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

後期受講生募集

募集期間	**令和８年９月24日(木)～10月15日(木)**
開催期間	**後期　令和８年11月～令和９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〉

ＴＥＬ 0548-33-2152
ＦＡＸ 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

11/12～ スタート
1．絵を描く

絵画に興味があれば不得意でも経験なしでもＯＫです。
デッサンや画材の選び方など楽しく気軽にやりましょう。

月２回　第２・４ 木曜日
13:00～14:30
（受講予定日）
11/12・26、12/10・24、1/14・1/21、2/18・25、3/11・25
場　所　２Ｆ 実習室
教材費　10 回分で 1,000 円
※画材等
持ち物　HB・B の鉛筆・けしごむ（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**

11/13～ スタート
2．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
（受講予定日）
11/13・27、12/11・25、1/8・22、2/12・26、3/12・26
場　所　２Ｆ 研修室
教材費　1 回につき 1,000 円
※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**

11/14～ スタート
3. 初歩から始める手編教室

簡単な作品から始めます。
小さな物から始めて、自分の編みたい作品を編んで行きましょう。

月２回　第２・４ 土曜日
10:00～12:00
（受講予定日）
11/14・28、12/12・26、1/9・23
2/13・27、3/13・27
場　所　２Ｆ 研修室
教材費　1 回につき 約 1,000 円
※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）

New

11/5～ スタート
4. タロット教室【木曜】

人気のため、追加講座の募集です。
興味があったり気になっていた方、心を軽くしたい方へ。

月２回　第１・３ 木曜日
10:00～11:30
（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　10 回分で　500 円
※自分のカードを作ってみようで使う材料費
持ち物　筆記用具、ノート、色えんぴつ、はさみ、のり
定　員　10 人
☞**松永まゆみ　☎090-4791-9105**
（タロット歴 10 年、Art カードセラピスト、ボイジャータロットマスターカウンセラー認定）

パソコン/スマホ

11/5～ 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　第１・３ 木曜日
13：30～14：45
（受講予定日）
11/5・19、12/3・17、1/7・28
2/4・18、3/4・18
場　所　２Ｆ ＩＴ講習室
教材費　10 回分で　1,000 円
※サポート代
持ち物　iPhone や Android のスマートホン
※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**

教養/癒し

11/5～ スタート
6. パソコン(スマホ) ワンポイント講座【木曜】

11/7～ 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、生活や仕事が快適になるスキルを学びましょう。

6.ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄ講座【木曜】
月２回　第１・３ 木曜日
15:00～16:30
（受講予定日）
11/5・19、12/3・17、1/7・28
2/4・18、3/4・18

7.ﾜﾝﾎﾟｲﾝﾄ講座【土曜】
月２回　第１・３ 土曜日
13:30～15:00
（開催予定日）
11/7・21、12/5・19、1/9・23
2/6・20、3/6・20
場　所　２Ｆ　ＩＴ講習室
教材費　10 回分で　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 人
※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系、オフィス系の資格）

11/5～ スタート
8. ドラマの英語：映画で英語を学ぶ

映画を深く楽しみながら、登場人物達が話す“生活英語”を解説します。映像の情報も大切。

月２回　原則 第１・３木曜日
18:00～20:00
（受講予定日）
11/5・19、12/3・17、1/7・21、
2/4・18、3/4・18
場　所　２Ｆ　ＩＴ講習室
教材費　なし
（プリントを毎回 20 枚程度用意します）
持ち物　筆記用具、英和辞書
（電子辞書、スマホでも可）
定　員　15 人
※中学生以上、年齢制限はなし
☞**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）

11/4～ スタート
9. 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）
11/4・11・18・25、12/2・9・16・
12/23、1/6・13
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**

1/20～ スタート
10. 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）
1/20・27、2/3・10・17・24、
3/3・10・17・24
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**

