

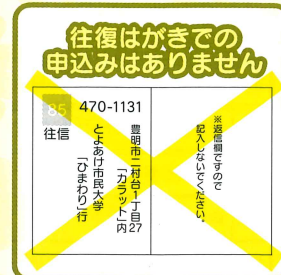
「ひまわり」後期講座



講座申込みに関するお知らせ

- 豊明市外にお住まいの方もお申込みできます
- 諸事情により会場、日程を変更する場合があります
- 定員に達し次第受付終了となります
- 希望者が最少開講人数に達しない講座は開講しません(その場合は返金します)
- 開講決定後、必要に応じ連絡のため、講師へ受講生の連絡先をお知らせします
- 講座見学(30分無料)講座体験(1回¥1,000+教材費)をご希望の方は事務局までご連絡ください
- 託児はございません
- 「子連れOK」と記載のない講座へのお子様連れでの参加はご遠慮ください(親子講座を除く)
- 「子連れOK」の講座について
安全な運営のため、見守りは保護者の方の責任でお願いいたします
万が一の事故やトラブルに関しまして、事務局では責任を負いかねますのでご了承ください
- アレルギーをお持ちの方は、十分ご注意のうえお申し込みください。なお、アレルギー症状が発症した場合、事務局では責任を負いかねますので、ご了承ください

WEB申込みは
こちら



申込期間 8月1日(金)午前6時～8月22日(金)午後1時

申込み

全講座WEB申込みのみとなります(クレジットカードとメールアドレスをご準備ください)
QRコードより後期講座のWEB申込みについてのリンク、または右上の「≡」からカテゴリーに進み、令和7年後期よりご希望の講座を選んでお申し込みください。備考欄に学籍番号(ある方)、生年月日、名前のよみがなを必ず入力してください
No.26～29の親子講座はお子様の名前(よみがな)、生年月日も入力してください
申込みと同時に受講料の決済が必要になります
※決済はクレジットカードのみです。クレジットカードをお持ちでない方は事務局までご相談ください
申込みは一人ずつ完了してください。まとめて2人以上の申込みは無効になります
申込みが完了するとメールが届きます。届かない場合は事務局までご連絡ください

キャンセル

8月22日(金)午後1時までに必ず
電話もしくは事務局窓口にてお伝えください。
期日を超えた場合、返金は致しかねます

その他

講座の日程等の詳細はWEBページにてご確認ください
定員に空きがある場合は**9月29日(月)**より受付します
途中からの申込みも受講料全額いただきますので
ご了承ください
返信ハガキは届きませんので申込み後に届いたメール
あるいは申込みサイトで確認してください

