

2020年度

# 前期講座のおしらせ

しまだ楽習センター (JR島田駅北口 木材会館クラシカ) 電話・FAX 0547-37-7376

(★印は、難易度を示します。例：★ → ★★★ … 講座開始時 初級→ 講座終了時 中級)

## ◆健康・体づくり

(受講料 410円/回)

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
1	リズム体操 ★ → ★★★	月	10:00~11:30	12回	4,920円	35人	山本 礼子	音楽にのり、全身を動かし、身も心もリフレッシュ、リズムにのり思いっきり楽しみましょう。 (教材費:用具(リズ有り)500円、新規の方赤テープ代1,650円)
2	スマイル体操 ★	火	13:30~14:45	12	4,920	30	永田 洋子	にこにこペースのウォーキングを中心にスモールボールでの筋力アップ、足もみを取り入れた心地よい運動です。(教材費:スモールボールない方650円)
3	気功 ★	火	10:00~11:30	12	4,920	30	亀山 和之	自然な姿勢、呼吸、意識の集中によって動きながら“氣”の感覚を楽しく感じましょう。
4	シェイプアップ エアロビクス ★ → ★★★	火	19:00~20:00	12	4,920	25	巻田 京子	楽しくストレス解消・健康維持、そして脳活をしましょう! 体幹を引き締めるコアトレーニングも行います。(教材費:スモールボールない方:税込1,320円)
5	健美操 ★ → ★★★	木	10:00~11:00	12	4,920	30	巻田 京子	呼吸法、気の流れを整えるポーズ等をミックスした健康体操です。気持ち良く健康維持をはかります。
6	ピラティス ★ → ★★★	木	19:00~21:00	12	4,920	30	宮島 公美子	ピラティスで、普段使わないお腹の奥や背骨のまわりの筋肉を動かして、動きやすい体をつくりましょう!
7	健康表現体操 ★ → ★★	土	10:00~11:30	12	4,920	20	長屋 佐津喜	思い出の歌を口ずさみながら、曲に合わせて楽しく身体を動かし、心身の健康づくりに役立てましょう。
8	ソフトエアロビクス & プチヨガ ★ → ★★	土	13:30~14:30	12	4,920	35	石上 温子	運動不足の中高年にピッタリの、簡単エアロでリフレッシュ! ヨガでは心と身体をほぐしましょう。
9	ディスコワールド ダンスエクササイズ ★	金	10:45~11:45	11	4,510	30	小林 和佳子	80、90年代のディスコソングをフィットネス風にアレンジしたエクササイズです。楽しく汗を流しましょう!
10	吹矢駅前教室 ★ → ★★	火	19:00~21:00	12	4,920	15	山本 孝夫	老若男女だれでも簡単に取り組みます。深呼吸を続けながら新陳代謝を活性化して、健康づくりにつなげます。 (教材費:マウスピース100円、消耗品費500円/月)
<b>NEW</b> 11	簡単ストレッチ & 足もみ健康法 ★	水	13:30~14:45	8	3,280	16	永田 洋子	ストレッチ体操で身体をほぐし、第2の心臓といわれる足をもみ講座です。専用の棒と図表を使用し自分で足をもみます。 (足もみ棒・足つぼ図表ない方は710円)

## ◆トランポウォーク

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
12	はつらつ健康 トランポ ★ → ★★★	火	13:30~15:00	12回	4,920円	30人	八木 美和子	膝腰に軽い歩行運動。マイペースで行うので、体力に自信の無い方も安心! 柔軟や脳トレ筋トレで更に身体づくりをしましょう。 (教材費:ボールのない方 600円)
13	リフレッシュ トランポウォーク ★ → ★★★	水	10:00~11:45	12	4,920	35	八木 美和子	ミニトランポリンの上での歩行運動。膝・腰にやさしくて誰でも楽しく汗をかくことができます! 初心者大歓迎! (教材費:ボールのない方 600円)
14	トランポウォーク ★ → ★★★	金	10:00~11:45	12	4,920	35	寺田 弘子 北川 美幸	老若男女、個々の体調体力に合わせ歩きます。仲間がいるから脳トレ・筋トレも楽しい。一緒に快い汗を流しましょう。 (教材費:ボールのない方 600円)
15	エンジョイ トランポウォーク ★ → ★★★	金	19:00~20:45	12	4,920	30	八木 美和子 原木 早江美	誰にでもできる、膝・腰にやさしいトランポ! 気持ちの良い汗を流して疲れやストレスを発散しましょう! (教材費:ボールのない方 600円)

