

吉田町生涯学習教室

～新しい趣味仲間づくりに～

令和8年度

通年・前期受講生募集

募集期間 令和8年4月24日(金)～5月22日(金)

開催期間 前期 令和8年6月～令和8年10月

通年 令和8年6月～令和9年 3月

会 場 吉田町中央公民館

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

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

6/3～ スタート(通年)

1. 折形水引【昼間】

6/3～ スタート(通年)

2. 折形水引【夜間】

初心者の方、大歓迎。ゆっくり始めましょう。水引で色々なアート作品に挑戦です。

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

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

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))

6/11 スタート

4. 絵を描く

絵画に興味があれば不得意でも久しぶりでも、誰でもOK!簡単なデッサンから画材の使い方など紹介して作品を生み出しましょう!!

月2回 第2・4木曜日

13:00～14:30

(開催予定日)

6/11・25、7/9・23、8/20・27

9/10・24、10/8・22

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・(ある方は水彩画セット)

定員 10人 ※どなたでも

☎良知圭子 ☎090-1417-5567



パソコン/スマホ

6/4～ スタート

6. スマホ講座

スマホの基本から安全対策や便利なアプリの紹介など。ご希望に合わせてサポートします。

月2回 第1・3木曜日

13:30～14:45

(開催予定日)

6/4・18、7/2・16、8/6・20

9/3・17、10/1・15

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 8人

※初心者の方、
☎星野好美 ☎0548-33-0262



6/5～ 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?不器用でも大丈夫根気があれば、折り友達を作って楽しみましょう。

月1回 第1金曜日

13:30～15:30

(受講予定日)

6/5、7/3、8/7、9/4、10/2

11/6、12/4、1/15、2/5、3/5

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)

6/12 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)

6/12・26、7/10・24、8/14・28

9/11・25、10/9・23

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



6/4～スタート
7. パソコン(スマホ)
ワンポイント講座【木曜】

6/6～スタート
8. 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
15:00～16:30

(開催予定日)
6/4・18、7/2・16、8/6・20
9/3・17、10/1・15

【土曜】
月2回 第1・3土曜日
13:30～15:00

(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

(LINE や BAND でのサポート含む)
持ち物 Windows10以降のパソコンとスマホ (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

6/11～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。映像からの情報が大切。

月2回 第2・4木曜日
18:00～20:00

(受講予定日)
6/11・25、7/9・23、8/13・27、
9/10・24、10/8・22

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)

6/5～スタート(通年)
10. 「日本」を英語で伝えよう

日本の風習や文化を外国人に伝える簡単な英語表現を通訳案内士とともに学びましょう!

毎月第1金曜日
19:00～20:30

(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 研修室
教材費 10回分 1,000円
持ち物 筆記用具
定 員 15人

※高校生以上
☎清水櫻子 ☎090-1277-6777
(全国通訳案内士・中高専修教員免許)

6/3～スタート
11. 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)
6/3・10・17・24、7/1・8・15
7/22・29、8/5

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

8/19～スタート
12. 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)
8/19・26、9/2・9・16・30、
10/7・14・21・28

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



6/27～スタート(通年) **NEW**
**13. 楽しい ホリスティック
 アロマセラピー 講座**

ホリスティックアロマセラピーを楽しく学びます。ご自身やご家族を癒したい方の為の講座です。

月 1 回 土曜日
 13:30～15:00

(受講予定日)

6/27、7/18、8/29、9/26、10/24
 11/28、12/19、1/23、2/27、3/27

場 所 2F 研修室

教材費 10 回分 5,500 円

※材料費 (ルームスプレー
 作り、香りのペンダント作
 り、精油代等)

持ち物 筆記用具

定 員 10 人

※成人女性

☎奥山智子 ☎080-5132-9147

(JHAS 認定アロマセラピスト、JCHS 認定クリスタルヒーラー、JHAS 認定ホリスティックアニマルアロマセラピスト)

6/3～スタート
15. 書の教室

書体は自由。個人指導です。各自の練習を継続しながら文化祭出品作品の制作をします。

月 2 回 第 1・3 水曜日
 10:00～11:30

(受講予定日)

