

2026年  
春

スタート!

“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!

レギュラー講座体験会・説明会

体験会

男の手作りゴハン  
～簡単おつまみ3種～



3/9(月) 4/13(月)  
10:00～12:30

料理研究家  
服部 範子

受講料 各1,000円 教材費 各1,700円程度  
定員 各6名 締切日 各日程3日前  
電話申込 × 会場 調理室 対象 男性限定

体験会

大人のピアノ



3/10(火) 3/24(火)  
10:30～11:30

日本ピアノ教育連盟会員  
入江 明美

受講料 各1,000円 教材費 無料  
定員 各10名 締切日 各日程3日前  
電話申込 × 会場 ハミングホール

無料  
説明会

シニアのための  
はじめてのオカリナ



3/12(木) 3/19(木)  
10:30～11:30

フルート・オカリナ奏者  
高木 華子

受講料 無料 教材費 無料  
定員 各15名 締切日 各日程2日前  
電話申込 ○ 会場 208会議室

体験会

癒しのアートフラワー(草月流)



3/16(月) 4/20(月)  
13:30～15:30

草月流師範  
桑野 妙青

受講料 各1,000円 教材費 各1,300円  
定員 各8名 締切日 各日程3日前  
電話申込 × 会場 208会議室

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、お電話またはインフォメーションへ  
**093-282-1515**  
に わ に い ち ち

ACCESS



●波津  
●宗像市  
●案内表示  
●芦屋町  
●北九州  
●岡垣中学校  
●案内表示  
●岡垣町役場  
●ハローデイ  
●岡垣パーキング  
●岡垣トンネル  
●城山トンネル  
●博多  
●福岡  
●JR海老津駅  
●小倉

■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5分

**P 無料駐車場(約400台)**

〒811-4233  
福岡県遠賀郡岡垣町野間1丁目2番1号

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

体験会・説明会のお申し込み方法については下記をご覧ください。

無料  
体験会

フラパーージュクリスタル



3/27(金) 4/24(金)  
13:30～15:30

フラパーージュクリスタル認定講師  
永見 幸子

受講料 無料 教材費 各1,000円  
定員 各10名 締切日 各日程3日前  
電話申込 ○ 会場 201+202会議室

無料  
体験会

やさしい気功



3/17(火) 4/21(火)  
10:00～11:30

美健気功講師  
さかい ゆみこ

受講料 無料 教材費 無料  
定員 各8名 締切日 各日程2日前  
電話申込 ○ 会場 207(多目的)会議室

無料  
体験会

はじめてのキッズダンス



3/19(木) 4/16(木)  
18:00～19:10

Bee Dance Company主宰  
城島 真理

受講料 各500円 教材費 無料  
定員 各10名 締切日 各日程3日前  
電話申込 × 会場 小ホール 対象 小学生

無料  
体験会

わくわく歌謡



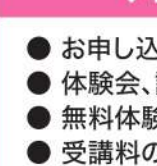
3/13(金) 4/17(金)  
9:30～12:30

しまる歌謡教室主宰  
四丸 美智代

受講料 無料 教材費 無料  
定員 各10名 締切日 各日程3日前  
電話申込 ○ 会場 207(多目的)会議室

無料  
体験会

わくわく歌謡



3/13(金) 4/17(金)  
9:30～12:30

しまる歌謡教室主宰  
四丸 美智代

受講料 無料 教材費 無料  
定員 各10名 締切日 各日程3日前  
電話申込 ○ 会場 207(多目的)会議室

◆体験会・説明会のお申し込みについて◆

- お申し込みは、岡垣サンリーアイ・インフォメーションにて受付いたします。
- 体験会、説明会は**入会金不要**で受講できます。
- 無料体験会、無料説明会に限り、お電話でのお申し込みが可能です。
- 受講料のお支払いは、窓口現金のみです。

◆ご入会のお手続きについて◆

インフォメーションで  
お手続きを  
お願いします

お申し込み時にお持ちいただくもの

- ①入会金  
1人3,000円。満70歳以上と3歳以下の方は入会金不要です。
- ②受講料・維持費  
(2ヶ月分～)  
最短で、3ヶ月目から口座引き落としとなります。
- ③通帳・通帳お届け印  
ゆうちょ銀行、ネット銀行を含むほとんどの金融機関が取り扱い可能です！  
※詳しくはお問い合わせください。

