


秋はチャレンジの季節😊 様々な講座にチャレンジして「自分磨き」しませんか？

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、のびのび元気に!
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

NEW 健康な体づくり!
太極拳

全身運動を図るとともに、ゆったりと
した腹式呼吸により心身をリラックス
させ、内臓の血液循環を活発にします。



②④月曜日
10:00~12:00
受講料:¥13,200(12回)
講師:上田 好乃美

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
ヨガストレッチ

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・歌謡曲を中心に色んな
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円(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!
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

ピアノでうたおう!いきいき唄声サロン

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♪



④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。
※申し込みは高砂市文化会館事務所で受付けます。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:前期(9月分~11月分)、12月初回レッスン時:後期(12月分~2月分)を現金でお支払いください。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**2020年8月21日(土)**です。