

一宮地域文化広場 文化教室生募集

申込方法

- 抽選申込 2024年 10月 9日(水)～10月 30日(水) 16時 30分 まで
※先着順ではございません。期間中、いつでも抽選申込が可能です。
- 抽 選 日 2024年 10月31日(木)
※抽選は公開抽選で行いますが、必ずしもお立合いの必要はございません。
※抽選結果は精査のため、結果発表までお答えできません。
- 結果発表 2024年 11月 1日(金) 9時 30分 以降 当選者申込可能
※当選者は2024年 11月 14日(木) 16時 30分 までに事務所窓口にてご入金ください。
※期日までにご入金の確認できない場合、当選が無効となる場合がございます。
※結果はHP、館内掲示、SNS等で発表いたします。
- 随時申込 2024年 11月 17日(日) 9時 30分 以降(空き教室は全て随時申込が可能です)
※随時申込は事務所窓口にて先着順申込です。
※初日のみ、9時 30分 の時点で窓口申込者が空き数を上回る場合、その場で抽選。
※空き教室はHP、館内掲示、SNS等で発表いたします。



【参加対象】 18歳以上の方

| 番号 | 教室名 | 定員 | 2025年(1月～3月開催) 実施日程 | | | | | | | | | | | | 回数 | 時間 | 曜日 | 受講料(円) | |
|----|-----------------------|----|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|-------|
| | | | 1月 | | | 2月 | | | 3月 | | | | | | | | | | |
| 1 | 石田流 生け花 | 20 | 21 | 28 | | 4 | 18 | | | 4 | 11 | 18 | | | 7 | A | 火 | 4,200 | |
| 2 | パッチワークキルト | 20 | 7 | 21 | 28 | | 4 | 18 | | | 4 | 11 | | | 7 | A | | 4,800 | |
| 3 | フラダンス(1) | 14 | 7 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | | 4 | 11 | 18 | 25 | 10 | A1 | 火 | 6,200 | |
| 4 | フラダンス(2) | 14 | 7 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | | 4 | 11 | 18 | 25 | 10 | A2 | | 6,200 | |
| 5 | はじめての英会話 | 15 | 7 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | | 4 | 11 | 18 | 25 | 10 | A1 | | 6,800 | |
| 6 | トラベル英会話 | 15 | 7 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | | 4 | 11 | 18 | 25 | 10 | A2 | | 6,800 | |
| 7 | 姿勢改善ピラティス | 14 | 7 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | | 4 | 11 | 18 | 25 | 10 | P1 | | 6,200 | |
| 8 | 体幹強化ピラティス | 14 | 7 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | | 4 | 11 | 18 | 25 | 10 | P2 | | 6,200 | |
| 9 | 池坊 生け花 | 20 | 8 | 15 | 29 | | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | 19 | | 10 | A | 水 | 5,200 |
| 10 | ベーシックヨガ | 14 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | | | 10 | A1 | | 6,200 |
| 11 | 美ボディエクササイズ | 14 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | | | 10 | A2 | | 6,200 |
| 12 | サルセーション | 14 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | | | 10 | P3 | | 6,200 |
| 13 | 手 編 み | 20 | 8 | 22 | | | 12 | 26 | | | 5 | 19 | | | 6 | P4 | | 4,200 | |
| 14 | 陶 芸 | 12 | 22 | 29 | | | 5 | 19 | 26 | | 5 | 12 | | | 7 | P | | 6,500 | |
| 15 | 茶 道(表千家) | 20 | 9 | 16 | 23 | 30 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 27 | | 10 | A | 木 | 5,800 | |
| 16 | 茶 道(裏千家) | 20 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 27 | | 10 | P | | 5,800 | |
| 17 | 書 道(1) | 20 | 16 | 23 | 30 | | 6 | 20 | | | 6 | 13 | | | 7 | A | | 4,800 | |
| 18 | 書 道(2) | 20 | 18 | 25 | | | 8 | 15 | 22 | | 1 | 15 | | | 7 | A | 土 | 4,800 | |
| 19 | 水彩画(1) | 20 | 9 | 23 | | | 6 | 20 | | | 6 | 20 | | | 6 | A | | 4,100 | |
| 20 | 水彩画(2) | 20 | 16 | 30 | | | 13 | 27 | | | 13 | 27 | | | 6 | A | | 4,100 | |
| 21 | 健康太極拳(1) | 15 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 20 | 27 | 12 | A3 | 木 | 6,800 |
| 22 | 健康太極拳(2) | 15 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 20 | 27 | 12 | A4 | | 6,800 |
| 23 | ハ タ ヨ ガ | 14 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 13 | | | 10 | P3 | | 6,200 |
| 24 | 調整ヨガ | 14 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 13 | | | 10 | P5 | | 6,200 |
| 25 | 韓国語(初級) ハングル語マスター | 15 | 9 | 16 | 23 | 30 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 27 | | 10 | P3 | | 5,200 | |
| 26 | 韓国語(中級) 简单会話マスター | 15 | 9 | 16 | 23 | 30 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 27 | | 10 | P5 | | 5,200 | |
| 27 | 韓国語(上級) わくわく会話マスター | 15 | 9 | 16 | 23 | 30 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 27 | | 10 | P6 | | 5,200 | |
| 28 | 水 墨 画 | 20 | 17 | 24 | | | 14 | 28 | | | 7 | 14 | 28 | | 7 | A | 金 | 4,800 | |
| 29 | バレトン | 14 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 7 | 14 | | | 10 | A | | 6,200 |
| 30 | 骨盤エクササイズM | 14 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | | 7 | 14 | 21 | | 10 | P7 | | 6,200 | |
| 31 | 骨盤エクササイズF | 14 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | | 7 | 14 | 21 | | 10 | P8 | | 6,200 | |
| 32 | タイ式ヨガ | 14 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | | 8 | 15 | 22 | | 10 | A5 | 土 | 6,200 |
| 33 | 大 正 琴 | 15 | 11 | 18 | 25 | | 8 | 22 | | | 8 | 22 | | | 7 | A | 日 | 4,800 | |
| 34 | ゼロから始める Word&Excel | 10 | 12 | 19 | 26 | | 9 | 16 | 23 | | 9 | 16 | | | 8 | A6 | | 5,500 | |
| 35 | ゼロから始める 動画編集 | 10 | 12 | 19 | 26 | | 9 | 16 | 23 | | 9 | 16 | | | 8 | A7 | | 5,500 | |

