

【講座申込みについて】

(1) 申込期間 8月16日(金)～9月10日(火) 17時まで  
 ※定員に満たない講座は、上記の期間外でもお申込みいただけます。

(2) 受講料支払い期間 9月15日(日)～9月30日(月)

◆ 応募者多数の講座は抽選となります。(抽選日 9月12日 午前10時)

◆ 抽選日以降、連絡なければお支払いに来館ください。

★備考★

- ※申込期間内に定数(4名以上)に満たない時、開講でき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、すでに教材を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。


【申込みのしかた】 ①ご来館 ②封書を郵送 ③FAX ④電子申請 にて承ります!

【封書またはFAXの書き方】 9月10日(火)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】 9月10日(火) 17時まで

- ① しまだ楽習センターホームページに <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

・基本は見学のみですが、体験を希望される方は保険が未加入ですので、ケガ等は自己の責任で対処ください。

●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

・個人情報名簿作成・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 (島田市民総合施設プラザおおるり)  
 〒427-0042 静岡県島田市中央町5番の1  
 電話 0547-36-7222  
 FAX 0547-37-8696

# 2024年度 後期 楽習講座のお知らせ

しまだ楽習センター (島田市民総合施設プラザおおるり) 電話 0547-36-7222

◆健康・体力づくり

受講料 500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	スマイル体操	火	13:30~14:45	12	6,000	20	永田 洋子	にこにこベ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)
2	気功	火	10:00~11:30	12	6,000	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。
3	シェイプアップエアロビクス	火	19:00~20:00	11	5,500	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。
4	エアロビクス&ボディコンディショニング	火	19:00~20:00	10	5,000	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。
5	健美操A	木	10:00~11:00	12	6,000	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	健美操B	木	10:00~11:00	12	6,000	25		
7	ピラティス	木	19:00~20:00	12	6,000	25	中村 友香里	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	6,000	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	Dance!Dance!!Dance!!!	土	19:00~20:00	12	6,000	10	秋田 陽那	いろんなジャンルのダンスに挑戦!学校やお仕事と両立してダンスを続けていきたい方一緒に楽しみましょう♪(新規の方のみ小道具代金600円レンタル)
10	ディスコワールドダンスエクササイズ	金	10:50~11:50	11	5,500	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	吹矢おおるり教室	火	19:00~21:00	12	6,000	15	山本 孝夫	女性でも容易に取り組めます。吹矢で知らず知らず健康づくり。仕事帰りに行く事も可能です。(マウスピース100円/ケ・消耗品500円)
12	体力づくり&足もみ健康法	火	10:00~11:30	12	6,000	20	永田 洋子	らくらく体操で体力アップ!足もみで体の中から健康に!冷え性・足のつる方もお試し下さい。(足もみ棒・足つぼ図表ない方は実費、スモールボールのない方600円)
13	いきいき健康体操	月	13:30~15:00	12	6,000	20	市川 志織	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!!
14	リンパ健康法	火	13:30~15:00	6	3,000	25	喜瀬川 玲子 松下 ゆかり	セルフリンパのやり方、リンパストレッチをお伝えします。楽しく心と身体の健康を目指しましょう!!
15	セルフ・リンパ	木	13:30~15:00	6	3,000	15	喜瀬川 玲子	今!注目されているセルフリンパのやり方をお伝えします。肩、腰、膝に痛みのある方ぜひ参加ください。(施術用クリーム、ミスト代金3,000円)