教材費

講座初日に直接講師に現金にて
お支払いください

会場

分類	No	講座名	講師名	日程	曜日	時間	会場	受講料	教材費等	定員
体験	1	実家の相続で後悔しない秘訣を学ぶ	後藤 明	11/20 11/27 12/4	木	10:00～12:00	カラ活2北	2,400	0	20
	2	トラベル英会話	石垣聖美	10/20 12/22 2/9	月	10:00～11:30	カラ活4北	2,400	250	20
	3	50代からの生前整理とエンディングノート	野村まさみ	10/10 11/14 12/12	金	9:45～11:15	カラ活1北	2,400	500	10
	4	何がいけないの!? 片づけ迷子克服講座	野村まさみ	10/14 11/11 12/9	火	9:45～11:15	カラ活4北	2,400	500	10
	5	パーソナルカラーで自分色の発見!	二村かおり	11/14	金	10:00～12:00	カラ活3北	800	500	10
	6	女性に人気の骨格診断!	二村かおり	11/28	金	10:30～12:00	カラ活1北	800	300	10
	7	耳つぼを刺激するだけの簡単ダイエット!	富田結衣	10/15 10/29	水	10:00～11:30	カラ活2北	1,600	3,000	20
	8	自然が生み出すアート～ポタリーペインティング	ERI	10/28	火	9:30～11:30	カラ活1北	800	8,000	20
	9	ハンドメイドの迎春フラワー	成瀬かおり	12/4	木	13:30～15:00	カラ活2北	800	2,900	10
	10	クラフトテープでクリスマス飾りを作ろう	成田エゴ	11/12	水	9:30～11:30	カラ活3北	800	1,000	12
	11	おしゃれなしめ縄リースを作ろう!	富田結衣	11/29	土	9:30～12:00	カラ研	800	3,500	20
	12	おしゃれな門松を作ってお正月を迎えよう!	富田結衣	12/6	土	9:30～12:00	カラ活2北	800	3,500	20
	13	季節のお花でハングングバスケット♪～初めて	後藤あづさ	12/4	木	10:00～12:00	カラ活3北	800	3,500	10
	14	季節のお花でハングングバスケット♪～慣習	後藤あづさ	12/11	木	10:00～11:45	カラ活2北	800	2,700	15
	15	飾り巻き寿司～絵柄のでてくる寿司を作る	城殿ミキ・他	10/11 11/8 12/13	土	10:00～12:00	カラ調	2,400	6,600	20
	16	基本のベーグル	大村千香子	10/30	木	9:45～12:30	カラ調	800	1,600	16
	17	応用のベーグル	大村千香子	10/30	木	13:00～15:45	カラ調	800	2,200	16
	18	おせち料理を作ろう	大村千香子	12/3	水	9:45～12:30	カラ調	800	2,800	20
	19	基本のシフォンケーキ	大村千香子	12/23	火	9:45～12:15	カラ調	800	1,600	16
	20	応用のシフォンケーキ(レモンシフォンケーキ)	大村千香子	2/21	土	17:30～20:00	カラ調	800	1,800	16
	21	シュトーレンを作ろう(パン作り経験者)	大村千香子	12/19	金	13:00～16:00	カラ調	800	2,500	12
	22	バレンタインのチョコレート作り(生チョコ)	大村千香子	2/11	水	9:45～12:30	カラ調	800	2,300	12
	23	かんたんみそ作り(午前)	大村千香子	3/14	土	10:00～12:00	カラ調	800	3,200	18
	24	かんたんみそ作り(午後)	大村千香子	3/14	土	13:00～15:00	カラ調	800	3,200	18
	25	本格葉膳火鍋作り	森 文見	11/22	土	9:00～12:30	カラ調	800	1,300	24

文 会 2	豊明市文化会館 第2会議室
文 リ	豊明市文化会館 リハーサル室
文 練 2	豊明市文化会館 練習室2
櫻 庵	豊明市文化会館 櫻庵
体 会	豊明市福祉体育館 1階 会議室
体 柔	豊明市福祉体育館 2階 柔道場
体 剣	豊明市福祉体育館 2階 剣道場
老福娯楽	老人福祉センター (福祉体育館内) 娯楽室
南 会	南部公民館 会議室
南 大	南部公民館 大会議室
館	館区民会館
カ ラ パ	共生交流プラザ「カラット」 北館4階 パフォーマンススタジオ
カ ラ 多	共生交流プラザ「カラット」 北館4階 多目的室
カ ラ 調	共生交流プラザ「カラット」 北館3階 調理室
カ ラ 研	共生交流プラザ「カラット」 南館3階 研修室
カ ラ 活 1北～5北	共生交流プラザ「カラット」 北館3階 活動室1～5
カ ラ 活 1南～2南	共生交流プラザ「カラット」 南館3階 活動室1～2
コ パ ン	コパンスイミングスクール 豊明
勅 和	勅使会館 和室A

