

オススメ講座・一日講座 定時講座の一覧は中面をご覧ください。

水墨画・俳画 ～書画を楽しむ～
水墨画「四季会」会長
水墨画「墨想会」主宰 鈴木 傾樹
墨の色の世界を楽しんでみませんか。好きな花や風景、時には言葉を添えて描いてみましょう。小学生が使うお習字セットがあればすぐに始められます。作品の裏打ちの仕方も丁寧に指導しますのでお部屋に飾って楽しめます。

アートな書を楽しむ
玄粒書道会 増子 哲平
型にはまらない自由なスタイルのモダンアート感覚の書を書きます。一文字・歌詞・英語など、テーマを決めて創作表現します。あなたの書をお部屋のインテリアに。

寄せ植え 時々DIY ガーデニング教室(午後)
公益社団法人日本家庭園芸普及協会
グリーンアドバイザー 石井 久美子
寄せ植えやハンギングバスケットの作成を通して、植物の基礎知識、器材、土の選び方、肥料の与え方、管理の仕方を学びます。春から夏にかけての植物を使ってガーデニングを楽しみましょう。

やさしい折り紙
日本折紙協会 飛田 操
手指を動かすことは、脳の活性化にも効果的といわれています。折り紙を楽しみながら心と体を癒しましょう。1回の講座で1作品作ります。

土曜の午後に水彩画を楽しむ(初心者から経験者まで)
水彩画連盟委員 佐藤 鎮雄
描きたいものを自由に描いて気楽に絵を楽しみましょう。静物や写真に取れた風景などを透明感あふれる水彩絵の具で表現します。

フラワーデザイン
フラワーデザイナー 山川 大介
お花のデザインを楽しんでみませんか?初心者の方でも安心、基礎的なアレンジメントやフローラルオブジェほか、季節のお花と共に、現役の第一線で活躍するプロ講師が丁寧にわかりやすくレッスン致します。

革工芸
財団法人 日本手工芸指導協会師範
市川 惇子
革は男性、女性年令の別なく誰にでも親しめる魅力のある実用性に富んだ作品ができます。創る喜びを身につける趣味と資格のとれる実益の講座です。

手編み
日本ヴォーグ手編み師範
増子 トキ
新技法の作品を、棒針編、かぎ針編、アフガン編、魔法の一本針を使いこなし、あなただけの作品を作り上げましょう。

“疲れにくいからだをつくる” パワーヨガ
ヨガインストラクター 箭内 潤
ヨガのポーズと呼吸とともに、体を温め、普段使っていない筋肉を刺激し集中と弛緩で自律神経を整えます。心身ともにリフレッシュしより良い日常生活を送りましょう。

マットピラティス ※Aクラス ※Bクラス
ピラティス インストラクター 富田 真央
ピラティスは身体の柔軟性を高め、筋力を強化し、バランスを整えていく心と身体のエクササイズです。姿勢を改善したい方、運動不足、ストレス解消したい方、どんな方でも大歓迎です。

おつとめ帰りの太極拳 太極拳の原典・氣と内動を練る陳式太極拳
福島陳式太極拳同友会会員 横田 俊幸
古い歴史をもつ太極拳は、ゆったりとした動きの中で、全身の関節をゆるめ、柔和・円滑・自然な動作で、無理や無駄のない全身運動です。各人の体力に合わせて練習することができます。

フラワーキャンドルツリー
フラワーデザイナー 佐藤 礼美
キャンドルの周りにアーティフィシャルフラワーやオーナメントをアレンジ!クリスマスリースとしても飾れます。

つまみ細工で作る 羽子板飾り
つまみ細工作家 田母神 悦子
正方形の布を折り畳み、組み合わせて様々な形を作るつまみ細工。今回はお正月に飾る羽子板飾りを作ります。世界に一つの羽子板飾りで素敵なお正月をお迎え下さい。

キッチン道具で作る 十割そば～年末編～
生粉打ち蕎麦・家庭料理の花菜店主 三浦 英幸
福島県産蕎麦産地「天の香」を使用し、5人前(500g)をキッチン道具を使って十割そばを生粉打ちで仕上げます。

