

(★☆☆印は難易度を示します。★1つは入門・基礎編、★★★は中級)

◆健康・体づくり

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
1	リズム体操 ★~★★★★	月	10:00~11:30 5月~2月	20回	8,000円	40人	山本 礼子	3つの用具を使って全身のストレッチ、音楽に合わせてリズム運動をしましょう！ (教材費:リース代 500円, 新規の方1,620円)
2	スマイル体操 対象: 60歳以上 ★~★★★★	火	13:30~15:00 5月~2月	20	8,000	35	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、ストレッチ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 ★~★★★★	第2・4火	10:00~11:30 5月~2月	20	8,000	25	亀山 和之	正しい姿勢、自然な呼吸、適度な心の集中によって動きながら色々な“気”の感覚を感じ、楽しく足腰を鍛えましょう！
4	シェイプアップ エアロビクス ★~★★★★	火	19:00~20:00 5月~2月	20	8,000	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！スモールボールを使って体幹も引き締めます。 (教材費:スモールボールない方1,296円)
5	健美操 ★~★★★★	木	10:00~11:00 5月~2月	20	8,000	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	ピラティス ★~★★★★	木	19:00~21:00 5月~2月	20	8,000	35	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、動きやすい体を作りましょう！
7	健康表現体操 ★~★★★★	土	10:00~正午 5月~2月	20	8,000	35	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体を動かし、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 ★~★★★★	第2・4土	13:30~14:30 5月~2月	20	8,000	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！ヨガでは歪みや、こりの解消を目指しましょう！

◆トランポウーク

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
9	はつらつ健康 トランポ ★~★★★★	第2・4火	13:30~15:00 5月~2月	20回	8,000円	30人	山田 俊美 八木 美和子	トランポウークで元気はつらつ！バランスのとれた筋肉と持久力が付き有酸素運動で免疫力もアップします。(教材費:ボールのない方 550円)
10	リフレッシュ トランポウーク ★~★★★★	水	10:00~11:45 5月~2月	20	8,000	35	八木 美和子 鈴木 京子	膝・腰にやさしく、誰でも歩けるトランポウーク！音に合わせて、楽しく汗を流して身体も心もリフレッシュ！ (教材費:ボールのない方 550円)
11	トランポウーク ★~★★★★	金	10:00~正午 5月~2月	20	8,000	35	寺田 弘子 北川 美幸	老若男女、個々の体調に合わせて行うトランポウーク！仲間がいるから脳トレ・筋トレも楽しい！健康長寿社会を！(教材費:ボールのない方 550円)
12	エンジョイ トランポウーク ★~★★★★	金	19:00~20:45 5月~2月	20	8,000	25	原木 早江美 八木 美和子	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 550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
13	リラックスヨガ ★~★★★★	月	19:00~20:30 5月~2月	20回	8,000円	30人	糰田 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。
14	リラックスヨガ ★~★★★★	金	10:00~11:30 5月~2月	20	8,000	30	糰田 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直すことで気持ちは前向きになります。
15	らくらくヨーガ ★~★★★★	水	13:30~15:00 5月~2月	20	8,000	25	内藤 千鶴子	静かな深い呼吸と動きで心と体をほぐします。肩こり、腰痛、膝痛の緩和にも効果的です。初めての方もどうぞ。
16	ゆったりヨガ ★~★★★★	金	13:30~15:00 5月~2月	20	8,000	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！こしましょう♪

◆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
17	手編み講座 (土曜日) ★★☆	土	13:30~15:30 5月~2月	20回	8,000円	14人	又平 尚美	前期はかぎ針編み、後期は棒針を中心に作品づくりをします。初心者の方は基礎編みをしっかり身につけましょう。(材料費:300円, 1作品5,000円程度)

18	ふれあい手編み 30 ☆☆☆	第1・3水	10:00~正午 5月~2月	20	8,000	12	野口 しづ子	前期はカギ編みの基礎(小さな巾着)からスタートして、秋には希望する人は棒針編みの基礎を始めます。(教材費:1作品目850円 かぎ針5号800円 2作品目以降作るものによって教材費は異なる)
19	パッチワーク 手作り小物品 ☆☆☆	月	9:30~11:30 5月~2月	20	8,000	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?自然と心が安らいでゆったりとした時間が流れます!(コピー代:100円、作るものによって教材費は異なる)
20	ホームソーイング ☆☆☆	木	13:30~15:30 5月~2月	18	7,200	14	川島 則子	初日はサンプル(エプロン・簡単な服など)の中から作りたいものを選び型紙づくりをしてもらいます。(教材費:コピー代20円程度、布、芯、糸などは各自負担)
21	トールペインティング コレクション ☆☆☆	木	13:30~16:00 5月~2月	20	8,000	10	松本 千鶴子	あなたの素敵な2018年をトールペイントで思い出を作品に残しましょう!(教材費:初めての方でトール用具のない方 13,100円、2作品目は、2,000円~3,500円)
22	心ときめく 基本の絵手紙 ☆☆☆	第2水	13:30~15:30 5月~2月	10	4,000	15	甲斐 節子	「下手でいい!上手がいい!」の小池邦夫先生の基本の絵手紙を学び美しい日本の四季を絵手紙に託し、あなただけのオリジナル絵手紙にチャレンジしてみませんか。(教材費:1,000円、画仙紙はがき 210円、絵手紙道具セット(希望者のみ) 4,700円)
23	はじめての水彩画 ☆☆☆	水	10:00~正午 5月~2月	10	4,000	10	山本 晶司	各自の持ち味を生かし、素材で温かみのある作品を創り、気取らず、温かな雰囲気のある絵を描く仲間をつくりましょう!
24	ペン書道 ☆☆☆	月	19:00~20:30 5月~2月	20	8,000	20	内藤 柚玉	美しいペン字に挑戦してみませんか?手紙や葉書の書き方、年賀状の書き方も習いましょう!(教材費:9,600円、万年筆1,100円)
25	毛筆書道 基礎 ☆☆☆	木	10:00~11:30 5月~2月	19	7,600	10	弓岡 秋穂	中筆を使って、半紙で、毛筆書道の基礎から学んでいきます。後半は細筆を学びます。(教材費:半紙代150円、中筆ない方1,800円、細筆ない方1,500円)

