

吉田町生涯学習教室

～新しい趣味仲間づくりに～

令和 7 年度

通年・前期受講生募集

募集期間 令和 7 年 4 月 24 日(木)～5 月 22 日(木)

開催期間 前期 令和 7 年 6 月～令和 7 年 10 月

通年 令和 7 年 6 月～令和 8 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。
- ☆ 申込後の返金は原則行いません。なお、申込前に 1 回限り見学することができます。
- ★ 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

6/4～ スタート(通年)

1. 折形水引【昼間】

6/4～ スタート(通年)

2. 折形水引【夜間】

基礎からゆっくり始めますので、
楽しみながら作品を作りましょ
う。初心者大歓迎!!

月 1 回 第 1 水曜日

【昼間】13:00～15:00

【夜間】19:00～21:00

(開催予定日) 共通

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

場 所 2F 実習室

教材費 1 回につき約 1,000 円
※水引材料

持ち物 カッターボード、
はさみ、のり

定 員 10 人

☎久保田智恵子 ☎0548-32-7959
(小笠原流教授(雪幸))

6/6～ スタート(通年)

3. 折り紙でコミュニケーション

折り紙で脳トレしませんか? 作品
を家に飾ったり、友人知人に差し上
げたりして楽しみましょう。

月 1 回 第 1 金曜日

13:30～15:30

(受講予定日)

6/6、7/4、8/1、9/5、10/3
11/7、12/5、1/16、2/6、3/6

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(30cm 位)、
のり又はボンド、はさみ

定 員 15 人 ※成人男女

☎渡部美子 ☎090-5118-4793
(日本折り紙協会講師・ボランティア等)

6/6～ スタート

New

4. 鉛筆でリアルな絵を描こう①

6/6～ スタート

New

5. 鉛筆でリアルな絵を描こう②

鉛筆で描くリアルな人物画に挑戦
してみませんか? 絵を描く楽し
さ、達成感を味わいましょう!

月 2 回 第 2・4 金曜日

① 13:30～15:00

② 16:00～17:30

(開催予定日)

6/6・20、7/11・25、8/8・22

9/12・26、10/10・24

場 所 2F 実習室

教材費 10 回分 1,000 円
※画材代

持ち物 カッター、
鉛筆 2・3 本

定 員 各 10 名

☎佐野尚美 ☎090-2342-9468
(高等学校一種免許状(美術)、高校で
美術講師)

6/12 スタート

6. 絵を描く

絵を描く楽しみを味わってみま
せんか? デッサンや水彩画の手順な
どを身近な素材で挑戦してみま
しょう。

月 2 回 第 2・4 木曜日

13:00～14:30

(開催予定日)

6/12・26、7/10・24、8/14・28
9/11・25、10/9・23

場 所 2F 実習室

教材費 10 回分 1,000 円程度
※画材等

持ち物 H・HB の鉛筆

定 員 10 人 ※どなたでも

☎良知圭子 ☎090-1417-5567

6/13 スタート

7. 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
まにも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)

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

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

パソコン/スマホ

6/5～ スタート

8. スマホ講座

色々なアプリの使い方やセキュリ
ティなど、スマホに関する事を幅
広く取りあげていく予定です。

月 2 回 第 1・3 木曜日

13:30～14:45

(開催予定日)

6/5・19、7/3・17、8/7・21
9/4・18、10/2・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 iPhone や Android の
スマートフォン

※らくらくホンは事前に相談

定 員 7 人

※初心者の方、

☎星野好美 ☎0548-33-0262

6/5～ スタート
9. パソコン(スマホ)
ワンポイント講座【木曜】

6/7～ スタート
10. パソコン(スマホ)
ワンポイント講座【土曜】

パソコンとスマホアプリの使い k
田谷セキュリティ関連情報などが
中心です。

【木曜】
月 2 回 第 1・3 木曜日
15:00～16:30

(開催予定日)
6/5・19、7/3・17、8/7・21
9/4・18、10/2・16

【土曜】
月 2 回 第 1・3 土曜日
13:30～15:00

(開催予定日)
6/7・21、7/5・19、8/2・
8/23(第 4)、9/6・20、10/4・18

場 所 2F IT 講習室
教材費 10 回分 1,000 円

※サポート代
(LINE や BAND でサポート含む)
持ち物 Windows10 以降のパス
コンとスマホ (iphone
または Android)

