

2021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

◆健康・体づくり ※カッコ内赤字は、音楽著作権料 (楽曲利用講座は10円/回) 受講料 410円/回

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料 円	定員 人	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	5,040 (120円含む)	25	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:用具一式代半年無料、新規の方赤フープ代1,650円)
2	スマイル体操	火	13:30~14:45	11	4,620 (110円含む)	25	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600円)
3	気功	火	10:00~11:30	12	5,040 (120円含む)	25	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	24	10,080 (240円含む)	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 A	第1.3 木	10:00~11:00	12	5,040 (120円含む)	25	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	健美操 B	第2.4 木	10:00~11:00	12	5,040 (120円含む)	25		
7	ピラティス	木	19:00~21:00	12	4,920	25	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!
8	健康表現体操	土	10:00~11:30	12	5,040 (120円含む)	20	池谷 雅子	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。
9	ソフトエアロビクス & プチヨガ	土	13:30~14:30	12	5,040 (120円含む)	25	石上 温子	運動不足の中高齢者にピッタリの、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。
10	ディスコワールド ダンスエクササイズ	金	10:45~11:45	12	5,040 (120円含む)	25	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!
11	吹矢駅前教室	火	19:00~21:00	12	4,920	15	山本 孝夫 鈴木 康允	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)
NEW	今から始める体力 作り&足もみ健康法	火	10:00~11:30	10	4,200 (100円含む)	25	永田 洋子	ダンベル・スモールボールで筋力アップ!今から体力作りのスタートです。運動後は足もみで身体を整えます。 (教材費:足もみ棒・足つぼ図表のない方600円、スモールボールのない方600円)
NEW	やさしい運動教室 (参加対象:60歳以上)	月	13:30~15:00	12	5,040 (120円含む)	20	桑原 貞子	体操で体をほぐし、スロージョギングや柔軟運動で体作りをします。リズムにのって楽しく動き、良い汗を流しましょう!
NEW	リンパ健康法	火	13:30~15:00	6	2,460	25	喜瀬川 玲子 松下 ゆかり	セルフリンパの方法、リンパストレッチをお伝えします。一緒に健康寿命を伸ばしましょう!気軽にご参加下さい。

◆トランポウオーク

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料 円	定員 人	講師名	講師からのひとこと
15	はつらつ健康 トランポ	火	13:30~15:00	12回	5,040 (120円含む)	25	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)
16	リフレッシュ トランポウオーク	水	10:00~11:45	12	5,040 (120円含む)	25	八木 美和子	ミニトランポで個々の体調体力に併せ歩きます。膝腰の負担が軽く、誰でも安心して心地よい汗を流せます! (教材費:ボールのない方 600円)
17	トランポウオーク	金	10:00~11:45	12	5,040 (120円含む)	25	寺田 弘子 北川 美幸	老若男女、個々の体調体力に合わせて歩きます。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)
18	エンジョイ トランポウオーク	金	19:00~20:45	12	5,040 (120円含む)	25	八木 美和子	春の爽やかな季節。身体に良い事始めませんか?駅近!週末帰宅前に最適な歩行運動で楽しく汗を流しましょう。 (教材費:ボールのない方 600円)

◆ヨガ

※カッコ内赤字は、音楽著作権料(楽曲利用講座は10円/回) 受講料 410円/回

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
19	中高年のヨガ(月)	月	19:00~20:30	10回	4,200円 (100円含む)	25人	糴田 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さ、大切さを実感して下さい。
20	中高年のヨガ(金)	金	10:00~11:30	10	4,200円 (100円含む)	25	糴田 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。
21	らくらくヨーガ	水	13:30~15:00	12	5,040円 (120円含む)	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。
22	ゆったりヨガ	金	13:30~15:00	12	5,040円 (120円含む)	25	飯田 はづき	ゆったり、にっこり、時にはしゃっきり!!ヨガで心も体も元氣いっぱい、笑顔いっぱいにしましょう♪
23	朝ヨガ	金	9:30~10:30	12	5,040円 (120円含む)	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。
24	午後のすっきりヨガ	月	13:30~15:00	12	5,040円 (120円含む)	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
25	午前手編み講座	金	10:00~正午	12回	4,920円	14人	又平 尚美	1本の糸からいろいろな作品が完成する喜びを味わってみませんか?かぎ針、棒針共に初心者大歓迎です!
26	午後手編み講座	金	13:30~15:30	12	4,920	14	又平 尚美	かぎ針、棒針共に基礎編みをしっかり身につけてから自分のサイズ、好みの色で作品づくりに挑戦しましょう!
27	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:100円) ※作るものによって教材費が異なります(個人負担)
28	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)
29	初心者のための絵手紙	第2水	13:30~15:30	6	2,460	15	甲斐 節子	初めての方でも安心して学べるように基本から丁寧に説明をします。素材で温もりのある絵手紙を楽しみましょう。(教材費:1,000円、道具のない方4,700円)
30	はじめての水彩画	水	10:00~11:45	6	2,460	12	山本 晶司	水溶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軸に指導します。
31	ペン書道	月	10:00~11:30	12	4,920	15	内藤 柚玉	正しく整った文字が書けるようま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4,800円、万年筆のない方5,900円 「現代書写」800円/月)
32	毛筆書道 基礎	金	10:00~11:30	12	4,920	15	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50~150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
33	煎茶教室(静風流)	土	9:30~正午	6回	2,460円	10人	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)
34	気軽に学ぶ抹茶(裏千家)	火	19:00~21:00	12	4,920	8	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す。 (教材費:1回 300円)
35	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)
36	花遊び	火	10:00~正午	5	2,050	14	山本 彰子	花はどんな時にも癒す力をもっています。楽しく学び生活に潤いを与えましょう。 (教材費:テキスト+花代1,500円位/1回)

