

2026

まなびかがやく

# まきのはら塾

令和8年4月1日 スタート!

令和8年度  
受講生募集

募集期間

令和8年2月1日(日)~2月28日(土)

~全211講座、どなたでも受講できます! 市外の方もOK~

# ▶受講申込みについて◀

※必ずお読みになってから申込みをしてください。

## ◆受付期間

期間：令和8年2月1日(日)～2月28日(土)

## ◆受付場所・受付時間

※講座の申込みは先着順の受付ではありません。

榛原文化センター

(月曜日～日曜日：午前9時～午後5時)

相良庁舎1階市民課窓口

(月曜日～金曜日：午前9時～午後5時 水曜日：～午後7時)

図書交流館いこっと

(火曜日～日曜日：午前10時～午後5時) ※休館日を除く

相良総合センターい～ら

(月曜日～日曜日：午前9時～午後5時)

インターネットでの申込み

2月1日(日)～28日(土) ※まきのはら塾発表会当日の会場でも受付します。

## ◆申込み方法

①来館の場合

○「まきのはら塾受講申込みカード」に必要事項をご記入いただき、備え付けの申込みボックスに投函してください。

②インターネットの場合

○右のQRコードからお申込みください。

○牧之原市ホームページ・まきのはら塾Instagramからもアクセスいただけます。



## ◆受講について

○定員を超えた講座については、事務局による抽選を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

○18歳未満の方が講座を受講する場合は、保護者の了解が必要となります。

○講座の詳細については、講師から直接案内があります。また、講座のスタート日には、講座についての詳しい案内等がありますので、必ずご出席ください。

○受講申込者が開講に必要な人員に達しないなどの理由で講座が開講しない場合があります。その場合は、講師または事務局からその旨をご連絡します。

○講師から連絡する場合がありますので、スマホや家の電話に講師の連絡先を登録する等、迷惑電話ではないことがわかるようにしてください。

## ◆感染防止対策について

講座の開催にあたって、講師、受講生ともに「感染防止対策」へのご理解、ご協力をお願いします。

○マスク着用、手洗い、手指消毒を心がけましょう。

○発熱や体調に不安のある場合は参加を控えてください。

## ◆受講料

講座の初回に、講師に直接お支払ください。

○年額受講料(講座回数×700円)のほかに、教材費等(材料費、会場費、保険料等)が必要となる講座があります。

○講座を受講してから、講座内容が意に沿わない場合、試用期間内であれば受講の取り止めを講師に申し出ることができます。試用期間は、各講座により講座回数や初回の日にちで異なります。詳しくは講座講師にご相談ください。

○中途キャンセルについては、返金致しかねます。

## ◆受講の取消について

受付期間終了後の受講取消は講師に直接ご連絡ください。

## ◆問い合わせ

まきのはら塾事務局

住所：牧之原市相良 275 牧之原市社会教育課内

電話：0548-53-2646※電話での申込みは出来ません。

## 講座紹介の見方



### まきのはら塾 受講申込みについて

※記入欄は裏面をご覧ください。

#### ◆受付場所・受付時間

※講座の申込みは先着順の受付ではありません。

相良庁舎1階市民課窓口

(月曜日～金曜日 午前9時～午後5時  
水曜日 午前9時～午後7時)

棟原文化センター

(月曜日～日曜日 午前9時～午後5時)

図書交流館いこっと

(火曜日～日曜日 午前10時～午後5時)

相良総合センターい～ら

(月曜日～日曜日 午前9時～午後5時)

#### ◆申込み方法

##### ①来館での受付

○受講生募集冊子の「申込みカード」を切り取るか、受付場所にある「申込みカード」に必要事項をご記入いただき、備え付けの申込みボックスに投函してください。

##### ②インターネットでの受付

○右のQRコードからお申込みください。  
○牧之原市ホームページ・まきのはら塾  
インスタグラムからもアクセスいただけます。



### まきのはら塾 受講申込みについて

※記入欄は裏面をご覧ください。

#### ◆受付場所・受付時間

※講座の申込みは先着順の受付ではありません。

相良庁舎1階市民課窓口

(月曜日～金曜日 午前9時～午後5時  
水曜日 午前9時～午後7時)

棟原文化センター

(月曜日～日曜日 午前9時～午後5時)

図書交流館いこっと

(火曜日～日曜日 午前10時～午後5時)

相良総合センターい～ら

(月曜日～日曜日 午前9時～午後5時)

#### ◆申込み方法

##### ①来館での受付

○受講生募集冊子の「申込みカード」を切り取るか、受付場所にある「申込みカード」に必要事項をご記入いただき、備え付けの申込みボックスに投函してください。

##### ②インターネットでの受付

○右のQRコードからお申込みください。  
○牧之原市ホームページ・まきのはら塾  
インスタグラムからもアクセスいただけます。



## 講座リスト 全 211 講座

### 音楽・芸能

No	講座名	曜日	時間帯
①	踊る昭和！青春メモリーダンス	月	AM
②	はじめてのピアノレッスン	火	AM
③	気軽に日本舞踊	水	PM
④	日本舞踊こども教室	木	AM
⑤	コーラス	金	PM
⑥ ⑦ ⑧	三味線初級	土	AM・夜
⑨ ⑩ ⑪	大人のピアノ	日	AM・PM
⑫	ハーモニカを吹こう	月	PM
⑬	演歌教室	火	AM・PM
⑮	いやされフラ	水	夜
⑯	大正琴を楽しもう	木	AM
⑰	大正琴はじめの一歩	金	PM
⑱ ⑲ ⑳	ピアノはじめの一歩	土	AM・PM
㉑	牧之原女声コーラス	火	PM
㉒ ㉓	複音ハーモニカ	水	PM
㉔	すてきなオカリナ	木	PM
㉕	趣味のオカリナ	金	AM
㉖	楽しい鍵盤ハーモニカ（ケンハモ）	火	PM
㉗	楽しいギター♪	水	夜
㉘	はじめてのウクレレ♪	木	PM
㉙	みんなでウクレレ♪	金	AM
㉚	いやしのカリン♪	火	PM
㉛	やさしいお琴	水	PM
㉜	音の花フルートアンサンブル	木	夜
㉝	子供の日本舞踊	金	PM
㉞	楽しい日本舞踊	火	夜

### 教養

No	講座名	曜日	時間帯
㉟ ㉟	楽しいホリスティックアロマセラピー	金	PM・夜
㉞ ㉞	日常に取り入れる九星気学	火	不定期 夜
㉞	初めての茶道、表千家	月	PM
㉞ ㉞	チャ・ちゃ・茶の会茶道裏千家	木	PM・夜
㉞	静岡の考古学と歴史	火	PM
㉞ ㉞	中国語	月	夜
㉞	Let's sing ! 英語で歌おう	木	AM
㉞	中学英語で学ぶ基礎英語	火	PM
㉞	使える日常英会話	火	PM
㉞	『ドラマの英語：映画で英語を学ぶ』	木	夜
㉞ ㉞	はじめてのワードエクセル	月	夜
㉞	ワード・エクセル講座中級	火	夜
㉞	はじめてのパソコン講座	火	夜
㉞ ㉞	韓国語講座入門	木	AM・夜
㉞	韓国語講座初級	金	AM
㉞	古文書解読を楽しむ	木	PM
㉞ ㉞	Let's 池坊	火	AM・夜
㉞	遺言セミナー私も出来る遺言書	木	AM
㉞ ㉞	裏千家茶道（立礼他）	火	PM・夜
㉞	茶道教室（江戸千家）	火	夜
㉞ ㉞	いけ花教室（池坊）	金	PM・夜
㉞	俳句を愛し共に楽しむ会 まきのはら塾俳句会	火	PM
㉞	フラワーデザイン教室	木	夜
㉞	ステップアップ！プログラミング	火	PM
㉞ ㉞	チャレンジ！プログラミング	火	PM
㉞	役立つ AI	火	PM

----- キリトリ線 -----

### まきのはら塾 受講申込みカード

※記入漏れ・記入間違いのないようご注意ください。

講座番号	講座名		
ふりがな			
氏名			
年齢	歳	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
ふりがな			
保護者氏名			
※受講者が18才未満の場合のみご記入ください。			
郵便番号	- - - - -	- - - - -	- - - - -
住所			
電話番号	- - - - -	- - - - -	- - - - -
携帯電話	- - - - -	- - - - -	- - - - -
メールアドレス	@		
まきのはら塾をどこでお知りになりましたか？(複数回答可)			
<input type="checkbox"/> 家族や知人 · <input type="checkbox"/> 受講生募集冊子 <input type="checkbox"/> 牧之原市HP · <input type="checkbox"/> SNS · <input type="checkbox"/> その他( )			

### まきのはら塾 受講申込みカード

※記入漏れ・記入間違いのないようご注意ください。

講座番号	講座名		
ふりがな			
氏名			
年齢	歳	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
ふりがな			
保護者氏名			
※受講者が18才未満の場合のみご記入ください。			
郵便番号	- - - - -	- - - - -	- - - - -
住所			
電話番号	- - - - -	- - - - -	- - - - -
携帯電話	- - - - -	- - - - -	- - - - -
メールアドレス	@		
まきのはら塾をどこでお知りになりましたか？(複数回答可)			
<input type="checkbox"/> 家族や知人 · <input type="checkbox"/> 受講生募集冊子 <input type="checkbox"/> 牧之原市HP · <input type="checkbox"/> SNS · <input type="checkbox"/> その他( )			

キリトリ線

キリトリ線

72	新・きつけ教室	金	AM
73	おひとりさまの終活講座	月	AM
74 75	おふたりさまの終活講座	月水	AM・夜
76	表千家茶道(立礼)	木	PM
77	お煎茶(一茶庵流)	土	PM
78	初級スマホで投資のやり方	日	PM
79	初級暗号通貨への投資	日	PM
80 81	しゃべり場英会話 世界の旅	土日	PM
82	だれでも気軽に!だれでも英会話	土	PM
83	心がラクになる心理学	水	AM
84 85	水墨画	水	AM・PM
86	もう一度中学英文法	火	AM
87	数学を楽しもう	日	PM

### アート・工芸

No	講座名	曜日	時間帯
88 89	自由に描く筆文字	火金	AM
90 91 92	コケを愉しむ会	金土	AM・PM・夜
93 94	たのしい木削り	水	PM・夜
95 96	イラストらくがき	水	PM・夜
97	楽しい焼き物づくり	日	AM
98 99 100	レザークラフト	木日	PM
101 102	ちいさな刺繍教室	水土	AM・夜
103	かんたんソーイング	土	PM
104	あみもの小物作り	木	AM
105	四季を楽しむ寄せ植え教室	土	PM
106	生活を楽しむ木工クラフト教室	火	AM
107 108	オリジナル吊し飾り小物	火	AM・PM
109	楽しいいけ花	木	PM
110	水墨画	日	PM
111	手作りのお香教室	木	AM
112	仏像彫刻教室	日	AM
113 114	カルトナージュ	火金	AM・夜
115	クラフトバンド(入門コース)	土	AM
116 117	シャドーボックス	水土	PM・夜
118	チャレンジレザークラフト	土	PM

### クッキング

No	講座名	曜日	時間帯
119	「発酵 元気ごはん」	不定期	AM
120	飾り巻き寿司	火	AM
121	はからないお家パン	不定期	AM
122 123	はりはら いと、お菓子!	月火	夜

### 健康・スポーツ

No	講座名	曜日	時間帯
124	バウンドテニスをやってみよう!	水	夜
125	エンジョイテニス	木	夜
126	だれでも簡単!ピックルボール	月	PM
127	小学生の運動能動up↑教室	水	PM
128	Kids体操教室	木	PM
129 130 131	筋膜リリース & 骨盤底筋群 ex	月水土	AM
132	筋膜リリース & ナイトヨガ	水	夜
133	骨盤矯正筋膜リリース & ナイトヨガ	土	夜
134	痛み改善!肩、腰、膝痛、疲労のための整体	水	AM
135 136	姿勢改善!初級ピラティス & ヨガ	月土	AM
137	健康寿命をのばすヨガ	金	AM
138	ピラヨガ Fitness	火	AM

139 140	自分でできるリンパマッサージ	木	AM・PM
141	シニアのエンジョイダンス	水	PM
142 143	シニアのための身体塾基礎	火	AM
144 145	シニアのための身体塾応用	火	AM
146	ハートフルエクササイズ	土	AM
147	護身運動	月	夜
148	ゆるめて伸ばして体ケア	月	夜
149	子どもの護身運動	月	PM
150	心と身体に栄養を!ヨガと食育	火	AM
151	心と身体を整える!食育と健康体操	火	PM
152	お腹がすっきりすると心まで変わる!!	水	AM
153～156	楽しい太極拳、剣、太極扇	月	AM・PM
157 158	いつまでも若々しく3B体操	月金	PM・夜
159 160	ダンベル健康体操	火木	AM
161	みんなで!バドミントン	土	夜
162	やさしいクラシックバレエ(大人)	火	夜
163	エレガンスバレエ	日	PM
164 165	楽しい3B体操(サンバー)	水金	PM・夜
166	花の山旅エコツアーレッスン	土	夜
167 168 169	楽しいピンポン	月金	AM・夜
170	心身をほぐすヨガ 相良	木	AM
171	姿勢改善ヨガ	金	夜
172	健康のためのヨガエクササイズ	月金	AM
173	エアロ&ヨガティス	月	AM
174	エアロ&スペシャルファットネス	火	夜
175 176 177	不調改善ストレッチ	木土	AM・PM
178	若見えフェイスオイルリンパケア	土	PM
179	若見えフェイスリンパケア	土	PM
180	ゆらゆらふるべ健美法	土	夜
181	古武道	水	夜
182	護身合気道	火	夜
183	ゆらして整えるトータル健康習慣	水	PM
184	中高年からの空手道	日	AM
185	空手教室(親子・子ども)	日	AM
186	煌めきベリーダンス	火	夜
187 188	自力整体(心身の美と健康)	土日	PM
189	太極拳	金	夜

### ベビー・キッズ

No	講座名	曜日	時間帯
190 191	キッズのパステルアート	土	AM・PM
192 193 194	HelloEnglish	火土日	AM
195	ベビーリトミック!!	土日	AM
196	レッツクッキング	日	AM
197	やさしいクラシックバレエ(子供)	火	PM
198	ブチバレエ	日	PM
199	創造力を育むキッズダンス	水	PM
200～207	書写教室	月火水金土	AM・PM
208	絵あそびアート教室	水	PM
209	ふんわりフルートクラブ	日	PM
210	りなこ先生のリコーダーひろば	日	AM
211	こんにちは!プログラミング	土	AM

## 音楽・芸能



New

### 1 踊る昭和!青春 メモリーダンス



こどもok!

