

からだ整う

ストレッチポール®

ストレッチポール®を使ったエクササイズは肩甲骨周りの筋肉のコリを緩め、肩こり解消や美しい姿勢を保つのに効果的です。リラクゼーションを兼ねて身体のケアをしませんか。



●講師／ピラティスインストラクター 水野優美子 ●第2・第4火曜／18:20～19:20 ●受講料金／10月～12月(6回) 11,880円、2026年1月～3月(6回) 11,880円 ※別途傷害保険料 ●教材費／1回500円(ストレッチポールレンタル料、レンタルの場合のみ) ●対象／女性

お花＋簡単な器作り

フラワークラフト

フレッシュフラワー、観葉植物、ドライフラワー等の素材を使ってアレンジします。暮らしにお花を取り入れて楽しみましょう。

【カリキュラム(予定)】

- 10月 ハロウィンの竹かごアレンジメント
- 11月 カークリゴ(葉)をベースに作るアレンジメント
- 12月 ヒバで作るクリスマスハーブリース
- 1月 小枝でお花を立たせる花くぼり
- 2月 ブックBOXでドライフラワーのアレンジ
- 3月 ティーカップで多肉植物のアレンジ

●講師／Garland Tree FLOWERS講師 粉川啓子 ●第1土曜／10:30～12:00 ●受講料金／10月～2026年3月(6回) 15,840円 ●教材費／1回2,000円～2,700円程度(お花代)



旭川道新文化センター

2025年10月期 受講生募集

事前予約制

俳句に親しむ [橋本教室]

俳句は美しい自然や、人間の生活と喜怒哀楽を季語に託して17音で詠み込む世界最小の短詩型文学です。日本人なら誰でも簡単に入ることができて、しかも奥の深い文芸と一緒に楽しみましょう。初心者大歓迎、先ずは5句作ってみるところから始まります。

●講師／俳句雑誌「雪華」主宰 俳人協会会員 現代俳句協会会員 道新日曜文芸俳句選考 道新俳句賞選考委員 橋本喜夫 ●第1・第3土曜／13:00～15:30 ●受講料金／10月～12月(6回) 9,900円、2026年1月～3月(6回) 9,900円 ●教材費／実費(初回)



微笑禅ホームヨーガ

「ゆったりと自然にほほえんで」あなたの「からだ」が語る声なき声を聴きながらポーズを楽しみます。ヨーガは、体操(運動)ではなく瞑想です。瞑想の効用は体操の何倍もあるという事を実感できます。マントラとポーズと呼吸法を中心にホームヨーガを基礎から学ぶ講座です。



●講師／日本ヨーガ学会講師 瀬能朋子 ●木曜／13:30～15:00 ●受講料金／10月～12月(12回) 19,800円、2026年1月～3月(12回) 19,800円 ※別途傷害保険料 ●教材費／テキスト代3,770円(3冊・初回) ●対象／女性

たのしい女性麻雀

麻雀は脳を活性化、認知症予防に役立つことから高齢者を中心に愛好家が増えています。麻雀を全く知らない方にもルール、役づくり、点数計算をわかりやすく教えます。楽しみながら仲間づくりをしてみませんか。マナーを大切にしたい、どなたでも安心して楽しめる教室です。



●講師／日本プロ麻雀連盟所属 加藤晋平 ●金曜(月3回)／①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ●受講料金／各10月～12月(9回) 23,760円、2026年1月～3月(9回) 23,760円 ●教材費／2,200円(テキスト代、初回) ●対象／女性 ●お申込み前に要見学(30分無料) ●金曜(月2回)クラスもございます



たのしい絵手紙



絵手紙は絵と字と言葉と一緒に学べる優れものです。初めての方にも楽しく描けるよう、絵手紙の基本について学びながら、交流の楽しさをお伝えします。「動かなければ出会えない」年齢や性別は関係ありません。私たちと一緒に絵手紙を楽しみませんか。



【カリキュラム(予定)】

- 10月 秋の花・落葉と木の実
- 11月 絵封筒に挑戦・クリスマスを楽しむ
- 12月 干支の年賀状・土偶に挑戦

●講師／日本絵手紙協会公認講師 根本春恵 ●第1・第3水曜／10:00～12:00 ●受講料金／10月～12月(6回) 12,540円、2026年1月～3月(6回) 12,540円 ●教材費／6,000円程度(絵手紙道具一式→青墨、顔彩、筆、梅皿)用具をお持ちでない方のみ ●「水曜(月1回) 13:30～15:30」クラスもございます

中学英語で楽しい英会話

英語をやり直したい方を対象にしたクラスです。恥ずかしがらずに英語で話してみよう。中学校で習った基礎英語を学び直し、簡単な口語表現が自然に出てくるようになるのが目標です。英会話に興味があるのに、気後れしてなかなか始められずにいる方、さあ、一歩踏み出しましょう。

