

自分ブランド。"毎日がもっときらめく"

2022年度講座案内 (2022.4-2023.3)

"学ぶ楽しさ" "学ぶ喜び" を感じて、新しい "自分づくり" を始めましょう!

気になる講座、まずは体験。

●いつでも見学・入会できます。(一部制限があります。) ●入会金は3,000円です。(全講座共通・3年度有効・各種割引あり)

●町内・町外問わず受講できます。

教材費 無料

教材費 無料

体験会・説明会・スポット講座は入会金不要で受講できます。 お申し込み方法等、詳しくはお問い合わせください。

NEW 金継ぎ教室(初心者クラス)



3/15(火) 4/19(火) 10:30開始 (約60分) 金継ぎ師 小松 知子

3/15(火) 3/29(火) 10:00~11:30

KYON PLANNING OFFICE代表 メークデザイナー KYON

受講料 無料 締切日 各日程2日前

プロに学ぶ メーキャップデザイン

教材費 無料

教材費 無料

3/17(*) 4/21(*) 5/19(*) 11:30~12:30 JBDFプロインストラクター協会会員 三反田 美保子

みんなの韓国語(木曜19時クラス)

ハングル語講師 きむ サンウ

3/17(未) 4/21(未) 19:30~20:30

受講料 無料 締切日 各日程3日前

受講料 無料

締切日 各日程2日前

3/28(月) 4/25(月) 5/23(月) 13:00~15:00 今林 三千年

受講料 無料

3/28(月) 4/25(月) 19:00~21:00

締切日 各日程7日前

JBDFプロ現役競技選手 高橋 勇介

教材費 各1.000円

締切日 各日程2日前

~ゆっくり始める健康習慣~

郷土の偉人講座

3/15(火) 13:00~15:00 森陽外記念会理事 石井 郁男

3/12(±) 4/9(±)5/14(±) 10:30~11:30

教材費 無料

教材費 1,500円

教材費 無料

教材費 無料

受講料 1,000円

創花フレール・クレール

受講料 500円

締切日 3/21(月·祝)

受講料 3,000円

ラのコサージ~

~小文字山に登ろう~

カラダめざめる!朝活ヨガ

ヨーガ療法士 美和子

受講料 各1.000円

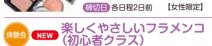
締切日 3/13(日)

3/24(木) 13:00~15:00

創花フレール・クレール協会主宰 山田 加津子

4/2(土) 8:30~15:00(予定) ※雨天は翌日4/3に延期

(社)日本山岳ガイド協会公認 登山ガイド 内田 修市



NEW 気軽にガーデニング

受講料 無料

締切日 各日程7日前

やさしく楽しい和紙ちぎり絵

受講料 各500円

締切日 各日程7日前

受講料 無料



3/17(未) 4/21(未) 18:00~19:00 スタジオ・マリエ主宰 MARIF

3/14月 3/28月 13:30~15:30

3/19(±) 4/16(±) 13:00~15:00

(公財)日本和紙ちぎり絵協会特待会員・評議員 荒井 悦子

教材費 各2.000円

数材費 各1.000円

受講料 無料 教材費 無料 締切日 各日程3日前

ガーデンデザイナー 堺 ひづる

はじめてのつまみ細工

ーブルフラワー〜

受講料 500円

受講料 無料

締切日 各日程7日前

らくらくソーイング

手作り布マスク~

大人の塗り絵

締切日 3/15(火)



体験会 社交ダンス

3/18(金) 4/1(金) 10:00~12:00 つまみ細工作家 松原 弘子

受講料 無料 締切日 各日程3日前

やさしいフラワーアレンジメント

3/25(金) 14:00~15:30

専心池坊フラワーアレンジメント(英国スタイル)教授 本原 千和

3/21 (月・祝) 3/28(月) 9:30~12:30

服飾デザイナー兼バタンナー 太田 圭惠

教材費 2.500円

数材費 各500円

BAPPY BIRTHDAY 3/31(木) 13:00~15:30 AZバソコン 塚本 直子 受講料 500円 教材費 各1,000円

一閑張り

秋金 ソシアルダンス

締切日 3/28(月)

受講料 無料

締切日 各日程2日前

wordでポストカードをつくろう!~

教材費 300円

トールペインティング ~春め<スマホ入れポシェット~



3/31(木) 10:00~12:00

教材費 1.500円 締切目 3/28(月) **創花フレール・クレール** ~つぼみバラのリース~

4/7(木) 5/12(木) 13:00~15:00

創花フレール・クレール協会主宰 山田 加津子

3/29(火) 4/23(土) 10:00~11:00

JABC認定ペピーマッサージ講師 杉山 まゆみ

受講料 各1,000円(1組) 教材費 各300円

数材費 各1.000円

アトリエアンジェリカ主宰 中森まちこCDA

たのしいパソコン

受講料 無料

受講料 無料

~ママと赤ちゃんの絆を深めましょう~

ベビーマッサージ

締切日 各日程3日前

締切日 3/28(月)

登山実践

草木染・染めもの



4/2(±) 13:00~16:00

染織家 小御門 敏江

受講料 1,000円 数材費 3,500円(網50×170丈) 2,800円(網40×170丈)

4/19(火) 13:00~15:00

森陽外記念会理事 石井 郁男

締切日 3/22(火) 世界と日本の偉人講座

受講料 1.000円

締切日 4/17(日)