4月6日 スタート! 12回講座	山田としみ 090-7866-1170
------------------------	------------------------



第1月曜 10:00~11:30  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年1,600円

対象: 一般 定員なし

会場  
い~ら

14  
MAP

懐かしの昭和歌謡に合わせて、笑顔でステップ♪マイペースで体を動かしながら、青春気分で心も体もいきいき!



こどもok!

### 2 はじめての ピアノレッスン

4月4日 スタート! 10回講座	桑田千景 090-5863-0509
------------------------	-----------------------

土曜 9:30~11:00  
受講料: 7,000円  
教材費等: 年5,000円

対象: 5~10才 定員8名

会場  
和光館

3  
MAP

ピアノを弾けるようになりたいけど、続けられるかな?ゆっくりピアノを弾く基本をレッスンします

### 3 気軽に日本舞踊



こどもok!

4月11日 スタート! 22回講座	朝比奈智津子 090-2770-4600
-------------------------	-------------------------

第2.第4土曜 13:00~15:00  
受講料: 15,400円  
教材費等: 年2,000円

対象: 中学生~大人 定員10名

会場  
棟原文化センター

4  
MAP

楽しく踊って学ぼう日本の文化、浴衣を着て  
あいさつ覚えて扇子の使い方を覚えましょう

### 4 日本舞踊 こども教室



こどもok!

4月11日 スタート! 22回講座	朝比奈智津子 090-2770-4600
-------------------------	-------------------------

第2.第4土曜 10:00~11:30  
受講料: 15,400円  
教材費等: 年2,000円

対象: 中学生~大人 定員10名

会場  
棟原文化センター

4  
MAP

浴衣を着て、あいさつを覚えて、扇子の使い方を覚えよう楽しく踊って学ぼう日本の文化

### 5 コーラス



こどもok!

4月2日 スタート! 24回講座	原木信子 090-1562-2045
------------------------	-----------------------

第1.第3木曜 13:00~14:30  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年2,000円

※テキスト代別途

対象: 一般 定員なし

会場  
い~ら

14  
MAP

声を出すことは元気と幸せいっぱい懐かしい曲から現在の曲を歌ってみませんか

### 6 三味線初級

4月14日 スタート! 24回講座	丸川大雅 090-7610-9424
-------------------------	-----------------------

第2.第4火曜 19:00~20:30  
受講料: 16,800円  
教材費等: 無

対象: 15歳以上 定員10名

会場  
棟原文化センター

4  
MAP

三味線を始めてみませんか!初歩の初歩、やさしい曲からおけいこを始めます。貸出し三味線を用意しています。

### 7 三味線初級2

4月7日 スタート! 24回講座	丸川大雅 090-7610-9424
------------------------	-----------------------

第1.第3火曜 10:00~11:30  
受講料: 16,800円  
教材費等: 無

対象: 15歳以上 定員10名

会場  
棟原文化センター

4  
MAP

三味線を始めてみませんか!初歩の初歩、やさしい曲からおけいこを始めます。貸出し三味線を用意しています。

### 8 三味線初級3

4月7日 スタート! 24回講座	丸川大雅 090-7610-9424
------------------------	-----------------------

第1.第3火曜 19:00~20:30  
受講料: 16,800円  
教材費等: 無

対象: 15歳以上 定員10名

会場  
棟原文化センター

4  
MAP

三味線を始めてみませんか!初歩の初歩、やさしい曲からおけいこを始めます。貸出し三味線を用意しています。

### 9 大人のピアノ (木PM相良)

4月2日 スタート! 24回講座	原木信子 090-1562-2045
------------------------	-----------------------

第1.第3木曜 14:30~17:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年2,000円  
※テキスト代別途  
対象: 一般 定員7名

会場  
い~ら

14  
MAP

ジャンルを問わず憧れの曲を弾いてみませんか?初級から上級まで優しく丁寧に個人レッスンをします

### 10 大人のピアノ (木AM棟原)

4月9日 スタート! 24回講座	原木信子 090-1562-2045
------------------------	-----------------------

第2.第4木曜 8:40~12:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年2,000円  
※テキスト代別途  
対象: 一般 定員10名

会場  
棟原文化センター

4  
MAP

ジャンルを問わず憧れの曲を弾いてみませんか?初級から上級まで優しく丁寧に個人レッスンをします

### 11 大人のピアノ (木PM棟原)

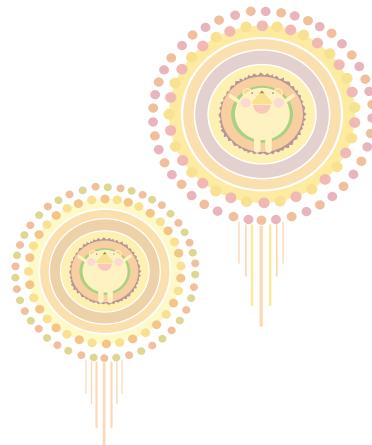
4月9日 スタート! 24回講座	原木信子 090-1562-2045
------------------------	-----------------------

第2.第4木曜 13:00~17:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年2,000円  
※テキスト代別途  
対象: 一般 定員12名

会場  
棟原文化センター

4  
MAP

ジャンルを問わず憧れの曲を弾いてみませんか?初級から上級まで優しく丁寧に個人レッスンをします



## 12 ハーモニカを吹こう

4月4日  
スタート!  
24回講座

水野路子  
090-9269-0928

第1.第3土曜 14:00~16:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 無

対象: 50才以上 定員なし

ポケットにも入る小さな楽器ハーモニカ、"いざ"という時吹いてみましょう。

会場  
相良地区  
(詳細は講師へ)

こどもok!

4 MAP

## 13 演歌教室

4月4日  
スタート!  
24回講座

杉隼人  
080-5153-8653

第1.第3土曜 13:00~16:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 2ヶ月ごとにCD、  
楽譜代700円  
対象: 成人 定員20名

毎月第一、第三土曜日に行っております。歌を唄って心身ともに健康になりましょう。

会場  
棟原文化  
センター

4  
MAP

## 15 いやされフラ



こどもok!

4月10日  
スタート!  
24回講座

吉村利英子  
090-4265-9951



第2.第4金曜 19:30~21:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 無

対象: 一般 定員20名

新しいこと始めてみませんか?ハワイアンミュージックにいやされながら楽しい時間を過ごしましょう。

会場  
相良地区  
(詳細は講師へ)

## 16 大正琴を楽しもう



こどもok!

4月4日  
スタート!  
22回講座

五十棲初美  
090-1985-2084

第1.第3土曜 9:00~10:30  
受講料: 15,400円  
教材費等: 年2,000円、  
楽譜代1,000円  
対象: 一般 定員なし

大正琴はどなたでもその日から弾けてしまう簡単な楽器です。何かを始めてみようと思っている方いかがですか?

会場  
相良地区  
(詳細は講師へ)



こどもok!

## 17 大正琴はじめの一歩

4月3日  
スタート!  
22回講座

五十棲初美  
090-1985-2084

会場  
棟原文化  
センター  
4  
MAP

## 18 ピアノはじめの一歩 土曜午後

4月4日  
スタート!  
22回講座

五十棲初美  
090-1985-2084

会場  
地頭方区  
公民館  
15  
MAP

第1.第3土曜 13:00~17:00  
受講料: 15,400円  
教材費等: 年2,500円  
※教則本必要な方別途  
対象: 中高年の方 定員12名

楽譜の読めない方、初めて挑戦しようと思っている方の塾です。簡単な曲から大好きな曲へと挑戦しましょう。

## 19 ピアノはじめの一歩 水曜午前

4月8日  
スタート!  
22回講座

五十棲初美  
090-1985-2084

会場  
地頭方区  
公民館  
15  
MAP

第2.第4水曜 8:40~12:00  
受講料: 15,400円  
教材費等: 年2,500円  
※教則本必要な方別途  
対象: 中高年の方 定員10名

楽譜の読めない方、初めて挑戦しようと思っている方の塾です。簡単な曲から大好きな曲へと挑戦しましょう。

## 20 ピアノはじめの一歩 金曜午後

4月10日  
スタート!  
22回講座

五十棲初美  
090-1985-2084

会場  
棟原文化  
センター  
4  
MAP

## 21 牧之原女声コーラス

4月15日  
スタート!  
20回講座

山崎千鶴子  
0548-58-1285

会場  
いーら  
14  
MAP

火曜、水曜 13:30~15:00  
受講料: 14,000円  
教材費等: 年1,500円

対象: 成人 定員20名

歌には脳と体を活性化させ、心を元気にしてくれる力があります。歌の大好きな皆さんと一緒に歌いませんか?

## 22 複音ハーモニカ(初級)

4月8日  
スタート!  
24回講座

大島至了  
090-7319-1935

会場  
棟原文化  
センター  
4  
MAP

第2.第4水曜 14:30~16:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年2,500円  
※初級教本: 2090円(税込)

対象: 特になし 定員なし

入門・初級編の教本を基に、今までに経験の無い方や初歩から習得したい方を中心に親切丁寧にご指導させて頂きます。お気軽にご参加ください。

## 23 複音ハーモニカ(中級)

4月8日  
スタート!  
24回講座

大島至了  
090-7319-1935

会場  
棟原文化  
センター  
4  
MAP

第2.第4水曜 13:00~14:30  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年2,500円  
※中級教本: 2420円(税込)  
対象: 特になし 定員なし

中級編の教本を基に、少し経験のある方からは希望する方を主に基本から親切丁寧にご指導させて頂きます。お気軽にご参加ください。

**New****24 すてきなオカリナ**

こどもok!

4月6日  
スタート!  
24回講座金田雅行  
080-6900-1964第1.第3月曜 13:15~14:45  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年3,000円

対象: 成人・一般 定員20名

小さく可愛い楽器で心も踊る。初心者大歓迎、楽譜が読めなくても大丈夫。一緒に楽しもう。

**25 趣味のオカリナ**

こどもok!

4月6日  
スタート!  
24回講座金田雅行  
080-6900-1964第1.第3月曜 10:30~12:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年3,000円

対象: 成人・一般 定員20名

オカリナの優しい音色で若返り。初心者大歓迎、楽譜が読めなくても大丈夫。一緒に楽しもう。

**New****26 楽しい鍵盤****ハーモニカ(ケンハモ)**

こどもok!

4月6日  
スタート!  
24回講座金田雅行  
080-6900-1964第1.第3月曜 15:00~16:30  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年3,000円

対象: 成人・一般 定員15名

ケンハモはピアニカ、メロディオンとも呼ばれ簡単に弾ける楽器です。初心者大歓迎、一緒に楽しみましょう。

**27 楽しいギター♪**4月9日  
スタート!  
24回講座金田優大  
080-2396-8515第2.第4木曜 19:00~20:30  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年3,000円

対象: 中高生から大人 定員16名

ギターを基礎から練習してメロディやコードを楽しみながら弾いてみましょう。楽譜は読めなくとも大丈夫。

**28 はじめてのウクレレ♪**4月14日  
スタート!  
24回講座金田優大  
080-2396-8515第2.第4火曜 15:30~17:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年3,000円

対象: 成人 定員16名

ウクレレはメロディも伴奏も弾ける素晴らしい楽器です。基礎から練習して色々な曲を弾いてみましょう。

**29 みんなでウクレレ♪**4月14日  
スタート!  
24回講座金田優大  
080-2396-8515第2.第4火曜 10:30~12:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年3,000円

対象: 成人 定員16名

ポロントと鳴らせばたちまちハワイにひとつ飛び! 小さいので誰でも弾けます。色々な曲を楽しみましょう。

**30 いやしのかリンバ♪**4月14日  
スタート!  
24回講座金田優大  
080-2396-8515第2.第4火曜 13:00~14:30  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年3,000円

対象: 成人 定員16名

鉄の棒を弾くとポーンとオルゴールのような癒しの音が鳴ります。親指しか使わないので誰でも弾けます!

**31 やさしいお琴**

こどもok!

4月5日  
スタート!  
12回講座樽脇悦子  
0547-74-0515第1日曜 13:00~15:00  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年1,000円

対象: 幼児~一般 定員なし

古曲~現代の楽曲練習

**32 音の花フルート  
アンサンブル**

こどもok!

4月26日  
スタート!  
12回講座大橋利奈子  
090-1298-4390日曜 19:00~20:30  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年3,000円

対象: 中学生~大人 定員35名

フルートでゆったりアンサンブル♪無理なく楽しみながら、いつかオーケストラに

**33 子供の日本舞踊**

こどもok!

4月6日  
スタート!  
24回講座杉山栄子  
090-7682-8617第1.第3月曜 18:30~19:30  
受講料: 16,800円  
教材費等: 無

対象: 小学生 定員10名

親子でも、子供さんだけでも大丈夫です。優しく丁寧にお教えします。一緒に楽しく踊りましょう。

**34 楽しい日本舞踊**

こどもok!