定 員 各 10 名
※初心者以外の方
(ネット検索等できる方)

☎星野好美 ☎0548-33-0262
(システムネットワーク、オフィス系
の資格)



教養/癒し

6/3～ スタート
11. 英会話の基礎

英語は幼児同様、勉強でなく反復
で身につきます。楽しく反復して
楽しい世界を拡大しましょう。

月 2 回 第 1 火曜日・第 3 木曜日
19:00～20:30

(受講予定日)
6/3・19、7/1・17、8/5・21、
9/2・18、10/7・16

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
(外国語専修免許(英語))

6/12～ スタート New
12. ドラマの英語:
映画で英語を学ぶ

現代の映画を深く楽しみながら登
場人物が話す“生活英語”を開設し
ます。毎回教材を用意します。

月 2 回 第 2・4 木曜日
18:00～20:00

(受講予定日)
6/12・26、7/10・24、8/14・28、
9/11・25、10/9・23

場 所 2F IT 講習室

教材費 10 回分 2,000 円

※テキスト代

持ち物 英和辞書(電子辞書)
筆記用具

定 員 15 人

※中学生以上年齢不問
☎杉本豊久 ☎090-9109-4668
(元成城大学文芸部教授・
元「NHKテレビ英会話」講師)

6/7～ スタート(通年) New
13. フランス語を学ぼう

簡単な会話や幼児向けの絵本など
をもちいてフランス語を楽しく身
に付けます。

月 2～3 回
19:30～21:00

(受講予定日)
6/7 10:00～12:00 1 回目全員
場所 2F IT 講習室

2 回目以降は ZOOM で行うので
日時は相談にて決定

教材費 なし

持ち物 スマホ、PC(WIFI)

定 員 8 人

※年齢は問いません
初級・中級の方

☎川村浩一 ☎070-9119-0361
(アルザス大学(仏)元客員教授)



6/4～ スタート
14. スペイン語 I

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)
6/4・11・18・25、7/2・9・16
7/23・30、8/6

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

8/20～ スタート

15. スペイン語Ⅱ

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)

8/20・27、9/3・10・17・24、
10/1・8・15・22

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

6/13～ スタート(通年)

New

16. 初めての己書

筆ペンで楽しく絵や文字を書いて
心を整える己書。習字と違って己
の書で作品を作りましょう。

月1回 第2金曜日

18:30～20:00

(受講予定日)

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

場 所 2F 研修室

教材費 初回 3,000円

※筆ペン3本、はがき30枚、
水筆、スケッチブック

別途1回につき1,000円位

※教材費(色紙、A4紙)、道具等
(題材により変わります。)

持ち物 A4サイズが入るもの、
飲み物、ティッシュ

定 員 12人

※初めての方、20才以上の方

☎細田のり子 ☎080-5299-8255

(日本己書道場公認師範、
筆いぶき道場(代表))

6/6～ スタート(通年)

17. 自由に描く筆文字

初心者でもコツを掴むと味のある
筆文字が描けます。上手下手では
なく己の字を楽しめます。

月1回 第1木曜日

9:30～11:00

(受講予定日)

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 1,800円

※教材費、道具

持ち物 筆ペン

(初回時筆ペン貸出あり)

定 員 12人

※どなたでも OK

☎村瀬明美 ☎080-1209-5689

(日本己書道場師範)

6/4～ スタート

18. 書の教室

書は人なり。クセ字が美文字にペ
ン・筆好きな方で…さあ、始め
ましょう。

月2回 第1・3水曜日

10:00～11:30

(受講予定日)

6/4・18、7/2・16、8/6・20、
9/3・17、10/1・15

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、澄、
硯、下敷、文鎮)、半紙、鉛筆、
万年筆、ボールペン等

※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、貞香会理事、
知音書道院主宰)

6/3 スタート

19. 実用ペン字教室

自分では直しづらい文字のクセを
直し、楽しく美文字の練習をしま
しょう。

月2回 第1・3火曜日

13:30～15:00

(受講予定日)

6/3・17、7/1・15、8/5・19、
9/9(第2)・16、10/7・21

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



6/10～ スタート

20. たのしい着付教室【昼間】

6/10～ スタート

21. たのしい着付教室【夜間】

繰り返し着る事で、自然と身につ
きます。さあ、着物姿で出掛けま
しょう。

月2回 第2・4火曜日

【昼間】13:30～15:00

【夜間】19:15～20:45

(受講予定日)

6/10・24、7/8・22、8/5・26、
9/9・30、10/14・28

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

定 員 各5人

☎大石篤子 ☎090-5620-6178



6/4～ スタート(通年)

22. きもの着付教室

美しい着物姿は基本からゆっくり学んでいきましょう。丁寧にご指導します。チャレンジしよう!!