分類	No	講座名	講師名	日程								曜日	時間	会場	受講料	教材費等	定員		
親子	26	保育士が教える ベビーマッサージと産後ヨガ	橋本なおこ	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13					金	10:00～ 11:00	カラ活4 北	4,000	500	10組	
	27	親子ピラティス　～2ヶ月～3歳	佐藤幸子	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	1/14	1/28	2/25	3/11	3/25	水	10:45～ 11:45	体柔	8,000	700	10組
	NEW 28	一緒に楽しむ親子ダンス	河本　愛	10/9	11/13	12/11	1/8	3/12						木	10:00～ 11:00	文練2	4,000	0	10組
	29	親子でHAPPY☆ENGLISH	SACHIKO	10/8	10/22	11/5	11/19	12/3						水	10:00～ 11:00	勅和	4,000	600	12組
調理	30	アイシングクッキー（初級・経験者）	城殿ミキ・他	10/8	11/12	12/10	1/14	3/11						水	10:00～ 12:00	カラ調	4,000	6,500	20
	31	季節の練り切り教室（経験者）	城殿ミキ・他	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13						金	10:00～ 12:00	カラ調	4,000	8,000	18
	32	簡単おうちごはんとサンドイッチ教室	城殿ミキ・他	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18					水	10:00～ 12:00	カラ調	4,800	9,300	20
	33	ひまわり健康クッキング	大村千香子	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10						火	9:45～ 12:30	カラ調	4,000	6,000	20
	34	楽しいパン作り(木・午前)	大村千香子	10/23	11/27	12/11	1/22	2/26						木	9:45～ 12:15	カラ調	4,000	5,800	16
	35	楽しいパン作り（木・午後）	大村千香子	10/23	11/27	12/11	1/22	2/26						木	13:00～ 15:30	カラ調	4,000	5,800	16
	36	楽しいパン作り（金）	大村千香子	10/17	11/21	12/19	1/16	2/20						金	9:45～ 12:15	カラ調	4,000	5,800	16
	37	楽しいパン作り（土・午前）	大村千香子	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21						土	9:45～ 12:15	カラ調	4,000	5,800	16
38	楽しいパン作り（土・午後）	大村千香子	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21						土	13:00～ 15:30	カラ調	4,000	5,800	16	
趣味・ 教養・ 生活	39	書道講座『漢字』（月・カラット）	小幡釣舟	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15	1/5	1/19	2/2	2/16	3/2	月	10:00～ 12:00	カラ活3 北	8,000	1,000	20
	40	書道講座『漢字』（火・文化会館）	小幡釣舟	10/7	10/28	11/11	12/9	12/23	1/6	1/27	2/10	3/10	3/24	火	10:00～ 12:00	文2会	8,000	1,000	20
	41	書道「作品を造ろう」	小幡釣舟	10/22	11/26	12/17	1/28	2/25	3/25					水	14:00～ 16:00	カラ活1 北	4,800	1,000	20
	42	楽しく美しい文字を書きましょう	嶋田恭子	10/9	10/23	11/13	11/27	12/11	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	木	10:00～ 11:30	カラ活2 南	8,000	500	15
	43	筆ペンと書道と作品作りのよくばり講座	川口碧水	10/17	11/7	11/21	12/19	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	3/13	金	10:00～ 11:00	カラ活3 北	8,000	770	20
	44	心のままに楽しく書く筆文字～己書①	せとぐちまゆみ	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10						火	9:30～ 10:30	カラ活2 北	4,000	2,000	15
	45	心のままに楽しく書く筆文字～己書②	せとぐちまゆみ	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10						火	10:45～ 11:45	カラ活2 北	4,000	2,000	15
	46	俳句の楽しさをご一緒に	今泉かの子	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16					月	9:45～ 11:45	カラ活1 北	4,800	600	12
	47	本物の天然アロマを生活に取り入れよう	石川祐規・他	10/28	11/25	12/16	1/27	2/24	3/24					火	10:00～ 11:30	カラ活2 南	4,800	9,980	20
	NEW 48	親子の時間をかえる「聴くの達人」へ	服部真由美	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	水	10:00～ 11:30	カラ活1 南	8,000	300	20
