

2022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 (楽曲使用講座は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
1	リズム体操	月	10:00~11:30	12	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。 (体操用赤チューブ代:1,650円、新規の方)
2	スマイル体操	火	13:30~14:45	10	4,200 (100円含む)	20	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	第1.3 火	19:00~20:00	12	5,040 (120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。
5	エアロビクス&ボディ コンディショニング	第2.4 火	19:00~20:00	12	5,040 (120円含む)	25	巻田 京子	基本的なエアロビクス(有酸素運動)で身体を温めた後は、筋肉を整え再教育して、身体を変えていきましょう。
6	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。
7	健美操B	第2.4 木	10:00~11:00	12	5,040 (120円含む)	25		
8	ピラティス	第2.4 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!
9	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。
10	ソフトエアロビクス& プジョガ	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。
11	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!
12	吹矢駅前教室	火	19:00~21:00	12	4,920	15	山本 孝夫 酒井 廣	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/ケ、消耗品費1,200円/半年)
13	体づくり&足もみ 健康法	火	10:00~11:30	11	4,620 (110円含む)	20	永田 洋子	簡単体操・尿失禁予防体操で体力アップ!足もみで体の中から健康に!冷え性・足のつる方もお試しください! (足もみ棒・足つぼ図表ない方は600円、スモールボールのない方600円)
14	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)	25	桑原 貞子	リズムにのって体を温め、スロー筋トレや柔軟体操で体力作りをし、簡単なゲームで脳トレをしましょう!!
15	リンパ健康法	火	13:30~15:00	6	2,520 (60円含む)	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	定員	講師名	講師からのひとこと
16	はつらつ健康 トランポ	火	13:30~15:00	12	5,040 (120円含む)	25	八木 美和子	トランポリンのバネが体重負担を減らし膝腰に優しく歩けます!体力の有無問わず誰でも楽しく汗を流せます! (教材費:ボールのない方 600円)
17	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	個々の体調体力に合わせて歩きます。陸上歩行より効率よくエネルギー燃焼。さらに筋トレ脳トレ柔軟で全身リフレッシュ!(教材費:ボールのない方 600円)
18	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)
19	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 保崎 真由美	膝腰の負担が軽く、誰でも歩行運動可能。今注目度NO.1のストレッチも習得し特別な週末をエンジョイしませんか?! (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(楽曲使用講座は10円/回)