NEW

◆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
16	はつらつ健康トランポ	火	13:30~15:00	12	6,000	25	八木 美和子	秋到来!体を動かして心まで晴れやかに過ごしませんか?トランポリンで歩けば足腰に負担なく汗を流せます!(教材費:ボールのない方600円)
17	リフレッシュトランポウォーク	水	10:00~11:45	12	6,000	25	八木 美和子	トランポウォークはバネが体重負担を軽減。音楽に合わせて仲間と一緒に楽しさ倍増。柔軟体操・脳トレ・筋トレ気持ち良い。(教材費:ボールのない方600円)
18	トランポウォーク	金	10:00~11:45	10	5,000	25	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ォーク	金	19:00~20:45	12	6,000	25	八木 美和子 保崎 真由美	新しい事始めたい方~!一緒にウォーキングしましょう。筋トレ脳トレ柔軟、有酸素運動で楽しく身体が整います。(教材費:ボールのない方600円)

◆**ヨガ** 受講料 500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
20	中高年のヨガ	金	10:00~11:30	12	6,000	25	穂田 光枝	呼吸の質を高め季節に添った体操ポーズと毎回のリンパマッサージは誰にでもできる易しいものからはいります。
21	リラックスヨーガ	水	13:30~15:00	12	6,000	25	内藤 千鶴子	ゆっくりとした体の動き、静かな深い呼吸、瞑想。心地よさがあふれてきます。内なる力に身をゆだねましょう。
22	ゆったりヨガ	金	13:30~15:00	12	6,000	25	飯田 はづき	ゆったり、にっこり、時にはしゃっきり!!ヨガで心も体も元気いっぱい、笑顔いっぱいいきましょう♪
23	ゆったりゆったりヨガ	月	10:00~11:15	12	6,000	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♪
24	朝ヨガ	金	9:30~10:30	11	5,500	20	小林 和佳子	身体も心も健康へとエスコートします。最後にアロマの香りを浴びて全身ゆったりリラックスしましょう。
25	ソフトエアロビクス & プチヨガ	土	13:30~14:30	12	6,000	25	中村 友香里	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。

◆**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
26	洋裁&着物リメイク	火	13:30~15:30	12	6,000	10	坂本 菊江	タンスに眠っている洋服地。着物地・帯、古着等から自分の体形に合う洋服小物等色々ご自分のペースで進めます。
27	糸楽し	水	10:00~12:00	12	6,000	10	原木 信子	吊し飾り、小物、袋物etcと、色々な作品を仕上げてゆきます。初心者から上級者まで丁寧に教習を進めて参ります。(教材費は作品により別途)
28	午前手編み講座	第2・4金	10:00~12:00	12	6,000	14	又平 尚美	1本の糸からかぎ針、棒針を使っていろいろな模様を表現し、自分だけの作品を編んでみませんか。※教材費は作品によって異なります。
29	午後手編み講座	第2・4金	13:30~15:30	12	6,000	14	又平 尚美	生涯続けられる編物を今年こそは基礎から学んでみませんか!初心者大歓迎です。※教材費は作品によって異なります。
30	トールペインティングコレクション	木	13:30~15:30	12	6,000	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!!(初回教材費:道具のある方は1,500円、ない方は用具代含め13,500円)
31	初心者のための絵手紙	第2水	13:30~15:30	6	3,000	15	甲斐 紗都呼	身近な生活にある物を絵手紙で描き、心豊かな生活をしてみませんか。初心者にも丁寧に説明をします。(教材費:1,000円 道具のない方4,900円)
32	ペン書道	月	10:00~11:30	12	6,000	15	内藤 柚玉	様々な課題から美文字のポイントを学び、日常生活に役立てましょう。(初回のみ4,800円・万年筆のない方5,900円・書誌300円/月=受講より2~3ヶ月後)
33	毛筆書道 基礎	木	10:00~11:30	12	6,000	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80~100円、中筆2,200円、小筆500~1,000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
34	煎茶教室(静風流)	土	9:30~12:00	6	3,000	10	塚本 邦子	煎茶の点前・作法を稽古しながら、おいしい緑茶・和菓子をお召し上がりください。お気軽なお気持ちで。(茶葉・菓子代 1回500円)
35	気軽に学ぶ抹茶(裏千家)	火	19:00~21:00	12	6,000	8	成瀬 美佐子	日本の代表的文化である茶道を学びませんか?おいしいお菓子と抹茶でゆったりとした非日常を味わいましょう。(菓子代と抹茶代 1回300円×12回 3,600円)
36	いけばな(小原流)午前	火	10:00~12:00	5	2,500	10	服部 光子	忙しい日々のなか、花のある空間で、生活を彩ってみませんか? (教材費:1回分1,100円、但し12月は別途)
37	いけばな(小原流)夜間	火	19:00~21:00	5	2,500	10		