●講師／旭川市立大学英語非常勤講師 名寄市立大学非常勤講師 TOEIC満点取得 野月朱美 ●水曜／9:45～10:45 ●受講料金／10月～12月(13回) 21,450円、2026年1月～3月(11回) 18,150円 ●要見学



初心者英会話

英会話には興味はあるけど、あまり経験が無いのが不安…という方でも大丈夫!やさしく学べる初心者向けの英会話コースです。



●講師／旭川市立大学英語非常勤講師 名寄市立大学非常勤講師 TOEIC満点取得 野月朱美 ●水曜／11:00～12:00 ●受講料金／10月～12月(13回) 21,450円、2026年1月～3月(11回) 18,150円 ●要見学

編み物教室

カギ針、棒針、アフガン針を使って作品を作ります。初めての方も基礎を練習しながら小物類などから制作しますので、徐々に技術が身についていきます。また、希望の方には文部科学省後援の年1回実施される検定試験にも対応しています。

●講師／北海道アートクラフトアカデミー講師 細越留美子 ●第1・第3火曜／15:00～17:00 ●受講料金／10月～12月(6回) 15,840円、2026年1月～3月(6回) 15,840円 ●教材費／糸・針など実費



腰痛・関節痛でお悩みのあなたへ

ミツヴァ・テクニク

カナダで生まれた姿勢健康法ミツヴァ・テクニク。小さな子どもや遊牧民の動きに注目して作られました。「床に横になる・座る・立つ・歩く」かんたんなエクササイズをします。毎日少しずつ練習することで肩こりや腰痛がやわらぎます。家に帰ってうちのひととすぐにできるエクササイズです。



●講師／柔道整復師・柔道整復師専科教員 林公子 ●第2・第4土曜／15:30～17:00 ●受講料金／10月～12月(6回) 15,180円、2026年1月～3月(6回) 15,180円 ※別途傷害保険料 ●最少開講人数／5人

やさしいギター教室

歌の伴奏からクラシックまで基礎から丁寧に指導いたします。ギターを初めて手にする方、年齢に関わらずその方に合った方法で指導いたします。

●講師／日本ギタリスト協会会員 斎藤治道 ●土曜／17:00～20:00 ●受講料金／10月～12月(12回) 19,800円、2026年1月～3月(12回) 19,800円 ●教材費／1,575円(初回) ●その他に「第1・第3火曜／18:00～20:00」のクラスもございます



お問い合わせ
お申し込み

旭川道新文化センター

旭川市宮下通7丁目 旭川駅前ビル2階
受付時間 9:30～18:30
(土曜17:00、日曜15:00まで、祝日休み)

(0166) 25-8806



●当センターは会員制です。●受講にあたっては一部講座を除き、入会金2,200円、18歳以下又は70歳以上の方は1,100円のお支払いが必要です。申込書に必要事項をご記入のうえ事前に受講料金を添えてお申し込み下さい。●受講料金は原則3カ月前納(一部6カ月前納がございましたら)となります。●一部の講座を除き途中から受講の場合、受講料金は残り回数分となります。●受講料金はご予約から10日以内にお支払い下さい。●入会金、受講料金は原則お返しできません。●表示している受講料金は一部の講座を除き運営管理費が含まれています。●教材費、持参品、団体傷害保険料等が別途必要な講座がございます。●各講座とも定員になり次第申込受付を締め切ります。残席状況はお電話でお問い合わせ下さい。●都合により講座の日時や内容が変更、あるいは開講が中止になる場合がございます。



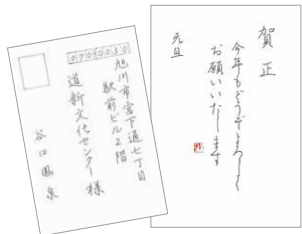
夢中になれること始めませんか



私のための絵画



万葉集を読む



実用ボールペン字



手織り

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(10月～12月)
◆教養			
三浦綾子文学の世界を知る	★ 田中 綾ほか	第4水 14:00～15:30	10月～2026年3月 6ヵ月(6回) 12,210円
～まず声を出してみよう～ 感動共有 朗読講座	高橋千鶴子	第1・第3月 13:15～15:15	3ヵ月 (5回) 13,200円
お話聞かせて! 実践絵本の読み聞かせ講座	高橋千鶴子	第2・第4金 13:00～15:00	3ヵ月 (6回) 15,840円
～美術を楽しむ情報講座～ あなたも美術通!	★ 久木佐知子	火 14:00～15:30(月1回)	3ヵ月 (3回) 7,920円
～哲学のエッセンスをわかりやすく読み解く～ やさしい哲学	白井 暢明	第2・第4土 13:00～14:30	3ヵ月 (6回) 12,540円