4月6日  
スタート!  
24回講座杉山栄子  
090-7682-8617第1.第3月曜 19:30~21:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 無

対象: 成人 定員15名

楽しく踊りませんか。日本舞踊・新舞踊をゆっくり、わかりやすくお教えします。初心者でも大丈夫です。



## 教養



### 37 日常に取り入れる 九星気学

4月7日 スタート! 10回講座	鈴木雅子 090-2775-0212	
------------------------	-----------------------	--

第1火曜 19:15~20:45  
受 講 料 : 7,000円  
教材費等 : 毎回3,500円  
対 象 : 20歳~ 定員なし

九星気学で自分らしさを磨きましょう。優雅に運気を味方し毎日を楽しむ講座です。

会場  
棟原文化  
センター

MAP

### 38 日常に取り入れる 九星気学

4月14日 スタート! 6回講座	鈴木雅子 090-2775-0212	
------------------------	-----------------------	--

木曜 19:15~20:45  
受 講 料 : 4,200円  
教材費等 : 毎回3,500円  
対 象 : 20歳~ 定員なし

九星気学で運気アップ!日常に活かせる開運の知恵を楽しく学びましょう。

会場  
棟原文化  
センター

MAP

### 40 チャ・ちゃ・茶の会 茶道裏千家<昼>

4月9日 スタート! 10回講座	杉山里実 090-9336-0664	
------------------------	-----------------------	--

第2木曜 14:00~15:30  
受 講 料 : 7,000円  
教材費等 : 年5,000円  
対 象 : 一般 定員10名

そろそろお茶始めませんか? 和の心で一服のお茶を味わいます。楽しくお茶をいただく事が本来の茶道です。

会場  
棟原文化  
センター

MAP

### 41 チャ・ちゃ・茶の会 茶道裏千家<夜>

4月9日 スタート! 10回講座	杉山里実 090-9336-0664	
------------------------	-----------------------	--

第2木曜 18:30~20:00  
受 講 料 : 7,000円  
教材費等 : 年5,000円  
対 象 : 一般 定員10名

カジュアルに服装も自由に。物の豊かさから心の豊かさへ。気軽に一服のお茶をおいしくいただきましょう。

会場  
棟原文化  
センター

MAP

### 43 中国語①

4月6日 スタート! 20回講座	足立真由美 090-8499-6505	
------------------------	------------------------	--

第1.第2.第3.第4月曜 19:30~21:00  
受 講 料 : 14,000円  
教材費等 : 年3,500円  
対 象 : 成人 定員20名

生で本場の中国語が学習できることは素晴らしいことです。諦めずに頑張れば、中国人と話せるようになります。

会場  
棟原文化  
センター

MAP

### 44 中国語②

10月5日 スタート! 20回講座	足立真由美 090-8499-6505	
-------------------------	------------------------	--

第1.第2.第3.第4月曜 19:30~21:00  
受 講 料 : 14,000円  
教材費等 : 年3,500円  
対 象 : 成人 定員20名

生で本場の中国語が学習できることは素晴らしいことです。諦めずに頑張れば、中国人と話せるようになります。

会場  
棟原文化  
センター

MAP

### 35 楽しいホリスティック アロマセラピー(金)

4月24日 スタート! 7回講座	奥山智子 080-5132-9147	
------------------------	-----------------------	--

金曜 19:00~20:30  
受 講 料 : 4,900円  
教材費等 : 年7,500円  
対 象 : 成人女性 定員8名

植物からの贈り物アロマセラピーの体験が出来、自分自身を癒す事を楽しく学べます。クリスタルの癒しも有。

会場  
いーら  
 MAP

### 36 楽しいホリスティック アロマセラピー(土)

4月25日 スタート! 7回講座	奥山智子 080-5132-9147	
------------------------	-----------------------	--

土曜 13:30~15:00  
受 講 料 : 4,900円  
教材費等 : 年7,500円  
対 象 : 成人女性 定員8名

植物からの贈り物 アロマセラピーの体験が出来、自分で自分を癒す事を楽しく学べます。クリスタル癒しも少し有。

会場  
ざんか  
 MAP

### New 39 初めての茶道、 表千家



こどもok!

4月6日 スタート! 20回講座	鈴木純枝 080-5120-3887	
------------------------	-----------------------	--

第1.第3月曜 18:00~19:30  
受 講 料 : 14,000円  
教材費等 : 年10,000円  
対 象 : 10才以上 定員10名

初心者向け、親子・学生さん歓迎 おいしいお茶とお菓子を頂きながら日本の伝統文化に触れてみませんか?

### 42 静岡の考古学と歴史

4月3日 スタート! 12回講座	曾根辰雄 054-282-0570	
------------------------	----------------------	--

第1土曜 13:00~15:00  
受 講 料 : 8,400円  
教材費等 : 年1,200円  
対 象 : 一般 定員なし

狭い郷上史ではなく、遺物、遺跡など考古学的な資料、古記録・古文書など一次資料をもとに静岡の歴史を考えます。



**New**

## Let's sing! 45 英語で歌おう

4月9日  
スタート!  
12回講座渡辺彩子  
090-8964-7647第2木曜 10:00~11:30  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年5,000円

対象: 大人 定員12名

以前からリクエストのあったクラス! 洋楽の名曲をかっこよく歌いましょう。英語初心者さんも大歓迎!

48

## 『ドラマの英語: 映画で英語を学ぶ』

4月8日  
スタート!  
20回講座杉本豊久  
090-9109-4668第1.第3水曜 18:30~20:30  
受講料: 14,000円  
教材費等: 年5,000円

対象: 中学生以上上限なし 定員24名

英語による対話の正確な理解には、言語以外の視聴覚的情報が大切です。その演習には映画が最も効果的です。

51

## ワード・エクセル講座 中級

4月22日  
スタート!  
20回講座青木剛彦  
090-7309-6878第4曜.水曜 19:00~21:00  
受講料: 14,000円  
教材費等: 年6,000円

対象: 高校生~一般 定員20名

ワードで綺麗な文章作成、エクセルで関数を使って文章作成する、ワード・エクセルの中級講座です。

53

## 韓国語講座入門 午前中

4月2日  
スタート!  
36回講座水野すゞ代  
090-8549-3063第1.第2.第3木曜 10:00~11:30  
受講料: 25,200円  
教材費等: 年4,000円

対象: 一般 定員15名

韓国語の「あいうえお」から勉強します。ドラマや歌で簡単な会話が出来る様楽しい時間を過ごしましょう。

46

## 中学英語で学ぶ 基礎英語

4月7日  
スタート!  
12回講座渡辺彩子  
090-8964-7647第1火曜 13:00~14:30  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年5,000円

対象: 大人 定員10名

元中学校講師と基礎から復習。英会話に自信がつき、英語が身近になったと好評です!

49

## はじめての ワードエクセル①

4月15日  
スタート!  
20回講座青木剛彦  
090-7309-6878第3月曜.水曜 19:00~21:00  
受講料: 14,000円  
教材費等: 年6,000円

対象: 高校生~一般 定員20名

普段の生活で使う書類や資料作成を、パソコンのワード・エクセルを使って、作成しながら、操作を覚えていく、初心者からの講座です。

47

## 使える 日常英会話

4月14日  
スタート!  
10回講座寺尾千紘  
080-4538-7005第2火曜 13:00~14:30  
受講料: 7,000円  
教材費等: 年6,000円

対象: 中学生以上~ 定員10名

初心者向けの英語を話してみるクラスです。日々勉強しているその英語をぜひ実践的に使って会話を楽しみましょう!

50

## はじめての ワードエクセル②

4月16日  
スタート!  
20回講座青木剛彦  
090-7309-6878第3火曜.木曜 19:00~21:00  
受講料: 14,000円  
教材費等: 年6,000円

対象: 高校生~一般 定員20名

普段の生活で使う書類や資料作成を、パソコンのワード・エクセルを使って、作成しながら、操作を覚えていく、初心者からの講座です。

54

## はじめてのパソコン講座

4月23日  
スタート!  
20回講座青木剛彦  
090-7309-6878第4火曜.木曜 19:00~21:00  
受講料: 14,000円  
教材費等: 年6,000円

対象: 高校生~一般 定員20名

パソコン初心者の方からの講座です。明るく、楽しい雰囲気の中、パソコンの使い方を操作しながら覚えていきます。

55

## 韓国語講座初級

4月10日  
スタート!  
36回講座水野すゞ代  
090-8549-3063第1.第2.第3金曜 10:00~11:30  
受講料: 25,200円  
教材費等: 年4,000円

対象: 一般 定員15名

基礎の復習をしながら、楽しく会話を増やしましょう。

53

## 韓国語講座入門 夜間

4月2日  
スタート!  
36回講座水野すゞ代  
090-8549-3063第1.第2.第3木曜 19:00~20:30  
受講料: 25,200円  
教材費等: 年4,000円

対象: 一般 定員15名

韓国語の「あいうえお」から勉強します。ドラマや歌で簡単な会話が出来る様楽しい時間を過ごしましょう。

54

## 韓国語講座入門 午後

4月2日  
スタート!  
36回講座水野すゞ代  
090-8549-3063第1.第2.第3木曜 10:00~11:30  
受講料: 25,200円  
教材費等: 年4,000円

対象: 一般 定員15名

韓国語の「あいうえお」から勉強します。ドラマや歌で簡単な会話が出来る様楽しい時間を過ごしましょう。

55

## 韓国語講座初級

4月10日  
スタート!  
36回講座水野すゞ代  
090-8549-3063第1.第2.第3金曜 10:00~11:30  
受講料: 25,200円  
教材費等: 年4,000円

対象: 一般 定員15名

基礎の復習をしながら、楽しく会話を増やしましょう。

56

## 韓国語講座入門 午後

4月2日  
スタート!  
36回講座水野すゞ代  
090-8549-3063第1.第2.第3木曜 10:00~11:30  
受講料: 25,200円  
教材費等: 年4,000円

## 56 古文書解読を楽しむ

4月8日  
スタート!  
12回講座

木下恵生  
0547-46-2095

第2水曜 13:00~15:00  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年500円

会場  
棟原文化  
センター



対 象: 一般 定員20名

牧之原市及び近辺に残る古文書を教材とし、古文書の解読をします。郷土の人々の昔の日々の暮らしが知れます。

## 59 遺言セミナー私も出来る遺言書

6月4日  
スタート!  
5回講座

佐藤 寛  
0548-22-0063

木曜 10:00~12:00  
受 講 料: 3,500円  
教材費等: 年6,500円

会場  
さざんか



対 象: 年齢不問 定員なし

相続争いを防止し、円滑な財産承継ができる遺言の利活用を学ぶ。あわせて、家族信託、相続税を知る

## 62 茶道教室(江戸千家)



4月18日  
スタート!  
12回講座

大塚悦子  
090-4797-6110

第3土曜 19:00~21:00  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年10,000円

会場  
棟原文化  
センター



対 象: 中学生～一般 定員10名

お抹茶と和菓子を楽しみながら、お点前を身につけます。同時に立礼(テーブルと椅子を使って)もやっております

## 65 俳句を愛し共に楽しむ会まきのはら塾俳句会

4月21日  
スタート!  
12回講座

長谷川故郷  
0548-52-3803

第3火曜 13:00~16:30  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年2,000円

会場  
いーら



対 象: 成人 定員なし

俳句を愛し共に楽しむ会 初心者歓迎お待ちしています。

## 57 Let's池坊(午前の部)



4月4日  
スタート!  
12回講座

榑林美智子  
090-8079-9746

第1土曜 10:00~11:30

受 講 料: 8,400円  
教材費等: 毎回1,500円、  
テキスト代1,200円

対 象: 小学生～成人 定員10名

暮らしに花を取り入れる工夫をしましょう。

こどもok!

## 58 Let'S池坊(夜の部)



4月4日  
スタート!  
12回講座

榑林美智子  
090-8079-9746

第1土曜 19:00~20:30

受 講 料: 8,400円  
教材費等: 毎回1,500円、  
テキスト代1,200円

対 象: 小学生～成人 定員10名

花を楽しむアイデアを学びましょう。

こどもok!

## 60 裏千家茶道(立礼他)



4月7日  
スタート!  
12回講座

植田雅子  
090-5104-5727

第1火曜 13:30~15:00

受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年9,000円

対 象: 中学生以上 定員8名

正座が苦手な人でも、テーブルとイスでお茶のお稽古ができます、楽しみながら作法を身につけましょう

こどもok!

## 61 裏千家茶道(立礼他)



4月7日  
スタート!  
12回講座

植田雅子  
090-5104-5727

第1火曜 18:30~21:00

受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年9,000円

対 象: 中学生以上 定員8名

正座が苦手な人でも、テーブルとイスでお茶のお稽古ができます、楽しみながら作法を身につけましょう

こどもok!

## 63 いけ花教室(池坊)(I)



4月10日  
スタート!  
12回講座

大塚悦子  
090-4797-6110

第2金曜 14:00~15:30

受 講 料: 8,400円  
教材費等: 毎回1,500円(花代)、  
年2,000円(会場費)

対 象: 小学生から 定員なし

季節の草木とお話ししながら楽しく美しく作品を作りましょう

こどもok!

## 64 いけ花教室(池坊)(II)



4月10日  
スタート!  
12回講座

大塚悦子  
090-4797-6110

第2金曜 19:00~20:30

受 講 料: 8,400円  
教材費等: 毎回1,500円(花代)、  
年2,000円(会場費)

対 象: 小学生から 定員なし

季節の草木とお話ししながら楽しく美しい作品を作りましょう

こどもok!



