

# 吉田町生涯学習教室

～新しい趣味仲間づくりに～

令和6年度

## 通年・前期受講生募集

**募集期間** 令和6年4月24日(水)～5月22日(水)

**開催期間** 前期 令和6年6月～令和6年10月

通年 令和6年6月～令和7年 3月

**会 場** 吉田町中央公民館他

**受 講 料** 全10回1講座 5,000 円

**申 込 先** 吉田町中央公民館受付窓口

※申し込みは必ず本人が行うようにお願いします

### 受講するにあたって

- ★ 応募多数の場合は先着順とさせていただきます。
- ☆ 最小実施人数(原則5人)に満たない教室は講師と相談の上決定いたしますが、未開講となる場合があります。その場合は返金(振込)手続きをしていただきます。
- ★ 1回ごとの受講はできません。また、途中から受講しても回数割りはいたしません。
- ☆ 1回までに受講したのち、受講年度内にキャンセルした場合は返金(振込)いたします。
- ★ 希望講座についての質問などは、各講座の講師にお問い合わせください。
- ☆ 夜間の講座を小・中学生が受講する場合は、保護者が責任をもって送迎してください。

### 〈吉田町中央公民館〉

T E L 0548-33-2152

F A X 0548-33-4343

住 所 吉田町住吉 89-1

公民館開館時間

火～金曜日 8:15～21:00

土～月曜日 8:15～17:00

※第3日曜日・祝日は閉館

## 趣味/手工芸

6/11～スタート

New

### 1. リボンとアーティフィシャルフラワー教室

リボンやアーティフィシャルフラワー(造花)を使って、ヘアアクセサリやインテリアを作成します!

月2回 第2・4火曜日  
10:00～11:30

(開催予定日)

6/11・25、7/9・23、8/13・27  
9/10・24、10/8・22

場 所 シャイニー(川尻)

教材費 10回分 15,000円

※花(アーティフィシャルフラワー)、リボン、資材

持ち物 なし

定 員 7人 ※大人

☎半田英里子 ☎090-7314-1454

6/7～スタート(通年)

### 2. 折り紙でコミュニケーション

リハビリにも使われている折り紙で作品をコミュニケーションにして友達を沢山作りましょう。

月1回 第1金曜日  
13:30～15:30

(受講予定日)

6/7、7/5、8/2、9/6、10/4  
11/1、12/6、1/17、2/7、3/7

場 所 2F 研修室

教材費 10回分 1,500円

※折り紙等

持ち物 ものさし、ピンセット、  
のり又はボンド、はさみ

定 員 15人 ※成人男女

☎渡部美子 ☎054-643-0029

(日本折り紙協会講師・教室、  
ボランティア等)

6/5～スタート(通年)

### 3. 折形水引【昼間】

色々なお花のアートや不祝儀にあった作品を水引で表現していきます。楽しい時間になります。

月1回 第1水曜日  
13:00～15:00

(開催予定日)

6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、  
11/6、12/4、1/8、2/5、3/5

場 所 2F 実習室

教材費 1回につき約1,000円  
※和紙、水引

持ち物 はさみ、ニッパ、ボンド、  
ものさし(30CM)、カッターボード

定 員 10人

☎久保田智恵子 ☎0548-32-7959

(小笠原流教授)

6/5～スタート(通年)

### 4. 折形水引【夜間】

90cmの細い水引を編み込んでお祝い物・お花のアートを楽しみながらの時間です。

月1回 第1水曜日  
19:00～21:00

(開催予定日)

6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、  
11/6、12/4、1/8、2/5、3/5

場 所 2F 実習室

教材費 1回につき約1,000円  
※和紙、水引

持ち物 はさみ、ニッパ、ボンド、  
ものさし(30CM)、カッターボード

定 員 10人

☎久保田智恵子 ☎0548-32-7959

(小笠原流教授)



6/14スタート

### 5. バルーン教室

夢があるバルーン教室です。一つできると大きな喜びです。みなさまに喜んでいただけます。

月2回 第2・4金曜日  
13:00～15:00

(開催予定日)

6/14・28、7/12・26、8/9・23  
9/13・27、10/11・25

場 所 2F 研修室

教材費 1回 1,000円程度  
※風船代他

持ち物 先の丸いはさみ、  
大・小ポンプ

定 員 10人

☎吉永千代 ☎0548-32-3855



6/13スタート

New

### 6. 絵を描いてみる

絵を描く楽しみを味わいませんか?簡単な静物画などにチャレンジしてみましよう!

