

● 中央公民館 自主講座 ●

※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ アントエミーズ

みんなで和気あいあいと、楽しく英会話を学んでいます！基礎レベルでのんびりお勉強しましょう！！

● 予定日時 第1水曜日 13:30~15:00
● 講師 —
● 受講料 2,500円（1か月、人数による）
● 代表者 亀井 邦明
● 連絡先 090-2266-9643

■ エミーズJr

個性豊かな外国人講師とコミュニケーションをとるのはなかなか楽しいものです。90分間英語を話し続けましょう。“Don't be shy”

● 予定日時 第1~3木曜日 10:00~11:30
● 講師 外国人講師
● 受講料 9,000円（3か月）
● 代表者 川口 千敏
● 連絡先 —

■ エミチャンネル

和気あいあい笑い声一杯の楽しいクラスです。新人さん大歓迎！です。

● 予定日時 第1~3金曜日 13:30~15:00
● 講師 日本人講師、外国人講師
● 受講料 受講者数による
● 代表者 吉川 眞理子
● 連絡先 090-1417-3581

■ 縁JOY PARTY

1か月3回の英会話講座です。皆で気軽に楽しく学んでいます。皆さんの参加をお待ちしています。お気軽にどうぞ！

● 予定日時 第2~4火曜日 10:00~11:30
● 講師 外国人講師
● 受講料 3,000円程度（1か月）
● 代表者 今井
● 連絡先 —

■ トータス

毎月3回の英会話と1回の歌の授業を和やかな雰囲気の中で受けています。楽しく充実した時間です。興味のある方は私達と一緒に楽しみませんか！

● 予定日時 第1~4木曜日 10:00~11:30
● 講師 阪野徹、外国人講師、その他日本人講師
● 受講料 3,000円（1か月）
● 代表者 中西 豊
● 連絡先 090-4272-1764

■ フレッシュ・アップ

日常英会話を中心に楽しく勉強しています。月3回のうち1回は外国人講師です。先生とクラスメイトとの素晴らしい時間を過ごしています。何歳からでも始められます。見学いつでもOKです。お待ちしております。（事前連絡不要）

● 予定日時 第2~4水曜日 10:00~11:30
● 講師 片山 修、外国人講師
● 受講料 2,000円程度（1か月）
● 代表者 赤塚 正利
● 連絡先 —

■ ステップ バイ ステップ

やる気溢れる生徒が片山修先生を中心に楽しく英会話の学習を受けています。また、外国人講師の授業も楽しみです。皆さん一緒に楽しみましょう。

● 予定日時 木曜日 13:30~15:00
● 講師 片山 修、外国人講師
● 受講料 3,000（1か月）
● 代表者 中岡 哲男
● 連絡先 090-3257-7243

■ ちゃんとチャット

自主講座として14年目をむかえようとしています。現在会員は12名、そのうち女性が9名、男性が3名です。日本人講師と外国人講師のもと、英会話を楽しんでいます。

● 予定日時 第1~3金曜日 10:00~11:30
● 講師 上島 宏之、外国人講師
● 受講料 2,000円（1か月）
● 代表者 秦 弘子
● 連絡先 059-237-3715

■ パブリカ

少しでも英会話が出来たら…海外旅行も楽しみ倍増!!日常英会話取得を目指して学び始めました。皆様も一緒にいかがですか。男女ほぼ同人数のクラスです。

● 予定日時 第1・2・4木曜日 10:00~11:30
● 講師 片山 修、外国人講師
● 受講料 2,500円程度（1か月）
● 代表者 神田 徹夫
● 連絡先 246-8368

■ 英字新聞を読む

時の話題や文化など講師が選ぶさまざまなジャンルの英文記事を読みながら、互いの理解や疑問点などを交換し、知識や考え方を深めます。ざくばらんで肩の凝らない楽しい集いです。

● 予定日時 第1・3金曜日 13:30~15:30
● 講師 中條 克己
● 受講料 3,000円（3か月）
● 代表者 富田 正宏
● 連絡先 050-3552-8588

■ チャット・ウィズ・エミィ

10人程度のクラスで、授業内容はみんなで話し合って決めていきます。テキストの他、身近なテーマでチャットやディベートも行っています。まずは見学にお越しください。

● 予定日時 第1・2・4金曜日 10:00~11:30
● 講師 外国人講師
● 受講料 10,000円（6か月）
● 代表者 酒井
● 連絡先 —

■ 星期四会

現在私たちは、聞き取る力を少しでも付け様とCDを聞いて書き出したり又、日常会話に役立つ短文の作成もしています。一緒に勉強しませんか。

● 予定日時 毎週木曜日 13:30~15:30
● 講師 斉 鳳菊
● 受講料 9,000円程度（3か月）
● 代表者 細野 安子
● 連絡先 090-7616-9618

■ 你好会

中国人講師の指導により毎金曜日、中国語中級の学習を行っています。

● 予定日時 第1~4金曜日 9:30~11:30
● 講師 陳 燕華
● 受講料 3,000円程度（1か月、但し会員数による）
● 代表者 竹林 朝香
● 連絡先 —

■ 朋友会

中国語の実用的な会話とリスニングを明るい先生と勉強しています。ゆっくりと、楽しく勉強しましょう。いつでも授業の見学歓迎です！

● 予定日時 毎週水曜日 10:00~12:00
● 講師 陳 燕華
● 受講料 10,000円程度（3か月）
● 代表者 山崎 裕見子
● 連絡先 —

■ 熊猫

中国語初級を学習しています。中国の文化、風習にもふれながら楽しく学んでいます。

● 予定日時 第2・4木曜日 10:00~12:00
● 講師 陳 燕華
● 受講料 3,500~4,000円（1か月）
● 代表者 木本 雅子
● 連絡先 —

■ 長城会

初中級者がゆったりと学んでいる集まりです。中国語に興味のある方は是非見学に来てください。生徒と同じ目線で教えてもらえる楽しい講座です。いつでも見学歓迎です！！

● 予定日時 第1～4金曜日 13：30～15：30
● 講師 陳 燕華
● 受講料 2,500円（1か月）
● 代表者 久保 豊
● 連絡先 090-4404-7279

■ 星星会

皆いつも笑顔いっぱい勉強しています。最終目標の中国旅行を目指して国内で食事や旅行を計画中です。毎年1回中国語劇を披露しています。とにかく楽しく！！がモットーです。

● 予定日時 月2回月曜日 13：30～15：30
● 講師 陳 燕華
● 受講料 2,000円（月2回分）
● 代表者 玉井 眞光
● 連絡先 090-1563-3266

■ 初級スペイン語

スペイン語、ラテン文化等を皆で楽しく学んでいます。沢山の参加を募集しています。雑談もいろいろ楽しいです！

● 予定日時 第1・3火曜日 18：45～20：45
● 講師 吉川 重彦
● 受講料 3,000円（6か月） 教材費別途必要
● 代表者 若山 智英
● 連絡先 090-7406-9536

■ スペイン語中級

初級レベルを終了された方を対象とします。スペイン語の様々な表現を学習し、実用的レベルまでの習得をめざします。テキスト・CDを使用。

● 予定日時 月曜日（月2～3回） 19：00～20：30
● 講師 早瀬 光秋
● 受講料 10,000円（6か月）
● 代表者 吉川 重彦
● 連絡先 —

■ スペイン語上級

スペイン語圏の時事、社会文化事情をスペイン語で読む。また、日常的な表現の使い方を学び、文法の復習を行う。

● 予定日時 第1・3日曜日 17：30～19：00
● 講師 梅本 英二
● 受講料 7,000円（2か月）
● 代表者 谷本 聖美
● 連絡先 090-1834-1017

■ 心身療法体操 自彊術

東洋医学をルーツとする日本初の健康体操。「元氣」を自分で取り入れて、体と心を整えていく。理想的な健身術。

● 予定日時 第1・3火曜日 10：00～12：00
● 講師 真弓 好美
● 受講料 1,500円（1か月）
● 代表者 真弓 好美
● 連絡先 090-9944-7850

■ 太極拳グループ

太極拳は、有酸素運動で心身共にリラックス出来ます。また、片方に体重をのせゆっくり動くことで骨密度が高くなり、アンチエイジングに期待出来ます。

● 予定日時 第1・3金曜日 13：30～16：00
● 講師 新山 美子
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 森本 さだ子
● 連絡先 —

■ MINAMI太極拳

24式太極拳の基礎・基本を習得し、心と身体のリフレッシュをはかります。

● 予定日時 第1・3土曜日 13：30～15：30
● 講師 新山 美子
● 受講料 4月6,000円、10月6,000円（予定）
● 代表者 加藤 喜代美
● 連絡先 —

■ 健康体操 サークルB

体操はバランスよく体を動かす事が基本です。体を柔軟にするストレッチ体操、筋力アップに必要なダンベル体操、体をバランスよく動かすリズム体操を学び、地域の行事に積極的に参加し地域との交流も図っています。

● 予定日時 第2・4月曜日 10：00～11：30
● 講師 渡辺 美代子
● 受講料 受講者数による
● 代表者 青木 曉美
● 連絡先 230-1019

■ 健康体操 百寿会

60歳代から90歳代の仲間がストレッチ、ダンベル体操、リズム体操で柔軟、筋力、持久力を養い心地よい汗を流しています。健脳運動で脳への刺激や、仲間との楽しい語らい、地域のイベント参加は健康寿命を延ばします。