◆文学			
～初心者大歓迎～ 俳句に親しむ	橋本 喜夫	第1・第3土 13:00～15:30	3ヵ月 (6回) 9,900円
楽しい俳句	西川 良子	第2・第4月 13:00～15:30	3ヵ月 (4回) 6,600円
～自分の思いを歌に乗せて～ 短歌を楽しむ	★ 小林さつき	第2・第4木 10:00～11:30	3ヵ月 (6回) 10,560円
「伝わる」エッセーの書き方	★ 山崎真理子	第4水 10:30～12:00	3ヵ月 (3回) 5,610円
小説作法を学ぶ	★ 菊田 恵子	第2・第4水 13:30～15:00	3ヵ月 (7回) 13,090円
万葉集を読む	★ 倉持しのぶ	第3土 13:00～14:30	3ヵ月 (3回) 6,270円
「万葉集」の本当の姿を探る	戸波 徹	第3月 10:00～11:30	3ヵ月 (3回) 6,930円



日曜レベルアップ英語教室



マミフラワーデザイン

◆語学			
中・高齢者の英会話教室	(見) 工藤 廣行	木 13:30～15:00(月3回)	3ヵ月 (9回) 14,850円
中学英語で楽しい英会話	(見) 野月 朱美	水 9:45～10:45	3ヵ月(13回) 21,450円
初心者英会話	(見) 野月 朱美	水 11:00～12:00	3ヵ月(13回) 21,450円
楽しく身になる英会話Ⅱ	(女)(見) 松並順子ほか	第1・第3月 10:00～11:00	3ヵ月 (5回) 9,900円
楽しく身になる英会話Ⅰ	(見) 松並順子ほか	第1・第3月 11:15～12:15	3ヵ月 (5回) 9,900円
日曜レベルアップ英語教室	(見) 東森めぐみ	第2・第4日 10:30～11:30	3ヵ月 (5回) 8,250円
話したくなる中国語	(見) 渡邊 洋明	土 14:15～15:15(月3回)	3ヵ月 (9回) 15,840円
総合力UP中国語<中級編>	(見) 渡邊 洋明	金 11:00～12:00(月3回)	3ヵ月 (9回) 21,780円
ときめき韓国語教室<上級>	(見) 朴 香子	水 10:00～11:30(月3回)	3ヵ月 (9回) 17,820円
～ドイツ語圏の魅力に触れ、理解するために～ 楽しいドイツ語	(見) 白井 暢明	第1・第3月 18:00～19:30	3ヵ月 (6回) 12,540円

◆コミュニケーション			
～プロから学ぶ～ マダムケロコの話し方教室	本告 節子	第1・第3月 18:30～20:30 第1・第3木 10:00～12:00	休講中

◆絵画			
楽しい色えんぴつ画	★ 林 美和子	第1・第3金 10:00～12:00	3ヵ月 (7回) 11,550円
けんいちワールド「スケッチ専科」	小川けんいち	第1・第3水 13:30～15:30	3ヵ月 (6回) 12,540円
楽しい水彩画	(見) 遠山 隆義	火 15:30～17:30	3ヵ月(12回) 19,800円
水彩画入門	★(見) 藪 清恵	第2・第4火 13:00～15:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
基礎から学ぶ水彩色鉛筆画	★ 盛本 学史	第2・第4水 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
制作を楽しむ デッサン(色鉛筆)から始める絵画	盛本 学史	第2・第4金 13:30～15:30	3ヵ月 (6回) 12,540円
鉛筆デッサンと水彩画	盛本 学史	第2・第4土 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
課題に合わせて個別指導 私のための絵画	★(新) 盛本 学史	第2・第4日 12:00～15:00	3ヵ月 (6回) 17,820円
大人のお絵かき教室	吉田 友宏	月 13:00～15:00(月2回)	3ヵ月 (6回) 15,180円
やさしい油絵	(見) 佐藤 道雄	木 17:30～19:30	3ヵ月(12回) 19,800円
楽しい油絵	林 美和子	月 10:00～12:00	3ヵ月 (9回) 14,850円
初心者のための 楽しい油絵 パステル画 アクリル画入門・水彩画入門	(見) 斉藤矢寸子	月 14:00～16:00	3ヵ月 (9回) 18,810円
あなたのお気に入りのペットを可愛く描きましょう ワンちゃん、ネコちゃんを色鉛筆で描こう	斉藤矢寸子	第1・第3月 14:00～16:00	3ヵ月 (6回) 15,180円
水墨画と墨彩画	★(見) 林 慶子	木 10:00～12:00(月2回)	3ヵ月 (6回) 11,880円
たのしい絵手紙【月2回クラス】	(見) 根本 春恵	第1・第3水 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
たのしい絵手紙【月1回クラス】	(見)	第2水 13:30～15:30	3ヵ月 (4回) 8,360円
手ぶらで通える! パステルアート	★ 野澤 咲子	第1月 13:00～15:00 第3月 13:00～15:00	3ヵ月 (2回) 5,280円 3ヵ月 (3回) 7,920円



