

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

後期受講生募集

募集期間	令和 7 年 9 月 24 日(水)～10 月 15 日(水)
開催期間	後期 令和 7 年 11 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

受講するにあたって

- ★ 全ての講座は先着順とさせていただきます。なお、町外の方も申込みいただけます。
- ☆ 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が、見学は申込を保証するものでないため、定員数が上限に達した場合は申込みいただけません。
- ☆ 講座運営のため、住所、氏名、電話番号等を講師と共有させていただきます。
- ★ 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

中央公民館開館
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

11/7～ スタート

1. 大人の絵画教室

のびのびと自由に絵を描いてみませんか？大人ののためのやさしい絵画教室です。初心者大歓迎!!

月 2 回 第 2・4 金曜日
13:30～15:00

(開催予定日)

11/7・21、12/12・26、1/9・23、
2/6・20、3/6・13

場 所 2F 実習室

教材費 10 回分 1,000 円程度
※画材等

持ち物 鉛筆 (HB・2B)

定 員 10 人

☎佐野尚美 ☎090-2342-9468

(高等学校一種免許状 (美術))

11/13 スタート

3. 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よう。

月 2 回 第 2・4 木曜日
13:00～14:30

(開催予定日)

11/13・27、12/11・25、1/8・22
2/12・26、3/12・26

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



パソコン/スマホ

11/6～ スタート

5. スマホ講座

スマホ操作の基本から、便利なアプリの紹介やセキュリティなど幅広く対応します。

月 2 回 木曜日
13:30～14:45

(開催予定日)

11/6・20、12/4・18、1/8・22
2/5・19、3/5・19

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 6 人

※初心者の方、

☎星野好美 ☎0548-33-0262

11/5～ スタート

New

2. オリジナル吊し飾り小物講座

四季折々の吊し飾りと小物作り手縫いで色々な作品を仕上げてゆきます。

月 2 回 第 1・3 水曜日
10:00～12:00

(受講予定日)

11/5・19、12/3・17、1/7・21、
2/4・18、3/4・18

場 所 2F 研修室

教材費 作品により異なります

持ち物 裁縫道具、ボンド

定 員 20 人

☎原木信子 ☎090-1562-2045



11/14 スタート

4. 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。みな様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)

11/14・28、12/12・26、1/9・23
2/13・27、3/13・27

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



11/6～スタート

6. パソコン(スマホ)

ワンポイント講座【木曜】

11/1～スタート

7. パソコン(スマホ)

ワンポイント講座【土曜】

便利なアプリの紹介やセキュリティなど、生活や仕事がより快適になるスキルを学びましょう。

【木曜】

月2回 第1・3木曜日(基本)
15:00～16:30

(開催予定日)

11/6・20、12/4・18、1/8・22
2/5・19、3/5・19

【土曜】

月2回 第1・3土曜日(基本)
13:30～15:00

(開催予定日)

11/1・15、12/6・20、1/10・24
2/7・21、3/7・21

場 所 2F IT講習室

教材費 10回分 1,000円

※サポート代

(LINEやBANDでのサポート含む)

持ち物 ノートパソコン・スマホ

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

11/4～スタート

8. 英会話の基礎

勉強でなくおけいこです。会話は相手の言葉も理解することが大切、聞くことも大事、仲良く楽しく。

月2回第1火曜日・第3木曜日
19:00～20:30

(受講予定日)

11/4・20、12/2・18、1/6・15、
2/3・19、3/3・19

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))

11/13～スタート

9. 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”を解説します。映像の情報が大切です。

月2回 第2・4木曜日(基本)
18:00～20:00

(受講予定日)

11/13・27、12/4・18、1/8・29、
2/12・26、3/12・26

場 所 2F IT講習室

教材費 なし

持ち物 英和辞書(電子辞書、スマホでもよい)、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)

11/5～スタート

10. スペイン語Ⅲ

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)

