

2022年度  
定期講座  
後期：12月～3月

楽しんで心身ともにリフレッシュ! **かさいカルチャークラブ**

お申込み・お問合せ

**加西市民会館**

☎ **0790-43-0160**

〒675-2303 兵庫県加西市北条町古坂1番地1  
受付/9:00～22:00 休館日/年末年始(12/28～1/4)

<https://www.kasai-shimin.jp>

加西市民会館 検索

# 講座案内

中途の入会も  
可能です

新規受講生受付中

## 女性のためのボクササイズ

体験 見学

ダイエットに効果的なボクササイズで  
ストレスを解消し、健康と体力を維持します。

水 曜日

時間 19:00～20:00

受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉

持ち物 室内シューズ・縄跳び・タオル・飲み物

講師 岡田 壮平(元A級プロボクサー(8回戦))



※写真はイメージです。

## 中高年から始めるらくらくピアノ

体験 見学

楽譜を読むのは苦手。でも憧れのピアノを弾きたい方にピッタリ  
です。中高年の皆さまに人気の講座です。全く初めてでも大丈夫!

金 曜日

時間 ①11:15～12:45(新) ②13:00～14:30(満)

③14:45～16:15(満)

受講料 各12,000円(税込)〈全8回分〉\*別途テキスト代

持ち物 筆記用具・お持ちであればキーボード

講師 恒藤 恵子(全日本らくらくピアノ協会1級認定講師)



※写真はイメージです。

## Kids ダンス

体験 見学

Kidsは基本をしっかり身につけ、マット運動をとりいれて更  
にレベルアップ!自信をもって踊れるKidsに成長します。

火 曜日

時間 17:00～18:30

受講料 9,900円(税込)〈全9回分〉

持ち物 上履き・タオル・飲み物

講師 志儀 明子 ほか(明石ジャズダンスファクトリー)



※写真はイメージです。

## 免疫力アップ!健康料理教室

見学

食材の組合せで栄養力と免疫力がパワーアップ。  
先生の軽快な説明で楽しく作れます。

木 曜日

時間 10:00～12:00

受講料 6,800円(税込・材料費込)〈全4回分〉

持ち物 エプロン・マスク・三角巾・布巾2枚

講師 村上 貴美子(元神戸学院女子短期大学非常勤講師)



※写真はイメージです。

## 合気道護身術 (おとな)

体験 見学

合気道護身術は、相手といわずに強弱を競わず心身の錬成  
を図ることを目的としています。楽しく習得していきましょう。

土 曜日

時間 16:00～17:30

受講料 17,600円(税込)〈全16回分〉

持ち物 合気道衣(応相談)・タオル・飲み物

講師 萩原 聖 ほか



※写真はイメージです。

## 合気道護身術 (おとな・初心者)

体験 見学

合気道護身術は、相手といわずに強弱を競わず心身の錬成  
を図ることを目的としています。基本からのスタートです。

土 曜日 \*隔週

時間 16:00～17:30

受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉

持ち物 合気道衣(応相談)・タオル・飲み物

講師 萩原 聖 ほか



※写真はイメージです。

## イスヨガ

体験 見学

膝や腰に負担なく、椅子に座ってできるのが魅力的。  
ウェーブリングという器具を使って緩めることとゆったり  
呼吸することを丁寧にいたします。

水 曜日

時間 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

受講料 各8,800円(税込)〈全8回分〉

持ち物 ヨガマット・汗拭きタオル・5本指ソックス・飲み物

講師 大崎 富美(健康応援フィットネス神戸)



※写真はイメージです。

## ゆったりヨガ

体験 見学

ゆったりゆっくりリラックス。心身の安定と爽快感  
を感じながらほぐしていきましょう。

水 曜日

時間 10:30～11:45

受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉

持ち物 ヨガマット・タオル・ブランケット・飲み物

講師 小林 千明(全米ヨガアライアンス200)