6/3・17、7/1・15、8/5・26、
 9/2・16、10/7・21

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、貞香会理事、
 知音書道院主宰)

6/2 スタート
17. 実用ペン字教室

デジタル時代ですが、手書きの良さを見直し、自身のクセを直し楽しく美文字を書きましょう。

月 2 回 第 1・3 火曜日
 13:30～15:00

(受講予定日)

6/2・16、7/7・21、8/4・18、
 9/1・15、10/6・20

場 所 3F 学習室

教材費 10 回分 500 円

※文具代

持ち物 ボールペン

定 員 10 人

☎川本伸子 ☎090-1413-6322



6/28～スタート(通年)
16. はじめよう己書

筆ペンで自分らしさを表現しながら心を整えてみませんか？楽しく絵や文字を描きましょう！

月 1 回 日曜日
 13:30～15:30

(受講予定日)

6/28、7/26、8/30、9/27、10/25、
 11/29、12/13、1/31、2/28、3/28

場 所 2F 研修室

教材費 1 回につき 2,000 円

※はがき、色紙、絵の具、
 貸出筆ペンなど

持ち物 筆記用具、A4 収納フ
 ァイル(作品持ち帰り)、

ティッシュ 他 その都度
 連絡します。

定 員 10 人

※中学生以上 どなたでも

☎細田のり子 ☎080-5299-8255

(日本己書道場公認 道場師範)

6/9～スタート
18. たのしい着付教室【昼間】

6/9～スタート
19. たのしい着付教室【夜間】

入学式や卒業式、お茶会や食事会。出掛けたい場所はどこですか？さあ一緒に練習しましょう。

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)

6/9・23・30、7/7、8/25、
 9/8・15・29、10/13・27

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

6/26～スタート(通年)
14. 自由に描く筆文字

あなただけの味のある筆文字が描けます。初めてでもわかりやすくコツをお伝えいたします。

月 1 回 第 4 金曜日
 9:30～11:00

(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、道具

持ち物 筆ペン

(初回時筆ペン貸出あり)

定 員 10 人

☎村瀬明美 ☎080-1209-5689

(日本己書道場師範)

NEW

6/3～ スタート(通年)

20. きもの着付・現代作法教室

初めての方も基本から学びます。
着物姿が美しく見える所作や動作も楽しく学びましょう。

月1回 第1水曜日
13:30～15:00

(受講予定日)

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

場 所 3F 和室

教材費 なし

持ち物 着付に必要な着物一式
衣装敷紙

定 員 8人

☎大石里美 ☎090-6618-7200

(木久流 着付師範、全日本現代作法師範)

6/16～ スタート(通年)

23. タロット入門

統計学でも占いでないタロットは心のセラピー。あなたの心や魂を癒しませんか？

月1回 第3火曜日
10:00～11:30

(受講予定日)

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

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 12人

☎松永まゆみ☎090-4791-9105

(タロット歴10年、ポイジャータロットマスターカウンセラー認定)

6/13～ スタート

25. はじめて学ぶ生成AI活用講座～ChatGPTで広がる暮らしと仕事の可能性～

話題の生成AI「ChatGPT」を使います。はじめての方でも安心して学びます。

月2回 第2・4土曜日
14:00～16:00

(受講予定日)

6/13・27、7/11・18、8/8・22、9/19・26 10/10・24

場 所 2F IT講習室

教材費+プレゼント集

1回につき 1,000円

持ち物 ノートパソコン又は
携帯

定 員 30人

※20才以上の方

☎大川拓巳 ☎080-3611-3260

(G検定、生成AIパスポート)

6/2～ スタート

21. 茶道教室裏千家

【昼間】

6/2～ スタート

22. 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)

6/2・23、7/7・21、8/4・18、9/1・15 10/6・20

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3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)

NEW

6/13～ スタート

24. 初歩から始める手編教室

簡単な作品から始めます。小さな物から自分だけの作品を作ってみましょう。

月2回 第2・4土曜日
10:00～12:00

(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 1回につき1,000円位

※教材費など

(作品により異なります。)