月1回 第1水曜日
13:30～15:00

(受講予定日)

6/4、7/2(13:00・14:30)、9/3、
10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、
3/4 ※8月休みです

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

☎大石里美 ☎090-6618-7200

6/3～ スタート

23. 茶道教室裏千家 【昼間】

6/3～ スタート

24. 茶道教室裏千家 【夜間】

年齢の壁取り払って、新しいこと
してみませんか？季節を感じるお
茶会を楽しみましょう。

月2回 第1・3火曜日
【昼間】13:30～15:00

【夜間】19:00～20:30

(受講予定日)

6/3・17、7/1・15、8/5・19、
9/2・16 10/7・21

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)



6/17～ スタート(通年) **New**

25. タロット入門

統計学でも占いでもないタロット
は心のセラピー。あなたの心や魂の
道しるべとなります。

月1回 第3火曜日
10:00～11:30

(受講予定日)

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

場 所 2F 研修室

教材費 10回分 500円

※無地のカード代

持ち物 筆記用具、ノート、
色えんぴつや色マジック

定 員 10人

☎松永まゆみ ☎090-4791-9105

(タロット歴9年、ボイジャータロット
マスターカウンセラー認定)



6/11～ スタート

26. 予防医学入門

認知症やがん、感染症などの病気
を予防改善する為の、生活習慣や
考え方のコツを学びます。

月2回 第2・4木曜日
13:30～15:00

(受講予定日)

6/12・26、7/10・24、8/7・28、
9/11・25 10/9・23

場 所 2F IT講習室

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

※病気が心配な方、いつまでも健
康でいたい方

☎山田伊沙子 ☎090-7319-8956

(薬剤師、ライフスタイルコーチ)

6/11～ スタート **New**

27. 免疫力を上げる食養生

あなたの体はあなたの食べたもの
のでできています。おいしく食べて
健康になる方法を学びます。

月2回 第2・4木曜日
10:00～11:30

(受講予定日)

6/12・26、7/10・24、8/7・28、
9/11・25 10/9・23

場 所 2F IT講習室

教材費 1回につき 500円

※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

※生活習慣病や感染症を予防したい方

☎山田伊沙子 ☎090-7319-8956

(薬剤師、ライフスタイルコーチ)

6/14～ スタート(通年)

28. いけ花教室

花に触れ、優しい心得でいけ花を学
びましょう。

月1回 第2土曜日
13:30～15:00

(受講予定日)

6/14、7/12、8/9、9/13、10/11、
11/15(第3)、12/13、1/24(第4)、
2/14、3/14

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

(小原流専科講師)



音楽/踊り

6/4～ スタート

29. 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)

6/4・18、7/2・16、8/6・20、
9/3・17、10/1・15

場 所 1F 大会議室

教材費 10回分 2,800円位

※楽譜2冊代(必要な方のみ)

持ち物 楽譜、

定 員 12人

☎原木信子 ☎090-1562-2045

6/7～ スタート

30. 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)

6/7・21、7/5・19、8/2・16、
9/6・20、10/4・18

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 7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)

6/17～ スタート(通年)

31. 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)

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

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)

6/13～ スタート

32. 尺八を楽しもう

初めての方は、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。

月2回 第2・4金曜日

9:00～12:00

(受講予定日)

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

場 所 2F 研修室

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)

6/10～ スタート

33. たのしく童謡を

うたおう【火曜】

6/12～ スタート

34. たのしく童謡を

うたおう【木曜】①

6/12～ スタート

35. たのしく童謡を

うたおう【木曜】②

発声や呼吸法を通して心も体も健康に、なつかしい曲を楽しく声を合わせて歌いましょう♪

【火曜】月2回 第2・4火曜日

14:00～15:00

(受講予定日)

6/10・24、7/8・22、8/12・26、
9/9・30、10/14・28

【木曜】月2回第2・4木曜日

① 9:30～10:30

② 10:45～11:45

(受講予定日)