受講料 410/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
20	中高年のヨガ(月)	月	19:00~20:30	12回	5,040 (120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感、大切さを実感して下さい。
21	中高年のヨガ(金)	金	10:00~11:30	12	5,040 (120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。
22	らくらくヨーガ	水	13:30~15:00	12	5,040 (120円含む)	25	内藤 千鶴子	深い呼吸でゆったりと体を動かしていきましょう。心身共にリラックスして、新しい爽やかな自分に会えます。
23	ゆったりヨガ	金	13:30~15:00	12	5,040 (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、笑顔いっぱいいきましょう♪
NEW 24	ゆったり <sup>2</sup> ヨガ	月	10:00~11:15	12	5,040 (120円含む)	25	飯田 はづき	1週間の始まりをヨガでスタート!1週間を元気で笑顔で過ごせるよう、心と体をヨガでにっこりさせましょう♪
25	朝ヨガ	金	9:30~10:30	12	5,040 (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。
26	午後のすっきりヨガ	月	13:30~15:00	12	5,040 (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
27	午前手編み講座	第2・4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!※教材費は作品によって異なります。
28	午後手編み講座	第2・4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付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!※教材費は作品によって異なります。
29	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)
30	トールペインティングコレクション	木	13:30~16:00	12	4,920	6	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)
31	初心者のための絵手紙	第2水	13:30~15:30	6	2,460	15	甲斐 紗都呼	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)
32	はじめての水彩画	第3水	10:00~11:45	6	2,460	12	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。
33	ペン書道	月	10:00~11:30	12	4,920	15	内藤 柚玉	万年筆の正しい持ち方、基礎点画、ひらがなや実用的な漢字のくずし方を学びましょう。(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
34	毛筆書道 基礎	木	13:00~14:30	11	4,510	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2,000円、細筆ない方1,000円、墨液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
35	煎茶教室(静風流)	土	9:30~正午	6回	2,460円	10人	塚本 邦子	煎茶の点前を楽しく学び、毎日飲むお茶をちょっとおしゃれに、いつもより美味しく飲んでみませんか。(和菓子・茶葉代 1回500円)
36	楽しく学ぶ抹茶(裏千家)	火	19:00~21:00	12	4,920	8	小島 やよい	季節のお菓子と抹茶でストレス解消しませんか?いただき方から楽しんでマスターして頂きます。(菓子代と抹茶代 1回300円)
37	いけばな(小原流)	金	10:00~12:00	12	4,920	10	中村 久美子	ちょっとしたお花でお家の中が華やぎ、ちょっとしたコツでさらに美しく!ちょっとワクワクしてみませんか?(教材費:1回分1,100円)
38	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/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
39	初心者向け オカリナ	月	13:30~15:30	12 <sup>回</sup>	5,040 <sup>円</sup> (120円含む)	18 <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)
40	初心者向け ハーモニカ	第1・3 木	13:30~15:30	12	5,040 <sup>円</sup> (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)
41	楽しいコーラス	金	19:00~21:00	12	5,040 <sup>円</sup> (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)
42	ギターをひこう!	第4火	19:00~20:30	6	2,520 <sup>円</sup> (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:アンプ1,728円、リッケタあり)
43	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。和やかで楽しいお稽古です。
44	着付けを楽しむ(水)	第1・3 水	13:30~15:00	12	4,920	10		
45	楽しいリズム銭太鼓	第1・3 金	13:30~15:00	12	5,040 <sup>円</sup> (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
46	ラクうまクッキング	金	9:45~12:30	6 <sup>回</sup>	2,460 <sup>円</sup>	10 <sup>人</sup>	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)
47	ディナークッキング	水	18:30~21:00	6	2,460	12	杉山 豊子	料理好きであれば、皆美味しいものができるよう学び合います。一生の友人もできます。男女不問集合しましょう。 (教材費:テキスト700円、材料費1回850円)
48	簡単ヘルシーカフェ ごはん	金	18:30~21:00	6	2,460	12	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、食材費1回850円)
49	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 西尾 芙美江	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。初心者でも大丈夫です。 (教材費:700円/回 テキスト代:600円)
50	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月バンズパン、5月チョココロネ、6月クルミパン、7月揚げないカレーパン、8月明太子フランス、9月ミルクハースを焼きます。 (教材費:2,500円/回)
51	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 (教材費:2,700円/回)
52	ヘルシークッキング	土	10:00~正午	6	2,460	12	西尾 芙美江 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
53	ビギナー日常英会話	第2・4 金	10:00~11:00	12 <sup>回</sup>	4,920 <sup>円</sup>	10 <sup>人</sup>	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)
54	日常英会話 対象:高校生以上	第1・3 火	19:00~20:00	12	4,920	10	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)
55	はじめてのワード	第2・4 火	10:00~正午	12	4,920	10	久保 紀子 富岡 久洋	文字入力から始め、町内会のお知らせ、ハガキの文面作成など基本的な文書作成ができるまでを学習します。(教材費:3,000円程度、OfficeWord 2016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
56	楽(らく)がき講座 対象:小学生	第2・4 土	10:00~10:45	12 <sup>回</sup>	1,200 <sup>円</sup>	10 <sup>人</sup>	山本 晶司	子どもたちが日頃、心に描いているさまざまな作品の内容を、自由に表現させる学習講座です。
57	子どものいけばな 対象:小学生~中学生	土	10:00~11:30	5	500	10	永浦 典子	花々を通して創造力、立体形成能力、花の知識を養い豊かさを楽しみましょう。(教材費:1回500円)

【申込みのしかた】 ①ご来館 ②封書を郵送 ③FAXまたは電子申請にて承ります！

- (1) 申込期間 2月18日(金)～3月11日(金) 17時まで  
※定員に満たない講座は、申込期間外でもお申込みいただけます。(規定あり)
- (2) 抽選日 3月14日(月) 午前10時  
※当選されなかった方のみ、3月14日(月)に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16日(水)～3月27日(日)

### ★備考★

- ※申込人数が期間内までに一定数に満たない場合、開講しない場合があります。
- ※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・テキスト代は、現金にて講師の方に直接お支払いください。
- ※講座を欠席される際、すでに教材が準備している場合には、教材費を講師にお支払い頂きます。  
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11日(金)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11日(金) 17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://gakusyu-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