2025年度
定期講座
夏期：7月～9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

新規受講生受付中

中途の入会も可能です

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1-1
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

中高年のための脳トレそろばん教室
見学

そろばん・そろばん式暗算を行います。
脳トレも兼ねてゆっくり頭と指を動かしましょう。

※写真はイメージです。

金 曜日

時間 ①10:30～11:30 ②13:30～14:30
受講料 各7,500円(税込)〈全6回分〉＊別途：テキスト代1,000円程度
持ち物 そろばん・筆記用具
講師 織田 千草(江頭珠算学院 塾長)

そろばん教室
見学

そろばん・暗算・フラッシュ暗算を行います。計算速度、集中力が向上します。年齢問わず初心者・経験者ともに大歓迎。

※写真はイメージです。

金 曜日

時間 ①17:10～18:00 ②18:10～19:00 ③19:10～20:00
受講料 各15,000円(税込)〈全12回分〉＊別途：テキスト代1,000円程度
持ち物 そろばん・筆記用具
講師 織田 千草(江頭珠算学院 塾長)

おてがるカリンバ！
見学 体験

カリンバの別名は「親指ピアノ」演奏経験も年齢も関係なく楽しめます。

木・金 曜日

※写真はイメージです。

時間 ㊍①10:00～11:00(新) ②11:10～12:10(満)
㊎10:00～11:00(満)
受講料 各4,500円(税込)〈全3回分〉＊別途：教本代1,500円程度
持ち物 カリンバ(お持ちの方)(初回はカリンバの貸出あり)
講師 高田 智恵美

楽しいギター教室（ポピュラーコース）
見学 体験

初心者大歓迎！ご自身のお好きな曲、フォーク・ポップス・演歌などをギターでお楽しみください。講師はLIVE演奏や指導で活躍中です。楽しくわかりやすい個人指導40分です。

月 曜日

※写真はイメージです。

時間 12:30～21:30(個人指導：各40分)
受講料 各9,000円(税込)〈全6回分〉＊別途：テキスト代
持ち物 ギター・楽譜(お持ちの方)
講師 﨑谷　康司

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。大阪や神戸、淡路島などのステージにも出演します。

金 曜日

※写真はイメージです。

時間 17:30～18:15
受講料 7,200円(税込)〈全6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)

はじめよう韓国語
見学 体験

はじめての方が対象です（レベル対応可能）韓国にご興味がおありの方にもおススメです。中級の方はご相談ください。

※写真はイメージです。

木・金 曜日

時間 ㊍①19:00～20:30(初心者)
㊎②10:30～12:00 ③19:00～20:30
受講料 各6,600円(税込)〈全6回分〉＊別途：資料代1,000円程度
持ち物 筆記用具　講師 文 禎顕(元大学准教授)

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。

※写真はイメージです。

水 曜日

時間 ①19:00～20:00　②20:10～21:10(新)
受講料 各6,600円(税込)〈全6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〉)

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

※写真はイメージです。

金 曜日

時間 15:40～19:40(各40分ごと)
受講料 各9,000円(税込)〈全6回分〉＊別途：テキスト代が必要な場合あり。
持ち物 楽譜・筆記用具
講師 松岡 理絵(ヤマハピアノ・エレクトーン講師)

合気道護身術（小学4年生以上）
見学 体験

合気道護身術は心身を鍛錬していきます。
礼儀作法が身につき、護身術にもつながります。

※写真はイメージです。

土 曜日 ＊隔週

時間 16:00～17:30
受講料 6,600円(税込)〈全6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

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。太極拳発祥の地、中国にて修得。陳式太極拳歴30年。

※写真はイメージです。

月 曜日

時間 10:30～12:00
受講料 15,840円(税込)〈全12回分〉
持ち物 室内靴・タオル・飲み物
講師 竹本 龍云(Magic box athletics 代表)

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行います。

※写真はイメージです。

水 曜日

時間 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
受講料 各6,600円(税込)〈全5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 大﨑 冨美(健康応援フィットネス神戸)