## ◆ヨガ

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
16	リラックスヨガ ★ → ★★★	月	19:00~20:30	12回	4,920円	25人	粂田 光枝	日常生活で偏っている体は息苦しさを感じています。無理なく体を動かすことの爽快感、大切さを実感して下さい。
17	中高年のヨガ ★ → ★★★	金	10:00~11:30	12	4,920	30	粂田 光枝	「最高の健康法とは日常生活の充実である!」心身を思いっきり解放して姿勢を正すことで気持ちは前向きになります。

18	らくらくヨーガ ★ → ★★	水	13:30~15:00	12	4,920	25	内藤 千鶴子	ゆったりとした動きと静かな深い呼吸で、心や体をリフレッシュしましょう。初めての方もお待ちしております。
19	ゆったりヨガ ★ → ★★	金	13:30~15:00	12	4,920	35	飯田 はづき	ゆったり、にっこり、時にはしゃっきり!!ヨガで心も体も元気いっぱい、笑顔いっぱいにしましょう♪
20	朝ヨガ ★	金	9:30~10:30	11	4,510	20	小林 和佳子	しなやかな筋肉づくり、血行促進が期待できます。最後にアロマの香りを浴びて全身ゆったりリラックス。
21	午後のすっきりヨガ ★	月	13:30~15:00	12	4,920	15	石上 温子	こり固まった身体と心を、午後のヨガですっきり快適に。毎日が健康でステキな一日でいられるようにしましょう。

### ◆手工芸・美術・書道

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
22	午前手編み講座 ★ → ★★	金	10:00~正午	12 <sup>回</sup>	4,920 <sup>円</sup>	14 <sup>人</sup>	又平 尚美	今年度新規の午前中の手編み講座です。金曜日は午前も午後も楽しく「あむようび(編む曜日)」です! (テキスト代:300円)
<b>NEW</b>	午後手編み講座 ★ → ★★	金	13:30~15:30	12	4,920	14	又平 尚美	開講日が変更となりましたが、これまでと同様編み物大好きな方、またこれから始めたい方、お待ちしております。 (テキスト代:300円)
24	楽しい パッチワーク ★ → ★★	月	9:30~11:30	12	4,920	10	松本 いさ子	“初心者対象に初歩から”小さなひと針から始めてみませんか?(コピー代:半年分50円 ※作るものによって教材費は異なります)
25	トールペインティング コレクション ★	木	13:30~16:00	12	4,920	7	松本 千鶴子	四季折々の和の文化、世界中の四季を感じる文化をトールペイントで楽しみましょう。めぐり逢いの喜びを!! (教材費:道具のある方…1,500円、ない方…14,500円)
26	初心者のための 絵手紙 ★	水	13:30~15:30	6	2,460	15	甲斐 節子	美しい日本の四季を絵手紙で描いて楽しみませんか。初心者の方でも丁寧に説明します。一緒にやりましょう。 (教材費:半年分 500円、☆希望者のみ絵手紙 道具セット(顔彩/筆3本/梅皿/青墨)…4,700円)
27	はじめての水彩画 ★	水	10:00~11:45	6	2,460	10	山本 晶司	水性の絵の具を用いて上手に描くのではなく、楽しく表現することを主軸に指導します。
28	ペン書道 ★	月	19:00~20:30	12	4,920	15	内藤 柚玉	正しく整った文字が書けるよう先ずは自分の名前と住所の書き方から指導します。美しい文字を学びましょう。 (教材費初回のみ7,200円、万年筆のない方8,300円「現代書写」700円/月【初回分には算入】)
29	毛筆書道 基礎 ★	金	10:00~11:30	11	4,510	12	弓岡 秋穂	毛筆書道の基礎を習得し、日常気軽に筆を持つ習慣を身に付けましょう。 (教材費:半紙代20枚150円、中筆ない方1,800円、細筆ない方540円、墨滴1本350円、コピー代1枚10円)

### ◆茶道・華道・フラワー

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
30	煎茶教室(静風流) ★ → ★★	土	9:30~正午	6 <sup>回</sup>	2,460 <sup>円</sup>	8 <sup>人</sup>	塚本 邦子	優雅で風流な煎茶のお点前を楽しく学び、美味しいお茶の入れ方、美しい所作を身に付けましょう。 (教材費:1回 500円)
31	気楽に学ぶ 抹茶(裏千家) ★ → ★★	火	18:30~20:30	12	4,920	7	松浦 順子	初心者大歓迎です。気軽に楽しくお稽古をしましょう。座り方など日常生活の作法も自然と身に付きませす。 (教材費:1回 300円、茶せんない方1,000円位)
32	いけばな(池坊) ★	金	19:00~21:00	12	4,920	10	紅林 香子	身近な草木を使い、伝統文化である「いけばな」を楽しみませんか! (教材費:1回分1,000円)
33	花遊び ★ → ★★	火	10:00~正午	5	2,050	15	山本 彰子	花と向きあい、花と語らう。そんなひとときを楽しんでみませんか。(8月はお休みします) (教材費:1回分1,500円位、器ない方1,000円)

