

～stained glass～

## ステンドグラス

一見冷たいと思われがちなガラス。実はとても暖かな存在です。硝子と仲良くなってミニランプ、花のトレイ、ジュエリーボックスなど、小物から大作まで素敵な作品を作ってみませんか。



●講師／我楽須工房きたの主幸 城台幸子 ●火曜／9:45～12:30 ●受講料金／1月～3月(12回) 21,120円 ●教材費／材料費実費、工具代37,000円程度(初回のみ)

中国語会話に壁を感じる方へ

## 話したくなる中国語

日本人が中国語を話す時のポイントをお伝えします。拼音(ピンイン…中国語の発音記号)を少し習ったことがある方を対象とした会話が中心の教室です。言葉をどんどん声に出して、本場でも通じる中国語を身体に覚えさせましょう。学んだことがビジネスやプライベートで役立つはずですよ。



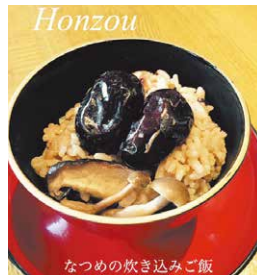
【カリキュラム(予定)】  
①アウトプット…中国語文章の書き出し。添削、発声練習  
②インプット…教科書を使い語彙を増やし、中国語を学ぶ  
③質問タイム

●講師／渡邊洋明 ●土曜(月3回)／14:15～15:15  
●受講料金／1月～3月(9回) 15,840円 ●対象／拼音(ピンイン…中国語の発音記号)を少し習ったことがある方

## 始めてみよう『薬膳』生活

～あなたに合った幸せ薬膳～

薬膳の知識を用いた食事で健康を維持し、体調不良を改善するための知識を身に付けることで、あなたに合わせた季節ごとの食養生ができるようになります。※座学です。調理実習はありません。



●講師／薬膳&ギャラリー本草オーナー 国際薬膳師 中医薬膳師 池田蘭美 ●第1月曜／13:00～15:00 ●受講料金／1月～3月(3回) 7,920円 ●教材費／3回1,500円(薬膳体験と資料代) 受講料金と一緒に支払い ●対象／女性

## 池坊いけ花 [末永教室]

四季折々の美しい花との出会いに心を癒やされ、命の大切さと心の豊かさを育みながら、立花・生花・自由花と面白さを楽しんでいただきたいと思います。初めての方にはのびのびと生けてもらい基本から指導していきます。

●講師／池坊旭川中央支部支部長 末永美穂 ●第2・第4水曜／18:00～20:00 ●受講料金／1月～3月(6回) 12,540円 ●教材費／花代実費



## 旭川道新文化センター

### 2026年1月期 受講生募集

事前予約制



## 鉛筆デッサンと水彩画

「水彩画」と「鉛筆デッサン」の入門講座です。鉛筆デッサンのコツから色彩や画材の活用術などを身に付けていきます。初めての方も大歓迎です。デッサン力を磨きながら様々な絵画の知識を学びましょう。鉛筆デッサンと着色を並行して指導します。主に静物画と風景画を描いています。

●講師／画家 盛本学史 ●第2・第4土曜／10:00～12:00 ●受講料金／1月～3月(6回) 12,540円 ●教材費／3ヵ月500円

## ハワイアンダンス

優雅なハワイの伝統ある踊りで心身をリフレッシュさせましょう。全身運動なので、体のシェイプアップ、ストレスの解消にもぴったりです。年齢に関係なく、どなたでも楽しく踊れます。



●講師／NPO法人マイレ本間フラスクール公認講師 藤井博子 ●水曜／13:30～14:45 ●受講料金／1月～3月(11回) 20,570円 ※別途傷害保険料 ●対象／女性

## SAYA先生の楽しいこどもアート教室 [絵画全般・工作]



子供は本来、描くことが遊ぶことと同じように好きです。楽しく描いた子供の絵は、画面のすみずみまで純粋な感動とエネルギーに満ちあふれています。工作も取り入れながら、ひとりひとりにていねいに指導いたします。アートを通して感受性豊かなお子様に。

