

「好き」をもっと深く楽しむために 韓国語でしゃべらナイト

「しゃべらナイト」という名前の通り、アウトプット重視の韓国語講座です。かしまった勉強ではなく、リアルな韓国語を1年かけて身につけていきます。K-POPやドラマを字幕なしで楽しみたい方、大歓迎!あなたの「好き」をもっと深く、この春開講の新しい講座です!

- 講師/韓国語講師 姜成順(カン・ソンスン) ●月曜(月3回)/18:00~18:50
- 受講料金/4月~6月(9回)18,810円、7月~9月(9回)18,810円 ●資料代/3ヵ月300円
- 会場/千歳教室



「好きな気持ちを大切に、一緒に学びましょう!」~姜講師

暮らしの中でほっとひと息 お灸耳ツボ教室



お灸(火を使わない温灸)と耳ツボを使ったやさしいセルフケアの方法を分かりやすくお伝えします。季節に合わせた月替わりのテーマをもとに、自宅で気軽に実践できるカリキュラムをご用意しました。お灸の温もりとツボの力で、暮らしに「ほっとひと息」、取り入れてみませんか。

- 講師/はり師・きゅう師、ナツメ堂院長 久保大輔 ●第1金曜/10:30~11:20
- 受講料金/4月~9月(6回)19,140円 ●資料代/1ヵ月2,000円
- 会場/千歳教室 ※対象/女性

【カリキュラム】

- 4/3 花粉症とアレルギー対策~お灸で巡る快適ケア
- 5/8 睡眠の質を高めるお灸ケア~心と体をリセット
- 6/5 ストレスと自律神経の乱れを整える
- 7/3 肩こり・片頭痛対策~お灸でスッキリ軽やかボディ
- 8/7 夏バテ予防と胃腸ケア
- 9/4 食べ過ぎ対策とダイエットサポート

※5月のみ第2金曜に行います



久保講師

吹いて奏でて、健康にもプラス 大人の鍵盤ハーモニカ

鍵盤ハーモニカをはじめてみませんか。味わい深い音色で、これからの楽器をはじめたい方におすすめです。深い呼吸はセロトニン(幸せホルモン)分泌を促し、指先の運動は脳の活性につながります。上達の達成感や音楽を通じた交流も魅力です。

- 講師/AYA鍵盤ハーモニカ協会認定講師 久保基君枝 ●第1・3水曜/11:00~12:00
- 受講料金/4月~6月(6回)15,180円、7月~9月(6回)15,180円 ●テキスト代/1,650円
- 楽器レンタル/1回100円、別途吸口(マウスピース)500円初回購入 ●会場/千歳教室



「お家にある鍵盤ハーモニカでOK、音譜が読めなくても大丈夫です!」~久保基君枝

千歳道新文化センター 2026年4月期

新規開講&おすすめ講座

体型にあわせ「うちの子サイズ」で作ります ワンちゃんの服をつくろう!

ワンちゃんの体型に合わせた「お散歩スモック」を4月~5月の2ヵ月で制作し、6月にご希望の作品を作ります。パターン作り、裁断、縫製までしっかり指導、サポートします。洋裁経験がない方でもぜひご参加ください。小型犬から大型犬まで対応いたします。

- 講師/ソーイングスタジオ ソー☆ハッピー代表 寺山麻紀
- 第1月曜/10:00~12:00
- 受講料金/4月~6月(3回)11,220円
- パターン代その他300円 ●会場/千歳教室
- ※講座日:4/6,5/18,6/1(5月は第3月曜開催)
- ※生地はご自身でご用意いただきます、お申し込み時に採寸表をお渡しします



素敵な写真を撮りたい 知識ゼロでもOK! カメラ教室



カメラの知識がなくても、素敵な写真が撮れるようになるカメラ教室です。自己流で楽しんでいた写真を、プロのアドバイスでもっと素敵に。納得の一枚が撮れるようプロカメラマンがしっかりサポート、あなたの「撮りたい」気持ちにお応えします。

- 講師/写真家 菅野学
- 第2・4木曜/10:00~11:30
- 受講料金/4月~6月(6回)18,480円、7月~9月(6回)18,480円
- 会場/千歳教室
- ※コンパクトデジタルカメラ、一眼レフカメラ(ミラーレス含む)をご持参ください

お試し1DAYレッスン

3月26日(木) 13:00~14:30



●受講料金/2,530円(入会金不要) ちょっとした工夫でプロっぽい写真が撮れるコツを紹介します

最初の一歩はここからスタート ゼロからしっかり韓国語[入門]