お支払方法は口座振替です！

※原則、現金でのお手続きはできません。  
その他、入会に関する詳細は、お問い合わせいただくか  
右の二次元コードを読み取ってご確認ください。

QRコード

サンリーアイ公式HP

okagaki  
sanry  
ai

自分ブランド。  
“毎日がもっときらめく” 全**110**講座

2026年度 講座案内  
(2026.4-2027.3)

サントリーアイ文化講座

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・永年有効・各種割引あり)  
●町内・町外問わず受講できます。

私のアトリエ

油絵・水彩画



【土曜クラス】  
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。

土曜日(第1・2・3)13:00～15:00  
¥3,300円 / 1ヶ月

【日曜クラス】  
絵は楽しく描く雰囲気大切です。  
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  
¥3,300円 / 1ヶ月

バステルアート

絵心がなくても大丈夫！型紙を使うので  
なたでも簡単に楽しめます。バステルを粉  
にして指やコットンで描いていきます！白  
いフレームに入れるとステキなプレゼント  
にもなりますよ。



火曜日(第4)13:30～15:30  
¥2,100円 / 1ヶ月

手作り工房

楽しい折り紙

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



金曜日(第1)10:00～12:00  
¥1,100円 / 1ヶ月

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  
¥3,200円 / 1ヶ月

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。



金曜日(第1・3)10:00～12:00  
¥3,200円 / 1ヶ月

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います。



金曜日(第1・3)10:00～12:00  
¥3,200円 / 1ヶ月

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  
¥3,300円 / 1ヶ月

フラパーージュクリスタル

フラパーージュクリスタルとは、身の回り  
のあらゆるものにペーパーブックでお洒  
落に加工します。プレート、リボン、お花、  
クリスタル等でエレガントさをだし、自分  
のお好みにデコレーションしていくハン  
ドメイドクラフトです。



金曜日(第2・4)13:30～15:30  
¥3,200円 / 1ヶ月

金縫ぎ教室  
～おなす、つくる。～

欠けたり割れてしまった大切な器を漆や  
金や銀を使って直します。



金曜日(第1・3)13:30～16:30  
¥4,200円 / 1ヶ月

【初心者クラス①】  
火曜日(第3)9:30～12:00  
¥3,100円 / 1ヶ月

【初心者クラス②】  
日曜日(第3)9:30～12:00  
¥3,100円 / 1ヶ月

水墨画

美しい墨の濃淡と彩色を用いた花や風景な  
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・3)19:00～21:00  
¥3,200円 / 1ヶ月

小さな版画づくり

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プ  
レス版画です。



月曜日(第2・4)13:30～15:00  
¥2,700円 / 1ヶ月

創花フレール・クレール

手染めの寒冷紗を重ね合わせると美しく  
優しい色が生れます。この布で創る花た  
ちです。



木曜日(第1)13:00～16:00  
¥2,600円 / 1ヶ月

大人の塗り絵

色鉛筆を使って、塗り絵を楽しみます。誰  
ちが一度は経験のある塗り絵で、色使いや  
塗り方を学びましょう。脳のリラックスト  
レーニングにも効果あり。



火曜日(第1・3)10:00～12:00  
¥2,200円 / 1ヶ月

癒しのアートフラワー(草月流)

いけ花でおうちの中に彩りのある癒しの  
空間づくり♪



月曜日(第1・2・3)13:30～15:30  
¥4,800円 / 1ヶ月

魔法の筆文字講座

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。  
「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、素敵な筆文字に  
して伝えませんか？字を書く事や絵が苦  
手でも、コツさえ覚えれば大丈夫！



月曜日(第1)10:30～12:00  
¥1,300円 / 1ヶ月

一閑張り

一閑張りは竹かこに和紙や布を貼り、糊液や  
漆で仕上げる伝統工芸です。趣向と和風イ  
ンテリアアクセントとしても注目されており、お  
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  
¥2,200円 / 1ヶ月