- A… 9時 30分～11時 30分
- A1… 9時 30分～10時 30分
- A2… 10時 45分～11時 45分
- A3… 9時 15分～10時 30分
- A4… 10時 45分～12時
- A5… 9時 15分～10時 15分
- A6… 9時 10分～10時 20分
- A7… 10時 40分～12時
- P… 13時～15時
- P1… 13時30分～14時30分
- P2… 14時 45分～15時 45分
- P3… 13時～14時
- P4… 13時～15時30分
- P5… 14時 10分～15時 10分
- P6… 15時 20分～16時 20分
- P7… 13時15分～14時 15分
- P8… 14時25分～15時 25分



※受講料のほかに教材費が必要な教室もあります。※受講料には消費税が含まれます。※教室により、開始時間・終了時間が異なる場合があります。
※受講料を添えてお申し込みください。 ※定員に満たない教室は、開講日まで受け付けます。

場 所 一宮地域文化広場有隣会館受付(一宮市時之島字玉振1番地1) 電 話 51-2180

| 番号 | 教室名 | 活 動 内 容 等 |
|-------|-----------------------|---|
| 1 | 石田流 生け花 | 生け花の基本から応用まで、解説を聞きながら、生けてみます。楽しく、いろいろな生け方を学び、部屋に花を飾って、生活に潤いを持たせましょう。 |
| 2 | パッチワーク キルト | 色の取り合わせを工夫しながら、小さな布を縫い合わせ、タペストリー・バッグ・人形などを制作します。材料費は制作する物によって異なります。 |
| 3,4 | フラダンス (1)(2) | フラダンスは、古代ハワイ人が海、風、花等のハワイの自然を表現したものです。心地よいハワイアンソングに合わせて、無理なく体を動かすところから始めましょう。～(1)初心者コース |
| 5 | はじめての 英会話 | 基本的な日常会話、文法、語彙（い）、人気の英語フレーズなどを楽しい雰囲気の中で学びます。1対1でスピーキングとリスニングの練習をしましょう。外国人とのコミュニケーションを体験します。 |
| 6 | トラベル 英会話 | 旅行のための英語のフレーズを楽しく学び、旅行の経験について聞いたり、話したりします。そして、海外旅行の計画などについても英語で話します。世界はあなたが訪れるのを待っています。 |
| 7 | 姿勢改善 ピラティス | 背骨や骨盤、肩甲骨や股関節などを意識し、「正しく動かす」ことでけが無く効率的に体を動かしていきます。歪みのないバランスの取れた筋肉づくりをして、美しい姿勢を目指します。 |
| 8 | 体幹強化 ピラティス | パワーハウス（横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋）を呼吸とともに鍛えていきます。身体感覚を目覚めさせ、自身で体のコントロールを繰り返し、効率的に動ける体を目指します。 |
| 9 | 池坊 生け花 | はじめに、先人から受け継いだ生花・盛花・投入れを学び、自由花は、自分の思うように気楽に楽しく生けます。お花を通じて仲間をつくり、楽しみながら心豊かに暮らしましょう。 |
| 10 | ベーシック ヨガ | ゆったりした呼吸で、心身ともにリラックスしましょう。身体の歪みを矯正し、肩こり、腰痛などの不調も改善します。アンチエイジング効果もあります。 |
| 11 | 美ボディ エクササイズ | 身体の軸となるインナーマッスルを鍛えることで、美しい姿勢になり、腰痛・肩こりも改善します。また、引き上げる力が強くなり、ぽっこりお腹の改善や膀胱のコントロールもできるようになります。 |
| 12 | サルセーション | 自然に体を動かしたくなるような曲で、いっしょに楽しく踊りましょう。同時に体幹が鍛えられ、脂肪も燃焼します。 |
| 13 | 手編み | ニットのすばらしさ、糸一本から夢がふくらみます。小物からウエアー物まで、オリジナルニットでおしゃれを楽しみましょう。材料費は制作する物によって異なります。 |