● 予定日時 第1・3金曜日 10：00～11：30
● 講師 渡辺 美代子
● 受講料 受講者数による
● 代表者 中村 繁子
● 連絡先 —

■ 健康体操 マイ・フレンド

健康保持と増進を目的として、60歳代から90歳代のメンバーが心を一つにして、ストレッチ体操・ダンベル体操・リズム体操に楽しく取り組んでいます。津市をPRし、もりあげ隊として地域イベントへの参加もあり、発表会では一層仲間の絆が深まり生きがいにもつながっています。

● 予定日時 第2・4金曜日 10：00～11：30
● 講師 渡辺 美代子
● 受講料 受講者数による
● 代表者 大富 久子
● 連絡先 —

■ 健康体操 グループA

グループ内の明るい和気藹々とした雰囲気の中で、ストレッチ・ダンベル体操で心地よく筋肉をほぐし、その後リズム体操で快い汗を流しています。各種イベントにも参加し、充実感と達成感を味わっています。

● 予定日時 第1・3土曜日 9：00～10：30
● 講師 渡辺 美代子
● 受講料 受講者数による
● 代表者 加藤 和子
● 連絡先 —

■ 健康体操 グループB

“人生ますます元氣に”ストレッチ、ダンベル体操、リズム体操で体と心の健康を！仲間との会話を楽しみながらイベントにも参加し、若さを保ちましょう！

● 予定日時 第1・3土曜日 10：30～12：00
● 講師 渡辺 美代子
● 受講料 受講者数による
● 代表者 筒井 理子
● 連絡先 —

■ 健康体操ストレッチA

ストレッチ、ダンベル体操、リズム体操で無理なく、楽しく、気持ちよく、自分のペースで足腰を鍛え、各種スポーツ大会等のイベントにも出場し、愉快地楽しい素敵な仲間が集まったグループです。

● 予定日時 第2・4土曜日 10：00～11：30
● 講師 渡辺 美代子
● 受講料 受講者数による
● 代表者 中村 厚子
● 連絡先 227-9357、090-7020-0744

■ 生き生き健康体操

加齢による筋力低下、持久力の低下等を椅子やタオルを使った体操で無理なく楽しく体を動かして防止しましょう。～いつまでも若々しく元気で！☆男性も一緒に体操に参加しています。男性もお気軽に申込みください☆

● 予定日時 第1・3木曜日 10：00～11：30
● 講師 小川 真紀子
● 受講料 1ヶ月600円程度（1回300円程度）
● 代表者 山岡 弘子
● 連絡先 090-7047-1005

■ 古文書

令和7年度から昼間開講になります。入門テキストとして『剣の巻』（源家の宝剣物語）を読み、変体仮名や簡単なくずし字に慣れます。また、引き続いて併せて江戸後期の津藩家老の日記「中川蔵人日記」を読みます。

● 予定日時 第2・4木曜日 15:00～17:00
● 講師 青山 泰樹
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 伊藤 稔
● 連絡先 090-7866-3690

■ 古典（源氏物語）を楽しむ会

『源氏物語』の主な巻の名場面を中心に、第1部巻22「玉鬘」から第3部最後の巻54「夢浮橋」まで読んでいきます。秋山虔編『源氏物語読本』（筑摩書房1,100円）を使用。

● 予定日時 第2木曜日 14:00～16:00
● 講師 藤田 明
● 受講料 受講者数による
● 代表者 乙部 耕治
● 連絡先 228-9335

■ 平家物語を学ぶ

「祇園精舎の鐘の声諸行無常の響きあり・・・」源氏を退け栄華を誇った平家一門の滅びゆく姿の物語です。

● 予定日時 第2水曜日 14:00～16:30
● 講師 倉田 正義
● 受講料 2,000円（6か月）
● 代表者 倉田 正義
● 連絡先 —

■ 小津安二郎を愛する会

世界的に評価の高まっている映画監督・小津安二郎をめぐる、その生涯と作品の秘密を探っていきます。育った三重との関係、原節子など出演者にも話題は及びます。

● 予定日時 第3月曜日 14:00～16:30
● 講師 藤田 明
● 受講料 500円（1か月）
● 代表者 大杉 啓二
● 連絡先 080-1616-3167

■ 社会科

教科書を基本に、今の社会で起こっている出来事をさまざまな意見を出しあいながら学習します。

● 予定日時 第3木曜日 13:30～15:30
● 講師 豊田 真理子
● 受講料 12,000円（12か月）
● 代表者 小井戸 郁子
● 連絡先 256-3033

■ 水墨画 華昌会

自由な画題を、墨の濃淡、顔彩を使用して作成しています。楽しい教室で技法の向上をめざしています。

● 予定日時 第4月曜日 13:30～15:30
● 講師 太田 美知子
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 井上 修次
● 連絡先 090-4796-1282

■ ふるさとスケッチ

津市周辺の風景をスケッチしたり、教室で静物を描いています。是非、参加してください。

● 予定日時 第1・3土曜日 13:00～15:00
● 講師 田村 公男、真弓 俊郎
● 受講料 8,000円（12か月）
● 代表者 丸山 茂
● 連絡先 090-8459-8718

■ 絵手紙サークル

楽しくにぎやかに、美しく描くサークルです。茶話会もあり、お教室も冗談がとびかう肩のはらない所です。お仲間になりませんか。いつでもどうぞ。

● 予定日時 火曜日（月1回） 13:00～15:00
● 講師 長谷川 紀幸
● 受講料 12,000円（12か月）
● 代表者 西山 みえ
● 連絡先 090-7315-5308

■ やさしい抹茶教室

抹茶表千家のおけいこをします。初心者大歓迎です。皆さん楽しい雰囲気での心を学んでいます。正座が苦手な方は、机と椅子を使ったおけいこも可能です。

● 予定日時 第1・3月曜日 18:00～21:00
● 講師 酒井 宗則・佐脇 宗栄
● 受講料 3,000円（1か月）
● 代表者 吉田 初男
● 連絡先 059-232-2784、090-7030-0265

■ 茶の湯を楽しむ会

茶道（裏千家）についての基本的な考え方や作法を学びながら、日々の生活に役立てることを目標にしています。まずは楽しむことを大切に、和やかにおけいこをしています。初心者の方もお気軽にお越し下さい。

● 予定日時 第1・第2・第3金曜日 14:00～17:00
● 講師 樋上 宗美
● 受講料 3,000円（1か月）
● 代表者 田中 千鶴
● 連絡先 090-7037-4613

■ 折り紙（活動停止中）

和紙を使用し、四季折々の行事、十二支、花、風景などの作品づくり。

● 予定日時 第1・3土曜日 13:00～16:00
● 講師 高田 栄子
● 受講料 4,500円（3か月）材料費別途必要
● 代表者 丸山 たか
● 連絡先 —

■ 津奇術グループ

現在、会員募集中です。月2回楽しく練習しています。初心者の方から経験者まで、マジックに興味のある方、一度見に来て下さい。不思議な世界へお誘いします。

● 予定日時 第1・3木曜日 19:00～21:00
● 講師 瀬島 順一郎（世界のマジシャン）
● 受講料 2,000円（1か月）
● 代表者 杉平 庄一（ソレミタカ博士）
● 連絡先 090-3308-7175

■ 津マジックサークル

手品が大好きな人達の集まりです。手品の知識と技術の向上を目指して練習に励んでいます。

● 予定日時 第1・3火曜日 13:30～15:30
● 講師 松林 重和
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 高野 幸夫
● 連絡先 226-7722

■ 朗読グループ

小説やエッセイ、古い名作や新しい物語等を声に出して読んで、その作品を楽しんでいます。聞いて下さる方の心に届けるためには、どう表現すればよいかを勉強しています。発表の場として、「朗読会」を開催することも計画しています。

● 予定日時 第2・4金曜日 9:30～11:30
● 講師 矢田 美保子
● 受講料 1,500円（1か月）
● 代表者 森西 アケミ
● 連絡先 —

■ アコースティックギターサークル

募集停止中

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ Enjoyウクレレ

結成3年目のニューカマーサークルです。皆で楽しく演奏することをモットーにアットホームな雰囲気大切に活動を続けています。新規メンバー随時募集中！見学&体験大歓迎♪

● 予定日時 第2・4木曜日 19:00～21:00
● 講師 野田 哲夫
● 受講料 1,500円程度（1か月）
● 代表者 上田 典廣
● 連絡先 —

■ ほのぼのパソコンクラブ

このクラブは、パソコン教室ではなく、「パソコンの魅力を伝えよう」という主旨で、テキストを使ってパソコンの基礎とインターネット&スマホをみんな楽しく学びあっています。（Word・Excelの基礎的なことがわかる人）

● 予定日時 第1～3水曜日 9:00～12:00
● 講師 羽原 啓子
● 受講料 前期8,500円、後期7,000円
● 代表者 春木 寿恵子
● 連絡先 227-8398

■ 手話自主講座「あすか」

楽しく手話を学び、学んだ手話を身につけて、日常生活の中で使ってみませんか？令和5年度手話講座（中級コース）を修了したメンバーで立ち上げたできたての講座です。

● 予定日時 月1回土曜日 13:30～14:30
● 講師 武田 明日香
● 受講料 1回200円
● 代表者 小島 玉子
● 連絡先 —

■ 三線教室

三線とは、琉球の歴史と文化に育まれた伝統楽器です。希望の曲を話し合いで決めて、月2回、優しい先生方にご指導いただき、和気あいあいと思いつき弾き歌いを楽しんでいます。

