

【講座申込みについて】

定員の欄に★のある講座は前回満員のため、抽選になる可能性が高いです

(1) 申込期間 8月20日(木)～9月10日(木)17:00まで
 ※定員に満たない講座は、上記の期間を過ぎても引き続きお申込みいただけます。

(2) 受講料支払い期間 9月15日(火)～9月30日(水)
 支払時間 9:00～19:00

◆応募者多数の講座は期間内にお申込みの方の中から抽選となります。
 抽選でもれた方にはご連絡いたします。
 9月15日までに連絡がなければお支払いにご来館ください。

◆備考
 ※定員の半数に満たない講座については、開講できない場合があります。
 ※受講決定した講座を取りやめる場合、受講開始日の前日までに必ずご連絡ください。
 講座が開始して以降の受講キャンセルの場合、受講料の返金はできません。
 ※教材費・テキスト代は、現金にて直接講師にお支払いください。
 ※講座を欠席される際、すでに教材準備が完了している時には、教材費を講師にお支払い頂きます。
 ※受講料返金は、講師都合または会館側都合および風水害の場合のみとなります。
 ※各講座の日時は、会場の都合などにより規則的にならない場合があります。

【申し込み方法】

プラザおおるり窓口でお申込みいただくか、または電子申請にて承ります

【電子申請の申し込み方法】

スマホから「しまだ楽習センター」と検索するか

右のQRコードを読み込んでいただくと「しまだ楽習センター」ホームページが開示されます。

画面下「Webからのお申込みはこちら」からお申込みください。



9月10日(木)17:00まで受付

◆ご記入頂いた個人情報は、目的外には使用いたしません。

●受講対象

・島田市内にお住まい、またはお勤めの方(ジュニアクラブ以外は原則として中学生以上対象)
 ※市外にお住まいの方は、締め切り時に定員に満たない講座のみ受け付けいたします。

