

【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！

- (1) 申込期間 3月15日(金)～4月8日(月) 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 4月12日(金) 午前10時
※当選されなかった方のみ、4月12日(金)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 4月13日(土)～4月30日(火)
※期間中にお越しになれない方は、プラザおおりにご相談ください。

★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。

【封書の書き方】 4月8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※市外にお住まいの方のみ



【電子申請の申込方法】 4月8日(月) 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。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。

- その他
・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、ご同意頂いたとみなします。(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 (島田市民総合施設プラザおおりに)
 〒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

前期ふれあい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りに) 電話 0547-36-7222

しまだ楽習センターのふれあい楽習講座は、令和6年度からプラザおおりに開催いたします

◆健康・体づくり

| 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 | 8 | 4,000 | 20 | 永田 洋子 | ここ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:ボールのない方600円) |
| 2 | 気功 | 火 | 10:00~11:30 | 10 | 5,000 | 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 | 7 | 3,500 | 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 | 8 | 4,000 | 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 | 10 | 5,000 | 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 | 10 | 5,000 | 25 | | |
| 7 | ピラティス | 木 | 19:00~20:00 | 10 | 5,000 | 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 | 10 | 5,000 | 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 | ソフトエアロビクス&プジョガ | 土 | 13:30~14:30 | 10 | 5,000 | 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。 |
| 10 | ディスコワールドダンスエクササイズ | 金 | 10:50~11:50 | 10 | 5,000 | 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 | 10 | 5,000 | 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。 |
| 12 | 体づくり&足もみ健康法 | 火 | 10:00~11:30 | 8 | 4,000 | 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・足つぼ図表のない方は600円、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 | 10 | 5,000 | 20 | 市川 志織 | リズムのって体を温め、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 | 5 | 2,500 | 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！！ |

◆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 |
|-----|----------------|----|-------------|----|-------|----|------------------|---|
| 15 | はつらつ健康トランポ | 火 | 13:30~15:00 | 10 | 5,000 | 25 | 八木 美和子 | 春到来！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) |
| 16 | リフレッシュトランポウォーク | 水 | 10:00~11:45 | 10 | 5,000 | 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) |
| 17 | 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) |
| 18 | エンジョイトランポウォーク | 金 | 19:00~20:45 | 10 | 5,000 | 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 |
|-----|-----------------------|----|-------------|----|-------|----|--------|---|
| 19 | 中高年のヨガ | 金 | 10:00~11:30 | 10 | 5,000 | 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。 |
| 20 | リラックスヨーガ | 水 | 13:30~15:00 | 10 | 5,000 | 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。 |
| 21 | ゆったりヨガ | 金 | 13:30~15:00 | 10 | 5,000 | 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、笑顔いっぱいしましょう♪ |
| 22 | ゆったりゆったりヨガ | 月 | 10:00~11:15 | 10 | 5,000 | 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♪ |
| 23 | 朝ヨガ | 金 | 9:30~10:30 | 10 | 5,000 | 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。 |
| 24 | Dance!Dance!!Dance!!! | 土 | 19:00~20:00 | 10 | 5,000 | 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♪ |

◆**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 | 洋裁&着物リメイク | 火 | 13:30~15:30 | 10 | 5,000 | 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自分のペースで進めます。 |
| 26 | 糸楽し | 水 | 10:00~12:00 | 10 | 5,000 | 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。 |
| 27 | 午前手編み講座 | 第2・4金 | 10:00~12:00 | 10 | 5,000 | 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。 |
| 28 | 午後手編み講座 | 第2・4金 | 13:30~15:30 | 10 | 5,000 | 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。 |
| 29 | トールペインティングコレクション | 木 | 13:30~15:30 | 10 | 5,000 | 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) |
| 30 | 初心者のための絵手紙 | 第2水 | 13:30~15:30 | 5 | 2,500 | 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) |
| 31 | はじめての水彩画 | 第3水 | 10:00~11:45 | 5 | 2,500 | 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主軸に指導します。(水彩画用道具をご持参ください) |
| 32 | ペン書道 | 月 | 10:00~11:30 | 10 | 5,000 | 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3,000円) |
| 33 | 毛筆書道 基礎 | 木 | 10:00~11:30 | 10 | 5,000 | 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 | 5 | 2,500 | 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 | 10 | 5,000 | 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×10回 3,000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 | 10 | 5,000 | 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6,500円、教本1,100円) |
| 39 | 初心者向けハーモニカ | 木 | 13:30~15:30 | 10 | 5,000 | 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 | 10 | 5,000 | 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 | 5 | 2,500 | 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/タ/タあり・有料) |
| 42 | 着付けを楽しむ(水) | 水 | 13:30~15:00 | 9 | 4,500 | 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 | 10 | 5,000 | 10 | | |
| 44 | 楽しいリズム銭太鼓 | 金 | 13:30~15:00 | 10 | 5,000 | 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・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 |
|-----|--------------|----|-------------|----|-------|----|--------------------------|---|
| 45 | ラクうまクッキング | 水 | 9:45~12:30 | 5 | 2,500 | 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 | 5 | 2,500 | 12 | 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1,000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 | 5 | 2,500 | 12 | 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1,200円、食材費1回900円) |
| 48 | 入門!男の料理教室 | 日 | 10:00~12:00 | 9 | 4,500 | 16 | 塩澤 春美 横山 芳乃 西尾 美美江 | 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**

| 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 | 10 | 5,000 | 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 | 10 | 5,000 | 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 | ゼロから始めるワード入門 | 第2・4火 | 10:00~12:00 | 10 | 5,000 | 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。(ノートパソコンをご持参ください) |
| 52 | ワードワンランクアップ講座 | 第3火 | 10:00~12:00 | 5 | 2,500 | 10 | 久保 紀子 富岡 久洋 | ワードの基本操作が出来る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。(ノートパソコンをご持参ください) |

◆**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 |
|-----|----------|----|-------------|----|-----|----|-------|--|
| 53 | 子どものいけばな | 土 | 10:00~12:00 | 5 | 500 | 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:お花代2,500円(1回500円×5回)) |