持ち物 毛糸、カギ針、棒針、
毛糸針、ハサミ、筆記用具

定 員 6人

☎尾崎三津子☎090-6619-4168

(公益財団法人 日本編物検定協会 一級)

6/13～ スタート(通年)

26. いけ花教室

季節の花を楽しみ、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)

6/13、7/11、8/15、9/12、10/10、11/14、12/12、1/23(第4)、2/13、3/13

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)

6/10～スタート
27. 病気予防生活入門

NEW

認知症やがん、高血圧などの生活習慣病を予防改善する為の考え方のコツや生活習慣を学びます。

月2回 第2・4水曜日
10:00～11:30

(受講予定日)

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

場所 2F IT講習室

教材費 1回につき 500円

持ち物 筆記用具、飲み物

定員 15人

☎山田伊沙子 ☎090-7319-8956

(薬剤師、ライフスタイルコーチ)

6/10～スタート
30. 食の安全と病気の予防

私達の体は食べた物でできています。健康な体を作る食事や食べ方、生活習慣を学びます。

月2回 第2・4水曜日
13:30～15:00

(受講予定日)

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

場所 2F IT講習室

教材費 1回につき 500円

持ち物 筆記用具、飲み物

定員 15人

☎山田伊沙子 ☎090-7319-8956

(薬剤師、ライフスタイルコーチ)

6/16～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)

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

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)

6/6～スタート(通年)
28. 華道教室 ①
(中学1年生から高校3年生)

6/6～スタート(通年)
29. 華道教室 ②
(中学1年生から高校3年生)

皆様の未来に役立ち、心豊かな日々をお過ごしいただく一助になれば幸いです。

月2回 第1土曜日
① 10:30～12:00
② 15:00～16:30

(受講予定日)

6/6、7/4、8/1、9/5、10/3、
11/7、12/5、12/26(第4)、1/23

(第4)、2/6

場所 2F 実習室

教材費 10回分 13,000円

※花代

持ち物 花ばさみ、剣山、花器(貸
出可)、花包み、筆記用具、
新聞紙、ぞうきん

定員 ① 7人 ② 7人

(初心者から男女問いません)

☎福世加代子 ☎0548-32-1468

(小原流専門教授、静岡支部名幹)



音楽/踊

6/3～スタート
31. 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)

6/3・17、7/1・15、8/5・19、
9/2・16、10/7・21

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

6/6～スタート
33. 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！美しい音色を奏しよう♪

月2回 第1・3土曜日
13:00～15:00

(受講予定日)

6/6・20、7/4・18、8/1・22、
9/5・19、10/3・17

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)

6/12～ スタート

34. 尺八を楽しもう

初めての方は、音が出ません。指使いや息の入れ方を練習します。一緒に挑戦しましょう。

月2回 第2・4金曜日
9:00～12:00

(受講予定日)

6/12・26、7/10・24、8/7(第1金)・28、9/11・25、10/9・23

場所 2F 実習室

教材費 なし

持ち物 飲み物、筆記用具、
タオル(尺八の無い方は練習管を用意します)

定員 5人

☎森啓司 ☎0548-32-7782

(琴古流尺八竹童社藤寿会 会員)

6/5～ スタート

38. 初めてのウクレレ

楽譜を読めない方大歓迎!他の楽器が苦手な方でも大丈夫、楽しいウクレレライフを貴方も♡

月2回 第1・3金曜日
19:00～20:30

(受講予定日)

6/5・19、7/3・17・31、8/21・9/4・18、10/2・16

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

6/12～ スタート

40. フラダンス

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。経験者も大歓迎!

月2回 第2・4金曜日
19:30～20:45

(受講予定日)

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

場所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物

定員 10人

※年齢問わず、どなたでも

☎亀山留美子 ☎090-1288-2165

6/9～ スタート

35. たのしく童謡を

うたおう【火曜】

6/11～ スタート

36. たのしく童謡を

うたおう【木曜】①

6/11～ スタート

37. たのしく童謡を

うたおう【木曜】②

声を元気に出して健康に!呼吸を整えながら、懐かしい童謡や唱歌を3~4曲毎回歌っていきます。

【火曜】月2回 第2・4火曜日
14:00～15:00

(受講予定日)

6/9・23、7/14・28、8/18・25、9/8・29、10/13・27

【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)

6/11・25、7/9・23、8/20・27、9/10・24、10/8・22

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

6/4

39. スイートバレエ

バレエの基礎を取り入れ健康維持を向上させましょう。お気軽にどうぞ!

