

# 坂城勤労者総合福祉センター

(一財)更埴地域勤労者共済会

2024年10月開講 10月1日(火)~3月30日(日)

## 後期受講生募集

9月10日(火)の受付初日は、午前8時から受付を開始します。

※11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、9月18日(水)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。



健康づくり講座									
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
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、ソフトバレーで全身運動をします。脳トレも少しやっています。たくさん笑います。			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。カラダの内外からすっきりし、バランスの良いカラダを作ります。		フィットネスインストラクター 栗原 薫	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	リンパ体操	①	リンパケア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。		金 10:00~11:00	20	12,700円	30	
4		②			金 19:00~20:00	20	12,700円	30	
5	ビューティヨガ	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	リラックスヨガ	①	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、集中力アップにつながり、動く楽しさを味わえます。	全米ヨガアライアンス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	フロー	②			火 19:50~20:45	12	7,600円	14	
8	筋膜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膜をほぐします。簡単なポーズと呼吸で全身のバランスを整えていくヨガです。			火 10:30~11:40	18	11,400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。		TRX サスペンショントレーナー リトモスオフィシャルトレーナー	火 18:45~19:35	18	11,400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、レゲトンなどの曲に合わせて踊りながらシェイプアップするプログラムです。楽しいよ!!		(公財)健康体力づくり事業財団認定健康運動指導士 山崎 千枝	火 19:45~20:45	18	11,400円	30	運動のできる支度・飲み物・タオル
11	シェイプアップ体操	健康増進や痩せるためには筋力が必要です。脂肪を燃焼させながら筋力UPを目指しましょう。ダンベルを使用した簡単な運動なので、どなたでもOK!			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	腰痛、肩コリ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!!			金 13:30~14:40	18	11,400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 バランスボール(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。		ヨガインストラクター 柳沢 弘子	水 19:00~20:00	18	11,400円	12	運動のできる支度・飲み物・長めのタオル・ヨガマット
14	社交ダンス	日頃の運動不足の解消と美容と健康のため、また多くのひととのふれあいの場として、皆と一緒にいい汗をかいてみませんか?		長野県スポーツダンス教師協会会長 後藤 敏一	水 18:45~20:45	20	12,700円	30	ダンスシューズ(ヒールにカバー)
15	フェルデンクライス・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」「からだの心のバランスを整えたい」方におススメです。		Austab公認フェルデンクライスプラクティショナー 田尻 晴美	木 10:00~11:30	20	12,700円	14	運動のできる支度・飲み物・タオル
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。		全米アクアエクササイズ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)
17	太極拳	①	ゆっくりとした動きと深い呼吸で精神を安定させ、日常生活の緊張とストレスから解放してくれる、老若男女誰にでも楽しめる生涯スポーツです。	日本武術太極拳連盟公認三段A級指導員 浜 恵美子 塩川 会津子	木 13:30~15:00	20	12,700円	35	運動のできる支度
18		②			木 18:00~19:30	20	12,700円	30	
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。				木 15:15~16:15	20	12,700円	
20	リトモスダンス②	いろんなジャンルの音楽を楽しみながら踊るフレコリオプログラムです。「リズム」という意味のリトモス!!一緒に楽しく踊りましょう。		リトモスオフィシャルトレーナー	木 10:00~11:00	20	12,700円	20	運動のできる支度・飲み物・タオル
21	ウェーブストレッチ	①	ウェーブリングのダブルアーチの刺激がコリをほぐし、血行を良くして、疲れを取り除きます。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。	ウェーブストレッチインストラクター 武居 景子	木 11:10~12:00	20	10,600円	20	ヨガマット ウェーブリング(ある方。レンタル1回300円もあり)
22		②			土 17:30~18:30	12	7,600円	30	
23	ハワイアンフラ	~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!		ハーラウ ナーレイオナー プアニ主宰 碓井 美子 (第2、第4土曜基本)	土 13:30~14:45	12	7,600円	20	フラ(パウ)スカート 講師に要相談
24	フラメンコダンス	基本のステップ、腕、手の動き、バルマ(手拍子)を中心に、音楽に合わせてダンスの動きも楽しめます。		フラメンコ愛好家 高野 由美子	土 19:00~20:30	20	12,700円	14	専用靴・フラメンコスカート
25	バランスボール	「弾む」「転がる」「支える」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。		フィットネスインストラクター 永井 正江	日 9:00~10:00	6	3,900円	20	バランスボール(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
26	ズンバゴールド	ズンバゴールドは、初心者や高齢者、体力にちょっと自信のない方などのために生まれたやさしいズンバです。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です。まずは始めてみませんか!		フィットネスインストラクター 山岸 真生	日 10:00~10:45	6	3,300円	35	運動のできる支度・飲み物・タオル
27	NEW 心と身体をつなぐピラティス	インナーマッスルを鍛えて内側から引き締め、ボディメイクの効果が得られます。身体の歪みやクセを矯正し、姿勢やスタイルをよくします。肩こり・腰痛といった不調も改善!		STOTT PILATES 認定インストラクター yoko	水 15:00~16:00	20	12,700円	25	運動のできる支度・飲み物・タオル・ヨガマット