●講師／行動美術協会会員 全道美術協会会員 純生美術会会員 斎藤矢寸子 ●①月曜／16:30～18:30 ②水曜／16:30～18:30 ●受講料金／①②各1月～3月(11回) 19,360円 ●教材費／3ヵ月1,800円 ●対象／5歳～15歳

## パッチワークキルト

お気に入りの洋服の端切れや大好きな布をポーチャベッドカバーにして、布を個性溢れるオリジナル作品へと蘇らせましょう。基礎と色使いを基調に、デザインや配色を初心者から経験者までマンツーマンで丁寧に指導します。また、素敵なコットンも数多く取り揃えております。

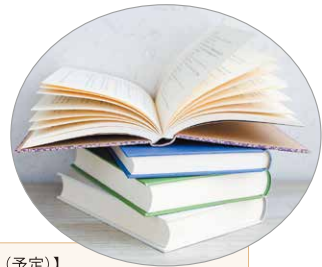


●講師／絵布の会主宰 石黒恵子 ●月曜／10:00～12:00 ●受講料金／1月～3月(10回) 20,900円 ●教材費／テキスト代500円、用具代実費、材料費実費(希望者には教室で斡旋あり) ●対象／女性

～まず声を出してみよう～

## 感動共有 朗読講座

声を出して朗読を楽しみたい方へ、発声・発音の基本や強弱のつけかたなど、プロがしっかりアドバイスします。ひとりひとりの個性を引き出し朗読の楽しさをお伝えします。



【カリキュラム(予定)】  
1月 文章を読み解く 2月 強調と緩急について  
3月 総括



●講師／MCオフィス・タカハシ主宰 アナウンサー 高橋千鶴子 ●第1・第3月曜／13:15～15:15 ●受講料金／1月～3月(7回) 18,480円 ●教材費／必要に応じて実費

## パワーストーン [2025-2026]

欧米では「石の持つパワーとは何か」「それが人体にどんな影響を与えるか」について、科学的に検証されてきました。現代最先端の検証結果と、人を幸運に導く石の使い方、選び方を紹介する講座です。見て、触れて、感じる体験を楽しみ指導します。

【カリキュラム(予定)】  
・石の種類とその使い方、実物の紹介、使い方実技  
・ロッククリスタルとクォーツ  
・クリスタル系(ローズクォーツ、ルチルクォーツなど)



●講師／占術研究家 風水師 カメラマキ ●第3土曜／18:30～20:00 ●受講料金／1月～3月(3回) 11,220円 ●教材費／1回50円程度

## ピラティス

身体の芯(コア)をきたえて姿勢を改善し、美しい動きと筋肉のコントロールを体得する、話題のトレーニング法ピラティス。大小のボールやゴムバンドなどを用い、わかりやすく指導いたします。息を切らしてのハードな運動は苦手という方、じっくり自分の身体と向き合いたい方、健康作りを楽しみたい方、そんなあなたにおすすめの講座です。



●講師／FTP公認マットピラティスアドバンスインストラクター 健康運動指導士 荻野ひとみ ●水曜／18:40～19:55 ●受講料金／1月～3月(11回) 18,150円 ※別途傷害保険料 ●教材費／1,000円(ゴムバンド)

お問い合わせ  
お申し込み



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入会金を添えてお申し込み下さい。●受講料金は原則3ヵ月分前納(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。