※写真はイメージです。

## はじめようウクレレ

体験 見学

ウクレレを始めたい方にピッタリです。楽器の扱い  
方法から、演奏の基礎を身につけていきます。

月 曜日

時間 9:30～11:00

受講料 10,080円(税込)〈全8回分〉\*別途コピー代等

持ち物 ウクレレ(初回はウクレレの貸出あり)・筆記用具

講師 進藤 幸弘



※写真はイメージです。

## ハッピーウクレレ

体験 見学

初級は基礎を身につけ、中級は多彩なレパートリーを増やしていきます。

月 曜日

時間 ①9:30～11:00 ②11:10～12:40

③14:00～15:30 ④15:40～17:10

受講料 各12,000円(税込)〈全8回分〉\*別途コピー代等

持ち物 ウクレレ(初回はウクレレの貸出あり)・筆記用具

講師 マッキー尾崎(播磨ハワイアン)



※写真はイメージです。

## ボクササイズトレーニング (男性)

体験 見学

体力づくりに効果的なボクササイズです。  
トレーニングで心身を維持します。

水 曜日

時間 20:30～21:30

受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉

持ち物 室内シューズ・縄跳び・タオル・飲み物

講師 岡田 壮平(元A級プロボクサー(8回戦))



※写真は講師現役時代。

## シニアのための脳トレピアノ

見学

「脳がいきいき若返る」脳トレピアノ術。  
1本指の初心者からピアノライフを楽しみましょう。

木 曜日

時間 10:00～11:30

受講料 12,000円(税込)〈全8回分〉\*別途コピー代

持ち物 筆記用具・お持ちであればキーボード

講師 繁中 敦子(一般社団法人 全国ゆうゆう塾®協会エグゼクティブ認定講師)



※写真はイメージです。

見学 OK 体験 無料

※新型コロナウイルス感染症予防対策を講じて開催いたします。 ●各講座の紹介は裏面にもございます。

## 美感エクササイズ

体験 見学

女性限定です。運動不足から身体の不調を軽減。年齢に負けない美しいボディラインをつくるお手伝いをします。

月曜日

時間 19:20~20:50

受講料 12,000円(税込)〈全8回分〉

持ち物 ヨガマット・バレエシューズ若しくは厚手の靴下・タオル・飲み物

講師 宮脇 千亜紀 (Bicura代表・整身体操・美姿勢マスターインストラクターJLBAプレミアム認定校三本校代表)



※写真はイメージです。

## トータルバランスヨガ

体験 見学

心身の調整を。一日の終わりを大切に、呼吸法を取り入れながら全身が動くようにレッスンします。

木曜日

時間 19:30~20:45

受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉

持ち物 ヨガマット・タオル・ブランケット・飲み物

講師 小林 千明(全米ヨガアライアンス200)



※写真はイメージです。

## バランスボール

体験 見学

楽しいボール運動です。ゆらゆらしながらバランスをとり、姿勢を整えます。骨盤を動かすことが腰痛の緩和になり体幹を鍛えます。

火曜日

時間 10:00~11:30

受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉

持ち物 ヨガマット・上履き・5本指ソックス・タオル・飲み物

講師 大崎 富美(健康応援フィットネス神戸)



※写真はイメージです。

## 陳式太極拳

体験 見学

衰えた足腰をおだやかに鍛えなおし、ゆったりとした呼吸法により自律神経の動きを整えます。腹腔の筋肉の活動により内臓が活性化します。

月曜日

時間 10:30~12:00

受講料 16,500円(税込)〈全15回分〉

持ち物 室内靴・タオル・飲み物

講師 竹本 セイウン(Tai-chi 錬仙塾)