月2回 第2・4木曜日  
13:00～14:30

(開催予定日)

6/13・27、7/11・25、8/8・22  
9/12・26、10/10・24

場 所 2F 実習室

教材費 1回 1,000円程度  
※画材等

持ち物 H・HBの鉛筆

定 員 10人

☎良知圭子 ☎0548-33-0233

## パソコン/スマホ

6/6～スタート  
7. パソコン(スマホ)  
ワンポイント講座(木曜)

6/8～スタート  
8. パソコン(スマホ)  
ワンポイント講座(土曜)

パソコンやスマホの便利な使い方を学習します。また個別の質問にも対応いたします。

**【木曜】**  
月2回 第1・3木曜日  
15:00～16:30  
(開催予定日)  
6/6・20、7/4・18、8/1・22  
9/5・19、10/3・17

**【土曜】**  
月2回 第1・3土曜日  
13:30～15:00  
(開催予定日)

6/8・22、7/6・20、8/3・17  
9/7・21、10/5・19

場 所 2F IT 講習室  
教材費 10回分 1,000円  
※サポート代

(故障を含め各種トラブルに対応)  
持ち物 Windows10以降のパソコンとスマホ(機種は問いません)

※iPhone、Androidなど  
定 員 各9名  
※初心者以外の方(ネットや文字入力ができる方)  
☎星野好美 ☎0548-33-0262



6/6～スタート **New**  
9. パソコン(スマホ)基礎講座

前期はパソコンやスマホの使い方とネットを中心にやります。  
(後期は文書作成の予定)

月2回 第1・3木曜日  
13:30～14:45

(開催予定日)  
6/6・20、7/4・18、8/1・22  
9/5・19、10/3・17

場 所 2F IT 講習室  
教材費 10回分 1,000円  
※サポート代

持ち物 Windows10以降のパソコンとスマホ(機種は問いません)

※iPhone、Androidなど

定 員 7人  
※初心者の方、  
基礎から学び直したい方  
☎星野好美 ☎0548-33-0262

6/5～スタート **New**  
10. パソコン役立ち講座 No4  
【Google ブログ公開に挑戦】

無料ソフトを使って写真や動画の編集、それを使って無料ブログの公開まで挑戦します。

毎週 水曜日  
15:30～16:45

(開催予定日)  
6/5・12・19・26、7/3・10・17  
7/24・31、8/7

場 所 2F IT 講習室  
教材費 10回分 500円  
※教材費等

持ち物 Windows10以降のノートパソコン。インターネット接続が必要です。

定 員 10人  
※パソコンの基本操作・文字入力ができる方が対象  
☎牧野和男 ☎090-4250-7782  
(コンピュータサービス技能評価試験合格)

6/5～スタート **New**  
11. ワープロソフト【Word入門】

最近はワープロで作成された文書が標準です。パソコンで美しい文書が作れるよう指導します。

毎週 水曜日  
19:00～20:15

(開催予定日)  
6/5・12・19・26、7/3・10・17  
7/24・31、8/7

場 所 2F IT 講習室  
教材費 10回分 500円  
※教材費等

持ち物 Windows10・Word2010以降が入っているノートパソコン

定 員 10人  
※初心者の方のパソコン1期終了者、  
又はパソコンの基本操作・文字入力ができる方  
☎牧野和男 ☎090-4250-7782  
(コンピュータサービス技能評価試験合格)

## 教養/癒し

6/4～スタート  
12. 英会話の基礎

勉強でなく真似事です。聞くこと声を出すことが大切。大きい声を出すことが最高です。

月2回第1火曜日・第3木曜日  
19:00～20:30

(受講予定日)  
6/4・20、7/2・18、8/6・15、  
9/3・19、10/1・17

場 所 3F 学習室  
教材費 なし

持ち物 筆記用具、ノート  
定 員 15人 ※年齢不問  
☎中山千史 ☎0548-32-3518  
(英語専修免許)

6/7～ スタート

## 13. 韓国語【入門】

6/7～ スタート

New

## 14. 韓国語【初級】

町内外の方、誰でも歓迎します。  
文字・文法・文化と一緒に学びま  
しょう！

毎週 金曜日

【入門】18:00～19:00

【初級】19:10～20:10

(受講予定日)

6/7・14・21・28、7/5・12・19  
7/26、8/2・9

場 所 2F 研修室

教材費 10回分 4,850円

前回受講の方 1,850円

※諸経費(教材費含む)

持ち物 筆記用具、ノート

定 員 各10人

(入門)※初心者歓迎

(初級)※文字が読めること

☎大石芭南 ☎080-4964-5468

6/5～ スタート

## 15. スペイン語 I

海外の方やお友達とスペイン語で  
会話できたら素敵ですね。

毎週 水曜日

19:30～20:55

(受講予定日)

6/5・12・19・26、7/3・10・17  
7/24・31、8/7

場 所 3F 学習室

教材費 なし

持ち物 筆記用具、ノート

定 員 10人

☎松本カレン ☎080-6902-6075

8/21～ スタート

## 16. スペイン語 II

あなたのスキルアップのため、ネ  
イティブの発音でスペイン語を学  
んでみませんか？

毎週 水曜日

19:30～20:55

(受講予定日)

8/21・28、9/4・11・18・25、  
10/2・9・16・23

場 所 3F 学習室

教材費 なし

持ち物 筆記用具、ノート

定 員 10人

☎松本カレン ☎080-6902-6075

6/11～ スタート

## 17. たのしい着付教室【昼間】

6/11～ スタート

## 18. たのしい着付教室【夜間】

出掛けたい場所はどこですか？  
繰り返し着る事で自然と身につき  
ます。ゆっくり練習しましょう。

月2回 第2・4火曜日

【昼間】10:00～11:30

【夜間】19:15～20:45

(受講予定日)