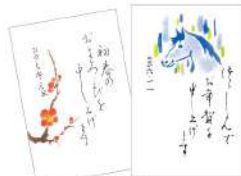


けんいちワールド「スケッチ専科」

## 夢中になれること始めませんか



フラワークラフト



ペン習字【書道教室】



水画画と墨彩画

| 講座名                            | 講師名      | 曜日・時間              | 受講料金(1月～3月)     |
|--------------------------------|----------|--------------------|-----------------|
| ◆教養                            |          |                    |                 |
| 三浦綾子文学の世界を知る                   | 田中 晴江    | 第4水 14:00～15:30    | 3ヵ月(3回) 6,270円  |
| ～まず声を出してみよう～<br>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(7回) 18,480円 |
| 図書館で読む<br>実践読書の読み聞かせ講座         | 高橋千鶴子    | 第2・第4金 13:00～15:00 | 3ヵ月(6回) 15,840円 |
| ～読書を楽しむ特別講座～<br>あなたも美術師!       | 久米佐知子    | 火 14:00～15:30(月1回) | 3ヵ月(3回) 7,920円  |
| ～哲學のエンセツをわかりやすく読み解く～<br>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～<br>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(5回) 8,250円  |
| ～自分の思いを歌に託して～<br>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」エッセイの書き方                  | ★ 山崎真知子  | 第4水 10:30～12:00    | 3ヵ月(3回) 5,610円  |
| 小説作法を学ぶ                        | ★ 菊田 真子  | 第2・第4水 13:30～15:00 | 3ヵ月(5回) 9,350円  |
| 万葉集を読む                         | ★ 斎藤しのぶ  | 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  |



土陶教室



竹工藝を楽しむ



大人の絵かき教室



楽しいドイツ語

|                                  |         |                    |                  |
|----------------------------------|---------|--------------------|------------------|
| ◆語学                              |         |                    |                  |
| 中・高齢者の英会話教室                      | 工藤 康行   | 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                      | 野月 朱美   | 水 9:45～10:45       | 3ヵ月(11回) 18,150円 |
| 初心者英会話                           | ★ 野月 朱美 | 水 11:00～12:00      | 3ヵ月(11回) 18,150円 |
| 楽しく身になる英会話Ⅱ                      | 松田順子    | 第1・第3月 10:00～11:00 | 3ヵ月(6回) 11,880円  |
| 楽しく身になる英会話Ⅲ                      | 松田順子    | 第1・第3月 11:15～12:15 | 3ヵ月(6回) 11,880円  |
| 日曜レベルアップ英語教室                     | 奥森めぐみ   | 第2・第4日 10:30～11:30 | 3ヵ月(6回) 9,900円   |
| 話したくなる中国語                        | 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)                    | 渡邊 洋明   | 金 11:00～12:00(月3回) | 3ヵ月(8回) 19,360円  |
| ～ドイツ語の能力を伸ばし、理解するために～<br>楽しいドイツ語 | 白井 暢明   | 第1・第3月 18:00～19:30 | 3ヵ月(7回) 14,630円  |

|                          |       |                    |     |
|--------------------------|-------|--------------------|-----|
| ◆コミュニケーション               |       |                    |     |
| ～プロから学ぶ～<br>マダムケコケの話し方教室 | 本告 節子 | 第1・第3月 18:30～20:30 | 休講中 |
|                          |       | 第1・第3木 10:00～12:00 |     |

|                        |         |                    |                  |
|------------------------|---------|--------------------|------------------|
| ◆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          | 前原 孝彦   | 第1・第3土 15:30～17:30 | 3ヵ月(6回) 15,840円  |
| 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【永永教室】            | 永永 美穂   | 第2・第4水 18:00～20:00 | 3ヵ月(6回) 12,540円  |
| 花くぼり                   | 澤田 雅子   | 第3木 10:30～12:30    | 3ヵ月(3回) 6,270円   |
| マニファクチャーデザイン           | 澤田 雅子   | 第1・第3木 10:30～12:30 | 3ヵ月(6回) 10,560円  |
| プリザーブドフラワー専科           | 澤田 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(6回) 10,560円  |
| プリザーブドフラワー・アレンジ・リトリメント | 奥 祥華    | 第2火 10:30～12:00    | 3ヵ月(3回) 6,270円   |
| お花+簡単手作りフラワークラフト       | ★ 柳川 節子 | 第1土 10:30～12:00    | 3ヵ月(3回) 7,920円   |