日本文化にふれる

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。  
一緒に焼き物や御輪など楽しみましょう。



土曜日(第1・2・3)10:00～12:00  
¥3,300円 / 1ヶ月

茶道(裏千家)

お茶を通して日本の良き文化を身に付け  
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  
¥3,300円 / 1ヶ月

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。



土曜日(第1・2・3)10:00～12:00  
¥3,300円 / 1ヶ月

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】  
土曜日(第1・2・3)10:00～12:00  
(月に一度立花の日10:00～13:00)  
¥4,300円 / 1ヶ月

ゆとりの中高年書道

篆書・隸書・楷書・行書・草書、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  
¥3,200円 / 1ヶ月

【初心者クラス】

木曜日(第2・4)10:00～12:00  
¥3,200円 / 1ヶ月



日英会友 福岡県美術協会正会員  
師村 立卿

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。

【初心者クラス】

火曜日(第2・4)10:00～12:00  
¥4,200円 / 1ヶ月

舞踊(英流)

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。

金曜日(第1・2・3)13:00～15:00  
¥3,300円 / 1ヶ月



英流講師  
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”。日本舞踊とまた違った楽しさがあります。きらびやかな衣装を着て一緒に踊りましょう。

金曜日(第2・3・4)10:30～12:30  
¥4,500円 / 1ヶ月



琉球舞踊研究会 教師  
伊藤 由美

江戸芸かっぽれ

粋(いき)で“いなか”なっかっぽれは、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。一緒に江戸の雰囲気を感じてみてください。

月曜日(第1・3)13:00～15:00  
¥3,600円 / 1ヶ月



郷土文化江戸芸かっぽれ研究会  
櫻川 菜弥佳

俳句を楽しむ

俳句とはどんなもので何時からでも、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  
¥2,600円 / 1ヶ月



月刊俳句「南風」主宰  
北九州俳句協会理事  
福岡県俳句協会顧問  
俳人協会名誉会員  
岸原 清行

はじめての俳句

金曜日(第1・3)13:30～15:30  
¥2,600円 / 1ヶ月



月刊俳句「南風」主宰  
北九州俳句協会理事  
福岡県俳句協会顧問  
俳人協会名誉会員  
岸原 清行

お琴教室

琴の楽譜は二二三の数字で弾くのでとても簡単。また教室で琴を弾いていますので何の準備もしません。

月曜日(第1・2・3)13:00～15:00  
¥3,300円 / 1ヶ月



主指導 大宮大樹  
奥本 澤子

尺八教室

古典から現代曲、民謡、詩吟の伴奏まで幅広く学べます。楽譜は力カナなので、五線譜が読めなくても大丈夫。

月曜日(第1・2・3)13:30～14:30  
¥3,300円 / 1ヶ月



飯山流大講師  
矢野 径山

食を楽しむ

男の手作りごはん

男も料理を楽しむ時代！手料理で楽しみなが健康な食事を♪

月曜日(第2)10:00～13:00  
¥1,600円 / 1ヶ月



料理研究家・フードコーディネーター  
服部 範子

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美味、お嬢様との会話もすみますよ。脳活トレーニングにも効果的です。

