

前期受講生募集

3月12日(火)の受付初日は、午前8時から受付を開始します。
 ※13日(水)以降の受付は、火曜日～土曜日 午前10時～午後9時まで
 日曜日・祝日 午前10時～午後5時まで (月曜日及び祝日の翌日は休館)
 ※電話・FAX・ホームページでの予約は、3月19日(火)からとさせていただきます。
 ※入館の際はスリッパにはきかえていただきますので、希望する方はご自分の上履きをお持ちください。

※受講料を添えて事務所窓口にお申込みください。 ※定員になり次第締め切りとさせていただきます。
 ※受講日程表は、窓口にてお渡しします。 ※受講申込者が少ない講座は、開講しないことがあります。
 ※開講している講座で定員に余裕がある場合は、途中からでも受講できます。
 ※講座に参加される際は、上履きをご持参ください。 ※講座日程は、都合により変更となる場合があります。
 ※申込みにあたって、1回に限り無料体験することができます。



講座No.	講座名	内容	講師名	曜日・時間	回数	受講料(税込)	定員	備考
1	軽スポーツ	腰痛・ひざ痛に効くストレッチ・トレーニングで筋力をアップし、ソートハムで全身運動をします。脇トシも少しやっています。たくさん笑います。	フットネス インストラクター 栗原 麗	火 13:00 ～15:00	20	12,700円	24	運動のできる支度(くつ必須)・飲み物・タオル・ヨガマット ※申込みにあたっては、必ず無料体験してください。
2	リンパストレッチ	リンパマッサージで体内にたまった老廃物や毒素を流し、簡単なストレッチでコリや疲れをとります。カラダの内外からつきりしい、リンパの良いカラダを作ります。	フットネス インストラクター 栗原 麗	水 10:00 ～11:00	20	12,700円	38	運動のできる支度・飲み物・タオル・ヨガマット
3	曜日・時間が変わりました リンパ体操	リンパマッサージで血流を良くした後、生活に必要な筋肉を鍛えていきます。老若男女だれでもOKです。 ①は、②より初心者向きです。	全米ヨガセラピスト 認定インストラクター maki	金 10:00 ～11:00	20	12,700円	30	運動のできる支度・飲み物・タオル・ヨガマット
4				金 19:00 ～20:00	20	12,700円	30	
5	ピューティヨガ	マッサージや呼吸法などを取り入れた、アンチエイジング効果の高いヨガです。	ヨガインストラクター 内田 久美子	火 10:00 ～11:00	20	12,700円	14	運動のできる支度・飲み物・タオル・ヨガマット
6	リラクゼーション ヨガ	呼吸の流れを大切にしながら、テンポよく動く講座です。心身のリフレッシュ、集中カマツツにつながら、動く楽しさを味わえます。	全米ヨガセラピスト 認定インストラクター maki	火 18:45 ～19:40	12	7,600円	14	運動のできる支度・飲み物・タオル・ヨガマット
7				火 19:50 ～20:45	12	7,600円	14	
8	筋腹からほぐす 楽のびヨーガ	テニスボールを使い、肩、お尻、背骨まわりを中心に筋腹をほぐします。簡単なポーズと呼吸で全身のパラソスを整えていくヨガです。	TRXサスベンジヨ ソルトレーナー リトモスダンス インストラクター (公財)健康体かつく り事業財団認定健康 運動指導士 山崎 千枝	火 10:30 ～11:40	20	12,700円	38	運動のできる支度・飲み物・大きめのタオル・ヨガマット
9	かんたんエアロビクス	メタボ予防、筋力UP、持久力の向上、今から始めてみましょう！何歳からでもLet's try! 初心者向けです。	長野県又ボウツタン 又教師協会会長 後藤 謙一	火 18:45 ～19:35	20	12,700円	30	初心者向け 運動のできる支度・飲み物・タオル
10	リトモスダンス①	リトモスとは、HIPHOP、ラテン、レガトソなどの曲に合わせて踊りながらシエアロップするプログラムです。楽しい!!健康増進や痩せるためには筋力が必要です。脂肪を燃焼させるから筋力UPを目指しましょう。タンバールを使用した簡単な運動なので、どなたでもOK!	Austab公認 フエルチソクライズ セラピスト 田原 晴美	火 19:45 ～20:45	20	12,700円	35	運動のできる支度・飲み物・タオル
11	シエアロップ体操	腰痛、肩こりの原因である身体のゆがみ。このヨガでは姿勢改善、血行促進、そして筋力も鍛えていきます。身体の機能を改善し、半年後の変化をお楽しみに!!	ヨガインストラクター 柳 沢 弘子	水 13:30 ～14:30	20	12,700円	30	運動のできる支度・飲み物・タオル・ヨガマット
12	機能改善ヨガ	からだのゆがみを矯正して、血液やリンパの流れを促し、自律神経の働きを整えます。代謝をよくし、脂肪のたまりにくいからだをつくりましょう。	長野県又ボウツタン 又教師協会会長 後藤 謙一	金 13:30 ～14:40	20	12,700円	38	運動のできる支度・飲み物・大きめのタオル・ヨガマット パラソスボール(小)