|                 |         |                    |                 |
|-----------------|---------|--------------------|-----------------|
| ◆茶道             |         |                    |                 |
| 茶道表千家【立花社中】※別会場 | ★ 立花 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】※別会場 | 佐渡 真司   | 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(1月～3月)     |
|-----------------------|---------|--------------------|-----------------|
| ◆書道                   |         |                    |                 |
| ペン習字【有田教室】            | ★ 有田 華英 | 木 13:30～15:20(月3回) | 3ヵ月(9回) 15,840円 |
| ペン習字【峰谷教室】            | ★ 峰谷 瑠月 | 木 10:00～12:00(月3回) | 3ヵ月(9回) 16,830円 |
| やさしい筆ペン               | ★ 峰谷 瑠月 | 第1・第3金 10:00～12:00 | 3ヵ月(5回) 10,450円 |
| ～くらしに役立つ～<br>実用ボールペン字 | ★ 谷口 風泉 | 第2・第4土 10:00～12:00 | 3ヵ月(6回) 11,880円 |
| 書道                    | 豊田 敬亭   | 第1・第3水 13:00～15:00 | 3ヵ月(6回) 9,900円  |
| おとなの字                 | ★ 河村 秋新 | 日 10:20～12:20(月2回) | 3ヵ月(7回) 13,860円 |

|                               |                |                    |                 |
|-------------------------------|----------------|--------------------|-----------------|
| ◆料理                           |                |                    |                 |
| 男の料理教室 ※会場/宮川道新料理教室           | 宮川千枝子<br>坂本 久子 | 第1・第3月 18:30～20:30 | 3ヵ月(7回) 12,320円 |
| おふくろの味ママの味 ※会場/宮川道新料理教室       | 宮川千枝子<br>坂本 久子 | 第1・第3金 18:30～20:30 | 3ヵ月(5回) 8,800円  |
|                               |                | 第1・第3火 10:30～12:30 | 3ヵ月(6回) 10,560円 |
|                               |                | 第1・第3金 10:30～12:30 | 3ヵ月(5回) 8,800円  |
|                               |                | 第2・第4火 10:30～12:30 | 3ヵ月(6回) 10,560円 |
|                               |                | 第2・第4火 18:30～20:30 | 3ヵ月(6回) 10,560円 |
| おもてなし会席(懐石)料理<br>※会場/宮川道新料理教室 | 宮川千枝子<br>坂本 久子 | 第2・第4火 10:30～12:30 | 3ヵ月(6回) 10,560円 |
|                               |                | 第2・第4水 18:30～20:30 | 3ヵ月(6回) 10,560円 |
|                               |                | 第2・第4金 10:30～12:30 | 3ヵ月(6回) 10,560円 |
| 一汁三菜 料理の基本 ※会場/宮川道新料理教室       | 宮川千枝子<br>坂本 久子 | 第1・第3火 18:30～20:30 | 3ヵ月(6回) 10,560円 |
|                               |                | 第1・第3木 18:30～20:30 | 3ヵ月(6回) 10,560円 |
| 手打ちそば入門 ※会場/国川そばスクールまつり       | 松森 行彦<br>松森八重子 | 第2・第4金 18:30～21:00 | 3ヵ月(6回) 14,880円 |
|                               |                | 第2・第4土 13:00～15:30 | 3ヵ月(6回) 14,880円 |

|                              |                    |                    |                  |
|------------------------------|--------------------|--------------------|------------------|
| ◆手工芸                         |                    |                    |                  |
| 漆藝の木彫り・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  |
| ～これからの暮らしを彩る伝統工芸～<br>土陶陶芸教室  | ★ 片山 一山<br>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「模」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～<br>ステンドグラス   | ★ 城山 幸子            | 火 9:45～12:30       | 3ヵ月(12回) 21,120円 |
| 手紙に素敵な作品を作る<br>ガラスアート        | 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                    | 月 10:00～12:00(月3回) | 3ヵ月(10回) 20,900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(6回) 12,540円  |
| タペストリー&レース編物 ※上級コース有         | 堀越南美子              | 第1・第3火 10:00～12:00 | 3ヵ月(6回) 15,840円  |
| 手縫い                          | ★ 堀越南美子            | 第1・第3火 12:30～15:00 | 3ヵ月(6回) 15,840円  |
|                              |                    | 第4火 13:00～15:00    | 3ヵ月(3回) 6,270円   |
| 水引&水引アクセサリ                   | ★ 林 真由美            | 第4火 15:30～17:30    | 3ヵ月(3回) 6,270円   |