◆茶道・華道・フラワー

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
26	煎茶教室 ☆☆☆	土	9:00~正午 5月~2月	10回	4,000円	10人	塚本 邦子	日本の伝統文化、煎茶道を選び、静岡県特産の煎茶を楽しみましょう!(教材費:3,000円)
27	楽しく学ぶ抹茶 ☆☆☆	第2・4火	19:00~21:00 5月~2月	20	8,000	10	山村 順子	「抹茶の点前を学びながら歴史を知ろう!」お点前をする前に道・学・術を学びます。(教材費:6,000円、茶せんない方1,000円くらい)
28	いけばな(小原流) ☆☆☆	第2・4金	19:00~21:00 5月~2月	20	8,000	10	服部 光子	忙しい日々の癒しに、四季折々の花材を使って、花のある生活を楽しんでみませんか!!(教材費:1回分1,000円、お正月花は別途)
29	花遊び ☆☆☆	火	10:15~正午 5月~3月	10	4,000	12	榊原 恵美子	四季折々の花にふれ、基礎から素敵なアレンジまでを楽しみましょう!和やかな雰囲気の中、癒されます。(教材費:お花代1回分1,500円、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・期間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
30	オカリナ入門 ☆☆☆	月	13:30~15:30 5月~2月	20回	8,000円	12人	浅原 浩一	初心者対象に初歩から学びます。温かい素朴な音色の陶器の笛をやさしく、たのしく、楽習しましょう!(教材費:オカリナない方7,000円、教本1,050円)
31	ハーモニカ入門 ☆☆☆	木	13:30~15:30 5月~2月	20	8,000	12	浅原 浩一	初心者対象に初歩から学びます。なつかしい曲、好きな歌を楽しく吹いてみませんか?(教材費:ハーモニカない方4,500円、教本1,500円)
32	楽しいコーラス ☆☆☆	金	19:00~21:00 5月~2月	20	8,000	25	山崎 真弓	歌が好きな方なら、楽しい講座です。大きな声を出してストレスを発散しましょう。(教材費:300円)
33	ギターを弾こう! ☆☆☆	第4火	19:00~20:30 5月~2月	10	4,000	15	あら 器量	グループで全てのギターの基礎となる弾き方を学びます。初めての人も大歓迎、この機会を逃さずに始めましょう。(教材費:テキスト1,728円、以外ギターあり)
34	楽しい着付け ☆☆☆	月	19:00~20:30 5月~2月	20	8,000	15	赤堀 由美子	着物をもっと身近に♪自分で着ることが出来たら素敵ですね!和やかで楽しい着付け講座に是非お友達とどうぞ(教材費:半衿、袴芯ない方 各500円)
35	楽しいリズム銭太鼓 ☆☆☆	第1・3金	13:30~15:30 5月~2月	20	8,000	14	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)
36	はじめての 日本舞踊教室 ☆☆☆	土	13:00~14:00 5月~2月	20	8,000	15	花柳 照二郎	初めての方も安心して習えるよう基礎から丁寧に教えます。一曲踊れるよう踊りを楽しんでください。(教材費:舞扇子のない方 3,500円程度)