### ◆音楽・着付け・銭太鼓・日本舞踊

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
34	オカリナ入門 ★	月	13:30~15:30	11 <sup>回</sup>	4,510 <sup>円</sup>	12 <sup>人</sup>	浅原 浩一	温かく素朴な音色のオカリナを吹いてみたい人はどなたでもどうぞ。 (教材費:オカリナない方6,500円、教本1,100円)

35	ハーモニカ入門 ★	木	13:30~15:30	12	4,920	12	浅原 浩一	なつかしい音色のハーモニカを吹いてみませんか。どなたでもどうぞお気軽に来てください。 (教材費:ハーモニカない方5,500円、教本1,650円)
36	楽しいコーラス ★	金	19:00~21:00	12	4,920	25	山崎 真弓	大きな声を出して歌って、日頃のストレスを発散しましょう。 (教材費:300円)
37	初心者集まれ! ギターを弾こう! ★ → ★★	第4火	19:00~20:30	6	2,460	15	あら 器量	ギターを弾いてみたい人なら誰でもどうぞ!入会お待ちしております。初めての人、自信がない人もOK! (教材費:テキスト1,500円、別ギターあり)
38	着付けを楽しむ ★ → ★★	月	19:00~20:30	12	4,920	12	赤堀 由美子	着物は日本の民族衣装です。着物をもっと身近に、自分で着られたら素敵です。和やかで楽しいお稽古です。 (教材費:半衿、衿芯ない方 各500円)
39	楽しいリズム銭太鼓 ★	第1・3金	13:30~15:30	12	4,920	12	松本 東代	リズム感を養い、両手を動かして肩こり解消!誰にでもできる楽しい銭太鼓です。お友達もできますよ!お待ちしております。初心者の方大歓迎! (教材費:ばちのない方 3,200円)

### ◆クッキング・パン教室

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
40	ラクうまクッキング ★	金	9:45~12:30	5回	2,050円	12人	山田 美和子	できるだけ添加物を使わずに、安心安全なお料理を楽しく作っていきましょう。 (教材費:1回800円、テキスト代1回100円)
41	ディナークッキング ★ → ★★	水	18:30~21:00	12	4,920	16	杉山 豊子	料理好きのみんな、美味しい物ができるような学びあいましょう。一生の友人もできます。男女不問! (教材費:テキスト1,300円、材料費+共用費1回670円)
42	簡単ヘルシーカフェ ごはん ★ → ★★	金	18:30~21:00	6	2,460	16	杉山 豊子	どこにでも有る材料で、ちょっと変化のあるレシピで美味しく作れます。 (教材費:テキスト1,200円、材料費、共用費1回770円)
43	入門!男の料理教室 ★	日	10:00~正午	9	3,690	16	塩澤 春美 横山 芳乃 安原 清美	食材を上手に生かして気軽に簡単に料理作りを楽しみませんか。初心者でもだいじょうぶです。 (教材費:1回700円、テキスト代:9回分 600円)
44	12種類の 手作りパン教室 ★ → ★★	火	10:00~14:00	6	2,460	8	大石 和可代	4月館パン桜館パン・5月抹茶のグルグル食パン・6月シナモンロール・7月ハイジの白パン・8月カレーベーコンロール・9月ノアレザンを焼きます。
45	発酵食 料理講座 ★ → ★★	木	10:00~13:30	6	2,460	8	大石 和可代	塩麹はなぜ身体に良いのか?塩麹作りを通してお話いたします。毎日のお料理にすぐに活用できるよう、塩麹活用レシピを毎回ランチ形式でお伝えします
46	ヘルシークッキング ★	土	10:00~正午	6	2,460	12	横山 芳乃	健康的でバランスの良い食事をみんなで楽しく作りましょう。 (教材費:1回650円、コピー代1回30円)