小学生「書き初め」教室 (小学3～6年生)
玄粒書道会 菅野 陽華
玄粒書道会 増子 史棟
小学校「書き初め」の課題を、書道講師のもと一緒に書き上げる一日講座です。得意なお子様も苦手なお子様も、お友達と一緒に参加してみませんか。

いけばな池坊お正月花
池坊郡山中央支部顧問 伊藤 晴弘
私たちの日常生活になくはない諸々の植物を現代感覚で生けあげていく心と技法を学びましょう。今回は、お正月花を生けます。

春を感じる寄せ植え
フラワーデザイナー 佐藤 礼美
春を感じる草花で寄せ植えアレンジを楽しみましょう!アーティフィシャルフラワーの特徴をいかしてお作りします。(写真はイメージです)

コーヒーは苦くない? スペシャルコーヒーの世界
OBROS COFFEE 荻野 夢絨
コーヒーは農作物であり生鮮食品ともいえます。世界約70ヶ国で生産されるコーヒーの中から厳選したコーヒーを、実際に、テイastingすることで新しい発見ができます。

つまみ細工で作る チューリップのブローチ
つまみ細工作家 田母神 悦子
正方形の布を折り畳み、組み合わせて様々な形を作るつまみ細工。今回は春を感じられるチューリップでブローチを作ります。

自分で作れる!おいしい 手前味噌づくり
さとみの漬物講座企業組合 新関 さとみ
山形県産大豆と米を使って、天然醸造の手作り味噌を作ります。お持ち帰りいただき、各家庭で保存し、自然発酵させます。5kg程度の仕込んだ味噌をお持ち帰りいただけます。

提携講座 畑中料理研究所
料理研究家 畑中 成純
【料理教室】※材料・光熱費別途
【昼】第2・3月曜 10:00～12:30 3ヵ月(6回) 9,900円
【夜】第2・3・4火曜 18:00～20:30 3ヵ月(9回) 14,850円

提携スポーツ講座 テニス教室
郡山テニスクラブ
TEL(024)946-5058
【一般<入門>】
1ヵ月(4回) 8,400円～
※全6コースあります。

提携スポーツ講座 ゴルフ教室
PGAティーチングプロクレーアンドエム
ゴルフプラン所属 伊東 弘昭
南郡山スポーツセンター(ナンスポ)
TEL(024)947-0404 ※(A)10:00～12:00(冬季休業)
(B)13:00～15:00 (C)19:00～21:00(水曜 10回・ボール代込) 28,600円

うすい百貨店をご利用の皆様へ
うすい友の会会員様・うすいJカード会員様への特別ご優待
うすい友の会カード、またうすいJカードのご提示は、「NHK文化センター郡山教室」の新規ご入会金2,200円にご優待させていただきます。

NHK文化センター郡山教室 <県民カレッジ連携講座>
NHKカルチャー
冬 講座案内 2024年1月期
お申し込み・お問い合わせは、ホームページ・お電話または窓口で!
NHKカルチャー郡山 検索
TEL.024-933-0022
受付 月～金 9:30～18:00 土曜日は17:00まで
休業日 日曜・祝日・お盆休み・年末年始

全160講座!年間を通して開講中の「定時講座」の一覧は中面にごさいます。大半の講座は随時見学(20分無料)・体験(有料)、または途中受講ができます。★印は新講座です。 ※入会金3,300円(割引制度あり)中学生以下、また70歳以上の方は入会金無料 受講料に入会金不要の表示がある講座は、会員以外の方も受講いただけます。それ以外は、別途入会金が必要です。

【アクセス】
郡山市麓山1-5-21 NHK郡山放送会館内
郡山駅前 福島交通バス乗り場11番より
●麓山經由 麓山一丁目 下車
●池ノ台經由 郡山中央図書館前 下車

澤正宏先生の春の文学講座「与謝野晶子と高村光太郎」
福島大学名誉教授 澤 正宏
歌人であり詩人でもあった二人は、晶子の新詩社を通してつながりがあった。二人の人間や社会や自然などの見方には対照的な特色があるので、詩歌を眺みながらそれらの特色を詳しく見て行きたいと考えます。
13:30～15:00
会員 2,519円 一般 2,860円