11/5・12・19・26、12/3・10・
17・24、1/7・14

場 所 3F 学習室

教材費 なし

持ち物 筆記用具、ノート

定 員 5人

☎松本カレン ☎080-6902-6075

1/21～スタート

11. スペイン語Ⅳ

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)

1/21・28、2/4・18・25、
3/4・11・18・25、4/1

場 所 3F 学習室

教材費 なし

持ち物 筆記用具、ノート

定 員 5人

☎松本カレン ☎080-6902-6075



11/5～ スタート

12. 書の教室

令和8年干支色紙制作他、年賀状
実用書等個々に展開。ペン習字も
級段取得可能になりました。

月2回 第1・3水曜日(基本)
10:00～11:30

(受講予定日)

11/5・12(第2)、12/3・17、1/7・
14(第2)、2/4・18、3/4・18
場 所 3F 講習室

教材費 10回分で 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、
必要に応じペン。

※墨液、半紙等は教室で購入可
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)

11/11～ スタート

14. たのしい着付教室【昼間】

11/11～ スタート

15. たのしい着付教室【夜間】

繰り返し着る事で、自然と身に付
きます。初めての方も経験者も自
分のペースで練習しましょう。

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)

11/11・25、12/9・23、1/13・27、
2/10・24、3/10・24

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

11/13～ スタート

New

18. 認知症予防生活

認知症の芽は40代から始まってい
ます。物忘れを認知症に進ませない
生活習慣を学びます。

月2回 第2・4木曜日
10:00～11:30

(受講予定日)

11/13・27、12/11・25、1/8・22、
2/12・26 3/12・26

場 所 2F IT講習室

教材費 1回につき 500円

※(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)

11/4 スタート

13. 実用ペン字教室

美文字を書くコツをつかみ、楽し
く練習していきましょう。

月2回 第1・3火曜日
13:30～15:00

(受講予定日)

11/4・18、12/2・16、1/6・20、
2/3・17、3/10(第2)・24(第4)

場 所 3F 学習室

教材費 10回分 500円

※お手本代等

持ち物 ボールペン

定 員 10人 ※どなたでも

☎川本伸子 ☎090-1413-6322

11/4～スタート

16. 茶道教室裏千家 【昼間】

11/4～ スタート

17. 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)

11/4・18、12/2・16、1/6・20、
2/3・17 3/3・17

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)

11/13～ スタート

New

19. 細胞から元気になる生活

人間は毎日りんご1個分の細胞が
入れ替わります。良い細胞を作る
生活週間を学びます。

月2回 第2・4木曜日
13:30～15:00

(受講予定日)

11/13・27、12/11・25、1/8・22、
2/12・26 3/12・26

場 所 2F IT講習室

教材費 1回につき 500円

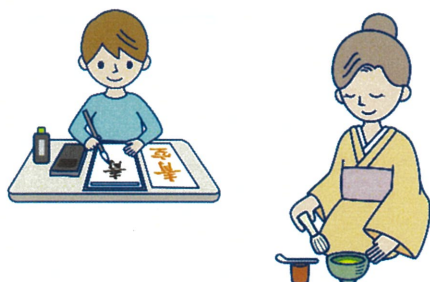
※(毎回ではありません。)

持ち物 筆記用具、飲み物

定 員 15人

※健康に興味のある方

☎山田伊沙子 ☎090-7319-8956
(薬剤師、ライフスタイルコーチ)



音楽/踊り

11/5～ スタート 20. 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)

11/5・19、12/3・17、1/7・21、
2/4・18、3/4・18

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

11/1～スタート 21. 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)

11/1・15、12/6・20、1/17・24、
2/7・21、3/7・21

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)

11/14～ スタート 22. 尺八を楽しもう

初めてのの方は、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)

11/14・28、12/12・26、1/9・23、
2/13・27、3/13・27

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)

11/7～ スタート 23. 初めてのウクレレ

楽譜を読めない方、歌が好きの方、他の楽器が苦手な方、大歓迎です。一緒に楽しみましょう。

月 2 回 第 1・3 金曜日
19:00～20:30

(受講予定日)