4月からスタートする超ビギナーのための韓国語講座です。まずは文字の読み方を丁寧に学び、基礎をしっかりと身につけます。その後は会話文を使いながら、「話す・聞く・読む・書く」の4つの力を、1年かけてバランスよく練習していきます。韓国カルチャーを、言葉でより深く楽しみたい方におすすめです。

- 講師/韓国語講師 姜成順(カン・ソンスン) ●日曜(月3回)/11:05~12:05
- 受講料金/4月~6月(9回)18,810円、7月~9月(9回)18,810円
- テキスト代/3,520円 ●資料代/3ヵ月毎に300円 ●会場/千歳教室

無料説明会参加者募集

3月22日(日) 14:30~15:00

使用するテキストやレッスンの進め方をわかりやすくお伝えします ※事前予約制、前日までにお電話ください



ニーハオ[你好]からゆっくり学ぶ 中国語会話

文法・発音・会話を、基本から学ぶ中国語講座です。あいさつや簡単な自己紹介からスタートし、日常会話やさまざまな場面で使える表現を身につけ、「自然に話せる中国語」を目指します。もう一度学びなおしたい方も大歓迎!

- 講師/中国語講師 羅丹(ラ・タン)
- 水曜/18:20~19:20
- 受講料金/4月~6月(11回)21,780円、7月~9月(12回)23,760円
- テキスト代/2,500円程度 ●会場/千歳教室
- ※4/15(水)~5/9(土)16:00~、4/22(水)~5/23(土)16:00~に変更となります



作って、使って楽しいエコ雑貨 エコクラフト講座

再生紙から生まれたやさしい素材、クラフトバンド(紙バンド)で、バッグや小物などの雑貨づくりを楽しみませんか。環境に配慮した素材を使い、手作りの楽しさが広がる、作って楽しい、使ってうれしい講座です。

- 講師/一社)日本紙バンドクリエイターズ協会認定講師 吉岡慶子
- 第1・3木曜/13:00~15:00
- 4月~6月(6回)17,160円、7月~9月(6回)17,160円
- 教材費/1,000円~制作する作品による ●会場/千歳教室



お試し1DAYレッスン 「縦編みカゴ」をつくる

3月19日(木) 13:00~15:00

●受講料金/2,200円(入会金不要) ●教材費/1,000円 ※3/12(木)までにお申し込みください

自然な姿勢を取り戻すカナダ発祥の健康法 ミツヴァ・テクニク

ミツヴァ・テクニクは、遊牧民や幼児の身体運動をもとにしたエクササイズを使い、全身の自然なバランスを回復します。体の使い方を見直し、痛みのない健康的な姿勢を取り戻しましょう。

- 講師/ミツヴァ・テクニク認定講師 ビータ・西村
- 第1・3水曜/10:15~11:30
- 4月~6月(6回)10,450円、7月~9月(6回)12,540円
- ※別途傷害保険料 ●会場/千歳教室



骨盤底筋を整え、なんとなく不調にさようなら 女性のための血流改善ヨガ

骨盤底筋を整えることで骨盤や上半身が安定し、呼吸筋がしっかり動いて自律神経が整います。ヨガを通じて病名のつかない「なんだか体調がすぐれない毎日」を改善しましょう。

- 講師/ヨガインストラクター(RYT200) 大山真子
- 全曜/10:30~11:30
- 受講料金/4月~6月(12回)23,760円、7月~9月(12回)23,760円
- ※別途傷害保険料 ●会場/千歳教室 ※対象/女性

お試し1DAYレッスン

3月27日(金) 10:30~11:30

●受講料金/1,455円(入会金不要) ※事前予約制、前日までにお電話ください



千歳道新文化センター

お申込み・お問合せ・ご予約 TEL(0123)23-8112

受付時間/月~金曜9:30~19:30、土・日曜9:30~17:00(祝祭日休み)

千歳教室 千歳市栄町6丁目5-1

イオン千歳店2階

恵み野教室 恵庭市恵み野北3丁目1-1

恵庭RBパークセンタービル3階

新しい学びに出会える講座一覧はこちら ▶



当センターは会員制です。新規に受講される方は入会金2,200円(18歳以下と70歳以上は1,100円)が必要です

●電話またはWebサイトからご予約ください。受講料金はご予約から10日以内に千歳教室窓口でお支払いください。恵み野教室ではお支払いいただけません。●一日講座など入金不要の表示がある講座は、会員以外の方も受講いただけます。●お客様の都合で講座を欠席した場合、受講料金の返金は原則いたしません。●最少開講人数に達しない場合、講座は中止になります。●表示している受講料金は消費税込みの金額です。