## 65 俳句を愛し共に楽しむ会まきのはら塾俳句会

4月21日  
スタート!  
12回講座

増田保子  
090-9025-2948

第3木曜 19:00~20:30

受 講 料: 8,400円  
教材費等: 毎回3,000円～4,000円

対 象: 一般女性 定員15名

生花を中心としたアレンジメント教室です。  
アートフラワー・プリザーブドフラワーを使ったアレンジも楽しめます。



会場  
細江コミュニティ



**New**

67

## ステップアップ! プログラミング



4月4日  
スタート!  
11回講座

廣田哲也  
iota\_tz@yahoo.co.jp



第1土曜 15:00～16:30  
受講料: 7,700円  
教材費等: 毎回2,000円

対象: 中1～成人 定員6名

独自テキストでRuby、Pythonなどスクリプト言語の初級以上を目指します。パソコンを持参願います。

68

## チャレンジ! プログラミング榛原



4月4日  
スタート!  
11回講座

廣田哲也  
iota\_tz@yahoo.co.jp



第1土曜 13:00～14:30  
受講料: 7,700円  
教材費等: 年1,500円

対象: 小3～成人 定員10名

やさしいスクラッチから、本格的な言語まで、それぞれのレベルでプログラミング。パソコンを持参願います。

69

## チャレンジ! プログラミング相良



4月18日  
スタート!  
11回講座

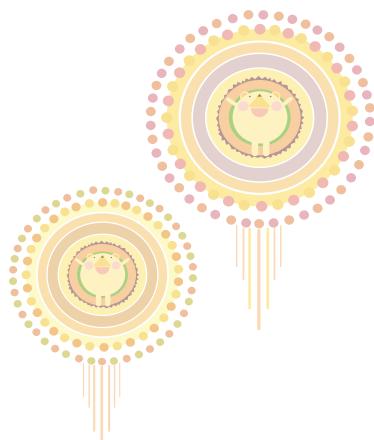
廣田哲也  
iota\_tz@yahoo.co.jp



第3土曜 15:00～16:30  
受講料: 7,700円  
教材費等: 年1,500円

対象: 小3～成人 定員10名

やさしいスクラッチから、本格的な言語まで、それぞれのレベルでプログラミング。パソコンを持参願います。

**New**

71

## 役立つAI

4月18日  
スタート!  
11回講座

廣田哲也  
iota\_tz@yahoo.co.jp

第3土曜 13:00～14:30  
受講料: 7,700円  
教材費等: 年2,500円

対象: 高1～成人 定員10名

メールの文章生成、旅のしおり、画像生成などなど。仕事に趣味にAIを役立てましょう。パソコンを持参願います。

72

## 新・きつけ教室

4月10日  
スタート!  
16回講座

大石里美  
090-6618-7200

会場  
榛原文化センター



第2.第4金曜 10:00～11:30  
受講料: 11,200円  
教材費等: 年4,000円

対象: 成人女性 定員8名

着物の着方を基本から練習します。美しい立居振舞い、知っていると役立つ作法やマナーなど身につきます。着物の知識も学べます。

## 73 おひとりさまの終活講座

7月6日  
スタート!  
5回講座

増田敏子  
090-8673-4389



月曜 10:00～11:30  
受講料: 3,500円  
教材費等: 年1,500円

対象: 成人 定員8名

子どもや家族のいない「おひとりさま」や、いつも頼る事のできない方の今からやっておきたい終活の講座です

74

## おふたりさまの終活講座

4月27日  
スタート!  
5回講座

増田敏子  
090-8673-4389



月曜 10:00～11:30  
受講料: 3,500円  
教材費等: 年1,500円

対象: 成人 定員8名

子どものいないご夫婦「おふたりさま」どちらかが亡くなれば「おひとりさま」その時困らないための終活講座

75

## おふたりさまの 終活講座(夜の部)

9月16日  
スタート!  
5回講座

増田敏子  
090-8673-4389



会場  
さざんか



水曜 19:00～20:30  
受講料: 3,500円  
教材費等: 年1,500円

対象: 成人 定員8名

昼間お仕事をされている方向けに、「おふたりさまの終活講座」を夜に開催します。この機会にどうぞ!

## 76 表千家茶道(立礼)

4月2日  
スタート!  
12回講座

海野龍子  
0548-58-0954



第1木曜 13:30～15:30  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年6,000円(抹茶等)

対象: 一般 定員10名

静かにお茶をいただき、季節の移ろいを感じるひと時を持ちませんか。椅子を用いて、お点前を学びます。

77

## お煎茶(一茶庵流)

4月11日  
スタート!  
10回講座

高橋光子  
090-9156-3910



第2土曜 13:00～15:00  
受講料: 7,000円  
教材費等: 年5,000円

対象: 成人 定員8名

牧之原はお茶の町です。地元のお茶はもちろん川根や宇治の王露などを、おいしい和菓子と楽しみましょう。



## 78 初級スマホで投資のやり方

4月26日 スタート! 12回講座	杉山 健 090-4265-9950
第4日曜 13:00~14:00 受 講 料: 8,400円 教材費等: 年12,000円	会場 棚原文化センター 
対 象: 成人 定員なし	

一緒に口座開設から実際に投資ができるまでやりませんか?一緒にやればしっかりととかくじつにステップアップできるのでがんばりましょう。

## 80 しゃべり場英会話 世界の旅 土曜萩間



4月25日 スタート! 12回講座	永松 勉 090-6097-0446
第4土曜 13:00~14:30 受 講 料: 8,400円 教材費等: 年1,000円	会場 萩間コミュニティー 
対 象: 中学生～一般 定員25名	

えっ!私こんなにしゃべれる!長期海外駐在実践からコツ伝授。欧洲生活を主に異文化理解、発声法等充実講座

## 83 心がラクになる心理学

4月22日 スタート! 12回講座	地口伊智子 090-9943-5513
第3水曜 9:30~11:00 受 講 料: 8,400円 教材費等: 年1,000円	会場 棚原文化センター 
対 象: 成人 定員10名	

心理学は難しい?日々の生活を振り返り、皆で考え笑う楽しい講座です。「心がスッと楽になった」実感できます。

## New 86 もう一度 中学英文法



4月14日 スタート! 12回講座	赤堀美佳 080-3287-3593
第2火曜 10:00~11:30 受 講 料: 8,400円 教材費等: 年6,000円 (教科書代含む)	会場 さざんか 
対 象: 一般 定員8名	

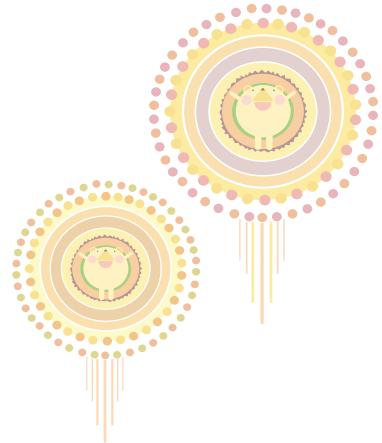
初心者向けの中学校英語の簡単な文法を初步から学びます。会話への一步を踏み出しましょう。

New

## 79 初級暗号通貨への投資

4月26日 スタート! 12回講座	杉山 健 090-4265-9950
第4日曜 14:30~15:30 受 講 料: 8,400円 教材費等: 年12,000円	会場 棚原文化センター 
対 象: 成人 定員なし	

一緒に暗号通貨について学んでスマホで投資をやってみませんか?



## 81 しゃべり場英会話 世界の旅 日曜棟原



4月26日 スタート! 12回講座	永松 勉 090-6097-0446
第4日曜 13:00~14:30 受 講 料: 8,400円 教材費等: 年1,000円	会場 棚原文化センター 
対 象: 中学生～一般 定員25名	

えっ!私こんなにしゃべれる!長期海外駐在実践からコツ伝授。欧洲生活を主に異文化理解、発声法等充実講座

## 82 だれでも気軽に! だれでも英会話

4月11日 スタート! 12回講座	柴本久美子 090-4445-1370
-------------------------	------------------------

第2土曜 13:30~15:00 受 講 料: 8,400円 教材費等: 年700円	会場 棚原文化センター 
対 象: 高校生～一般 定員なし	

英会話は、実は楽しい!勉強ではない英会話の楽しさを、旅行話を交えながら、元客船添乗員がお伝えします。

## 84 水墨画A

4月8日 スタート! 24回講座	樋原昭治 090-7309-0573
第2.第4水曜 9:00~11:00 受 講 料: 16,800円 教材費等: 毎回500円、 年1,000円(会場費)	会場 萩間コミュニティー 
対 象: 一般 定員10名	

実際に描くところを見て手本を見乍らの学習です。(楽しみ乍らの生涯学習)

## 85 水墨画B

4月8日 スタート! 24回講座	樋原昭治 090-7309-0573
第2.第4水曜 13:00~15:00 受 講 料: 16,800円 教材費等: 毎回500円、 年1,000円(会場費)	会場 萩間コミュニティー 
対 象: 一般 定員10名	

実際に描くところを見て手本を見乍らの学習です。(楽しみ乍らの学習)

New

## 86 もう一度 中学英文法



4月14日 スタート! 12回講座	赤堀美佳 080-3287-3593
第2火曜 10:00~11:30 受 講 料: 8,400円 教材費等: 年6,000円 (教科書代含む)	会場 さざんか 
対 象: 一般 定員8名	

初心者向けの中学校英語の簡単な文法を初步から学びます。会話への一步を踏み出しましょう。

## 87 数学を楽しもう

4月5日 スタート! 24回講座	紅林久哉 090-5868-4839
第1日曜 13:30~15:00 受 講 料: 16,800円 教材費等: 年2,000円	会場 棚原文化センター 
対 象: 高校生以上 定員なし	

数学検定の問題を中心に、レベルに合わせた数学を楽しむと同時に、数学そのものを楽しむ講座です。



## アート・工芸



### New 90 コケを愉しむ会 (午後の部)

4月3日  
スタート!  
12回講座

三浦隆平  
090-1933-8675



第1金曜 13:30~15:00  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年3,000円  
※1作品につき1,500円~4,000円  
対 象: どなたでも 定員15名

会場  
カタシヨー  
ワンラボ



こけ農家と一緒に「苔玉・苔盆栽・苔テラリウム」などの作成や管理方法をゆっくり愉しむ講座です。

### New 93 たのしい木削り①

4月15日  
スタート!  
12回講座

ふくいせいじ  
090-1402-0011



第3水曜 13:00~15:00  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年4,000円  
※別途1作品1,000円~2,500円  
対 象: どなたでも 定員15名

会場  
棟原文化  
センター



ゆっくりと木を削り愉しもう♪小刀と彫刻刀で削る、木コロやカトラリー、そして小さな木彫り動物こけなど。

### New 96 イラストらくがき②

4月22日  
スタート!  
12回講座

ふくいせいじ  
090-1402-0011



第4水曜 19:00~21:00  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年5,000円  
対 象: どなたでも 定員20名

会場  
棟原文化  
センター



伝わる絵、イラストのコツを知れば手描きがどんどん愉しくなる♪暮らしの中で愉しむ楽描きイラスト!

### 88 自由に描く筆文字(火曜)

4月21日  
スタート!  
10回講座

村瀬明美  
080-1209-5689



第3火曜 9:30~11:00  
受 講 料: 7,000円  
教材費等: 毎回1,800円

会場  
棟原文化  
センター

対 象: 特になし 定員12名



初めての方でもコツを掴むだけであなたも味のある筆文字が描けます。季節の便りを楽しめましょう

### 89 自由に描く筆文字(金曜)

4月17日  
スタート!  
10回講座

村瀬明美  
080-1209-5689



第3金曜 9:30~11:00  
受 講 料: 7,000円  
教材費等: 毎回1,800円

会場  
カタシヨー  
ワンラボ

対 象: どなたでも 定員12名



初めての方でもコツを掴むだけであなたも味のある筆文字が描けます。季節の便りを楽しめましょう

### New 91 コケを愉しむ会 (夜の部)

4月3日  
スタート!  
12回講座

三浦隆平  
090-1933-8675



第1金曜 19:00~20:30  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年3,000円  
※1作品につき1,500円~4,000円  
対 象: どなたでも 定員15名

会場  
カタシヨー  
ワンラボ



こけ農家と一緒に「苔玉・苔盆栽・苔テラリウム」などの作成や管理方法をゆっくり愉しむ講座です。

### New 92 コケを愉しむ会 (午前の部)

4月4日  
スタート!  
12回講座

三浦隆平  
090-1933-8675



第1土曜 10:00~11:30  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年3,000円  
※1作品につき1,500円~4,000円  
対 象: どなたでも 定員15名

会場  
カタシヨー  
ワンラボ



こけ農家と一緒に「苔玉・苔盆栽・苔テラリウム」などの作成や管理方法をゆっくり愉しむ講座です。

### New 94 たのしい木削り②

4月15日  
スタート!  
12回講座

ふくいせいじ  
090-1402-0011



第3水曜 19:00~21:00  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年4,000円  
※別途1作品1,000円~2,500円  
対 象: どなたでも 定員15名

会場  
棟原文化  
センター



ゆっくりと木を削り愉しもう♪小刀と彫刻刀で削る、木コロやカトラリー、そして小さな木彫り動物こけなど。

### 95 イラストらくがき①

4月22日  
スタート!  
12回講座

ふくいせいじ  
090-1402-0011



第4水曜 13:00~15:00  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年5,000円  
対 象: どなたでも 定員20名

会場  
棟原文化  
センター



伝わる絵、イラストのコツを知れば手描きがどんどん愉しくなる♪暮らしの中で愉しむ楽描きイラスト!

### 96 イラストらくがき②

4月22日  
スタート!  
12回講座

ふくいせいじ  
090-1402-0011



第4水曜 19:00~21:00  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年5,000円  
対 象: どなたでも 定員20名

会場  
棟原文化  
センター



伝わる絵、イラストのコツを知れば手描きがどんどん愉しくなる♪暮らしの中で愉しむ楽描きイラスト!

### 97 楽しい焼き物づくり

4月5日  
スタート!  
14回講座

渥美定之  
090-5622-4368



第1.第3日曜 10:00~11:30  
受 講 料: 9,800円  
教材費等: 分割4,000円×3回  
計12,000円  
対 象: 成人 定員なし

会場  
萩間コミュ  
ニティー



轆轤と手捏による本格的陶磁器の自由制作。  
25kgの粘土で大小の良品を安く沢山作り、  
使い眺め焼き物を楽しむ。



**98 レザークラフトAコース  
(初めての方の為の講座)**

4月2日  
スタート!  
12回講座

加藤侑子  
080-3079-6244

第1木曜 13:30~15:00  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年9,500円  
※材料費実費  
対象: 成人 定員10名

会場  
さざんか  
**6**  
MAP

皮革を使用して初めての制作に必要な技法、知識を教えます。

**101 ちいさな刺繡教室**

4月8日  
スタート!  
10回講座

松浦 彩  
090-5872-0940



第2水曜 19:00~20:30  
受講料: 7,000円  
教材費等: 年7,000円  
対象: 高校生以上 定員15名

会場  
棟原文化  
センター  
**4**  
MAP

初心者さんも歓迎!好きな色の糸でちくちく刺繡してみませんか?季節のちいさな刺繡を楽しみましょう。

**104 あみもの小物作り**

4月9日  
スタート!  
20回講座

高橋久子  
090-8964-1923

会場  
棟原文化  
センター  
**4**  
MAP

第2.第4木曜 10:00~11:30  
受講料: 14,000円  
教材費等: 年2,000円

対象: 成人 定員10名

身の回りの小物作りで楽しい達成感を!初心者大歓迎。

**107 オリジナル  
吊し飾り小物(火AM)**



4月14日  
スタート!  
24回講座

原木信子  
090-1562-2045

会場  
棟原文化  
センター  
**4**  
MAP

第2.第4火曜 10:00~12:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年2,000円  
(材料費は別途)  
対象: 一般 定員なし

四季折々の吊し飾り小物バッケ。初心者から上級者までやさしく丁寧に指導します。

**99 レザークラフトBコース**

4月16日  
スタート!  
12回講座

加藤侑子  
080-3079-6244

第3木曜 13:30~15:00  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年9,500円  
※材料費作品ごと実費  
対象: 成人 定員10名

会場  
さざんか  
**6**  
MAP

皮革を使用して制作(技法教えます)革小物・バッグ等を作ります。

**100 レザークラフトCコース**

4月26日  
スタート!  
12回講座

加藤侑子  
080-3079-6244

第4日曜 13:30~15:00  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年9,500円  
※材料費作品ごと実費  
対象: 成人 定員10名

会場  
さざんか  
**6**  
MAP

皮革を使用して制作(技法教えます)革小物・バッグ等を作ります。

**101 ちいさな刺繡教室**

4月18日  
スタート!  
10回講座

松浦 彩  
090-5872-0940



第3土曜 10:00~11:30  
受講料: 7,000円  
教材費等: 年7,000円  
対象: 高校生以上 定員15名

会場  
棟原文化  
センター  
**4**  
MAP

初心者さんも歓迎!好きな色の糸でちくちく刺繡してみませんか?季節のちいさな刺繡を楽しみましょう。

**103 かんたんソーイング**

4月11日  
スタート!  
20回講座

金原直子  
0548-22-0584

第2.第4土曜 13:30~15:00  
受講料: 14,000円  
教材費等: 年3,500円  
※教材費等  
対象: 成人女性 定員12名

会場  
棟原文化  
センター  
**4**  
MAP

手作りを楽しみましょう。自分の身体に合った服をパターンを使って製作します。1年で2作品。

**104 四季を楽しむ  
寄せ植え教室**

4月18日  
スタート!  
11回講座

大久保君枝  
0548-52-0756



こどもok!