11/7・21、12/5・19、1/16・30、
2/6・20、3/6・19

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 10 人 ※どなたでも

☎ 亀山留美子 ☎090-1288-2165

11/11～ スタート 24. たのしく童謡を うたおう【火曜】

11/13～スタート 25. たのしく童謡を うたおう【木曜】①

11/13～スタート 26. たのしく童謡を うたおう【木曜】②

「歌うことは心や体の健康にとても大切」と言われています。なつかしい童謡や唱歌をみんなで歌って楽しみましょう♪

【火曜】月 2 回 第 2・4 火曜日
14:00～15:00

(受講予定日)

11/11・25、12/9・23、1/13・27、
2/10・24、3/10・24

【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)

11/13・27、12/11・25、1/8・22、
2/12・26、3/12・26

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



11/1～スタート

27. 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。踊りが楽しく
笑顔であっと、時間がすぎます。
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)

11/1・15、12/6・20、1/10・24、
2/7・21、3/7・21

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

11/11～ スタート

29. 歌謡曲でフラダンス

なじみのある歌謡曲の中から、1
曲を理解しやすく、ゆっくり進め
てゆきます。初心者大歓迎。

月2回 第2・4火曜日
10:00～11:00

(受講予定日)

11/11・25、12/9・23、1/13・27、
2/10・24、3/10・24

場 所 1F ホール

教材費 10回分 500円

※資料等

持ち物 タオル、飲み物、
筆記用具

定 員 10人

☎安本みどり ☎054-622-5639

(日本女子体育短大舞踊科卒 教員免
許有)



11/7～ スタート

31. コグニダンス【午後】 (認知症予防ダンス)

11/7～ スタート

32. 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)

11/7・14・21・28、12/5・12・
19・26、1/9・16

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)

スポーツ/健康

11/6～ スタート

28. スイートバレエ

日常生活で使わない筋肉を使いな
がらのバレエレッスンです。楽し
く体を動かしましょう。

月2回 第1・3木曜日
19:00～20:00

(受講予定日)

11/6・20、12/4・18、1/8・15、
2/5・19、3/5・19

場 所 3F 講習室

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物、
動きやすい服装

定 員 15人

※大人

☎岩本真由美 ☎054-622-1938

11/14～ スタート

30. 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、皆と一緒に楽し
く踊りましょう！

月2回 第2・4金曜日
19:00～20:30

(受講予定日)

11/14・28、12/12・26、1/9・23、
2/13・27、3/13・27

場 所 4F スポーツ室

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物

定 員 15人

※どなたでも

☎亀山留美子 ☎090-1288-2165



11/4～ スタート

33. おはようストレッチヨガ①

1/20～ スタート

34. 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)

11/4・11・18・25、12/2・9・16・23、1/6・13

② (受講予定日)

1/20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24

場 所 4F 軽スポーツ室

教材費 なし

持ち物 フェイスタオル、
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)



11/4～ スタート

35. ディスコフィットネス (火曜)①

1/20～ スタート

36. ディスコフィットネス (火曜)②

11/7～ スタート

37. ディスコフィットネス (金曜)①

1/23～ スタート

38. 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)

11/4・11・18・25、12/2・9・16・23、1/6・13

② (開催予定日)

1/20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24

毎週 金曜日

14:00～14:45

① (受講予定日)

11/7・14・21・28、12/5・12・19・26、1/9・16

② (受講予定日)

1/23・30、2/6・13・20・27、3/6・13・27、4/3

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)

11/4～ スタート

39. mama ピラティス

ボディメイクするなら産後の今がチャンス!!整えて鍛える!赤ちゃんと一緒に遊べる体作りしましょう♡

月 2 回 第 1・3 火曜日

10:00～11:15

(受講予定日)

11/4・18、12/2・16、1/6・20
2/3・17、3/3・17

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、赤ちゃんのセット

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)