● 予定日時 第2・4月曜日 19:00～21:00
● 講師 西尾峯一先生、西尾峯伊勢先生
● 受講料 1,000円程度（1か月）
● 代表者 田川 修
● 連絡先 —

■ ハウオリ

昨年8月からウクレレを始めたばかりの私達です。「ハウオリ」とは、「嬉しい」とか「幸せ」を意味するハワイ語です。まだまだ初心者の私達ですが、先生や仲間と一緒にウクレレを弾くことが楽しくて、嬉しくて、ハワイに来たような？幸せな時間を過ごしています。みなさんもウクレレ仲間になりませんか。いつでもどうぞ見学に来て下さいね。

● 予定日時 第2・4月曜日 19:00～21:00
● 講師 伊藤 征志
● 受講料 受講者数による
● 代表者 浅田 美知子
● 連絡先 —

■ ハッピースイーツ

6月より開講予定

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ スマイルリメイク

古い着物を利用して好みのデザインで洋服や小物（バッグ）作りをしています。楽しく作るのがモットーの講座です。

● 予定日時 第1・3水曜日10:00～12:00
● 講師 島田 喜美子
● 受講料 3,500円（1か月）
● 代表者 大森 美千代
● 連絡先 —

■ 沖縄三線教室

初めて三線を手にして半年程度の会員が大半で、毎月第2、第4月曜日に弾き語りを楽しんでいます。三線を通して、仲間を増やし、笑顔を増やし、生活の彩り、人生の彩りを増やしてみませんか。初めての方も対応します。

● 予定日時 第2・4月曜日19:00～21:00
● 講師 西尾峯一先生、西尾峯伊勢先生
● 受講料 1,000円程度（1か月）
● 代表者 堀 芳史
● 連絡先 090-5105-2425

■ チェアバレトン

椅子に座って行う、膝、腰の負担を減らしたエクササイズです。腕・肩・お腹・背中をスッキリさせましょう。

● 予定日時 第2・4水曜日14:00～15:00
● 講師 東 由紀江
● 受講料 8,000円程度（5か月）人数により変更あり
● 代表者 奥秋
● 連絡先 —

● 中央公民館 公民館講座出身団体 ●

※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 津点訳友の会

視覚障がい者の方々に文芸書、学習参考書や楽譜などのあらゆる文字情報をパソコンで点訳し、ボランティア活動として提供しています。少しの習熟で簡単に点字点訳ができますので、関心のある方の参加をお待ちしています。

- *****
- 予定日時 第2・4水曜日 13:00～15:00
 - 講師 会員
 - 受講料 無料
 - 代表者 森澤 幸一
 - 連絡先 090-5451-9157

■ つつじの会（手話）

手話は耳が聞こえない人達の言語です。最近、手話を目にする機会が増えました。手話で話してみませんか？手話を母語とする講師がユーモアを交えて指導してまいります。見学者大歓迎です。

- *****
- 予定日時 第1～4火曜日（祝日休） 18:00～19:30
 - 講師 北尾 和代
 - 受講料 2,400円（12か月）
 - 代表者 村野 絵里子
 - 連絡先 090-8549-8117

■ 津ことぶき楽団グリーン

団員の実力に合わせた編曲と指導により、初心者も器楽合奏が楽しめます。主な活動は公民館の学習発表会を始め、津市民文化祭、津文化協会主催のコンサートや地域行事等に出演しています。

- *****
- 予定日時 第2・4水曜日 9:30～11:30
 - 講師 阪野 徹
 - 受講料 1,000円（1か月）
 - 代表者 近藤 勉
 - 連絡先 228-9507

■ 白雅会（水彩画）

「楽しく、自由に、伸び伸びと」をモットーにしている水彩画スケッチの会です。どなたでも、いつからでもご入会をお待ちしております。

- *****
- 予定日時 第2・4土曜日 13:00～16:00
 - 講師 林 徳一、村田 幸一
 - 受講料 8,000円（12か月）
 - 代表者 村田 幸一
 - 連絡先 090-8733-6516

■ 点字絵本サークル

点字と布や紙の立体絵で絵本を製作し、各県の盲学校、図書館へ寄贈しています。みんなでアイデアを出し合って楽しく作っています。気軽に参加してください。

- *****
- 予定日時 第1・3水曜日 9:30～11:30
 - 講師 馬場 幸子
 - 受講料 2,000円（12か月）
 - 代表者 井谷 みよ
 - 連絡先 237-3343

■ 津連句会

参加者が五七五（長句）と七七（短句）を交互に詠み継いで作品を作ります。通常は、十八句（半歌仙）、三十六句（歌仙）で1作品とします。初心者もすぐ参加できます。場所は橋北公民館（アスト津）

- *****
- 予定日時 第3木曜日 13:00～17:00
 - 講師 湯浅 重好
 - 受講料 2,000円（12か月）
 - 代表者 湯浅 重好
 - 連絡先 225-3094（湯浅）

■ アロマリンパストレッチサークルSoin

季節のアロマを楽しみながら四大リンパ節をほぐしてストレッチをします。セルフトリートメントで手や足のむくみを取り、相乗効果で太りにくく痩せやすい体に。激しい動きやヨガのような難しいポーズは無いので年齢問わず楽しめます。初心者の方もお気軽にご参加ください。

- *****
- 予定日時 第1・3木曜日 19:00～21:00
 - 講師 丸山 早枝子
 - 受講料 9,000円程度（12か月、6か月分前納）
 - 代表者 樋廻 麻衣子
 - 連絡先 080-4249-1564

■ 郷土の歴史講座

津市を中心に県下の歴史、文化遺産等を講義形式で学びます。ふるさとの歴史的価値を深めましょう。講座は南が丘会館で実施しています。

- *****
- 予定日時 第3木曜日 9:30～11:30
 - 講師 浅生 悦生
 - 受講料 2,500円（8か月）
 - 代表者 —
 - 連絡先 —

■ 中央ええほんクラブ

NEW

図書館や保育園で定期的に絵本の読み聞かせを行っています。多くのお子様と交流でき、自分自身の成長を感じることができず。お気軽にお電話ください。

- *****
- 予定日時 木曜日 月2回
 - 講師 さかい けいこ
 - 受講料 無料
 - 代表者 中澤 絢香
 - 連絡先 090-1296-9078



橋北公民館 自主講座



※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 手づくりパン教室オリーブ

一緒に美味しいパンを焼きませんか？

● 予定日時 第3水曜日 13:30～16:30
● 講師 林 ひろみ
● 受講料 700円＋材料費（1か月）
● 代表者 伊達
● 連絡先 090-4083-7408

■ 手づくりパンサークル

オリーブオイルを使ったヘルシーなパンを月に一度みんなで楽しく作っています。

● 予定日時 第2水曜日 9:00～12:00
● 講師 林 ひろみ
● 受講料 1,500円程度（1か月）
● 代表者 アラキ
● 連絡先 090-9939-8173

■ タートルズグループ（男性料理）

だれでも参加できる集まりで親睦を兼ね、基本から学ぶ料理を楽しんでいます。

● 予定日時 第1木曜日 9:00～12:00
● 講師 白井 孝子
● 受講料 7,000円（6か月）
● 代表者 竹内 清
● 連絡先 090-8860-3584

■ 料理Bグループ

旬の食材を生かした季節料理等の実習により、料理のコツや作る楽しさを学習する。

● 予定日時 第1金曜日 9:30～12:00
● 講師 佐野 富美子
● 受講料 1,000円程度（1か月）
● 代表者 吉田 鎮夫
● 連絡先 225-6153

■ わくわくクッキング

料理好きな人が集い和洋中・スイーツ等家庭で作れるメニューを楽しく作ります。

● 予定日時 第4木曜日 9:30～12:00
● 講師 中山 陽子
● 受講料 前期・後期各6,000円
● 代表者 山岡 恵子
● 連絡先 080-5120-3714

■ 煎茶サークル

基本の作法と和の心をみんなで楽しく学びます。初めての方もお気軽に見学にお越しください。

● 予定日時 第1～3月曜日 9:00～12:00
● 講師 —
● 受講料 2,000円（但し、3か月前納）
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ 茶道（裏千家）

和やかに茶道を楽しみながら日本の文化や人と人をつなぐおもてなしの心を学んでいます。初心者・経験者を問わずお気軽に見学にお越しください。

● 予定日時 第1・3木曜日 9:30～12:00
● 講師 前田 宗美
● 受講料 3,000円程度（1か月）
● 代表者 玉樹 徳子
● 連絡先 232-2184

■ evening太極

太極拳でリフレッシュ。24式太極拳をみんなで楽しく学びましょう。

● 予定日時 第1・3木曜日 19:00～21:00
● 講師 新山 美子
● 受講料 1,000円程度（1か月）
● 代表者 田中 耕一
● 連絡先 090-1478-0177

■ ルナ太極

24式太極拳を中心に和気あいあいと気持ちよく楽しんでいます。扇も始めました。初めて太極拳をする方も大歓迎です。

● 予定日時 土曜日（月2～3回） 9:30～11:30
● 講師 新山 美子
● 受講料 9,000円（6か月）
● 代表者 前田 三枝子
● 連絡先 090-2578-8911