●小、中学生の送迎

・送迎は保護者の責任において対応をお願いいたします。
 特に、夜間の受講は帰宅されるまで十分ご配慮ください。

●講座見学

・原則、見学のみです。
 体験を希望される方は、保険未加入のためケガ等は自己の責任で対処して頂きます。

しまだ楽習センター(島田市民総合施設プラザおおるり)
 〒427-0042 静岡県島田市中央町5番の1
 電話:0547-36-7222

2026年度後期

10月～3月

しまだ楽習センター

ふれあい講座 受講生募集

- 定員を超えた場合は、期間内にお申し込みいただいた方の中から抽選になります。
- 定員の欄に★のある講座は、抽選になる可能性が高い講座です。

◆健康・体づくり

No.	講座名	定員	時間	曜日	受講料	回数	講師名	講師からのひとこと
1	スマイル体操	20	13:30~14:45	火	6,000	12	永田 洋子	にこにこベースのウォーキングを中心にスモールボールでの筋力アップ、足もみを取り入れた心地よい運動です。(教材費:スモールボールのぬい方 700円)
2	氣功	25	10:00~11:30	火	6,000	12	亀山 和之	自然な姿勢、呼吸、意識の集中によって動きながら“氣”の感覚を楽しく感じましょう。室内シューズは無くてもかまいません。
3	シェイプアップエアロビクス	25	19:00~20:00	火	6,000	12	巻田 京子	楽しくストレス解消・健康維持、そして脳活をしましょう!体幹を引き締めるコアトレーニングも行います。
4	エアロビクス&ボディコンディショニング	25	19:00~20:00	火	4,500	9	巻田 京子	基本的なエアロビクス(有酸素運動)で身体を温めた後は、筋肉を整え再教育して、身体を変えていきましょう。
5	健美操 A	25	10:00~11:00	第1・3木	6,000	12	巻田 京子	呼吸法、氣の流れを整えるポーズ等をミックスした健康体操です。気持ち良く健康維持をはかります。
6	健美操 B	25	10:00~11:00	第2・4木	6,000	12		
7	ピラティス	25	15:00~16:00	土	6,000	12	中村 友香里	背骨や骨盤を丁寧に動かし、身体の調子を整えましょう。初心者大歓迎です!
8	健康表現体操	20	10:00~11:30	土	6,000	12	池谷 雅子	思い出の歌を口ずさみながら、曲に合わせて楽しく身体を動かし、心身の健康づくりに役立てましょう。
9	ディスコワールドダンスエクササイズ	25	10:50~11:50	金	6,000	12	小林 和佳子	80、90年代のディスコソングをフィットネス風にアレンジしたエクササイズです。楽しく汗を流しましょう!
10	吹矢おおるり教室	15	19:00~21:00	火	6,000	12	山本 孝夫	女性でも簡単に行えます。講座中いつでも見学体験できます。まずはやってみなければわかりません。マウスピース代 100円/1ヶ
11	初心者限定!大人のコピーダンス	10	19:00~20:00	金	6,000	12	秋田 陽那	ダンスを始めたい!でも難しそう...そんな初心者の方のためのクラスです!一緒に楽しく踊りましょう!18歳以上/女性限定講座
12	体づくり&足もみ健康法	20	10:00~11:30	火	5,500	11	永田 洋子	らくらく体操で体力アップ!足もみで体の中から健康に!冷え性・足のつる方もお試し下さい。(足もみ棒300円・足つぼみ器300円、スモールボールのぬい方700円)
13	いきいき健康体操	20	13:30~15:00	月	6,000	12	市川 志織	今すぐできる簡単な骨強化&転倒予防などの体操を取り入れています。一緒に健康寿命をのびましょう!!
14	リンパストレッチ(リンパ健康法)	15	13:30~15:00	火	3,000	6	喜瀬川 玲子	スローストレッチで一生歩ける身体を目指しましょう!硬くなった筋肉をほぐすと心もかる~くなりますよ!
15	セルフリンパ(リンパ健康法)	15	13:30~15:00	木	3,000	6	喜瀬川 玲子	今!注目されているセルフリンパのやり方をお伝えします。肩、腰、膝こ痛みのある方ぜひ参加ください。女性限定講座(施術用クリーム、ミスト代金3,000円)
16	のびしてマイ・メンテナンス	20	13:30~15:00	木	3,000	6	松下 ゆかり	健康を保ち、不調を予防するために、ゆっくりとしたストレッチで心身を自分でメンテナンスしていきましょう。運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。
17	骨々貯筋体操	★30	10:00~11:15	月	4,000	8	飯田 はづき	日常生活に必要な筋肉や関節を刺激しながら、楽しく一緒に体を動かしましょう!
18	ソフトエアロビクス	25	13:30~14:30	土	6,000	12	中村 友香里	エアロビクスの基本ステップを使って有酸素運動を行います。初めての方でも安心して参加いただけます!
19	らくらく筋トレ&アロマストレッチ	20	10:00~11:00	木	6,000	12	金子 久美	個々のペースに合わせて筋トレと体操をおこないます。ストレッチはアロマに包まれて!心と体を整えましょう。

◆トランポエクササイズ

●定員の欄に★のある講座は、抽選になる可能性が高い講座です

No	講座名	定員	時間	曜日	受講料	回数	講師名	講師からのひとこと
20	はつらつ健康 トランポ	25	13:30~15:00	火	6,000	12	八木 美和子	トランポウォークは、体が体重負担を軽減。音楽に合わせて仲間と一緒に楽しさ倍増。 柔軟体操・脳トレ・筋トレも楽しい。 (教材費:ボールのない方 600円)
21	リフレッシュ トランポウォーク	25	10:00~11:45	水	6,000	12		
22	トランポウォーク	★25	10:00~11:45	金	6,000	12	北川 美幸	老若男女、個々の体調体力に合わせて歩きます。仲間がいるから脳トレ・筋トレも楽しい。一緒に汗を流しましょう。(教材費:ボールのない方 600円)
23	エンジョイ トランポウォーク	25	19:00~20:45	金	6,000	12	八木 美和子 保崎 真由美	新しい事始めたい方～！一緒にウォーキングしましょう。筋トレ・脳トレ・柔軟、有酸素運動で楽しく身体が整います。(教材費:ボールのない方 600円)