11/13～ スタート

40. 美ボディ ピラティス

姿勢を整えて凝りや痛みの無い体作りをしませんか?朝からスッキリ!!体が軽くなりますよ。

月 2 回 第 2・4 木曜日

10:00～11:15

(受講予定日)

11/13・27、12/11・25、1/8・22
2/12・26、3/12・26

場 所 1F ホール

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)

11/5～ スタート

41. 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)

11/5・19・26、12/3・17、1/7・21、2/4、3/4・18

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)



11/4～ スタート

43. step☆体操とダンス

音楽にあわせて健康体操とダンスを楽しみましょう♪全身くまなく動かして巡り良々♡

月 2 回 第 1・3 火曜日

19:30～20:50

(受講予定日)

11/4・18、12/9・23、1/6・20
2/3・17、3/3・17

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)

11/8～ スタート

44. 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)

11/8・22、12/6(第1)・13、1/10・24、2/14・21(第3)、3/14・28

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、新体操経験)

11/7～スタート

45. 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、ゆっくり体を動かしていきます。

月 2 回 第 1・3 金曜日

19:30～20:30

(受講予定日)

11/7・21、12/5・19、1/9・23、
2/6・20、3/6・27

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



11/13～ スタート

42. 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)

11/13・27、12/11・25、1/8・22、
2/12・26、3/12・26

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)

11/6～スタート

46. ほぐしたっぷりやさしい yoga

体が硬くても大丈夫。全身を丁寧にほぐしてからポーズで、肩こり腰痛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・5 木曜日

19:15～20:15

(受講予定日)

11/6・20、12/4・18、1/15・29(第5)、2/5・19、3/5・19

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 12 人(初心者、シニア、
どなたでも)

☎福世尚見 ☎090-9024-6332

11/6～ スタート

47. ZUMBA III

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)

11/6・13・20・27、12/4・11・18・25、1/8・15

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

11/7～ スタート

49. 中国武術・カンフー 【金曜・昼間】

11/7～ スタート

50. 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!!

【金曜・昼間】

月2回 第1・3金曜日

13:30～15:00

(受講予定日)

11/7・14、12/5・19、1/9(第2)・30、2/6・20、3/6・27(第4)

場 所 1F 大会議室

【金曜・夜間】

月2回 第1・3金曜日

19:30～21:00

(受講予定日)

11/7・14、12/5・19、1/9・30(第2)、2/6・20、3/6・27(第4)

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

11/1～スタート

51. 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)

11/1・15、12/6・20、1/10・17、2/7・21、3/7・21

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

1/22～ スタート

48. ZUMBA IV

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)

1/22・29、2/5・12・19・26
3/5・12・19・26

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



11/11～スタート
52. 初志キックボクシング教室
by SMKJ

必要なのは少しの勇気だけ!! 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)

11/11、12/2・9・23、1/6・27
2/3・10、3/3・24

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)

11/11～ スタート
53. 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!! 「キ活」しよう!

月 2 回 不定火曜日
19:30～20:40

(受講予定日)

11/11、12/2・9・23、1/6・27
2/3・10、3/3・24

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)



11/5～ スタート New
54. 背骨コンディショニング①

背骨を整えると、不調が改善され
姿勢も良くなり実年齢より若見
え、パフォーマンス向上!!

毎週水曜日

10:00～11:00 (延長あり)

(受講予定日)

11/5・12・19・26・12/3・10・
17・24、1/7・14、

場 所 3F 講習室

教材費 1 回限り 2,000 円

※セラバンド代

※希望者のみ(仙骨枕 2,000 円)

持ち物 ヨガマット、フェイス
タオル、飲料水、汗拭きタオル

定 員 14 人

※お怪我、骨折、妊娠の可能性
のある方は、ご参加いただけませ
ん。

☎勝恵 ☎090-7045-0374

SCA 一般社団法人背骨コンディ
ショニング協会パーソナルトレー
ナー

1/21～ スタート New
55. 背骨コンディショニング②

背骨を整えると、不調が改善され姿勢
も良くなり実年齢より若見え、パフ
ォーマンス向上!!

