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 香川県美術家協会 招待
写真家 佐々木 明
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詩吟講師 佐々木 明
②第1・3水曜日 10:00～11:30
③7,260円(6回)
④資料代 300円程度

95 テーブル席で楽しめる煎茶道

①煎茶道三愛亭 泉 宗美
②第2・4水曜日 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。

100 嵯峨御流いけばな講座
～木曜日クラス～

①嵯峨御流正統 中村 明
②第1・3水曜日 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嵯峨御流正統 中村 明
②第1・3水曜日 18:00～20:00
③6,050円(5回)
④花材費 1,000円程度(1回分)

102 いけばな講座花坊

①嵯峨御流正統 中村 明
②第2・4水曜日 14:00～16:00
③7,260円(6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 寛永
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
生花教室

①一生本流華道師範校 教授 安部 由美南
②第2・4木曜日 10:00～12:00
③7,260円(6回)
④花材費 1,200円程度(1回分)
※参加料は8月28日(月)に行います。

音を楽しむ
くらし

①ユガインストラクター
大島 美幸
②毎週水曜日 10:30～11:20
③12,100円(10回)

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
③8,050円(5回)
④花材費 1,000円～1,500円程度(1回分)

109 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月曜日 14:00～15:00
③6,050円(5回)

110 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)

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)

121 やさしい横笛(篠笛)講座

①現代音楽会認定3級師範 寺石 弘
②毎週土曜日 10:15～11:30
③13,310円(11回)
④テキスト代1,000円程度
(持っている方のみ)

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
(持っている方のみ)

127 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②～

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)

134 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/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
～水曜日・朝のコース④～

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)

141 おとなのためのピアノ教室
～水曜日・朝のコース⑤～

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)

142 おとなのためのピアノ教室
～水曜日・朝のコース⑥～

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)

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水曜日 13:30～15:30
③7,260円(6回)
④材料費 1,500円程度(ハーモニカ代 700円
初級本1,500円中級本1,800円中級用譜集1,500円)

149 初心者のための
ウィークエンド・ウクレレ教室

①野村 響
②毎週金曜日 18:30～20:00
③13,310円(11回)

153 手早くできる晩ごはん!!

①ジュズウエイヴ料理教室
山中 美紀子
②第2金曜日 19:00～21:00
③第3金曜日 10:00～12:00
④材料費 3,600円(3回分)

154 季節の家カフェ・ランチ
～フレンチ・スイーツを添えて～

①ジュズウエイヴ料理教室
山中 美紀子
②第3金曜日 10:00～12:00
③第4金曜日 10:00～12:00
④材料費 3,600円(3回分)

155 今月の「料理カレンダー」
講座

①ジュズウエイヴ料理教室
山中 美紀子
②第3金曜日 10:00～12:00
③第4金曜日 10:00～12:00
④材料費 3,600円(3回分)

156 おとなの「料理のいろは」

①ジュズウエイヴ料理教室
山中 美紀子
②第3金曜日 10:00～12:00
③第4金曜日 10:00～12:00
④材料費 3,600円(3回分)

160 くらしにちよこっと!
薬膳教室～水曜日コース～

①国際中医師・国際中医学薬膳管理師
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)

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)
※手話講習会がいたるに先見学をしてから
お申し込みください。
※経験者の方対象の講座です。

163 韓国語 初級Ⅰ

①横内 洋子
②第1・3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

165 はじめての韓国語

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 1,650円

166 韓国語 初級Ⅱ

①横内 洋子
②第1・3日曜日 11:00～12:30
③7,260円(6回)
④テキスト代 2,310円

167 韓国語を基礎から学ぼう

①横内 洋子
②第1・3日曜日 13:30～15:00
③7,260円(6回)
④テキスト代 2,145円
※テキストは、各回で入学まで必要になります。
※中級者の方は受講料と一緒に申し込んでください。

168 韓国語講座 中級

①クリントンラングエ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クリントンラングエッジアカデミー講師
張 永玉
②第2・4水曜日 10:00～20:00
③7,260円(6回) ④テキスト代 3,080円
※テキストは、各回で入学まで必要になります。
※中級者の方は受講料と一緒に申し込んでください。

170 English Time
～英会話を楽しく～

①外国語指導講師 Nino
②指定の土曜日 14:00～15:00
③13,310円(11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指定の土曜日 15:30～16:30
③13,310円(11回)
④テキスト代 2,000円程度

172 Basic English
～英語を学ぼう～

①外国語指導講師 Nino
②指定の土曜日 18:30～19:30
③13,310円(11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
(初級)

①外国語指導講師 Nino
②指定の土曜日 20:00～21:00
③13,310円(11回)
④テキスト代 2,500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
③13,310円(11回)
④テキスト代 2,000円程度

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水曜日 10:00～12:00
③8,050円(5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/コンテナ協会認定
ハンギング/コンテナマスター 宮井 弥生
②第2・4水曜日 14:00～16:00
③8,630円(3回)
④材料費 5,000円～6,000円程度(1回分)

オカリナ

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)

108 寄せ植え教室

①日本ハンギング/コンテナ協会認定
ハンギング/コンテナマスター 宮井 弥生
②第2・4水曜日 13:00～15:00
③7,260円(6回)
④材料費 5,000円～6,000円程度(1回分)

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,