月2回 第1・3木曜日
19:00～20:00

(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 なし

持ち物 タオル、飲み物、
踊りやすい服装

定員 10人

※どなたでも

☎岩本真由美 ☎054-622-1938

6/6～ スタート

41. 始めてみませんか

民踊舞踊

民踊、盆踊、舞踊楽しい踊りです。時間があつとすぎます。ひとつの輪に笑顔で元気よくお稽古です。お待ちしております。

月1回 第1・3土曜日
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 4F 軽スポーツ室

教材費 なし

持ち物 飲み物、ぞうり、扇、
うちわ、手拭、着物又は
ゆかた(着付は手伝いますので大丈夫です)

定員 15人

講師:堀井ミドリ ☎0548-33-4515



スポーツ/健康

6/6～スタート(通年)

42. リズムであそぼう!!

リズムに合わせて身体を動かす。認知予防には最適。フォークダンス・レクダンスをやります。

月1回 第1土曜日
10:00～11:30

(受講予定日)

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

場所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 上靴、飲み物、タオル

定員 40人

講師：半田里子・永井久代

☎永井久代 ☎090-8422-8421

6/2～スタート(中、上級クラス)

43. おはようストレッチヨガ①

8/18～スタート(中、上級クラス)

44. おはようストレッチヨガ②

ゆっくり深呼吸しながら全身スッキリ整えます。気持ちの良い朝からスタートしましょう。

毎週 火曜日
9:00～10:00

① (受講予定日)

6/2・9・16・23・30、7/7・14・
21・28、8/4

② (受講予定日)

8/18・25、9/1・8・15・29、10/6・
13・20・27

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)

6/2～スタート

45. おはようストレッチヨガ A

NEW

8/18～スタート

46. おはようストレッチヨガ B

初めてさん大歓迎。ゆっくり深呼吸しながら心と身体をスッキリ整えませんか？お子様連れOKです。

毎週 火曜日
10:15～11:00

A (受講予定日)

6/2・9・16・23・30、7/7・14・
21・28、8/4

B (受講予定日)

8/18・25、9/1・8・15・29、10/6・
13・20・27

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)



6/2～スタート

47. ディスコフィットネス (火曜)①

NEW

8/18～スタート

48. ディスコフィットネス (火曜)②

6/5～スタート

49. ディスコフィットネス (金曜)①

8/14～スタート

50. ディスコフィットネス (金曜)②

80年代なつかしの洋楽ヒットソングに合わせて楽しくダンス&エクササイズしませんか？

毎週 火曜日
15:00～15:45

① (受講予定日)

6/2・9・16・23・30、7/7・14・
21・28、8/4

② (受講予定日)

8/18・25、9/1・8・15・29、10/6・
13・20・27

毎週 金曜日
14:00～14:45

① (受講予定日)

6/5・12・19・26、7/3・10・17・
24・31、8/7

② (受講予定日)

8/14・21・28、9/4・11・18・25、
10/2・9・16

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)

6/16～スタート(通年)

NEW

51. ディスコフィットネス(夜間)

80年代なつかしの洋楽ヒットソングに合わせて楽しくダンス&エクササイズしませんか？

毎月 第3火曜日

19:30~20:15

(受講予定日)

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

場所 4F 軽スポーツ室

教材費 なし

持ち物 動きやすい服装、スニーカー、タオル、飲み物、

定員 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)

6/2～スタート

NEW

53. ピラティス ライフ①

生活の中にピラティスを取り入れて習慣化しませんか？まずは簡単な動きから覚えてみましょう。

毎週 火曜日

10:30~11:30

(受講予定日)

6/2・9・16・23・30、7/7・14・21・28、8/4

場所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 マット、タオル、飲み物、動きやすい服装

定員 20人

☎増田明美 ☎090-5865-8642

(マット、リフォーマータワーピラティスインストラクター、産後運動指導者)