第3土曜 13:30~15:00  
受講料: 7,700円  
教材費等: 毎回3,500円  
(材料費込)  
対象: 小学生~一般 定員20名

会場  
棟原文化  
センター  
**4**  
MAP

季節に合わせて、室内外の寄せ植えを花選びから楽しんでガーデニングの知識を身に付けていきましょう。

**105 生活を楽しむ  
木工クラフト教室**

4月14日  
スタート!  
10回講座

増田里美  
090-4445-0591



第2火曜 10:30~12:00  
受講料: 7,000円  
教材費等: 毎回2,500円~  
(作品により)  
対象: 大人(女性) 定員6名

会場  
和光館  
**3**  
MAP

毎日使う暮らしの雑貨を味わいのある木で手作りしてみませんか?作品はキットで進めますが、カスタマイズOKです。

**107 オリジナル  
吊し飾り小物(火AM)**



4月14日  
スタート!  
24回講座

原木信子  
090-1562-2045

会場  
棟原文化  
センター  
**4**  
MAP

第2.第4火曜 10:00~12:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年2,000円  
(材料費は別途)  
対象: 一般 定員なし

四季折々の吊し飾り小物バッケ。初心者から上級者までやさしく丁寧に指導します。

**108 オリジナル  
吊し飾り小物**



4月14日  
スタート!  
24回講座

原木信子  
090-1562-2045

会場  
棟原文化  
センター  
**4**  
MAP

第2.第4火曜 13:00~15:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年2,000円  
(材料費は別途)  
対象: 一般 定員なし

四季折々の吊し飾り小物バッケ。初心者から上級者までやさしく丁寧に指導します。



## 109 楽しいいけ花



4月2日  
スタート!  
12回講座

植田雅子  
090-5104-5727

第1木曜 13:30~16:00  
受講料: 8,400円  
教材費等: 毎回1,200円

会場  
いーら  
14  
MAP

対象: 中学生以上 定員15名

生の花材を手に取り器に生けこんでゆく時間を楽しみましょう。作品の日々の手入れも身につけましょう。

## 112 仏像彫刻教室

4月19日  
スタート!  
12回講座

中島雅之  
0548-28-0668

第3日曜 9:30~11:30  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年600円  
※1作品につき500円~3,000円  
対象: 成人 定員20名

会場  
勝間田会館  
9  
MAP

初心者は干支作りから、事前に道具類の説明します(彫刻刀1本2,400円最低7~8本必要)

## New 115 クラフトバンド (入門コース)

4月11日  
スタート!  
24回講座

森下厚子  
090-7681-3982

第2.第4土曜 10:00~11:30  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年18,000円(5作品分)

会場  
棟原文化センター  
4  
MAP

対象: 18歳以上 定員15名

多彩なクラフトバンドで実用的に使える作品を仕上げます。身近な道具で手軽に始められます。楽しく気軽に始めてみませんか。

## New 118 土③チャレンジ レザークラフト



4月18日  
スタート!  
9回講座

廣田智晴  
chiharu.kiriyama@gmail.com

会場  
QR  
いーら

土曜 15:00~16:30  
受講料: 6,300円  
教材費等: 年9,800円

会場  
いーら  
14  
MAP

初めてでも大丈夫!世界に一つの自分好みの革でボディーバックかショルダーカバンを作成。

## 110 水墨画

4月12日  
スタート!  
24回講座

中島 正  
090-7670-5471

第2.第4日曜 13:00~16:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: お手本代1枚につき500円

会場  
さざんか  
6  
MAP

対象: 成人以上 定員8名

水墨画の基礎となる竹、蘭、菊、梅を復習しながら行います。

## New 113 カルトナージュ (昼間)

4月21日  
スタート!  
9回講座

松浦道乃  
090-7438-1125

QR  
会場  
さざんか

第3火曜 10:00~12:00  
受講料: 6,300円  
教材費等: 毎回3,000円

会場  
さざんか  
6  
MAP

対象: 大人女性 定員10名

フランスの伝統工芸、カルトナージュの技法を使って可愛い小物を作ります。針も糸も使わずに仕上がります。初心者大歓迎。

## 111 手作りのお香教室

4月16日  
スタート!  
12回講座

玉川純加  
090-5005-4124

第3木曜 10:00~11:30  
受講料: 8,400円  
教材費等: 毎回1,000円~  
※初回教材費(前年度受講生は除く)5,000円

会場  
さざんか  
6  
MAP

対象: 成人 定員8名

日本の伝統文化であるお香、平安貴族にも親しまれた和の香りの素晴らしさを体験してみましょう。

## 114 カルトナージュ (夜間)

4月24日  
スタート!  
8回講座

松浦道乃  
090-7438-1125

QR  
会場  
さざんか

第4金曜 19:00~21:00  
受講料: 5,600円  
教材費等: 毎回3,000円

会場  
さざんか  
6  
MAP

対象: 大人女性 定員10名

フランスの伝統工芸、カルトナージュの技法を使って可愛い小物を作ります。針も糸も使わずに仕上がります。初心者大歓迎。

## New 115 シャドーボックス 昼



4月11日  
スタート!  
10回講座

川田雅代  
090-4189-5123

第2土曜 13:30~15:30  
受講料: 7,000円  
教材費等: 年500円

会場  
相良地区  
(詳細は講師へ)

※作品により4,000円~1万円  
対象: 一般 定員15名

深い額に絵を積み重ねて作品を作ります。皆さんで楽しく笑いのある教室です。

## 117 シャドーボックス 夜



4月8日  
スタート!  
10回講座

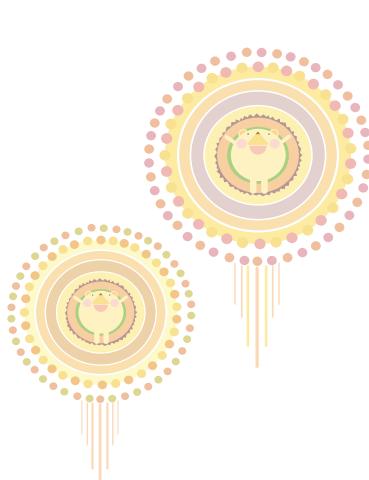
川田雅代  
090-4189-5123

会場  
相良地区  
(詳細は講師へ)

第2水曜 19:30~21:00  
受講料: 7,000円  
教材費等: 年500円

※作品により4,000円~1万円  
対象: 一般 定員15名

深い額に絵を積み重ねて作品を作ります。皆さんで楽しく笑いのある教室です。



## クッキング



New

### 121 はからない お家パン



5月5日  
スタート!  
5回講座

廣田智晴  
chiharukiriyama@gmail.com

不定期 10:00~12:00  
受 講 料 : 3,500円  
教材費等 : 年額500円  
※材料費等毎回1,100円  
対 象 : 中学生～一般 定員8名

エピパン、ヤンキーパン等。量も時間もはからない!脂質、糖質、塩分もお好みで!!毎回3～6個。粉ははるゆたかを使用。

会場  
さざんか  
6 MAP

### 120 節り巻き寿司



4月28日  
スタート!  
10回講座

村瀬明美  
080-1209-5689

第4火曜 10:00~11:30  
受 講 料 : 7,000円  
教材費等 : 每回1,800円

対 象 : 特になし 定員12名

会場  
さざんか

6 MAP

作って楽しい食べておいしい家族が笑顔になる飾り寿司。毎月、様々なお寿司を作ります。

New

### 122 はりはら いと、お菓子!



4月20日  
スタート!  
10回講座

鈴木一弘  
0548-28-0036



第3月曜 19:30~21:00  
受 講 料 : 7,000円  
教材費等 : 每回1,000円程度  
※運営経費1,000円  
対 象 : 一般 定員24名

日々の生活をより豊かにしてくれるスイーツの作り方を、ショットしたコツとウンチクでワンランクアップ。お持ち帰りを食べるだけでも美味しい講座です。

会場  
さざんか  
6 MAP

4月14日  
スタート!  
10回講座

鈴木一弘  
0548-28-0036



第2火曜 19:30~21:00  
受 講 料 : 7,000円  
教材費等 : 每回1,000円程度  
※運営経費1,000円  
対 象 : 一般 定員24名

日本の生活文化と深く関わり、ユネスコ無形文化遺産にも登録された「和菓子」。手のひらで四季を表現する技と、五感の感性を磨いて、日々の生活を豊かにしませうか。

会場  
さざんか  
6 MAP

## 健康・スポーツ



### 123 はりはら いと、 お菓子! Jo-nama



5月13日  
スタート!  
8回講座

松浦富浩  
090-3252-3519



第1.第2.第3.第4.第5水曜 19:30~21:00  
受 講 料 : 5,600円  
教材費等 : 年2,000円(64才以下)  
1,200円(65才以上)  
対 象 : 18才 定員10名

体育館内で行う軽スポーツ(小さなコートを使ったテニス)です。ストレス発散、運動不足解消に役立ちます。

### 124 バウンドテニスを やってみよう!



4月2日  
スタート!  
13回講座

杉本孝喜  
090-7917-8418



第1.第2.第3.第4.第5木曜 19:30~21:00  
受 講 料 : 9,100円  
教材費等 : 年3,900円

対 象 : 20歳以上 定員10名

会場  
ぐりんぱる



楽しむほどに上達!あなたの成長を応援する  
テニスレッスン!

### 125 エンジョイテニス



4月9日  
スタート!  
41回講座

高橋直久  
090-1090-1074



第1.第2.第3.第4.第5木曜 17:30~19:00  
受 講 料 : 28,700円  
教材費等 : 每回1,000円

対 象 : 年中長・小学1、2年 定員15名

会場  
細江コミュニティ



例えば上手に転ぶ方法は助走付前転から学ぶ。体育・体操基礎をこの1年間で。(70分レッスン+20分自由遊び)



126 だれでも簡単!  
ピックルボール



4月6日  
スタート!  
41回講座

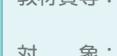
高橋直久  
090-1090-1074



会場  
川崎小学校

第1.第2.第3.第4.第5月曜 17:00~19:00  
受 講 料 : 28,700円  
教材費等 : 每回1,000円

対 象 : 小・中・高校生 定員18名



テニス卓球バトミントンの融合。道具も安価。全米競技人口1950万人超!NEWスポーツの波が来る!

127 小学生の運動  
能力UP↑教室



4月8日  
スタート!  
39回講座

高橋直久  
090-1090-1074



会場  
細江コミュニティ

第1.第2.第3.第4.第5水曜 17:00~18:40  
受 講 料 : 27,300円  
教材費等 : 每回1,000円

対 象 : 小学生 定員20名



128 Kids体操教室



4月9日  
スタート!  
41回講座

高橋直久  
090-1090-1074



会場  
細江コミュニティ



第1.第2.第3.第4.第5木曜 17:30~19:00  
受 講 料 : 28,700円  
教材費等 : 每回1,000円

対 象 : 年中長・小学1、2年 定員15名

例えば上手に転ぶ方法は助走付前転から学ぶ。体育・体操基礎をこの1年間で。(70分レッスン+20分自由遊び)

**129 筋膜リリース&骨盤底筋群ex(月)**

こどもok!

4月6日 スタート! 18回講座	鈴木茜耶子 090-9894-5177
主に月曜 9:00~10:30 受講料: 12,600円 教材費等: 年1,000円、 ストレッチポール3,800円 対象: 10~80歳 定員30名	会場 さざんか 
筋膜筋肉を緩め骨盤矯正。骨盤底筋群を閉めます。	

**130 筋膜リリース&骨盤底筋群ex(水曜朝)**

こどもok!

4月8日 スタート! 24回講座	鈴木茜耶子 090-9894-5177
第2水曜 9:00~10:30 受講料: 16,800円 教材費等: 年1,000円、 ストレッチポール3,800円 対象: 10~80代 定員30名	会場 いーら 
筋膜筋肉を緩め骨盤矯正。骨盤底筋群を閉めます。体全部の整体で疲労をとります。	

**131 筋膜リリース&骨盤底筋群ex(土)**

こどもok!

4月4日 スタート! 11回講座	鈴木茜耶子 090-9894-5177
土曜 9:00~10:30 受講料: 7,700円 教材費等: 年1,000円、 ストレッチポール3,800円 対象: 10~80歳 定員30名	会場 さざんか 
筋膜筋肉を緩め骨盤矯正。骨盤底筋群を閉めます。整体で疲れをとります。	

**132 筋膜リリース&ナイトヨガ(水)**

こどもok!

4月1日 スタート! 24回講座	鈴木茜耶子 090-9894-5177
水曜 19:00~20:30 受講料: 16,800円 教材費等: 年1,000円、 ストレッチポール3,800円 対象: 10~80代 定員30名	会場 さざんか 
体の疲れを取り、骨盤矯正、骨格改善とします。最後、ナイトヨガで整えます。	

**133 骨盤矯正筋膜リリース&ナイトヨガ(土)**

こどもok!