ワンちゃん、ネコちゃんを色鉛筆で描こう



手打ちそば入門

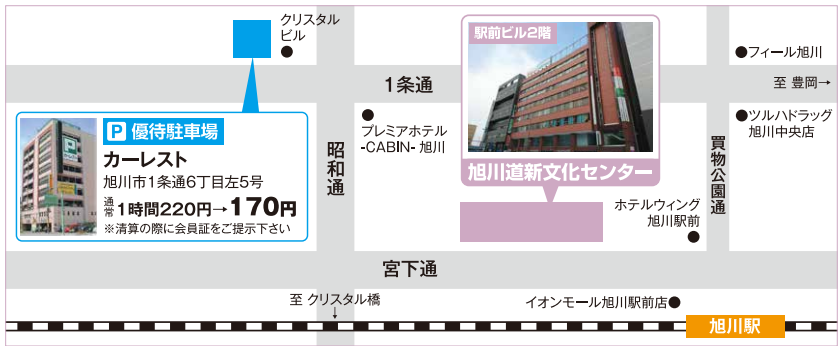
◆お花			
小原流いけ花	山田 豊宏	火 15:00～18:00	3ヵ月(12回) 19,800円
いけばな草月 ※月1コース有	萩原 孝沙	第1・第3土 15:30～17:30	休講中
池坊いけ花【山岸教室】	山岸裕美子	火 17:00～20:00	3ヵ月(12回) 19,800円
池坊いけ花【末永教室】	末永 美穂	第2・第4水 18:00～20:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
花くぼり	澤澤 雅子	第3木 10:30～12:30	3ヵ月 (3回) 6,270円
マミフラワーデザイン	澤澤 雅子	第1・第3木 10:30～12:30	3ヵ月 (6回) 10,560円
ブリザードフラワー専科	澤澤 雅子	第3木 10:30～12:30	3ヵ月 (3回) 6,270円
四季の花と遊ぶフラワーアレンジ	★ 奥 祥華	第2・第4火 10:30～12:00	3ヵ月 (5回) 8,800円
ブリザードフラワー <アレンジ・トリートメント>	奥 祥華	11月12月 2ヵ月 第2火 10:30～12:00	3ヵ月 (2回) 4,180円
お花+簡単な器作り フラワークラフト	(見) 粉川 啓子	10月～2026年3月 6ヵ月(6回)	15,840円

◆茶道			
茶道表千家【立岩社中】※会場/ときわ市民ホール	★ 立岩 栄子	火 13:00～17:00(月3回)	3ヵ月 (9回) 13,860円
茶道裏千家【佐渡社中】※会場/講師宅	佐渡 真弓	水 10:00～13:00(月3回)	3ヵ月 (9回) 13,860円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(10月～12月)
◆書道			
ペン習字【有田教室】	★ 有田 翠苑	木 13:30～15:20(月3回)	3ヵ月 (9回) 15,840円
ペン習字【蜂谷教室】	★ 蜂谷 珠月	木 10:00～12:00(月3回) 木 13:00～15:00(月3回)	3ヵ月 (9回) 16,830円 3ヵ月 (9回) 16,830円
やさしい筆ペン	★ 蜂谷 珠月	第1・第3金 10:00～12:00	3ヵ月 (7回) 14,630円
～くらしに役立つ～ 実用ボールペン字	★ 谷口 鳳泉	第2・第4土 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 11,880円
書道	豊田 和郎	第1・第3水 13:00～15:00	3ヵ月 (6回) 9,900円
おとなの字	★ 河村 秋妍	日 10:20～12:20(月2回)	3ヵ月 (5回) 9,900円