New
11/11～ スタート
11. きもの着付教室入門【夜間】

着物を自分で着てみたい方や最近着て無い方、着方のポイントを知りたい方など丁寧にご指導します。

月２回　第２・４ 水曜日
19：00～20：30
（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　着付に必要な着物一式
衣装敷紙
定　員　8 人
※初心者の方～着物の好きな方
☞**大石里美 ☎0548-32-3559**
あゆみ着付教室
（着付師範・全日本現代作法師範）

11/10～ スタート

12. たのしい着付教室【昼間】

11/10～ スタート

13. たのしい着付教室【夜間】

入学式や卒業式などお子さんの節目や普段のお出掛けにも着物を着てみませんか？

月２回　第２・４火曜日
【昼間】13：30～15：30
【夜間】19：15～20：45
（受講予定日）
11/10・24、12/8・22、1/12・26、2/2・16、3/9・23
場　所　３Ｆ　和室
教材費　なし
持ち物　自分のサイズ着物一式
　　衣装敷紙
定　員　各５人
☞**大石篤子☎090-5620-6178**

New

11/7～ スタート

14. 季節の花と遊ぼう

基本の生け方からアレンジまで花の名前も覚えて楽しく学びましょう

毎月２回　不定期 土曜日
14:00～15:30
（受講予定日）
11/7・21、12/5・26、1/9・23、2/6・20、3/6・20
場　所　２Ｆ　実習室
教材費　10 回分で 15,000 円
　　※材料費、貸出料含む
持ち物　花をつつむもの、雑巾
　　新聞紙、筆記用具
　　※（器、はさみ、けん山）
　　お貸しします
定　員　７人
　　※一般・高校生・中学生
☞**福世加代子　☎0548-32-1468**
（生け花専門認定教授）

11/10～スタート

15. 茶道教室　裏千家【昼間】

11/10～ スタート

16. 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
非日常を楽しみ、季節を感じるお茶会しましょう。

月２回　第１・３火曜日
（例外有り）
【昼間】13：30～15：00
【夜間】19：00～20：30
（受講予定日）
11/10・17、12/1・15、1/12・26、2/2・16、3/2・16
場　所　講師宅茶室　龍龍庵
教材費　10 回分で 15,000 円
　　※菓子、抹茶、炭、消耗品等
持ち物　お稽古道具
　　（教室でも揃います）
定　員　各３人（１人でも可）
※興味のある方ならどなたでも
☞**増田鈴代　☎0548-32-5852**
（茶道裏千家専任講師）

11/4～ スタート

17. 書の教室

個人レッスンです。
秋の夜長筆を持ち、来年の干支作品等制作してみませんか。

月２回　第１・３水曜日
10:00～11:30
（受講予定日）
11/4・18、12/2・16、1/6・20、2/3・17、3/3・17
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、消耗品代等
持ち物　筆（大・小）、硯、墨、
　　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、榛南書道協会会長、知音書道院主宰）

11/10～スタート

18. 実用ペン字教室

自分では気づかないクセを直し楽しく美文字を書く練習をしましょう。

月２回　第１・３火曜日
13:30～15:00
（受講予定日）
11/10・17、12/1・15、1/5・19、2/2・16、3/2・16
場　所　３Ｆ　学習室
教材費　10 回分で　500 円
　　※教材費
持ち物　ボールペン
定　員　10 人 ※どなたでも
☞**川本伸子　☎090-1413-6322**

音楽/踊り

11/11～ スタート New
19. 自分で守る健康術

病気になってから慌てない！
未来の病気と医療費を防ぐ、今日から始める食事と生活のコツ。

月２回　第２・４水曜日
10:00～11:30
（受講予定日）
11/11・25、12/9・23、1/13・27
2/10・24、3/10・24
場　所　２Ｆ　ＩＴ講習室
教材費　１回につき　500 円
※ 必要に応じて
持ち物　筆記用具
定　員　15 人
※生活習慣や認知症を予防したい方
☞山田伊沙子☎090-7319-8956
（薬剤師、ライフスタイルコーチ）

