

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

前期受講生募集

2025 年 4 月開講 4 月 1 日(火)～9 月 30 日(火)

3 月 11 日(火)の受付初日は、午前 8 時から受付を開始します。

※12 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 18 日(火)からとさせていただきます。

予約された方は、3 月 30 日までに受講料を添えて申込みをしてください。

※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。		フィットネスインストラクター 栗 原 薫	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。			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	リラックスヨガフロー	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		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。		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 (公財)健康体づくり事業財団認定健康運動指導士 山 崎 千 枝	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。			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!!			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!!		ヨガインストラクター 柳 沢 弘 子	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、自律神経の動きを整えます。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。			水 19:00 ～20:00	18	11,400 円	14	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」「からだと心のバランスを整えたい」方におすすめです。		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	運動のできる支度 ※剣は別途
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ブ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 ウェーブストレッチインストラクター 武 居 景 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
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。			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 ナーレイオーナー プア二主宰 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、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 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	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。1.5m のグリーン色のセラバンド（1,000 円程度。開講後、講師の説明を聞いて各自購入）
28	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。景色を楽しみストレス解消し、正しい歩き方を身に付け、体力アップを！		フィットネスインストラクター 栗 原 薫	土 4月～12月	9	12,400 円	20	詳細は別途にて

子　　こ　　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	
29	バレエ	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テクニックを身につけ、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	
30		基礎			火　17:30 ～18:30	20	12,300 円	15		
31	キッズダンス (エンジェル)		元気な心と体を作るために、リズムにのっ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 スタジオ 3・2・1 講師	水　16:30 ～17:30	20	17,700 円	30	対象：4 歳～小学 3 年生	
32	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とってもやりがいのあるクラスです。		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	
33	オカリナ	①	オカリナ、手のひらサイズのかわいい土笛、奥深い音色。基本から。	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	
34		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。		火　13:30 ～15:30	12	12,200 円	13		
35	ビーズステッチ& ビーズクロスジェ		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	
36	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	20	水分補給用の飲み物	
37	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	20	水分補給用の飲み物 新規受講の方のみ、テキスト代 (1,000 円程度) 別途	
38	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	
39	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	
40	楽しい絵手紙	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	
41		②			水　18:00 ～20:00	12	12,200 円	20		
42	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。	日本フーク社　ポーセラーツ クリエイチュール認定講師 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	
43	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・小物を作ります。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	
44	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	
45	歌　　謡	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。 ※　講座 No.45 は、講座名が「歌謡⑤」から「歌謡①」に変更になりました。	歌手 野　　崎　　誠	木　13:30 ～15:30	12	12,200 円	18	筆記用具 水分補給用の飲み物	
46		②			金　18:30 ～20:30	12	12,200 円	18		
47		③			土　13:30 ～15:30	12	12,200 円	18		
48		④			土　18:30 ～20:30	12	12,200 円	18		
49	陶　　芸	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	12	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	12		
51	ソーブカービング		石鯨に花・鳥・模様などを彫り込む、ソーブカービング（石鯨の彫刻）。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鯨作り、ハンドマッサージ等を体験してみませんか！		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			勤務先		
氏 名					
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			

※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

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		