◆料理			
男の料理教室 ※会場/宮川家庭料理教室	(男) 宮川千枝子 坂本 久子	第1・第3月 18:30～20:30 第1・第3金 18:30～20:30	3ヵ月 (5回) 8,800円 3ヵ月 (7回) 12,320円
おふくろの味ママの味 ※会場/宮川家庭料理教室	宮川千枝子 坂本 久子	第1・第3火 10:30～12:30 第1・第3水 10:30～12:30 第1・第3金 10:30～12:30	3ヵ月 (6回) 10,560円 3ヵ月 (6回) 10,560円 3ヵ月 (7回) 12,320円
おもてなし会席(懐石)料理 ※会場/宮川家庭料理教室	宮川千枝子 坂本 久子	第2・第4火 10:30～12:30 第2・第4火 18:30～20:30 第2・第4水 10:30～12:30 第2・第4水 18:30～20:30 第2・第4金 10:30～12:30	3ヵ月 (6回) 10,560円 3ヵ月 (6回) 10,560円 3ヵ月 (6回) 10,560円 3ヵ月 (6回) 10,560円 3ヵ月 (6回) 10,560円
一汁三菜 料理の基本 ※会場/宮川家庭料理教室	宮川千枝子 坂本 久子	第1・第3火 18:30～20:30 第1・第3水 18:30～20:30 第1・第3木 18:30～20:30	3ヵ月 (6回) 10,560円 3ヵ月 (6回) 10,560円 3ヵ月 (6回) 10,560円
手打ちそば入門 ※会場/旭川そばスクールまつもり	松森 行彦 松森八重子	第2・第4金 18:30～21:00	3ヵ月 (6回) 14,880円 3ヵ月 (6回) 14,880円

◆手芸			
趣味の木彫り・仏像彫刻	★ 中川 貞司	第1・第3火 13:00～15:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
竹工芸を楽しむ	★ 近藤 幸男	第2・第4金 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 14,520円
～これから始める方から経験者まで～ 土曜陶芸教室	★ 片山 一 片山 兵衛	第2・第4土 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
銀粘土アクセサリー&UVレジン	荒島 佳未	第1・第3土 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
純銀粘土「楓」教室	伊藤美智子	第1・第3木 18:30～20:00	3ヵ月 (6回) 10,560円
～stained glass～ ステンドグラス	(見) 城台 幸子	火 9:45～12:30	3ヵ月(12回) 21,120円
手軽に素敵な作品を作る グラスアート	陣門 良子	第1・第3木 13:00～15:00	3ヵ月 (6回) 13,200円
パッチワークキルト	石黒 恵子	月 10:00～12:00(月3回)	3ヵ月 (8回) 16,720円
パッチワークキルト【絵布クラス】	石黒 恵子	第1・第3月 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 13,860円
ハワイアンキルト	石黒 恵子	第1・第3月 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
戸塚刺しゅう ※中・上級コース有 ※お問い合わせください	飯田 洋子	月 10:30～12:00(月2回)	3ヵ月 (5回) 10,450円
タティングレース&レース編物 ※上級コース有	細越留美子	第1・第3火 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 15,840円
手織り	★ 細越留美子	第1・第3火 12:30～15:00	3ヵ月 (6回) 15,840円
水引&水引アクセサリー	★ 林 真由美	第4火 13:00～15:00 第4火 15:30～17:30	3ヵ月 (3回) 6,270円 3ヵ月 (3回) 6,270円



★ … 残席わずか又は満席の講座 (マークのついていない場合でも、お問い合わせ時に満席の場合もございます)

(見) … 申込み前に見学をお勧めしている講座 (新) … 新設講座 (女) … 女性対象講座 (男) … 男性対象講座 ※開講期間が6ヵ月以上の講座を掲載しています。

この他に「服飾・趣味・音楽・邦楽・舞踊・健康・スポーツ・子ども向け」講座もございます。詳細はお問い合わせください。

一部の講座を除き無料で講座をご見学いただけます。
お気軽にお問い合わせください。(見学は原則30分以内)

募集要項

●当センターは会員制です。●受講にあたっては一部講座を除き、入会金2,200円、18歳以下又は70歳以上の方は1,100円のお支払いが必要です。申込書に必要事項をご記入のうえ事前に受講料金を添えてお申し込み下さい。●受講料金は原則3ヵ月前納(一部6ヵ月前納がございます)となります。●一部の講座を除き途中からの受講の場合、受講料金は残り回数分となります。●受講料金はご予約から10日以内にお支払い下さい。●入会金、受講料金は原則お返しできません。●表示している受講料金は一部の講座を除き運営管理費が含まれています。●教材費、持参品、団体傷害保険料等が別途必要な講座がございます。●各講座とも満席になり次第申込受付を締め切ります。残席状況はお電話でお問い合わせ下さい。●都合により講座の日時や内容が変更、あるいは開講が中止になる場合がございます。



夢 中 に な れ る こ と 始 め ま せ ん か



太極拳【市川教室】



演歌・歌謡曲を歌う



楽しい写真教室



山口流篠笛



中・高齢者のための『ヨガ』



ウクレレ教室

講 座 名	講師名	曜日・時間	受講料金 (10月～12月)
◆服飾			
編み物教室 ※上級コース有	細越留美子	第1・第3火 15:00～17:00	3ヵ月 (6回) 15,840円
和裁 ※会場／小林豊子きもの学院	上田 了子	金 10:00～12:00 (月3回)	3ヵ月 (9回) 13,860円
		金 14:00～16:00 (月3回)	3ヵ月 (9回) 13,860円
きもの着付 ※会場／小林豊子きもの学院	島 豊瑞江	水 10:00～12:00 (月3回)	10月～2026年1月 4ヵ月(12回) 21,120円
		水 14:00～16:00 (月3回)	10月～2026年1月 4ヵ月(12回) 21,120円
		水 18:00～20:00 (月3回)	10月～2026年1月 4ヵ月(12回) 21,120円
初めての着物のおけいこ ※上級コース有	細田 美香	第2・第4土 13:00～15:00	3ヵ月 (6回) 12,540円