11/11～ スタート New
20. 家族でつくる健康習慣

忙しくても手軽にできる！
子どもの脳と強い体を育て、家族全員の元気を守る食事と生活術。

月２回　第２・４水曜日
13:30～15:00
（受講予定日）
11/11・25、12/9・23、1/13・27、
2/10・24　3/10・24
場　所　２Ｆ　ＩＴ講習室
教材費　１回につき　500 円
※ 必要に応じて
持ち物　筆記用具
定　員　15 人
※健康に興味がある方
☞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
21. 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）
11/4・18、12/2・16、1/6・20、
2/3・17、3/3・17
場　所　１Ｆ　大会議室
教材費　10 回分で　2,800 円位
※楽譜２冊代（必要な方のみ）
持ち物　楽譜（用意もあります）
定　員　12 人
☞原木信子　☎090-1562-2045

11/7～スタート
22. 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）
11/7・21、12/5・12、1/9・23、
2/6・20、3/6・20
場　所　３Ｆ　学習室
教材費　10 回分で　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）

11/13～ スタート
23. 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、童謡や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）
11/13・27、12/11・25、1/8・22、
2/12・26 、3/12・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（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）

11/6～ スタート
24. 初めてのウクレレ

楽譜を読めない方、他の楽器や歌が苦手だった方も大歓迎！
色んな曲を簡単に楽しんじゃおう

月２回　第１・３金曜日
19：00～20：30
（受講予定日）
11/6・20、12/4・18、1/8・22、
2/5・19、3/5・19
場　所　２Ｆ　実習室
教材費　なし
持ち物　ウクレレ（貸出し用もあります）、筆記用具
定　員　10 人 ※どなたでも
☞亀山留美子☎090-1288-2165

11/10～ スタート
25. たのしく童謡を うたおう【火曜】

11/12～スタート
26. たのしく童謡を うたおう【木曜】①

11/12～スタート
27. 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！
呼吸を整えながらなつかしい童謡や唱歌を 3.4 曲づつ楽しく歌っていきましょう♪

【火曜】月２回 第２・４火曜日
14:00～15:00
（受講予定日）
11/10・24、12/8・22、1/12・26、2/9・16 、3/9・23

【木曜】月２回 第２・４木曜日
① 9:30～10:30
②10:45～11:45
（受講予定日）
11/12・26、12/10・24、1/14・21、2/18・25 、3/11・25
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

11/13～ スタート
28. フラダンス

ハワイの音楽に合わせて素敵な踊りを楽しみましょう。週末の癒しのひとときを御一緒に。

月２回　第２・４金曜日
19：30～20：45
（受講予定日）
11/13・27、12/11・25、1/15・29、2/12・26、3/12・26
場　所　４Ｆ 軽スポーツ室
教材費　なし
持ち物　パウスカート
（貸し出し用あります）
飲み物、タオル
定　員　15 人
※どなたでも（初心者大歓迎）
☞亀山留美子 ☎090-1288-2165

New

11/5～ スタート
29. (A kahai)アカハイ. フラ

思いやり優しい心♡相手に対しておだやかに接するのがハワイの伝統。楽しいフラレッスンです。

月２回　第１・３木曜日
14：00～15：00
（受講予定日）
11/5・19、12/3・17、1/7・21、2/4・18、3/4・18
場　所　１Ｆ ホール
教材費　10 回分で　500 円
※ＣＤ 資料
持ち物　水筒、タオル、筆記用具
定　員　10 人
※どなたでも（女性）
☞安本みどり☎080-5105-1264
（日本女子体育短大舞踊専攻卒
キングカメカメハ全国大会２位）

11/5～ スタート
30. スイートバレエ

バレエの基礎を取り入れ、しなやかな筋肉をつくりましょう。
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）
11/5・19、12/3・17、1/7・21、2/4・18、3/4・18
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 ※大人
☞岩本真由美☎054-622-1938

11/7～ スタート
31. 始めてみませんか 民踊舞踊り

初めて踊りを習う方、安心して来て下さい。盆踊りから基礎をしっかりお稽古します。笑顔で楽しく時間をすごしましょう。

月２回　第１・３土曜日
13：30～15：00
（受講予定日）
11/7・21、12/5・19、1/9・23、2/6・20、3/6・20
場　所　４Ｆ 軽スポーツ室
教材費　なし
持ち物　飲み物、ぞうり、扇
手拭い、着物又はゆかた
定　員　15 人 ※15 才以上
☞堀井ミドリ☎090-9178-5691