◆**音楽・着付け・銭太鼓**

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
38	初心者向けオカリナ	月	13:30~15:30	12	6,000	18	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7,920円、教本1,100円)
39	初心者向けハーモニカ	木	13:30~15:30	12	6,000	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)
40	楽しいコーラス	金	19:00~21:00	12	6,000	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。新旧の歌を楽しく歌いましょう(初回のみ教材費300円)
41	ギターをひこう!	火	19:00~20:30	6	3,000	15	あら 器量	ギターを通して音楽の楽しさを知ることの出来る講座です。もちろんはじめての方大歓迎です。(教材費:テキスト1,760円、リタム'ターあり・有料)
42	着付けを楽しむ(水)	水	13:30~15:00	12	6,000	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。
43	着付けを楽しむ(木)	木	19:00~20:30	12	6,000	10		
44	楽しいリズム銭太鼓	金	13:30~15:00	12	6,000	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
45	ラクうまクッキング	水	9:45~12:30	6	3,000	10	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。(材料費:1回800円)
46	ディナークッキング	水	18:30~21:00	6	3,000	16	杉山 豊子	家庭で出来る基本的でおいしい料理を作ります。テーブルで試食することも、とても楽しそうです。(教材費:テキスト1,200円、材料費1回900円)
47	簡単ヘルシーカフェごはん	金	18:30~21:00	6	3,000	16	杉山 豊子	健康のことエビデンスに基づいた事柄をレシピと共にお届け、さらにおいしい料理を学び合います。(教材費:テキスト1,500円、材料費1回900円)
48	入門!男の料理教室	日	10:00~12:00	9	4,500	20	塩澤 春美 横山 芳乃 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:700円)

◆**語学・パソコン・歴史講座**

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	6,000	18	キャサリン コイ	安心して来てください!皆と一緒に英語の最初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	6,000	18	キャサリン コイ	参加して頂ければ英語の楽しさ発見できます!英語はたくさん使えば早く学べます。(教材費:コピー代100円)
51	ゼロから始めるエクセル入門	第2・4火	10:00~12:00	12	6,000	10	久保 紀子 富岡 久洋	初めてワードを学ばれる方の基本操作習得講座です。ゼロからゆっくり学習したい方、ぜひチャレンジしてください。内容は前年度と同じです。(ノートパソコンをご持参ください)(教材費3,000円程度)
52	エクセルワンランクアップ講座	第3火	10:00~12:00	6	3,000	10	久保 紀子 富岡 久洋	ワードの基本操作が出来た方を対象とした講座です。図形や画像などワンランク上の技術を習得しましょう。内容前年度と同じです。(ノートパソコンをご持参ください)(教材費2,000円程度)
53	あれこれ歴史講座 (島田近代遺産学会)	土	13:30~15:30	6	3,000	15	新聞 雅巳	島田を中心に大井川流域に点在する歴史遺産を学ぶ講座です。一緒にこの地域の歴史文化を創造しませんか。(資料代は適宜徴収)

◆**ジュニアクラブ(受講料 100円/回) 小学生対象**

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
54	子どものいけばな	土	10:00~12:00	7	700	10	鈴木裕美子	季節の花の名前を覚えながら個性豊かなお花を生けられるよう、月一度のおけいこに楽しく通いましょう。(教材費・花代1回500円×6・正月用花1,000円)