■ 楽々太極

楽に楽しく24式太極拳を基礎から学べます。身体を動かしながらワイワイ楽しみましょう。

● 予定日時 第2・4木曜日 19:00～21:00
● 講師 新山 美子
● 受講料 1,500円（1か月）
● 代表者 小野 さち子
● 連絡先 —

■ スマイル体操

ストレッチ、ダンベル、日常ながら運動、リズム体操で、楽しくリフレッシュしましょう。お気軽に見学にお越しください。

● 予定日時 第1・3火曜日 13:30～15:00
● 講師 渡辺 美代子
● 受講料 2,000円（1か月）
● 代表者 斉藤 もとみ
● 連絡先 253-1633

■ 木彫グループ

木彫りに興味のある方、作品の制作を共に楽しみませんか？

● 予定日時 第4水曜日 13:00～15:00
● 講師 —
● 受講料 300円程度（1か月）材料代別途必要
● 代表者 河口 正一
● 連絡先 090-6765-7515

■ 子どものサインに気づこうサロン

募集停止中

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ ラブハーブ つつじ

初めての人も楽しく弾ける、大正琴教室です。色々なジャンルの曲に挑戦しましょう！

● 予定日時 第2・4木曜日 9:30～11:30
● 講師 齋藤 ひとみ
● 受講料 10,000円程度（6か月）
● 代表者 久世 知可子
● 連絡先 090-4850-9075

■ 手編みグループ

教養講座の手編み教室で習得した技術を更に向上させ、会員の和を図る。作品は自由。年間16回程度。初心者大歓迎！お気軽に見学にお越しください。

● 予定日時 第2・4金曜日 13:00～15:00
● 講師 野澤 明美、平澤 成子
● 受講料 7,000円程度（半期）
● 代表者 辻本 貴久美
● 連絡先 223-1660

■ 北寿浜荻句会

募集停止中

● 予定日時 —
● 講 師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ 郷土史グループ

津市とその周辺、県内の歴史・文化財を学習し、日本の歴史とのつながりを考えます。

● 予定日時 第1金曜日 9:30～11:30
● 講 師 浅生 悦生
● 受講料 2,500円（7回分一括）
● 代表者 清水 智雄
● 連絡先 268-0080

■ 水墨画サークル

墨の香を楽しんで、ゆっくりのんびり時間を過ごしましょう。

● 予定日時 第2・4水曜日 13:30～15:30
● 講 師 林 芳洲
● 受講料 3,000円（1か月）
● 代表者 水谷 春美
● 連絡先 090-3562-5528

■ リンパストレッチサークル

普段動かさない箇所をほぐして不調のない身体作りを目指しましょう。
ゆったりした動きで筋肉をほぐして血の巡りを良くしましょう。

● 予定日時 第1木曜日 10:00～11:30
● 講 師 高橋 一代
● 受講料 1,000円程度（1か月）
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ 橋北囲碁級位者クラブ

募集停止中

● 予定日時 —
● 講 師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ 囲碁同好会（高虎会）

会員相互間の親睦をはかり、囲碁技術の習得・向上のための勉強会です。

● 予定日時 毎週火曜日 9:00～12:00
● 講 師 笠井 正
● 受講料 3,000円（3か月）
● 代表者 富士原 雅弘
● 連絡先 090-7725-3783

● 橋北公民館 公民館講座出身団体 ●

※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ アルファー

人物画の制作、着衣（油彩・水彩・パステル）

- *****
- 予定日時 第2・4火曜日 9:30～11:30
 - 講師 真弓 俊郎
 - 受講料 2,000円（1か月）教材費別途必要
 - 代表者 三浦 真左子
 - 連絡先 080-1566-2520

■ 華陽会

油絵で好きなモチーフを自由に描くことをモットーに、個性豊かな楽しい雰囲気のできる。新会員を募集します。お気軽にお越し下さい。

- *****
- 予定日時 第2・4土曜日 13:00～15:30
 - 講師 —
 - 受講料 500円（1か月）
 - 代表者 前田 好哉
 - 連絡先 080-5819-6181

■ 如月会

日本民謡や新舞踊と一緒に踊ってみませんか。少人数ですが、みんなで楽しく体を動かし笑いの絶えないサークルです。興味ある方、お気軽に一度のぞいてみて下さい。

- *****
- 予定日時 第1・3木曜日 13:30～15:30
 - 講師 西川 弥繪
 - 受講料 2,000円（1か月）
 - 代表者 青野 秀信
 - 連絡先 090-6761-9365

■ グループ「創」（油絵）

静物・人物・風景などを題材として油彩で描く。屋外制作も随時実施。初心者歓迎。

- *****
- 予定日時 第1・3木曜日 9:30～11:30
 - 講師 真弓 俊郎
 - 受講料 2,000円（1か月）
 - 代表者 麻沼 文子
 - 連絡先 090-9022-7824

■ 謡曲（喜多流）同好会 「和」

能の話を聴き、教材を使い謡いの練習をし、鑑賞法を学ぶ。舞台に出演し、互いの親睦を図る。

- *****
- 予定日時 第1・3月曜日 13:30～15:30
 - 講師 【シテ方 喜多流】長田 郷
 - 受講料 5,000円（1か月）
 - 代表者 中西 勤
 - 連絡先 225-7322

■ 清流書道会（A）

書道（漢字の大小の楷書、行書、仮名の基礎を学ぶ。4年生以上は教書可）

- *****
- 予定日時 第2・4火曜日 13:30～15:30
 - 講師 服部 青洞
 - 受講料 600円（1か月）
 - 代表者 岩場 恵子
 - 連絡先 090-7615-9189

■ 清流書道会（C）

書道（漢字の大小の楷書、行書、仮名の基礎を学ぶ。4年生以上は教書可）

- *****
- 予定日時 第1・3木曜日 13:30～15:30
 - 講師 服部 青洞
 - 受講料 600円（1か月）
 - 代表者 岩場 恵子
 - 連絡先 090-7615-9189

■ 清流書道会（E）

募集停止中

- *****
- 予定日時 第1・3月曜日 13:30～15:30
 - 講師 服部 青洞
 - 受講料 600円（1か月）
 - 代表者 岩場 恵子
 - 連絡先 090-7615-9189

● 橋南公民館 自主講座 ●

※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 囲碁グループ あのとつ会

囲碁の経験者が集まり、対戦を交えて楽しく学びます。初心者も歓迎します。見学、入会いつでもOK。突然訪問、歓迎です。

● 予定日時 第1・3金曜日 13:00～15:30
● 講師 水谷 晃幸
● 受講料 5,000円（6か月）
● 代表者 山本 泰彦
● 連絡先 293-0289

■ 書道永和グループ

基本練習を終えた方を対象に大筆・小筆のレベルアップをめざしています。明るく、楽しく、おおらかにをモットーに集まっています。

● 予定日時 第1・3火曜日 9:30～11:30
● 講師 古市 晴風
● 受講料 1,300円（1か月）
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ ペン習字グループ

人により印象を与える文字を、ボールペン・筆ペン等で楷書、行書をくり返しゆっくり楽しく書ける様に学んでいます。

● 予定日時 第1・3水曜日 13:30～15:30
● 講師 小野 由紀子
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 小澤 恵美子
● 連絡先 227-8278

■ 書道グループ

小筆を用い漢字、仮名、手紙文などを学び、書写技術の向上を図ると共に、会員相互の親睦を深める。

● 予定日時 第1・3金曜日 13:00～15:00
● 講師 古市 晴風
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 田中 順子
● 連絡先 090-4251-7503

■ 郷土史グループ

郷土史から歴史全般について学習します。なお、バス研修（12月）は、歴史探訪を予定しています。

● 予定日時 第1月曜日（6・7・9・10・2月） 13:30～15:30
第3月曜日（5月） 13:30～15:30
● 講師 浅生 悦生
● 受講料 3,000円（一括）（バス研修は別途必要）
● 代表者 山下 清彦
● 連絡先 226-6074

■ 歩いて知ろう津市の歴史

日頃の運動不足の解消や健康維持を兼ねて歴史散歩はいかがでしょうか。友人や知人を作りながら一緒に町を探訪しましょう。

● 予定日時 第3木曜日 13:30～15:30
● 講師 藤本 智恵子
● 受講料 300円（1か月）
● 代表者 杉田 孝幸
● 連絡先 090-7692-4007

■ 抹茶グループ

茶道（裏千家）のお点前の基本や作法を身に付け、人と人をつなぐおもてなしの心を学びます。

● 予定日時 第1・3木曜日 9:30～11:30
● 講師 田中 宗幸
● 受講料 2,000円（1か月）
● 代表者 宮村 裕子
● 連絡先 080-6405-1813

■ 短歌グループ 白南風

募集停止中

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ トールペイントグループ

木や布などに絵具で花、動物を描くなどして色、デザインを楽しむ。
初心者 大歓迎！

● 予定日時 第3月曜日 9:30～11:30
● 講師 木下 佳澄
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 伊藤 綾子
● 連絡先 222-7468

■ リード線クラフトグループ

スタンドグラスを手軽に楽しめる新しいクラフトです。カラーフィルムとリード線を貼って作品をつくります。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