スポーツ/健康

11/10～ スタート
32. ピラティス　ライフ①

1/26～ スタート
33. ピラティス　ライフ②

生活の中にピラティスをとり入れて習慣化しませんか？継続することで体は変わります！

毎週　　火曜日
10:30～11:30
①(受講予定日)
11/10・17・24、12/1・8・15・22、1/5・12・19

②(受講予定日)
1/26、2/2・9・16・24(水)
3/2・9・16・23・30
場　所　１Ｆ　ホール
教材費　なし
持ち物　**マット、大きめのバスタオル又はブランケット、飲み物、フェイスタオル(汗拭き用)**
動きやすい服装、
定　員　各 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)

11/12～ スタート
34. 美ボディ ピラティス

美しく体を整えて痛みや凝りのない健康的な体作りしませんか？心も体もスッキリしますよ。

月２回　第２・４木曜日
10:00～11:15
(受講予定日)
11/12・26、12/10・24、1/14・28、2/4(第 1)・18(第 3)、3/11・3/25
場　所　４Ｆ　軽スポーツ室
教材費　なし
持ち物　**マット、大きめのバスタオル又はブランケット、飲み物、20cm 程のビニールボール**
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)

11/6～スタート
35. 若さイキイキ 骨盤リセット体操

金曜日の夜、一週間の疲れを薄暗いホールで整えていきます。
一人でも参加しやすいです。

月２回　第１・３金曜日
19:30～20:30
(受講予定日)
11/6・20, 12/4・18、1/8・22、2/5・19、3/5・19
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**

11/4～ スタート
36. 背骨コンディショニング①

1/20～ スタート
37. 背骨コンディショニング②

健康寿命を延ばしませんか？
不調改善、予防・若見え!!　初心者でもできる簡単な体操です。

毎週　水曜日
10:00～11:00(延長あり)
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　３Ｆ　和室
教材費　仙骨枕 2,000 円
ゴムバンド１枚 黒 2,000 円
シルバー2,300 円
持ち物　ヨガマット、フェイスタオル、長めのタオル、飲み物、汗拭きタオル
定　員　各 14 人
※骨折、お怪我、妊娠の可能性のある方はご遠慮ください
☞**勝惠 ☎090-7045-0374**
(背骨コンディショニングパーソナルトレーナー)

11/4～ スタート
38. 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）
11/4・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　ヨガマット、スポーツタオル、スポーツシューズ
軽めのダンベル or ペットボトル(500g 位)1 個
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）

11/12～ スタート
39. 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も体もリフレッシュ！

月２回　第２・４木曜日
19:00～20:15
（受講予定日）
11/12・26, 12/10・24、1/14・28、2/4(第 1)・25、3/11・25
場　所　１Ｆ ホール
教材費　なし
持ち物　ヨガマット、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）

11/5～スタート
40. だれでもできるやさしい yoga

体をほぐして伸ばして整えて、肩こり等の不調を和らげていきましょう。からだとこころが楽になる癒しのヨガ。

月２回　第１・３木曜日
19:15～20:15
（受講予定日）
11/5・19、12/3・17、1/7・21 2/4・18、3/4・18
場　所　１Ｆ ホール
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　13 人 ※初心者、シニア大歓迎（体が硬くても大丈夫）
☞福世尚見 ☎090-9024-6332

11/10～ スタート　New
41. ルースィーダットン【タイ式ヨガ】

どなたでも出来る自己整体体操です。気持ちよく身体を伸ばしリフレッシュ＆リラックス！

月２回　隔週 火曜日
(12 月のみ変則)
10:30～12:00
（受講予定日）
11/10・24、12/8・15、1/5・19、2/2・16、3/2・16
場　所　１Ｆ 大会議室
教材費　なし
持ち物　タオル、ヨガマット（なければバスタオル）
水分補給するもの
定　員　各 20 人
☞**林佑季 ☎070-4429-4034**
（ルースィーダットンベーシックインストラクター）