火曜日(第1)10:00～13:00  
¥1,600円 / 1ヶ月



料理研究家・フードコーディネーター  
服部 範子

男の手料理

料理ができること、いざ必要に迫られても慌て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す。

火曜日(第4)10:00～13:00  
¥1,600円 / 1ヶ月



料理研究家・フードコーディネーター  
服部 範子

パンをつくる

愛情のこし加減で一味も味もおいしいパンが焼き上がります。

金曜日(第2または第4)10:00～15:00  
¥1,600円 / 1ヶ月



日本ホームベーカリー講師  
村上 英子

くらしと社会

声がよくなる脳トレ朗読

声に出して工夫して読むことは脳トレです。元氣になってゆく自分を朗読を楽しみましょう。

木曜日(第2)13:30～15:30  
¥2,100円 / 1ヶ月



フリーアナウンサー  
フライングニュースリポーター  
栗原 景子

四柱推命

“四柱推命”とは、中国の陰陽五行説を元に生まれた、人の命運を推算する方法です。生年月日をもとに運気の調べ方、導き出し方の基礎を学びませんか？

【初級クラス】

火曜日(第1)10:30～12:00  
¥3,100円 / 1ヶ月



四柱推命学 師範  
明風

はじめての俳句

金曜日(第1・3)13:30～15:30  
¥2,600円 / 1ヶ月



月刊俳句「南風」主宰  
北九州俳句協会理事  
福岡県俳句協会顧問  
俳人協会名誉会員  
岸原 清行

Sing a Song

女声コーラス

ソプラノ＆アルトの2部に分かれて歌っています。ハモる楽しさを感じてみてください。

木曜日(第1・2・3)10:00～12:00  
¥4,500円 / 1ヶ月



音楽講師  
内川 和子

美しい日本のうたと童謡

(ヴォイストレーニング)

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。体験もいつでもどうぞ！

木曜日(第1・3)13:00～14:30  
¥2,900円 / 1ヶ月



ヴォイストレーナー  
芦田 由佳

大人のゴスペル

ゴスペルは愛や希望、そしてほめたたえる言葉に満ちていて歌う方も聞く方も心のすっきりや爽やかさ、胸から声出し、呼吸をしっかりとすることで健康に！

火曜日(第2・4)13:30～15:30  
¥3,200円 / 1ヶ月



Play&Prayゴスペルクワイヤー  
アンジェーションディレクター  
松井 美和

わくわく歌謡

ヴォイストレーニングで声を出し、喉で健康になりましょう！！

金曜日(第1・2・3)9:30～12:30  
¥4,500円 / 1ヶ月



しまる歌謡教室 実技会主宰  
四丸 美智代

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、生涯楽しめる。男性・女性の定型、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。

木曜日(第1・2・3)10:30～12:30  
¥3,300円 / 1ヶ月



JBDFプロインストラクター協会会員  
全日本舞踊ダンスネットワーク理事  
三反田 美保子

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上で踊る感動をぜひ体感してください!!  
(中学生以上が対象)

木曜日(第1・2・3)10:30～12:30  
¥5,100円 / 1ヶ月



Bee Dance Company 主宰  
城島 真理

ハワイアンフラダンス

全クラス【女性限定】

【午前クラス/エンジョイクラス】  
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)10:30～12:00  
¥4,800円 / 1ヶ月



Ka Pa Hu la O Leialoha 主宰  
Yumi Kikinoeno 藤田

筋力アップヘルシーヨガ

腹筋を鍛え、筋力と体力をつけていくプログラムです。体を無理なく動かしながら、足腰を強くし、いつまでも動ける体づくりを目指しましょう！男性や初心者の方も基礎から指導いたします。