13	スリムアップヨガ	からだのゆがみを矯正して、血液やリンパの流れを促し、自律神経の働きを整えます。代謝をよくし、脂肪のたまりにくいからだをつくりましょう。	長野県又ボウツタン 又教師協会会長 後藤 謙一	水 18:45 ～20:45	20	12,700円	30	ダンスシューズ (ヒールにカバー)
14	社交ダンス	動きと感覚を通して効率の良い身体の使い方(動き)を学びます。「姿勢・痛み・不調の改善」「緊張やストレスからの解放」「からだの心のパラソスを整えたい」方におススメです。	全米アメリカダンス 認定インストラクター 宮本 恵美	水 19:00 ～20:00	18	11,400円	14	運動のできる支度・飲み物・タオル
15	フエルデン クライス・メソッド	動きと感覚を通して効率の良い身体の使い方(動き)を学びます。「姿勢・痛み・不調の改善」「緊張やストレスからの解放」「からだの心のパラソスを整えたい」方におススメです。	全米アメリカダンス 認定インストラクター 宮本 恵美	木 19:00 ～19:50	20	10,200円	20	水着・キャップ・飲み物・バスタオル (びんぐし湯さん館入館料1回300円別途)
16	アクアフィットネス	水の4つのマジカルパワーを体感しながら、リズムに合わせて動くアクアダンスは心身ともにリフレッシュできます。	日本武術太極拳 連盟公認 三段A級指導員 浜 恵美子 堀川 会津子	木 13:30 ～15:00	20	12,700円	30	運動のできる支度
17	太極拳 ①	太極拳は、太極拳運動の特徴と健身価値を備えたものであり、多くの人々に愛好されている演武種目です。太極拳経験のある方を受講対象とします。	日本武術太極拳 連盟公認 三段A級指導員 浜 恵美子 堀川 会津子	木 18:00 ～19:30	20	12,700円	30	運動のできる支度 ※剣は別途
18				太極拳 ②	木 15:15 ～16:15	20	12,700円	
19	太極剣	太極剣は、太極拳運動の特徴と健身価値を備えたものであり、多くの人々に愛好されている演武種目です。太極拳経験のある方を受講対象とします。	日本武術太極拳 連盟公認 三段A級指導員 浜 恵美子 堀川 会津子	木 10:00 ～11:00	20	12,700円	20	運動のできる支度・飲み物・タオル
20	リトモスダンス②	リトモスとは、HIPHOP、ラテン、レガトソなどの曲に合わせて踊りながらシエアロップするプログラムです。楽しい!!健康増進や痩せるためには筋力が必要です。脂肪を燃焼させるから筋力UPを目指しましょう。タンバールを使用した簡単な運動なので、どなたでもOK!	リトモスダンス インストラクター 山崎 千枝	木 11:10 ～12:00	20	10,600円	20	ヨガマット
21	ウェーブストレッチ ①	ウェーブリングのダブルアームの刺激がコリをほぐし、血行を良くして、疲れを取ります。肩こり・腰痛・頭痛の改善、足の疲れとむくみ解消などに効果があります。男女問わず、どなたでもご参加ください。	フットネスインストラクター 武居 景子	土 17:30 ～18:30	12	7,600円	30	ウェーブリング(ある方)。ソングラル1回300円もあり)
22	ウェーブストレッチ ②	ウェーブリングのダブルアームの刺激がコリをほぐし、血行を良くして、疲れを取ります。肩こり・腰痛・頭痛の改善、足の疲れとむくみ解消などに効果があります。男女問わず、どなたでもご参加ください。	フットネスインストラクター 武居 景子	土 13:30 ～14:45 (第2、第4土曜休)	12	7,600円	20	フタ(バツ)スカート 講師に要相談
23	ハワイアンソング	～気分は南国～基本のステップを学び、癒しのハワイアンミュージックにのせて心身ともにリフレッシュしましょう!	ハワイアンソング インストラクター 井美子	土 19:00 ～20:30	20	12,700円	14	専用靴・フラメンコスカート
24	フラメンコダンス	基本のステップ、腕、手の動き、パルマ(手拍子)を中心に、音楽に合わせてダンスの動きも楽しみます。	フラメンコ愛好家 高野 由美子	土 9:00 ～10:00	6	3,900円	20	パラソスボール(ある方)・運動のできる支度・室内履き・飲み物・タオル・ヨガマット
25	バランスボール	「彈む」「転がる」「変える」といった3つの機能的な特性を生かしながら、筋力・柔軟性・バランス能力・体幹筋力を一緒に楽しく高めていきましょう。	フットネスインストラクター 永井 正江	日 10:00 ～10:45	6	3,300円	30	運動のできる支度・飲み物・タオル
26	ズンパゴールド	ズンパゴールドは、初心者や高齢者、体力にちよと自信のない方などのために生まれたやさしいズンパゴールドです。運動やダンスに慣れていない方、久しぶりに体を動かす方にぴったりのです。まずは始めてみませんか!	フットネスインストラクター 山岸 真生	土 4月～12月	9	12,400円	20	詳細は別途にて
27	楽しいウォーキング	ウォーキングは最も手軽に出来るスポーツです。景色を楽しみながら歩くと、正しい歩き方を身に付け、体カマツツを!!	フットネスインストラクター 栗原 麗					