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)

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。

## 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ヵ月分前納(一部6ヵ月前納がございます)となります。●一部の講座は途中からの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せできません。●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。残席状況は各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。

★…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)

①…申込み前に見学をお勧めしている講座 ②…女性対象講座 ③…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。





## 夢中になれること始めませんか



インテリアを楽しむ女性のDIY講座



抒情歌を歌う



三味線と焼酎



日本とイタリアの名曲



本格的な紅茶の楽しみ方(長崎教室)



ヨガ(じょうじょう)

| 講座名                                         | 講師名     | 曜日・時間                                                          | 受講料金(1月～3月)                                                                                           |
|---------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◆服飾                                         |         |                                                                |                                                                                                       |
| 編み物教室 ※上級コース有                               | 船越智美子   | 第1・第3火 10:00～12:00<br>第1・第3火 15:00～17:00<br>金 10:00～12:00(月3回) | 3ヵ月 (6回) 15,840円<br>3ヵ月 (6回) 15,840円<br>3ヵ月 (9回) 13,860円                                              |
| 和裁 ※会場/小学生きまの学院                             | 上田 子    | 金 14:00～16:00(月3回)                                             | 3ヵ月 (9回) 13,860円                                                                                      |
| きもの着付 ※会場/小学生きまの学院                          | 島 貴雄江   | 水 10:00～12:00(月3回)<br>水 14:00～16:00(月3回)<br>水 18:00～20:00(月3回) | 12月～2026年3月<br>4ヵ月(12回) 21,120円<br>12月～2026年3月<br>4ヵ月(12回) 21,120円<br>12月～2026年3月<br>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                         | 船田 美香   | 第2・第4土 13:00～15:00                                             | 3ヵ月 (6回) 12,540円                                                                                      |
| ◆趣味                                         |         |                                                                |                                                                                                       |
| ～運命を握る神楽のカード～<br>タロットカード占い                  | カメリアマキ  | 第2水 10:00～12:00                                                | 1月3月<br>2ヵ月 (2回) 7,480円                                                                               |
| パワーストーン 2025-2026                           | カメリアマキ  | 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                                 | ★ 舟山真華子 | 第3金 13:30～15:00                                                | 2ヵ月 (2回) 5,500円                                                                                       |
| ～お茶事師のティータイム～<br>本格的な紅茶の楽しみ方                | 長崎 智子   | 第2金 18:30～20:00                                                | 3ヵ月 (3回) 6,270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                                                | 3ヵ月 (3回) 7,920円                                                                                       |
| プロが教える<br>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                                                | 3ヵ月 (3回) 7,920円                                                                                       |
| 毎日に合ったメニューがみつかる<br>始めてみよう! 薬膳生活 ※お茶に合った食事講座 | 池田 藤美   | 月 13:00～15:00(月1回)                                             | 3ヵ月 (3回) 7,920円                                                                                       |
| 香りに始めるリラクゼーション                              | 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<br>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                                                                                       |
| 酒肴 ※会場/旭川駅前ビル                               | 高田 由紀子  | 第2・第4水 13:00～15:00<br>金 10:00～12:00(月3回)                       | 3ヵ月 (6回) 7,920円<br>3ヵ月 (8回) 21,120円                                                                   |
| たのしい女性麻雀教室                                  | 加藤 晋平   | 第2・第4金 10:00～12:00<br>金 13:00～15:00(月3回)                       | 3ヵ月 (6回) 17,160円<br>3ヵ月 (8回) 21,120円                                                                  |
| 第2・第4金 13:00～15:00                          |         |                                                                | 3ヵ月 (6回) 17,160円                                                                                      |
| ～お茶事師～<br>インテリアを楽しむ女性のDIY講座                 | ★ 大谷 薫  | 第2・第4月 10:00～12:00                                             | 3ヵ月 (6回) 13,200円                                                                                      |
| 楽しい写真教室                                     | ★ 阿部 俊一 | 第3金 10:00～12:00                                                | 3ヵ月 (3回) 10,230円                                                                                      |



