

手打ちそば入門

今年こそ、年越しそばを打ってみませんか。そば打ちは一見難しそうですが、誰にでもできます。そば粉に水を含ませて、練る、延ばす、切る、基本はこの工程です。12回の講座で基本的な手打ちそばの知識と技術を習得し、美味しいそばを目指します。麺棒、包丁などの道具類は用意していますので、手ぶらでご参加いただけます。



- 講師／旭川そばスクールまつり会長 松森八重子、副会長 松森行彦
- ①第2・第4金曜／18:30～21:00 ②第2・第4土曜／13:00～15:30
- 受講料金／①②10月～12月(6回) 14,880円、1月～3月(6回) 14,880円
- 教材費／基礎コース・応用コースともに1回1,000円(そば粉、つなぎ粉、打ち粉代)(教室にて)
- 会場／旭川そばスクールまつり(旭川市8条通7丁目34番地・駐車場あり)
- ※10月～12月は基礎コース、1月～3月は応用コースです。
- 詳しくはホームページまたはお電話でお問い合わせください。

課題に合わせて個別指導

「私のため」の絵画教室

受講生一人ひとりの目的や課題に応じて、画材やモチーフを決める個別指導を重視する講座です。絵が好き!受験対策をしたい!展覧会に出品したい!もっと深く学びたい!一人ひとり、様々な思いを胸に描きにきてください。



- 講師／画家 盛本学史
- 第2・第4日曜／12:00～15:00 ● 受講料金／10～12月(6回) 17,820円
- 教材費／3ヵ月ごとに500円 ● 最少開講人数／2人
- ※要見学 ※見学時間は15分間

NY発の新感覚エクササイズ

バレトン

アメリカ・ニューヨーク発祥の、初心者にも安心の全身調整エクササイズ。「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を組み合わせ、筋力アップ、体幹強化、姿勢改善、脂肪燃焼、柔軟性アップなど、全身をバランスよく整えて行きます。特別な道具を使わず裸足で行う事で、足裏が刺激され、バランス感覚や身体の安定性が高まります。音楽に合わせて楽しく汗をかきたい方にも、おすすめです。



- 講師／バレトンソールシンセシスインストラクター 詩帆
- 木曜(月3回)／12:10～13:10
- 受講料金／10～12月(9回) 22,770円 ※別途傷害保険料
- 対象／女性

旭川道新文化センター

2026年10月期 受講生募集

事前予約制



お話聞かせて!

実践絵本の読み聞かせ講座

「人の声」には心をゆさぶる癒しのパワー、勇気のパワーが溢れています。懐かしい昔話や、続々生まれる絵本作品。貴方のお気に入りの作品を、愛する子供達やお友達、ご両親へ心を込めて読んでさしあげてみませんか。実践を意識した絵本、紙芝居、物語の読み聞かせ講座です。ボランティア活動をなさりたい方にぴったりの講座です。見学大歓迎です!

- 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2・第4金曜／13:00～15:00 ● 受講料金／10～12月(6回) 15,840円 ● 教材費／必要に応じて実費

北ソング・カラオケ

毎月課題曲を1楽曲決めワンポイント・レッスンをしてゆきます。あなたに合わせたレッスンで優しく、丁寧に進めていきますので自然に歌が上達します。



- 講師／古賀政男記念音楽大賞(第1・3・5回)入賞(作詞・作曲) 中沢広志
- 第1・第3日曜／14:00～16:00 ● 受講料金／10～12月(6回) 12,540円 ● 教材費／実費(楽譜代)

いけばな草月

「いつでも、どこでも、誰にでも」いろいろな素材を使って活けられる草月のお花を暮らしの中に取り入れてみませんか。世界共通のテキストで初心者から上級生までいけばなの楽しさを無理なく学べ、ライセンス取得も可能です。



- 講師／一級師範総務(草月流)、いけばな連盟理事 水谷孝雪、助講師 上田芳子
- ①第3土曜(月1回)／15:15～17:15 ②第1・第3土曜(月2回)／15:15～17:15
- 受講料金／①10～12月(3回) 7,920円 ②10～12月(6回) 15,840円 ● 教材費／1回1,650円～(花材代)、3,300円(テキスト2冊、初回時)

心の健康、強化を求めて

居合道教室
無双直伝英信流

古武道護身である居合道は、人と争わないためまず礼を重んじます。戦乱の世に生きた武士たちが日常的に養った、いついかなる時でも自在に対処できる心構えと身体を学び取るのが、居合道を修行する大きな目的と考えています。日本刀による種々の技を学び、私達現代人が失った常識を超えた古の達人の動き、心の置き方を求め、お互い研究し高めあう教室に参加しませんか。

- 講師／全日本居合道連盟会員 谷津成夫
- 土曜／9:30～11:00 ● 受講料金／10～12月(11回) 16,940円 ※別途傷害保険料
- ※要見学 ※居合刀のレンタルは無料で3ヵ月間のみ可能



カード占いの世界へようこそ!