| 14 | 陶 芸 | 「楽しく自由につくる」をモットーに、2つのコースをご用意しました。①基本技能習得コース②自由作陶コース、ご希望のコースをお選びください。 |
| 15 | 茶 道 (表千家) | 表千家茶道は作法を学び、茶の湯を楽しみながら日本の心を伝えていきます。習い事の多くは茶道に含まれており、日常生活を味わい深いものにします。 |
| 16 | 茶 道 (裏千家) | 万物すべてに感謝する心、人に対する優しい心、美術品を鑑賞する目と心を育てます。茶道は、毎日の生活の中で活かしていけることばかりです。 |
| 17・18 | 書道 (1)(2) | やさしい書道、楽しく書くを心がけています。書道一式とペン習字の用意をしてください。書道(2)は土曜日に行います。 |
| 19 | 水彩画 (1) | 「絵が好き」「絵を描いてみたい」という方ならどなたでも、経験の有無を問いません。表現技法を基礎から学べます。みんなで楽しく描きましょう。～入門コース |
| 20 | 水彩画 (2) | 表現技法の基礎を習得し、さらに深めひろげたいという方のための教室です。さまざまな方法を試し、自分独自の表現を見つけましょう。～発展コース |
| 21・22 | 健康太極拳 (1)(2) | 力まず、あせらず、ゆったりと語りかけてくる心身を読み取るような太極拳。ストレス解消、高齢化社会を快適に過ごすための健康法として始めましょう。 |
| 23 | ハタヨガ | 基本的ポーズを組み合わせて、「丹田」に効かせます。内側から代謝が上がるのを実感しましょう。また、立位のポーズで体幹・下半身の筋力アップも期待できます。レベルアップ待望者向けです。 |
| 24 | 調整ヨガ | 筋バランスを整えます。筋肉が和らぐと、体の動きが良くなり、代謝がupします。毎日のウォーミングアップにおすすめです。 |
| 25 | 韓国語初級 ハングル語マスター | ハングル語の基本の文字や発音をしっかりマスターし、簡単な自己紹介やあいさつ、数え方を楽しく学びます。 |
| 26 | 韓国語中級 簡単な会話マスター | 単語や文法などをマスターし、日常会話ができるように楽しく学びます。 |
| 27 | 韓国語上級 わくわく会話マスター | 今まで習得した韓国語を使って、話したいことを豊かに表現することができるように楽しく学びます。 |
| 28 | 水墨画 | 水墨画の技法を学び、目で見たものを墨一色で絵にします。豊かな感性を養い、生涯の趣味として、潤いのある生活を送っていただけます。 |
| 29 | バレトン | フィットネスとバレエとヨガを合わせた新しいエクササイズです。素足で行なうのがレッスンの特徴で、足の指をしっかりと使い、バランスをとり美しい姿勢をつくります。 |
| 30・31 | 骨盤エクサ サイズMF | 肩甲骨、骨盤を中心に全身をまんべんなく動かして、体がほぐれ、歪みや姿勢が改善します。軽い運動でインナーマッスルが刺激されて、シェイプアップ、アンチエイジングの効果があります。 |
| 32 | タイ式ヨガ | ポーズはとてもシンプルで、タイでは古くから行われている自己整体法です。筋肉をしっかり動かし、血流をよめることにより、慢性的な肩こり・頭痛・腰痛などの不調を改善します。 |
| 33 | 大 正 琴 | 大正琴は数字に合わせてボタンを押しながら弦をはじく奏法です。初心者の方には琴をお貸しし、基礎からわかりやすく指導します。 |
| 34 | ゼロから始める Word&Excel | パソコン未経験者の方を対象に文字の入力方法、表の作成、画像の挿入、計算式の使い方、印刷までを行います。これからのデジタル時代に必要なスキルを学びます。個人のパソコン持ち込み可。 |
| 35 | ゼロから始める 動画編集 | インターネット発信や思い出の整理などいろいろな目的で動画編集を始める人が増えています。自分で編集してお気に入りの1本を作りませんか？個人のパソコン持ち込み可。 |