	49	1からの薬膳 ～薬膳茶を飲みながら学ぼう	森　文見	10/17	11/7	11/21 (4北)	12/5 (調)	12/19	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	金	10:00～ 11:30	カラ研	8,000	4,000	24
	50	着付け他装教室	加藤友江	10/8	11/12	12/10	1/14	2/4						水	14:00～ 16:00	カラバ	4,000	0	15
	51	帯結びいろいろ	加藤友江	10/2	11/6	12/4	1/8 (多)	2/5						木	14:00～ 16:00	カラバ	4,000	0	15
	52	テーブル茶道（表千家）	山口宗緒	10/15	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4					水	13:30～ 15:30	文2会	4,800	3,600	15
	53	はじめての茶道 ～お茶に親しむ（裏千家）	林之下宗典	10/28	11/18	12/23	1/27	3/3						火	10:00～ 12:00	樺庵	4,000	3,000	10
	54	生花のアレンジ・生け花・プリザーブド①	山口納緒子	10/9	12/11	1/8	2/12 (U)	3/12						木	13:30～ 15:30	文2会	4,000	10,000	10
	55	生花のアレンジ・生け花・プリザーブド②	山口納緒子	10/16	12/18	1/15	2/19 (U)	3/19						木	13:30～ 15:30	文2会	4,000	10,000	10
	NEW 56	手のひらサイズの生け花に挑戦！池坊	山田　妙	10/20	11/10	12/8	12/22	1/9	2/9	3/2				月	10:00～ 11:30	カラ活1 南	5,600	8,400	10
57	心躍る可愛い寄せ植えを作ろう！＋プラス	後藤あづさ	10/14	11/11	12/23	1/13	2/10						火	10:00～ 11:45	カラ活1 北	4,000	7,500	15	
58	写真講座～初級編&実践編	香田　博	11/8	11/22	12/6	12/13	1/10	1/24	2/14	2/28	3/7	3/14	土	10:00～ 11:30	カラ活3 北	8,000	0	20	
音楽	59	ヴァイオリンアンサンブル初級	酒井くるみ	10/15	11/5	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18	水	13:15～ 14:30	文リ	8,000	0	20
	60	ヴァイオリンアンサンブル中級	酒井くるみ	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	1/4	1/28	2/25	3/11	3/25	水	13:15～ 14:30	文リ	8,000	0	20
	61	ライア（豎琴）に触れてみよう！	浅井満里子	10/16	11/6	12/4	12/18	1/15	1/29					木	10:00～ 11:30	文リ	4,800	3,600 (レンタル込)	15
	62	二胡を弾こう！	藤井千奈美	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9						火	10:20～ 11:20	カラ活1 南	4,000	2,700 (レンタル込)	10
	63	沖縄民謡（三線）を楽しもう	畑　千代子・他	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	1/14	1/28	2/25	3/11	3/25	水	10:00～ 11:30	カラ研	8,000	2,000 (レンタル込)	20
	64	ウクレレと一緒に歌いましょう！ 初心者	ウクレレ しょうべい	10/10	10/24	11/14	11/28	12/12	1/9	2/13	2/27	3/13	3/27	金	9:30～ 10:40	カラ研	8,000	2,700 (レンタル込)	25
	65	ウクレレと一緒に歌いましょう！ 経験者	ウクレレ しょうべい	10/10	10/24	11/14	11/28	12/12	1/9	2/13	2/27	3/13	3/27	金	10:50～ 12:00	カラ研	8,000	2,500 (レンタル込)	25
	66	ウクレレの簡単なソロ弾きと 合奏を楽しもう	ウクレレ しょうべい	10/10	10/24	11/14	11/28	12/12	1/9	2/13	2/27	3/13	3/27	金	13:00～ 14:10	カラ研	8,000	2,500 (レンタル込)	25
	67	オルゴールのような音色カリンバ	倉田彰子	10/7	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17	火	13:15～ 14:30	カラ研	8,000	2,000	12
	68	中高年・初心者の趣味で楽しむピアノ入門①	西澤加奈子	10/7	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17	火	9:50～ 11:00	カラ活5 北	8,000	4,500 (レンタル込)	10
	69	中高年の趣味で楽しむピアノ⑥ （⑤から継続）	西澤加奈子	10/7	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17	火	11:10～ 12:20	カラ活5 北	8,000	1,800 (レンタル込)	10
	NEW 70	アイルランドの笛 ティンホイッスル入門	神野仁志	10/27	11/10	12/8	12/22	1/26	2/9	3/9	3/23			月	15:15～ 16:40	カラ活1 北	6,400	3,500	12
	71	楽しく吹こうハーモニカ	黒田賢治	10/25	11/8	11/22	12/13	1/10	1/24	2/14	2/28	3/14	3/28	土	13:15～ 14:30	カラ活5 北	8,000	10,400 (楽器代込み)	20