6/11・25、7/9・23、8/13・27、  
9/10・24、10/8・22

場 所 3F 和室

教材費 なし

持ち物 着物一式(自分のサイ  
ズ)、衣装敷紙  
補正着又はタオル

定 員 各5人

☎大石篤子 ☎090-5620-6178

(木久流師範)

6/5～ スタート

## 19. きもの着付教室【基礎】

美しい着物姿は基本が大事です。  
ゆっくり丁寧に指導します。着  
たかったお着物で出掛けましょ  
う。

月2回 第1・3水曜日

13:30～15:00

(受講予定日)

6/5・19、7/3・17・31、9/4・18  
10/2・16・30 ※8月お休みです

場 所 3F 和室

教材費 なし

持ち物 衣装敷紙、着物一式

定 員 8人

※初心者、再チャレンジの方歓迎

☎大石里美 ☎0548-32-3559

(あゆみ着付教室)



6/4～ スタート

New

## 20. 気軽に楽しむ半巾帯結び

ゆかたや普段着物を気軽に半巾帯  
で楽しくチャレンジしましょう。  
おでかけが楽しみになりますよ♪

月2回 第1・3火曜日

13:30～15:00

(受講予定日)

6/4・18、7/2・16・30、8/6、  
9/3・17 10/1・15

場 所 3F 和室

教材費 なし

持ち物 ゆかた又は普段着用  
着物、半巾帯、小物、下着類、  
白タオル3枚

定 員 8人 ※初心者歓迎

☎大石里美 ☎0548-32-3559

(あゆみ着付教室)



6/4～スタート  
21. 茶道教室裏千家  
【昼間】

6/4～スタート  
22. 茶道教室裏千家  
【夜間】

新しいこと始めてみませんか？  
茶筌振って、お抹茶点ててみましょう！

月2回 第1・3火曜日  
【昼間】13:30～15:30  
【夜間】19:00～20:30  
(受講予定日)

6/4・18、7/2・16、8/6・20、  
9/3・17 10/1・15  
場 所 講師宅茶室 龍龍庵  
教材費 10回分15,000円  
※菓子、抹茶、炭、消耗品等  
持ち物 お稽古道具  
(受講の際でも可能)

定 員 各5人  
※興味のある方ならどなたでも  
☎増田鈴代 ☎0548-32-5852  
(裏千家専任講師)



6/4～スタート  
23. 実用ペン字教室

字を綺麗に書きたい方、美文字の  
ポイントを楽しく練習しましょ  
う。

月2回 第1・3火曜日  
13:30～15:00  
(受講予定日)

6/4・18、7/2・16、8/6・20、  
9/3・17、10/1・15  
場 所 3F 学習室  
教材費 10回分 500円  
※お手本代、ノート代  
持ち物 ボールペン  
定 員 10人 ※どなたでも  
☎川本伸子 ☎090-1413-6322

6/5～スタート  
24. 書の教室

個人指導です。各自の練習を継続  
しながら、NHK 大河ドラマ紫式部  
の和歌を作品にします。

月2回 第1・3水曜日  
10:00～11:30  
(受講予定日)

6/5・19、7/3・17、8/7・21、  
9/4・18、10/2・16  
場 所 3F 講習室  
教材費 10回分 3,500円  
※お手本代、作品材料費、消耗品代他  
持ち物 書道用具一式(筆、墨、  
硯、下敷、文鎮)、半紙  
※墨液、半紙は教室で購入可  
定 員 20人  
☎半田桃香 ☎0548-32-9055  
(毎日書道会会員、教員免許、  
貞香会理事、知音書道院主宰)

6/12～スタート(通年) New  
25. 自由に描く筆文字

初心者でもすぐコツが掴める筆ペ  
ンで描く味のある文字！色や絵を  
添えて季節の便りを作成。

月1回 第2水曜日  
9:30～11:00  
(受講予定日)

6/12、7/10、8/7、9/11、10/9  
11/13、12/11、1/8、2/12、3/12  
場 所 2F 実習室  
教材費 1回につき 1,800円  
※教材・材料・レンタル道具代  
持ち物 筆ペン  
※初回時のみ貸出します  
定 員 10人  
※どなたでも  
☎村瀬明美 ☎080-1209-5689  
(日本己書道場師範)

6/12～スタート New  
26. 新しい食育

食べ物や食べ方を変えると、体調  
や成績が変わります。より健康に  
なる食事法を学びませんか？

月2回 第2・4水曜日  
10:00～11:30  
(受講予定日)