一宮地域文化広場 文化教室生募集

申込方法

- 抽選申込 2025年 1月 28日(火)～ 2月 19日(水) 16時 30分 まで
※先着順ではございません。期間中、いつでも抽選申込が可能です。
- 抽 選 日 2025年 2月 20日(木)
※抽選は公開抽選で行いますが、必ずしもお立合いの必要はございません。
※抽選結果は精査のため、結果発表までお答えできません。
- 結果発表 2025年 2月 21日(金) 9時 30分 以降 当選者申込可能
※当選者は2025年 3月 7日(金) 16時 30分 までに事務所窓口にてご入金ください。
※期日までにご入金を確認できない場合、当選が無効となる場合がございます。
※結果はHP、館内掲示、SNS等で発表いたします。
- 随時申込 2025年 3月 9日(日) 9時 30分 以降(空き教室は全て随時申込が可能です)
※随時申込は事務所窓口にて先着順申込です。
※初日のみ、9時 30分 の時点で窓口申込者が空き数を上回る場合、その場で抽選。
※空き教室はHP、館内掲示、SNS等で発表いたします。



【参加対象】 18歳以上の方

| 番号 | 教室名 | 定員 | 2025年(4月～7月開催) 実施日程 | | | | | | | | | | | | 回数 | 時間 | 曜日 | 受講料(円) |
|----|-----------------------|----|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|--------|
| | | | 4月 | | | 5月 | | | 6月 | | | 7月 | | | | | | |
| 1 | 石田流 生け花 | 20 | 8 | 22 | | 13 | 27 | | 10 | 24 | | 8 | | 7 | A | 火 | 4,200 | |
| 2 | パッチワークキルト | 20 | 8 | 22 | | 13 | | | 3 | 10 | 24 | 8 | | 7 | A | | 4,800 | |
| 3 | フラダンス(1) | 14 | 8 | 15 | 22 | 13 | 20 | | 3 | 10 | 17 | 1 | 8 | 10 | A1 | | 6,200 | |
| 4 | フラダンス(2) | 14 | 8 | 15 | 22 | 13 | 20 | | 3 | 10 | 17 | 1 | 8 | 10 | A2 | | 6,200 | |
| 5 | 基礎英語 | 15 | 8 | 15 | | 13 | 20 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 10 | A1 | 火 | 6,000 |
| 6 | 応用英語 | 15 | 8 | 15 | | 13 | 20 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 10 | A2 | | 6,000 |
| 7 | 姿勢改善ピラティス | 14 | 8 | 22 | | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | | 10 | P | | 6,200 |
| 8 | 体幹強化ピラティス | 14 | 8 | 22 | | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | | 10 | P1 | | 6,200 |
| 9 | ゼロから始めるオカリナ | 20 | 8 | 22 | | 13 | 20 | | 10 | 24 | | 8 | 15 | 8 | P2 | | 5,000 | |
| 10 | 池坊 生け花 | 20 | 16 | 23 | 30 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | 2 | | 10 | A | 水 | 5,200 | |
| 11 | ベーシックヨガ | 14 | 16 | 30 | | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | | 10 | A1 | | 6,200 |
| 12 | 美ボディエクササイズ | 14 | 16 | 30 | | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | | 10 | A2 | | 6,200 |
| 13 | サルセーション | 14 | 16 | 30 | | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | | 10 | P3 | | 6,200 |