1/13(土) 北欧の美しいデザインと暮らし
冬の長い北欧では、家の中での暮らしを大切にしてきました。シンプルな造形とカラフルな色彩にあふれた、陶磁器、銀器、ガラス器、家具などの北欧デザインの魅力を紹介いたします。
2/10(土) 今だからこそ行きたい!日本の美術館10選
全国の美術館を知り尽くした学芸員だからこそおススメできる美術館を厳選。美術館の建築や見どころ、ぜひ見ておきたい所蔵品の1点、などにも焦点を当てます。
3/9(土) 浮世絵から学ぶ、江戸の暮らしと歌舞伎の衣装
浮世絵は、江戸の庶民の暮らしを生き生きと描写しています。また、大ヒットした歌舞伎の演目の衣装が、庶民の着物の流行を生み出したこともありました。
美術史家・元郡山市立美術館副館長 佐藤 秀彦
10:00～11:30 (1回分)各会員・一般2,640円

1/23(火) 【腰痛・肩こり】 解消セルフケア体操教室
常和治療院院長 関根 大地
あなたの「慢性腰痛・肩こり」の原因を、その場で特定し、解消できるストレッチをお伝えします。筋肉のコリ、緊張、関節のズレ、骨盤の歪みを整えてご自身で痛みを解消しましょう!
13:00～14:30
会員・一般 1,716円

3ヵ月集中 我が家の家系図を作る
家系図師 鹿野 健二
家系図作りは祖先を訪ねる旅です。誰もが、戸籍・除籍簿に基づいて現在から江戸末期までさかのぼれます。「我が家の家系図」を作って歴史・文化・祖先の生き方を学び、子や孫に伝えましょう。
3ヵ月集中 水引でつくる「辰」
水引工房「夢」主宰 南 喜代子
遣隋使のころ、中国から日本への贈り物に、船旅の平穩無事を祈って紅白の麻紐が結びれていたのが水引のはじまりといわれています。今回来年の干支の「辰」を作ります。
13:00～16:00
3ヵ月(3回分)
会員 6,204円 一般 6,864円
教材費 2,000円

囲碁～日頃のお悩みを解決しつつ、自分流を改善しましょう～
福島県囲碁連盟幹事 宮腰 典明
日頃のお悩み、問題解決と対局の視点を通じて考え方を見直し、棋力向上をはかります。
13:00～14:30
会員・一般 1,716円

西洋美術史入門 ～中世～
福島大学人間発達文化学類 准教授 加藤 奈保子
西洋美術の歴史をめぐって、各時代や地域の表現上の特徴を解説しながら、当時の社会における美術作品の役割や人々の見方について探っていきます。日本でもよく知られている作品も含め、初心者から上級者まで楽しめる内容です。
13:00～14:30
3ヵ月(3回分) 8,943円

カルトナージュ
アトリエパピエ75講師科修了 影山 美加
カルトナージュは、フランスの伝統工芸です。厚紙(カルトン)をカットして組み立て、布や紙をコーティングして作品を仕上げます。インテリアや趣味に合わせて、ステキな作品作りを楽しみましょう。(別途教材費)
13:30～16:00
3ヵ月(3回分) 7,227円

民謡尺八
福島県民謡連盟 事務局長 六角 志郎
何か楽器を始めたいと思っている方、週末土曜の午後に日本の伝統的な木管楽器、尺八にチャレンジしてみませんか、講座では、塩ビ管の尺八を無料でお貸しいたします。
13:00～14:30
3ヵ月(6回分) 11,682円

フラメンコを踊る
NHK文化センター講師 樋口 純園
スペインの南アンダルシア地方のジプシーの踊りです。リズムカルで情熱的なこの踊りにトライしてみませんか。
19:00～21:00
会員 2,640円 一般 2,860円
教材費 3,300円

現地集合 解散講座 トラベルキャスターと行く現地
トラベルキャスター 津田 令子
池波正太郎が、こよなく愛した駿河台下にある山の上ホテル「てんぶら山の上」から独立したのちに「てんぶら近藤」を開業しました。まずは三越屋上から和光の時計台をながめて銀ブラを楽しみ「てんぶら近藤」で旬の食材を存分にお召し上がりいただきます。
1/19(金) 池波正太郎の愛した銀座編 ～てんぶら近藤でお食事～
12:45～15:30
会員 16,650円 一般 17,000円
※受講料は、食事代含みます。