カード占い
プチ・ルノルマン

タロットカードと並んで、欧米ではよく知られた36枚のカードを使う占いをご紹介します。19世紀初頭、ナポレオンの皇制時代、宮廷につかえた占い師、マドモアゼル・ルノルマンが考案したカードはその死後発見され、当時と同様のものが複製されています。初心者にも、占いの上級者を目指す方にも楽しく学んでいただける全12回(1年間限定)の講座です。



- 講師／占術研究家、風水師 カメリアマキ
- 第3土曜／18:30～20:00 ● 受講料金／10月～12月(3回) 11,220円、1月～3月(3回) 11,220円
- 教材費／テキスト代100円程度(初回のみ)
- ※カードの斡旋がございました。詳しくはお問い合わせください。

初心者から経験者まで楽しめる

囲碁

囲碁のルール・礼儀、また基礎等を学びます。初めての方でも短期間に打てるようになります。受講生との対局や、局後の解説等を一緒に楽しみましょう。入門者・初心者・有段者・女性も大歓迎です。



- 講師／(旭川)囲碁サロン、日本棋院旭川支部 富田拓司(六段)ほか
- 第2・第4木曜／13:00～15:00 ● 受講料金／10～12月(6回) 8,580円
- 教材費／500円(棋譜用紙代)
- 会場／旭川囲碁サロン(旭川市宮下通9丁目780番地1 旭川駅前第一ビル2階)

気になる講座を

30分無料

で見学できます!

※一部講座をのぞく

見学のご予約など講座に関することは、お気軽にお問い合わせください

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)

講座のご予約はお電話かインターネット、または旭川道新文化センター窓口で



(0166) 25-8806



https://doshin-cc.com

受講料金のお支払い

ご予約日から10日以内・原則3ヵ月単位の前払い(期の途中でのご受講については、お問い合わせください。) ※一部6ヵ月前払いの講座がございます。 ※3ヶ月単位…4月期/4～6月、7月期/7～9月、10月期/10～12月、1月期/1～3月

お支払い方法

窓口または コンビニで

※コンビニ払いをご希望の方には、振込取扱票を郵送しますので支払い期限内にコンビニエンスストアでお支払いください。コンビニ払いの場合は、1件につき660円の手数料をいただきます。

●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。●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。



2026年10月期 受講生募集 事前予約制



三浦綾子文学の世界を知る(写真提供:三浦綾子記念文学館)



色鉛筆とパステル画



日曜レベルアップ英語教室



マミフラワーデザイン

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	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 (6回) 15,840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) 7,590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			
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	★ 細川 智子	現在、新規の募集はありません	
小説作法を学ぶ	★ 菊田 恵子	第2・第4水 13:30～15:00	3ヵ月 (6回) 11,220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

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(10月～12月)
◆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 (6回) 9,900円
けんいちワールド「スケッチ専科」	(見) 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 (11回) 18,150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	(見) 盛本 学史	第2・第4水 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
色鉛筆とパステル画	(見) 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	(見) 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」の絵画教室	(見) 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 (5回) 12,650円
やさしい油絵	(見) 佐藤 道雄	木 17:00～19:00	3ヵ月 (13回) 21,450円
楽しい油絵	(見) 林 美和子	月 10:00～12:00	3ヵ月 (10回) 16,500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) 斎藤矢子子	月 14:00～16:00	3ヵ月 (10回) 20,900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	斎藤矢子子	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 白葵	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 (3回) 6,270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	3ヵ月 (3回) 7,920円
		第3月 13:00～15:00	3ヵ月 (3回) 7,920円