すてきなおもてなし料理

~春のお祝い中華~

キッズゴスペルクラス



3/22(火) 3/29(火) 17:00~18:00 Musicエデュテイメント「Precious」代表 松井 みわ

受講料 無料 締切日 各日程3日前



3/22(火) 10:00開始(約60分) ※希望者は説明会後に実技体験が可能 九州制作会議会員 松尾 ヒロシ 受講料無料 教材費 無料

3/24(未) 3/31(未) 10:30~11:30

3/26(±) 4/16(±) 14:00~15:00

教材費 無料

3/26(±) 4/23(±) 5/28(±) 13:00~15:00

全日本川柳協会常任幹事 古谷 龍太郎

受講料 無料 教材費 無料

教材費 無料

締切目 3/19(土)

受講料 無料

糠斂 はじめての長唄三味線キッズ

受講料 無料

締切日 各日程4日前

締切日 各日程2日前

締切日 各日程3日前

シニアのためのはじめてのオカリーナ

フルート・オカリナ奏者 高木 華子

締切日 各日程2日前 まるっとハッピー!カメラ講座 ~知っておきたいカメラのキホン~



4/9(±) 13:30~15:00 フォトグラファー 吉浦 哲弘

受講料 1.000円 締切日 4/7(木)

イラストレーション教室

ゆったりゆっくり骨盤体操

受講料 各1,000円

締切日 各日程2日前

イラストレーター **め** () (受講料) 各3,000円 (締切日) 各日程4日前

教材費 無料

ィラストレーター あしだ もも

3/26(±) **5/21**(±) 13:30~15:00

3/8(x) 4/12(x) 5/10(x) 13:30~14:30

健康運動指導士 一井 久美子

教材費 無料

4/19(火) 10:00~13:00 料理研究 服部 範子

受講料 1.000円 教材費 2.500円 締切日 4/14(木) ※メニューはホームページ参照

やさしいスケッチ淡彩画入門





4/16(±) 5/21(±) 15:30~16:30

※彩画家 西川 幸夫
※彩画家 西川 幸夫
※新興 各1000円 教材費 8500円 ※スケッチブック代 (持参者は無料) 締切日 各日程4日前

教材費 無料

世界と日本の偉人講座



5/24(火) 13:00~15:00 森陽外記念会理事 石井 郁男

締切日 5/22(日)

受講料 1,000円

人でできる袋帯 -初心者さん徹底解説



4/11(月)10:00~12:00

着付技能士・着物アドバイザー 芝 麻木子 受講料 1 000円 数材費 無料 締切日 4/8(金) 【女性限定】

陶芸~平皿づくり~



4/2(±) 10:00~12:00 陶房 秀高釜 持川 縁

受講料 無料 締切日 3/26(土)

教材費 2.000円

教材費 無料

たのしいパソコン スマホの写真でスライドショーを作ろう~



3/3(木) 13:00~15:30 AZバソコン 塚本 直子

受講料 500円 教材費 300円

締切日 2/28(月)



LTインストラクター 受講料無料 教材費 各500円

締切日 各日程2日前 【女性限定】





3/15(x) 4/19(x) 5/17(x) 10:50~12:00 スタジオ・マリエ主宰 MARIE

受講料 無料 教材費 無料 締切日 各日程3日前



₩☆ たのしい川柳

株会 みんなの韓国語(月曜19時クラス) 3/28(月) 4/18(月) 19:45~20:45

> ハングル語講師 きむ サンウ 受講料 無料 教材費 無料 締切日 各日程2日前

3/12(±) 13:00~17:00

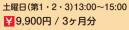
教材費 無料

(社)日本山岳ガイド協会公認 登山ガイド 内田 修市 受講料 1 000円

締切日 3/10(木)

四季の草花、果物、野菜、風景、モチーフは

無限にあります。 遊ぶ心で楽しく描きましょう。





絵は楽しく描く雰囲気が大切です。 各自の個性を尊重しながら楽しくカリキュラムを進めます。

日曜日(第1・2・3)13:00~15:00 ¥ 9,900円 / 3ヶ月分

はがき絵

四季の草花や台所の野菜、旅先でのスケッチ。飾り気のない自分流の はがき絵を描いてみませんか。

古典絵画技法

初心者の方にもわかりやすく、古典技法に おける油彩画、テムペラ画、エンコスティッ クなどの技法を中心に学んでいきます。油 絵具を自ら作ってみるなど、基本的な事を

木曜日(第1・2)13:00~16:00 ¥9,600円/3ヶ月分



平實

水墨画

美しい黒の濃淡と彩色を用い花や風景な ど初心者でも自分の好みで手軽に描ける 水墨画を体験してみませんか。

木曜日(第1・2・3)19:00~21:00 ¥9,900円/3ヶ月分



身の回りのものを利用して、エコで小さな 版画を作ります。動植物、風景などをモチー フにした紙版画やドライポイントなどのブ レス版画です。

月曜日(第2・4)13:30~15:00 ¥8,100円/3ヶ月分

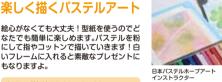


軍神 明子(南晋)

田尻 杜門

絵心がなくても大丈夫!型紙を使うのでど なたでも簡単に楽しめます。パステルを粉にして指やコットンで描いていきます!白 -ムに入れると素敵なプレゼントに

木曜日(第2)13:00~15:00 ¥6,300円/3ヶ月分

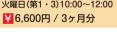


福田 千鶴

大人の塗り絵

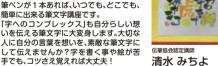
ごなたでも楽しめて、色使いや塗り方のコ /がわかります。集中、リラックス、脳のト - ーニングにも効果があると言われてい