◆音楽・着付け・銭太鼓 ※カッコ内赤字は、音楽著作権料（楽曲利用講座は10円/回）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
37	オカリナ入門	月	13:30~15:30	12回	5,040円 (120円含む)	18人	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)
38	ハーモニカ入門	第1.3木	13:30~15:30	12	5,040円 (120円含む)	18	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)
39	楽しいコーラス	金	19:00~21:00	12	5,040円 (120円含む)	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。 (教材費適宜、合唱用マスクない方1,430円)
40	初心者集まれ! ギターを弾こう!	第4火	19:00~20:30	6	2,520円 (60円含む)	15	あら 器量	ギターを弾いてみたい人なら誰でもどうぞ!入会お待ちしています。初めての人も、自信がない人もOK! (教材費:弦1,728円、有料レコギタあり)
41	着付けを楽しむ(月)	第1.3月	19:00~20:30	12	4,920	10	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。和やかに楽しいお稽古です。 (教材費:半衿、芯苧ない方 各500円)
42	着付けを楽しむ(水)	第1.3水	13:30~15:00	12	4,920	10		
43	楽しいリズム銭太鼓	第1.3金	13:30~15:00	12	5,040円 (120円含む)	12	山崎 陽子	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
44	ラクうまクッキング	金	9:45~12:30	6回	2,460円	10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)
45	入門!男の料理教室	日	10:00~正午	9	3,690	16	塩澤 春美 安原 清美 横山 芳乃	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:700円/回、テキスト代:600円)
46	12種類の 手作りパン教室	火	10:00~13:30	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月カレーバーンロール・9月ノアレザンを焼きます。 (教材費:2,500円/回)
47	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 (教材費:2,700円/回)
48	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
49	ビギナー日常英会話	金	10:00~11:00	12回	4,920円	18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)
50	日常英会話 対象:高校生以上	火	19:00~20:00	12	4,920	18	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)
51	はじめてのワード	第2.4火	10:00~正午	12	4,920	10	久保 紀子	文書作成の基礎をしっかりと学びましょう。今まで自己流だった方も学び直して新しい発見があるかも! (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
52	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。
53	子どものいけがな 対象:小学生~中学生	土	10:00~正午	5	500	10	伊藤 尚代	四季折々の花々に親しみ、季節を感じると共に、豊かな感性を育みます。生花の感触をいっぱい感じて楽しみます。(教材費:1回500円)

【申込みのしかた】

- (1) 申込方法 封書を郵送、FAX または電子申請、ご来館
- (2) 申込期間 2月15日(月)～ 3月15日(月)午後5時
- (3) 抽選日 3月16日(火)午前10時
※当選されなかった方のみ、3月16日(火)にキャンセル待ちの連絡をいたします。
- (4) 受講料支払期間 3月17日(水)～ 3月28日(日)

☆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、事前に事務室までお知らせください。


【封書の書き方】 3月15日(月)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※市外にお住いの方のみ



【電子申請の申込方法】 3月15日(月)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下さい。

●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

コロナウイルスの感染状況により、変動が生ずる可能性があります。
講座中止の際は、受講料は返金いたします。(返金時、来館いただきます。)

2021年2月 冬の短期講座 第三弾！

受講生募集 先着順！

1月15日から 受付開始です

筆ペン講座

定員：10名

2月9日(火) 10:00~11:30

受講料：410円

教材費：200円(お手本・用紙代)

講師：内藤 柚玉先生
(日本書道教育協会総合師範)



名前を綺麗に書く
ちょっとしたコツ
を学びませんか。



数学ペーパークラフト

第2弾！

定員：10組(親子)

2月14日(日) 13:30~14:30

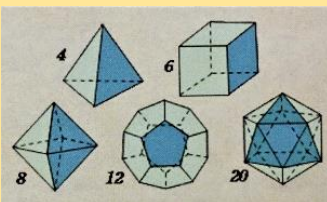
受講料：中学生以上 410円

小学生以下 100円

教材費：200円

講師：山田 邦彦先生
静岡サレジオ高校 数学科教諭

小学生は保護者同伴参加



感ずる数学を学
んでみませんか。



ベビーリとみっく

第2弾！

定員：10組(親子)

2月16日(火) 10:30~11:15

受講料：親子1組 100円

受講対象：0歳~満1歳程度

講師：鈴木 由美先生



音楽に合わせて楽しみなが
らのリトミック、ふれあ
いベビータッチを！

申込方法：直接来館にて受付

しまだ楽習センター

島田市幸町4-19 木材会館クラシカ2F
TEL/FAX 0547-37-7376