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。

※写真はイメージです。

木 曜日

時間 10:00～12:00
受講料 3,300円(税込)〈全3回分〉＊別途：材料費〈3回分〉1,800円程度
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)

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。

※写真はイメージです。

火 曜日

時間 17:00～18:30
受講料 8,800円(税込)〈全8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)

はじめようウクレレ
見学 体験

①ウクレレ経験者の方対象。②全く初心者の方対象。
それぞれのお時間でお楽しみください。

※写真はイメージです。

月 曜日

時間 ①9:30～11:00 ②11:10～12:40
受講料 各7,560円(税込)〈全6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

● 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

合気道護身術は護身術だけでなく、有酸素運動のため、健康にも役立ちます。

※写真はイメージです。

土 曜日

時間 16:00～17:30
受講料 14,300円(税込)〈全13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

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。

※写真はイメージです。

木 曜日

時間 10:00～11:30
受講料 6,600円(税込)〈全6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)

ゆったりヨガ（午前）
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。

※写真はイメージです。

水 曜日

時間 10:30～11:45
受講料 6,600円(税込)〈全6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)

ゆったりヨガ（夜）
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。

※写真はイメージです。

木 曜日

時間 19:30～20:45
受講料 6,600円(税込)〈全6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)

トータルビューティーエクササイズ
見学 体験

女性のボディラインと筋バランスを美しく整え、美姿勢を学ぶトータルビューティープログラムです。

※写真はイメージです。

月 曜日

時間 19:20～20:50
受講料 10,500円(税込)〈全6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(整美体操美姿勢マスターインストラクター JLBAプレミアム認定三木校代表)

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。

※写真はイメージです。

土 曜日

時間 ①10:30～12:00 ②13:30～15:00 ③19:30～21:00
受講料 各6,600円(税込)〈全6回分〉＊別途:花代2,000円程度
持ち物 花ばさみ
講師 蓬莱 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)

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。

※写真はイメージです。

金 曜日

時間 10:00～12:00
受講料 6,600円(税込)〈全6回分〉＊別途:材料費〈6回分〉3,300円程度
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)

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！②が初心者クラスです。ゆっくりゆったり進めていきます。

※写真はイメージです。

木 曜日

時間 ①13:30～15:00 ②15:10～16:40(新)
受講料 各6,600円(税込)〈全6回分〉＊別途:教本代1,100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

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。

※写真はイメージです。

金 曜日

時間 ①15:30～17:00 ②18:30～20:00
受講料 各9,240円(税込)〈全6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)

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。

※写真はイメージです。

火 曜日

時間 10:00～11:30
受講料 6,600円(税込)〈全5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 大﨑 冨美(健康応援フィットネス神戸)

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。

※写真はイメージです。

日 曜日

時間 ①10:00～11:00(満) ②11:15～12:15(新)
受講料 各6,600円(税込)〈全6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)

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。

※写真はイメージです。

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9,000円(税込)〈全6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 マッキー尾﨑(播磨ハワイアン)

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。

※写真はイメージです。

火 曜日

時間 18:45～20:15
受講料 8,800円(税込)〈全8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)

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！

※写真はイメージです。

金 曜日

時間 ①11:15～12:45(新) ②13:00～14:30 ③14:45～16:15
受講料 各9,000円(税込)〈全6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)

楽しいギター教室（クラシックコース）
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(各30分)クラシックを中心にしたコースです。

※写真はイメージです。

日 曜日

時間 9:00～14:30(個人指導:各30分)
受講料 各7,620円(税込)〈全6回分〉＊別途:テキスト代
持ち物 ギター・筆記用具・楽譜(初回はギターの貸出あり)
講師 上垣 賢一

見学 見学OK　体験 無料体験OK　(満) 満員

主催:加西市民会館(指定管理者 株式会社ケイミックスパブリックビジネス)
企画制作:トールツリー