

2023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

中途の入会も
可能です

講座案内

新規受講生受付中

はじめてのウクレレ

見学 体験

全く初めての方が対象です。
ウクレレの持ち方から始めます。

月 曜日

時間 11:10~12:40

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。

はじめようウクレレ

見学 体験

ウクレレのこと、少しわかるけれど
まだまだ初心者と思われる方に適しています。

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。

はじめようオカリナ

見学 体験

オカリナを始めたい方大歓迎!
ゆっくりゆったり進めていきます。

木 曜日 ※1月から開始

時間 13:30~15:00

受講料 6,600円(税込)※別途資料代500円程度

持ち物 オカリナ(お持ちの方:AC管)・筆記用具(初回はオカリナの貸出あり)

講師 松本 孝美



*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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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 17,600円(税込)〈全16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

水 曜日

時間 ①9:00~10:30 ②10:40~12:10
③13:00~14:30 ④14:40~16:10

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。

美姿勢エクササイズ

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(Bitura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。

水・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。