

2025年度
定期講座
冬期：1月～3月

楽しんで心身ともにリフレッシュ！ かせいカルチャークラブ

講座案内

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1-1

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

そろばん教室 (年長さんコース) **New!**

見学

そろばんを通して数字に強くなる。
就学までに始めて得意を作ろう！

金 曜日 ※写真はイメージです。
時間 16:20～17:00
受講料 13,750円(税込)〈全11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。

金 曜日 ※写真はイメージです。
時間 ①17:10～18:00 ②18:10～19:00 ③19:10～20:00
受講料 各13,750円(税込)〈全11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)



はじめての切り絵教室 **New!**

見学

カッターとカッティングボードを使って簡単な切り絵から
始めます。基礎から丁寧に指導します。

水 曜日 *2月から開始 ※写真はイメージです。
時間 13:00～14:30
受講料 4,400円(税込)〈全4回分〉*別途:初回道具料1,000円程度
持ち物 カッター、カッティングボード
講師 渡邊 慶三(令和7年加西市美術公募展、神戸新聞社賞)



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！ご自身の好きな曲、フォーク・ポップス・演歌などをギターで楽し
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。

日・月 曜日 *時間は要相談
時間 (日)14:30～21:30 (月)11:00～21:30
(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 崎谷 康司
※写真はイメージです。



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 木①10:00～11:00
金②10:00～11:00
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



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
ありの方にもおすすめです。中級の方はご相談ください。

木・金 曜日 ※写真はイメージです。
時間 (木)①19:00～20:30(初心者)
金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。

水 曜日 ※写真はイメージです。
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

金 曜日 ※写真はイメージです。
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。
礼儀作法が身につく、護身術にもつながります。

土 曜日 *隔週 ※写真はイメージです。
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(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。

月 曜日 ※写真はイメージです。
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を行います。

水 曜日 ※写真はイメージです。
時間 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
受講料 各7,920円(税込)〈全6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)



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 ※写真はイメージです。
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。

火 曜日 ※写真はイメージです。
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。

月 曜日 ※写真はイメージです。
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。