月曜日(第1・2・3)10:30～12:00  
¥3,300円 / 1ヶ月



(一社)日本ヨーガ療法学会認定  
ヨーガ療法士  
インナーヨガ会館公園ヨーガ療法士  
美和子

SUPNESS ストレッチ&エクササイズ

サーフボードの形をした特殊なトレーニングボードを使って楽しみながら体をほぐし、体幹を整えていきます。

月曜日(第1・2・3)10:30～12:00  
¥5,400円 / 1ヶ月



ダンス・スクール・ヒカドリー主宰  
スタジオ・マリエ主宰  
MARIE

シニアのいきいきバレエ

子どもの頃憧れだったバレエ。大人になっても始められます。バレエレッスンで長寿につながる筋肉と美しい姿勢が身に付きます。

木曜日(第1・2・4)13:30～15:00  
¥6,300円 / 1ヶ月



Studio Bena de Marie  
小森 康生

太極拳

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、身体のパフォーマンスを整えていきます。

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



太極拳講師  
石田 宣子

やさしい気功

気功は、呼吸・動作・意識を使って気のめぐりを整える、伝統的な健康法です。自分の身体と仲良くなって、心落ち着く時間を一緒にすごすることで健康に！

火曜日(第1・3)10:00～11:30  
¥2,700円 / 1ヶ月



美健気功講師  
さかい ゆみこ

アンチエイジングヨガ

年齢に縛られない美しさを、自分に集中する時間が、心と体を整え、満たします。内側から若返るヨガ講座。

金曜日(第1・2・3・4)19:30～21:00  
¥4,400円 / 1ヶ月



Fit Diva 公認講師  
チズコ

スリキリ健康づくりヨガ

体をほぐしながらゆっくりと伸ばし、体力や筋力UPにつなげていくヨガ教室です。心と体をリフレッシュするとともに、疲れにくく元気に動く身体づくりを目指しましょう！

【女性限定】

木曜日(第1・2・3・4)10:30～12:00  
¥4,400円 / 1ヶ月



Fit Diva公認講師  
Miki

主婦・シニアのスリキリ健康づくりヨガ

【女性限定】

月曜日(第1・2・3)13:30～15:00  
¥3,300円 / 1ヶ月



studio flow  
金澤 麻衣

四季養生とやさしいヨガ

季節の流れに寄り添いながら、心と身体を整えましょう。ゆったりとした呼吸に合わせて動くので、初めての方でも安心してご参加いただけます。無理なく身体を動かしながら、心身をリフレッシュし、毎日の活力につながましょう。

月曜日(第1・2・3)10:30～12:00  
¥3,300円 / 1ヶ月



(一社)日本ヨーガ療法学会認定  
ヨーガ療法士  
インナーヨガ会館公園ヨーガ療法士  
美和子

筋力アップヘルシーヨガ

腹筋を鍛え、筋力と体力をつけていくプログラムです。体を無理なく動かしながら、足腰を強くし、いつまでも動ける体づくりを目指しましょう！男性や初心者の方も基礎から指導いたします。

金曜日(第1・2・3)10:30～12:00  
¥3,300円 / 1ヶ月



(一社)日本ヨーガ療法学会認定  
ヨーガ療法士  
インナーヨガ会館公園ヨーガ療法士  
美和子

SUPNESS ストレッチ&エクササイズ

サーフボードの形をした特殊なトレーニングボードを使って楽しみながら体をほぐし、体幹を整えていきます。

月曜日(第1・2・3)10:30～12:00  
¥5,400円 / 1ヶ月



ダンス・スクール・ヒカドリー主宰  
スタジオ・マリエ主宰  
MARIE

奏でる音

たのしいミニ箏

ミニ箏は箏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。おうちでからポップスまで楽しくグルーブレッスンいたします。

金曜日(第1・3)10:00～12:00  
¥2,700円 / 1ヶ月



千代の会代表  
梶原 三千代

シニアのためのはじめてのオカリナ

初心者からはじめることが出来るクラスです。楽譜の読み方も一緒に学んでみましょう。体験もお待ちしております。

木曜日(第1・3)10:30～12:00  
¥3,600円 / 1ヶ月



フルート・オカリナ奏者  
高木 華子

バイオリン・チェロ入門

大人(高校生以上)を対象とした入門コースです。一人一人のレベルに合わせたレッスンをしています。楽器は良質で安価なものからご希望の品質の物をお話しますので、お気軽にご相談ください。

日曜日(第1・3)18:05～20:00  
¥4,200円 / 1ヶ月



眞国音楽院

二胡をひこう！入門講座

当講座は、楽譜の標準語でありまず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。楽器のお話もいたしますのでお気軽にご相談下さい。

【上級クラス】

日曜日(第1・3)17:05～18:40  
¥3,200円 / 1ヶ月



眞国音楽院

初めてのウクレレ

可愛い楽器でしかも簡単。でも極めれば深いんです。ハワイアン・ラテン等明るく楽しいメロディをウクレレグリーンフラッシュでレッスンしましょう。

土曜日(第1・3)13:00～15:00  
¥2,700円 / 1ヶ月



ウクレレ奏者  
鶴山 範雄

たのしいウクレレ

楽器が読めなくても大丈夫！若い人から高齢者まで楽しめるウクレレです。無料レンタルウクレレもあります。

土曜日(第2・4)10:00～12:00  
¥2,700円 / 1ヶ月



ウクレレ奏者  
鬼塚 恵輔

クラシックギター

合奏を楽しむ演奏技術の向上をはかります。演奏、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いたします。お子様、全くの初心者の方もご相談ください。

