

## 「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

## 最初の一步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



## 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



大山講師

## 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



# 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。

千歳			
講座名	講師名	曜日/時間	受講料金(4月～6月)
村井裕子の「朗読教室」	村井裕子	第1・3木曜/16:10～17:50	20,460円(6回)
「話す力」の根本トレーニング		第2・4木曜/18:30～20:20	お問い合わせください
時代と社会を読み解く「新聞・時事教室」	篠原明典	第1土曜/15:00～17:00	9,240円(3回)
酔いどれ講師のエッセー教室		第3土曜/15:00～17:00	8,580円(3回)
マークのステップアップ英会話【火曜】	スベル・マーク・ウェイン	火曜/18:00～19:00【対象:中学生】	23,760円(12回)
マークのステップアップ英会話【水曜】		水曜/18:30～19:40～	21,780円(11回)
マークのステップアップ英会話【土曜】		土曜/10:00～11:05～、12:10～	23,760円(12回)
英会話・個人レッスン		水曜/15:40～16:20～、17:00～17:40～	29,040円(11回)
中国語会話【初級】	羅丹(ラタン)	水曜/18:20～19:20	21,780円(11回)
中国語会話【中級】		水曜/19:30～20:30	21,780円(11回)
韓国語でしゃべらナイト【中・上級】	姜成順 (カン ソンソン)	月曜(月3回)/17:00～17:50	18,810円(9回)
韓国語でしゃべらナイト【初級】		月曜(月3回)/18:00～18:50	18,810円(9回)
ゼロからしっかり韓国語【上級】		日曜(月3回)/10:00～11:00	18,810円(9回)
ゼロからしっかり韓国語【入門】		日曜(月3回)/11:05～12:05	18,810円(9回)
ゼロからしっかり韓国語【中級】		日曜(月3回)/12:15～13:15	18,810円(9回)
ゼロからしっかり韓国語【初級】		日曜(月3回)/13:20～14:20	18,810円(9回)
ワンちゃんの服をつくろう【3カ月講座】	寺山麻紀	第1月曜/10:00～12:00	11,220円(3回)
ハッピーソーイング～手作り服～		第1・3月曜/13:00～16:00	19,140円(6回)
パッチワーク・ハワイアンキルト	熊谷悦子	第2・4月曜/10:00～12:00	13,860円(6回)
つるを編む	空友子	第1火曜/13:15～15:15	※19,140円(6回)
DECOクレイクラフト	石毛美智穂	第2・4火曜/13:15～15:15	12,540円(6回)
こぎん刺し	イワハラマリコ	第2水曜/10:00～12:00	9,900円(3回)
たのしい木彫	工藤ひろ美ほか	第1・3水曜/13:00～15:00	12,100円(5回)
仏像彫刻入門	猪俣善明	第2・4木曜/10:00～12:00	13,860円(6回)
私だけの手作りがま口	SABATORA.	第1・3木曜/10:00～12:00	お問い合わせください
エコクラフト講座	吉岡慶子	第1・3木曜/13:00～15:00	17,160円(6回)
月2回の和裁	岩野順子	第2・4木曜/13:00～16:00	17,820円(6回)
バードカービング	石渡由美子	第2・4金曜/10:00～12:00	13,860円(6回)
つまみ細工	佐藤亜美	第3金曜/10:30～12:00	※15,840円(6回)
いけばな小原流	松川豊美	第2・4火曜/18:30～20:00	13,200円(6回)
いけばな草月流	國政和董	第1・3水曜/10:00～15:30～	11,000円(5回)
季節の花のフラワーアレンジメント	菅野友子	第2・4金曜/13:00～15:00	13,860円(6回)
ウクレレ・ギター教室	辻林 圭	第2・4月曜/12:30～、13:45～	15,180円(6回)
生田流箏曲	南雲秀観	火曜(月3回)/10:40～15:40内で1回40分	15,840円(9回)
楽しいピアノレッスン	桑島昌子	第2・4火曜/10:30～17:30内で1回30分	19,140円(6回)
演歌の新曲をカラオケ歌おう!!	桑島昌子	第2・4火曜/13:00～14:00	19,140円(6回)
二胡教室【経験者クラス】	吉田くに子	第2・4火曜/13:00～14:30	18,480円(6回)
二胡教室【入門・初級】		第2・4火曜/14:40～16:00	18,480円(6回)
大人の鍵盤ハーモニカ	久保登君枝	第1・3水曜/11:00～12:00	15,180円(6回)
基礎から始めるフルート教室【午前】	山田敦子	第2・4水曜/10:00～12:00内で1回40分	19,140円(6回)
基礎から始めるフルート教室【午後】		第2・4水曜/16:00～18:00内で1回40分	19,140円(6回)
山口流篠笛	山口千悠	第2・4水曜/13:00～14:30	15,840円(6回)
オカリナを吹こう	国分友美	第1・3木曜/14:00～15:10	お問い合わせください
発声・ボイストレーニング	桑島昌子	第2・4木曜/10:00～11:00	19,140円(6回)
やさしいクラリネット教室【個人レッスン】	渡部大三郎	第1・3土曜/10:00～12:00内で1回30分	22,440円(6回)
アコースティックギター【入門】	金田 聡	第2・4土曜/13:50～15:10	15,180円(6回)
アコースティックギター【I】		第2・4土曜/15:20～16:40	15,180円(6回)
アコースティックギター【II】		第2・4土曜/16:50～18:10	15,180円(6回)
ホームヨーガ	谷出君子	月曜/10:30～、13:00～	21,120円(12回)
らくらくエクササイズ	吉岡恵里子	第1・3月曜/12:30～13:30	11,880円(6回)
ダイエット痩せ活部	神谷敏博	月曜/10:15～11:45	19,360円(11回)
太極拳	ピーター西村	火曜/13:30～15:00	19,360円(11回)
ミツヴァ・テクニック	菅南水	第1・3水曜/10:15～11:30	10,450円(5回)
バランスボール・エクササイズ	菅南水	水曜(月3回)/14:00～15:00	16,830円(9回)
こころのヨーガ・リラクゼーション	渡部直子	木曜/13:30～、18:30～	25,080円(12回)
女性のための血流改善ヨガ	大山真子	金曜/10:30～11:30	23,760円(12回)
お灸耳ツボ講座	久保大輔	第1金曜/10:30～11:20	※19,140円(6回)
ひとりでもできるリンパ健康法	入江和子ほか	第1金曜/18:30～20:00	※15,840円(6回)
ボウリング【別会場】	土生毅ほか	金曜/14:30～16:00	6,600円(1ヵ月4回)
大人の空手	小野昌徳	土曜/13:30～15:00	21,120円(12回)
心身統一合気道	南 旭	日曜/10:00～11:30	21,120円(12回)