火曜日(第1・3)10:00~12:00





筆ペンが1本あれば、いつでも、どこでも、 簡単に出来る筆文字講座です。 間単に出来る単义子講座です。 「字へのコンプレックス」も自分らしい想 いを伝える筆文字に大変身します。大切な 人に自分の言葉を想いを、素敵な筆文



松尾 ヒロシ

清水 みちよ

月曜日(第1)10:30~12:00

¥3.900円 / 3ヶ月分

自由にたのしむ現代書

もっと自由に!思うがままに描いて"書の 開放"を楽しみましょう。書の作品創作に 興味のある方、お気軽にご参加ください。

土曜日(第1・3)13:30~15:00 ¥8,100円/3ヶ月分



田尻 海山

土の柔軟な特性を使い、あなたの柔軟な発 想で作ってみませんか? (月1回は陶園にて行います。)

土曜日(第1・2・3・4)(月1回は陶園日) 9:00~12:00(9:00~10:00は自習) ¥9,900円/3ヶ月分



持山 縁

トールペインティング

身の回りの小物や季節の飾りを自由に描 きましょう。あなたのこだわりを形にして 生活をエンジョイしましょう。

木曜日(第2・4)9:30~12:00 ¥9,600円/3ヶ月分



小松 知子

気軽にガーデニング

皆様のご要望をお聞きしながら四季折々の お花で玄関まわりを彩ります。

金継ぎ教室

欠けたり割れてしまった大切な器を漆や

金曜日(第1・3)13:30~16:30

¥ 12,600円 / 3ヶ月分

火曜日(第3)9:30~12:00

¥9,300円 / 3ヶ月分

【初心者クラス】

月曜日(第1)13:30~15:30 ¥3,300円/3ヶ月分



堺 ひづる

本原 千和

やさしいフラワーアレンジメント

ご家庭の楽しいイベントにお花を飾りま せんか。初めての方、お花が好きな方お待 ちしてます。

金曜日(第2・4)14:00~15:30 ¥9,600円 / 3ヶ月分

¥9,600円/3ヶ月分

創花フレール・クレール

優しい色が生まれます。この布で創る花た

¥7,800円/3ヶ月分



手作り初心者の方、お待ちしております。 ゆっくり基礎から学び、楽しんで花創りし ませんか?

¥7,800円/3ヶ月分

山田 加津子

ポーセリンペインティング

白い器やガラスに洋絵具や和絵具で手描 きしたり、転写シールを貼ったりして絵付

磁器上絵付・グラス絵付

火曜日(第2・4)10:00~12:00 ¥9,600円/3ヶ月分



ソープ&フルーツカービング

身近にある石けんをナイフ1本でアート作品に変 身させます。プレゼントやインテリアに最適です。 初めての方もお気軽にご参加ください。

火曜日(第2)10:00~12:00 ¥6,300円/3ヶ月分

一閑張り

- 閑張りは竹かごに和紙や布を貼り、柿渋や 深で仕上げる伝統工芸です。癒やし系和風・ ンテリアグッズとしても注目されており、 洒落な小物入れとしての実用性も人気です

月曜日(第3・4)13:00~15:00 ¥6,600円/3ヶ月分



金曜日(第1)10:00~12:00 ¥3,300円 / 3ヶ月分

はじめてのつまみ細工

伝統工芸であるつまみ細工を現代アレン ジし、かんざしだけでなくアクセサリーな どを作っていきます。

¥9,600円 / 3ヶ月分



濵田 和美

松原 弘子

日本の文化にふれる

茶道(表千家)

日本伝統の所作や茶道のお点前・心構えを お勉強いたします。 ご一緒に焼き物や御軸など楽しみましょう。

土曜日(第1・2・3)10:00~12:00 ¥9,900円 / 3ヶ月分

茶道(裏千家)