4月18日 スタート! 24回講座	鈴木茜耶子 090-9894-5177
土曜 19:00~20:30 受講料: 16,800円 教材費等: 年1,000円、 ストレッチポール3,800円 対象: 10~70代 定員30名	会場 いーら 
体の疲れを取り、骨盤矯正をします。ストレッチポールを使い寝姿勢で行います、ナイトヨガで整えます。	

**134 痛み改善!肩、腰、膝痛、疲労のための整体**

New こどもok!

4月8日 スタート! 24回講座	鈴木茜耶子 090-9894-5177
第2水曜 10:30~12:00 受講料: 16,800円 教材費等: 年1,000円 対象: 10~80代 定員30名	会場 いーら 
体を緩めながら、骨格改善を行います。治療に通われている方、体の悩みがある方、疲れやすい方にお勧めです。	

**135 姿勢改善!初級ピラティス&ヨガ**

こどもok!

4月4日 スタート! 11回講座	鈴木茜耶子 090-9894-5177
土曜 10:30~12:00 受講料: 7,700円 教材費等: 年500円 対象: 10~70代 定員30名	会場 さざんか 
骨格改善しながら、骨盤底筋を中心にコアトレーニング。後半ヨガで体整えます。	

**136 姿勢改善!初級ピラティス&ヨガ**

こどもok!

4月6日 スタート! 18回講座	鈴木茜耶子 090-9894-5177
主に月曜 10:30~12:00 受講料: 12,600円 教材費等: 年1,000円 対象: 10~70代 定員30名	会場 さざんか 
骨格改善しながら、骨盤底筋を中心にコアトレーニング。後半ヨガで体整えます。	

**137 健康寿命をのばすヨガ**

New 加藤靖子 080-6917-3346 

4月3日 スタート! 22回講座	加藤靖子 080-6917-3346
第1.第3金曜 10:00~11:30 受講料: 15,400円 教材費等: 年600円 対象: 58~79歳 定員10名	会場 和光館 
動きは少なめですが、呼吸で体と心に効かせるインドのヨガです。	

**138 ピラヨガFitness**

こどもok!

4月14日 スタート! 10回講座	寺尾千紘 080-4538-7005
第2火曜 10:00~11:30 受講料: 7,000円 教材費等: 年6,000円、 ヨガマットレンタル200円 対象: 中学生以上~ 定員15名	会場 さざんか 
ピラティスとヨガで筋力トレーニングのようなレッスンをするクラスです。楽しく身体を動かして身体も心も健康に!	

**139 自分でできるリンパマッサージAM**

4月9日 スタート! 10回講座	高須賀直子 090-8181-7584 
第2木曜 9:00~10:30 受講料: 7,000円 教材費等: 年3,000円 対象: 一般女性 定員20名	会場 老人福祉センター龍眼荘 
自分の手だけで頭から足先までリンパを流しましょう。リンパを流すコツは簡単!細胞元気&免疫力UP!	

**140 自分でできるリンパマッサージPM**

4月9日 スタート! 10回講座	高須賀直子 090-8181-7584 
第2木曜 13:30~15:00 受講料: 7,000円 教材費等: 年3,000円 対象: 一般女性 定員20名	会場 老人福祉センター龍眼荘 
自分の手だけで頭から足先までリンパを流しましょう。リンパを流すコツは簡単!細胞元気&免疫力UP!	

## 141 シニアのエンジョイダンス

4月8日  
スタート!  
22回講座

吉川真理子  
090-1555-0101

第1.第3水曜 14:00~15:30  
受講料: 15,400円  
教材費等: 年2,000円

対象: 60歳以上 定員20名

リズムトレーニングやアイソレーションで楽しく体づくりをします。1年で1曲の踊りを覚え、頭の体操も出来ます。初心者、大歓迎です!

会場  
棟原文化センター



## New 144 シニアのための身体塾応用A

4月14日  
スタート!  
22回講座

吉川真理子  
090-1555-0101

第2.第4火曜 9:00~10:30  
受講料: 15,400円  
教材費等: 年2,000円、  
ヨガグロック2個1,000円ぐらいい  
対象: 60歳以上 定員30名

中心を安定させて背骨・股関節を滑らかに動かせる100歳まで歩ける体を目指します。応用ですが熱い気持ちがあればO.K!

会場  
棟原文化センター



## New 147 護身運動

4月6日  
スタート!  
18回講座

中野礼央  
090-5636-1833



会場  
さざんか



第1.第3月曜 19:00~20:30  
受講料: 12,600円  
教材費等: 毎回1,000円

対象: 一般 定員10名

肩コリ・腰痛・ひざ痛などから身を護るために姿勢を意識して運動します。

## 150 心と身体に栄養を! ヨガと食育

4月14日  
スタート!  
24回講座

齋藤美奈  
090-4188-8176



第2.第4火曜 10:00~11:30  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年1,680円

対象: 20~70歳 定員なし

バランスの良い食事を紹介。呼吸に合わせてゆっくり動き運動が苦手な方も大丈夫。辛くないのに効いてる実感!

会場  
相良地区  
(詳細は講師へ)

## New 142 シニアのための身体塾基礎A

4月7日  
スタート!  
22回講座

吉川真理子  
090-1555-0101

会場  
棟原文化センター



4月7日  
スタート!  
22回講座

吉川真理子  
090-1555-0101

会場  
棟原文化センター



第1.第3火曜 9:00~10:30  
受講料: 15,400円  
教材費等: 年2,000円、  
ヨガグロック2個1,000円ぐらいい

対象: 60歳以上 定員30名

ストレッチ・筋トレだけでは体の痛みは改善しません。このクラスでは自分の体と向き合い、気づきを日常生活に活かしていきます。

## New 143 シニアのための身体塾基礎B

4月7日  
スタート!  
22回講座

吉川真理子  
090-1555-0101

会場  
棟原文化センター



第1.第3火曜 10:45~12:45  
受講料: 15,400円  
教材費等: 年2,000円、  
ヨガグロック2個1,000円ぐらいい

対象: 60歳以上 定員30名

ストレッチ・筋トレだけでは体の痛みは改善しません。このクラスでは自分の体と向き合い、気づきを日常生活に活かしていきます。

## New 144 シニアのための身体塾応用A

4月14日  
スタート!  
22回講座

吉川真理子  
090-1555-0101

会場  
棟原文化センター



第2.第4火曜 10:45~12:15  
受講料: 15,400円  
教材費等: 年2,000円、  
ヨガグロック2個1,000円ぐらいい

対象: 60歳以上 定員30名

中心を安定させて背骨・股関節を滑らかに動かせる100歳まで歩ける体を目指します。応用ですが熱い気持ちがあればO.K!

## New 145 シニアのための身体塾応用B

4月14日  
スタート!  
22回講座

吉川真理子  
090-1555-0101



こどもok!

会場  
棟原文化センター



第2.第4火曜 10:00~11:30  
受講料: 5,600円  
教材費等: 年1,000円

対象: どなたでも 定員なし

## 146 ハートフルエクササイズ

4月25日  
スタート!  
8回講座

八木まゆみ  
090-5452-0336



会場  
いーら



第4土曜 10:00~11:30  
受講料: 5,600円  
教材費等: 年1,000円

対象: どなたでも 定員なし

今年は簡単なチャチャチャのステップで曲に合わせて踊ります。初めての人でも大丈夫!昨年度のサンバも行います。

## New 147 子どもの護身運動

4月6日  
スタート!  
35回講座

中野礼央  
090-5636-1833



会場  
さざんか



月曜 17:00~18:30  
受講料: 24,500円  
教材費等: 無

対象: 小学生~ 定員10名

姿勢を正しくすることで筋肉・持久力・柔軟性・身体能力を高め、強い体をつくります。ケガや病気から身を護る

## New 150 心と身体に栄養を! ヨガと食育

4月14日  
スタート!  
24回講座

齋藤美奈  
090-4188-8176



第2.第4火曜 10:00~11:30  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年1,680円

対象: 20~70歳 定員なし

バランスの良い食事を紹介。呼吸に合わせてゆっくり動き運動が苦手な方も大丈夫。辛くないのに効いてる実感!

会場  
相良地区  
(詳細は講師へ)

## New 151 心と身体を整える! 食育と健康体操

4月14日  
スタート!  
24回講座

齋藤美奈  
090-4188-8176



火曜 13:15~14:45  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年1,680円

対象: 50~85歳 定員15名

大人が不足しがちな食事バランス改善!ゆっくりイスをつかい呼吸に合わせた体操!帰る頃はスッキリ!

4月8日  
スタート!  
27回講座

齋藤美奈  
090-4188-8176



会場  
いーら



第4水曜 9:45~11:15  
受講料: 18,900円  
教材費等: 年2,750円

対象: 20~65歳 定員なし

お腹から変わると気持ちも変わるヨガ~小さな習慣で"好きな私"を育てるお手伝い!!

## 153 楽しい太極拳、剣、 太極扇①午前

4月6日  
スタート!  
10回講座

足立真由美  
090-8499-6505

第2.第4月曜 10:00~11:30  
受 講 料: 7,000円  
教材費等: 10回で3,500円

対 象: 成人 定員20名

私は中国人です。太極拳を教えています。60代70代の皆様も元気に楽しんでいます。初心者大歓迎です。

会場  
静波  
体育館

5  
MAP

## 154 楽しい太極拳、剣、 太極扇①午後

4月6日  
スタート!  
20回講座

足立真由美  
090-8499-6505

第1.第2.第3.第4月曜 13:30~15:00  
受 講 料: 14,000円  
教材費等: 20回で3,500円

対 象: 成人 定員20名

私は中国人です。太極拳を教えています。60代70代の皆様も元気に楽しんでいます。初心者大歓迎です。

会場  
静波  
体育館

5  
MAP

## 155 楽しい太極拳、剣、 太極扇②午前

10月5日  
スタート!  
10回講座

足立真由美  
090-8499-6505

第2.第4月曜 10:00~11:30  
受 講 料: 7,000円  
教材費等: 10回で3,500円

対 象: 成人 定員20名

会場  
静波  
体育館

5  
MAP

## 156 楽しい太極拳、剣、 太極扇②午後

10月5日  
スタート!  
20回講座

足立真由美  
090-8499-6505

第1.第2.第3.第4月曜 13:00~15:00  
受 講 料: 14,000円  
教材費等: 20回で3,500円

対 象: 成人 定員20名

私は中国人です。太極拳を教えています。60代70代の皆様も元気に楽しんでいます。初心者大歓迎です。

会場  
静波  
体育館

5  
MAP

## 157 いつまでも若々しく 3B体操

4月6日  
スタート!  
20回講座

鈴木美津子  
0548-27-3232

第1.第3月曜 13:30~15:00  
受 講 料: 14,000円  
教材費等: 年20回10,000円

※用具、Tシャツ等のお買い上げする場合があります。  
対 象: 成人 定員15名

立ち姿勢の確認、体にやさしいストレッチ、筋トレ等入れながら、音楽に合わせて体を動かします。ご自身の若々しい体を目指しましょう。

会場  
いーら

14  
MAP

## 158 いつまでも若々しく 3B体操

4月10日  
スタート!  
20回講座

鈴木美津子  
0548-27-3232

第2.第4金曜 19:30~21:00  
受 講 料: 14,000円  
教材費等: 年20回10,000円

※用具、Tシャツ等のお買い上げする場合があります。  
対 象: 成人 定員15名

会場  
いーら

14  
MAP

立ち姿勢の確認、体にやさしいストレッチ、筋トレ等入れながら、音楽に合わせて体を動かします。ご自身の若々しい体を目指しましょう。

## 159 ダンベル健康体操(A)

4月2日  
スタート!  
20回講座

博林みつ子  
080-1625-8759

第1.第3木曜 9:30~11:00  
受 講 料: 14,000円  
教材費等: 無

対 象: 60才以上 定員25名

会場  
いーら

14  
MAP

筋肉の衰えを感じませんか?仲間の皆さんと体操したりおしゃべりしたりした楽しい時間をすごしましょう

## 160 ダンベル健康体操(B)

4月13日  
スタート!  
20回講座

博林みつ子  
080-1625-8759

第2.第4火曜 9:30~11:00  
受 講 料: 14,000円  
教材費等: 無

対 象: 60才以上 定員25名

会場  
いーら

14  
MAP

筋肉の衰えを感じませんか?仲間の皆さんと体操したりおしゃべりしたりして楽しい時間をすごしましょう

## 161 みんなで!バドミントン

4月4日  
スタート!  
48回講座

森本 武  
090-1411-9393

第1.第2.第3.第4.第5土曜 19:00~21:00  
受 講 料: 33,600円  
教材費等: 年経費合計5,000円  
内訳(シャトル代、コート代3,000円)保険料(年間2,000円)  
対 象: 成人 定員25名

会場  
細江コミュニティ

1  
MAP

若者からシニアまで、体に無理のない、楽しいバドミントン(生涯学習スポーツ)を学ぶ講座です。(初心者から~初級者)

## 162 やさしいクラシック バレエ(大人)火曜日 こどもok!

4月7日  
スタート!  
20回講座

浜 千春  
0548-22-8371



第1.第3火曜 19:00~20:30  
受 講 料: 14,000円  
教材費等: 年3,000円、  
バレエシューズ約3,000円  
対 象: 小5~成人 定員15名

50~60代で始める方が80%気軽にバレエを楽しみながら、健康で過ごすための身体づくりを目指す講座です。

会場  
静波コミュニティ

7  
MAP

## New 163 エレガンスバレエ (日曜日)

4月12日  
スタート!  
20回講座

浜千春・AKi  
0548-22-8371

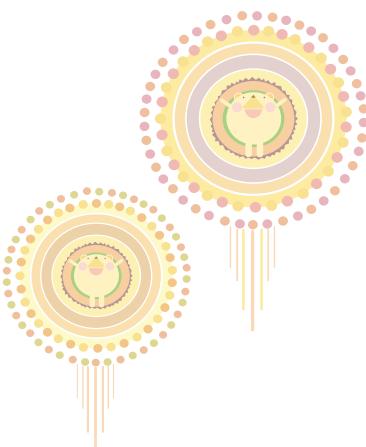


第2.第4日曜 14:45~16:15  
受 講 料: 14,000円  
教材費等: 年3,000円  
対 象: 成人 定員15名

会場  
静波コミュニティ

7  
MAP

「バレエを始めて生活が変わった」(60代)。気軽に簡単バレエを楽しみながら健康づくり!  
身体ほぐしもご一緒に!