6/12・26、7/10・24、8/14・28、
9/11・25、10/9・23

場 所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 飲み物、

定 員 各30人※どなたでも

☎良知圭子 ☎090-1417-5567



6/6～ スタート **New**
36. 初めてのウクレレ

楽譜を読めない方大歓迎！ほかの楽器が苦手な方でも大丈夫です。ゆっくりのんびり楽しみましょう。

月2回 第1・3金曜日
 19:00～20:30

(受講予定日)

6/6・20、7/4・18、8/1・29、9/5・
 9/19、10/3・17

場 所 2F 実習室

教材費 なし

持ち物 ウクレレ

※練習用ウクレレ貸出します

定 員 5人 ※どなたでも

☎亀山留美子 ☎090-1288-2165

6/5～ スタート **New**
37. スイートバレエ(一般)

健康維持、向上の為の簡単な基礎を取り入れたバレエレッスンをしてみませんか？

月2回 第1・3木曜日
 19:30～20:30

(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 なし

持ち物 タオル、飲み物、
 踊りやすい服装

定 員 10人

※高校生以上

☎岩本真由美 ☎054-622-1938



6/10～ スタート
38. 歌謡曲でフラダンス

はじめての方にも、覚えやすい日本語の曲。自然に口づさみながら楽しく覚えてゆきます。(パウスカート貸します。)

月2回 第2・4火曜日
 10:00～11:00

(受講予定日)

6/10・24、7/8・22、8/12・26、
 9/9・30、10/14・28

場 所 1F ホール

教材費 10回分 500円

※資料、CD等

持ち物 タオル、飲み物、

定 員 15人

※どなたでも

☎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)



6/13～ スタート
39. 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、一緒に楽しく踊りましょう！

月2回 第2・4金曜日
 19:30～20:45

(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 タオル、飲み物

定 員 10人

※どなたでも

☎亀山留美子 ☎090-1288-2165

6/7～ スタート
**40. 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。着付お手伝いします。踊りも基礎からしっかり教えます。お待ちしております。

月2回 第1・3土曜日
 13:30～15:00

(受講予定日)

6/7・21、7/5・19、8/2・16、
 9/6・20、10/4・18

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

※中学生以上の方

☎堀井ミドリ ☎0548-33-4515



6/6～ スタート
**41. コグニダンス【午後】
 (認知症予防ダンス)**

6/6～ スタート
**42. コグニダンス【夜間】
 (認知症予防ダンス)**

コグニダンスって何？興味のある方はもちろん、講師の資格をめざす方もどうぞ。

毎週 金曜日
 【午後】16:00～16:30
 【夜間】18:00～18:30

(受講予定日)

6/6・13・20・27、7/4・11・18・
 7/25、8/1・9、

場 所 3F 講習室

教材費 なし

持ち物 なし

定 員 各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(通年)

New

43. リズムであそぼう!!

仲間と楽しく、音楽に合わせて踊る。レクダンス・フオークダンス認知予防には最適

月1回 第1土曜日
10:00～11:30

(受講予定日)

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

場 所 1F 大会議室

教材費 なし

持ち物 上靴、飲み物、タオル)

定 員 30人

講師：半田里子・永井久代

☎永井久代 ☎090-8422-8421

スポーツ/健康

6/3～ スタート

44. おはようストレッチヨガ①

8/19～ スタート

45. おはようストレッチヨガ②

ゆっくり深呼吸しながら心と身体を無理なく整えていきます。。朝から得した気分に。

毎週 火曜日
9:00～10:00

① (受講予定日)

6/3・10・17・24、7/1・8・15・
22・29、8/5

② (受講予定日)

8/19・26、9/2・9・16・30、10/7・
14・21・28

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8人

☎久保美幸 ☎080-3861-0764

(JAHA 骨盤スリムヨガ資格)

6/3～ スタート

46. ディスコフィットネス (火曜)①

8/19～ スタート

47. ディスコフィットネス (火曜)②

6/6～ スタート

48. ディスコフィットネス (金曜)①

8/22～ スタート

49. ディスコフィットネス (金曜)②

70～80年代洋楽ヒットソングに合わせて楽しく体を動かします。
(お子様、御孫さんつれOK)

毎週 火曜日
15:00～15:45

① (受講予定日)

6/3・10・17・24、7/1・8・15・
22・29、8/5

② (開催予定日)

8/19・26、9/2・9・16・30、10/7・
14・21・28

毎週 金曜日
14:00～14:45

① (受講予定日)

6/6・13・20・27、7/4・11・18・
25、8/1・8

② (受講予定日)