### ◆語学・パソコン

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
47	ビギナー日常英会話 ★ → ★★	金	10:00~11:00	12回	4,920円	20人	キャサリン コイ	安心して来て!皆と一緒に英語の最初のステップを踏みましょう。 (教材費:コピー代100円)
48	日常英会話 対象:高校生以上 ★★ → ★★	火	19:00~20:00	12	4,920	20	キャサリン コイ	来たら英語の楽しさ発見できます。使えば早く学べます。 (教材費:コピー代100円)
49	パソコン入門 文字入力から はじめよう ★	火	10:00~正午	12	4,920	10	久保 紀子	ゼロから始めるパソコン入門講座です。初めてでも大丈夫。ゆっくりパソコン操作に慣れていきましょう。 (教材費:3,000円程度、Office Excel2016以降のバージョンがあるWindows10パソコンをご持参下さい。)

### ◆ジュニアクラブ(受講料 100円/回)

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
50	楽(らく)がき講座 対象:小学生 ★	土	10:00~10:45	12回	1,200円	10人	山本 晶司	学習する子どもの心の開放、技術の上手下手なく指導します。楽しんで自分自身の想いを絵にしましょう。
51	お菓子屋さんクラブ 対象:小学4年生~中学生 ★ → ★★	土	10:00~正午	6	600	16	杉山 豊子	お菓子作りに興味を持ち始めたら集まれ!お片付けの習慣、お手伝いの習慣を身につけながら楽しく作ります。 (テキスト代1回100円、材料費:1回400円 ※12月クリスマスケーキ材料費は700円)
52	子どものいけばな 対象:小学生~中学生 ★ → ★★	土	10:00~正午	5	500	10	野中 朝子	月に一回講座を通して親子が一緒に勉強し、楽しく学べる所です。個性をいかし感性を養い育てていきたいと思えます。 (教材費:1回500円)

## 【申込みのしかた】

- (1) 申込期間 2月14日(金)～3月14日(土)午後5時  
※申込方法 封書を郵送、FAXまたは電子申請、ご来館
- (2) 抽選日 3月15日(日) 午前10時  
※3月16日(月) 当選されなかった方のみ、キャンセル待ちの連絡をいたします。
- (3) 受講料支払い期間 3月17日(火)～3月27日(金)

### ☆備考

- ※受講決定した講座を取りやめる場合、受講開始日の前日までに必ずご連絡下さい。
- ※受講開始日以降に取りやめの連絡を頂いた場合、受講料の返金はできません。  
また、講座期間中の取りやめの場合も同様です。
- ※教材費は、現金にて講師の方に直接お支払い頂きます。
- ※受講取りやめや欠席される時、すでに教材が準備している場合には、教材費をお支払い頂きます。
- ※講座によっては、材料費・テキスト代を別途お支払い頂く場合があります。  
やむを得ず、講座初日受講料支払いを希望する方は、事前に事務室までにお知らせください。


### 【封書の書き方】 3月14日(土)必着

〔申込用紙または A4 用紙〕

- ① 講座番号
- ② 講座名・曜日
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号(携帯番号可)
- ⑥ 性別・生年月日
- ⑦ 小中学生は学校名・  
学年・保護者名
- ⑧ 勤務先※市外にお住まいの方のみ



### 【電子申請の申込方法】 3月14日(土)午後5時まで

- ① しまだ楽習センターホームページにアクセス  
<http://gakusyuu-center.jp/> 
- ② ホームページ 右上の「教室案内」をクリック
- ③ 「Webからのお申込みはこちら」をクリック
- ④ 「講座申込フォーム」にて、各項目へ入力
- ⑤ 画面下の「入力内容を確認する」をクリック
- ⑥ 画面下の「送信する」をクリック
- ⑦ お申込完了

#### ●講座の見学

- ・いつでも見学可能です。講座受講日をお問合せのうえ、お越しください。

#### ●対象

- ・島田市内にお住まい、またはお勤めの方  
(ジュニアクラブ以外は原則として中学生以上)

\*市外にお住まいの方は、締め切り時に定員に満たない講座のみ受付します。

#### ●小中学生について

- ・送迎は、家庭の責任において対応お願いいたします。  
特に夜間の受講は、帰宅されるまで十分に配慮ください

#### ●その他

- ・締め切り後、定員に満たない講座申込は随時受付します。
- ・車でお越しの方は、共同駐車場をご利用下さい。
- ・封書またはFAXにてお申込みされた際は、個人情報を名簿作成・連絡網作成に利用する事へ、ご同意頂けたとみなします。(名簿作成・連絡網作成以外で、個人情報を同意なく利用することはありません。)

しまだ楽習センター (JR 島田駅北口 木材会館クラシカ)

〒427-0028 静岡県島田市栄町4-19

電話・Fax 0547-37-7376