6/12・26、7/10・24、8/7・28、  
9/11・25 10/2・23  
場 所 2F IT講習室  
教材費 1回につき 500円  
※おやつなど試食代  
(毎回ではありません。)  
持ち物 筆記用具、飲み物  
定 員 15人  
※慢性疲労の方、病気を予防したい方  
☎山田伊沙子 ☎090-7319-8956  
(薬剤師、BFLクリニック勤務、  
ライフスタイルコーチ)

6/12～スタート  
27. 認知症予防生活

認知症は生活習慣で予防改善でき  
ます。人生100年時代を輝かせる  
生活習慣を学びませんか？

月2回 第2・4水曜日  
13:30～15:00  
(受講予定日)

6/12・26、7/10・24、8/7・28、  
9/11・25 10/2・23  
場 所 3F 学習室  
教材費 1回につき 500円  
※教材費など  
(毎回ではありません。)  
持ち物 筆記用具、飲み物  
定 員 15人  
※物忘れが気になる方、生活習慣病を  
予防したい方  
☎山田伊沙子 ☎090-7319-8956  
(薬剤師、BFLクリニック勤務、  
ライフスタイルコーチ)



6/18～スタート(通年) **New**  
28. 50代からの  
元気になるおうちご飯

いくつになっても元気でいたい！  
食事の内容を見直したい！今から  
できるヒントを学べる講座です。  
1年で特定検診の結果が激変しま  
す。

月1回 第3火曜日  
10:00～11:30

(受講予定日)

6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、  
11/19、12/17、1/21、2/18、3/18

場 所 2F IT講習室

教材費 10回分 1,000円

※試食等(毎回ではない)

持ち物 筆記用具、飲み物

定 員 20人

※50才以上の方、血圧・血糖値等  
が気になる方

☎村松啓子 ☎090-3442-0716

6/8～スタート(通年)  
29. いけ花教室

花に触れて優しい心得で生け花を  
学びましょう。

月1回 第2土曜日  
13:30～15:00

(受講予定日)

6/8、7/13、8/10、9/14、10/19、  
11/9、12/14、1/25、2/8、3/8

場 所 2F 研修室

※都合の悪い日は講師宅

教材費 1回につき

1,200～1,500円 ※花代

持ち物 花器・剣山(貸出可)、  
はさみ、筆記用具、ビニール袋、  
新聞紙、ぞうきん

定 員 10人

☎宮地よし江 ☎0548-32-4894

(いけ花講師 小原流)

音楽/踊り

6/8～スタート  
30. はじめての尺八

息の入れ方・音出し・指使いを練習  
し、童謡・尺八本曲など挑戦しまし  
ょう。昔練習した方、再挑戦の方歓  
迎！

月2回 第2・4土曜日  
9:00～12:00

(受講予定日)

6/1・22、7/13・27、8/10・24、  
9/14・28、10/19・26

場 所 2F 実習室

教材費 なし

持ち物 飲み物、筆記用具、  
タオル(練習管は用意します)

定 員 5人

☎森啓司 ☎0548-32-7782

(琴古流尺八竹童社藤寿会 会員)

6/1～スタート  
31. 仲間で楽しむ  
複音ハーモニカ

趣味の一つにハーモニカを楽しみ  
ませんか？楽譜の苦手な方でも大  
丈夫！美しい音色を奏でよう♪

月2回 第1・3土曜日  
13:00～15:00

(受講予定日)

6/1・15、7/6・20、8/3・17、  
9/7・21、10/5・19

場 所 3F 学習室

教材費 10回分 3,300円

※教本(2冊)

持ち物 ハーモニカ(複音)  
譜面台

※持っていない方は要相談

定 員 8人※男女どなたでも

☎青野真久 ☎090-1567-1470

(日本ハーモニカ芸術協会グレート  
認定 中級指導員)

6/18～スタート(通年)  
32. ギターを弾こう

ギターのイロハからプロの講師が  
わかりやすく指導します。  
ギター仲間になりませんか？

月1回 第3火曜日  
19:00～20:30

(受講予定日)

6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、  
11/19、12/17、1/21、2/18、3/18

場 所 2F 研修室

教材費 10回分 1,500円

※テキスト代

持ち物 ギター(アンプを通さず  
に音が出るもの)、筆記用具、  
足台 or ストラップ、譜面台、  
テキスト

※レンタルギター(有料)あります。

定 員 10人

※中学生以上、どなたでも！

☎河田るみ子 ☎090-3952-5892

((公社)日本ギター連盟正会員、NPO 法  
人ギター音楽教育プロモーション理  
事、プロギタリスト)

6/4～スタート **New**  
33. ヴァイオリンアンサンブル

初心者～経験者まで、ヴァイオリ  
ンを弾いてみたい方、楽しくご指  
導致します♪詳しくは「りなヴァ  
イオリン レッスン」で検索

月2回 第1・3火曜日  
16:00～16:45

(受講予定日)

6/4・18、7/2・16、8/6・20、9/3・  
17、10/1・15、

場 所 2F 実習室

教材費 10回分 10,000円

※ヴァイオリンレンタル代

持ち物 楽器そうじ用の布

定 員 5人

☎杉本里奈 ☎080-1552-0708

6/5～ スタート

## 34. 大人のピアノ

憧れの曲を弾いてみましょう！初級から上級まで優しく丁寧な個人レッスンです♪

月2回 第1・3水曜日  
13:00～17:00

(受講予定日)