後援者チームヨガ



SAYA先生の楽しい子どもアート教室



たのしいオカリナ



女性健康美容体操

|                          |                 |                                     |                                        |
|--------------------------|-----------------|-------------------------------------|----------------------------------------|
| ◆音楽                      |                 |                                     |                                        |
| 日本とイタリアの名曲               | 佐藤 美香           | 第1・第3水 16:00～17:30                  | 3ヵ月 (6回) 15,840円                       |
| ～歌を歌う～<br>演歌歌謡曲          | ★ 申原とも子         | 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                | ★ 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 佑            | 第1・第3水 11:30～13:00                  | 3ヵ月 (6回) 12,540円                       |
| ～ハワイの音楽～<br>ウクレレ教室       | ★ 高橋 治道         | 第2・第4日 13:00～14:45                  | 3ヵ月 (6回) 15,840円                       |
| はじめてのギター                 | 高橋 治道           | 第1・第3火 10:00～12:00                  | 3ヵ月 (6回) 12,540円                       |
| やさしいギター教室                | 高橋 治道           | 第1・第3火 14:30～16:30                  | 3ヵ月 (6回) 12,540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                       |
| ～新しい音楽～<br>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                       |
| ～新しい音楽～<br>バイオリン         | 池野 真里           | お問い合わせください                          |                                        |
| ～新しい音楽～<br>フルート          | ★ 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                 | 南 由佳            | 第2・第4水 13:00～14:40                  | 3ヵ月 (6回) 17,160円                       |
| ～新しい音楽～<br>クラリネット教室      | ★ 泉島 美保         | 第2・第4火 16:30～18:00                  | 3ヵ月 (6回) 19,800円                       |
| ◆邦楽                      |                 |                                     |                                        |
| ～伝統的な音楽～<br>山口流落語        | 山口 千恵           | 第1金 10:30～12:00                     | 3ヵ月 (3回) 9,570円                        |
| ～新しい音楽～<br>三味線と焼酎        | 花澤 淳希           | 第1・第3日 10:00～12:30                  | 3ヵ月 (6回) 19,140円                       |
| ～新しい音楽～<br>能楽室生演         | 藤井 秋雅           | 月 16:00～17:30(月1回)                  | 3ヵ月 (3回) 10,560円                       |
| ◆舞踊                      |                 |                                     |                                        |
| クラシックバレエ                 | 堀野 由美<br>米倉 まさ子 | 月 18:15～19:45<br>金 18:15～19:45      | 3ヵ月 (11回) 21,780円<br>3ヵ月 (11回) 21,780円 |
| 大人のクラシックバレエ【毎週コース】       | ★ 今 朋子          | 月 14:45～15:45<br>第1・第3火 14:45～15:45 | 3ヵ月 (12回) 22,440円<br>3ヵ月 (6回) 11,220円  |
| 大人のクラシックバレエ【毎週コース】       | ★ 藤野ひとみ         | 第1・第3日 11:30～12:30                  | 3ヵ月 (7回) 18,480円                       |
| フラメンコ                    | ★ 工藤 優子         | 月 11:30～13:00                       | 3ヵ月 (11回) 25,410円                      |
| ハワイアンダンス                 | ★ 藤井 博子         | 水 13:30～14:45                       | 3ヵ月 (11回) 20,570円                      |
| 楽しいジャズダンスとヒップホップ         | ★ 藤井 博子         | 第2・第4日 13:00～14:20                  | 3ヵ月 (6回) 12,540円                       |
| 西遊記民謡謡曲                  | ★ 西村愛智代         | 木 9:30～10:30                        | 3ヵ月 (12回) 19,800円                      |
| ～新しい音楽～<br>和太鼓           | ★ 桜川千代子         | 第1・第3日 13:00～16:00                  | 3ヵ月 (6回) 19,140円                       |
| ～新しい音楽～<br>ペリパディでシェイプアップ | ★ 小 夏           | 第2・第4火 19:00～20:00                  | 3ヵ月 (6回) 15,840円                       |