| 14 | 手 編 み | 20 | | | | 14 | 28 | | 4 | 18 | | 2 | 16 | 6 | P4 | | 4,200 | |
| 15 | 陶 芸 | 12 | 2 | 9 | 16 | 30 | 14 | 21 | 28 | | | | | 7 | P5 | | 6,500 | |
| 16 | 茶 道(表千家) | 20 | 10 | 17 | 24 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | | 10 | A | | 5,800 | |
| 17 | 茶 道(裏千家) | 20 | 3 | 24 | | 1 | 15 | 22 | | 5 | 19 | 26 | 3 | 10 | 10 | P5 | | 5,800 |
| 18 | 書 道(1) | 20 | 3 | 17 | | 1 | 15 | 29 | | 12 | 26 | | | 7 | A | | 4,800 | |
| 19 | 書 道(2) | 20 | 10 | 24 | | 8 | 22 | | | 5 | 19 | | 3 | 7 | A | | 4,800 | |
| 20 | 水彩画(1) | 20 | 3 | 17 | | 1 | 15 | 29 | | 12 | 26 | | | 7 | A | | 4,800 | |
| 21 | 水彩画(2) | 20 | 10 | 24 | | 8 | 22 | | | 5 | 19 | | 3 | 7 | A | | 4,800 | |
| 22 | 健康太極拳(1) | 15 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 12 | A3 | 木 | 6,800 | |
| 23 | 健康太極拳(2) | 15 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 12 | A4 | | 6,800 | |
| 24 | ハ タ ヨ ガ | 14 | 10 | 17 | 24 | | 8 | 15 | 22 | 29 | | 5 | 12 | 10 | P3 | | 6,200 | |
| 25 | 調 整 ヨ ガ | 14 | 10 | 17 | 24 | | 8 | 15 | 22 | 29 | | 5 | 12 | 10 | P6 | | 6,200 | |
| 26 | 韓国語(初級) ハンガル語マスター | 10 | 10 | 17 | 24 | | 8 | 15 | 22 | 29 | | 5 | 12 | 10 | P3 | | 5,200 | |
| 27 | 韓国語(中級) 簡単会話マスター | 15 | 10 | 17 | 24 | | 8 | 15 | 22 | 29 | | 5 | 12 | 10 | P6 | | 5,200 | |
| 28 | 韓国語(上級) わくわく会話マスター | 15 | 10 | 17 | 24 | | 8 | 15 | 22 | 29 | | 5 | 12 | 10 | P7 | | 5,200 | |
| 29 | 水 墨 画 | 20 | 11 | 25 | | 9 | 23 | | 13 | 27 | | 11 | | 7 | A | 金 | 4,800 | |
| 30 | バレトン | 14 | 11 | 18 | 25 | | 9 | 16 | 23 | 30 | | 13 | 20 | 10 | A1 | | 6,200 | |
| 31 | 骨盤エクササイズM | 14 | 4 | 11 | 18 | 25 | 9 | 16 | 23 | | | 6 | 13 | 10 | P8 | | 6,200 | |
| 32 | 骨盤エクササイズF | 14 | 4 | 11 | 18 | 25 | 9 | 16 | 23 | | | 6 | 13 | 10 | P9 | | 6,200 | |
| 33 | タイ式ヨガ | 14 | 5 | 12 | 19 | 26 | 10 | 17 | 24 | | | 7 | 14 | 10 | A5 | 土 | 6,200 | |
| 34 | 大 正 琴 | 15 | 12 | 26 | | 17 | 31 | | 14 | 28 | | 19 | | 7 | A | | 4,800 | |
| 35 | ゼロから始める Word&Excel | 10 | 6 | 13 | 20 | | 11 | | 1 | 8 | 15 | 13 | | 8 | A6 | 日 | 5,500 | |
| 36 | ゼロから始める 動画編集 | 10 | 6 | 13 | 20 | | 11 | | 1 | 8 | 15 | 13 | | 8 | A7 | | 5,500 | |

