

秋は様々な実りの季節! 自分磨きの講座にレッツ・トライ!

高砂市文化会館 秋季カルチャースクール

月曜日

書いてみよう! 触れてみよう!
はじめてのお習字

楽しく、のびのび元気よく!
書けるかな ... の不安を自信に変えましょう!



①②④月曜日
15:00~17:00
受講料:¥15,840(18回)
講師:稲田 重子

ヨガ健康体操

簡単なヨガ法と体操法で体と心のバランスを整えストレス解消を目指します。



月曜日(月3回)
13:00~14:30
受講料:¥14,080(16回)
講師:吉野 かおる

リトルキッズ(3歳から未就学児対象)

リズムに合わせてみんなで楽しくレッツダンス!!基本から始めましょう!



①③月曜日
17:00~17:40
受講料:¥10,560(12回)
講師:AYUMI

ストリートダンス(小学生対象)

音楽に合わせてアップ・ダウン!!
みんなで楽しく踊りましょう!




①③月曜日
17:45~18:45
受講料:¥13,200(12回)
講師:AYUMI

火曜日

歌謡レッスン

演歌を中心に新しい歌を練習します。コツを学んで楽しく歌いましょう!



①③火曜日 テキスト代別途必要
14:00~16:00
受講料:¥11,000(10回)
講師:高濱 成雄

みんなで歌おう なつかしの昭和歌謡

昔をなつかしみながら、
みんなで楽しく歌いましょう!



②④火曜日 テキスト代別途必要
14:00~16:00
受講料:¥11,000(10回)
講師:高濱 成雄

楽しいKIDSダンス

3歳から小学生までのメンバーです!ダンスのジャンルはジャズダンス。マット練習も行います。



①③火曜日
17:00~18:30
受講料:¥13,500(12回)
講師:志儀 明子

フリースタイルJAZZ DANCE

中学生から大人対象の教室です。リズムに合わせて楽しくダンス♪



①③火曜日
19:00~20:30
受講料:¥13,200(12回)
講師:志儀 明子

ゆらゆらボールでストレッチ

手のひらサイズのやわらかいボールを使ってらくらくストレッチ!




①③火曜日
10:00~11:00
受講料:¥11,000(10回)
講師:岡本 秀美

水曜日

カラオケ教室

演歌・歌謡曲を中心に色々な曲にチャレンジしてみませんか?
初心者の方も大歓迎!



①③水曜日
13:30~15:00
受講料:¥11,000(10回)
講師:MASAKO

親子でベビーマッサージ

マッサージを通してママと赤ちゃん一緒にリラックスしませんか?スキンシップをはかりましょう!



③水曜日
10:30~11:30
受講料:¥6,600(6回)
講師:高嶋 尚代

フラワーアレンジメント(午後・夜間)


お花で癒されませんか?生花やプリザーブドフラワーのレッスンです。



①③水曜日 材料費別途必要
午後/13:30~15:00
夜間/18:30~20:00
受講料:各¥11,000(10回)
講師:蓬菜 京子

こと琴教室


美しい音色を感じながら、日本の和の心に触れてみませんか?



②④水曜日 テキスト代別途必要
10:00~12:00
受講料:¥13,200(12回)
楽器使用料:¥3,600(12回)
講師:横出 春音

① 初めてのウクレレ

初心者の方でも気軽に始められるウクレレ!歌謡曲を中心に楽しく練習します!




②④水曜日 テキスト代別途必要
13:45~14:45
受講料:¥11,000(10回)
講師:藤田 大二

木曜日

初歩 実用書道

手書きの文字のあたたかさを!
筆・筆ペンどちらでもOKです。



①③木曜日
18:30~20:00
受講料:¥11,100(10回)
講師:水原 千里

60代から始める大人のフラダンス

軽い運動をお探しの方に最適です!ハワイの曲だけでなく歌謡曲でも踊ります♪



①③木曜日
14:00~14:45
受講料:¥11,000(10回)
講師:大和 麻差子

② ウクレレ(継続)

ウクレレ経験者向けの教室です。
楽しみながら学びましょう!!



②④水曜日 テキスト代別途必要
15:00~16:00
受講料:¥11,000(10回)
講師:藤田 大二

金曜日

オカリナ入門

オカリナの基礎から合奏までグループで楽しく練習します♪



①③金曜日
14:00~15:30
受講料:¥11,000(10回)
講師:城山 如水

バランスボールで骨盤ダイエット


骨盤のゆがみを正してコアマッスルを鍛えましょう!
月1回のレッスンです。



③金曜日
10:30~12:00
受講料:¥6,600(6回)
講師:大崎 富美

**心も体も健康に♪
楽しいハワイアンフラ**


健康を保ちながら、笑顔の似合う素敵な人生を送るには ... 癒し効果の高いフラを始めましょう。



②④金曜日
14:15~15:30
受講料:¥13,200(12回)
講師:清水 みどり

**ピアノでうたおう!
いきいき歌声サロン**

童謡、唱歌などをピアノの伴奏に合わせてみんなで楽しくうたいましょう!



①金曜日 テキスト代別途必要
10:00~11:30
受講料:¥6,600(6回)
講師:小川 博子(ソプラノ)
堤内 里美(ピアノ)

(お問合せ) 高砂市文化会館 高砂市高砂町朝日町1-2-1 TEL:079-442-4831 (受付時間9時~22時)

※申し込み者数が少ない場合、開講を見送らせていただきますのでご了承ください。
※申し込みは高砂市文化会館事務所に受付けます。電話の場合は予約になりますので、申し込み締切日までに事務所に申し込み手続きを済ませてください。
受講料は、申込時に前期分(10月分~12月分)、後期レッスン初回時に後期分(1月分~3月分)を現金でお支払ください。尚、納入された受講料の返金は致しかねます。
※日程は日祝等の都合により一部不規則になる場合があります。※申し込み締切日は**2019年9月21日(土)**です。