お茶を通じて日本の良き文化を身につけ ましょう。日頃の生活の中に取り入れられるお茶を稽古します。

金曜日(第1・2・3)13:00~16:00 🙀 9,900円 / 3ヶ月分

いけ花 池坊 普通クラス

「いけ花 池坊」は伝統的な花と現代の生活空間にふさわしいオシャレな花、両方学習出来ます。

十曜日(第1・2・3)10:00~12:00 ¥9,900円 / 3ヶ月分

いけ花 池坊 立花クラス

正風体・新風体立花の成り立ちをわかり やすく教えます。草木で大自然の風景を表 現しましょう

【立花クラス①】

土曜日(第1・2・3)10:00~12:00 (月に一度立花の日は10:00~13:00) ¥ 12,900円 / 3ヶ月分

【立花クラス②】

土曜日(第1・2・3)10:00~12:00 (月に二度立花の日は10:00~13:00) ¥ 15,900円 / 3ヶ月分

ゆとりの中高年書道

篆書・隷書・楷書・行書、および実 用書の中から一体を選んで頂き、ゆとりを もって少しずつ上達して頂きます。書道誌 「蘭亭」を活用します。

月曜日(第2・4)10:00~12:00 ¥9,600円/3ヶ月分

【初心者クラス】 木曜日(第2・4)10:00~12:00

【初心者クラス】

¥9,600円/3ヶ月分

たのしい篆刻 書や画・はがき絵等には、かかすことのできない印。凝縮された造形

美、趣味と実用に最適です。県展、蘭亭書道展にも入賞・入選者を多数 輩出しております。

火曜日(第1・3)10:00~12:00 ¥9,600円/3ヶ月分

木曜日(第2・4)13:00~15:00 ¥9.600円 / 3ヶ月分

ゆったり充実の一般書道

ゆったりとした雰囲気の中で書道を楽しく学びましょう。充実したひ と時を過ごしていただきます。

火曜日(第2・4)19:00~21:00 ¥9,600円/3ヶ月分



日舞、民謡舞踊、創作舞踊を学び、最終的に は心を学びませんか。

¥9,900円/3ヶ月分

金曜日(第1・2・3)13:00~15:00



江戸芸かっぽれ

"粋(いき)"で"いなせ"なかっぽれは、江戸 後期より続く伝統芸能です。ひとりひとり に合わせた指導をいたします。ご一緒に江 戸の雰囲気を体験してみませんか。

月曜日(第1・3)13:00~15:00 ¥10,800円/3ヶ月分



俳句を楽しむ

俳句はどなたでも何時からでも、親しむことが出来る文芸です。生活が日々新たに、心豊かに広がります。

金曜日(第1・3)10:00~12:00 ¥7,800円 / 3ヶ月分

はじめての俳句 金曜日(第1・3)13:30~15:30

¥7,800円 / 3ヶ月分



岸原 清行

たのしい川柳

対えします。詠む、読む楽しさを学び、ユモアのある生活をどうぞ。

十曜日(第2・4)13:00~15:00 ¥6,600円 / 3ヶ月分



琴の楽譜は一二三の数字で弾くのでとて も簡単。また教室で琴を揃えていますので 何の準備もいりません。

お琴教室

月曜日(第1・2・3)13:00~15:00 ¥9,900円 / 3ヶ月分

尺八教室

尺八は、独奏はもちろん、琴や三味線との 合奏も出来る素晴らしい楽器です。丁寧に ご指導致しますので、初めての方でもお気 軽にお越しください。

月曜日(第1・2・3)13:00~15:00 ¥9.900円 / 3ヶ月分



はじめての長唄三味線 日本の伝統芸能の一つでもある三味線。初

り指導いたします。 【初級クラス】

火曜日(第1・2・3)19:00~20:00 ¥9,900円 / 3ヶ月分

めての方にも基礎から楽譜を使いゆっ

【中級クラス】

火曜日(第1・2・3)20:00~21:00 ¥9,900円 / 3ヶ月分



杵屋 勝実弥

日本伝統工芸「能面」打

初心者の方にもご指導いたします。

金曜日(第2・4)13:00~17:00 ¥15,600円 / 3ヶ月分



はじめての男の手料理

今年はお料理に挑戦してみませんか? 講座で習ったメニューできっと奥様、お娘 様との会話もはすみますよ。 脳活トレーニングにも効果的です。

¥4,800円/3ヶ月分

ることはありません。脳トレーニングにも最適で、心身ともに健康になれることでしょう。

¥4,800円/3ヶ月分

ーすれば楽しいですよ。男性もこれからは お料理って基本さえマスター^{*} 料理をきわめていきましょう。

¥受講料・維持費

自作の絵・書を伝統技術に基づく表装で いかしてみませんか。

やさしい表装

日曜日(第1・2・3)9:30~12:30 ¥9,900円/3ヶ月分



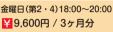
原田 靖雄

土曜日(第1・2・3)10:00~12:00 ¥ 9,900円 / 3ヶ月分









手染めの寒冷紗を重ね合わせると美しく

木曜日(第1)13:00~16:00

木曜日(第2)13:00~16:00

手作り工房

パッチワーク・キルト 小さな布が生活に潤いを与える素敵な作 品に生まれ変わります。

木曜日(第1・3)10:00~12:00

手編みとレース

手指を使って脳の活性化とともに心の癒しに

戸塚刺しゅう

一本の糸からさし始める楽しさ。完成した 時の感動。それを使う時の喜びをぜひ味 わってほしいと願っております。

ファッションソーイング

服作りを基本から学び、自分の体型に合わせ たデザイン応用を学習します。はじめての方 でも楽しんでデザインしてみましょう。

金曜日(第1・2・3)10:00~12:00

らくらくソーイング

裁縫(ソーイング)の基礎知識やミシンの使い方などの技術をレクチャーしていきます。

ミシンを使いこなして簡単な小物から自分 の衣服まで、自由に楽しく製作しましょう♪

月曜日(第1・3)9:30~12:30

¥9,600円/3ヶ月分

手漉き和紙に触れ、ちぎる、貼る 指先を使って「脳トレ!」楽しく元気になる 和紙ちぎり絵を始めてみませんか。

土曜日(第1·3)13:00~15:00

¥9,600円/3ヶ月分

金曜日(第1・3)10:00~12:00

¥9,600円/3ヶ月分

¥9,900円/3ヶ月分

もなります。楽しい時間を過ごしましょう。

木曜日(第1・3)10:00~12:00

¥9,600円/3ヶ月分

¥9,600円/3ヶ月分





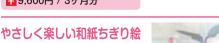
日本編物検定協会審査員



三ヶ島 則子



太田 圭惠



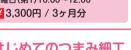
(公財)日本和紙ちぎり絵協会

中森 まちこCDA



楽しい折り紙

今や「ORIGAMI」は世界の共通語です。四 角い紙が折線だけで、不思議に変化する過 程をお楽しみくださいね。インテリアとし て飾ったり、ブレゼントにも喜ばれますよ。