6/5・19、7/3・17、8/7・21、  
9/4・18、10/16・30

場 所 1F 大会議室

教材費 楽譜

(必要な方のみ別途)

持ち物 楽譜、

定 員 12人 ※一般

☎原木信子 ☎090-1562-2045

6/11～ スタート

## 35. たのしく童謡を

うたおう【火曜】

6/13～ スタート

## 36. たのしく童謡を

うたおう【木曜】①

6/13～ スタート

## 37. たのしく童謡を

うたおう【木曜】②

発声や呼吸法を整え、歌が生まれた背景を知って、なつかしいあの歌を楽しく歌います♪

【火曜】月2回 第2・4火曜日  
14:00～15:00

【木曜】月2回 第2・4木曜日

① 9:30～10:30

②10:45～11:45

(火曜受講予定日)

6/11・25、7/9・23、8/13・27、  
9/10・24、10/8・22

(木曜受講予定日)

6/13・27、7/11・25、8/8・22、  
9/12・26、10/10・24

場 所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 飲み物、

定 員 各25人※どなたでも

☎良知圭子 ☎0548-33-0233

6/1～ スタート

## 38. 始めてみませんか

### 民踊舞踊

初心者の方安心して来て下さい。  
着物を着て楽しく身体を使って足腰  
伸ばしみんなで踊りましょう。

月2回 第1・3土曜日  
13:30～15:00

(受講予定日)

6/1・15、7/6・20、8/3・17、  
9/7・21、10/5・19

場 所 4F 軽スポーツ室

教材費 なし

持ち物 ぞうり、飲み物、  
着物又はゆかた、手拭い  
(扇、うちわお貸しします)

定 員 15人

※15歳以上の方

☎堀井ミドリ ☎0548-33-4515



6/7～ スタート

New

## 39. 気軽に楽しく日本舞踊

初めての方、踊りに興味がある  
方、気軽に楽しく踊りましょう。  
体動かし、頭の体操も！

月2回 第1・3金曜日  
10:00～11:30

(受講予定日)

6/7・21、7/5・19、8/2・16、  
9/6・20、10/4・18

場 所 3F 和室

教材費 10回分 500円

※CD等

持ち物 お扇子(ある方)、  
飲み物、着物(浴衣)

※着付お手伝いします

定 員 10人

☎朝比奈智津子☎090-2770-4600

(静岡県日本舞踊協会会員 若紫流)

6/11～ スタート

## 40. 歌謡曲でフラダンス

前は野に咲く花のようにの曲で  
踊りました。今回も自然に口ずさみ  
ながら踊れる曲を選曲中♪

月2回 第2・4火曜日  
10:00～11:00

(受講予定日)

6/11・25、7/9・23、8/13・27、  
9/10・24、10/8・22

場 所 1F ホール

教材費 10回分 500円

※資料、その他

持ち物 タオル、飲み物、  
筆記用具

定 員 30人

※女性(年齢は問いません)

☎安本みどり ☎054-622-5639

(日本女子体育短大舞踊科卒 キング  
カメハメハフラ大会2位)

6/14～ スタート

## 41. フラ・アウアナ

初心者の方向けのレッスンです。  
何か始めたい方、一緒にフラを踊  
ってみませんか？

月2回 第2・4金曜日  
19:30～20:45

(受講予定日)

6/14・28、7/12・26、8/9・23、  
9/13・27、10/11・25

場 所 4F 軽スポーツ室

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物

定 員 10人

※どなたでも

☎亀山留美子 ☎0548-32-0868



## スポーツ/健康

6/7～ スタート

### 42. コグニダンス (認知症対策健康ダンス)

脳撮影や検査によって国内唯一認知機能の維持・向上に効果が実証された認知症対策ダンス！

毎週 金曜日

13:30～14:15

(受講予定日)

6/7、14、21、28、7/5、12、19、7/26、8/2・9、

場 所 3F 学習室

教材費 なし

持ち物 なし

定 員 10人

☎脇水昭彦 ☎090-3587-6447

(日本コグニダンス協会 正会員)

6/7～ スタート

### 43. 初めての社交ダンス【昼間】

6/7～ スタート

### 44. 初めての社交ダンス【夜間】

始めてやる方も、昔やったことがある方も音楽に合わせて体を動かしましょう！

毎週 金曜日

【昼間】14:30～15:15

【夜間】19:15～20:00

(受講予定日)

6/7、14、21、28、7/5、12、19、7/26、8/2・9、

場 所 3F 学習室

教材費 なし

持ち物 なし

定 員 各10人

☎脇水昭彦 ☎090-3587-6447

((公財)日本ボールルームダンス連盟 正会員)



6/4～ スタート

New

### 47. 中高年者のための 健幸華齢エクササイズ

毎日を楽しむ体づくり！トータルエクササイズで心とカラダを整えます。セルフケアで快適に！

月2回 第1・3火曜日

19:30～20:40

(受講予定日)

6/4・18、7/2・16、8/6・20

9/3・17、10/1・15

場 所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 飲み物、ヨガマット、  
レジャーシート、  
フェイスタオル

定 員 15人

☎山田としみ ☎090-7866-1170

(マスター健幸運動指導士、ヨガ・ピラティス・ダンスインストラクター)



6/13～ スタート

### 45. 美ボディ ピラティス

ピラティス初心者大歓迎!!姿勢を整え、健康で美しい体作りを☆体幹を鍛えて筋力UPも期待!!