千歳			
講座名	講師名	曜日/時間	受講料金(4月～6月)
カリグラフィ	石田純子	第1月曜/15:30～17:30	8,910円(3回)
綺麗なボールペン字になる教室	小比賀秋水	第2・4水曜/13:30～15:00	12,540円(6回)
実用暮らしの書/写経		第2・4水曜/13:30～15:00	12,540円(6回)
日本文学教室	田苗恵(恵華)	第2・4木曜/17:30～20:15内で1回90分	11,880円(6回)
笑顔を届ける筆文字(伝筆)	根本真弓	第4金曜/10:30～12:00	※15,840円(6回)
スケッチ水彩画	山本紘正	第2・4水曜/13:00～15:00	13,860円(6回)
私の自分史絵本教室	臺岐伸子	第1・3木曜/10:00～12:00	13,860円(6回)
土曜 パステル画	羅丹(ラタン)	第2・4土曜/14:00～16:00	11,550円(5回)
竹津昇の絵画教室	竹津昇	第1・3土曜/10:00～、13:00～	15,180円(6回)
いきいき健康麻雀教室	中庸雄ほか	火曜/10:00～12:00	21,120円(12回)
はじめてのモダン盆栽	君島信博	第4水曜/10:00～12:00	8,910円(3回)
知識ゼロでもOK カメラ教室	菅野学	第2・4木曜/10:00～11:30	18,480円(6回)
本格的な紅茶の楽しみ方	舟山真理子	第1金曜/16:00～17:30	※17,820円(6回)
土曜将棋教室	舟津知子ほか	土曜/16:00～18:00	15,400円(10回)
基礎から学べる手作りパン【別会場】	渡部由香	第3火曜/10:00～13:30	お問い合わせください
おとなのためのクラシックバレエ【高校生以上】	小泉のり子ほか	月曜/19:15～20:45	23,760円(12回)
ZUNBA®(ズンバ)	飛弾美紀	火曜/19:30～20:20	21,120円(12回)
K-POP DANCE	宮下ルミ	木曜/18:20～19:20	21,120円(12回)
フリースタイルダンス【中学生以上】		木曜/19:30～20:30	お問い合わせください
やさしいフラ	ミアカニ・オ・マイル吉岡	金曜/10:15～11:45	21,120円(12回)
ハワイアンダンス【中級】	アカラニ・オ・マイル清水ほか	金曜/13:00～14:30	21,120円(12回)
ハワイアンダンス【初級・華組】		金曜/15:00～16:30	21,120円(12回)
ハワイアンダンス【初級・星組】	金曜/18:45～20:15	21,120円(12回)	
情熱のフラメンコ【初級】	鈴木由紀枝ほか	土曜/15:30～16:30	25,080円(12回)
情熱のフラメンコ【中級】	鈴木由紀枝ほか	土曜/16:45～17:45	26,400円(12回)
ベリーダンス	Luno(ルノ)	第1・3日曜/10:30～12:00	19,140円(6回)
子ども硬筆書き方教室【小学生】	田苗恵(恵華)	第2・4木曜/16:30～17:30	9,240円(6回)
子ども美術くらぶ【4歳～小学生】	臺岐伸子	第1・3木曜/16:30～18:00	12,540円(6回)
子どもいけばな教室【5歳～中学生】	松川豊美	第2・4火曜/18:30～19:30	9,240円(6回)
土曜将棋教室【5歳～小学生】	久津知子ほか	土曜/16:00～18:00	15,400円(10回)
道新キッズフラダンス【5歳～中学生】	ミアカニ・オ・マイル吉岡	金曜/17:30～18:30	18,480円(12回)
子どもクラシックバレエ【4歳～小学3年生】	小泉のり子ほか	月曜/16:30～17:30	22,440円(12回)
子どもクラシックバレエ【小学4年生～中学生】		月曜/17:40～19:10	22,440円(12回)
エンジョイキッズダンス【3歳～6歳】	MAYAほか	木曜/16:00～16:45	18,480円(12回)
エンジョイジュニアダンス【小学生】	宮下ルミ	木曜/17:00～18:00	お問い合わせください
子ども新体操【年長～小6の女児】	飛弾美紀	火曜/18:20～19:20	お問い合わせください
ヒップホップ&ジャズ【3歳～小学2年生】	Sis MARI (シスマリ)	土曜/9:50～10:50	お問い合わせください
ヒップホップ&ジャズ【小学3年生～中学生】		土曜/11:00～12:00	お問い合わせください
キッズチアダンス【3歳～6歳】	青木美帆ほか	日曜/13:00～13:45	21,120円(12回)
キッズチアダンス【小・中学生】		日曜/14:00～15:00	21,120円(12回)
子ども極真空手【5歳～小学生】	小野昌徳ほか	日曜(月3回)/15:15～16:05	14,850円(9回)
		日曜(月3回)/16:15～17:15	14,850円(9回)
		土曜/13:30～15:00	18,480円(12回)