## 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	バレエ	入門	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		火 17:30 ~18:30	20	12,300円	15	
30	キッズダンス (エンジェル)	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。子どもの感性を生かしながら基礎から指導いたします。	ナチュラルムーブメント3・2・1 境 じゅん子他	水 16:30 ~17:30	20	17,700円	30	対象：4歳～小学3年生
31	キッズダンス	ヒ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もっともやりのあるクラスです。	スタジオ3・2・1 講師	水 17:30 ~18:30	20	17,700円	20	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	オカリナ	①	Atelie 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		火 13:30 ~15:30	12	12,200円	13	
34	ビーズステッチ&ビーズクロスエ	大人の女性が楽しむのにふさわしい風合いのアクセサリを作ります。針と糸を使うので年齢を問わずお楽しみ頂けます。はじめはどなたも初心者です。はじめてを始めてみませんか。	日本余暇文化振興会 講師 村山 麻里子	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&アンチエイジング	のどを鍛えて健康促進♪ 腹式呼吸、表情筋、体幹トレーニングで若返り♪ 懐かしい歌を歌って脳を活性化♪ 歌好きな方も、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ましょう。	ソプラノ歌手 発声アドバイザー 安達 寛子	火 14:00 ~15:30	6	6,100円	17	水分補給用の飲み物
36	<b>NEW</b> 歌で健康 -みんなで楽しく歌って元気に-	歌うことは記憶力の低下や認知症の予防につながり、喉の筋力・腹筋・表情筋も鍛えられ美容効果も！愛唱歌や童謡をみんなで歌い、音楽に合わせた脳トレで心身を元気にします。	音楽家 タジマミュージックスクール主宰 田島 仁	火 13:00 ~14:30	6	6,100円	18	水分補給用の飲み物
37	着付教室	楽しい着物ライフがはじまります。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。	全日本きものコンサルタント講師 中村 みち子	火 18:45 ~20:45	12	12,200円	10	着物・小物一式
38	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
39	楽しい絵手紙	①	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
40		②		水 18:00 ~20:00	12	12,200円	20	
41	ポーセラーツ	ポーセラーツは磁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。	日本オーグ社 ポーセラーツクリエイティブ認定講師 坂口 恵美子	木 10:00 ~12:00	6	6,200円	12	材料費は別途 ティッシュペーパー・はさみ
42	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
43	やさしい水彩画	庭先の一輪の花、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
44	歌 謡	①	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
45		②		金 18:30 ~20:30	12	12,200円	18	
46		③		土 13:30 ~15:30	12	12,200円	18	
47		④		土 18:30 ~20:30	12	12,200円	18	
48		⑤		木 13:30 ~15:30	12	12,200円	18	
49	陶 芸	①	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 創作室用スリッパ(必須)
50		②		土 17:45 ~20:45	18	20,200円	15	
51	ソープカービング	石鹸に花・鳥・模様などを彫り込む、ソープカービング(石鹸の彫刻)。香りのインテリアやプレゼントとして活用できます。手軽に始められる趣味として、ぜひ挑戦してみませんか！夢中になれるひとときを一緒に楽しみましょう。	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
52	アロマセラピーでイキイキ健康生活！	心と体の健康やアンチエイジング！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、好きな香りのコスメや石鹸作り、ハンドマッサージ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)

※こども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。

※更埴地域勤労者共済会会員の方が1年(年度)を通して受講すると助成金が給付されます。  
 ※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)更埴地域勤労者共済会 TEL 0268-81-1234 FAX 0268-81-1235  
 E-mail k-kyosai@kind.ocn.ne.jp HP <https://koushoku.zenpuku.or.jp>

----- キ リ ト リ セ ン -----

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	受 領 印			
携 帯 電 話				
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		
氏 名	様		
受 講 料	円 (うち消費税額等 10% 円)		
領 収 印	(一財)更埴地域勤労者共済会 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