分類	No	講座名	講師名	日程										曜日	時間	会場	受講料	教材費等	定員
音楽	72	やさしい音色のオカリナで 曲を吹いてみよう！	浅井満里子	10/14	10/28	11/11	11/25	1/13	1/27	2/10	2/24	3/10	3/24	火	10：00～ 11：15	カラ活5 北	8,000	14,800 (楽器代込み)	20
	73	楽しく歌ってリフレッシュ！	西澤加奈子	10/28	11/11	12/9	12/23	1/27	2/10	3/10	3/24	3/31		火	10：00～ 11：30	文リ	7,200	800	30
	74	歌って脳トレ楽しいシンガサイズ	笹 順恵	10/2	11/6	12/4	2/5	3/5						木	10：00～ 11：30	カラ活5 北	4,000	2,000	20
	75	エンジョイ昭和歌謡（子連れOK）	栗本 恵	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19	木	10：30～ 12：00	カラ研	8,000	300	35
	76	ENJOYゴスペル（子連れOK）	栗本 恵	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19	木	13：00～ 14：30	カラ研	8,000	300	40
	77	四季を歌う～童謡・唱歌、歌謡曲	浅井いそお	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12					木	13：30～ 15：00	カラ研	4,800	1,500	30
手芸・美術	78	はじめてでもキレイにできる ハワイアンキルト	小島純子	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17 (1)	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	水	13：30～ 15：00	カラ活2 北	8,000	10,000	24
	79	パッチワークで小物作り	仁枝かほる	10/8	11/12	12/10	1/14	2/18 (1)	3/11					水	9：30～ 11：30	文2会	4,800	5,000	10
	80	モウ手芸	本田由美	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	金	9：45～ 11：45	カラ活5 北	8,000	4,500	15
	81	レジン&ワイヤーアクセサリー	西澤加奈子	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16	3/16					月	10：00～ 12：00	カラ活5 北	4,800	6,000	10
	82	つまみ細工で 季節の花を作ろう！	矢野由子	10/23	11/27	12/18	1/22	2/26	3/26					木	10：00～ 11：45	カラ活4 北	4,800	12,000	10
	83	糸かけアート（小学3年生から可）	和田庸子	10/11	11/8	12/13 (2)	1/10	2/14						土	13：00～ 14：30	カラ活3 北	4,000	2,500	12
	84	クラフトテープで楽しもう（経験者）	成田エコ	10/15	11/19	12/17	2/18	3/18						水	9：30～ 11：30	カラ活5 北	4,000	3,000	12
	85	バラのデコレーションを楽しむ♡ロザフィ	hiro心咲	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16						月	10：00～ 12：00	カラ活2 北	4,000	4,500	10
	86	絵心なくても大丈夫！ 簡単パステルアート	hiro心咲	10/6	11/10	12/8	2/9	3/9						月	10：00～ 12：00	カラ活2 北	4,000	1,200	20
	87	似顔絵・キャラクターを作ろう	小島知未	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19						木	10：30～ 12：30	カラ活3 北	4,000	2,000	10
	88	マンダラアートでリラックス	小島知未	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19						木	10：00～ 12：00	カラ活3 北	4,000	2,500	10
	89	切り絵の楽しみ方	桜井敏彦	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	金	10：00～ 12：00	カラ活1 北	8,000	500	15
	90	楽しい絵手紙	石川栄子	10/8	11/12	12/10	1/14	3/11						水	14：00～ 15：30	カラ活1 北	4,000	800	15
	91	キラキラ輝く光輝流ガラス絵を作る	安藤哲也	10/16	10/30	11/13	11/20	12/4	12/18	1/15	1/29	2/5	2/19	木	9：30～ 12：00	カラ活1 北	8,000	5,000	10
	92	アートなデッサン画	近藤真央	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	火	10：00～ 11：30	カラ活3 北	8,000	1,000	24
語学	93	韓国語初級！ ～ハングル文字が読める人	大谷慶子	10/15	10/29	11/5	11/19	12/3	12/17	1/21	2/4	2/18	3/4	水	14：55～ 16：15	カラ活4 北	8,000	2,200 (テキスト代)	10
	94	韓国語中級	大谷慶子	10/15	10/29	11/5	11/19	12/3	12/17	1/21	2/4	2/18	3/4	水	13：15～ 14：35	カラ活4 北	8,000	2,750 (テキスト代)	10
	95	中国語準中級 ～ピンインのわかる方	叶 夕 崔 丹	10/4	10/18	11/15	12/6	12/20	1/17	1/31	2/7	2/21	3/7	土	10：40～ 11：45	南会	8,000	3,000 (テキスト代)	15
	NEW 96	楽しく中学英語を学び直す！ 分かり易い英語	Yoko	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15					木	10：15～ 11：30	カラ活1 南	4,800	600	12
