

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！かさ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!

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

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)

見学



※写真はイメージです。

## はじめての切り絵教室 New!

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

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 康三(令和7年加西市美術公募展、神戸新聞社賞)

見学



※写真はイメージです。

## おでがるカリンバ！

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

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

見学 体験



※写真はイメージです。

## 女性のためのボクササイズ

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 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>)

見学 体験



※写真はイメージです。

## 合気道護身術（小学4年生以上）

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。

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

見学 体験



※写真はイメージです。

## イソヨガ

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。

水曜日

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)

見学 体験



※写真はイメージです。

## kidsダンス

kidsは基本をしっかりと身につけ、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 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(明石ジャズダンスファクトリー)

見学 体験



※写真はイメージです。

中途  
可能  
で  
入  
す  
会  
も

## そろばん教室

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

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)

見学



※写真はイメージです。

## 楽しいギター教室（ポピュラーコース）

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。

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

見学 体験



※写真はイメージです。

## はじめよう韓国語

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

木・金曜日

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 祯顕(元大学准教授)

見学 体験



※写真はイメージです。

## はじめようピアノ

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 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)

見学 体験



※写真はイメージです。

## 陳式太極拳

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。太極拳発祥の地、中国にて修得。陳式太極拳歴30年。

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)



※写真はイメージです。

## 免疫力アップ！ 健康料理教室

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 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)

見学



※写真はイメージです。

## はじめようウクレレ

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

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

見学 体験



※写真はイメージです。

● 各講座の紹介は裏面にもございます。