【入会と受講のご案内(受講規約抜粋)】(お申し込みの際には必ず受講規約本文をご確認ください)
○初めて受講する方はご希望の講座をご予約の上、受講申し込みと同時に入会をしてください。(入会金3,300円)。また、70歳以上の方、学生の方など、入会金の割引があります。なお短期講座など一部講座は入会せず受講できます。
○受講料は原則前納となります。期の途中から受講される場合は、残りの回数相当分の受講料をお支払いください。
○テキスト代や教材費等、別途必要になる場合がございます。
○殆どの講座は見学可、講座によっては体験受講が可能です(時間や料金に限り異なります)。
○入会後の入会金は原則払い戻しいたしません。受講を解約される場合は受講料から手数料(550円)と、解約時期によっては所定のキャンセル料(受講料の20%もしくは30%)を差し引いて払い戻いたします。すでに注文を終えている教材の費用については、払い戻しできない場合があります。
○講師のやむを得ない事情や、地震・台風など自然災害、疾病発生、その他の不可抗力などにより安全に講座を開催する事が困難と判断した場合、講座を休講とすることがあります。

教養・文芸 (教材費別途)					
講座名	講師名	曜日	時間	受講料	回数
日本の絵画 ー近代の画家ー	畠山浩一	①土	13:30～15:00	8,943円	3
西洋美術史 ～中世～	加藤奈保子	④土	13:00～14:30	8,943円	3
満 仏教法話 <A>	玄侑宗久	③金	10:00～11:30	6,204円	3
満 仏教法話 	玄侑宗久	指定木	10:00～11:30	6,204円	3
日本仏教史入門	矢吹康英	④火	13:00～15:00	6,204円	3
仏像 祈りと風景	長岡龍作	指定水	10:30～12:00	8,580円	3
「とはずがたり」	富田美知子	①③金	10:00～11:30	10,340円	5
「源氏物語」を読み解く	富田美知子	②④金	10:00～11:30	10,340円	5
「平家物語」を読む	山内正之	②④月	10:00～11:30	10,340円	5
「万葉集」を読む	梅田秀男	③⑤水	13:00～14:30	8,008円	4
高校の教科書でもう一度学ぶ 日本の通史I	伊藤洋	①③木	10:00～11:30	11,682円	6
ヨーロッパの歴史	鍵和田賢	指定土	13:00～14:30	7,557円	3
世界遺産を旅する	吉岡淳	④水	10:30～12:00	8,580円	3
古美術鑑賞 入門 ～骨董に親しむ～	阿部尋子	①金	13:00～14:30	6,204円	3
「俳句を楽しむ」 ～俳句で心豊かな人生を～	永瀬十悟	②④火	10:00～12:00	13,068円	6
「楽しい俳句入門」 ～俳句で生き生き土曜クラス～	永瀬十悟	④土	10:00～12:00	6,534円	3
火曜俳句	鈴木傾樹	②④火	18:30～20:00	13,068円	6
川柳	雫石隆子	②④木	13:00～15:00	13,068円	6
知ってナットク漢字塾	八重樫一	②④土	13:00～15:00	11,682円	6
岡部富士夫先生のクラシック音楽入門	岡部富士夫	①③火	10:00～12:00	13,728円	6
満 大向う 歌舞伎囃 ～歌舞伎はむずかしい?～	大須賀豊	①水	13:30～15:30	8,250円	3

外国語 (教材費別途)					
講座名	講師名	曜日	時間	受講料	回数
実践英会話 <午前>	エドウィン英会話 担当講師	毎水	11:20～12:20	22,748円	11
実践英会話 <夜>	ガーリー スプライ	毎月	18:45～19:55	20,680円	10
60才からの英会話	エドウィン英会話 担当講師	毎水	9:50～10:50	22,748円	11