8/22・29、9/5・12・19・26、10/3・
10・17・24

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)



6/3～ スタート

50. mama ピラティス

産後ママのボディメンテナンス、リフレッシュに!! ママ同士の交流もできて楽しいですよ♡

月2回 第1・3火曜日
10:00～11:15

(受講予定日)

6/3・17、7/1・15、8/5・19
9/2・16、10/7・21

場 所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい
服装、ピラティス又はヨガマット、
ビニールボール(直径20cm前後)→1回
目に説明

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)



6/12～ スタート

51. 美ボディ ピラティス

みんなで楽しく姿勢を整えトレーニング!! 健康で美しい体作りしませんか? スッキリしますよ♡!!

月2回 第2・4木曜日(基本)
10:00～11:15

(受講予定日)

6/12・19、7/10・24、8/7・28
9/11・25、10/9・23

場 所 総合体育館柔道場

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物、
ピラティスマット又はヨガマット、
ビニールボール(1回目に説明)、
動きやすい服装

定 員 25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

52. 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)

6/4・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 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)

6/3～ スタート

54. step☆体操とダンス

健康体操とダンスを合わせた運動です♪音楽にのって自分なりに楽しく動きましょう☆

月 2 回 第 1・3 火曜日
19:30～20:50

(受講予定日)

6/3・17、7/1・15、8/5・19
9/2・16、10/7・21

場 所 4F 軽スポーツ室

教材費 10 回分 1,000 円

※道具レンタル代(ボール・ベルト・ピンキ・リボン等)

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 step21
公認インストラクター)

6/6～ スタート

56. 若さイキイキ 骨盤リセット体操

自分の為の、心と体のメンテナンス時間。静かな空間で、自律神経も整ってきます。

月 2 回 第 1・3 金曜日
19:30～20:30

(受講予定日)

6/6・20、7/4・18、8/1・15、
9/5・19、10/3・17

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

6/12～ スタート

53. 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)

6/12・26、7/10・24、8/7・28、
9/11・25、10/9・23

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 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)

6/14～ スタート

55. beauty up ダンス

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)

6/14・28、7/12・26、8/9・23
9/13・20(第3)、10/11・18(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、

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

57. ほぐしたっぷりやさしい yoga

体が硬くても大丈夫。全身をゆっくりとほぐしほぐします。腰痛や肩こり等の不調が和らぎ心が軽くなる癒しのヨガです。

月 2 回 第 1・3 木曜日
19:15～20:15

(受講予定日)

6/5・19、7/3・17、8/7・21、
9/4・18、10/2・16

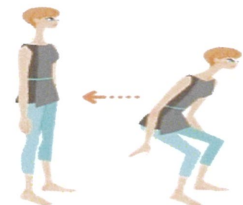
場 所 1F 大会議室

教材費 なし

持ち物 飲み物、ヨガマット
動きやすい服装

定 員 15 人

☎福世尚見 ☎090-9024-6332



6/5～ スタート

58. ZUMBA I

世界の音楽に合わせてダンス♪年齢も関係なしです!!マイペースで楽しみましょう。

毎週 木曜日

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 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 25人

☎松本カレン ☎080-6902-6075

8/21～ スタート

59. ZUMBA II

ラテンのリズム！世界の音楽に合わせてダンス!!楽しく汗を流して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)

8/21・28、9/4・11・18・25、
10/2・9・16・23

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 25人

☎松本カレン ☎080-6902-6075



6/4～ スタート

60. 中国武術・カンフー【水曜】

6/6～ スタート

61. 中国武術・カンフー 【金曜・昼間】

6/13～ スタート

62. 中国武術・カンフー 【金曜・夜間】

カンフーで丈夫な体を作ろう!!子供の体作りに最適!!大人もゆっくりやることで効果有り!!