● 予定日時 第3水曜日 9:00～11:30
● 講師 武内 清美
● 受講料 1,000～1,200円（1か月）
● 代表者 安達 澄江
● 連絡先 —

■ 色えんぴつ画

募集停止中

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ 編物グループ

募集停止中

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ リンパストレッチグループ

ゆったりした動きで自分で自分の身体を整えるセルフケア。
各リンパ節に刺激をして血の巡りを良くしていきます。

● 予定日時 第1・3木曜日 13:30～15:30
● 講師 高橋 一代
● 受講料 1回1,000円
● 代表者 日々野 ちづる
● 連絡先 —

■ 料理グループ

募集停止中

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

● 一身田公民館 自主講座 ●

※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 華道（小原流）

やさしく基礎から学べるお花のお稽古です。季節の花々で生活に彩りを添えてみませんか。

● 予定日時 第1・3火曜日 13:30~15:30
● 講師 眞柄 三千子
● 受講料 4,000円（3か月）（教材費別途必要）
● 代表者 村田 玲子
● 連絡先 —

■ うーしゅう

募集停止中

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ 書道（かな）

かな書道の実技と作品創作。

● 予定日時 第2・4月曜日 9:30~11:30
● 講師 高根 桂祥
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 中尾 みどり
● 連絡先 —

■ 百人一首を吟じようグループ

千年の時を超え、31文字に秘められた真実を、読み解く講座です。そして、百人一首を声高々に吟じましょう。

● 予定日時 第3火曜日 10:00~11:30
● 講師 加藤 龍宗
● 受講料 受講者数による（教材費別途必要）
● 代表者 岩崎 茂子
● 連絡先 232-2031

■ 短歌

募集停止中

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ 万葉戀歌を吟じよう

万葉集の中で、男女の恋を歌ったもの、及び芭蕉の句について、講師が解説と吟詠の指導。

募集再開

● 予定日時 第2金曜日 10:00~11:30
● 講師 加藤 龍宗
● 受講料 未定
● 代表者 渡辺 良弘
● 連絡先 —

■ ポーセリング

白い器に好みの柄をつけ、焼成します。あなたがデザインした、世界にひとつだけの食器や装飾品が出来上がります。

● 予定日時 第2木曜日 13:30~15:30
● 講師 戸田 早苗
● 受講料 3,000円（3か月）（教材費別途必要）
● 代表者 飯田 はる子
● 連絡先 —

■ 絵てがみ

「下手で良い。描くのを楽しむ」をモットーとして四季折々をハガキに載せています。楽しく学びましょう。

● 予定日時 第3月曜日 13:30~15:30
● 講師 大西 百合子
● 受講料 4,000円（6か月）
● 代表者 飯島 たま子
● 連絡先 232-6386

■ enjoyリメイク

募集停止中

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ 和裁グループ

長襦袢から袴の仕立てや仕立て直し、人形の着物の仕立てなど、和裁と一緒に楽しみませんか。

● 予定日時 第1・3金曜日 9:30~11:30
● 講師 長井 貴子
● 受講料 8,000円（6か月）
● 代表者 川合 鈴代
● 連絡先 —

■ キーボード演奏

先生はやさしく丁寧にご指導いただきます。初めての方も大歓迎です。和やかな雰囲気の中で楽しいひとときを過ごしてみませんか。

● 予定日時 第1・3水曜日 9:30~11:30
● 講師 鈴木 眞澄
● 受講料 4,000円（3か月）
● 代表者 乙部 耕治
● 連絡先 228-9335

■ 童謡唱歌

なつかしい童謡や唱歌を歌いましょう。

● 予定日時 第2・4水曜日 9:30~11:30
● 講師 鈴木 眞澄
● 受講料 4,000円（6か月）
● 代表者 大西 容子
● 連絡先 —

● 一身田公民館 公民館講座出身団体 ●

※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 一美会（油絵）

男女楽しく描いています。2年に1度、県民ギャラリーで一美会展を開催しています。初心者歓迎します。

- *****
- 予定日時 第1月曜日（13：00～16：30）
第3月曜日（10：00～15：00）
 - 講師 倉岡 雅
 - 受講料 10,000円（6か月）
 - 代表者 平春 晃男
 - 連絡先 224-7244

■ 水墨画グループ

上手、下手関係なく、心の健康づくりに役立てる。

- *****
- 予定日時 第2水曜日 13：00～15：00
 - 講師 —
 - 受講料 1,000円（3か月）
 - 代表者 鈴木 久美子
 - 連絡先 226-2398

■ 日本吟道学院水心会（詩吟）

俳句・短歌・現代詩・漢詩を学び、詠います。腹式呼吸で大きな声を出すので、健康増進に役立ちます。

- *****
- 予定日時 第1・3金曜日 13：00～15：00
 - 講師 加藤 龍宗
 - 受講料 2,000円（1か月）
 - 代表者 水谷 千春
 - 連絡先 090-8953-0078

■ 秀乃会（民謡）

日本古来の民謡を三味線に合わせて唄います。大きな声を出しましょう。心身ともに若返ります。

- *****
- 予定日時 第2・4月曜日 9：30～11：30
 - 講師 藤本 秀乃
 - 受講料 1,000円（1か月）
 - 代表者 山本 志津雄
 - 連絡先 232-0222

■ 豊泉会（民踊A）

楽しく踊って健やかに……。健康維持につながります。初心者大歓迎。ぜひ一緒に踊りませんか。

- *****
- 予定日時 第1・3木曜日 9：30～12：00
第2・4木曜日 13：00～15：30
 - 講師 東川 八枝子
 - 受講料 4,000円（1か月）
 - 代表者 下北 洋子
 - 連絡先 232-6774

■ 豊泉会（民踊B）

民踊・新舞踊を楽しみながら、健康保持と会員相互の親睦を図り、さらに地域交流に役立たい。

- *****
- 予定日時 第1・3火曜日 13：00～15：30
第2・4水曜日 13：00～15：30
 - 講師 東川 八枝子
 - 受講料 4,000円（1か月）
 - 代表者 田辺 かず子
 - 連絡先 232-4582

■ 木曜会（囲碁）

囲碁の例会（毎週木曜日）、新春・春季・夏季・秋季の大会、年2回一般参加を含めて町民囲碁まつり、他の囲碁同好会との交流会等を実施。随時会員募集も行っています。初心者大歓迎。

- *****
- 予定日時 第1～4木曜日 18：30～21：00
 - 講師 —
 - 受講料 3,000円（3か月）
 - 代表者 広瀬 勝三
 - 連絡先 232-9488



白塚公民館 自主講座



※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 煎茶サークル

煎茶のお手前・作法を楽しく習得します。

● 予定日時 第2・4水曜日 9:30~11:30
● 講師 長谷川 富子
● 受講料 5,000円（3か月）（水屋代含む）
● 代表者 森本 ふた子
● 連絡先 223-6089

■ パンサークル

ふわふわのスイート系、シンプルなハード系、調理系等、多種のパンを楽しく焼いています。2種類焼きます。

● 予定日時 第4月曜日 9:00~12:00
● 講師 盆野 順子
● 受講料 2,800円程度（1か月）パン2種類の材料費含む
● 代表者 楯野 晴美
● 連絡先 090-7045-6956

■ 伊勢型紙

みなさんとコミュニケーションを大切に、自分で作品が完成できる様に勉強していきます。

● 予定日時 第1・3水曜日 9:30~11:30
● 講師 東 能章
● 受講料 3,000円（12か月）
● 代表者 山本 博司
● 連絡先 090-1416-0368

■ 編物グループ

仲良く楽しくあみものを学びましょう。

● 予定日時 第2・4木曜日 13:00~15:00
● 講師 平澤 成子、野澤 明美
● 受講料 2,000円（1か月）
● 代表者 市川 多加戸
● 連絡先 090-5286-2391

■ 楽しいソーイング

募集停止中

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ 歌唱グループ かざぐるま

教養講座からスタートして15年目のコーラスグループです。軽い体操・発声をしてから、色々なジャンルの曲を歌っています。健康のために楽しく歌いましょう。

● 予定日時 第1・3木曜日 9:30~11:30
● 講師 松岡 淳子
● 受講料 4,000円（3か月）
● 代表者 稲垣 文代
● 連絡先 090-4265-8306

■ 歌唱グループ ぶらんこ

教養講座からスタートして19年目のコーラスグループです。講座では発声練習、四季折々の愛唱歌等を楽しみ歌い、新しい曲にも挑戦しています。仲間に入って楽しく歌いましょう。

● 予定日時 第1・3木曜日 13:30~15:30
● 講師 松岡 淳子
● 受講料 4,000円（3か月）
● 代表者 橋本 純子
● 連絡先 232-0551

■ 大正琴

おなじみの曲を練習します。はじめは個別レッスン、琴もお貸しします。一緒に楽しく合奏しましょう。

● 予定日時 第2・4金曜日 13:30~15:15
● 講師 吉田 裕子
● 受講料 2,000円（1か月）
● 代表者 中森 邦子
● 連絡先 231-3261

■ ギター教室仲間たち

少人数の教室です。気軽に練習できる教室をめざしています。一緒にしませんか？

● 予定日時 第4土曜日 13:00~14:30
● 講師 堀内 始
● 受講料 1,400円（1か月）
● 代表者 石井 淳子
● 連絡先 090-7029-0322