11/6～ スター
42. 美姿勢ボディメイクヨガ①

1/22～ スター
43. 美姿勢ボディメイクヨガ②

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。

毎週　金曜日
10:00～11:15
①（受講予定日）
11/6・13・20・27、12/4・11・18・25、1/8・15
②（受講予定日）
1/22・29・2/5・12・19・26、3/5・12・19・26
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、リリースボール(1 回目に説明)
定　員　各 12 人
※ヨガ初心者でも大歓迎
☞**片瀬香那 ☎090-9662-1291**
（美筋ヨガインストラクター）

11/10～スタート
44. おはようストレッチヨガ

簡単なストレッチとヨガで心と身体を内側から整えます。

月２回　不定期 火曜日
9:00～10:00
（受講予定日）
11/10・24、12/8・15、1/12・19、2/9・16、3/2・16
場　所　４Ｆ 軽スポーツ室
教材費　なし
持ち物　ヨガマット、飲み物、タオル(フェイス)
定　員　8 人 ※赤ちゃん、子供さん、お孫さん連れ OK！
☞**久保美幸 ☎080-3861-0764**
（ＪＡＨＡヨガ資格）

11/10～スタート
45. ディスコフィットネス【火曜】

なつかしの洋楽ポップスに合わせて楽しく身体を動かします。
ロコモ予防、大幹強化にもぜひ。

月２回　不定期 火曜日
15:00～15:45
（受講予定日）
11/10・24、12/8・15、1/12・19、2/9・16、3/2・16
場　所　４Ｆ 軽スポーツ室
教材費　なし
持ち物　スニーカー、飲み物、動き易い服装
定　員　15 人
※ウォーキング程度可能な方
☞久保美幸 ☎080-3861-0764
（ＪＡＨＡ国際グループ フィットネス資格）

11/6～スタート
46. ディスコフィットネス【金曜】

なつかしの洋楽ポップスに合わせて楽しく身体を動かします。
ロコモ予防、大幹強化にもぜひ。

月２回　不定期 金曜日
14:00～15:00
（受講予定日）
11/6・27、12/11・18、1/8・22、2/5・19、3/5・12
場　所　４Ｆ 軽スポーツ室
教材費　なし
持ち物　スニーカー、飲み物、動き易い服装
定　員　15 人
※ウォーキング程度可能な方
☞久保美幸 ☎080-3861-0764
（ＪＡＨＡ国際グループ フィットネス資格）

11/10～ スタート
47. step☆体操とダンス

音楽にのって楽しく動きましょう♪頭と体に良い刺激をあたえて巡りを良くしましょう♡

月２回　第２・４ 火曜日
19:30～20:50
（受講予定日）
11/10・24、12/8・22、1/12・26、2/2・16、3/2・16
場　所　４Ｆ 軽スポーツ室
教材費　10 回分で　1,000 円
※道具レンタル代　（ボール・ベルター・ピンキー・リボン）
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法人ステップ２１ 公認インストラクター）

11/14～ スタート
48. Beauty up ダンス【大人】

バレエ姿勢を意識しながら、新体操リボンを使って気持ちよく踊るダンス教室です。

月２回　第２・４土曜日
10：00～11：00
（受講予定日）
11/14・28、12/12・26、1/9・23、2/13・27、3/13・27
場　所　１Ｆ ホール
教材費　10 回分で　1,000 円
※ボール・リボンのレンタル代、
持ち物　タオル、飲み物、ヨガマット（バスタオル可）
定　員　10 人 ※大人女性
☞佐野まき子☎080-5113-6889

11/5～ スタート
49. 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）
11/5・12・19・26、12/3・10・17・24、1/7・14
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

1/21～ スタート
50. 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）
1/21・28、2/4・12（水）・18・25
3/4・11・18・25
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

51. 空手教室【親子･子供】

空手道を通して、礼節を学び、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）
11/7・21、12/5・26、1/9・16、2/6・20、3/6・20
場　所　１Ｆ ホール
教材費　なし
持ち物　飲み物、タオル
定　員　20 人
※年長から一般（男女問わず）
☞**大石清美 ☎080-5290-1174**

11/6～ スタート

52. 中国武術･カンフー【金曜･昼間】

カンフーの基本でトレーニング
太極拳の身体操作と武術の意識
でクセを正して体力ＵＰ!!