◆ヨガ

No.	講座名	定員	時間	曜日	受講料	回数	講師名	講師からのひとこと
24	らくらくヨーガ	25	13:30~15:00	水	6,000	12	内藤 千鶴子	心もリラックス、体もリラックス。ヨーガで楽しく、明るく幸せに過ごしましょう。 初心者の方も大歓迎！！
25	ゆったりヨガ	★25	13:30~15:00	金	6,000	12	飯田 はづき	ゆったり、にっこり、時にはしゃっきり!! ヨガで心も体も元気いっぱい、笑顔いっぱいしましょう♪
26	ゆったりゆったり ヨガ	★25	10:00~11:15	月	5,500	11	飯田 はづき	1週間の始まりをヨガでスタート! 1週間を元気で笑顔で過ごせるよう、心と体をヨガでにっこりさせましょう♪
27	朝 ヨ ガ	20	9:30~10:30	金	6,000	12	小林 和佳子	身体も心も健康へとエスカレートします。最後にアロマの香りを浴び全身ゆったりリラックスしましょう。
28	夜の やすらぎヨガ	20	18:45~20:15	金	3,000	6	松下 ゆかり	金曜日の夜、ヨガの呼吸と動きで固くなった身体と心をリラックスさせ、身も心もやわらかくしていきますよ。
55	大人のやさしいヨガ	25	10:00~11:30	金	5,500	11	小林 和佳子	笑顔は最高の健康づくり。無理せず、比べず、自分ペースで楽しく身体を動かしていきますよ。

◆手工芸・美術・書道

No.	講座名	定員	時間	曜日	受講料	回数	講師名	講師からのひとこと
29	洋裁&着物リメイク	7	13:30~15:30	火	5,500	11	坂本 菊江	タンズに眠っている洋服、着物帯、古着等から自分の体型に合う洋服小物色々、自分のペースで進めます。いつでも見学にお越しください。
30	補正& パターン教室	5	13:30~15:30	火	5,500	11	坂本 菊江	市販の洋服に不満の方、体型に合うように製図/パターン直し等、色々勉強しませんか。 初めてのの方は講座の見学をぜひお勧めします。
31	糸 楽 し	10	10:00~12:00	水	6,000	12	原木 信子	吊し飾り、小物、袋物etcと、色々な作品を仕上げてゆきます。初心者から上級者まで丁寧に指導を進めて参ります。(教材費は作品により別途)
32	午前手編み講座	★14	10:00~12:00	第2・4 金	6,000	12	又平 尚美	1本の糸からかぎ針、棒針を使っているいろいろな模様を表現し、自分だけの作品を編んでみませんか。 初めての受講希望の方は、受講前に一度見学に来てもらえると講座内容がわかりやすいかと思えます。 お気軽にどうぞ! ※教材費は作品によって異なります。
33	午後手編み講座	★14	13:30~15:30	第2・4 金	6,000	12	又平 尚美	
34	トールペインティング コレクション	6	13:00~15:30	木	6,000	12	松本 千鶴子	四季折々の和の文化、世界中の四季を感じる文化をトールペイントで楽しみましょう。めぐり逢いの喜びを!! (初回教材費:道具のある方1,500円、ない方は道具代含め13,500円 道具必要な方は9/20までに事務局まで)
35	心をつなぐ絵手紙	25	13:30~15:30	第2 水	3,000	6	甲斐 紗都呼	手がきの温もりが人と人をつないでくれます。 心豊かな生活をしてみませんか。(教材費:1,000円 道具のない方は購入リストを渡します 5,000円位)
36	はじめての水彩画	15	10:00~12:00	第2 水	3,000	6	山城 道也	水彩画を中心に、デッサン・スケッチなど楽しく自由に表現しましょう。 経験の有無は問いません。
37	ペ ン 書 道	★15	10:00~11:30	月	6,000	12	内藤 柚玉	様々な課題から美文字のポイントを学び、日常生活に役立てましょう。(初回のみ5,000円・万年筆のない方は筆含め6,200円 書誌 800円/月=希望者のみ)
38	毛筆書道 基礎	15	10:00~11:30	水	5,500	11	弓岡 秋穂	毛筆書道の基礎を習得し、日常気軽に筆を持つ習慣を身に付けましょう。 (教材費:半紙代100~150円、中筆2,200円、細筆1,000~1,500円、墨汁1本350円、コピー1枚10円)

◆茶 道・華 道

●定員の欄に★のある講座は、抽選になる可能性が高い講座です

No.	講座名	定員	時間	曜日	受講料	回数	講師名	講師からのひとこと
39	煎 茶 教 室 (静風流)	10	9:30~12:00	土	3,000	6	塚本 邦子	煎茶の点前・作法を稽古しながら、おいしい緑茶・和菓子をお召し上がりください。お気軽なお気持ちで。(茶葉・菓子代 500円/回)
40	気軽に学ぶ茶道 (裏千家)	★8	19:00~21:00	火	5,000	10	松浦 順子	茶道が初めての方でも経験者でも、気楽に参加してみてください。季節の和菓子をいただきながら、まずは一服。(菓子代と抹茶代 400円/回)
41	いけばな 午前	★10	10:00~12:00	火	2,500	5	服部 光子	日々の癒しに、四季折々の花材を使って、花のある生活を彩ってみませんか!!
42	いけばな 夜間	10	19:00~21:00	火	2,500	5		花器および鉢山の用意は不要です。 (教材費:1,300円/回・12月はお正月用別途)