■ たのしいギター

募集停止中

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ Smileウクレレ

第1（土）白塚公民館・第3（土）白塚市民センターにて練習。かんたんなコードを弾けるかた。

● 予定日時 第1・3土曜日 13:00~14:30
● 講師 乙部 耕治
● 受講料 2,000円（1か月）
● 代表者 田村 ひとみ
● 連絡先 090-4115-7190

■ ウクレレ自主講座

募集停止中

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

■ 健康体操AG（オレンジ）

ストレッチやリズム体操を通して健康づくりの活動をしています。公民館でお待ちしております。

● 予定日時 第1・2・4火曜日 13:30~15:00
● 講師 竹之内 映子
● 受講料 3,000円（1か月）
● 代表者 大河内 みさ子
● 連絡先 232-4580

■ 健康体操BG（ホワイト☆スターズ）

全身的でリズムカルに身体を動かし、筋トレやストレッチも楽しく行いましょう。

● 予定日時 第2・4木曜日 15:00~16:30
● 講師 竹之内 映子
● 受講料 2,000円（1か月）
● 代表者 山岡 幸子
● 連絡先 090-9897-8085

■ フラ・カプア（レファ）

初心者大歓迎！家事を離れて束の間の息抜きをハワイアンで楽しみましょう。優しいメンバーがあなたとの出会いを待っています。一緒にフラを踊りましょう！！

● 予定日時 第1・3金曜日 10:00~11:30
● 講師 中瀬 富子、平野 智子
● 受講料 2,000円（1か月）
● 代表者 井上 尚美
● 連絡先 090-5634-1628（平野）

■ フラ・カプア（マヒエ）

フラダンスが好きな方、ハワイアンソングでリラックスして笑顔で一緒に踊りましょう。
（中学生以上）

● 予定日時 第2・4水曜日 19:30～21:00
● 講師 中瀬 富子、平野 智子
● 受講料 2,000円（1か月）
● 代表者 山脇 頼子
● 連絡先 090-7313-3882

■ ケイキ フラ

小学生を対象とします。子ども達の豊かな感性を見出し、更に伸ばしてあげましょう。発表の場あり。

● 予定日時 第4土曜日 10:00～11:00
● 講師 中瀬 富子、平野 智子
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 山脇 頼子
● 連絡先 090-7313-3882

■ スマイルソーイング

募集停止中

● 予定日時 —
● 講師 —
● 受講料 —
● 代表者 —
● 連絡先 —

● 白塚公民館 公民館講座出身団体 ●

※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 民謡秀乃会

民謡を三味線に合わせて唄います。大きな声は、健康に良いです。

● 予定日時 第1・3土曜日 9:30～12:00
● 講師 藤本流師範 藤本 秀乃
● 受講料 三味線1,000円（1か月）
唄1,000円（1か月）
● 代表者 村木 貴代美
● 連絡先 080-1580-7413

■ 美笑会

和気あいあいのたのしい仲間です。年齢を忘れて踊っています。

● 予定日時 第1～4月曜日 13:00～16:00
● 講師 富田 笑子
● 受講料 3,000円（1か月）
● 代表者 橋爪 典子
● 連絡先 232-6825

■ フラ・カプア（オハナ）

初心者大歓迎！ハワイアンソングでリラックスして笑顔でフラダンスを踊りましょう。
（中学生以上）

● 予定日時 第1・3水曜日 19:30～21:00
● 講師 中瀬 富子、平野 智子
● 受講料 2,000円（1か月）
● 代表者 山脇 頼子
● 連絡先 090-7313-3882

● 片田公民館 自主講座 ●

※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 茶道グループ

裏千家の作法を中心に、和やかにお茶を楽しんでいるグループです。経験者の方募集中です。

● 予定日時 第1・3月曜日 13:00～16:00
● 講師 会員
● 受講料 3,000円を年5回（お茶・お菓子代を含む）
● 代表者 小倉 澄子
● 連絡先 237-0141

■ 華道（未生流）

楽しんで花を生ける生け花教室です。

● 予定日時 第4月曜日 13:00～15:00
● 講師 高尾 美和子
● 受講料 月900円（花代）+2,000円を年3回
● 代表者 太田 律子
● 連絡先 237-2348

■ 煎茶

おいしく煎茶を入れる作法や、おもてなしの心配りを学び、生活の豊かさを感じてみませんか。立礼式（イス席）で行っています。

● 予定日時 第1金曜日 13:30～16:30
● 講師 土屋 義子
● 受講料 前後期各6,000円
● 代表者 砂野 美和子
● 連絡先 —

■ 男前料理

出来栄をイメージして、楽しく・丁寧に、美味しい料理を作りましょう。

● 予定日時 第3水曜日 9:30～11:30
● 講師 喜田川 永子
● 受講料 前後期各6,000円
● 代表者 岡田 重人
● 連絡先 237-4645

■ 片田絵手紙の会

季節の野菜や花を絵手紙にかいて、友達や家族に届けませんか。初めての方でも大丈夫！楽しみましょう！！

● 予定日時 第4水曜日 10:00～12:00
● 講師 岡田 由佳
● 受講料 700円（1回）+材料費
● 代表者 山下 ふみ子
● 連絡先 —

■ 編物グループ

手持ちの糸も利用して、小物・セーターなど、思い思いの作品を作ってみませんか。和やかに楽しく手編みを学んでいます。初めての方も大歓迎です。

● 予定日時 第3木曜日 9:30～11:30
● 講師 古市 トシ子、松島 幸子
● 受講料 600円（1か月）+材料費
● 代表者 野田 律子
● 連絡先 —

■ アートフラワー

白生地を染めて、美しい花を作ります。文化祭に展示します。

● 予定日時 第1・3金曜日 9:30～12:00
● 講師 宮崎 壽賀子
● 受講料 4,000円（2か月）+材料費
● 代表者 山路 いづ子
● 連絡先 237-0565

■ ガーデニングとアレンジメントグループ

寄せ植え、フラワーアレンジメントを通じて、生活の中にお花を取り入れませんか。お花大好きの方、お待ちしております。

● 予定日時 第4金曜日 13:30～15:30
● 講師 近藤 ひろ美
● 受講料 1,000円（1ヶ月）+材料費2,500円
● 代表者 平田 豊子
● 連絡先 —

■ フラ・カプア（フラダンス）

初心者大歓迎。家事を離れて、束の間の息抜きをハワイアンで楽しみましょう。優しいメンバーが、あなたとの出会いを待っています。一緒にフラを踊りましょう！！

● 予定日時 第2・4月曜日 10:00～11:30
● 講師 中瀬 富子
● 受講料 2,000円程度（1か月）
● 代表者 山田 彩
● 連絡先 255-6858

■ 気功太極拳グループ

体幹を整え足腰を丈夫にし、自分の命の力を自分で養育です。動静と呼吸の練功により、免疫力を上げ、心身の健康と若さが保てます。見学はいつでも可能です。見学歓迎します。4月から開講します。

● 予定日時 第2・4火曜日 13:00～15:00
● 講師 加藤 照美
● 受講料 2,500円（1か月）
● 代表者 森下 晴一
● 連絡先 090-4857-2358

■ 健康ストレッチグループ

ストレッチと筋トレを行い、筋力や体力、柔軟性をアップさせて身体の調子を整え、健康的な生活が送れることを目指しています。

● 予定日時 第1・3水曜日 20:00～21:00
● 講師 石松 禎史
● 受講料 1,500円（1か月）
● 代表者 谷口 ひろみ
● 連絡先 —

■ 歌唱グループ（竹とんぼ）

身近にある名曲を2部合唱中心に歌っています。明るく楽しい雰囲気の中で心身ともに健康に！野田第一集会所で練習しています。

● 予定日時 第1・3金曜日 9:30～11:30
● 講師 松岡 淳子
● 受講料 3,000円（3か月）
● 代表者 宮田 豊彦
● 連絡先 225-3577

■ 歌唱グループ（どんぐり）

唱歌、叙情歌など、親しみやすい曲を楽しく歌いましょう。仲間と素晴らしい時間を過ごしています。西部市民センターで練習しています。

● 予定日時 第2・4木曜日 9:30～11:30
● 講師 松岡 淳子
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 赤塚 正利
● 連絡先 —



南郊公民館 自主講座



※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 南郊公民館南寿句会

五感を働かせて四季を愛で、人生経験のドラマを俳句に表現しよう。その創り出される作品は、大切な貴方の宝物です。俳句の仲間として一緒に楽しみましょう。

- *****
- 予定日時 第1水曜日 13:30～15:30
 - 講師 山崎 満世
 - 受講料 7,000円(1年間)
 - 代表者 野崎 耕治
 - 連絡先 090-5105-0826

■ レザークラフト

手軽に気楽に小物づくりを行います。

- *****
- 予定日時 第1月曜日 9:30～12:00
 - 講師 前田 健
 - 受講料 1,000円(1か月)
 - 代表者 落合 美智代
 - 連絡先 —

■ 編み物教室

各自が好きなデザインの作品を作ります。私たちと一緒におしゃべりを楽しみながら手を動かして午後のひとときを過ごしましょう。初心者大歓迎です。

- *****
- 予定日時 第1・3火曜日 13:00～15:00
 - 講師 奥山 千寿子
 - 受講料 2,000円程度(1か月)教材費別途必要
 - 代表者 前川 浩美
 - 連絡先 224-4174