	97	やさしい英文で読む大人のグリム童話	松原 守	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17					火	10：00～ 11：30	カラ活4 北	4,800	600	12
	98	Express Yourself I	ドナルド ギブソン	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	金	9：10～ 10：20	カラ活2 北	8,000	0	15
健康・体操	99	Express Yourself II	ドナルド ギブソン	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	金	10：30～ 11：40	カラ活2 北	8,000	0	15
	100	骨格と筋肉を作るダンベル体操	鶴峰亜子	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	1/13	1/27	2/10	2/24	3/10	火	14：30～ 15：30	カラバ	8,000	500 (レンタル代)	15
	101	やさしいツボ健康法！	富田真奈	10/4	10/18	11/15	12/6	12/20	1/17	1/31	2/7	2/21	3/7	土	10：00～ 11：30	カラバ	8,000	1,100 (テキスト代)	20
	102	立腰体操で整体いらずのわたしになりたい！	横井伸幸	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12					木	13：30～ 15：00	カラバ	4,800	0	25
	103	立腰体操で整体いらずのわたしになりたい！ 夜（南部公民館）	横井伸幸	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12					木	19：15～ 20：45	南大	4,800	0	20
	104	簡単なびのびストレッチ	柴田珠希	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	金	9：30～ 10：30	体会	8,000	0	20
	105	ストレッチ体操とリラックスヨガ	岡本美穂	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	1/13	1/27	2/10	2/24	3/10	火	10：00～ 11：00	カラバ	8,000	0	25
	106	男性のための体幹ストレッチ （自分のペースで）	本田由美	10/9	10/23	11/13	11/27	12/11	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	木	9：20～ 10：30	カラバ	8,000	1,000 (レンタル代)	25
	107	何歳からでもはじめられる 体幹トレーニング（木）	本田由美	10/9	10/23	11/13	11/27	12/11	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	木	10：50～ 12：00	カラバ	8,000	1,000 (レンタル代)	25
	108	何歳からでもはじめられる 体幹トレーニング（火）	本田由美	10/7	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	1/20	2/3	2/17	3/3	火	10：00～ 11：10	カラバ	8,000	1,000 (レンタル代)	25
	109	肩こり・腰痛・尿漏れに向き合う健康体操	本田由美	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	金	13：20～ 14：30	体剣	8,000	1,000 (レンタル代)	25
	NEW 110	不調を改善！背骨の歪みを整える健康体操	HARU	10/28	11/11	12/9	12/23	1/27	2/10	3/10	3/24	3/31		火	10：00～ 11：15	文線2	7,200	3,500	10
	NEW 111	健康体操～楽しく動いて元気な毎日を	石黒りか	10/10	10/24	11/14	11/28	12/12	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	金	13：15～ 14：45	カラ多	8,000	0	20
	112	首肩ゆるゆる体操	福田愛子	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17						火	13：30～ 14：30	体会	4,000	500	20
	113	整体師による骨盤ケア （産後から熟年まで）	Narumi	10/5	10/19	11/16	12/7	12/21	1/18	2/1	2/15	3/1	3/15	日	10：30～ 11：30	カラバ	8,000	3,000	15
	114	骨盤調整・股関節ケアストレッチ	SAORI	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16	月	13：45～ 14：45	カラバ	8,000	0	20
	115	バランスボールで姿勢改善エクササイズ	SAORI	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	2/6	2/20			金	9：30～ 10：30	カラバ	6,400	3,200 (レンタル代)	20
	116	中高年のための初めての やさしいチアダンス①	鈴木純子	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19	木	9：15～ 10：25	体会	8,000	0	15
	117	中高年のための初めての やさしいチアダンス②	鈴木純子	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19	木	10：40～ 11：50	体会	8,000	0	15
	118	かんたん水中ウォーキング	家治英明 (コバン)	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1						土	11：20～ 12：00	コバン	4,000	0	15