金曜日(第1・3)10:00~12:00







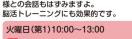
二村 宗敏

秋山 悦子

師村 立卿

700年の伝統工芸「能面」を







火曜日(第4)10:00~13:00

男性料理教室



木曜日(第3)10:00~13:00 ¥4.800円 / 3ヶ月分

英 聖旗 やさしい琉球舞踊

沖縄が琉球の時代より伝わる"琉球舞踊" 日本舞踊とは少し異なる難しさ、そして楽





櫻川 菜弥雀













藤井 桂子

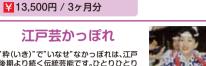
今林 三千年

しさがあります。 琉球王国をイメージさせるきらびやかな 衣装で一緒に踊ってみましょう。ゆっくり 的野 加生子

しさがあります。

基礎から学んでいくので、初心者の方も安 金曜日(第1・2・3)10:30~12:30

































金曜日(第2)10:00~15:00 ¥ 4,800円 / 3ヶ月分

¥4,800円/3ヶ月分



村上 英子

笠井 三根夫

きむ サンウ

M

ソシアルダンス

当クラスは、楽しく正しく美しくをモッ -に指導しております。さあ、あなたも

月曜日(第1・2・3・4)19:00~21:00 ¥19,200円 / 3ヶ月分

木曜日(第1・2・3)19:30~21:00

¥13,500円 / 3ヶ月分





城島 真理

Yumi Kilinoenoe 藤田

ダイエット&スクワット

¥13,200円 / 3ヶ月分

アンチエージングヨガ

日常生活のストレッサーから自分を解放

し、心と身体を整え、元来の若々しさを維

金曜日(第1・2・3・4)19:30~21:00

腰が弱く歩くことが嫌い、基礎代謝が要く いつも疲れている。そんな方におすすめの

¥13,200円 / 3ヶ月分

やさしいヨガ

ゆったりとした呼吸に合わせ、自分のペー スで行いますので初心者の方も安心して

ご参加いただけます。健康増進・生活習慣 病の予防だけでなく生徒同士一緒に身体

を動かすことで活力につながります。

¥9.900円 / 3ヶ月分

ける体づくりを目指します。

¥9,900円/3ヶ月分

プロが教える

【昼クラス】

【夜クラス】

月曜日(第1・2・3)10:30~12:00

筋力アップヘルシーヨガ

簡単なヨガで筋力アップ!無理なく体を

動かしながら足腰を鍛えていつまでも動

金曜日(第1・2・3)10:30~12:00

セルフリンパマッサージ

初めてでも大丈夫!!美容・健康予防に、簡単 セルフリンパトリートメント!

月曜日(第1・3)10:00~11:30

月曜日(第2・4)19:00~20:30

たのしいミニ箏

ミニ箏は琴の半分の大きさなので片手で 持ち運べ、手軽に演奏できます。わらべ歌 からボップスまで楽しくグループレッス

金曜日(第1・3)10:00~12:00

金曜日(第1・3)13:00~15:00

¥8,100円 / 3ヶ月分

¥8,100円 / 3ヶ月分

奏でる音

1切成シンへ力 ミニ拳は年齢を問わす、手軽に楽しむことができる楽器です。楽譜も 数字譜なので初めての方も大丈夫。ぜひご参加ください。

¥ 12,600円 / 3ヶ月分

¥12,600円 / 3ヶ月分



たのしいウクレレ教室

日曜日(第1・3)17:10~18:20

二胡をひこう!入門講座

当講座は、楽譜の標準語であります五線譜

を用いますので、色々な楽器との合奏が広く楽しめます。楽器のお世話もいたします

のでお気軽にご相談下さい。

可愛い楽器でしかも簡単。でも極めれば深 いです。ハワイアン・ラテン・ジャズ等明 るく楽しく美しいメロディをみんなで レッスンしましょう。

土曜日(第1・3)13:00~15:00



クラシックギター

合奏を楽しみつつ演奏技術の向上をはか ります。演歌・ポピュラーから純クラシックの曲までメンバーのレベル、好みにあっ た曲を教材に使います。お子様、全くの初





みんなで楽しみながらフォークギターの 演奏を学びます。いろいろなジャンルの曲 にチャレンジしながら、ギターで遊びま しょう♪



にしばやし ひろみ

¥6,600円 / 3ヶ月分



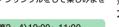
懐かしいハーモニカを吹いてみません か?レベルに合わせて指導しますのでいつからでも始められます。体験・見学歓迎。

¥8,100円/3ヶ月分



心身の健康に効果的な鍵盤ハーモニカ 呼吸器系や口腔の機能向上、脳の活性化、 口周りや、頬の筋力、腹筋などの筋力アッ

みんなでアンサンブルをして楽しみませんか?





¥9,600円 / 3ヶ月分

趣味と実用のパソコ

たのしいパソコン

楽しくパソコンの基礎を学びます。ご自身 のベースに合わせてゆっくりと学んでい ただくことができます。 こたへことができます。 《学びなおしの方もOKです。

【応用コース(7~9月)】

|| IA用コース(10~12月)| | パソコンをさらに活用して、パソコンの世界の楽しさ、広がりを感じていただきます。

同等の知識をお持ちの方に受講していた

木曜日(第1・2・3)10:15~12:00 ¥ 15,900円 / 3ヶ月分

楽しみながらパソコンを使っていきたい

示、学びなおしの方におすすめです。スマ ホやデジカメ写真を使った作品創り、 photoshop Elements、インターネッ priotosnop Elements、イント活用、ワード・エクセルなど。