■ 和古布リメイク

初心者でもミシンの使い方・製図の書き方を丁寧に教えていただけます。

- *****
- 予定日時 第1・3火曜日 9:30～11:30
 - 講師 奥山 千寿子
 - 受講料 1,500円(1か月)
 - 代表者 岩場 恵子
 - 連絡先 090-7615-9189

■ 花あしらい“さくら”

募集停止中

- *****
- 予定日時 —
 - 講師 —
 - 受講料 —
 - 代表者 —
 - 連絡先 —

■ 手打ちそば2グループ

募集停止中

- *****
- 予定日時 第3水曜日 9:00～12:00
 - 講師 水谷 隆夫
 - 受講料 1,500円(1か月)
 - 代表者 川村 芳生
 - 連絡先 090-7312-4411

■ ストレッチ体操グループ(1)

募集停止中

- *****
- 予定日時 —
 - 講師 —
 - 受講料 —
 - 代表者 —
 - 連絡先 —

■ ストレッチ体操グループ(2)

ストレッチ体操を中心にエアロビクス、ディスクとボールを使った運動をしています。

- *****
- 予定日時 第1～5火曜日 10:00～11:30
 - 講師 森 里美
 - 受講料 5,000円(2か月)
 - 代表者 渡辺 康子
 - 連絡先 —

■ 太極拳 j i ēグループ

大地を踏みしめ、柔らかな風になる。中級クラスで四季を感じてみませんか？

- *****
- 予定日時 第1・3・4水曜日 13:30～15:00
 - 講師 岡田 万紀
 - 受講料 3,000円(1か月)
 - 代表者 角谷 博
 - 連絡先 228-8322

■ 民謡グループ

健康と人の輪を大切にしながら会員相互の親睦を図り、楽しく生涯学習を目指して踊りのお稽古を致します。

- *****
- 予定日時 第1金曜日 13:30～15:30
 - 講師 松島 玲子
 - 受講料 受講者数による
 - 代表者 丸橋 容子
 - 連絡先 256-1282

■ 3B体操

ボール・ベル・ベルターを使っの体操で、無理なく体を動かし、楽しく汗を流し、心身ともにリフレッシュしましょう。

- *****
- 予定日時 第1～4金曜日 13:30～15:00
 - 講師 松本 貴子
 - 受講料 2,500円(1か月)
 - 代表者 霧畑 まさ子
 - 連絡先 234-6087

■ リフレッシュエアロ

軽快な音楽とともに体を動かし、みんなで楽しくリフレッシュしましょう。

- *****
- 予定日時 第2・4金曜日 10:00～11:30
 - 講師 宮田 真里枝
 - 受講料 1,000円程度(1か月)
 - 代表者 齋藤 みさを
 - 連絡先 090-4211-7100

■ はまちどり（大正琴）

大正琴は誰にも学べるわかりやすい楽器です。皆さん楽しく弾いてみてください。なつかしい昭和の歌、平成の歌などみんなで楽しく弾きましょう。

- *****
- 予定日時 第2・4水曜日 13:30～15:30
 - 講師 齋藤 ひとみ
 - 受講料 受講者数による
 - 代表者 山脇 加代子
 - 連絡先 090-6860-2341

■ 元気高齢者 パソコン・スマホ教室

募集停止中

- *****
- 予定日時 —
 - 講師 —
 - 受講料 —
 - 代表者 —
 - 連絡先 —



南郊公民館 公民館講座出身団体



※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 伊勢津民謡会 民謡C

伝統芸能民謡を学習して成果を発表し、行事にも参加します。

● 予定日時 第2・4木曜日 13:30～15:30
● 講師 吉川 千敏
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 吉川 千敏
● 連絡先 234-2515

■ あじさいの会（水彩画）

静物（花、野菜他）の写生。初心者歓迎。老若男女を問わず働きながらも楽しく水彩画を学べます。

● 予定日時 第1・3月曜日 18:00～20:00
● 講師 真弓 俊郎
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 藤田 みよ子
● 連絡先 234-6895



豊里公民館 自主講座



※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 未生流グループ

季節の花材で、基本と応用を楽しく学びましょう。

- *****
- 予定日時 第2・4木曜日 13:30～14:30
 - 講師 佐脇 栄美
 - 受講料 1,000円（1か月）（教材費別途必要）
 - 代表者 乙部 さよ子
 - 連絡先 —

■ 書道グループ

毛筆による漢字（楷書・行書）や仮名の練習を各々のペースで行っています。

- *****
- 予定日時 第2・4木曜日 9:30～11:30
 - 講師 西村 皋風
 - 受講料 12,000円（12か月）
 - 代表者 松本 博江
 - 連絡先 —

■ 手づくりパングループ

初心者大歓迎です。オリーブオイルを使ったヘルシーなパンを月に一度楽しく作っています。

- *****
- 予定日時 第1木曜日 9:00～12:00
 - 講師 林 ひろみ
 - 受講料 初回5,000円
 - 代表者 後藤 篤子
 - 連絡先 —

■ 美術折り紙グループ

美術折り紙製作
（和紙を使って折り紙で、花、風景、おとぎ話等を色紙に描いて楽しめます）

- *****
- 予定日時 第2・4火曜日 9:30～11:30
 - 講師 高田 栄子
 - 受講料 1,000円（1か月）（教材費別途必要）
 - 代表者 東海林 早苗
 - 連絡先 090-9028-1342

■ 木目込み人形グループ

木目込み人形・押絵作製

- *****
- 予定日時 第1木曜日 13:30～15:30
 - 講師 橋本 俊子
 - 受講料 1,000円（1か月）
 - 代表者 北川 初代、伊藤 恵子
 - 連絡先 090-8548-9578、090-7681-6452

■ フラワーアレンジメントグループ

季節の花を使っのアレンジメントフラワー、みんな違ってみんないい。

- *****
- 予定日時 第1火曜日 9:30～11:30
 - 講師 川辺 晃子
 - 受講料 12,000円（12か月）
 - 代表者 片岡 のぶ子
 - 連絡先 —

■ クラフト手芸サークルグループ

色彩豊かなクラフト紐を使って小物入れや、バック作りを楽しんで学んでいます。

- *****
- 予定日時 第3水曜日 13:30～15:30
 - 講師 小川 典子
 - 受講料 1,000円程度（1か月）（教材費別途必要）
 - 代表者 安川 軽子
 - 連絡先 059-268-1144

■ 大正琴グループ

やさしい歌をみんなで楽しく弾きましょう。
初めての人も、どうぞ来てください。

- *****
- 予定日時 第2・4金曜日 9:30～11:30
 - 講師 齋藤 ひとみ
 - 受講料 18,000円（12か月）
 - 代表者 奥田 恭子
 - 連絡先 —

■ 歌唱(童謡など)グループ

日本の歌・世界の歌・童謡・簡単な二部合唱などが楽しめます。

- *****
- 予定日時 第1水曜日 13:30～15:00
 - 講師 西川 美子、新堂 礼子
 - 受講料 前期7,500円、後期7,500円
 - 代表者 乙部 喜久子
 - 連絡先 —

■ リズムウォークグループ

音楽に合わせて楽しく歩き、全身の筋肉を動かします。動き続ける若い身体をつくりまします。

- *****
- 予定日時 第1・3火曜日 13:00～15:40
 - 講師 高橋 暢代
 - 受講料 12,000円（12か月）
 - 代表者 中尾 純子
 - 連絡先 059-230-0585

■ シニアのためのリトミック・脳トレⅡグループ

普段あまり使われなくなった右脳に刺激を与え脳と身体が若がえりを図る教室です。

- *****
- 予定日時 第2・4水曜日 10:00～11:30
 - 講師 新堂 礼子
 - 受講料 前期 9,000円程度、後期 9,000円程度
 - 代表者 浅野 節子
 - 連絡先 059-224-0093

■ ゆっくりゆったり体操グループ「ふぁんそん」

ゆっくり身体を動かしながら健康維持に役立つ体操です。

- *****
- 予定日時 第3木曜日 10:00～11:30
 - 講師 奥村 奈々子
 - 受講料 1回500円
 - 代表者 西川 恵子
 - 連絡先 —



豊里公民館 公民館講座出身団体



※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 秀乃会

日本の民謡を三味線に合わせて唄います。
大きな声で唄うと気分すっきり若返ります。

- *****
- 予定日時 第1・3火曜日 唄13:30～15:30
第1・3火曜日 三味線15:30～16:30
 - 講師 藤本 秀乃
 - 受講料 唄1,000円（1か月）
三味線1,000円（1か月）
 - 代表者 山崎 真代
 - 連絡先 230-1796



敬和公民館 自主講座



※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 敬和囲碁クラブ

囲碁の練習・鍛錬及び会員相互の親睦を図る。

● 予定日時 第1～4木曜日 13:00～16:00
● 講師 囲碁有段者
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 前川 壮吉
● 連絡先 226-2139

■ 敬和水曜囲碁クラブ

囲碁技術の向上と親睦を図る。初心者の方も級位者の方も気軽にどうぞ。和気あいあいとした集まりです。

● 予定日時 第1～4水曜日 13:00～16:00
● 講師 囲碁有段者
● 受講料 4,000円（6か月）
● 代表者 佐野 草加
● 連絡先 222-7829

