

【講座申込みについて】

(1) 申込期間 2月15日(日)～3月10日(火) 17時まで
 ※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 3月15日(日)～3月31日(火)
 支払時間 9:00～19:00

◆ 応募者多数の講座は抽選となります。(抽選日3月12日午前10時)
抽選でもれた方には連絡いたします。
連絡がなければお支払いに来館ください。

★備考★

- ※定員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取りやめ連絡の場合、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

【申込みのしかた】 ①ご来館 ②封書を郵送 ③FAX ④電子申請 にて承ります!

【封書またはFAXの書き方】 3月10日(火)必着

〔申込用紙またはA4用紙〕

- 講座番号
- 講座名・曜日
- 氏名(ふりがな)
- 住所
- 電話番号(携帯番号含む)
- 緊急連絡先
- 性別・生年月日
- 小中学生は学校名・学年・保護者名
- 勤務先 ※市外にお住いの方のみ
- その他(車椅子利用等)



【電子申請の申込方法】 3月10日(水) 17時まで受付

- スマホから「しまだ楽習センター」と検索するか下の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」をクリック
- 「講座申込フォーム」にて、各項目へ入力
- 画面下の「入力内容を確認する」をクリック
- 画面下の「送信する」をクリック
- お申込完了



- 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)
 - *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付いたします。

- 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。

- 小、中学生の送迎
 - ・送迎は、家庭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に配慮ください。

- その他
 - ・ご記入頂いた個人情報は、目的外には使用いたしません。

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
 FAX: 0547-37-8696

2026年度
 4月～9月

前期ふれあい楽習講座のおしらせ

しまだ楽習センター (島田市民総合施設プラザおおるり) 電話 0547-36-7222

◆健康・体力づくり								受講料(ジュニアクラブ以外) 500円/回
No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
1	スマイル体操	火	13:30～14:45	10	5,000	20	永田 洋子	ここにごペ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:スモールボールのない方 700円)
2	氣功	火	10:00～11:30	12	6,000	25	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”の感覚を楽しみましょう。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	火	19:00～20:00	10	5,000	25	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	火	19:00～20:00	12	6,000	25	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	第1・3木	10:00～11:00	12	6,000	25	巻田 京子	呼吸法、気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	第2・4木	10:00～11:00	12	6,000	25		
7	ピラティス	土	15:00～16:00	12	6,000	25	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! 曜日・時間が休曜(19時～)から土曜15時～に変更となりました。
8	健康表現体操	土	10:00～11:30	12	6,000	20	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	金	10:50～11:50	12	6,000	25	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	火	19:00～21:00	12	6,000	15	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	体力づくり&足もみ健康法	火	10:00～11:30	10	5,000	20	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ください。(足もみ棒300円・足つぼみ300円、スモールボールのない方700円)
12	いきいき健康体操	月	13:30～15:00	12	6,000	20	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ばしましょう!!
13	リンパストレッチ(リンパ健康法)	火	13:30～15:00	6	3,000	15	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!
14	セルフリンパ(リンパ健康法)	木	13:30～15:00	6	3,000	15	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、膝に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)
15	のびしてカラダ・メンテナンス	木	13:30～15:00	12	6,000	20	松下 ゆかり	ゆっくりと呼吸をしながら、身体と心をのびして整えていきます。自分のペースで身体をいたわっていきましょう!
16	骨々貯筋体操	月	10:00～11:15	10	5,000	30	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!
17	ソフトエアロビクス	土	13:30～14:30	12	6,000	25	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!
18	らくらく筋トレ&アロマストレッチ	木	10:00～11:00	12	6,000	20	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

19	はつらつ健康 トランポ	火	13:30~15:00	12	6,000	25	八木 美和子	トランポウォークはバネが体重負担を軽減。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・筋トレ気持ち良い。 (教材費: ポールのない方 600円)
20	リフレッシュ トランポウォーク	水	10:00~11:45	12	6,000	25		
21	トランポウォーク	金	10:00~11:45	12	6,000	25	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。一緒に快い汗を流しましょう。(教材費:ポールのない方 600円)
22	エンジョイ トランポウォーク	金	19:00~20:45	12	6,000	25	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:ポールのない方 600円)