木曜日(第1・2・3)12:45~14:30

¥15,900円/3ヶ月分

趣味・生活に役立つ"生きたパソコン"を 学びます。アットホームな雰囲気で楽しく 長く受講できます。



¥9,600円/3ヶ月分 **直国音楽院**

くらしと社会

「読んで伝える」 朗読トレーニング

【初級クラス】

発声・発音の基礎を築き、朗読の表現技術 を学びます。

土曜日(第1・3)15:00~16:30

¥9,600円/3ヶ月分

【中級クラス】

さらに高度な朗読のしかたを学びます。

土曜日(第1・3)13:00~14:30 ¥12,600円 / 3ヶ月分

みんなの韓国語

シニアでもわかりやすい易しい今話題の口 んなが楽しく学べる面白いハングルにし

月曜日(第1・2・3)18:45~19:45 ¥13,950円 / 3ヶ月分

【月曜・19時クラス】

月曜日(第1・2・3)19:45~20:45 ¥13,950円/3ヶ月分

木曜日(第1・2・3)13:00~14:00

¥13,950円 / 3ヶ月分

【木曜・昼クラス】

【木曜・19時クラス】 木曜日(第1・2・3)19:30~20:30 ¥13,950円 / 3ヶ月分

プロに学ぶ

メーキャップデザイン 何歳になってもキラキラ輝く、美しい女性 でいたい!かけがえのない自分のために 自分だけのキレイを発見しましょう!

歌謡教室

月曜日(第1・2・3)10:30~12:00

月曜日(第1・2・3)13:00~14:30

女声コーラス

す。ハモる楽しさを体感してみませんか

木曜日(第1・2・3)10:00~12:00

美しい日本のうたと童謡

なじみ深い歌でしっかりとヴォイストレーニングするクラスです。美しく安定した歌声を作っていきます。

木曜日(第1・3)13:00~14:30

¥8,700円/3ヶ月分

¥9,900円 / 3ヶ月分

-ラス用に編曲されたものを歌っていま

華やかに、また華やかに…。 明るく楽しい歌人生をご一緒に。

¥9,900円 / 3ヶ月分

¥9,900円/3ヶ月分

【午前クラス】

【午後クラス】

火曜日(第1・3)10:00~11:30 ¥12,600円/3ヶ月分



KYON PLANNING OFFICE代表

Kvon

金丸 和代

内川 和子

芦田 由佳

Sing a Song

ダンスが好き、音楽が好き! そんなみなさんの参加を待ってます。一緒 に楽しくスキルUPしていきましょう。

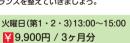
月曜日(第1・2・3)19:00~20:00 ¥9,900円/3ヶ月分



杉野 夏海

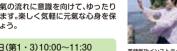
MARIE

深い呼吸に合わせてゆっくりと動く太極 拳で足・腰・体幹の筋肉を鍛え、身体のバランスを整えていきましょう。





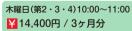
美健氣功



さかい ゆみこ

オカリーナアンサンブル 経験者のクラスです。音階が吹ければ大丈

夫。楽しく演奏しましょう。体験、見学お待 ちしています。



シニアのための はじめてのオカリーナ オカリナを吹いてみませんか?楽譜の読

-緒に学んでみましょう。体験お待 ちしております。(体験楽器あり) 木曜日(第2・3・4)10:30~11:30

¥14,400円/3ヶ月分

バイオリン・チェロ入門

スです。一人一人のレベルに合わせたレッスンを行っています。楽器は良質で安価なものからご希望の品質の物をお世話しま すので、お気軽にご相談ください。

日曜日(第1・3)18:30~19:40

¥12,600円 / 3ヶ月分

日曜日(第1・3)19:40~20:50 ¥12,600円/3ヶ月分

大人(高校生以上)を対象とした入門コー

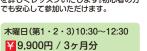
【バイオリン】

【チェロ】

体にゲンキ!

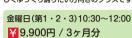
社交ダンス

楽しく適度な運動量で、健康にもよく、生 涯楽しめます。男性・女性の足型、踊り方 を詳しくレッスンいたします。初心者の方でも安心して参加いただけます。





ハワイアンフラダンス 【午前クラス/ゆっくりエンジョイクラス】 初めての方や、年配者など基礎を学びながら楽 しくゆっくり踊りたい方向きのクラスです。



【午後クラス/初級~中級クラス】 入門者もOK。色々なジャンルの曲に挑戦します。華やかにリフレッシュしましょう。

金曜日(第1・2・3)13:00~14:30 ¥9,900円/3ヶ月分

【インストラクター専用クラス】 金曜日(第4)13:00~16:00

¥18,300円 / 3ヶ月分



ラテンの音楽(チャチャ・サンバ・サルサ) に合わせてゆっくり指導します。一人で楽 火曜日(第1・2・3)10:50~12:00



基本からゆっくり丁寧に指導します。リズム取りから手の使い方など、一つ一つ分かりやすく進めてゆきます。難しく考えす、ぜひトライしてみて下さい。

木曜日(第1・2・3)19:30~20:45 ¥15,900円/3ヶ月分

【初心者クラス】

木曜日(第1・2・3)18:00~19:00 ¥ 13,500円 / 3ヶ月分

フリースタイルヒップホッブ

(講座対象者:中学生以上)

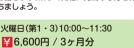


太極拳



石田 宣子

呼吸と氣の流れに意識を向けて、ゆったり と動きます。楽しく気軽に元氣な心身を保



ソフトエアロビクス

聴くだけで楽しくなる曲に合わせて楽し みながら体を動かせば、脂肪が燃え、シェ

イプUPの効果大!!いい汗流して、体の中か

ら健康で美しくなりましょう!