【水曜】

月2回 第1・3水曜日

19:30～21:00

(受講予定日)

6/4・18、7/2・16、8/6・20
9/3・17、10/1・15

場 所 4F 軽スポーツ室

【金曜・昼間】

月2回 第1・3金曜日

13:30～15:00

(受講予定日)

6/6・20、7/4・18、8/1・15
9/5・19、10/3・17

場 所 1F 大会議室

【金曜・夜間】

月2回 第2・4金曜日

19:30～21:00

(受講予定日)

6/13・27、7/18・25、8/15・29、
9/12・26、10/10・24

場 所 4F 軽スポーツ室

(共通)

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物、
運動できる服装

定 員 各15人

※どなたでも(子供～大人)

☎中野礼央 ☎090-5636-1833

6/7～スタート

63. 中高年からの空手道

空手道を通して呼吸と気を集中し、組織的動作により体力気力体幹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)

6/7・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、タオル

定 員 15人

※一般、男女問わず

☎大石清美 ☎080-5290-1174



6/10～ スタート

64. 初志キックボクシング教室 by SMKJ

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)

6/10・24、7/8・29、8/5・26
9/2・30、10/7・28

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 22人

☎大鐘健太 ☎080-1557-6660

(SMKJ KICKBOXING CLUB

インストラクター)

6/10～ スタート

65. キックボクシング教室 EX

初志からのステップアップ！楽しみながら汗を流して体も自然に進化する!!

月 2 回 不定火曜日
19:30～20:40

(受講予定日)

6/10・24、7/8・29、8/5・26
9/2・30、10/7・28

場 所 総合体育館 剣道場

教材費 なし

持ち物 グローブ、タオル、
飲み物、手袋(軍手)

定 員 26 人

☎大鐘健太 ☎080-1557-6660
(SMKJ KICKBOXING CLUB
インストラクター)

ベビー/キッズ

6/14～ スタート

67. 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♪
ボール柔軟で体幹アップ！

月 2 回 第 2・4 土曜日
11:15～12:15

(受講予定日)

6/14・28、7/12・26、8/9・23
9/13・20(第3)、10/11・18(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、

定 員 15 人 ※園児～小学生

☎佐野まき子 ☎080-5113-6889
(NPO 法人ステップ 2 1
公認インストラクター)

6/11～ スタート

69. ジュニア キックボクシング教室

キックボクシングの強さと楽しさ・痛みも知って、自信につなげよう。

月 2 回 不定水曜日
19:00～20:10

(受講予定日)

6/11・18、7/16・30、8/6・27
9/10・24、10/8・22

場 所 総合体育館 柔道場

教材費 なし

持ち物 手袋又はバンテージ、
ヒザ及ヒジサポーター(厚手のもの)

定 員 8 人

※キックボクシング 2 年以上経験
者で小学 3 年～中学 3 年

☎杉村浩司 ☎090-7683-8225

クッキング

6/27～ スタート(通年)

66. 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)

6/25、7/23、8/27、9/24、10/22
11/26、12/24、1/28、2/25、3/25

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、ラップ、
デジタル計り、持ち帰り用
タッパ

定 員 11 人

※どなたでも、子連れ OK

☎村瀬明美 ☎080-1209-5689
(飾り巻き寿司インストラクター)

6/7～ スタート

68. 空手教室(小学生～一般)

空手道を通して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)

6/7・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、タオル

定 員 15 人

※小学生以上男女問いません。

☎大石清美 ☎080-5290-1174

6/7～ スタート

70. ハワイアン. フラ【幼児】

親子で楽しむクラスです。ハワイの踊りを少しずつ覚えてね。全身を動かしての 1 時間です。

月 2 回 第 1・3 土曜日
9:30～10:30

(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 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 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)



6/7～ スタート

71. ハワイアン・フラ【小学生】

うきうきする曲で体を動かします。親子でふれあいの時を持ちながら曲を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)

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

場 所 1F ホール

教材費 10 回分 500 円

※プリント、CD 等

持ち物 タオル、飲み物、

定 員 20 人

※小学校 1 年～6 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)

6/7～ スタート

72. はじめてのピアノレッスン

グループレッスンです。ピアノを弾く基本をしっかり教えます。英語にも親しめます。

月 2～3 回 基本第 1・4 土曜日
13:30～14:30

(受講予定日)

6/7・21・6/28, 7/12・26, 8/2・
23, 9/6・27, 10/4

場 所 1F 大会議室

教材費 10 回分 4,500 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 才位

☎桑田千景 ☎090-5863-0509

6/5～ スタート

New

73. スイートバレエ(キッズ)

バレエの基礎を取り入れ楽しく体を動かしましょう。今日から可愛いバレリーナ♡

月 2 回 第 1・3 木曜日
18:30～19:15

(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 なし

持ち物 タオル、飲み物、
踊りやすい服装

定 員 10 人

※園児、小学生

☎岩本真由美 ☎054-622-1938

吉田町生涯学習教室令和7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。