子どもの講座

講座No.	講座名	内容	講師名	曜日・時間	回数	受講料(税込)	定員	備考
28	入門	英国 Royal Academy Of Dance のメソッドをベースに美しい姿勢と正しいクラシックを身につけ、初めての方でも楽しんでいただける/バレエレッスンです。バレエ基礎は親子で受講も可能です。	Royal Academy Of Dance Registered teacher 宮本 ゆかり	火 16:30 ~17:20	20	12,300 円	15	対象：入門は4歳~小学1年生 基礎は小学2年生~一般 (女性限定)
29	基礎	元気な心と体を作るために、リズムに合わせて楽しく表現していきます。子どもたちの感性を生かしながら基礎から指導いたします。	ナチユリル ムーアメント 3.2.1 境 じゆん子他 スタツオ 3.2.1 講師	水 16:30 ~17:30	20	17,700 円	30	対象：4歳~小学3年生
30	キッズダンス (エンジェル)	ポップホップや流行のリズムに合わせて楽しく踊ります。レッスン以外にもイベント発表会などにたくさん参加しているのでとってもやりのかいたあるクラスです。	Atsle Well オカリナ製作・演奏 主宰 宮 沢 いづみ	火 17:30 ~18:30	20	12,300 円	15	
31	キッズダンス	基本をマスターし、いろいろな曲を吹いて楽しみましょう。	日本余暇文化振興会 講師 山 麻里子	火 13:30 ~15:30	12	12,200 円	13	対象：小学4年生~高校生