日曜日(第2・4)17:00～18:30  
¥3,200円 / 1ヶ月



ジャコブズ主宰  
内村 正典

遊ぶ！フォークギター

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。様々なジャンルの曲を様々な弾き方で弾いて、ギターで遊びましょう。

土曜日(第1・3)16:00～17:00  
¥2,200円 / 1ヶ月



フォークシンガー  
にしばし ひろみ

ハーモニカ

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。

木曜日(第2・4)9:30～11:30  
¥2,700円 / 1ヶ月



日ハルハーモニカ研究会 公認指導員  
九州ハーモニカ連盟 理事  
友成 俊明

大人の鍵盤ハーモニカ

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プが期待できます。みんなでアンサンブルを楽しくしてみませんか？

【中級コース】

月曜日(第2・4)10:00～11:00  
¥3,200円 / 1ヶ月



九州・山口音楽協会 理事  
大山 優子

大人のピアノ

大人のための“ゼロからはじめ”ピアノレッスンです。グランドピアノを使ったグループレッスンで楽しく学びましょう！

火曜日(第2・4)10:30～11:30  
¥4,200円 / 1ヶ月



日本ピアノ教育連盟会員  
入江 明美

趣味と実用のパソコン

たのしいパソコン

【基礎コース(4～6ヶ月)】  
楽しくパソコンの基礎を学びます。ご自身のペースに合わせたゆっくりと学んでいただくことができます。  
※学びなおしの方もOKです。

【応用コース(7～9ヶ月)】  
応用力を身に付けて、さらにレベルアップ。課題を作成しながら技術を身につけていきます。

【活用コース(10～12ヶ月)】  
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けます。

【Preお楽しみコース(1～3ヶ月)】  
活用コースまでを修了された方、あるいは同等の知識をお持ちの方に受講していただけます。

木曜日(第1・2・3)10:15～12:00  
¥5,300円 / 1ヶ月



AZパソコン  
塚本 直子

【お楽しみコース】

楽しくパソコンを使っていきたい方、学び直したい方におすすめです。スマホやデジタル写真を使って作品作り、Photoshop、インターネット活用(生成AI)、Word、Excel、パワーポイントなど。

木曜日(第1・2・3)12:45～14:30  
¥5,300円 / 1ヶ月



会館講師  
小御門 敏江

【ゆるゆるコース】

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の中で楽しく受講できます。

木曜日(第1・2・3)15:00～16:45  
¥5,300円 / 1ヶ月



会館講師  
小御門 敏江

【ゆるゆるコース】

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の中で楽しく受講できます。

木曜日(第1・2・3)15:00～16:45  
¥5,300円 / 1ヶ月



会館講師  
小御門 敏江

リズムミックダンス

【幼児クラス】  
調整力(身体活動をコントロールする運動神経)を音楽やリズムに合わせて遊戯の形式で楽しく習得します。  
(主として3歳～5歳が対象)

月曜日(第1・2・3)16:00～17:00  
¥3,300円 / 1ヶ月



リズムミック・ダンス教室  
インストラクター  
中山 佳苗

はじめてのキッズダンス

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上で踊る感動をぜひ体感してください!!  
(主に小学生が対象)

木曜日(第1・2・3)18:00～19:10  
¥4,800円 / 1ヶ月



Bee Dance Company 主宰  
城島 真理

季節のキャンドルづくり

プリザーブドフラワーやドライフラワー等の花材を使って、あなただけのオリジナルキャンドルをつくります。

年4回程度予定



花キャンドル認定講師  
香りの部屋  
平田 奈都美

季節の水引アート

日本の伝統水引で、季節を彩る小物を丁寧に手作りします。

年4回程度予定



町田文芸会 会長  
平田 奈都美

Lokahi Lani

ハワイアンリボンレイ

ハワイ文化の一つであるレイ。リボンやヤーンなどの素材で花を表現するクラブ講座です。インテリア、プレゼントにもぴったりです。

【初級】(レベルの高いクラス)

月曜日(第1・2・3)19:00～20:00  
¥3,300円 / 1ヶ月



ハワイアンリボンレイ  
インストラクター&デザイナー  
Yukiko Lokahi Lani

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たたらき高める作用があります。お一人お一人のレベルに達していきまします。ご安心ください。楽器はお話しますのでご相談ください。