毎週水曜日

10:00～11:00 (延長あり)

(受講予定日)

1/21・28、2/4・10・18・25、3/4・
11・18・25

(共通)

場 所 3F 講習室

教材費 1 回限り 2,000 円

※セラバンド代

※希望者のみ(仙骨枕 2,000 円)

持ち物 ヨガマット、フェイス
タオル、飲料水、汗拭きタオル

定 員 14 人

※お怪我、骨折、妊娠の可能性の
ある方は、ご参加いただけません。

☎勝恵 ☎090-7045-0374

SCA 一般社団法人背骨コンディ
ショニング協会パーソナルトレー
ナー

ベビー/キッズ

11/1～ スタート
56. 空手教室(親子・こども)

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)

11/1・15、12/6・20、1/10・17、
2/7・21、3/7・21

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

11/8～ スタート
57. 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
11:00～12:00

【受講予定日】

11/8・22、12/6 (第 1)・13、
1/10・24、2/14・21 (第 3)、3/14・
28

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、子供発達障がい支援アドバ
イザー)

11/5～ スタート
**58. 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 第 2、4 水曜日 (基本)
 19:00～20:10

(受講予定日)

11/5・19、12/10・17、1/14・28
 2/18・25、3/11・25

場 所 総合体育館 2F 柔道場

教材費 なし

持ち物 手袋、ヒザ及ヒジサポ
 ーター (厚手のもの)

定 員 10 人

※キックボクシング 2 年以上経験
 者で小学 3 年～中学 3 年まで

☎杉村浩司 ☎090-7683-8225

11/1～ スタート
60. ハワイアン. フラ【小学生】

ハワイの音楽を通して、手の動き
 足の動きを楽しく覚えてゆきま
 す。リズムに乗ってウキウキ♪

月 2 回 第 1・3 土曜日
 10:45～11:45

(受講予定日)

11/1・15、12/6・13、1/10・17、
 2/7・28、3/7・21

場 所 1F ホール

教材費 10 回分 500 円

※資料代等

持ち物 タオル、飲み物、

定 員 25 人

※小学校

☎安本みどり ☎080-5105-1264

(日本女子体育短大舞踊専攻卒)

11/6～ スタート **New**
61. 親子でスイートバレエ

親子で楽しくバレエレッスンを始
 めてみませんか？楽しく体を動か
 しましょう。

月 2 回 第 1・3 木曜日
 18:15～19:00

(受講予定日)

11/6・20、12/4・18、1/8・15、
 2/5・19、3/5・19

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 5 組

※親子

☎岩本真由美 ☎054-622-1938

11/7～ スタート
59. キッズカンフー

カンフーで丈夫な体を作ろう。
 子供の体作りに最適！

月 2 回 金曜日
 15:30～17:00

(受講予定日)

11/7・14、12/5・19、1/9・30、
 2/6・20、3/6・27

場 所 1F 大会議室

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物、
 動きやすい服装

定 員 15 人

※園児～小学校低学年
 (大人も可)

☎中野礼央 ☎090-5636-1833



11/8～ スタート
62. はじめてのピアルレッスン

グループレッスンです。アメリカ
 の教材を使用しますので英語にも
 親しめます。

月 2～3 回 土曜日
 13:30～15:30

(受講予定日)

11/8・15・29、12/6・13、1/17・
 31、2/14・28、3/7

場 所 1F 大会議室

教材費 10 回分で 5,000 円

※楽譜、プリント、他

持ち物 筆記用具、色えんぴつ

定 員 10 人

※4才～10才位(保護者同伴)

☎桑田千景 ☎090-5863-0509

**吉田町生涯学習教室令和8年度前期(6月
~10月・通年(6月~翌年3月)の生徒募集
は4月広報よしだにて案内する予定です。**