生きがい創造講座

講座No.	講座名	内容	講師名	曜日・時間	回数	受講料(税込)	定員	備考
32	① オカリナ	オカリナ、手のひらサイアスのかわいい土笛、奥深い音色。基本から。	Atsle Well オカリナ製作・演奏 主宰 宮 沢 いづみ	火 10:15 ~12:15	12	12,200 円	13	オカリナ注文は講師へ
33	②	基本をマスターし、いろいろな曲を吹いて楽しみましょう。	日本余暇文化振興会 講師 山 麻里子	火 13:30 ~15:30	12	12,200 円	13	
34	ピアノスチッチ&ピースクロッシェ	大人の女性に楽しむのにふさわしい風合いのアクセサリーを作ります。針と糸を使うので年齢を問わずお楽しみ頂けます。はじめはとなどお初心者です。はじめを始めてみてください。	リナリノ歌手 兼声アトバイサー 安 達 寛 子	火 13:00 ~15:00	12	12,200 円	15	材料費は別途
35	楽しく歌って健康&アランチエイジング	体を動かせて健康促進♪ 腹式呼吸、表情筋、体幹トレーニングで若返りの「懐かしい歌」を歌って脳を活性化♪ 歌好きの方も、歌が苦手だと思っている方も、一緒にお腹から声を出してみてください。	全日本きものコンソルト講師 中 村 みち子	火 14:00 ~15:30	6	6,100 円	17	水分補給用の飲み物
36	着付教室	楽しい着物ライフをはじめます。自分で着たいと思った時が習い時です。また、着物を着たときの立ち振る舞いやマナーも学びましょう。	日本ハーモニカ芸術協会公認指導員 滝 沢 博 俊	火 18:45 ~20:45	12	12,200 円	12	着物・小物一式
37	楽しいハーモニカ	誰でも一度は吹いたことのある懐かしい音色で、童謡・唱歌をはじめ、なじみの曲が演奏できるようになります。初歩から合奏までできるよう進めていきます。	日本ハーモニカ芸術協会公認指導員 滝 沢 博 俊	水 10:00 ~12:00	12	12,200 円	15	ハーモニカ 別途
38	①	絵が苦手な人・絵心がないと思う人...でもかきたい気持ちがあれば大丈夫。見たまま、感じたままをかきましょう。	日本絵手紙協会公認講師 小林 みのり	水 10:00 ~12:00	12	12,200 円	20	材料費は別途
39	②	絵が苦手な人・絵心がないと思う人...でもかきたい気持ちがあれば大丈夫。見たまま、感じたままをかきましょう。	日本絵手紙協会公認講師 坂口 恵美子	水 18:00 ~20:00	12	12,200 円	20	材料費は別途
40	ポーセラーツ	ポーセラーツは機器にシール感覚で使える転写紙を貼り、気軽に絵付けを楽しむホビーです。だれでもステキな作品が作れます。	日本絵手紙協会公認講師 坂口 恵美子	木 10:00 ~12:00	6	6,200 円	12	材料費は別途 アイスクリームパー・新聞紙 オーブンペーパー・はさみ
41	布あそび	タンスに眠っているお宝、不要になった着物で、洋服・小物を作りましょう。初心者の方でも簡単にできます。	着物リメイク講師 近藤 正子	木 13:30 ~16:30	6	6,900 円	20	裁縫道具・ほどこいた着物生地・ 型紙用の包装紙・ものさし はさみ・筆記用具
42	やさしい水彩画	歴史の一輪の花、旅先で見つけた美しい風景、あなたの感動を絵にしてみませんか？コンパクトな画材で誰にでもできる、本場イギリス生まれの透明水彩画を楽しく描きましょう。	画家 ラ・マチュール主宰 岡 部 毅	木 13:30 ~16:00	6	7,700 円	20	材料費は別途
43	①	楽しく歌いながら、上達をめざします。歌に自信のない方も気軽に参加してください。いろいろな曲を幅広くていねいに指導いたします。	歌手 野 崎 誠	金 13:30 ~15:30	12	12,200 円	18	筆記用具 水分補給用の飲み物
44	②	楽しく歌いながら、上達をめざします。歌に自信のない方も気軽に参加してください。いろいろな曲を幅広くていねいに指導いたします。	歌手 野 崎 誠	金 18:45 ~20:45	12	12,200 円	18	
45	③	楽しく歌いながら、上達をめざします。歌に自信のない方も気軽に参加してください。いろいろな曲を幅広くていねいに指導いたします。	歌手 野 崎 誠	土 13:30 ~15:30	12	12,200 円	18	
46	④	楽しく歌いながら、上達をめざします。歌に自信のない方も気軽に参加してください。いろいろな曲を幅広くていねいに指導いたします。	歌手 野 崎 誠	土 18:45 ~20:45	12	12,200 円	18	
47	⑤	楽しく歌いながら、上達をめざします。歌に自信のない方も気軽に参加してください。いろいろな曲を幅広くていねいに指導いたします。	歌手 野 崎 誠	木 13:30 ~15:30	12	12,200 円	18	
48	①	毎日使う食器・お客様へのおもてなしの器・ホッと気分を和らげてくれるインテリアなどのオリジナル作品を創ってみませんか？	坂城クラフト主宰 小宮山 亮	金 14:00 ~17:00	18	20,200 円	15	焼成費2,000円は別途 消耗品・材料費は別途 制作室用スリッパ(必須)
49	②	毎日使う食器・お客様へのおもてなしの器・ホッと気分を和らげてくれるインテリアなどのオリジナル作品を創ってみませんか？	坂城クラフト主宰 小宮山 亮	土 17:45 ~20:45	18	20,200 円	15	
50	ソーブーカーピング	石鹸に花・鳥・模様などを彫り込む、ソーブーカーピング(石鹸の彫刻)。香りのインテリリアやアロマソルトとして活用できます。手軽に始められる趣味として、ぜひ挑戦してみてください。夢中になれるひとときを一緒に楽しみたい。	アロマコーディネーター 飯田 泰子	金 10:00 ~12:00	12	12,200 円	12	材料費は別途
51	アロマセラピーでイキイキ健康生活!	心と体の健康やアランチエイジング! アロマ(aroma)はギリシャ語で“香り”、セラピー(therapy)は“治療”という意味です。植物の香りの持つ力を学び、お好きな香りのコスメや石鹸作り、ハンドソープ・シミ等を体験してみませんか!	アロマコーディネーター 飯田 泰子	土 10:00 ~12:00	6	6,200 円	12	材料費は別途

