

いの

日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。

◎=満席 ㊦=新講座 ●=単発(全1回)講座 * =外部提携教室 ◆=不定期・受講期間が短期または長期の講座
 ※講座の特性等により受講期間が異なる一部の講座は、受講料表記をしていない場合があります。事務局までお問い合わせください。

講座名	講師	曜日	時間	受講料
楽しい書道	岡林 御舟	㊦	10:00~12:00	13,140円
書道(かな・実用書)	竹内 昌子	第1・3 ㊦	10:00~12:00	10,440円
ペン書道	濱田 律	㊦	10:00~12:00	14,220円
日本画	荒木 陽一	第2・4 ㊦	18:30~20:30	10,440円
スケッチ・水彩画	和田 通博	㊦	13:00~15:00	14,300円
絵手紙	朝日 美恵	第2 ㊦	10:00~12:00	5,220円
楽しく日本舞踊	花柳 京和	㊦	13:00~14:30	14,850円
日本舞踊	坂東三乃里	㊦	15:30~17:00	12,760円
俳句	森脇 杏花	第2・4 ㊦	10:00~12:00	10,440円
● スマートフォンの使い方を習得(入門編)	スマートフォンアドバイザー	第4 ㊦	10:00~12:00	1,000円
● スマートフォンの使い方を習得(応用編)	スマートフォンアドバイザー	第4 ㊦	14:00~16:00	1,000円
パッチワーク教室	武市 育子	第1・3 ㊦	10:00~12:00	12,000円
手編み教室	三谷 房子	第2・4 ㊦	10:00~12:00	10,440円
和紙ちぎり絵	北村 桂子	第1・3 ㊦	13:00~15:00	8,880円
ビーズアクセサリー	雨森 豊子 岡村 陽子	第2・4 ㊦	13:00~15:00	12,000円
㊦ 楽しい折り紙	月愛(るあ)	第2 ㊦	10:00~12:00	4,500円
アメリカンフラワー(Dip Art)	新見 厚子	第2 ㊦	10:00~12:00	4,470円
		第2 ㊦	13:00~15:00	4,470円
美色・押花	片岡ゆかり	第2・4 ㊦	13:00~15:00	10,440円
◎ えこてえぶ手芸	山崎 住香	第2・4 ㊦	12:30~14:30	10,440円
◎ 楽しいオカリナ教室(入門)	大目 真吉	第2 ㊦	13:30~15:00	6,150円
		第4 ㊦	13:30~15:00	6,150円
やさしいケーナ教室(入門)		第2・4 ㊦	15:30~17:00	12,300円
ハーモニカを楽しもう	橘 尚之	第1・3 ㊦	13:00~14:30	12,000円

講座名	講師	曜日	時間	受講料
楽しい大正琴(初級)		第1・3 ㊦	14:30~16:30	12,000円
◎ 楽しい大正琴(上級)	田中 千賀	第1・3 ㊦	9:30~11:30	12,000円
		第1・3 ㊦	12:30~14:30	12,000円
中高年から始めるらくらくピアノ	毛利 千佳	第1・3 ㊦	10:30~12:00	-
		第1・3 ㊦	13:30~15:00	-
スリーA方式・物忘れ予防教室	岡上 道代 廣瀬 文代	第1・3 ㊦	10:00~12:00	7,380円
ヨガ棒でヨガ	美濃部恵子	第2・4 ㊦	18:00~19:00	7,380円
ヨーガセラピー	久保田千秋	㊦	12:30~13:40	16,800円
ヒーリングヨーガ		㊦	14:00~15:10	16,800円
ピラティス	賀部 綾子	㊦	19:00~20:00	16,390円
リフレッシュヨガ		第2・4 ㊦	13:00~14:30	10,440円
自力整体	森部 侑恵	第2・4 ㊦	15:00~16:30	10,440円
はじめての社交ダンス	西山 典子	第2・4 ㊦	13:00~14:30	9,000円
アロハ ルアナ フラ	秋月小百合	㊦	10:30~12:00	12,330円
キッズダンス(3歳~小学1年生)	Keiko	㊦	10:00~10:45	11,000円
◎ キッズダンス(小学2年生以上)		㊦	11:00~12:00	11,000円
● パン・お菓子教室	江藤 里恵	㊦	(適宜)	2,500円
● いろはクッキングスタジオ	ホームメイドクッキング認定講師	(適宜)	(適宜)	(適宜)



楽しい書道[岡林御舟先生](2021年8月撮影)



絵手紙[朝日美恵先生](2021年8月撮影)

セリーズ

日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。

◎=満席 ㊦=新講座 ●=単発(全1回)講座 * =外部提携教室 ◆=不定期・受講期間が短期または長期の講座
 ※講座の特性等により受講期間が異なる一部の講座は、受講料表記をしていない場合があります。事務局までお問い合わせください。

講座名	講師	曜日	時間	受講料
やさしい踊り	花柳寿延弥	㊦	11:15~12:30	15,840円
岩崎勇の楽しい写真教室	岩崎 勇	第1・3 ㊦	14:00~16:00	13,500円
㊦ かわいい折り紙	月愛(るあ)	第2 ㊦	18:00~20:00	4,500円
シルバーエイジのための歌と体操	水野 美知	(月2回)㊦	13:00~14:00	10,500円
スリーA方式・物忘れ予防教室	及川 勝栄	㊦	13:30~15:30	14,760円
椅子でヨガ	樋口 祐子	㊦	15:00~16:10	8,610円
リズムミック★ウォーキング	早川 理香	㊦	10:00~11:00	14,760円
		㊦	10:00~11:00	14,760円
はじめてのストレッチ&ピラティス	朝倉 一恵	㊦	11:30~12:30	14,760円
		㊦	11:30~12:30	12,300円
ピラティス	賀部 綾子	㊦	11:30~12:30	14,900円
からだ調整ヨガ	山本 智恵	㊦	18:00~19:00	13,530円
		㊦	19:15~20:15	13,530円
ひきしめヨガ	山本 理恵	㊦	18:00~19:00	13,530円
		㊦	19:15~20:15	13,530円
らくらくヨガ	李 敬愛	㊦	12:00~13:15	15,990円
		㊦	13:50~15:05	15,990円
		㊦	13:00~14:15	14,760円

講座名	講師	曜日	時間	受講料
中国気功	李 敬愛	㊦	11:50~12:45	18,000円
自力整体	森部 侑恵	㊦	14:00~15:30	21,000円
ダイエットトレーニング	久保 左枝	㊦	10:00~11:00	13,530円
◆ ダイエットエクササイズ		(全3回)㊦	11:15~12:15	3,690円
◆ ママとベビーのかんたんヨーガ	玉木 晶	(2カ月)㊦	10:00~11:00	-
ベリーダンス	川島 亜弓	㊦	15:00~16:00	13,530円
社交ダンス(入門)	山崎 大輔	㊦	10:00~11:00	14,300円
アロハ ルアナ フラ	日比 愛子	㊦	19:00~20:30	12,330円
アロハ ルアナ フラ(入門)	中川 久美	㊦	19:00~20:30	12,330円
アロハ ルアナ フラ	切詰 房子	㊦	10:00~11:30	12,330円
か・ん・た・ん フラメンコ	徳永 茉己	(月2回)㊦	10:30~11:30	13,500円



ピラティス[賀部綾子先生](2018年6月撮影)



自力整体[森部侑恵先生](2021年8月撮影)