月2回 第2・4木曜日

10:00～11:15

(受講予定日)

6/13・27、7/4・18、8/8・22

9/12・26、10/10・24

場 所 4F 軽スポーツ室

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物、マット、  
ピラティスヨガボール(1回目に説明)

動きやすい服装

定 員 15人

☎増田明美 ☎090-5865-8642

(BESJ マットピラティスインストラクター、日本母子健康運動協会認定産後運動指導者)

6/4～ スタート

New

### 46. mama ピラティス

産後ママのボディメイク、リフレッシュに♡肩こり腰痛改善、骨盤底筋トレーニングも!!

月2回 第1・3火曜日

10:00～11:15

(受講予定日)

6/4・18、7/2・16、8/6・20

9/3・17、10/1・15

場 所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物、マット、  
ピラティスヨガボール(1回目に説明)

動きやすい服装

定 員 10人

☎増田明美 ☎090-5865-8642

(BESJ マットピラティスインストラクター、日本母子健康運動協会認定産後運動指導者)

6/11～ スタート

### 48. step☆体操とダンス

いろんな音楽にのって軽やかに動こう♪体を温めて巡り良く♡明日への活力の為貯筋しましょう！

月2回 不定火曜日

19:30～20:50

(受講予定日)

6/11・25、7/16・23、8/13・27

9/3・17、10/15・29

場 所 4F 軽スポーツ室

教材費 10回分1,000円

※ボール・ベルト・リボン等  
レンタル料

持ち物 ヨガマット、タオル、  
飲み物、室内シューズ

定 員 15人 ※中学生以上

☎宮原有希子 ☎0548-33-9409

(NPO 法人ステップ 21)



6/4～スタート

## 49. おはようストレッチヨガ①

8/20～スタート

## 50. おはようストレッチヨガ②

ゆっくり深呼吸。朝の目覚めと共に心と身体からスッキリ整えませんか？

毎週 火曜日  
9:00～10:00

① (受講予定日)  
6/4・11・18・25、7/2・9・16・  
23・30、8/6

② (受講予定日)  
8/20・27、9/3・10・17・24、10/1・  
10/8・15・22

場 所 4F 軽スポーツ室

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物、  
ヨガマット

定 員 各 10 人

☎久保美幸 ☎080-3861-0764

(JAHA 骨盤スリムヨガ資格)

6/4～スタート

## 52. ディスコフィットネス (火曜)①

8/20～スタート

## 53. ディスコフィットネス (火曜)②

70～80年代洋楽ディスコソングに合わせて楽しく体を動かします。

毎週 火曜日  
15:00～15:45

① (受講予定日)  
6/4・11・18・25、7/2・9・16・  
23・30、8/6

② (開催予定日)  
8/20・27、9/3・10・17・24、10/1・  
10/8・15・22

場 所 4F 軽スポーツ室

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物、  
スニーカー、動きやすい服装

定 員 各 15 人

※ウォーキング程度可能な方

☎久保美幸 ☎080-3861-0764

(AFFA 国際グループ  
フィットネス資格)

6/7～スタート

## 55. ディスコフィットネス (金曜)①

8/23～スタート

## 56. ディスコフィットネス (金曜)②

70～80年代洋楽ディスコソングに合わせて楽しく体を動かします。

毎週 金曜日  
14:00～14:45

① (受講予定日)  
6/14・21・28、7/5・12・19・26、  
8/2・9・16

② (受講予定日)  
8/23・30、9/6・13・20・27、10/4・  
10/11・18・25

場 所 4F 軽スポーツ室

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物、  
スニーカー、動きやすい服装

定 員 各 15 人

※ウォーキング程度可能な方

☎久保美幸 ☎080-3861-0764

(AFFA 国際グループ  
フィットネス資格)

6/6～スタート

## 51. ZUMBA I

ラテンのリズム世界の音楽に合わせて楽しくダンスエクササイズしましょう。

毎週 木曜日  
19:30～20:55

(受講予定日)  
6/6・13・20・27、7/4・11・18・  
25、8/1・8

場 所 1F ホール

※1回目は4F 軽スポーツ室

教材費 なし

持ち物 運動靴、飲み物、  
タオル

定 員 20 人

☎松本カレン ☎080-6902-6075

8/22～スタート

## 54. ZUMBA II

世界の音楽に合わせてダンス、年齢も関係なし、マイペースで楽しもう!!