◆趣味			
～運命を告げる神秘のカード～ タロットカード占い	カメラアマキ	第2水 10:00～12:00 (10月2回)	3ヵ月 (4回) 14,960円
パワーストーン 2025-2026	カメラアマキ	第3土 18:30～20:00	3ヵ月 (3回) 11,220円
本格的な紅茶の楽しみ方	舟山真理子	第3金 13:30～15:00	10月～2026年3月 6ヵ月(6回) 16,500円
～お仕事帰りのティータイム～ 本格的な紅茶の楽しみ方	長縄 啓子	第2金 18:30～20:00	10月～2026年3月 6ヵ月(6回) 12,540円
女性のためのワイン ※対象／20歳以上	佐藤 晶子	第2月 18:00～19:30	10月～2026年3月 6ヵ月(6回) 15,840円
プロがお勧めする 世界のチーズを楽しむ ※対象／20歳以上	佐藤 晶子	第4月 18:00～19:30	10月～2026年3月 6ヵ月(6回) 15,840円
自分に合った薬膳がみつかる！ 始めてみよう「薬膳」生活 ～あなたに合った幸せ薬膳～	池田 蘭美	月 13:00～15:00 (月1回)	10月～2026年3月 6ヵ月(6回) 15,840円
香りから始めるリラククス	伊藤由紀子	第2火 10:30～12:00	3ヵ月 (3回) 6,270円
いつでも、どこでも アロマのある生活	伊藤由紀子	第4火 18:30～20:00	3ヵ月 (3回) 6,270円
囲碁 ※会場／旭川囲碁サロン	富田 拓司 (六段)ほか	第2・第4木 13:00～15:00	3ヵ月 (6回) 7,920円
たのしい女性麻雀教室	(見)女★加藤 晋平	金 10:00～12:00 (月3回)	3ヵ月 (9回) 23,760円
		第2・第4金 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 17,160円
		金 13:00～15:00 (月3回)	3ヵ月 (9回) 23,760円
		第2・第4金 13:00～15:00	3ヵ月 (6回) 17,160円
～廃材を使って～ インテリアを楽しむ女性のDIY講座	女大谷 薫	第2・第4月 10:00～12:00	3ヵ月 (5回) 11,000円
楽しい写真教室	阿部 俊一	第3金 10:00～12:00	10月～2026年3月 6ヵ月(6回) 20,460円

講 座 名	講師名	曜日・時間	受講料金 (10月～12月)
◆音楽			
日本とイタリアの名曲	佐藤 美幸	第1・第3木 16:00～17:30	3ヵ月 (6回) 15,840円
～新曲を中心に～ 演歌歌謡曲	★榊原とも子	第1・第3水 13:30～15:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
個性派カラオケ	中沢 広志	第1・第3日 14:00～16:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
演歌・歌謡曲を歌う	女武田ミサヲ	第2・第4木 10:30～12:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
抒情歌を歌う	岡部 悟	第1・第3水 11:30～13:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
～パリの香り～ シャンソンを歌おう	松田ひとえ	第2・第4日 13:00～14:45	3ヵ月 (6回) 15,840円
～ハワイの音色～ ウクレレ教室	★斎藤 治道	第1・第3火 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
		第1・第3火 14:30～16:30	3ヵ月 (6回) 12,540円
		第2・第4火 14:30～16:30	3ヵ月 (6回) 12,540円
はじめてのギター	斎藤 治道	第1・第3火 18:00～20:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
やさしいギター教室	斎藤 治道	土 17:00～20:00	3ヵ月(12回) 19,800円
たのしいオカリナ ※中級コース有	佐藤 亮子	第1・第3土 15:15～16:45	3ヵ月 (6回) 15,840円
～癒しの音色～ 二胡教室	★佐々木芳子	第1・第3土 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 22,440円
～癒しの音色～ バイビーハープ	池野 麻里	お問い合わせください	
～プロ奏者が教える～ 楽しいフルート ※時間内の30分間	★南 加奈子	第1・第3土 11:15～12:15	3ヵ月 (6回) 17,820円
大人のピアノ教室 ※時間内の20分間 ※会場／MINAMI音楽アカデミー	齋藤 由佳	第2・第4水 13:00～14:40	3ヵ月 (6回) 17,160円
～クラシックを身近に～ クラリネット教室 ※時間内の30分間 ※会場／MINAMI音楽アカデミー	桑島 美保	第2・第4火 16:30～18:00	3ヵ月 (6回) 19,800円