月２回　第１・３金曜日
13：30～15：00
（受講予定日）
11/6・20、12/4・18、1/8・22、2/5・19、3/5・19
場　所　１Ｆ ホール
教材費　なし
持ち物　タオル、飲み物、運動できる服装
定　員　10 人
※どなたでも
☞**中野礼央☎090-5636-1833**

11/6～ スタート

53. 中国武術･カンフー【金曜･夜間】

カンフーの基本でトレーニング
太極拳の身体操作と武術の意識
でクセを正して体力ＵＰ!!

月２回　第１・３金曜日
19：30～21：00
（受講予定日）
11/6・20、12/4・18、1/8・22、2/5・19、3/5・19
場　所　１Ｆ 大会議室
教材費　なし
持ち物　タオル、飲み物、運動できる服装
定　員　10 人
※どなたでも
☞**中野礼央☎090-5636-1833**

11/10～スタート

54. 初志キックボクシング教室 by SMKJ vol.23

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　不定期 火・水曜日
19:30～20:40
（受講予定日）
11/10・25、12/8・22、1/13・26
2/9、3/9・24・30
場　所　総合体育館 2F 柔道場
教材費　なし
持ち物　タオル、飲み物、手袋（軍手）
定　員　12 人　※中学生以上
☞**大鐘健太 ☎080-1557-6660**
（SMKJ KICKBOXING CLUB インストラクター ）

11/10～ スタート

55. 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　不定期 火・水曜日
19:30～20:40
（受講予定日）
11/10・25、12/8・22、1/13・26
2/9、3/9・24・30
場　所　総合体育館 ２Ｆ剣道場
教材費　なし
持ち物　タオル、飲み物、手袋（軍手）グローブ
（マス希望の人はレガース）
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

11/14～ スタート
56. Beauty up ダンス【キッズ】

バレエ姿勢を意識しながら新体操のリボンを使って気持ちよく踊るダンス教室です。

月２回　第２・４土曜日
11：00～12：00
【受講予定日】
11/14・28、12/12・26、1/9・23、2/13・27、3/13・27
場　所　１Ｆ ホール
教材費　10 回分で　1,000 円
※ボール代、リボンのレンタル代
持ち物　タオル、飲み物、
ヨガマット(バスタオル可)
定　員　10 人 ※園児～小学生
☞佐野まき子☎080-5113-6889

11/7～ スタート
57. ハワイアン・ケーキ・フラ

ハワイの踊りのステップを覚えながら、曲を踊れるようにしていきます。親子さん参加でどうぞ。

月２回　第１・３土曜日
10：00～11：00
(受講予定日)
11/7・21,12/5・19、1/9・23、2/6・27、3/6・20
場　所　４Ｆ 軽スポーツ室
教材費　10 回分で　500 円
※ＣＤ、資料その他
持ち物　水筒、筆記用具、タオル
定　員　15 人　※小学生
(小学校の姉妹がいる場合は小学生以下でもＯＫ)
☞安本みどり☎080-5105-1264
(日本女子体育短大舞踊専攻卒
キングカメカメハ全国大会2位)

11/4～ スタート
58. ジュニア キックボクシング 教室 ①

1/20～ スタート
59. 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、自信と挑戦へ。

毎週　水曜日
18:40～20:00
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　総合体育館 2F 柔道場
教材費　なし
持ち物　グローブ、手袋、水筒
ヒザ・ヒジサポーター(厚手のもの)
レガース(スネ当て サポーター)
定　員　各 10 人
※小学３年生以上～高校生まで
☞杉村浩司 ☎090-7683-8225

吉田町生涯学習教室令和9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。