分類	No	講座名	講師名	日程										曜日	時間	会場	受講料	教材費等	定員
健康・体操	119	リズムダンスで楽しい健康体操を！	小代逸子	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18						水	13：30～15：30	体剣	4,000	0	25
	120	健康づくり～日舞でフィットネス	小代逸子	10/25	11/22	12/20	1/24	2/28						土	13：30～15：30	館	4,000	0	25
	121	やさしい太極拳①	村上直子	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16	月	9：15～10：45	カラ多	8,000	0	20
	122	やさしい太極拳②	村上直子	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16	月	11：00～12：30	カラ多	8,000	0	20
	123	やさしいピラティス	佐藤幸子	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	1/14	1/28	2/25	3/11	3/25	水	9：30～10：30	体柔	8,000	700	40
	NEW 124	夜のリラックスヨガ	橋本なおこ	10/10	10/24	11/14	11/28	12/12	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	金	19：00～20：00	老福娯楽	8,000	0	20
	125	体が硬くてもできるヨガストレッチ	KAORI	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	金	19：00～20：00	体会	8,000	0	16
	126	ひざが痛くてもできるイスヨガ	KAORI	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20	1/17	1/31	2/7	2/21	3/7	土	13：30～14：30	体会	8,000	0	16
	127	リフレッシュヨガ	AKI	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15	1/5	1/19	2/2	2/16	3/2	月	11：00～12：00	カラバ	8,000	0	25
	128	ココロのバランスヨガ	深津美香	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15	1/5	1/19	2/2	1/16	3/2	月	19：30～20：30	カラバ	8,000	0	17
	129	元気になる全身調整ヨガ①	川井恵里子	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18	水	9：30～10：30	体柔	8,000	0	35
	130	元気になる全身調整ヨガ②	川井恵里子	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18	水	10：45～11：45	体柔	8,000	0	35
	131	やさしいヨガ①	ハル	10/11	10/25	11/8	11/22	12/13	1/10	1/24	2/14	2/28	3/14	土	9：15～10：25	カラバ	8,000	0	23
	132	やさしいヨガ②	ハル	10/11	10/25	11/8	11/22	12/13	1/10	1/24	2/14	2/28	3/14	土	10：45～11：55	カラバ	8,000	0	23
	133	心と身体にやさしいヨガ(ハタヨガ)カラット	鈴木悦子	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	水	10：00～11：10	カラバ	8,000	0	20
	134	心と身体にやさしいヨガ(ハタヨガ) 南部公民館	鈴木悦子	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	火	10：00～11：10	南大	8,000	0	20
	135	心と身体にやさしいヨガ(ハタヨガ) カラット・夜	鈴木悦子	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	水	19：15～20：25	カラバ	8,000	0	20
	136	姿勢改善ストレッチボール	鈴木悦子	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13					金	13：30～14：30	カラバ	4,800 (レンタル代)	600 (レンタル代)	15