話したくなる中国語/総合力UP中国語<中級編>



フラワークラフト



「万葉集」の本当の姿を探る



久家道子ブチボアン刺しゅう

◆語学			
中・高齢者の英会話教室	(見)	中村日出夫	木 13:30～15:00(月3回)
初心者英会話	(見)	野月 朱美	水 11:00～12:00
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
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
日曜レベルアップ英語教室	(見)	東森めぐみ	第2・第4日 14:00～15:00
話したくなる中国語	(見)	渡邊 洋明	土 14:15～15:15(月3回)
総合力UP中国語<中級編>	(見)	渡邊 洋明	金 11:00～12:00(月3回)
～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
ときめき韓国語教室<入門編>	★(見)	朴 香子	水 10:15～11:45(月3回)

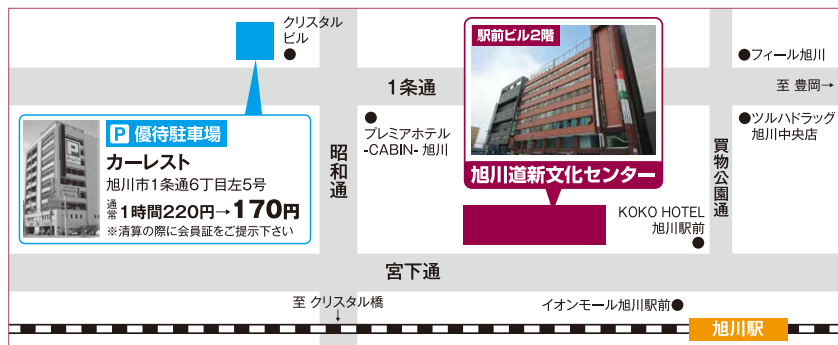
◆お花			
小原流いけ花	山田 豊宏	火 15:00～18:00	3ヵ月 (11回) 18,150円
いけばな草月 ※月1コース有	水谷 孝雪	第1・第3土 15:15～17:15	3ヵ月 (6回) 15,840円
池坊いけ花【山岸教室】	山岸裕美子	火 17:00～20:00	3ヵ月 (11回) 18,150円
池坊いけ花【未永教室】	未永 美穂	第2・第4水 18:00～20:00	3ヵ月 (6回) 12,540円
マミフラワーデザイン ～花くばり～	澤沼 雅子	第3木 10:30～12:30	3ヵ月 (3回) 6,270円
マミフラワーデザイン	澤沼 雅子	第1・第3木 10:30～12:30	3ヵ月 (6回) 10,560円
ブリザードフラワー専科	澤沼 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火 10:30～12:00	3ヵ月 (3回) 6,270円
ブリザードフラワー <アレンジ・トリートメント>	奥 祥華	第2火 10:30～12:00	3ヵ月 (3回) 7,260円
お花+簡単な器作り フラワークラフト	(見) 粉川 啓子	第1土 10:30～12:00	6ヵ月 (6回) 15,840円

◆茶道			
茶道表千家【立岩社中】 ※別会場	★ 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】 ※別会場	★ 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 珪月	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 ～くらしに役立つ～ 実用ボールペン字	★ 蜂谷 珪月 ★ 谷口 鳳泉	第1・第3金 10:00～12:00 第2・第4土 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 12,540円 3ヵ月 (6回) 11,880円
書道	豊田 敬幸	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	第2・第4日 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 11,880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	第1・第3月 18:30～20:30 第1・第3金 18:30～20:30	3ヵ月 (6回) 10,560円 3ヵ月 (6回) 10,560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	第1・第3火 10:30～12:30 第1・第3水 10:30～12:30	3ヵ月 (5回) 8,800円 3ヵ月 (6回) 10,560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	第1・第3金 10:30～12:30 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 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	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 (5回) 8,800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	★ 松森八重子 松森 行彦	第2・第4金 18:30～21:00 第2・第4土 13:00～15:30	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 (5回) 10,450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 (11回) 19,360円
手軽に素敵な作品を作る グラスアート	(見) 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 (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 10:00～11:30(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 (5回) 13,200円
手織り	★(見) 細越留美子	第1・第3火 12:30～15:00	3ヵ月 (5回) 13,200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
刺しゅうの宝石 久家道子ブチボアン刺しゅう	富田千香子	第2・第4水 13:00～15:00	3ヵ月 (6回) 13,200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・こども向け」講座もごございます。
詳細はお問い合わせください。