| 講座名                                         | 講師名       | 曜日・時間                                                            | 受講料金(1月～3月)                                                                     |
|---------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ◆健康                                         |           |                                                                  |                                                                                 |
| 中高年マダラストレッチ<br>ゆつくりエアロ・ストレッチ                | 谷口 節子     | 火 11:15～12:15                                                    | 3ヵ月 (12回) 22,440円                                                               |
| ～新しい音楽～<br>初めてのフィットネスバレエ                    | ★ 谷口 節子   | 水 12:15～13:15                                                    | 3ヵ月 (11回) 20,570円                                                               |
| 中高年マダラストレッチ<br>イスで運動・ストレッチ                  | ★ 谷口 節子   | 木 10:45～11:45<br>月 13:30～15:30<br>木 18:15～20:15<br>土 13:00～15:00 | 3ヵ月 (12回) 22,440円<br>3ヵ月 (9回) 16,830円<br>3ヵ月 (12回) 22,440円<br>3ヵ月 (12回) 22,440円 |
| ナチュラル・ヨガ                                    | ★ 上田京恵    | 木 13:30～15:00                                                    | 3ヵ月 (12回) 19,800円                                                               |
| 微笑ヨガ・ホームヨーガ                                 | ★ 藤野 ひとみ  | 木 13:30～15:00                                                    | 3ヵ月 (12回) 19,800円                                                               |
| ～新しい音楽～<br>身体が楽い、気持ちいい、心も楽い<br>中高年者のための「ヨガ」 | ★ 河部 凡子   | 金 11:30～12:45                                                    | 3ヵ月 (11回) 19,360円                                                               |
| こころと体を癒すヨガ                                  | ★ T a k e | 水 15:00～16:00                                                    | 3ヵ月 (11回) 19,360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【川口教室】                                   | ★ 市川 晶子   | 火 12:45～14:15                                                    | 3ヵ月 (12回) 21,120円                                                               |
| 場内八段錦・太極拳                                   | ★ 藤田 朱    | 金 13:15～14:45<br>土 11:15～12:45                                   | 3ヵ月 (11回) 18,150円<br>3ヵ月 (12回) 19,800円                                          |
| 女性健康美容体操                                    | ★ 藤野ひとみ   | 第1・第3日 9:30～11:00                                                | 3ヵ月 (6回) 13,860円                                                                |
| ～新しい音楽～<br>女性のための骨盤底筋群体操                    | ★ 水野優美子   | 第2・第4日 9:40～11:10                                                | 3ヵ月 (5回) 9,900円                                                                 |
| はじめてのピラティス                                  | ★ 水野優美子   | 1月～3月休講                                                          |                                                                                 |
| ～新しい音楽～<br>はらう健康体操                          | ★ 泉島 正枝   | 金 10:00～11:00                                                    | 3ヵ月 (11回) 18,150円                                                               |
| 健康と美容を学ぶストレッチ体操<br>自律神経(じょうじょう)             | ★ 泉島 正枝   | 水 10:00～11:30(月3回)                                               | 3ヵ月 (8回) 13,200円                                                                |
| ピラティス                                       | ★ 藤野ひとみ   | 水 18:40～19:55                                                    | 3ヵ月 (11回) 18,150円                                                               |
| ピラティスプラス                                    | ★ 藤野ひとみ   | 木 15:30～17:00                                                    | 3ヵ月 (12回) 19,800円                                                               |
| ～新しい音楽～<br>ピラティス                            | ★ 藤 帆     | 木 12:10～13:10(月3回)                                               | 3ヵ月 (9回) 22,770円                                                                |
| ミツツア・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                                       |           |                                                                  |                                                                                 |
| ～新しい音楽～<br>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                                                                |



★ … 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 (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)

## 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ヵ月分前納(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料、受講料金は残回数分となります。●受講料金は振込または現金で支払ってください。●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。●残席状況は各講座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。