¥9,900円/3ヶ月分

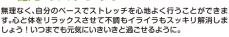


火曜日(第1・2・3)19:30~20:30 -井 久美子

モーニングエクササイズ

エアロビクス(有酸素運動)、ストレッチ体操を楽しみながらマイペースに行えます。ダイエットや健康維持などの効果に加え、心も身体もリフレッシュしましょう! 土曜日(第1・2・3)10:00~11:30

¥9,900円/3ヶ月分 癒しのストレッチ



土曜日(第1・2・3)13:30~14:45 ¥9,900円/3ヶ月分



高木 華子

木曜日(第1・2・3)15:00~16:45 ¥15,900円/3ヶ月分

¥受講料・維持費

ジャズダンス 基礎から丁寧に指導します。音楽にあわせ て踊る楽しさや舞台で踊る感動をぜひ体 感してください!! (中学生以上が対象)

持向上させましょう。

ヨガで身体を整え、スクワットで引き締め ます。痩せたいけど中々気が起きない、足

木曜日(第1・2・3・4)10:30~12:00



チズコ

Yoga Masu

金澤 麻衣

美和子

LTインストラクター

梶原 三千代

ーガセラビス I イント中央政府公認コールセンに入下 ヨーガインストラクター 日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士・

¥8,100円/3ヶ月分





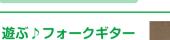




内村 正典

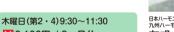




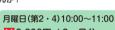


土曜日(第1・3)16:00~17:00





シニアの鍵盤ハーモニカ



【基礎コース(4~6月)】

【活用コース(10~12月)】

活用コースまでを修了された方、あるいは

【お楽しみコース】



塚本 直子

キッズ集まれ

リズミックダンス

【幼児クラス】

調整力(身体活動をコントロールする運動 調度がある。 神経)を音楽やリズムに合わせて遊戲の形式で楽しく習得します。 (主として3歳~小1が対象)

月曜日(第1・2・3)16:00~17:00 ¥9.900円 / 3ヶ月分



柔軟性や成長段階の骨と筋肉のバランス を高めて、将来に向けて美しいスタイルを つくりましょう! (主として小2~小6が対象)

月曜日(第1・2・3)17:15~18:30 ¥9,900円 / 3ヶ月分

ジャズダンス キッズクラス

基礎から丁寧に指導します。 音楽に合わせて踊る楽しさや舞台で踊る

木曜日(第1・2・3)18:15~19:15

クラシックバレエ

クラシックバレエを基礎から学び、心身を 鍛えることにより、美しい姿勢と集中力が 身につきます。

火曜日(第1・2・3)16:30~17:15

火曜日(第1・2・3)17:20~18:30

【プレバレエクラス】

(主として4歳~小1が対象)

(主として小1~小6が対象)

¥15,900円 / 3ヶ月分

¥15.900円 / 3ヶ月分

感動をぜひ体感してください!! (主として4歳~中1までが対象)

¥12,000円 / 3ヶ月分



橋口 良子

ダンスが苦手な方、はじめての方でも大丈夫!ダンスの楽しさ、基礎からの技術を指導します!もっともっとダンスでみんなHAPPYになりましょう!!
(主として小学生~高校生が対象
※入門クラスは小学生以下も可能)

ストリートダンス入門ストリートダンス初級

【ストリートダンス入門】

金曜日(第1・2・3)17:30~18:30 ¥9,900円/3ヶ月分

【フトロートダンフ初級】

金曜日(第1・2・3)18:30~19:30 ¥9,900円/3ヶ月分

キッズゴスペルクラス

ゴスペルはとてもポジティブな言葉でできています。英語で歌うことで英語耳に。 いろんな音楽を子どもだからこそ、どんど ん経験して、みんなで歌う楽しさを味わいましょう。(主として5才~18才まで)

火曜日(第1・2・3)17:00~18:00 ¥9,900円 / 3ヶ月分



KAKO

松井 みわ

キッズのためのバイオリン教室

園児から小学生までが対象です。 数ある幼児教育の中で、特に音楽教育はすべて の脳のはたらきを高める作用があります。 グループレッスンですので楽しく上達していき ます。楽器はお世話しますのでご相談下さい。

「バイオロンバ

日曜日(第1・3)16:00~17:00 ¥12,600円/3ヶ月分



貞国音楽院

たのしいミニ箏 キッズ

一般的な琴の半分の大きさのミニ箏はお 子さんの小さな手でも十分に弾けます。ま た、数学譜の楽譜なので音符が読めなくて も大丈夫です。貸箏を用意していますので お気軽にご参加ください。

日曜日(第1・3)13:00~14:30 ¥8,100円 / 3ヶ月分



梶原 三千代

はじめての長唄三味線 キッズ

歌舞伎の伴奏に使う曲を楽譜を使い指導 します。小中学生のお友達と一緒に演奏し ませんか。

(小学生14:30~15:30) (中高生15:30~16:30)



杵屋 勝実弥

¥9,900円 / 3ヶ月分



フリースタイルヒップホップ

ダンスが好き、音楽が好き! そんなみなさんの参加を待ってます。 一緒に楽しくスキルUPしていきましょう。

【リトルキッズ】(小学生未満が対象)

月曜日(第1・2・3)17:00~18:00 ¥9,900円/3ヶ月分

【キッズ】(主として小学生が対象)

月曜日(第1・2・3)18:00~19:00 ¥9,900円 / 3ヶ月分



ice Company 主宰

城島 直理

加藤 由紀子

杉野 夏海

みんなの韓国語 キッズクラス

"ロ伝式"のレッスンで楽しく会話しなが ら韓国語をマスターしましょう!基礎か ら楽しく学びましょう♪ (主として中1~中3が対象)

月曜日(第1・2・3)17:45~18:45 ¥13,950円 / 3ヶ月分



きむ サンウ

¥受講料・維持費

公益財団法人

岡垣サンリーアイ

文化スポーツ振興財団

お申込み・お問合せは、お電話または窓口へ

93-282-

いちご



■自動車

・国道3号より標識に従って降りる

■列車(JR)

・鹿児島本線「JR海老津駅」より車で3分

P 無料駐車場(400台)完備

〒811-4233

福岡県遠賀郡岡垣町野間1丁目2番1号

受付時間:9:00~21:00

休館日:水曜日(祝日の場合はその翌日)・ 12月29日~翌年1月3日 2月第3火曜日

スポット講座

入会金不要・随時開催 受講料は1回1,000円

※一部異なる講座があります。

講座によっては、別途教材費が必要です。

やさしいスケッチ 淡彩画入門

手軽に、気軽に旅先で描くスケッチ淡彩画 をマスターしませんか?