■ 映画の英語

映画を楽しく見ながら英語のせりふを学びませんか。気配りのある先生と映画好きな仲間との講座です。映画の中の歌も歌います。

● 予定日時 第2・4火曜日 13:30～15:30
● 講師 若原 暁
● 受講料 5,000円（6か月）
● 代表者 富田 正宏
● 連絡先 050-3552-8588

■ 文章を書く

文章を書くことは人生を語ることです。人生を語り合うと生きている楽しさを感じます。

● 予定日時 原則として第1月曜日 13:30～15:30
● 講師 藤田 明
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 庄司 安道
● 連絡先 225-2325(敬和公民館)

■ やさしいペン習字教室 グループ

季節に合わせた手紙文や用語を様々なペンで練習しています。くせ字をなおして美文字にチャレンジしたい方、歓迎です。

● 予定日時 第1・3水曜日 9:30～11:30
● 講師 小野 由紀子
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 川本 淳一
● 連絡先 090-1656-1712

■ やさしいペン習字教室 サークル

実用的な手紙文と季節用語をかな交じりで書く。徒然草、ことわざ、百人一首、俳句等いろいろ書いております。

● 予定日時 第1・2木曜日 13:30～15:30
● 講師 小野 由紀子
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 川北 弘子
● 連絡先 227-5971

■ 書道C

漢字3体・かな・調和体の教授及び年2回の作品展出品。

● 予定日時 第2・4木曜日 9:30～11:30
● 講師 稲垣 武嗣
● 受講料 4,000円（3か月）
● 代表者 東 安夫
● 連絡先 090-7853-0919

■ 書道D

書の基本から創作（作品作り）を中心とした学習。

● 予定日時 第1・3木曜日 13:30～15:30
● 講師 稲垣 武嗣
● 受講料 1,500円（1か月）
● 代表者 今西 紀美子
● 連絡先 222-4387

■ 写真トータス2I

・写真の初歩から、みんなで楽しく学びます。
・撮影に適した行事や催しの紹介も致します。
・フォトコンテストに向けた取り組みを行います。
・会員募集中です。

● 予定日時 第2水曜日 9:30～11:30
● 講師 牛場 和美
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 川北 雅朗
● 連絡先 090-1787-3022

■ フォトフレンドTsu

写真の基礎を学び、撮影旅行や写真展を開催し、親睦・交流をはかる。初心者大歓迎。

● 予定日時 第4水曜日 13:00～16:00
● 講師 柴田 ただしげ
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 別所 勝三
● 連絡先 237-1687

■ 浜木綿句会

俳句を通じ、生涯学習・相互の親睦を図る。入会者歓迎。

● 予定日時 第3金曜日 13:00～16:00
● 講師 山本 清稀人
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 松浦 一也
● 連絡先 224-0896

■ 華道（池坊）

日本の良き伝統、いけばなを楽しんでみませんか。

● 予定日時 第2・4金曜日 13:30～15:30
● 講師 南 三重子
● 受講料 4,000円（1か月）（花代含む）
● 代表者 今岡 郁子
● 連絡先 —

■ 煎茶

煎茶のお手前・作法の習得。立礼方式（椅子席）でも行なっています。

● 予定日時 第1・3土曜日 9:30～11:30
● 講師 服部 香和（和子）
● 受講料 2,000円（1か月）
● 代表者 東谷 修平
● 連絡先 237-2892

■ 絵画グループ・七彩

油絵、水彩、色エンピツ、何でも。楽しく描いています。ご入会をお待ちしています。

● 予定日時 第1～4木曜日 9:30～11:30
● 講師 古金谷 初美
● 受講料 1,500円（1か月）
● 代表者 上野 よし子
● 連絡先 —

■ 民謡鈴

民謡を通して日本文化を学びます。しっかりと発声して民謡を唄い、心身をリフレッシュするとともに、会員の親睦を図ります。

● 予定日時 第1・3土曜日 13:30～15:30
● 講師 鈴木 サキエ
● 受講料 1,000円（1か月）
● 代表者 鈴木 サキエ
● 連絡先 225-2325(敬和公民館)

■ ギター・マンドリン

募集停止中

- *****
- 予定日時 —
 - 講 師 —
 - 受講料 —
 - 代表者 —
 - 連絡先 —

■ B B クィーンズ

大正琴アンサンブルで楽しみながら童謡・演歌等を学ぶ。初めての方も歓迎です。

- *****
- 予定日時 第1・3・4水曜日 9:30～11:30
 - 講 師 山田 明子
 - 受講料 受講者数による
 - 代表者 下村 淑子
 - 連絡先 —

■ 太極拳 A

健康のため、一緒に太極拳を楽しみましょう。経験は問いません。

- *****
- 予定日時 第1・3火曜日 9:30～11:30
 - 講 師 高木 由理子
 - 受講料 1,000円 (1か月)
 - 代表者 —
 - 連絡先 225-2325(敬和公民館)

■ (豊) ヨガ健康サークルB

呼吸に合わせて無理なく動き、筋肉の縮みや歪みを正し健康を増進する。

- *****
- 予定日時 第1・2・4火曜日 13:30～15:30
 - 講 師 奥山 尚
 - 受講料 1,500円 (1か月)
 - 代表者 添田 由子
 - 連絡先 —

■ 朝ヨガサークル

募集停止中

- *****
- 予定日時 —
 - 講 師 —
 - 受講料 —
 - 代表者 —
 - 連絡先 —

● 敬和公民館 公民館講座出身団体 ●

※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。(電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ)

■ 女声合唱なぎさ

年齢、経験を問わず心をつなげて美しい音楽をつくりたいという思いで楽しく練習しています。お母さんコーラス大会、市民音楽祭に参加しています。皆さん、一緒に歌いましょう。

- *****
- 予定日時 第1～4水曜日 9:30～11:30
 - 講 師 小林 まゆみ(指揮)、片山 恵(伴奏)
 - 受講料 2,500円 (1か月)
 - 代表者 波多野 節代
 - 連絡先 090-4189-3501

■ 太極拳プラスワン

入門・初級・24式太極拳を習得し、健康な心と身体を養う。初心者、大歓迎。

- *****
- 予定日時 第2・4火曜日 13:30～15:30
 - 講 師 萩原 真樹子
 - 受講料 1,000円 (1か月)
 - 代表者 井岡 章
 - 連絡先 225-6903

● 香良洲公民館 自主講座 ●

※申し込みは各講座代表まで直接お問合せください。（電話番号の掲載が無い場合は各公民館へ）

■ 若竹会

民舞・新舞踊を趣味として楽しんでいます。
ストレス解消・老化予防になります。

- *****
- 予定日時 毎週水曜日 10:00～12:00
 - 講師 倉田 千里
 - 受講料 1,000円（1回）×4回
 - 代表者 太田 とみ子
 - 連絡先 090-7439-0460

■ 和紙ちぎり絵「和楽幸」

色紙に日本伝統である染色和紙をちぎって貼り、四季折々の風景や草花等を表現する

- *****
- 予定日時 奇数月の第2金曜日 13:30～15:30
 - 講師 菊山 さち子
 - 受講料 1,500円（1回）+教材費
 - 代表者 木下 叔子
 - 連絡先 292-2929

■ 大正琴アンサンブル トレモロファンタジー

大正琴（各自の音楽性、技術の向上）

- *****
- 予定日時 月2回（ご相談に応じます）
 - 講師 小林 智子
 - 受講料 1,500円（1か月）+教科書等
 - 代表者 横田 明美
 - 連絡先 090-7865-0401

■ 生花クラブ 未生流

生花（生花の普及、伝統文化の継承、技術の習得）

- *****
- 予定日時 第2・4月曜日 19:30～21:00
 - 講師 佐脇 栄美
 - 受講料 16,000円（6か月）（材料費込み）
 - 代表者 大河内 貞子
 - 連絡先 292-3370

■ 歌謡夢倶楽部

募集停止中

- *****
- 予定日時 —
 - 講師 —
 - 受講料 —
 - 代表者 —
 - 連絡先 —

■ レクリエーションダンス

リズムに乗り、楽しくやさしいダンスです。
仲間とのコミュニケーションづくり。
一緒にレッツダンス！！

- *****
- 予定日時 第2・4火曜日 13:30～15:00
 - 講師 福島 公子
 - 受講料 年2回（4月3,500円、10月3,500円）
 - 代表者 黒川 照代
 - 連絡先 090-3155-9113

■ マカニ・オ・アロハ

アロハの風が漂う香良洲サークルが、皆の癒しの場となり、フラダンスで美しく輝きましょ

- *****
- 予定日時 第1・3金曜日 19:30～20:30
 - 講師 奥村 知保
 - 受講料 2,500円（1か月）
 - 代表者 米川 さとみ
 - 連絡先 090-5101-0900

■ 健康体操(気功)

呼吸法とストレッチ体操で免疫力アップを目指します。寝たきり予防に体操をしまし

- *****
- 予定日時 第2～4火曜日
 - 講師 大西 則子
 - 受講料 年2回（4月5,000円、10月5,000円）
 - 代表者 佐藤 かおる
 - 連絡先 292-2608

■ 健康体操

ストレッチ、筋力体操に参加、健康で楽しい日常生活を過ごしましょ

- *****
- 予定日時 第1～4木曜日
 - 講師 伊藤 真里、鈴木 早紀
 - 受講料 4,000円（6か月）
 - 代表者 山下 友子
 - 連絡先 292-3314