恵み野			
講座名	講師名	曜日/時間	受講料金(4月～6月)
英会話・個人レッスン	スベル・マーク・ウェイン	月曜/15:50～16:30～	31,680円(12回)
マークのステップアップ英会話	スベル・マーク・ウェイン	月曜/17:20～、18:30～、19:40～	23,760円(12回)
実用暮らしの書/写経	小比賀秋水	月曜(月3回)/10:00～11:30	17,820円(9回)
ボールペン・筆ペン	篠原 緑	第1・3土曜/09:30～11:00	11,880円(6回)
竹津昇の絵画教室	竹津昇	第1・3火曜/10:00～、13:00～	15,180円(6回)
やさしいパステル画と水彩画	中島敏文	第1・3木曜/13:00～15:00	14,520円(6回)
いけばな草月流	國政和董	第2・4水曜/13:00～15:00	13,200円(6回)
いけばな小原流	松川豊美	第1・3金曜/10:00～12:00	13,200円(6回)
バードカービング	石渡由美子	第2・4金曜/13:30～15:30	13,860円(6回)
自彊術	五十嵐信子	火曜/10:00～11:30	18,480円(12回)
マットピラティス	長谷川純子	火曜/16:00～、18:30～	21,120円(12回)
ヨーガ・セラピー	榎本幸子	水曜/16:00～、18:30～	19,360円(11回)
キッズチアダンス【3歳～6歳】	青木美帆ほか	木曜/16:00～16:45	19,800円(12回)
キッズチアダンス【小・中学生】		木曜/17:00～18:00	19,800円(12回)
子ども硬筆書き方教室	篠原 緑	第1・3土曜/11:00～12:30	9,240円(6回)