◆ヨガ

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
23	中高年のヨガ	金	10:00~11:30	12	6,000	25	穂田 光枝	呼吸の質を高め季節に添った体操ポーズと毎回のリンパマッサージは誰にでもできる易しいものからはいります。
24	らくらくヨーガ	水	13:30~15:00	12	6,000	25	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	金	13:30~15:00	12	6,000	25	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、笑顔いっぱいにしましょう♪
26	ゆったりゆったり ヨガ	月	10:00~11:15	12	6,000	25	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	金	9:30~10:30	12	6,000	20	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	金	18:45~20:15	6	3,000	20	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しょう。

◆手工芸・美術・書道

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
29	洋裁&着物リメイク	火	13:30~15:30	12	6,000	7	坂本 菊江	タンスに眠っている洋服、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	火	13:30~15:30	11	5,500	5	坂本 菊江	市販の洋服に不満足の方、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。 新講座 ですので、現行の洋裁&着物リメイク講座の見学をぜひお勧めします。
31	糸 楽 し	水	10:00~12:00	12	6,000	10	原木 信子	吊し飾り、小物、袋物etcと、色々な作品を仕上げてください。初心者から上級者まで丁寧に教習を進めて参ります。(教材費は作品により別途)
32	午前手編み講座	第2・4 金	10:00~12:00	12	6,000	14	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	第2・4 金	13:30~15:30	12	6,000	14	又平 尚美	
34	トールペインティング コレクション	木	13:00~15:30	12	6,000	6	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:道具のある方は1,500円、ない方は用具代含め13,500円)
35	心をつなぐ絵手紙	第2 水	13:30~15:30	6	3,000	15	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 5,000円)
36	はじめての水彩画	第2 水	10:00~12:00	6	3,000	15	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	月	10:00~11:30	12	6,000	15	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 6,200円 書誌 800円/月=希望者のみ)
38	毛筆書道 基礎	水	10:00~11:30	10	5,000	15	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。 曜日が木曜日から水曜日に変更となりました。 (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、コピー代1枚10円)

◆茶 道・華 道

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
39	煎 茶 教 室 (静風流)	土	9:30~12:00	6	3,000	10	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)	火	19:00~21:00	10	5,000	8	松浦 順子	茶道が初めての方でも経験者でも、気楽に参加して下さい。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 300円/回)
41	いけばな 午前	火	10:00~12:00	5	2,500	10	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	火	19:00~21:00	5	2,500	10		花器および剣山の用意は不要です。 (教材費:1,300円/回)

◆音 楽・着付け・銭太鼓

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
43	楽しいコーラス	金	19:00~21:00	12	6,000	20	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。新旧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)	木	19:00~20:30	12	6,000	10	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。和やかで楽しいお稽古です。
45	楽しいリズム銭太鼓	金	13:30~15:00	12	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	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
46	ラクうまクッキング	水	9:45~12:30	6	3,000	10	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	水	18:30~21:00	6	3,000	16	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	金	18:30~21:00	6	3,000	16	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	日	10:00~12:00	9	4,500	20	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ありません。 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がチャレンジ! (テキスト代:700円、材料費700円/回) ※中・高校生の方は要相談

◆語 学・パソコン・歴史講座

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
50	Let's Talk! 日常英会話	金	10:00~11:00	12	6,000	18	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)	火	19:00~20:00	12	6,000	18	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:コピー代 120円)
52	Windows11 パソコン講座	第2・4 火	10:00~12:00	12	6,000	10	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と無理解なく理解出来ると思います。 ※テキスト・プリント代 3,000円程度
53	あれこれ歴史講座 (島田近代遺産学会)	第3 土	13:30~16:00	6	3,000	15	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(受講料 100円/回) 小学生対象

No.	講座名	曜日	時間	回数	受講料	定員	講師名	講師からのひとこと
54	子どものいけばな	土	10:00~12:00	5	500	10	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、月一度のおけいこに楽しく通いましょう。 (教材費・花代500円/回)