◆邦楽			
～日本の伝統芸能に心とませて～ 山口流篠笛	(見)山口 千那	第1金 10:30～12:00	3ヵ月 (3回) 9,570円
楽譜で楽しむ 三味線と端唄	花季 汀希	第1・第3日 10:00～12:30	3ヵ月 (6回) 19,140円
～「語・性舞を身に付けよう」～ 能楽宝生流	藤井 秋雅	月 16:00～17:30 (月1回)	3ヵ月 (3回) 10,560円

講 座 名	講師名	曜日・時間	受講料金 (10月～12月)
◆健康			
中高年マダムクラス ゆっくりエアロ・ストレッチ	(見)女★谷口 励子	火 11:15～12:15	3ヵ月(12回) 22,440円
ミセス＆マダムの 初めてのフィットネスバレエ	女★谷口 励子	水 12:15～13:15	3ヵ月(13回) 24,310円
中高年マダムクラス イスで運動・ストレッチ	女★谷口 励子	木 10:45～11:45	3ヵ月(12回) 22,440円
ナチュラル・ヨガ	女★上田京美ほか	月 13:30～15:30	3ヵ月 (9回) 16,830円
		土 13:00～15:00	3ヵ月(12回) 22,440円
微笑禅ホームヨーガ	女瀬能 朋子	木 13:30～15:00	3ヵ月(12回) 19,800円
身体が硬い、体力に自信のない方でも 中・高齢者のための『ヨガ』	女河部 凡子	金 11:30～12:45	3ヵ月(13回) 22,880円
こころと体を癒すヨガ	女T a k e	水 15:00～16:00	3ヵ月(13回) 22,880円
太極拳【宮本教室】	宮本 一弘	火 9:45～11:00	3ヵ月(12回) 21,120円
太極拳【市川教室】	市川 晶子	火 12:45～14:15	3ヵ月(12回) 21,120円
楊名時八段錦・太極拳	織田 朱	金 13:15～14:45	3ヵ月(13回) 21,450円
		土 11:15～12:45	3ヵ月(12回) 19,800円
女性健康美容体操	女★越智ひとみ	第1・第3月 9:30～11:00	3ヵ月 (5回) 11,550円
きれいな姿勢を目指す 女性のための骨盤底筋群体操	女★水野優美子	第2・第4月 9:40～11:10	3ヵ月 (4回) 7,920円
ストレッチボール®	女水野優美子	第2・第4火 18:20～19:20	3ヵ月 (4回) 7,920円
はじめてのピラティス	女★水野優美子	第2・第4日 10:00～11:00	3ヵ月 (5回) 9,900円
転倒防止・体力促進！ はつらつ健康体操	女★児玉 正枝	金 10:00～11:00	3ヵ月(13回) 21,450円
健康と若さを保つストレッチ体操 自彊術(じきょうじゅつ)	女★鍵窪みどり	水 10:00～11:30 (月3回)	3ヵ月(10回) 21,450円
ピラティス	荻野ひとみ	水 18:40～19:55	3ヵ月(13回) 21,450円
ピラティスプラス	荻野ひとみ	木 15:30～17:00	3ヵ月(12回) 19,800円
NY発の新感覚エクササイズ バレトン	女詩 帆	木 12:10～13:10 (月3回)	3ヵ月 (9回) 22,770円
ミツヴァ・テクニク	林 公子	第2・第4土 15:30～17:00	3ヵ月 (6回) 15,180円

◆スポーツ			
心の健康、強化を求めて 居合道教室 無双直伝英信流	谷津 成夫	土 9:30～11:00	3ヵ月(12回) 18,480円
合気道	木村 光宏	第1・第3火 19:30～21:00	3ヵ月 (6回) 11,880円