6/11～スタート

55. 美ボディ ピラティス

楽しく体を整えて痛みや凝りの無い健康的な体作りませんか？体がスッキリ軽くなりますよ！

月2回 第2・4木曜日(基本)

10:00~11:15

(受講予定日)

6/11・25、7/9・23、8/6・20
9/10・24、10/8・22

場所 4F 軽スポーツ室

教材費 なし

持ち物 マット、タオル、飲み物、動きやすい服装、ビニールボール(1回目に説明)

定員 20人

☎増田明美 ☎090-5865-8642

(マット、リフォーマータワーピラティスインストラクター、産後運動指導者)

6/13～スタート

52. beauty up ダンス

新体操リボンを使って楽しくダンス♪ボールストレッチで体幹アップ！姿勢も美しく保ちます。

月2回 第2・4土曜日

10:00~11:00

(受講予定日)

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

場所 4F 軽スポーツ室

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

8/18～スタート

NEW

54. ピラティス ライフ②

生活の中にピラティスを取り入れて習慣化しませんか？まずは簡単な動きから覚えてみましょう。

毎週 火曜日

10:30~11:30

(受講予定日)

8/18・25、9/1・8・15・29、10/6・13・20・27

場所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 マット、タオル、飲み物、動きやすい服装

定員 20人

☎増田明美 ☎090-5865-8642

(マット、リフォーマータワーピラティスインストラクター、産後運動指導者)



NEW

6/3～ スタート

56. 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)

6/3・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 ヨガマット、長めのスポーツタオル、軽めのダンベル
又はペットボトル1個(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)

6/9～ スタート

58. step☆体操とダンス

音楽にのって健康体操とダンスをします♪体のめぐりを良くして頭の体操にもなりますよ☆

月2回 第2・4火曜日
19:30～20:50

(受講予定日)

6/9・23、7/14・28、8/4・25
9/8・29、10/13・27

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・ペルター・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 20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)

6/13～ スタート(通年)

**60. 踊る昭和！
青春メモリーダンス♪**

懐かしの昭和歌謡に合わせて、笑顔でステップ♪マイペースで口ずさみながら心も体もイキイキ。

毎月 第2土曜日
10:05～11:05

(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 1F ホール

教材費 なし

持ち物 シューズ、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

(トータル健康エクササイズ・ダンス振付・
教育認定指導員)

6/11～ スタート

57. 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) (第1)

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

場 所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 ヨガマット、スポーツタオル、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

**59. 若さいキキ
骨盤リセット体操**

寝むれない、疲れがとれない、激しい運動が苦手、自力整体で自分をご機嫌にしたい！そんな方。

月2回 第1・3金曜日
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 1F ホール

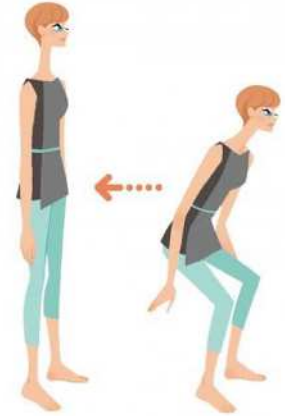
教材費 なし

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



dtkn.jp - 24921096

NEW

6/13～ スタート(通年)

**61. ゼロリセット トータル
ボディメイク教室(土)**

その不調、体のズレが原因かも！
先ずは整えてから！新習慣で自分
史上最高の身体へ 簡単です。

毎月 第2土曜日
9:00～10:00

(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 1F ホール

教材費 なし

持ち物 ヨガマット、飲み物、
レジャーシート
フェイスタオル、笑顔

定員 15人

☎山田としみ ☎090-7866-1170

(心体脳活トータルエクササイズ・セルフ
整体)

8/19～ スタート

63. 背骨コンディショニング②

健康寿命を延ばしたいと思っ
ていませんか？改善予防に背骨コ
ンディショニング!!今が開始時！

毎月 水曜日
10:00～11:00

(受講予定日)

8/19・26、9/2・9・16・30、10/7・
14・21・28

場所 1F ホール

教材費 セラバンド1枚

(黒2,000円、シルバー2,300円)

