令和9年1月～3月 1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

※表示の講座は前回の令和8年10月期講座(令和8年10～12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9年1月期講座(令和9年1月～3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、11月22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カ月分の金額です。


No.14「ステップ台エクササイズ」

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
③14,520円(12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
③12,100円(10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 講師にご相談ください。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
③12,100円(10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 13:30～14:45
③13,310円(11回)

7 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)

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
③9,680円(8回)

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)

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)

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
③9,680円(8回)

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。

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 濵崎 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

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。

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
③13,310円(11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 ～基礎からじっくりコース～
①Pilates Studio 柚 主宰 早馬 和子
②毎週土曜日 18:00～18:45
③13,310円(11回)

22 姿勢改善ピラティス
①Pilates Studio 柚 主宰 早馬 和子
②毎週土曜日 19:00～19:45
③13,310円(11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肝脂しよう!～
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
③8,800円(10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
③4,400円(5回)

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
③7,920円(9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
③7,920円(9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
③4,400円(5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
③7,920円(9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
③7,920円(9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
③3,520円(4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
③7,920円(9回)

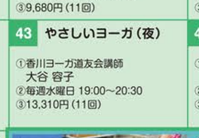
39 踏むだけで体が変わる! 足板踏み健康法
①日本若石マスター(認定プロ) 官足法指導員 平野 健治
②第2・4水曜日 13:30～15:00 ③7,260円(6回)
④材料費9,000円程度
(足板、グリグリ棒、反射区表、テキスト代)

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
③12,100円(10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純潔のレッスン～
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

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
③13,310円(11回)

212 夜のマインドフルネスヨーガ ～週の始まりを軽やかに。 ぐっすり眠れるカラダへ～
①マインドフルネスヨーガ講師 よだ れいこ
②第1・3月曜日 18:00～19:00
③7,260円(6回)


No.65「お気楽!木工講座」

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 (月曜日コース)
①香川県美術家協会 委員 馬場 昭次
②第1・3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
(他の具、パレット、筆、筆洗、紙、画板)

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 手縫りを楽しむ
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

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・製品等6,000円～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・製品等6,000円～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 (芳木 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カ月分)

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
③6,050円(5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 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

209 はじめての金継ぎ教室
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11,000円程度
(漆など専門素材調達費、手袋等消耗品代等)、古漆を使用します。古漆を使用するため、かぶれる可能性があります。※代用(漆無し)も使用します。金継を希望する方は講師と相談の上、自費で購入となります。


No.82「星空クラブ」

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1月30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
1月「風邪撃退ハーブティー」
2月「2月におすすめのハーブ」
3月「3月におすすめのハーブ」

84 子どもから大人まで、みんなで楽しむ囲碁教室
①粂井 英二
②第1・2・3日曜日 10:00～12:00
③10,890円(9回)
※小学生から受講できます。

85 巧(たく)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8月、声に出して読む日本語(朗読教室)Ⅱと合同で行い、3月10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8月、声に出して読む日本語(朗読教室)Ⅰと合同で行い、3月10日(水)10:00～12:00の講座となります。

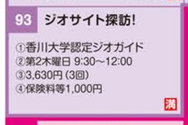
88 写真撮影の楽しみ方と作品の創り方教室(中級)
①日本写真協会会員 香川県美術展招待 大津 佳子
②第1・3水曜日 13:00～15:00
③7,260円(6回)
④資料代 300円程度

89 漢詩を吟する
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 9:00～11:00
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)

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木曜日 10:00～12:00
③7,260円(6回)



うるおいのあるくらし

95 テーブル席で楽しく煎茶道
①煎茶道三癸亭青茶流 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石州流謙岐清水派石州会 野口 宗眞
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
③6,050円(5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 由美苗
②第2・4木曜日 10:00～12:00
③4,840円(4回)
④花材費 1,200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
③6,050円(5回)
④花材費 1,000円～1,500円程度 (1回分)

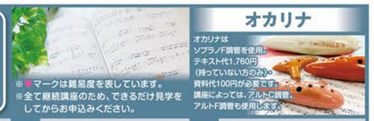
106 うるおいの花 ～フラワー・アレンジメント～
①日笠 ひとみ
②第1・3土曜日 10:00～12:00
③6,050円(5回)
④花材費 1,000円～1,500円程度 (1回分)

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)



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、アルト調管、
アルトF調管も使用します。

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 (土曜日クラス)
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)

115 オカリナ講座 初級Ⅰ (土曜日クラス)
①オカリナ奏者 古市 晶子
②第2・4土曜日 14:00～15:00
③6,050円(5回)

116 オカリナ講座 初級Ⅰ (月曜日クラス)
①オカリナ奏者 古市 晶子
②第1・3金曜日 11:00～12:00
③6,050円(5回)

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)

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


※楽譜ファイルで500円程度(新規のみのUSB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
③8,470円(7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)

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)

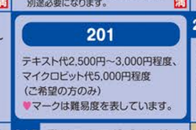
146 フォーク・ギター講座
①溝口 勲
②毎週木曜日 11:30～12:30
③13,310円(11回)
④ギター貸出料 200円(1回分)

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 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
③13,310円(11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)


No.159「薬膳教室」

食に関するくらし

※材料費は受講料と一緒にお支払いください

151 「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)

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 美紀子
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 美紀子
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)

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 美紀子
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 美紀子
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 美紀子
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* 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)

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



外国語

※全て継続講座のため、12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

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

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 2,310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
※テキスト代、各自で入手できる方に限ります。
※中古市場では入荷困難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
③8,470円(7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
③8,470円(7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
③8,470円(7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
③8,470円(7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
③8,470円(7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
③8,470円(7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、子どもと手づくりパン教室 (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)

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
③9,680円(11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
③9,680円(11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～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)

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
③8,800円(10回)

181 幼児のジャズ体操 ～はじめの一歩から～ (2歳6カ月～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
③8,800円(10回)

182 わんぱく体操 (2歳6カ月～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
③7,920円(9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
③7,920円(9回)

184 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
③7,920円(9回)

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
③7,920円(9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 ③7,920円(9回)
※No.185講座を受講された方対象の講座です。

187 自由な発想と創造力を広げる!楽器教室 (小学校1～3年生対象)
①画家 ACHA (芳木 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 ～楽描クラス～ (小学校3～6年生対象)
①画家 ACHA (芳木 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)

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 濵崎 真記
②毎週日曜日 13:20～13:50 ③8,800円(10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 濵崎 真記
②毎週日曜日 14:00～14:40 ③8,800円(10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 濵崎 真記
②毎週日曜日 15:00～15:40 ③8,800円(10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