◆音 楽・着付け・銭太鼓

No.	講座名	定員	時間	曜日	受講料	回数	講師名	講師からのひとこと
43	楽しいコーラス	20	19:00~21:00	金	6,000	12	山崎 真弓	大きな声を出して歌って、日頃のストレスを発散しましょう。新日の歌を楽しく歌いましょう (初回のみ教材費 300円)
44	着付けを楽しむ(木)	★10	19:00~20:30	木	6,000	12	赤堀 由美子	着物は日本の民族衣装です。 着物をもっと身近に、自分で着られたら素敵です。 和やかに楽しいお稽古です。
45	楽しいリズム銭太鼓	12	13:30~15:00	金	6,000	12	山崎 陽子	リズム感を養い、両手を動かして肩こり解消! 誰にでもできる楽しい銭太鼓です。お友達もできますよ♪ お待ちしております。初心者の方大歓迎! (教材費:ばちのない方 3,200円)

◆クッキング教室

No.	講座名	定員	時間	曜日	受講料	回数	講師名	講師からのひとこと
46	ラクうまクッキング	★10	9:45~12:30	水	3,000	6	山田 美和子	できるだけ添加物を使わずに、安心安全なお料理を楽しく作っていきましょう。 (材料費:800円/回)
47	ディナークッキング	16	18:30~21:00	水	3,000	6	杉山 豊子	料理をする楽しみと仲間と食べる喜びが味わえる講座です。一人住まいの方、男性の方もお気軽においでください。 (テキスト代:1,300円、材料費 1,200円/回)
48	簡単ヘルシーカフェ ごはん	★16	18:30~21:00	金	3,000	6	杉山 豊子	食材から料理する機会を増やして、健康な日々を過ごすことを目指して仲間と楽しく食事をする講座です。 (テキスト代:1,600円、材料費 1,200円/回)
49	入門! 男の料理教室	★20	10:00~12:00	日	4,500	9	塩澤 春美 横山 芳乃 西尾 美美江 飯田 はづき	料理とは作るだけではなく、 材料の特長を十分理解して、楽しく美味しく簡単料理にみんなでチャレンジ! ※中・高校生の方は要相談 (テキスト代:700円、材料費 700円/回)

◆語 学・パソコン・歴史講座

No.	講座名	定員	時間	曜日	受講料	回数	講師名	講師からのひとこと
50	Let's Talk! 日常英会話	18	10:00~11:00	金	6,000	12	キャサリン コイ	受講生の声 「雰囲気良く、親しみやすいです。何についても自由に話します。まだうまく話せなくても他の生徒さんが助けてくれます。」
51	夜のLet's Talk! 日常英会話 (対象:高校生以上)	18	19:00~20:00	火	6,000	12	キャサリン コイ	くつろぎながら英語で話す楽しみを体験しよう。 楽しいですよ。さあ始めましょう! ※電子辞書(または英和・和英辞典)、筆記用具・ノート(教材費:200円代 120円)
52	Windows11 パソコン講座	★10	10:00~12:00	第2・4 火	6,000	12	久保 紀子 富岡 久洋	ワードやエクセルの操作に加え、パソコンで出来る便利機能や設定などをゆっくり学んでいきましょう。 パソコンでExcelまたはWordの基本操作ができること無理なく理解できると思います※テキスト・プリント代2,000円程度(継続受講の方はプリント代500円のみ)
53	あれこれ歴史講座 (島田近代遺産学会)	15	13:30~16:00	第3 土	3,000	6	新聞 雅巳	歴史は時の流れ……近現代を超えた時間旅行を時として取り込んだ講座を展開しています。 歴史への新たな理解を深めてみませんか。 ※資料代は適宜徴収

◆ジュニアクラブ (小学生対象)

No.	講座名	定員	時間	曜日	受講料	回数	講師名	講師からのひとこと
54	こどものいけばな	10	10:00~12:00	土	700	7	鈴木 裕美子	季節の花の名前を覚えながら個性豊かなお花を生けられるよう、月一度のおいれこに楽しく通いましょう。 (教材費・花代 500円/回・12月お正月用別途1,000円)