2026年10月期 受講生募集 事前予約制



日本とイタリアの名曲



中・高齢者のための『ヨガ』



アロマのある生活



抒情歌を歌う

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	(見) 細越留美子	第1・第3火 10:00～12:00	3ヵ月 (5回) 13,200円
		第1・第3火 15:00～17:00	3ヵ月 (5回) 13,200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) 15,840円
		金 14:00～16:00 (月3回)	3ヵ月 (9回) 15,840円
きもの着付 ※会場／小林豊子きもの学院	(女) 北澤豊明美	水 10:00～12:00 (月3回)	10月～1月 4ヵ月 (12回) 26,400円
		水 14:00～16:00 (月3回)	10月～1月 4ヵ月 (12回) 26,400円
		水 18:00～20:00 (月3回)	10月～1月 4ヵ月 (12回) 26,400円
初めての着物のおけいこ ※上級コース有	(見)(女) 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	3ヵ月 (3回) 11,220円
カード占い ブチ・ルノルマン	(新) 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	6ヵ月 (6回) 17,820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	6ヵ月 (6回) 12,540円
女性のためのワイン ※対象／20歳以上	(女)★ 佐藤 晶子	月 18:00～19:30 (月1回)	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	月 18:00～19:30 (月1回)	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～	(女) 池田 蘭美	月 13:00～15:00 (月1回)	6ヵ月 (6回) 15,840円
エッセンシャルオイルを使った 手作り化粧品	伊藤由紀子	第2火 10:30～12:00	3ヵ月 (3回) 7,260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) 8,580円
		金 10:00～12:00 (月3回)	3ヵ月 (9回) 25,740円
たのしい女性麻雀教室	(見)(女)★ 加藤 晋平	第2・第4金 10:00～12:00	3ヵ月 (6回) 18,480円
		第2・第4金 13:00～15:00	3ヵ月 (6回) 18,480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【中級Ⅰクラス】	阿部 俊一	第3金 10:00～12:00	6ヵ月 (6回) 19,800円
楽しい写真教室【中級Ⅱクラス】		第3金 13:30～15:30	6ヵ月 (6回) 19,800円



楽しい写真教室【中級Ⅰクラス】



昭和歌謡&ポップスで楽しく踊ろう!



能楽宝生流



はつらつ健康体操

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【中級クラス】	★(女)(見) 佐藤 美幸	第1・第3木 16:00～17:30	3ヵ月 (6回) 15,840円
日本とイタリアの名曲【入門クラス】	(女)(見) 榊原とも子	第2・第4木 16:00～17:30	3ヵ月 (7回) 18,480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
北ソング・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 (5回) 10,450円
		第1・第3火 14:30～16:30	3ヵ月 (5回) 10,450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 (5回) 10,450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【中級クラス】	(見)★ 佐藤 亮子	第1・第3水 9:30～11:00	3ヵ月 (6回) 15,840円
		第1・第3土 13:15～14:45	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～ バイビーナーループ	★ 池野 麻里	現在、新規の募集はありません	
～プロ奏者が教える～ 楽しいフルート ※時間内の30分間 ※会場／MINAMI音楽アカデミー	★ 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

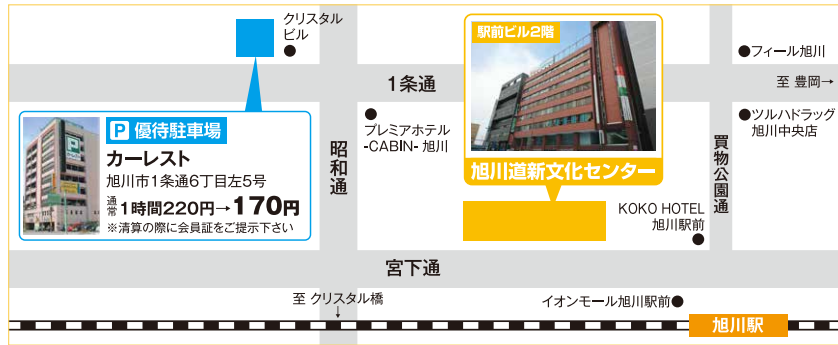
◆こども向け講座			
きれいな字が身につく こども硬筆習字 ※対象／6歳～高校生	松葉 春祥	土 12:45～14:00	3ヵ月 (12回) 18,480円
子供油絵(油彩画・アクリル画)教室 ※対象／10歳～17歳	(見) 斉藤矢寸子	月 16:30～18:30	3ヵ月 (10回) 17,600円
		水 16:30～18:30	3ヵ月 (11回) 19,360円
SAYA先生の楽しいこどもアート教室 (絵画全般・工作) ※対象／5歳～15歳	(見) 斉藤矢寸子	月 16:30～18:30	3ヵ月 (10回) 17,600円
		水 16:30～18:30	3ヵ月 (11回) 19,360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～高校生	★ 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	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	根本 奈々	火 17:00～18:20	3ヵ月 (11回) 21,780円
ジュニアのためのヒップホップ ※対象／年中～小学3年生	(見) 藤井エルエ	第2・第4日 14:40～15:40	3ヵ月 (6回) 11,220円