	137	だったらはじめよう～バレエトレーニング～	KASUMI	10/10	10/24	11/14	11/28	12/12	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	金	10：00～11：10	カラバ	8,000	0	15
	138	ボディラインが変わる！ミラクルストレッチ	山下ひろみ	10/28	11/11	12/9	12/23	1/27	2/10	3/10	3/17	3/24	3/31	火	19：00～20：15	体会	8,000	0	20
	139	たのしいフラダンス	永尾洋子	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	1/29	2/5	2/19	3/5	木	10：30～11：30	カラバ	8,000	600	25
	140	はじめて出会うフラダンス	早川志津絵	10/7	10/21	12/9	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17	3/3	3/17	火	13：10～14：10	文リ	8,000	0	20
	141	今からでもできる！フラダンス	山下クアローニひろみ	10/7	10/21	11/4	11/18	1/6	1/20	2/3	2/17	3/3	3/17	火	19：00～20：15	カラ多	8,000	0	20
	142	はじめてのエアロビクス	柴田珠希	10/10	10/24	11/14	11/28	12/12	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	金	10：45～11：45	体会	8,000	0	20
	143	エアロビクス(経験者)	柴田珠希	10/17	11/17	11/21	12/5	12/19	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	金	10：45～11：45	体会	8,000	0	20
	144	かんたんキックボクシング&ストレッチ	KYON	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	1/14	1/28	2/25	3/11	3/25	水	10：30～11：30	体剣	8,000	0	35
	145	HIPHOP入門(小学生も可)	KOJI	10/7	10/21	11/18	12/2	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17	3/3	火	19：30～20：45	体会	8,000	0	20
	146	大人のためのHIPHOPダンス	KOJI	10/27	11/10	12/8	12/22	1/26	2/9	2/23	3/9	3/23	3/30	月	9：45～10：45	カラバ	8,000	0	29
	147	ZUMBA～世界の音楽で楽しく踊りましょう！	原久美子	10/27	11/10	12/8	12/22	1/26	2/9	2/23	3/9	3/23	3/30	月	13：30～14：30	カラバ	8,000	0	25
	148	はじめてのベリーダンス	Lisa	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15	1/5	1/19	2/2	2/16	3/2	月	9：30～10：30	カラバ	8,000	0	15
	149	美☆瘦☆癒のベリーダンス	Lisa	10/18	11/15	11/29	12/6	12/20	1/17	2/7	2/21	3/7	3/21	土	10：00～11：15	カラ多	8,000	0	15

「よくある質問」は見たことがありますか？
右上「≡」から「よくある質問」を選択すると以下の内容が見れます

- Q 申込ができていないか確認したいのですが…
- Q 支払い方法はありますか？
- Q 申込後、キャンセルはできますか？
- Q 講座の開講が決定された場合、どのように連絡が届きますか？
- Q 講座日程、持ち物などを確認するには？
- Q 講座が開講できない場合について
- Q 途中からでも申し込みますか？
- Q メールが受信できない場合の設定方法について教えてください
- Q 事務局の場所と営業時間について



リニューアル
サイトは
こちら



問合せ先:とよあけ市民大学「ひまわり」電話(0562)92-8817(平日10～14時) FAX (0562)57-8827
〒470-1131 豊明市二村台1丁目27 共生交流プラザ「カラット」北館2階 総合受付内
E-mail:toiawase@toyoake-himawari.sakura.ne.jp