絵画・カメラ・書道 (教材費・画材代・モチーフ代別途)					
講座名	講師名	曜日	時間	受講料	回数
月曜絵画～好きな画材で描く (油絵・水彩・アクリル画)	秋山忠也	①③月	10:00～12:00	11,682円	6
らくらく絵画教室	鈴木瑛帆	②④土	10:00～12:00	9,735円	5
土曜の午後に水彩画を楽しむ (初心者から経験者まで)	佐藤鎮雄	①③土	13:00～15:00	11,682円	6
楽しいペン書きスケッチ	山田隆三	①③木	10:00～12:00	11,682円	6
ポタニカルアート	杉崎紀世彦 杉崎文子	②④金	10:00～12:00	お問い合わせください。	-
絵手紙	山中貞子	②④金	10:00～12:00	11,682円	6
水墨画・俳画～書画を楽しむ	鈴木傾樹	①③土	10:00～12:00	13,629円	7
墨彩画 水墨画と水彩画の融合	橋本広喜	②④月	13:00～15:00	11,682円	6
やさしいフォトレッスン ～スナップ写真を上手に撮る～	酒井則江	③月	10:00～12:00	6,204円	3
カリグラフィー アルファベットの書道	むらたゆみこ	②④土	10:00～11:30	12,408円	6
哲舟先生の書道漢字 <午前>	増子哲舟	①②③火	10:00～12:00	17,523円	9
哲舟先生の書道漢字 <午後>	増子哲舟	①②③火	13:00～15:00	17,523円	9
おつとめ帰りに書をたしなむ	増子哲平	①②③火	19:00～21:00	17,523円	9
アートな書を楽しむ	増子哲平	④火	19:00～21:00	6,204円	3
かな書を楽しむ ～美しい大人の学習～	菊地紫風	②④木	10:00～12:00	11,682円	6
美しい文字を書く ～ペンと筆～ <午前>	山田鳳仙 菊地紫風	①②③月	10:00～12:00	17,523円	9

美しい文字を書く ～ペンと筆～ <午後>	山田鳳仙 菊地紫風	①②③月	13:00～15:00	17,523円	9
美しい文字を書く ～ペンと筆～ <夜>	山田鳳仙 菊地紫風	①③月	18:00～20:00	11,682円	6

手芸・工芸 (教材費別途)					
講座名	講師名	曜日	時間	受講料	回数
手編み	増子トキ	①③木	10:00～12:00	11,682円	6
手編み&雑貨小物	三瓶律子	②④水	10:00～12:00	11,682円	6
シルクキルト&パッチワーク	鈴木陽子	①③火	13:00～15:00	11,682円	6
つるし飾り	鈴木陽子	②④木	13:00～15:00	11,682円	6
ミシンキルト	佐々木文子	③金	10:00～14:30	14,421円	3
津軽伝統ござん刺し	小野有希	①金	10:00～12:00	6,204円	3
水引でつくる	南喜代子	③水	13:00～16:00	6,204円	3
日本刺しゅう <月曜>	岡崎文子	②④月	10:00～12:00	10,340円	5
日本刺しゅう <木曜>	岡崎文子	②④木	10:00～12:00	12,408円	6
戸塚刺しゅう <A>	達林信子	①③水	10:00～12:00	10,340円	5
戸塚刺しゅう 	達林信子	②④水	13:00～15:00	12,408円	6
創作人形	大竹京田代いちか	①③木	13:00～16:00	10,890円	5
粘土でつくる人形 ロマンドール	木村俊子	②④火	10:00～12:00	11,682円	6
ステンドグラス	青木正 青木健	①③土	14:00～16:00	初級 13,728円 中級 17,160円 上級 20,592円	6
革工芸	市川惇子	①③火	10:00～12:00	12,408円	6
カルトナージュ	影山美加	②水	13:30～16:00	7,227円	3
タイルクラフト	瓜田浩子	②金	13:30～15:30	1月期休講	-
やさしい折り紙	飛田操	②火	10:00～12:00	5,148円	3
はじめての仏像彫刻 <A>	井上博史 山田裕康	①③水	12:45～15:15	15,455円	5
はじめての仏像彫刻 	井上博史 山田裕康	①③水	15:30～18:00	15,455円	5
満 金継ぎ入門 <A>	平井綾子	①③木	10:00～11:30	秋・冬休講	-
満 金継ぎ入門 	平井綾子	①③木	12:45～14:15	秋・冬休講	-
一貫張りを楽しむ	菅野和子	指定金	9:30～12:30	6,534円	3
クラフトバンド	岩谷良子	②④金	13:00～15:00	12,408円	6
マールアート ～ビー玉とワイヤーで作るインテリア～	佐藤礼美	④木	13:00～15:00	初級 11,352円 中級 15,114円 上級 16,995円	3
ニム・メルロンのピース教室 シェイプドステッチ・入門編	根本愛	指定土	13:00～15:30	お問い合わせください。	-