日曜日(第1・3)15:45～16:30  
¥4,200円 / 1ヶ月



眞国音楽院

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。

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回程度予定



会館講師  
小御門 敏江

まるっとハッピー！カメラ講座

写真をもっと上手に撮れるようになります。そんなあなたに世界を旅するプロカメラマンが撮影のコツを伝授します。初心者ややってしまいがちな撮影方法などを解説と実技をとおして学んでいきましょう。

月1回程度予定



フォトグラファー  
吉浦 哲弘

心うるおす！

フラワーアレンジ

季節の行事にあわせて、フラワーアレンジを楽しむ講座です。作品づくりの前には、フルート奏者としても活動している講師のプチ演奏会もあります。お花と音楽につつまれて、心に癒しと潤いを感じてみませんか？

年4回程度予定



(公社)日本フラワーデザイナー協会講師・フルート奏者  
御手洗 ちづる

やさしいフラワーアレンジメント

美しい花を楽しく生けてみませんか

年4回程度予定



専任講師・フラワーアレンジメント(実習スタイル)監修  
本原 千和

色からスマイル

パーソナルカラー入門

色から伝わる私の魅力。パーソナルカラーを知ってこれからの人生を豊かに彩りましょう！

年4回程度予定



専任パーソナルカラーアナリスト  
色彩心理カラーアートセラピスト  
浅井 さち子

自分でできるはじめての色彩心理(実践)

色からできるストレスケアに役立つ色彩心理。今日からスタート自分いやりし。

年4回程度予定



専任パーソナルカラーアナリスト  
色彩心理カラーアートセラピスト  
浅井 さち子

大人世代の輝き

メイクレッスン

あなたの魅力と美しさをグッと引き出すメイクをレクチャーします。自分らしく、自分に合ったメイクで毎日をもっと楽しく！

年4回程度予定



メイクアップアーティスト  
Nana

飾り巻き寿司

初めての方も大丈夫！コツを楽しく学べます。大人気の飾り巻き寿司です。お弁当に、おもてなしに、オススメ。

年4回程度予定



専任インストラクター協会公認講師  
清水 みちよ

マジパン教室

パンじゃない!?食べても安全なマジパン細工をつくってみませんか？

年4回程度予定



Helianthus パティエ  
高崎 沙樹

ビギナーズお菓子教室

初心者向けお菓子作り講座です。手作りスイーツを大切な人へプレゼント。

年4回程度予定



料理研究家  
フードコーディネーター  
高崎 沙樹

旅するクッキング

世界と日本各地のご当地メニューを作ります。旬のフルーツとお野菜をたっぷり使っておいしい味との出会いを一緒に♪

月1回程度予定



料理研究家  
フードコーディネーター  
服部 範子

「ジラソーレ」の身近にイタリアン

ジラソーレ 岡田店、ひまわりキッチン遠賀、ジラソーレ小倉井筒屋3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に本格的なイタリアンをつくります。

年4回程度予定



株式会社ジラソーレ  
代表取締役シェフ  
原田 良平

リンパマッサージで

体の中からきれいをサポート

健康的な体づくりのために正しくリンパをながしましょう！簡単なゆるーいストレッチもプラス！

【女性限定】

年6回程度予定



リンパトリートメントアシスタント  
レイズセラピスト  
谷畑 知美

季節のキャンドルづくり

プリザーブドフラワーやドライフラワー等の花材を使って、あなただけのオリジナルキャンドルをつくります。

年4回程度予定



花キャンドル認定講師  
香りの部屋  
平田 奈都美

自分でできるはじめての色彩心理(実践)

色からできるストレスケアに役立つ色彩心理。今日からスタート自分いやりし。

年4回程度予定



専任パーソナルカラーアナリスト  
色彩心理カラーアートセラピスト  
浅井 さち子

大人世代の輝き

メイクレッスン

あなたの魅力と美しさをグッと引き出すメイクをレクチャーします。自分らしく、自分に合ったメイクで毎日をもっと楽しく！

年4回程度予定



メイクアップアーティスト  
Nana

この