## 164 楽しい3B体操 (サンビー)(水)

4月8日 スタート! 22回講座	知久早苗 0548-22-0017
第2.第4水曜 13:30~15:00 受 講 料: 15,400円 教材費等: 年2,000円	会場 老人福祉 センター龍眼荘 
対 象: 成人 定員7名	

ベルター・ボールなどを使い、曲に合わせてストレッチ、筋トレなどを楽しく行う有酸素運動です。

## 165 楽しい3B体操 (サンビー)(金)

4月10日 スタート! 20回講座	知久早苗 0548-22-0017
第2.第4金曜 19:30~21:00 受 講 料: 14,000円 教材費等: 年3,000円	会場 さざんか 
対 象: 成人 定員10名	

ベルター、ボールなどを使い、曲に合わせてストレッチ、筋トレなどを楽しく行う有酸素運動です。

## 166 花の山旅 エコツアーライブ講座

4月11日 スタート! 12回講座	八木宏一 090-9661-8272
第2土曜 19:00~20:30 受 講 料: 8,400円 教材費等: 年1500円	会場 B&G 
対 象: 一般 定員35名	

山や植物、自然について学びます。山や自然を通して心と身体を鍛え、癒されましょう。

## 167 楽しいピンポンA



4月6日 スタート! 25回講座	横井洋和 070-9323-0948
QR code	
第1.第3曜 19:30~21:30 受 講 料: 17,500円 教材費等: 年6000円	会場 静波 体育館 
対 象: 13才~80才 定員20名	

運動不足解消!仲間と一緒に汗をかいて心身共にリフレッシュ!初心者も大歓迎。基礎から丁寧にお教え致します。

## 168 楽しいピンポンB



4月10日 スタート! 25回講座	横井洋和 070-9323-0948
QR code	
第2.第4金曜 19:30~21:30 受 講 料: 17,500円 教材費等: 年6000円	会場 静波 体育館 
対 象: 13才~80才 定員20名	

脳トレにも効果的!初心者も大歓迎・基礎から丁寧にお教えします。みんなで楽しく、ピンポンで汗を流しましょう。

## 169 楽しいピンポンC



## 170 心身をほぐすヨガ 相良



4月9日 スタート! 12回講座	鈴木桂奈 1002bkg@gmail.com
QR code	
会場 いーら 	

第2木曜 9:30~11:00  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年2000円

対 象: 40~75才 定員15名

心身をほぐし身体を労る時間を作りませんか?柔軟性が高まり、肩こりや腰痛等の不調の緩和を目指します。

New

## 171 姿勢改善ヨガ



4月10日 スタート! 12回講座	鈴木桂奈 1002bkg@gmail.com
QR code	
会場 いーら 	

第2金曜 19:00~20:30  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年2000円

対 象: 20~60才 定員15名

体幹を鍛えて美姿勢を目指しませんか?姿勢が整うと印象が変わります。運動不足解消したい方にもおすすめ!

New

## 172 健康のための ヨガエクササイズ



## 173 エアロ& ヨガティス



4月6日 スタート! 26回講座	坂本恵里菜 090-8469-6305
QR code	
会場 様原文化 センター 	

月曜 10:00~11:30  
受 講 料: 18,200円  
教材費等: 年2000円

対 象: 一般女性 定員25名

樂々エアロビクスとウエストシュイプピラテッストリラックスヨガをマイペースで行います!

## 174 エアロ&スペシャル ファットネス



4月7日予定 スタート! 26回講座	坂本恵里菜 090-8469-6305
QR code	
会場 細江コミュ ニティ 	

火曜 19:30~21:00  
受 講 料: 18,200円  
教材費等: 年2000円

対 象: 一般女性 定員50名

楽しいエアロビクスとアップテンポ曲で発汗発散!後半ピラティスヨガでリラックスの盛り沢山なレッスンです



## 175 土①不調改善 ストレッチ



4月4日  
スタート!  
8回講座

廣田智晴  
chiharukiriyama@gmail.com

第1土曜 15:00~16:30  
受講料: 5,600円  
教材費等: 年1600円

会場  
さざんか  
6  
MAP

対象: 中学～一般 定員なし

日常で起こる肩こり、腰痛、背中のこりをストレッチで予防&改善で疲れやこりを溜めない状態を目指そう

## 178 土①若見えフェイス オイルリンパケア



4月4日  
スタート!  
8回講座

廣田智晴  
chiharukiriyama@gmail.com

第1土曜 13:30~15:00  
受講料: 5,600円  
教材費等: 年4,900円  
アロマ香水アロマオイル材料

会場  
さざんか  
6  
MAP

対象: 成人女性 定員なし  
若見えフェイスリンパケアをバージョンアップしキャリアオイルと精油を使用。香水&アロマオイル作りも!!全身セルフケア

New

## 181 古武道



4月8日  
スタート!  
16回講座

服部勝一  
090-7691-8761

第2.第4水曜 18:30~20:00  
受講料: 11,200円  
教材費等: 無

会場  
相良  
中学校  
学校

対象: 中学生～一般 定員10名

槍術、薙刀術、棒術柔術、剣術居合術を楽しく元気に初心者から経験者までぜひ体験して見て下さい

## 184 中高年からの空手道



4月12日  
スタート!  
24回講座

大石清美  
080-5290-1174

第2.第4日曜 8:30~10:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 無

会場  
細江コミュニティ  
1  
MAP

対象: 一般男女問わず 定員20名

空手道を通して呼吸と気を集中し組織的動作により体力気力の維持・向上に努めましょう。

## 176 木②不調改善 ストレッチ



4月9日  
スタート!  
12回講座

廣田智晴  
chiharukiriyama@gmail.com

第2木曜 10:00~11:30  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年2,000円

会場  
いーら  
14  
MAP

対象: 一般 定員なし

日常で起こる肩こり、腰痛、背中のこりをストレッチで予防&改善で疲れやこりを溜めない状態を目指そう

## 179 土③若見えフェイス リンパケア



4月18日  
スタート!  
11回講座

廣田智晴  
chiharukiriyama@gmail.com

第3土曜 13:30~15:00  
受講料: 7,700円  
教材費等: 年2,300円水溶性オイル

会場  
いーら  
14  
MAP

対象: 成人女性 定員なし

お顔のたるみ、むくみ、目元、ほれい線の気になる方、リンパケアで若見えフェイスと一緒にを目指しませんか!?

## 177 土③不調改善 ストレッチ



4月18日  
スタート!  
11回講座

廣田智晴  
chiharukiriyama@gmail.com

第3土曜 10:30~12:00  
受講料: 7,700円  
教材費等: 年1800円

会場  
いーら  
14  
MAP

対象: 中学～一般 定員なし

日常で起こる肩こり、腰痛、背中のこりをストレッチで予防&改善で疲れやこりを溜めない状態を目指そう

## 180 ゆらゆらふるべ健美法



4月11日  
スタート!  
22回講座

鈴木三千代  
0548-22-0343

第2.第4土曜 19:00~20:30  
受講料: 15,400円  
教材費等: 年3,500円～5,000円

会場  
川崎コミュニティ  
8  
MAP

対象: 40才以上 定員なし

言靈、呼吸、動作瞑想を通して、心や体を整え、心身管理能力を高め、健康美を目指します。

New

## 181 古武道



4月8日  
スタート!  
16回講座

服部勝一  
090-7691-8761

第2.第4水曜 18:30~20:00  
受講料: 11,200円  
教材費等: 無

会場  
相良  
中学校  
学校

対象: 中学生～一般 定員10名

槍術、薙刀術、棒術柔術、剣術居合術を楽しく元気に初心者から経験者までぜひ体験して見て下さい

## 182 護身合気道



4月7日  
スタート!  
16回講座

服部勝一  
090-7691-8761

第1.第3火曜 18:30~20:00  
受講料: 11,200円  
教材費等: 無

会場  
相良  
中学校  
学校

対象: 中学生～一般 定員10名

武道の鍛錬である合気道は柔軟性を高め、体のバランスを回復。年をとっても続けられる健康法の一つです。

New

## 183 ゆらして整える トータル健康習慣



4月2日  
スタート!  
24回講座

山田としみ  
090-7866-1170



第1.第3木曜 13:30~15:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 年1,200円

会場  
さざんか  
6  
MAP

対象: 60歳以上 初心者歓迎 定員なし

ゆらしてゼロリセット。何歳でも心身は変わる。体幹はゆるめるほどに整い、呼吸・姿勢・心のバランスが回復。一生ものの健やかさを♪

## 184 中高年からの空手道



4月12日  
スタート!  
24回講座

大石清美  
080-5290-1174

第2.第4日曜 8:30~10:00  
受講料: 16,800円  
教材費等: 無

会場  
細江コミュニティ  
1  
MAP

対象: 一般男女問わず 定員20名

空手道を通して呼吸と気を集中し組織的動作により体力気力の維持・向上に努めましょう。

## 185 空手教室 (親子・子ども)



4月12日  
スタート!  
24回講座

大石清美  
080-5290-1174

第2.第4日曜 10:00~11:30  
受講料: 16,800円  
教材費等: 無

会場  
細江コミュニティ  
1  
MAP

対象: 年長～一般 定員20名

空手道を通して、礼節を学び、集中力、体力、体幹の向上に努めましょう。

## 186 煌めき ベリーダンス



4月14日  
スタート!  
17回講座

Chihiro  
orientalrose.bellydance@gmail.com



第2.第4火曜 19:00~20:30  
受講料: 11,900円  
教材費等: 年10,100円  
※振付料3,000円

会場  
さざんか  
6  
MAP

対象: 中学生～大人 定員なし

ベリーダンス特有な動きにより骨盤周りをほぐしインナーマッスルを鍛える事で女性らしい体を作りましょう。

**187 自力整体(心身の  
美と健康)土曜萩間**



4月25日  
スタート!  
12回講座

永松 勉  
090-6097-0446



第4土曜 15:00~16:30  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年1,000円

会場  
萩間コミュニティー



対 象: 中学生～一般 定員30名

画期的!ヨガと整体の融合!心と体をほぐしバランスを整え、楽にします。心身の健康と美容に至福の癒しを!

**ベビー・キッズ**



**New  
192 HelloEnglish  
(火曜日)**



4月14日  
スタート!  
12回講座

渡辺彩子  
090-8964-7647



第2火曜 10:00~11:30  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年7,000円

会場  
相良地区  
(詳細は講師へ)

対 象: 0歳～3歳親子 定員8組

親子で楽しく英語デビュー♪小さなうちから歌やあそびで英語と仲良くなろう!

**New  
193 ベビー  
リトミック!!**



4月8日  
スタート!  
12回講座

杉村真里奈  
sugimura-piano.1030@outlook.com



不定期 10:30~12:00  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年5,000円

会場  
さざんか

※兄弟で参加希望の場合(未就学児まで可)5,000円  
対 象: 6ヶ月(おすわり)～2歳ごろ 定員8組



小さな時から、親子で音楽にふれる時間を作りましょう!

**188 自力整体(心身の  
美と健康)日曜棟原**



4月26日  
スタート!  
12回講座

永松 勉  
090-6097-0446



第4日曜 15:00~16:30  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年1,000円

会場  
棟原文化センター



対 象: 中学生～一般 定員30名

画期的!ヨガと整体の融合!心と体をほぐしバランスを整え、楽にします。心身の健康と美容に至福の癒しを!

**189 太極拳**



4月10日  
スタート!  
35回講座

八木富貴子  
090-7433-5937

第1.第2.第3.第4金曜 19:30~21:00  
受 講 料: 24,500円  
教材費等: 年2,500円

会場  
川崎コミュニティー



対 象: 中高生～成人 定員20名

健康の維持増進を目的として、運動不足解消、心身のストレスの軽減に役立つ内容を提供。

**190 キッズの  
パステルアート①**

4月18日  
スタート!  
10回講座

藤田綾子  
090-7023-8689

第3土曜 10:00~11:30

会場  
棟原文化センター



受 講 料: 7,000円  
教材費等: 毎回300円  
※初回画材一式2,000円

対 象: 年長～中学生 定員6名

粉状に削ったパステルを使い、指で描いていきます。楽しく、簡単にキレイに自分だけのオリジナル作品のできあがり。

**191 キッズの  
パステルアート②**

4月18日  
スタート!  
10回講座

藤田綾子  
090-7023-8689

第3土曜 13:30~15:00

会場  
棟原文化センター



受 講 料: 7,000円  
教材費等: 毎回300円  
※初回画材一式2,000円

対 象: 年長～中学生 定員6名

粉状に削ったパステルを使い、指で描いていきます。楽しく、簡単にキレイに自分だけのオリジナル作品のできあがり。

**New  
194 HelloEnglish  
(日曜日)**



4月26日  
スタート!  
12回講座

渡辺彩子  
090-8964-7647



第4日曜 9:30~11:30  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年7,000円

会場  
相良地区  
(詳細は講師へ)

対 象: 2歳～4歳親子 定員8組

親子で楽しく英語デビュー♪小さなうちから歌やあそびで英語と仲良くなろう!時間の詳細は講師まで。

**New  
195 ベビー  
リトミック!!**



4月8日  
スタート!  
12回講座

杉村真里奈  
sugimura-piano.1030@outlook.com



不定期 10:30~12:00  
受 講 料: 8,400円  
教材費等: 年5,000円

会場  
さざんか

※兄弟で参加希望の場合(未就学児まで可)5,000円  
対 象: 6ヶ月(おすわり)～2歳ごろ 定員8組



小さな時から、親子で音楽にふれる時間を作りましょう!