毎週 木曜日  
19:30～20:55

(受講予定日)  
8/22・29、9/5・12・19・26、  
10/3・10・17・24

場 所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 運動靴、飲み物、  
タオル

定 員 20 人

☎松本カレン ☎080-6902-6075

6/7～スタート

## 57. 若さイキイキ 骨盤リセット体操

足の爪先から、頭の天辺まで、ゆっくり呼吸をしながら、スタイル&体調UPしていきます。

月 2 回 第 1・3 金曜日  
19:30～20:30

(受講予定日)  
6/7・21、7/5・19、8/2・16、  
9/6・20、10/4・18

場 所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 飲み物、ヨガマット、  
フェイスタオル

定 員 20 人※初心者歓迎

☎長谷川幸代 ☎0548-22-2232

6/6～スタート  
58. ほぐしたっぷり  
やさしいyoga【昼間】

6/6～スタート  
59. ほぐしたっぷり  
やさしいyoga【夜間】

体が硬くても大丈夫。全身をゆっくりにほぐしてほぐします。腰痛や肩こり等の不調が和らぎ、心が軽くなるやさしいヨガです。

月2回 第1・3・5木曜日  
【昼間】13:30～14:30  
【夜間】19:00～20:15

(受講予定日)

6/6・20、7/4・18、8/1・29  
9/5・19、10/3・17

場所 1F 大会議室

教材費 なし

持ち物 ヨガマット、飲み物  
動きやすい服装

定員 各13人

※初心者&シニア大歓迎

☎福世尚見 ☎090-9024-6332

(ヨガインストラクター)

6/13～スタート  
60. ゆったりヨガ

自分だけのゆったりとした時間を過ごしましょう。ヨガの呼吸とポーズで心と体もリフレッシュ！

月2回 第2・4木曜日  
19:00～20:15

(受講予定日)

6/13・27、7/11・25、8/8・22、  
9/12・26、10/10・24

場所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 ヨガマット(バスタオル)、タオル、飲み物

定員 25人

☎飯田はづき ☎090-7313-6889

(健康運動指導士、管理栄養士、  
ヨガ・ピラティスインストラクター)

6/5～スタート  
61. スマイル健康体操

日常生活に必要な筋肉や関節を刺激しながら笑顔いっぱい楽しく体を動かしましょう♪

月2回 第1・3水曜日  
13:30～14:45

(受講予定日)

6/5・19、7/3・17、8/7・21、  
9/4・18、10/2・16

場所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 ヨガマット(バスタオル)、スポーツタオル、軽めのダンベル1個(ペットボトル)500g位、飲み物、スポーツシューズ

定員 30人

☎飯田はづき ☎090-7313-6889

(健康運動指導士、管理栄養士、  
ヨガ・ピラティスインストラクター)

6/8～スタート  
62. beauty up ダンス(大人)

バレエ・新体操に憧れの方！リボンやボールを使って優雅に踊りませんか？楽しみましょう♪

月2回 第2・4土曜日  
10:00～11:00

(受講予定日)

6/8・22、7/13・27、8/10・24  
9/14・28、10/12・19(第3)

場所 1F ホール

教材費 10回分 2,250円

※新規者のみボール代  
リボン(貸出可)、

持ち物 タオル、飲み物、  
室内シューズ(バレエシューズ等)

定員 15人

※9才～大人

☎佐野まき子 ☎080-5113-6889

(NPO 法人ステップ21  
公認インストラクター)

6/5～スタート **New**  
63. 初心者太極拳

入門太極拳＝初心者に太極拳の魅力と動作を行うことの心地良さを体感していただきます。

毎週 水曜日  
10:00～11:30

(受講予定日)

6/5・12・19・26・7/3・10・17、  
7/24・31・8/7

場所 4F 軽スポーツ室

教材費 なし

持ち物 運動の出来る服装

定員 10人

☎辻とく ☎0548-32-4351

※日本武術太極拳連盟4段

6/1～スタート  
64. 中高年からの空手道

空手道の基本・型・組手を通して呼吸と気を集中し、組織的動作により体力・気力の向上に努めましょう。

月2回 第1・3土曜日  
15:00～16:30

(受講予定日)

6/1・15、7/6・20、8/3・17、  
9/7・21、10/5・19

場所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 飲み物、タオル

定員 20人

※一般、男女問わず

☎大石清美 ☎0548-32-3909



6/11～スタート  
65. 初志キックボクシング教室  
by SMKJ vol 18

必要なのは少しの興味だけ!! 気分  
スッキリ! ストレス解消!