※写真はイメージです。

## ハワイアンフラ

体験 見学

癒しの音楽とともにゆったり踊る「フラ」基礎から丁寧にレッスンしています。優雅に踊ってリラックス。

金曜日

時間 ①15:30~17:00 ②18:00~19:30

受講料 各12,320円(税込)〈全8回分〉

持ち物 パウスカート・タオル・飲み物

講師 MIKA `ōlena MIULA (Ka pā Hula O Hoaloha)



※写真はイメージです。

## こどもハワイアンフラ

体験 見学

楽しく異国文化や伝統に触れることはグローバルな時代に生きる子どもたちにとっては大切な経験。基礎から丁寧にレッスンしていきます。

土曜日

時間 15:00~16:00

受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉

持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物

講師 住田 裕美(Ka pā Hula O Hoalohaインストラクター)



※写真はイメージです。

## フラワーアレンジメント

見学

生花だけでなく、プリザーブドフラワーや小物などで様々なアレンジを楽しみましょう。

土曜日

時間 ①10:30~12:00 ②13:30~15:00 ③19:30~21:00

受講料 各8,800円(税込)〈全8回分〉※別途花代2,000円程度

持ち物 花ばさみ

講師 蓬菜 京子(国家検定フラワー装飾技能士1級・バイオフラワー技能2級)



※写真はイメージです。

## 楽しいギター教室

体験 見学

全く初めての方、もう一度基礎からやってみたい方、なかなかきっかけがなかった方の第一歩。個人指導(30分です)

日曜日

時間 9:00~15:30(各々30分ごと)

受講料 10,160円(税込)〈全8回分〉※別途テキスト代

持ち物 ギター・筆記用具・楽譜

講師 上垣 賢一



※写真はイメージです。

## フリースタイルジャズダンス

体験 見学

中学生以上。ひとつのジャンルにこだわらず様々なダンスの要素を取り入れ、自由にかっこよくダンスを楽しみましょう。

火曜日

時間 18:45~20:15

受講料 9,900円(税込)〈全9回分〉

持ち物 上履き・タオル・飲み物

講師 志儀 明子(ほか(明石ジャズダンスファクトリー))



※写真はイメージです。

## 小野六花の美文字レッスン

体験 見学

文字の形をとらえてわかりやすく解説していきます。まずはご自身のお名前から書いてみましょう。全体の形やバランス、一画の長さなどで文字が激変します。

木曜日

時間 10:00~11:30

受講料 9,900円(税込)〈全9回分〉

持ち物 Bか2Bの鉛筆・消しゴム・ボールペン・8マスノート

講師 小野 六花(日本ペン習字研究会 師範)



※写真はイメージです。

## ピラティス

体験 見学

立ち振る舞いに楽しく、そして美しく。ケガや痛みの予防にも役立ちます。呼吸法から始まり、腹筋・背筋のエクササイズを行います。一緒に健やかな毎日を過ごしましょう。

日曜日

時間 ①10:00~11:00(満) ②11:15~12:15(新)

受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉

持ち物 ヨガマット・動きやすいパンツスタイル・タオル・飲み物

講師 HARUKO(ボディスタジオSoffleインストラクター)



※写真はイメージです。

## はじめよう社交ダンス

体験 見学

はじめての方、お子さまも大歓迎です。ステップの基礎から始めます。優雅に軽やかに、社交ダンスを楽しみましょう。

水曜日

時間 17:30~18:30

受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉※別途費用が必要な場合がございます。

持ち物 動きやすい服装・上履き・タオル・飲み物

講師 酒井 圭子(日本ボールルーム連盟公認教師)



※写真はイメージです。

## トールペイント

見学

絵を描くことが苦手でも大丈夫です。優しくゆっくり丁寧な指導で進めていきます。嬉しくなる作品に仕上がります。

金曜日

時間 10:00~12:00

受講料 13,200円(税込・材料費込)〈全8回分〉

持ち物 水入れ・牛乳パック・雑巾・筆(100円均一も可)

講師 中川 和美(公益財団法人日本手芸普及協会ペイント部講師)



※写真はイメージです。