◆舞踊			
クラシックバレエ	(女) 畑野 由美 倉まさえ	月 18:15～19:45 金 18:15～19:45	3ヵ月 (10回) 19,800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】	(見)(女)★ 今 朋子ほか	火 14:45～15:45	3ヵ月 (11回) 20,570円
大人のクラシックバレエ【隔週コース】	(見)(女)★ 今 朋子ほか	第1・第3火 14:45～15:45	3ヵ月 (6回) 11,220円
大人女子のための 基礎から始める日曜クラシックバレエ	(見)(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 (10回) 23,100円
ハワイアンダンス	(女) 藤井 博子	水 13:30～14:45	3ヵ月 (12回) 22,440円
楽しいジャズダンスとヒップホップ ※対象／高校生以上	(見) 藤井エルエ	第2・第4日 13:00～14:20	3ヵ月 (6回) 12,540円
西崎流民謡舞踊	(女) 西崎愛智代	木 9:30～10:30	3ヵ月 (12回) 19,800円
～日本伝統芸能～ 粋な江戸芸かつぱれと端唄振り	(見) 櫻川千代輝	第1・第3日 13:00～16:00	3ヵ月 (6回) 19,140円
楽しみながら体を動かしましょう 昭和歌謡&ポップスで楽しく踊ろう!	M I Y A	第2・第4金 15:30～17:00	3ヵ月 (6回) 13,200円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(10月～12月)
◆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
初心者でも楽しく学ぶ 初めての三味線【入門クラス】	花季 汀希 松田 睦子	第1・第3日 13:30～15:30	3ヵ月 (6回) 19,140円
～「謡・仕舞」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

◆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 (11回) 21,780円
フィットネスバレエ【ビギナークラス】	(女) 谷口 励子	水 12:15～13:15	3ヵ月 (12回) 23,760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 (13回) 25,740円
ナチュラル・ヨガ	(女) 上田 京美 杉山 文子	月 13:20～15:30	3ヵ月 (10回) 18,700円
		木 18:15～20:15	3ヵ月 (13回) 24,310円
		土 13:00～15:00	3ヵ月 (12回) 22,440円
微笑禅ホームヨーガ	瀬能 朋子	木 13:30～15:00	3ヵ月 (13回) 22,880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 (12回) 21,120円
こころと体を癒すヨガ	(女) T a k e	水 15:00～16:00	3ヵ月 (12回) 21,120円
太極拳【宮本教室】	宮本 一弘	火 9:45～11:00	3ヵ月 (11回) 20,570円
太極拳【市川教室】	市川 晶子	火 12:45～14:15	3ヵ月 (11回) 20,570円
楊名時八段錦・太極拳	織田 朱 大澤恵美子	金 13:15～14:45	3ヵ月 (12回) 21,120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 (6回) 13,860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
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 (6回) 11,880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 (12回) 19,800円
健康と若さを保つストレッチ体操 自強術(じきょうじゅつ)	鍵窪みどり	水 10:00～11:30 (月3回)	3ヵ月 (9回) 14,850円
ピラティス	荻野ひとみ	水 18:40～19:55	3ヵ月 (12回) 19,800円
ピラティスプラス	荻野ひとみ	木 15:30～17:00	3ヵ月 (13回) 21,450円
NY発の新感覚エクササイズ パレトン	(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
からだ整う ストレッチポール®	(女) 水野優美子	第1土 15:30～16:30	3ヵ月 (3回) 5,940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	(見) 谷津 成夫	土 9:30～11:00	3ヵ月 (11回) 16,940円
合気道	木村 光宏	第1・第3火 19:30～21:00	3ヵ月 (5回) 9,900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

※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)

この他に「教養・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。