持ち物 ヨガマット、フェスタ
オル、飲料水、汗拭きタ
オル

定員 14人

☎勝恵 ☎090-7045-0374

(背骨コンディショニングパーソナルトレーナー)

NEW

6/5～ スタート

65. 美姿勢 ボディメイクヨガ

ほぐす伸ばす鍛えるで効率よく
身体を整えます！きれいな姿勢
は不調改善に繋がります。

毎月 第1. 3金曜日
10:00～11:15

(受講予定日)

6/5・19、7/3・17、8/7・21、
9/4・18、10/2・16

場所 4F 軽スポーツ室

教材費 なし

持ち物 ヨガマット、タオル、飲
み物、動きやすい服装、
フォームローラー(1回
目に説明)

定員 12人

☎片瀬香那 ☎090-9662-1291

(美筋ヨガインストラクター)

6/3～ スタート

62. 背骨コンディショニング①

健康寿命を延ばしたいと思っ
ていませんか？改善予防に背骨コ
ンディショニング!!今が開始時！

毎週 水曜日
10:00～11:00

(受講予定日)

6/3・10・17・24、7/1・8・15・
22・29、8/5、

場所 1F ホール

教材費 セラバンド1枚

(黒2,000円、シルバー2,300円)

持ち物 ヨガマット、フェスタ
オル、飲料水、汗拭きタ
オル

定員 14人

☎勝恵 ☎090-7045-0374

(背骨コンディショニングパーソナルトレーナー)

6/4～スタート

64. だれでもできるやさしい yoga

ほぐして伸ばして肩こり等の不調
を和らげていきましょう。経絡を
伸ばして巡りがよくなる癒しのヨ
ガです。

月2回 第1・3・5木曜日
19:15～20:15

(受講予定日)

6/4・18、7/3・16・30、8/6・20、
9/3・17、10/15

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 13人

※シニア・初心者大歓迎

☎福世尚見 ☎090-9024-6332

(ヨガインストラクター)

6/4～ スタート

66. 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)

6/4・11・18・25、7/2・9・16・
7/23・30、8/6

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

8/20～ スタート

67. 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)

8/20・27、9/3・10・17・24、
10/1・8・15・22

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

6/16～ スタート

NEW

69. Totonow kick Lab ～「戦う」から「整う」スポーツに～

大人の全力あそび！トレーニングして心まで整う！キックボクシングウェルネスを新体験！！

月 2 回 不定火曜日
19:15～20:00

(受講予定日)

6/16、7/28、8/18、9/15、10/20、
11/17、12/15、1/19、2/16、3/16

場 所 総合体育館 柔道場

教材費 なし

持ち物 手袋(軍手)

定 員 14人

※中学生以上の女性(初心者歓迎)

☎大鐘健太 ☎080-1557-6660

(SMKJ KICKBOXING CLUB
インストラクター)

6/9～ スタート

71. 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)

6/9・23、7/7・14、8/4・25
9/8・29、10/6・27

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 18人

☎大鐘健太 ☎080-1557-6660

(SMKJ KICKBOXING CLUB
インストラクター)

6/6～ スタート

68. 空手教室

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
13:00～15:00

(受講予定日)

6/6・20、7/4・18、8/1・15、9/5
・19、10/3・17

場 所 1F ホール

教材費 なし

持ち物 飲み物、タオル

定 員 20人

※園児～一般(男女問わず)

☎大石清美 ☎080-5290-1174

6/9～ スタート

70. 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)

6/9・23、7/7・14、8/4・25
9/8・29、10/6・27

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 28人

☎大鐘健太 ☎080-1557-6660

(SMKJ KICKBOXING CLUB
インストラクター)



6/5～ スタート

72. 中国武術・カンフー
【金曜・昼間】

6/5～ スタート

73. 中国武術・カンフー
【金曜・夜間】

カンフーを通じて、運動不足を解消し心身共にリフレッシュ!!筋力体力と柔軟性もアップ!!