ジュニアクラシックバレエ



はじめてのピラティス



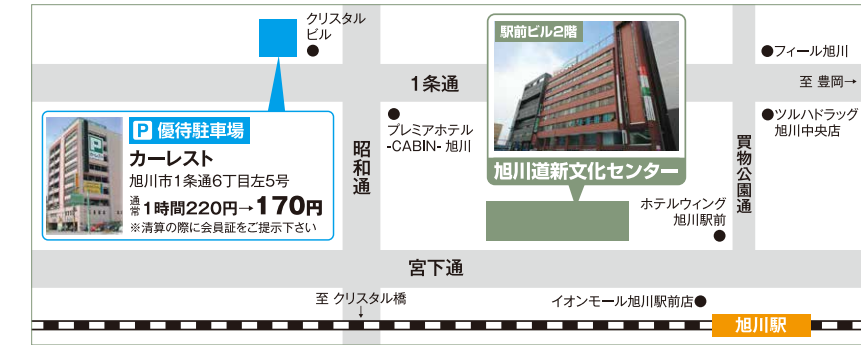
初めての着物のおけいこ



ベリーダンスでシェイプアップ

◆こども向け講座			
きれいな字が身につく こども硬筆習字 ※対象／6歳～高校生	松葉 春祥	土 12:45～14:00	3ヵ月(12回) 18,480円
こどもの美文字 ※対象／6歳～中学3年生	★河村 秋妍	日 10:00～11:15 (月2回)	3ヵ月 (5回) 9,900円
子供油絵(油彩画・アクリル画) 教室	(見)斉藤矢寸子	月 16:30～18:30	3ヵ月 (9回) 15,840円
※対象／10歳～17歳		水 16:30～18:30	3ヵ月(11回) 19,360円
SAYA先生の楽しいこどもアート教室 (絵画全般・工作) ※対象／5歳～15歳	(見)斉藤矢寸子	月 16:30～18:30	3ヵ月 (9回) 15,840円
		水 16:30～18:30	3ヵ月(11回) 19,360円
～プロ奏者が教える～ こどものフルート教室 ※時間内の30分間 ※対象／小学生～中学生	★南 加奈子	第1・第3土 9:45～10:45	3ヵ月 (6回) 17,820円
こどものピアノ教室 ※時間内の20分間 ※対象／3歳以上 ※会場／MINAMI音楽アカデミー	齋藤 由佳	第2・第4水 16:30～17:20	3ヵ月 (6回) 17,160円
幼児・児童体育【年中長クラス】 ※対象／年中と年長	藤井敬久ほか	水 16:20～17:20	3ヵ月(10回) 18,700円
幼児・児童体育【小学生クラス】 ※対象／小学生		水 17:20～18:20	3ヵ月(10回) 18,700円
ジュニアクラシックバレエⅠ ※対象／5歳～小学3年生	畑野 由美 米倉まさえ	金 16:40～18:00	3ヵ月(12回) 23,760円
ジュニアクラシックバレエⅡ ※対象／小学4年生～中学3年生		火 16:50～18:10	3ヵ月(12回) 23,760円
ジュニアのためのヒップホップ ※対象／年中～小学3年生	★藤井 綾子 藤井エル工	第2・第4日 14:40～15:40	3ヵ月 (5回) 9,350円

◆舞踊			
クラシックバレエ	女畑野 由美 米倉まさえ	月 18:15～19:45 金 18:15～19:45	3ヵ月 (9回) 17,820円 3ヵ月(12回) 23,760円
大人のクラシックバレエ【毎週コース】	女★今 朋子ほか	火 14:45～15:45	3ヵ月(12回) 22,440円
大人のクラシックバレエ【隔週コース】	女★今 朋子ほか	第1・第3火 14:45～15:45	3ヵ月 (6回) 11,220円
基礎から始める日曜クラシックバレエ	女★越智ひとみ	第1・第3日 11:30～12:30	3ヵ月 (6回) 15,840円
フラメンコ	女工藤 俊子	月 11:30～13:00	3ヵ月 (8回) 18,480円
ハワイアンダンス【毎週コース】	女藤井 博子	水 13:30～14:45	3ヵ月(13回) 24,310円
ハワイアンダンス【隔週コース】	女藤井 博子	第2・第4水 13:30～14:45	3ヵ月 (7回) 13,090円
楽しいジャズダンスとヒップホップ ※対象／高校生以上	★藤井 綾子 藤井エル工	第2・第4日 13:00～14:20	3ヵ月 (5回) 10,450円
西崎流民謡舞踊	女西崎愛智代	木 9:30～10:30	3ヵ月(11回) 18,150円
～日本伝統芸能～ 粋な江戸芸かつばれと端唄振り	(見)桜川千代輝	第1・第3日 13:00～16:00	3ヵ月 (6回) 19,140円
～女性らしくびれ作りに最適！～ ベリーダンスでシェイプアップ	女小 夏	第2・第4火 19:30～20:30	3ヵ月 (6回) 15,840円



★ … 残席わずか又は満席の講座 (マークのついていない場合でも、お問い合わせ時に満席の場合もございます)

(見) … 申込み前に見学をお勧めしている講座 (新) … 新設講座 女 … 女性対象講座

この他に「教養・コミュニケーション・文学・語学・絵画・茶道・お花・書道・手工芸・料理」講座もございます。詳細はお問い合わせください。

※開講期間が6ヵ月以上の講座を掲載しています。

一部の講座を除き無料で講座をご見学いただけます。
お気軽にお問い合わせください。(見学は原則30分以内)