講座一覧の見方  
 ○受講料金は一部の講座を除き3カ月前納分(4月～6月)、消費税・講座運営費込みの金額です。※は4月～9月の6カ月分を一括してお支払いいただく講座です。○講座によっては表記の受講料金のほかに別途教材費がかかります。また、団体傷害保険料(主に健康・舞踊ジャンル)をお支払いいただく講座があります。○定員に達していない講座は期の途中からから受講することもできます。その場合、受講料金は期の残り回数分となります。○【要見学】とある講座はお申込み前に見学が必要です。○【女性】は女性対象講座です。○定員に達したため予約受付を行っていない講座も掲載しています。予めご了承ください。

みんなの やってみたい を応援します!

1講座1回 / 880円 (税込)

お電話で体験希望講座の開催日をご確認のうえ、お申し込みください

道新キッズフラダンス

からだも心もびやかにこどもフラ

[3歳～小学2年生] 毎週日曜/13:00～13:45 [小学3年生～中学生] 毎週日曜/14:00～15:00

ヒップホップ&ジャズ

ダンスで伸ばすこどもの力

子どもクラシックバレエ

基礎をしっかりと姿勢と品を育てる

[4歳～小学3年生] 毎週月曜/16:30～17:30 [小学4年生～中学生] 毎週月曜/17:40～19:10

子ども硬筆書き方教室

一人ひとりの個性にあわせてみるみる上達

[小学生] 第2・4火曜/16:30～17:30

子ども美術くらぶ

表現いろいろのびのび制作手ぶらでOK

[4歳～小学生] 第1・3木曜/16:30～18:00

土曜将棋教室

思考力・集中力 礼儀作法も身につく

[5歳～小学生] 毎週土曜/16:00～18:00

キッズチアダンス

元気に楽しく日曜チア!

[3歳～6歳] 日曜(月3回)/15:15～16:05 [小・中学生] 日曜(月3回)/16:15～17:15

いけばな子ども教室

日本の文化花にふれて広がる感性

[5歳～中学生] 第2・4火曜/18:30～19:30