西川 幸夫

ゆったりゆっくり 骨盤体操

お腹やせと足のむくみを同時に解消!!骨盤が歪んでいると老廃物の流れが悪くなり、お腹はボッコリ、下半身もむくみます。股関節と異似かみ合わせをよくすることで紹識します。

火曜日 月に1回程度開催予定 13:30~14:30

飾り巻き寿司

初めてでも大丈夫!! 楽しく、美味しい飾り寿司のコツをお伝え



-井 久美子

清水 みちよ

0

小御門 敏江

草木染・染めもの

生活に彩りを添えましょう。 季節の草木を使って草木染を楽しみます。 絞り技法や合成染料の使い方も学びます。

年4回開催予定



火曜日 月に1回程度開催予定 13:00~15:00

すてきな おもてなし料理

オシャレな季節の料理とデザートで楽しいひとときをご一緒しませんか?

金曜日または火曜日 月に1回程度開催予定



服部 範子

石井 郁男

「ひまわり」の 身近にイタリアン

トラットリア・ジラソーレ「ひまわり」、「ひまわり」、「ひまわりキッチン」2店舗のオーナーシェフによるレッスン。 家庭にある道具、身近にある旬の食材を使って簡単で本格的なイタリアンをつく

金曜日 月に1回程度開催予定

原田 良平

智川入門

~安全登山を始める準備~ 山岳事故の現状と対策を整理し、安全登山 の心得を学びます。登山用GPSアプリや地 図、コンパスの使い方まで登山全般について広く学ぶことができます。登山実践時に 心から楽しめるようにしっかりと指導し



内田 修市

【講座ラインナップ】 登山入門 登山実践/基礎編 登山用GPSアプリ体験&演習

18:30~21:00

山岳地図とコンパスの使い方 冬山登山入門

春、秋に開催予定

手打ちそば

そばはこころの原風景。 ざるそばを、最初から最後まで打てるように、1テーブルにつき一人でご指導します。

第3日曜日に開催予定 10:00~13:00



字野 達也

心うるおす♪ フラワーアレンジ

季節の行事を彩るフラワーアレンジを楽 しむ講座です。作品作りの前には、フルー して調座です。FFmTFりの前には、フルート奏者でもある講師のブチ演奏会も♪ お花と音楽で心を癒し、暮らしに潤いを増

年に4回程度開催予定



御手洗 ちづる

カラダめざめる!朝活ヨガ

肩こりや腰痛などの不調を解消して心も 充実!月ーヨガでリフレッシュして健康 的な生活を習慣化しましょう。



土曜日 月に1回程度開催予定

美和子

この他にも、多彩な講座を開催します!

◆入会と受講のご案内(-部抜粋)<

入会・受講の申し込み

●サンリーアイ文化講座は会員制です。 ※スポット講座や体験会など、一部の講座は入会 不要で受講できます。詳しくはお問い合わせく

- ださい。 ●入会申込書に必要事項を記入し、入会金と規定の
- 受講料及び維持費を添えてお申し込みください。 ●各講座とも先着順で、定員に達し次第締め切り ます。定員に達した後お申し込みがあった場合 は、定員に空きができ次第お申し込み順でご案
- 随時入会できますが、一部の講座については、カ リキュラムの関係で途中受講できない講座もあ ります。

会員証

- ●入会・受講の申し込み手続きが完了した後、会
- ●会員証は本人のみ有効で、他人に貸したり、譲渡 したりする事はできません。受講や受講料及び 維持費をお支払いの際には必ずお持ちください。

入会金

- ■入会金は1人3.000円で3年間(年度)有効です。 年度途中の入会の場合、時期により割引があり ます。3年後のご継続時の入会金は1,500円となります。
- ●満70歳以上と3歳以下の方は入会金不要です 健康保険証など証明できるものをご持参くださ い。ただし、3歳以下の方は4歳になる年度(4月1 日から翌年3月31日まで)から入会金が必要と

●サンリーアイ倶楽部会員の方は、入会金500円 引きとなります。倶楽部会員カードをお持ちく

受講料・維持費

●受講料・維持費は一部の講座を除き3ヶ月一 括前納制です。

教材費

●講座によっては明示していない教材費(テキス ト代、花代、道具代)等が必要になることがあり ます。

講座

- ●講座は原則として、各講座で定められた日程・ 会場で行います。事務局又は講師の都合により、 やむを得ず講座日・会場等を変更することがあ
- ●講師の病気や受講生が極端に少なくなった場合 は講座を廃止(又は一時中止)することがあり

その他詳細につきましては、サンリ-アイ・インフォメーションに備え付け の「入会の受講のご案内(冊子)」を ご覧ください。

http://sanryai.info/new/ 情報いっぱい!ホームページもご覧ください

サンリーアイ

検索▶