趣味・くらし (教材費別途)					
講座名	講師名	曜日	時間	受講料	回数
九星気学による暦の見方<午前>	阿部尋子	①月	10:30～12:00	9,636円	3
満 九星気学による暦の見方 <午後>	阿部尋子	①月	13:00～14:30	9,636円	3
朗読	宗方和子	①③木	13:00～15:00	11,682円	6
手作りのお香 ～和の香りを愉しむ～	香房陽胡	④水	13:00～15:00	5,148円	3
アロマのクラフト作りを楽しむ	竹俣裕子	①金	10:00～12:00	6,204円	3
めざせ資格取得! アロマセラピー「検定対策講座」	竹俣裕子	③金	19:00～20:30	お問い合わせください。	-
囲碁 ～日頃のお悩みを解決しつつ、自分流を改善しましょう～	宮腰典明	①③月	15:30～17:30	9,185円	5
女性麻雀教室 入門 (初心者)	山田忠彦	①③④火	9:30～12:00	19,602円	9
女性麻雀教室 初級	山田忠彦	①③④火	10:00～12:00	17,523円	9
寄せ植え 時々DIY ガーデニング教室 <午前>	石井久美子	指定日	10:00～11:30	6,204円	3
寄せ植え 時々DIY ガーデニング教室 <午後>	石井久美子	指定日	12:30～14:00	6,204円	3
満 中国茶を楽しむ	清水知恵子	③水	18:30～20:30	6,864円	3

フラワーアレンジ (教材費・花材費別途)					
講座名	講師名	曜日	時間	受講料	回数
イングリッシュフラワーアレンジメント	金子和子	②水	10:00～12:00	初級 6,204円 専科 7,227円	3
フラワーデザイン	山川大介	①木	18:45～20:45	6,204円	3

いけばな・茶道 (教材費・花材費・水屋料別)					
講座名	講師名	曜日	時間	受講料	回数
たくさんお稽古できない人のためのツキイチいけばな教室 池坊 <午後>	伊藤晴弘	指定月	13:15～15:15	初等科5,346円 門研究科5,676円	3
たくさんお稽古できない人のためのツキイチいけばな教室 池坊 <夜>	伊藤晴弘	指定月	18:00～20:00	初等科5,346円 門研究科5,676円	3
いけばな池坊 <午後>	伊藤晴弘	①②③月	13:15～15:15	初等科15,444円 門研究科16,038円	9
いけばな池坊 <夜>	伊藤晴弘	①②③月	18:00～20:00	初等科15,444円 門研究科16,038円	9
週末ツキイチ (月1回) で楽しむいけばな草月流	白鳥草緑	③土	13:00～15:00	5,346円	3
茶道表千家	柳沼宗里	①②③土	13:00～15:00	18,612円	9
月曜夜・お仕事帰りに茶道をたしなむ ～表千家～	塚本宗恵	①②③月	19:00～21:00	18,612円	9
茶道裏千家	薄井宗享	①③④月	13:00～15:00	14,476円	7
満 おつとめ帰りの茶道 ～裏千家～	村山宗羽	②④火	18:30～20:30	12,408円	6
お茶をたしなむ 男性専科	村山宗羽	①③水	18:30～20:30	10,340円	5
椅子席で楽しむ初心者のための茶道～裏千家～	村山宗羽	④水	10:00～12:00	5,841円	3
やさしく学べる茶道教室	佐川浩仙	①③土	10:00～12:00	12,408円	6
花月菴流煎茶	伊藤翠卓	②④水	18:30～20:30	10,340円	5
茶花 (基本科)	田中仙融	③金	13:00～14:20	8,250円	3
茶花 (上級科)	田中仙融	③金	14:30～15:30	8,580円	3
茶花 (基本科・夜クラス)	田中仙融	③金	18:00～19:30	8,250円	3