**196 レッツクッキング**

6月20日  
スタート!  
5回講座

川田雅代  
090-4189-5123

日曜 9:00~12:00  
受 講 料: 3,500円  
教材費等: 年2,500円

会場  
さざんか



対 象: 小学1年～6年 定員15名

食推会員5人で活動しています。小学校1年生～6年生までグループになって楽しく作って食べてます。



**197 やさしいクラシックバレエ(子供)火曜日**

4月7日 スタート! 20回講座	浜 千春 0548-22-8371	
第1.第3火曜 17:15~18:45 受 講 料: 14,000円 教材費等: 年3,000円 ※バレエシューズ約3,000円 対 象: 5才~小6年 定員16名		会場 静波コミュニティ 
バレエの素晴しさを気軽に楽しく学び、正しい姿勢・柔軟な身体・リズム感豊かな感性を身につけましょう		

**198 プチバレエ(日曜日)**

4月12日 スタート! 20回講座	浜千春・AKi 0548-22-8371	
第2.第4日曜 13:15~14:45 受 講 料: 14,000円 教材費等: 年3,000円 ※バレエシューズ約3,000円 対 象: 4才~小3年 定員16名		会場 静波コミュニティ 
小さな子供でもバレエの基本を楽しく学べる講座です。姿勢・柔軟性・リズム感・ステップを自然に覚えられます。		

**New 199 創造力を育むキッズダンス**

4月8日 スタート! 22回講座	吉川真理子 090-1555-0101	
第1.第3水曜 16:30~18:00 受 講 料: 15,400円 教材費等: 年2,000円 対 象: 小2~4年 定員15名		会場 棟原文化センター 
子どもの感情表現や創造力は環境変化に大きく影響している。ここではダンスを通して子供の創造力を育てていきます♪		

**200 書写教室(萩間・土曜日)**

4月4日 スタート! 20回講座	永野恵美子 090-5031-1882	
不定期 9:00~11:30 受 講 料: 14,000円 教材費等: 毎月600円 対 象: 幼児~一般 定員20名		会場 萩間コミュニティ 
毎月、硬筆・毛筆作品を仕上げます。達成感を味わって、ますます「書」を好きになっていただけたら嬉しいです。		

**201 書写教室(牧之原・火曜日)**

4月14日 スタート! 20回講座	永野恵美子 090-5031-1882	
火曜不定期 17:30~19:00 受 講 料: 14,000円 教材費等: 毎月600円 対 象: 幼児~一般 定員15名		会場 牧之原コミュニティ 
毎月、硬筆・毛筆作品を仕上げます。達成感を味わって、ますます「書」を好きになっていただけたら嬉しいです。		

**202 書写教室(牧之原・水曜日)**

4月1日 スタート! 20回講座	永野恵美子 090-5031-1882	
水曜不定期 17:30~19:00 受 講 料: 14,000円 教材費等: 毎月600円 対 象: 幼児~一般 定員15名		会場 牧之原コミュニティ 
毎月、硬筆・毛筆作品を仕上げます。達成感を味わって、ますます「書」を好きになっていただけたら嬉しいです。		

**203 書写教室(棟原・月曜日)**

4月6日 スタート! 20回講座	永野恵美子 090-5031-1882	
月曜不定期 17:30~19:30 受 講 料: 14,000円 教材費等: 毎月600円 対 象: 幼児~一般 定員20名		会場 棟原文化センター 
毎月、硬筆・毛筆作品を仕上げます。達成感を味わって、ますます「書」を好きになっていただけたら嬉しいです。		

**204 書写教室(棟原・水曜日)**

4月8日 スタート! 20回講座	永野恵美子 090-5031-1882	
水曜不定期 17:30~19:30 受 講 料: 14,000円 教材費等: 毎月600円 対 象: 幼児~一般 定員20名		会場 棟原文化センター 
毎月、硬筆・毛筆作品を仕上げます。達成感を味わって、ますます「書」を好きになっていただけたら嬉しいです。		

**205 書写教室(棟原・金曜日)**

4月10日 スタート! 20回講座	永野恵美子 090-5031-1882	
金曜不定期 17:30~19:30 受 講 料: 14,000円 教材費等: 毎月600円 対 象: 幼児~一般 定員20名		会場 棟原文化センター 
毎月、硬筆・毛筆作品を仕上げます。達成感を味わって、ますます「書」を好きになっていただけたら嬉しいです。		

**206 書写教室(棟原・土曜日午前)**

4月11日 スタート! 20回講座	永野恵美子 090-5031-1882	
土曜不定期 9:00~12:00 受 講 料: 14,000円 教材費等: 毎月600円 対 象: 幼児~一般 定員20名		会場 棟原文化センター 
毎月、硬筆・毛筆作品を仕上げます。達成感を味わって、ますます「書」を好きになっていただけたら嬉しいです。		

**207 書写教室(棟原・土曜日午後)**

4月11日 スタート! 20回講座	永野恵美子 090-5031-1882	
土曜不定期 13:00~16:00 受 講 料: 14,000円 教材費等: 毎月600円 対 象: 幼児~一般 定員20名		会場 棟原文化センター 
毎月、硬筆・毛筆作品を仕上げます。達成感を味わって、ますます「書」を好きになっていただけたら嬉しいです。		



## 208 絵あそびアート教室

4月22日  
スタート!  
12回講座

ふくいせいじ  
090-1402-0011



第4水曜 16:00~17:30  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年6,000円  
※作品により別途材料費有(数百円)  
対象: 小学生 定員12名

会場  
棟原文化  
センター



自分で考え生み出す力。スキをみつけスキを  
のばそう! 楽しく描くが力になる!! 絵あそび体  
験いろいろアート教室。

## 211 こんなちは! プログラミング

4月18日  
スタート!  
11回講座

廣田哲也  
iota\_tz@yahoo.co.jp



第3土曜 10:00~11:30  
受講料: 7,700円  
教材費等: 年6,800円

会場  
い~ら



「ルビィのぼうけん」という子供向けの本と関連教材で、プログラミングの考え方を楽しく学びます。

## New 209 ふんわり フルートクラブ

4月26日  
スタート!  
12回講座

大橋利奈子  
090-1298-4390



日曜 13:30~15:00  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年3,000円

※フルートを持っていない方要相談  
対象: 小学2年~大人まで 定員15名

会場  
い~ら



はじめてでも大丈夫♪ フルートで心やすらぐ  
音を奏でてみませんか?

## New 210 りなこ先生の リコーダーひろば

4月26日  
スタート!  
12回講座

大橋利奈子  
090-1298-4390



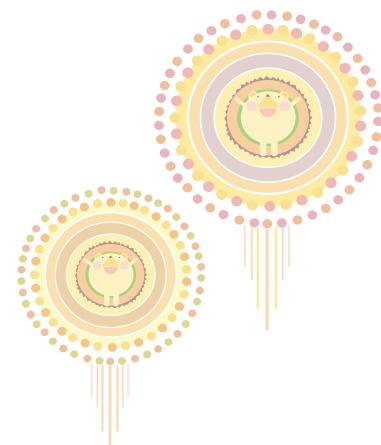
日曜 10:30~12:00  
受講料: 8,400円  
教材費等: 年2,000円

対象: 小学2年~大人まで 定員30名

会場  
い~ら



リコーダーで季節の曲を楽しみませんか?、楽  
譜が読めなくても大丈夫! 月1回大人も子供も  
気軽にリフレッシュ



## 全211講座

どなたでも受講できます！市外の方もOK！

インターネットでも  
申し込みできるヨ!!



申し込みフォーム

## まきゅくわく 体験フェス 会場でも

申し込みできるラーン！  
作品や舞台発表を観たり  
いろいろ体験できるヨ!!

2/7(土)8(日) い~らで  
まってるラーン♪

※申し込みについての詳細は  
1ページをご覧下さい。



# 講座開催施設案内MAP



マキノハラには  
たくさんの学びの場が  
あるよ!



インスタを見てラーン!

- |                |            |
|----------------|------------|
| ① 細江コミュニティ     | (細江1106-1) |
| ② 老人福祉センター龍眼荘  | (静波172-1)  |
| ③ 和光館          | (静波1262-1) |
| ④ 榛原文化センター     | (静波1024-3) |
| ⑤ 静波体育館        | (静波447-3)  |
| ⑥ さざんか         | (静波991-1)  |
| ⑦ 静波コミュニティ     | (静波2130-5) |
| ⑧ 川崎コミュニティ     | (勝俣1212)   |
| ⑨ 勝間田会館        | (勝間246-1)  |
| ⑩ 牧之原コミュニティ    | (布引原256-4) |
| ⑪ カタショーワンラボ    | (片浜1216-1) |
| ⑫ 萩間コミュニティ     | (中西333)    |
| ⑬ 相良B&G海洋センター  | (波津572)    |
| ⑭ 相良総合センター い～ら | (須々木140)   |
| ⑮ 地頭方区公民館      | (地頭方1-13)  |

入場無料

# まきのはら塾 やくわー 体験フェス

～みる！きく！やってみよう♪～

令和8年2月7日(土) 10:00~16:00  
8日(日) 10:00~15:00

会場 相良総合センター いーら (住所: 牧之原市須々木 140)  
主催 まきのはら塾発表会実行委員会  
問合せ先 まきのはら塾事務局 TEL.0548-53-2646

## 展示発表

エントランス	ソーリング、書写、いけ花、茶道、吊るし飾り小物、新・きつけ、手作りのお香、お煎茶、中学英語、英語あそぼ だれでも英語、しゃべり場英語、自力整体、古文書読解、仏像彫刻、終活講座、心と身体をゆるめるヨガと食育、心身をほぐすヨガ、筋膜リリース（整体）、ハートフルエクササイズ、簡単セルフケア、ふるべ健美法、レザーフラット、プログラミング、ホリスティックアロマセラピー、若見えフェイスリーンパケア、オイルリンパケア、不調改善ストレッチ、パソコン教室
福祉団体室 ガレリア	ドラマで英会話、花の山旅エコツアー、静岡の考古学と歴史 焼き物、水墨画1・2、筆文字幸座、キッズのパステルアート、フラワーデザイン、四季の寄せ植え、俳句、いけ花 エアロ＆ヨガティス、3B体操、KIDS体操、空手道、合気道、ピンポン、バドミントン、硬式テニス
ホワイエ	シャドーボックス、韓国語、木工クラフト、ラジオ作り、木削り、イラストらくがき、絵あそびアート、水墨画、ミニチュア 自由に筆文字、飾り巻き寿司、あみもの、中国語、あみもの小物づくり、いと、お菓子！、カルトナージュ、刺繍

## 体験コーナー

会場	2月7日(土)	2月8日(日)
ホワイエ	韓国情体験 木工体験 木削り体験 イラストらくがき体験 絵あそびアート体験 あみもの体験 中国語体験 シャドーボックス体験 (PM)	韓国情体験 木工体験 木削り体験 イラストらくがき体験 絵あそびアート体験 あみもの体験 中国語体験 あみもの小物づくり (AM) 刺繍教室体験 (PM) どら焼き体験 (PM)
ガレリア	四季の寄せ植え体験 キッズのパステルアート体験 初級スマホで投資のやり方体験	フラワーデザイン体験 キッズのパステルアート体験 初級スマホで投資のやり方体験
エントランス	吊るし飾り小物づくり体験 チャ・チャ・茶の会	吊るし飾り小物づくり体験 裏千家茶道体験教室
福祉団体活動室	ドラマの英語体験教室 静岡の考古学と歴史体験教室 アロマ香水作り (AM) いけばな教室 (池坊) 体験 (PM)	ドラマの英語体験教室 静岡の考古学と歴史体験教室 パソコン教室体験 (AM) プログラミング体験教室 (PM)
ボランティア室	大正琴体験教室 (AM) Lets 池坊体験教室 (PM)	不調改善ストレッチ体験 (AM) 若見えフェイスリーンパケア体験 (AM) 数学を楽しもう (PM)
リハーサル室	フルート・リコーダー体験教室 (AM) 古文書読解体験教室 (PM) ブチバレエ体験教室 (PM)	心身をほぐすヨガ体験教室 (AM) ウクレレ・オカリナ他体験教室 (PM)
会議室 (7日のみ)	三味線初級体験 (AM) 心と身体をゆるめるヨガと食育体験 (PM)	

- ・体験クーポンもあるよ!!
- そして
- ・体験ラリープレゼント企画も!!

## イベントスペース

2月7日(土)	内 容
10:30~11:00	ハーモニカを吹こう
11:00~11:30	心身をほぐすヨガ
11:30~12:00	中国語
13:00~13:30	フルートを親しもう
13:30~14:30	カンフートレーニング
14:30~15:00	踊る昭和!青春メモリーダンス

2月8日(日)	内 容
10:30~11:30	すてきなオカリナ はじめてのウクレレ♪他
11:30~12:00	いやされフラ
13:00~13:30	ハートフルエクササイズ
13:30~14:00	想像力を育むキッズダンス



## 舞台発表 12:00 ~ 13:00 はお昼休みです

2月7日(土)	内 容	2月8日(日)	内 容
10:00~10:15	大正琴はじめの一歩、 大正琴を楽しもう	10:00~10:15	やさしいお琴
10:15~10:30	ピアノはじめの一歩	10:15~10:30	煌めきベリーダンス
10:30~10:45	牧之原女声コーラス	10:30~10:45	シニアのエンジョイダンス
10:45~11:00	ダンベル健康体操	10:45~11:00	いやされフラ
11:00~11:15	太極拳	11:00~11:15	楽しい日本舞踊・子供の日本舞踊
11:15~11:30	ハーモニカを吹こう	11:15~11:30	いつまでも若々しく3B体操
11:30~11:45	心と身体に効く楽々ゆらゆら体操	11:30~11:50	楽しい太極拳 剣・太極扇
13:00~13:15	複音ハーモニカ	13:10~13:25	はじめてのピアノレッスン
13:15~13:35	三味線 初級	13:25~13:45	コーラス
13:55~14:10	楽しい3B体操	13:45~13:55	空手教室
14:00~14:15	フルートを親しもう	13:55~14:10	はりはら演歌の会
14:10~14:25	大人のピアノ	14:10~14:30	クラシックバレエ
		14:30~14:50	きもの着付・あみもの
		14:45~15:00	きもの着付・あみもの

たのしい  
いろいろ  
**2 days**

わくわく

入場無料

まき 塾  
じゅく

# 体験フェス

～みる！きく！やってみよう♪～

第3回 まきのはら塾発表会

- ・体験いろいろ
- ・舞台発表
- ・イベントパフォーマンス
- ・作品展示 など

※詳細はP26をご覧下さい



たのしい企画  
いろいろ!!

- ①お得な体験クーポン
- ②体験ラリープレゼント企画 !!

詳細は  
インスタで!!

たべものいろいろ  
**軽トラ市**

10店舗以上の飲食店が  
やってくるランチ♪



Instagram



送迎車のご案内(1日2便)

●榛原文化センター	① 9:30 発	② 12:45 発
●い~ら	① 12:15 発	② 7日(土) 16:15 発 8日(日) 15:15 発