

2023年度  
定期講座  
前期:4月~7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

# 講座案内

中途の入会も  
可能です

新規受講生受付中

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

## はじめよう習字

見学

お子さまから大人の方まで、初心者・経験者問わず  
ご参加いただけます。

土曜日

時間 9:00~10:00

受講料 7,700円(税込)〈全7回分〉\*別途テキスト代が必要な場合あり。

持ち物 習字道具

講師 中川 和美



\*写真はイメージです。

## はじめようピアノ

見学 体験

お子さまから大人の方まで、初心者・経験者問わずどなたでも  
ご参加いただけます。40分の個人指導です。

金曜日

時間 16:00~21:00(各々40分ごと)

受講料 7,500円(税込)〈5月~全5回分〉

持ち物 楽譜・筆記用具\*別途テキスト代が必要な場合あり。

講師 古元 恵梨香(Tree Ring ピアノ奏者・元ヤマハ音楽教室講師)



\*写真はイメージです。

## 女性のためのボクササイズ

見学 体験

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・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。

## 合気道護身術(小学4年生以上)

見学 体験

合気道護身術は、相手といたずら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)・飲み物・タオル

講師 萩原 聖 ほか



\*写真はイメージです。

## イスヨガ

見学 体験

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を行います。

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。

## kids ダンス

見学 体験

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 11,000円(税込)〈全10回分〉

持ち物 タオル・上履き・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。

## はじめようウクレレ

見学 体験

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・筆記用具(初回はウクレレの貸出あり)

講師 進藤 幸弘



\*写真はイメージです。

## はじめよう社交ダンス

見学 体験

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。

## 親子 de ハワイアンフラ

見学 体験

お子さまと一緒に楽しく異国文化に触れてみませんか?  
こどもハワイアンフラ枠内で同時進行いたします。  
講師は国内外で活躍中のMIKA `ōlena MIULA。

土曜日

時間 15:00~16:00

受講料 こども:8,800円(税込) おとな:11,600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 MIKA `ōlena MIULA(Ka pā Hula O Hoaloha)



\*写真はイメージです。

## 陳式太極拳

見学 体験

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  
神経の働きを整えます。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。

## 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。

## 中高年から始めるらくらくピアノ

見学 体験

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

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。

見学 OK 体験 無料体験 OK

●各講座の紹介は裏面にもございます。

## 合気道護身術（おとな）

見学 体験

合気道護身術は、相手といたずら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 18,700円(税込)〈全17回分〉

持ち物 合気道衣(応相談)・飲み物・タオル

講師 萩原 聖 ほか



※写真はイメージです。

## ハッピーウクレレ

見学 体験

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・筆記用具(初回はウクレレの貸出しあり)

講師 マッキー尾崎(播磨ハワイアン)



※写真はイメージです。

## ゆったりヨガ

見学 体験

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。

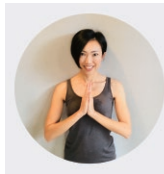
水曜日

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。

## 小野六花の美文字レッスン

見学 体験

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 8,800円(税込)〈全8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。

## 整美エクササイズ

見学 体験

女性限定です。運動不足から身体の不調を軽減。年齢に負けない健康と美を整えます。

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(Bi:ura代表・整美体操・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木校代表)



※写真はイメージです。

## バランスボール

見学 体験

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。

## 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。

## 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 蓬萊 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。

## ハワイアンフラ

見学 体験

ハワイの伝統的な踊りとして親しまれているフラ。音楽に合わせてゆっくり体を揺らすだけでも心が穏やかになります。

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

見学 体験

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こ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 9,600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 MIKA `ōlena MIULA(Ka pā Hula O Hoaloha)



※写真はイメージです。

## ピラティス

見学 体験

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(ボディースタジオSoffleインストラクター)



※写真はイメージです。

## 楽しいギター教室

見学 体験

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 9:00～14:30(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

見学 体験

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 11,000円(税込)〈全10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。

## トータルバランスヨガ

見学 体験

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。