◆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
37	楽うまクッキング ☆☆☆	金	9:45~正午 5月~2月	10 ^回	4,000 ^円	17 ^人	山田 美和子	今更聞けない料理の基本を楽習します！できるだけ化学調味料に頼らないおいしい料理と一緒に楽しみましょう！（教材費:8,000円）
38	ディナークッキング ☆☆☆	水	18:30~21:00 5月~2月	20	8,000	16	杉山 豊子	家庭料理の基本とデザートに挑戦！仲間とワイワイおいしく作ります。（教材費:16,000円）
39	簡単ヘルシーカフェ ごはん ★~★★★★	金	18:30~21:00 5月~2月	12	4,800	16	杉山 豊子	健康に気を使いながらも、どこでも手に入る材料を使い、工夫のある料理を気軽においしく作れる楽しいクッキング講座です。（教材費:10,440円）
40	入門！男の料理教室 ★~★★★★	日	10:00~12:00 5月~2月	16	6,400	18	塩澤 春美 横山 芳乃 安原 清美	料理は下ごしらえと基本が大切です。それが土台になって色々工夫が生まれます。楽しくワクワク学びましょう！（教材費:11,300円）
41	10種類の 手作りパン教室 ☆☆☆	火	10:00~14:00 5月~2月	10	4,000	12	大石 和可代	メロンパン、明太フランスなど手ごねで楽しく作ります。簡単なサイドメニューランチ付き。焼き上がったパンはすべてお持ち帰り！（教材費:25,000円）
42	10種類の 手作りパン教室 ☆☆☆	木	10:00~14:00 5月~2月	10	4,000	12	大石 和可代	
43	ヘルシークッキング ☆☆☆	土	13:30~16:00 5月~2月	10	4,000	16	塩澤 春美 横山 芳乃 安原 清美	栄養について基本を学びながら一食600kcalのヘルシーな料理を手軽に作っていきましょう。（教材費:6,300円）

◆語学・パソコン・歴史

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	エンジョイイングリッシュ (楽しく学ぶ英会話再入門) ☆☆☆	金	10:00~11:30 5月~2月	17 ^回	6,800 ^円	12 ^人	長谷川 和則	英語の基礎を学び直し、身の回りの事を伝え合います。初歩的な英会話表現の習得を目指し、楽しく学びましょう。（教材費:コピー代200円、テキスト代2,300円+税）
45	日常英会話 対象:高校生以上 ☆☆☆	火	19:00~20:00 5月~2月	20	8,000	20	キャサリン コイ	楽しく使える英会話を習いましょう！（教材費:コピー代150円）
46	楽しく学ぼう ワード&エクセル ☆☆☆	火	10:00~正午 5月~2月	20	8,000	10	久保 紀子	日常生活に活かせるワードとエクセルのスキルを身につけましょう。自分のペースでゆっくり習得しましょう。ご自分のノートパソコンでの学習です。（教材費:5,000円程度）

◆ジュニアクラブ

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	楽(らく)がき講座 ☆☆☆	土	10:00~11:00 5月~2月	20 ^回	2,000 ^円	10 ^人	山本 晶司	子どもの自由な発想を大切に、想像力を伸ばす絵画学習です！ 対象:小学生
48	お菓子やさんクラブ ☆☆☆	土	10:00~正午 5月~2月	12	1,200	16	杉山 豊子	お菓子を作る楽しみを味わい、さらにお手伝いの仕方、協力して一つのものを作り、平等に分け合う事を学びます。 対象:小学4年生~中学生 (材料費:5,200円)
49	子どものいけばな ☆☆☆	土	10:00~正午 5月~2月	10	1,000	5	野中 朝子	楽しくお花の心につれてみませんか。礼儀作法も楽しく身につけましょう。対象:小学生~中学生 (教材費:5,500円)

*NO. 1~NO. 6 と NO. 8 と NO. 16 の講座については、前期と後期分けて受講することが可能です。

【申込みのしかた】

申込み方法が
変わります！

- ① **申し込み**／しまだ楽習センターに来館し、
申込用紙に記入の上、備え付けの応募ボックスへ
申込締め切り／ 4月9日（月）

※応募多数の場合、4月10日（火）に公開抽選を実施します。当選しなかった人にも、
抽選日以降に**キャンセル待ちの通知ハガキ**を郵送します。4月15日（日）までにキャンセ
ル待ちの通知が届かなかった方は、4月16日（月）以降に来館して受講料を現金にてお支
払ください。通知ハガキの届かなかった方が、当選となります。

- ② **受講料の受付期間**／4月16日（月）から4月30日（月）まで
受講決定した講座を取りやめる場合は、講座開始日の前日までにご連絡ください。
講座初日以降のご連絡の場合、受講料の返還はできません。また、期間途中で受講を取りや
めた場合も、受講料の返還はできません。
教材費についても、すでに講師が準備している場合には、お支払いいただきますのでご了
承ください。欠席の場合も同様です。教材費は現金でお支払いいただきます。

***電子申請とはがきによる申込みができなくなりましたので、ご注意ください。**

- 小中学生について
送迎は、家庭の責任において対応してください。特に夜間の受講は帰宅されるまで十分に配慮してく
ださい。
- 講座の見学
講座実施日をお問い合わせの上、お越しください。
- 市外の方のお申込みについて
市外にお住まいの方は、締切り時に定員に満たない講座のみ受付します。

【その他】

- ・ 講座によっては受講料のほかに教材費・テキスト代が必要です。教材とテキスト代は変更となる場合
があります。
- ・ 希望者が少ない講座は開講しないことがあります。この場合の受講料はお返しします。
- ・ 締切り後、定員に満たない講座の申込み受付を随時行います。
- ・ 車でお越しの方は、共同駐車場をご利用ください。
- ・ 講座の様子を、広報しまだや楽習センターホームページに掲載させていただく場合があります。

■お問合せ

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