- A… 9時 30分～11時 30分
- A1… 9時 30分～10時 30分
- A2… 10時 45分～11時 45分
- A3… 9時 15分～10時 30分
- A4… 10時 45分～12時
- A5… 9時 15分～10時 15分
- A6… 9時 10分～10時 20分
- A7… 10時 40分～12時
- P… 13時 30分～14時 30分
- P1… 14時 45分～15時 45分
- P2… 13時 30分～15時
- P3… 13時～14時
- P4… 13時～15時 30分
- P5… 13時～15時
- P6… 14時 10分～15時 10分
- P7… 15時 20分～16時 20分
- P8… 13時 15分～14時 15分
- P9… 14時 25分～15時 25分



※受講料のほかに教材費が必要な教室もあります。※受講料には消費税が含まれます。※教室により、開始時間・終了時間が異なる場合があります。

※受講料を添えてお申し込みください。 ※定員に満たない教室は、開講日まで受け付けます。

場 所 一宮地域文化広場有隣会館受付(一宮市時之島字玉振1番地1) 電 話 51-2180

| 番号 | 教室名 | 活 動 内 容 等 |
|-------|-----------------------|--|
| 1 | 石田流 生け花 | 生け花の基本から応用まで、解説を聞きながら、生けてみます。楽しく、いろいろな生け方を学び、部屋に花を飾って、生活に潤いを持たせましょう。 |
| 2 | パッチワーク キルト | 色の取り合わせを工夫しながら、小さな布を縫い合わせ、タペストリー・バッグ・人形などを制作します。材料費は制作する物によって異なります。 |
| 3・4 | フラダンス (1)(2) | フラダンスは、古代ハワイ人が海、風、花等のハワイの自然を表現したものです。心地よいハワイアンソングに合わせて、無理なく体を動かすところから始めましょう。～(1)初心者コース |
| 5 | 基礎英語 | 中学英語を学びなおします。文字と音を結びつけたり、ゲーム的な要素を取り入れたりした活動もします。※テキスト「Mr.EvineのMr.パットから英語の基礎を何とかするドリル」（アルク 1,650円） |
| 6 | 応用英語 | 海外で買い物をしたり、道を尋ねたりする時の表現、空港やレストランでの対話など、目的や場面、状況に応じた会話表現を学びます。※テキスト「キクタン英会話 海外旅行編」（アルク 1,250円） |
| 7 | 姿勢改善 ピラティス | 背骨や骨盤、肩甲骨や股関節などを意識し、「正しく動かす」ことで体が無く効率的に体を動かしていきます。歪みのないバランスの取れた筋肉づくりをして、美しい姿勢を目指します。 |
| 8 | 体幹強化 ピラティス | パワーハウス（横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋）を呼吸とともに鍛えていきます。身体感覚を目覚めさせ、自身で体のコントロールを繰り返し、効率的に動ける体を目指します。 |
| 9 | ゼロから始める オカリナ | オカリナはいやしの音色。初めてオカリナを手にする方にも、美しい音色を奏でられるように基礎から練習していきます。ソロ演奏、アンサンブルと、楽しみは広がります。（教材費1,000円程度） |
| 10 | 池坊 生け花 | はじめに、先人から受け継いだ生花・盛花・投入れを学び、自由花は、自分の思うように気楽に楽しく生けます。お花を通じて仲間をつくり、楽しみながら心豊かに暮らしましょう。 |
| 11 | ベーシック ヨガ | ゆったりした呼吸で、心身ともにリラックスしましょう。身体の歪みを矯正し、肩こり、腰痛などの不調も改善します。アンチエイジング効果もあります。 |
| 12 | 美ボディ エクササイズ | 身体の軸となるインナーマッスルを鍛えることで、美しい姿勢になり、腰痛・肩こりも改善します。また、引き上げる力が強くなり、ぽっこりお腹の改善や膀胱のコントロールもできるようになります。 |
| 13 | サルセーション | 自然に体を動かしたくなるような曲で、いっしょに楽しく踊りましょう。同時に体幹が鍛えられ、脂肪も燃焼します。 |