吉田町キックボクシング 検索

月2回 不定火曜日  
19:30～20:40

(受講予定日)

6/11・25、7/2・30、8/20・27

9/10、10/8・22・29

場 所 総合体育館 柔道場

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物、  
手袋(軍手)

定 員 26人

※中学生以上男女

☎大鐘健太 ☎080-1557-6660



クッキング

6/26～スタート(通年) New

67. 飾り巻き寿司

食卓を華やかに飾る! 作って楽しい  
食べて美味しい家族が笑顔になる  
飾り寿司を作ります。

月1回 第4水曜日  
10:00～11:30

(受講予定日)

6/26、7/24、8/28、9/25、10/23

11/27、12/25、1/22、2/26、3/26

場 所 2F 実習室

教材費 1回につき 1,800円

※教材費、材料費

持ち物 エプロン、まきす、  
ラップ、デジタル計り、  
持ち帰り用タッパ

定 員 10人

※どなたでも

☎村瀬明美 ☎080-1209-5689

(飾り巻き寿司インストラクター)

ベビー/キッズ

6/1～スタート  
68. 空手教室(親子、子ども)

空手道を通して、親子で基本から  
ゆっくり学び集中力・体力・体幹の  
向上に努めましょう。

月2回 第1・3土曜日  
13:00～14:30

(受講予定日)

6/1・15、7/6・20、8/3・17、

9/7・21、10/5・19

場 所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 飲み物、タオル

定 員 20人

※年中以上、男女問いません。

☎大石清美 ☎0548-32-3909

6/8～スタート  
69. beauty up ダンス【キッズ】

バレエ姿勢で美しく! 新体操リボ  
ンを使って楽しくダンス♪  
ボールで体幹アップ!

月2回 第2・4土曜日  
11:15～12:15

【受講予定日】

6/8・22、7/13・27、8/10・24

9/14・28、10/12・19(第3)

場 所 1F ホール

教材費 10回分 2,250円

※新規者のみボール代  
リボン(貸出可)、

持ち物 タオル、飲み物、  
室内シューズ(バレエシューズ等)

定 員 15人 ※園児～小学生

☎佐野まき子 ☎080-5113-6889

(NPO 法人ステップ21

公認インストラクター)

6/4～スタート  
70. ベビービクス

親子のスキンシップを深め、マッサ  
ージや発達に合った遊びを取り入  
れ楽しみましょう♪

月2回 第1・3火曜日  
10:00～11:15

【受講予定日】

6/4・18、7/2・16、8/6・20、

9/3・17、10/1・15

場 所 3F 和室

教材費 なし

持ち物 バスタオル、飲み物、  
手に持てるおもちゃ、  
動きやすい服装(親子)

定 員 15組

※生後2ヶ月～7ヶ月位(要相談)

☎岩崎通恵 ☎080-5290-0715

((社)日本マタニティフィットネス  
協会インストラクター)

6/4～スタート  
66. キックボクシング教室 EX

楽しく汗を流そう! キックミット  
蹴って爽快感と笑顔のトレーニン  
グ。強く楽しく成長!!

月2回 不定火曜日  
19:30～20:40

(受講予定日)

6/4・25、7/9・30、8/6・20

9/3・10、10/22・29

場 所 総合体育館 柔道場

教材費 なし

持ち物 グローブ、タオル、  
飲み物、手袋(軍手)

定 員 20人

※EX・初志の参加経験者、  
キックミット経験者

☎大鐘健太 ☎080-1557-6660



6/1～スタート

## 71. ハワイアン. フラ【幼児】

親子で楽しむクラスです。ハワイの踊りをステップから少しずつ遊びながら覚えてね♡♡♡

月2回 第1・3土曜日  
9:30～10:30

(受講予定日)

6/1・15, 7/6・20, 8/3・17,  
9/7・21, 10/5・19

場 所 1F ホール

教材費 10回分 500円  
※資料、CD その他

持ち物 タオル、飲み物、  
筆記用具

定 員 10人 ※3才から

☎安本みどり ☎080-5105-1264

(日本女子体育短大舞踊専攻卒、  
フラ全国大会2位)

6/1～スタート

## 72. ハワイアン. フラ【小学生】

ハワイの美しい音楽とリズムに ALOHA♡うきうき気分でお曲も覚えていきましょう☆☆☆

月2回 第1・3土曜日  
10:45～11:45

(受講予定日)

6/1・15, 7/6・20, 8/3・17,  
9/7・21, 10/5・19

場 所 1F ホール

教材費 10回分 500円  
※資料、CD その他

持ち物 タオル、飲み物、  
筆記用具

定 員 30人 ※小学生

☎安本みどり ☎080-5105-1264

(日本女子体育短大舞踊専攻卒、  
フラ全国大会2位)

6/8～スタート

New

## 73. 子どものピアルレッスン

ピアノを弾く基本を指導します。アメリカの教材を使用するので自然に英語にも親しめます。

月2回 第1・2・4土曜日  
13:30～15:30

(受講予定日)

6/8・22, 7/13・27, 8/3・24  
9/7・28, 10/5・26

場 所 1F 大会議室

教材費 10回分 4,000円  
※楽譜、プリント、ノート

持ち物 筆記用具、色えんぴつ

定 員 8人

※4才～7才

☎桑田千景 ☎0548-22-6625

(音楽教員免許)

吉田町生涯学習教室令和6年度後期(11月～  
翌年3月)の生徒募集は9月広報よしだにて案内す  
る予定です。