香道・着付け (教材費別途)					
講座名	講師名	曜日	時間	受講料	回数
満 はじめて香道にふれる方のための「香りを聞く」～作法と聞香～	鈴木尚輝	指定月	13:30～15:30	5,841円	3
着付け <午後>	菅家美恵子	①②③木	14:00～16:00	入門 18,612円 中級 19,602円 上級 21,681円	9
着付け <夜>	菅家美恵子	①②③木	18:00～20:00	入門 18,612円 中級 19,602円 上級 21,681円	9

ダンス・健康					
講座名	講師名	曜日	時間	受講料	回数
楽しくはじめる社交ダンス <A>	松本進	①②③月	18:30～19:30	18,612円	9
楽しくはじめる社交ダンス 	松本進	①②③火	16:30～17:30	18,612円	9
フラメンコを踊る	樋口純園	①③水	10:30～12:00	10,340円	5
はじめてのフラメンコ <土曜>	橋本ひろえ	②④土	15:30～17:00	12,408円	6
ハワイアンフラ	我妻純子	②④水	13:00～14:30	11,682円	6
はじめてのフラ&タヒチアンダンス	鹿又ひろ江	①③土	13:00～14:30	14,476円	7
はじめてのフラ&タヒチアンダンス <夜>	NAO	②④水	19:00～20:30	10,340円	5
満 大人からはじめるクラシックバレエ	野崎真琴	②④土	13:30～14:45	14,454円	6
中高年のためのバレエストレッチ&バレエレッスン	矢口祐子	①③火	13:30～14:30	10,340円	5
中高年スローストレッチ&エクササイズ	大河原里美	①③金	10:00～11:15	11,682円	6
花架拳&練功十八法	飯田加寿子	毎木	14:30～15:45	20,812円	11
太極拳	遠藤淑子	毎金	15:10～16:40	22,704円	12
おつとめ帰りの太極拳 太極拳の原典・気と内勁を練る陳式太極拳	横田俊幸	②④木	18:10～19:40	11,352円	6
“疲れにくいからだをつくる” パワーヨガ	箭内潤	①③土	10:30～12:00	12,408円	6

楽しく学ぶ ホームヨーガ	松田由美子	毎木	12:45～14:15	22,704円	12
お勤め帰りのホームヨーガ	松田由美子	①③水	18:30～20:00	9,460円	5
ピラティス	三瓶紀子	①③金	13:30～14:30	13,728円	6
マットピラティス <A>	富田真央	①③火	19:30～20:30	13,728円	6
マットピラティス 	富田真央	②④火	19:30～20:30	13,728円	6
満 生活習慣病予防と改善のためのストレッチ&かんたん筋トレ	藤沼宏彰	①③月	12:50～13:50	9,185円	5
健康吹き矢	小野寺哲也	②④月	13:00～15:00	9,735円	5

音楽 (洋楽・邦楽) (教材費別途)					
講座名	講師名	曜日	時間	受講料	回数
たのしい歌声	阿部博子 岡野貴子	毎木	10:00～12:00	22,044円	12
なつかしい童謡・唱歌 思い出の歌をうたう	阿部博子	①③水	10:00～11:30	9,185円	5
フルーツ30分個人レッスン	佐藤真人	①③木	17:00～18:00	お問い合わせください。	-
フルーツ <入門>	佐藤真人	①③木	18:00～19:00	お問い合わせください。	-
フルーツ <初級>	佐藤真人	①③木	19:00～20:00	お問い合わせください。	-
フルーツ <中級>	佐藤真人	①③木	20:00～21:00	お問い合わせください。	-
オカリナ	柳沼拓朗	①③土	9:45～10:45	11,682円	6
リコーダー	柳沼拓朗	①③土	11:00～12:00	11,682円	6
満 今からはじめる大人のピアノ <A>	阪路尚枝	②④金	10:00～11:00	10,340円	5
今からはじめる大人のピアノ 	阪路尚枝	②④金	11:30～12:30	10,340円	5
ピアノ 30分個人レッスン</					