※受講料は、返金いたしません。(受講生本人がケガ又は突然の病気で入院等のため、以降継続して受講できない場合を除く)
 ※この講座で同一講座に兄弟姉妹で3名以上受講する場合は、3人目から受講料を割引いたします。
 ※親子(小学生以下)で同一講座を受講したときは、お子さんの受講料を半額とします。
 ※障がいのある方を対象に、講座受講料の減免(3割引)制度があります。詳しくはお問い合わせください。
 ※更道地域勤労者共済会会員のほうが1年(年度)を通して受講すると2,000円が助成されます。
 ※講座の急な変更時の連絡のために、携帯電話やメールアドレスの記入にご協力をお願いします。

お問い合わせ先 坂城勤労者総合福祉センター (一財)更道地域勤労者共済会 TEL 0268-81-1234 FAX 0268-81-1235
 E-mail k-kyosai@kind.ocn.ne.jp HP https://koushoku.zenpuku.or.jp

受講申込書

講座No.	講座名	(1) 新規受講 (2) 以前受講したことがある (3) 継続受講
フリガナ 氏名	勤務先	
住所	受講料 (税込)	円
電話		
携帯電話	受領印	
メールアドレス	年齢	歳
	共済会加入	有 ・ 無

領収書

講座No.	講座名	受講料	円
氏名		うち消費税額等 10%	円
領収印	(一財)更道地域勤労者共済会 登録番号 T2100005004851		

※大変恐縮ですが、受講申込書と領収書の両方ご記入ください。

取扱者