【金曜・昼間】

月 2 回 金曜日
13:30～15:00

(受講予定日)

6/5・19、7/10・24、8/7・21、9/4・18、10/9・23

場 所 1F 大会議室

【金曜・夜間】

月 2 回 金曜日
19:30～21:00

(受講予定日)

6/5・19、7/10・24、8/7・21、9/4・18、10/9・23

場 所 1F 大会議室
(共通)

教材費 なし

持ち物 タオル、飲み物、
運動のできる服装

定 員 15 名 どなたでも

☎中野礼央 ☎090-5636-1833

クッキング

6/24～ スタート(通年)

74. 飾り巻き寿司

切る時のドキドキがたまらない!
作って楽しい、食べて美味しい食卓
を華やかにする飾り寿司。

月 1 回 第 4 水曜日
10:00～11:30

(受講予定日)

6/24、7/22、8/26、9/30、10/28
11/25、12/23、1/27、2/24、3/24

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、巻きす

定 員 10 人

☎村瀬明美 ☎080-1209-5689
(飾り巻き寿司インストラクター)



キッズ

6/3～ スタート

75. ジュニアキックボクシング教室 ①

キックボクシングの強さと楽しさ、カッコよさ。痛みも知って、自信につなげよう。

毎週 水曜日
18:30～19:40

(受講予定日)

6/3・10・17・24、7/8・15・22・29、8/5・12

場 所 総合体育館 柔道場

教材費 なし

持ち物 グローブ、手袋、ヒザ及
ヒジサポーター(厚手のもの)、
飲み物、レガース(スネ当て)

定 員 15 人

※小学3年生以上～高校生まで

☎杉村浩司 ☎090-7683-8225

8/19～ スタート

76. ジュニアキックボクシング教室 ②

キックボクシングの強さと楽しさ、カッコよさ。痛みも知って、自信につなげよう。

毎週 水曜日
18:30～19:40

(受講予定日)

8/19・26、9/2・9・16・30、
10/7・14・21・28

場 所 総合体育館 柔道場

教材費 なし

持ち物 グローブ、手袋、飲み
物、ヒザ及ヒジサポーター(厚
手のもの)、レガース(スネ当
て)

定 員 15 人

※小学3年生以上～高校生まで

☎杉村浩司 ☎090-7683-8225



6/13～ スタート

77. ジュニア(土曜クラス)
キックボクシング教室③

キックボクシングの強さと楽しさ、カッコよさ。痛みも知って、自信につなげよう。

月 2 回 土曜日
10:30～11:40

(受講予定日)

6/13・27、7/18・25、8/8・22
9/19・26、10/3・24

場 所 総合体育館 柔道場

教材費 なし

持ち物 グローブ、手袋、ヒザ及
ヒジサポーター(厚手のもの)
飲み物、レガース(スネ当て)

定 員 15 人

※小学3年生以上～高校生まで

☎杉村浩司 ☎090-7683-8225

6/13～ スタート

78. beauty up ダンス【キッズ】

新体操リボンを使って楽しくダンス♪ボールストレッチで体幹アップ!姿勢も美しく保ちます。

月 2 回 第 2・4 土曜日
11:00～12:00

【受講予定日】

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

場 所 4F 軽スポーツ室

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

6/6～ スタート

80. はじめてのピアノレッスン

ピアノを弾く基本をしっかりレッスンします。グルーブレッスンです。

月 2～3 回 土曜日
13:30～15:30

(受講予定日)

6/6・20・27、7/4・25、8/1・22、
9/5・26、10/3

場 所 1F 大会議室

教材費 10 回分 5,500 円

※楽譜、音楽プリント、
ノート

持ち物 筆記用具、色えんぴつ
楽譜を入れるカバン

定 員 10 人

※4才～10才位まで

☎桑田千景 ☎090-5863-0509

6/6～ スタート

79. ハワイアン. ケーキ. フラ

ハワイアンの音楽に合わせて、ステップを覚えて楽しい時間を過ごしましょう。お母さんも一緒に。

月 2 回 第 1・3 土曜日
10:00～11:00

(受講予定日)

6/6・20、7/4・18、8/1・15、
9/5・19、10/3・17

場 所 4F 軽スポーツ室

教材費 10 回分 500 円

※プリント、CD 等

持ち物 タオル、飲み物、メモ帳

定 員 20 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)



**吉田町生涯学習教室令和8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。**