| 14 | 手編み | ニットのすばらしさ、糸一本から夢がふくらみます。小物からウエアー物まで、オリジナルニットでおしゃれを楽しみましょう。材料費は制作する物によって異なります。 |
| 15 | 陶 芸 | 「楽しく自由につくる」をモットーに、2つのコースをご用意しました。①基本技能習得コース②自由作陶コース、ご希望のコースをお選びください。 |
| 16 | 茶 道 (表千家) | 表千家茶道は作法を学び、茶の湯を楽しみながら日本の心を伝えていきます。習い事の多くは茶道に含まれており、日常生活を味わい深いものにします。 |
| 17 | 茶 道 (裏千家) | 万物すべてに感謝する心、人に対する優しい心、美術品を鑑賞する目と心を育てます。茶道は、毎日の生活の中で活かしていけることばかりです。 |
| 18・19 | 書道 (1)(2) | やさしい書道、楽しく書くを心がけています。書道一式とペン習字の用意をしてください。 |
| 20 | 水彩画 (1) | 「絵が好き」「絵を描いてみたい」という方ならどなたでも、経験の有無を問いません。表現技法を基礎から学びます。みんなで楽しく描きましょう。～入門コース |
| 21 | 水彩画 (2) | 表現技法の基礎を習得し、さらに深めひろげたいという方のための教室です。さまざまな方法を試し、自分独自の表現を見つけましょう。～発展コース |
| 22・23 | 健康太極拳 (1)(2) | 力まず、あせらず、ゆったりと語りかけてくる心身を読み取るような太極拳。ストレス解消、高齢化社会を快適に過ごすための健康法として始めましょう。 |
| 24 | ハタヨガ | 基本的ポーズを組み合わせて、「丹田」に効かせます。内側から代謝が上がるのを実感しましょう。また、立位のポーズで体幹・下半身の筋力アップも期待できます。レベルアップ待望者向けです。 |
| 25 | 調整ヨガ | 筋バランスを整えます。筋肉が和らぐと、体の動きが良くなり、代謝がupします。毎日のウォーミングアップにおすすです。 |
| 26 | 韓国語初級 ハングル語マスター | ハングル語の基本の文字や発音をしっかりマスターし、簡単な自己紹介やあいさつ、数え方を楽しく学びます。 |
| 27 | 韓国語中級 簡単な会話マスター | 単語や文法などをマスターし、日常会話ができるように楽しく学びます。 |
| 28 | 韓国語上級 わくわく会話マスター | 今まで習得した韓国語を使って、話したいことを豊かに表現することができるように楽しく学びます。 |
| 29 | 水墨画 | 水墨画の技法を学び、目で見ただけを墨一色で絵にします。豊かな感性を養い、生涯の趣味として、潤いのある生活を送っていただけます。 |
| 30 | バレトン | フィットネスとバレエとヨガを合わせた新しいエクササイズです。素足で行なうのがレッスンの特徴で、足の指をしっかりと使い、バランスをとり美しい姿勢をつくります。 |
| 31・32 | 骨盤エクサ サイズMF | 肩甲骨、骨盤を中心に全身をまんべんなく動かして、体がほぐれ、歪みや姿勢が改善します。軽い運動でインナーマッスルが刺激されて、シェイプアップ、アンチエイジングの効果があります。Mはマットで、Fはフローで |
| 33 | タイ式ヨガ | ポーズはとてもシンプルで、タイでは古くから行われている自己整体法です。筋肉をしっかりと動かし、血流をよすることにより、慢性的な肩こり・頭痛・腰痛などの不調を改善します。 |
| 34 | 大 正 琴 | 大正琴は数字に合わせてボタンを押しながら弦をはじく奏法です。初心者の方には琴をお貸しし、基礎からわかりやすく指導します。 |
| 35 | ゼロから始める Word&Excel | パソコン未経験者の方を対象に文字の入力方法、表の作成、画像の挿入、計算式の使い方、印刷までを行います。これからのデジタル時代に必要なスキルを学びます。個人のパソコン持ち込み可。 |
| 36 | ゼロから始める 動画編集 | インターネット発信や思い出の整理などいろいろな目的で動画編集を始める人が増えています。自分で編集してお気に入りの1本を作りませんか？個人のパソコン持ち込み可。 |