

令和7年度

## 輝き厚木塾

後期講座(10月～1月)受講案内

〈目次〉

1～4 輝き厚木塾 講座受講案内

〈発行〉

厚木市 生涯学習課

〒243-8511

神奈川県厚木市中町3丁目17番17号

TEL 046-225-2512

## 輝き厚木塾とは

輝き厚木塾は、市民講師で組織する「あつぎ生涯学習リーダー会」と市との協働事業です。市民講師がこれまで培ってきた技能や知識を基に講座を企画・運営し、講義を行います。皆さんの参加を講師一同、お待ちしております。



## 講座数

82講座

## 締め切り日

8/26(火)

## 申し込み方法

講座予約システムまたは通常ハガキで申し込み

※あつぎ市民交流プラザ窓口、電話、ファックス、Eメールによる受講申し込みは受け付けていません。

## 申し込み方法

## 厚木市公式LINEを使用した講座予約システム

市公式LINEから講座情報の確認や申し込みができます。

スマートフォンなどで簡単にご利用いただけます。

※講座予約システムが新しくなりました。これまでお申し込みいただいていた厚木市講座予約システムは6月末をもって終了しましたので、厚木市公式LINEを使用した講座予約システムで新たに利用者登録を行い、お申し込みください。

厚木市公式LINE  
はこちら▶

※LINEアプリを使用している方



厚木市公式LINE  
を使用したシステムの詳細はこちら▶



※講座選択の際のカテゴリは「輝き厚木塾」となります。  
※日付を選択する際は各講座の初日を選択してください。

## 通常ハガキ

①講座の管理番号(No.)、②講座名、③〒住所、④氏名(ふりがな)、⑤年齢、⑥電話番号、⑦メールアドレス(任意)を書き、8月26日(必着)までに次へお送りください。

〒243-0018 厚木市中町2-12-15

「あつぎ生涯学習リーダー会」あて

- 1人3講座まで申し込めます。
- 定員を超えた場合は、抽選となります。
- 申し込み人数が一定数に満たないと、講座を開講しない場合があります。
- 講座を受講するに当たり、何らかの対応が必要な方はお問合せください。

## 受講通知・受講料

- 受講料は1回当たり500円となります(例:6回の講座は3000円)。教材費には、講座で使用する材料のほか、会場使用料が含まれる場合があります。また、金額が変更になる場合があります。
- 締め切り後3週間程度(9月22日までに)で、受講に関する案内を担当講師から申込者全員に郵送等でお知らせします。厚木市公式LINEを使用した講座予約システムから受講可否の連絡は行いません。
- 受講料と教材費は、講座初日に講師へ直接お支払いください。
- 欠席などで全日程に出席できない場合でも、受講料は全額お支払いいただきます。
- 受講の確定後や直前にキャンセルされた場合は、用意した材料などの教材費をいただく場合があります。

## 託児サービス(有料)

- 講座の会場が、あつぎ市民交流プラザの場合は、8階にある託児室わたくもを利用できます。
- 託児対象者1人1時間につき500円
- 対象は1歳から小学校3年生まで
- 9時～18時の間で最大4時間利用可能
- 定員は10人(預かり状況により変動)
- 申し込みは託児室わたくも ☎206-4128



## 受講案内の読み方

次の順に記載してあります。  
 講座名。講師講師名。No. 講座の管理番号。内容。開催日時(丸の白抜きは曜日の表記。例:㊦=月曜日)。会場。対象者及び定員(対象者の制限がない場合は記載なし)。受講料・教材費。持ち物(ノートパソコンなど貸し出しや急な購入が難しい物のみを記載しています。詳しくは講師から郵送される受講通知で確認してください。)

## 教養

### 般若心経を学んで気楽に写経①

講師 吉田 秀夫 No.00490  
 般若心経に書かれている内容を知って気楽に写経してみませんか(本内容は今回が最終回)。  
 ㊦10月1・8・15・22・29日㊦。10時～12時。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3500円。

### 般若心経を学んで気楽に写経②

講師 吉田 秀夫 No.00491  
 般若心経の応用講座。幸せのヒントを見つける写経をしてみませんか(本内容は今回が最終回)。  
 ㊦11月5・12・19・26日㊦。10時～12時。あつぎ市民交流プラザ。経験者15人。¥3000円。

## 文学

### 短歌を作ってみませんか

講師 笹谷 潤子 No.00492  
 日々の思いや気づきを五七五七七のリズムにのせてみましょう。初めての方も歓迎。  
 ㊦10月1・15日、11月5・19日、12月3・17日㊦。10時20分～11時35分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3300円。

### 短歌な夜

講師 笹谷 潤子 No.00493  
 帰り道にちょっと寄り道して短歌を作ったり鑑賞したり。初めての方も歓迎です。  
 ㊦10月6・20日、11月10日、12月1・15日㊦。18時30分～19時45分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥2800円。

### 「奥の細道」を読む(前編)

講師 松尾 守之 No.00494  
 「奥の細道」を読みながら芭蕉の旅と人生を振り返ります。今回は前半を読みます。  
 ㊦10月14・28日、11月4・11・18・25日㊦。10時15分～11時45分。あつぎ市民交流プラザ。8人。¥4000円。

### 和漢の名作品を読み鑑賞する

講師 植松 英正 No.00495  
 『源氏物語…桐壺』と『白氏文集…長恨歌』を読み、その類似性・相違性を味わいます。  
 ㊦10月7・14・21・28日、11月4・11日㊦。9時50分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3300円。

## 語学

### アフタヌーンティ簡単英会話

講師 山崎 薫 No.00496  
 日常の場面で使える会話を簡単な英語のセリフでティータイムを交えて練習します。  
 ㊦10月1・8・15・22・29日、11月5日㊦。13時15分～14時40分。あつぎ市民交流プラザ。初心者16人。¥5000円。

### 英会話始めましょう!

講師 嶋崎 早苗 No.00497  
 会話と文法基本を楽しく学べます。ネイティブのような発音法も練習します!  
 ㊦10月16・23・30日、11月6・13・20日㊦。14時～15時30分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3600円。

### 英語でプレゼン

講師 川口 奈奈子 No.00498  
 眠っている英語、覚えた英語を使ってプレゼンスキルを磨いていきましょう。  
 ㊦10月4・18・25日㊦。10時20分～11時40分。あつぎ市民交流プラザ。初級、中級レベルの方20人。¥2000円。

### 初めての韓国語

講師 長堀 英子 No.00499  
 韓国語(ハングル)の仕組みと会話を学び、1時間で名前が書けるようになります。  
 ㊦10月9・23・30日、11月13・27日、12月11日㊦。10時20分～11時40分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥4000円。

## 料理

### 館フラワー

講師 遠藤 リミコ No.00500  
 館を生クリームのように絞りお花を作ります(秋の花・クリスマス・お正月)。  
 ㊦10月15日、11月19日、12月17日㊦。10時30分～12時。睦合南公民館。8人。¥6700円。

## 生活

### 平日の魔法ごっこ

講師 兼子 弥子 No.00501  
 医療界でも使う筋反射やフラワーエッセンスの概念を活用できるように楽しく学びます。

㊦10月9・23日、11月6日㊦。10時～12時。南毛利学習支援センター。15人。¥3000円。

### 休日の魔法ごっこ

講師 兼子 弥子 No.00502  
 医療界でも使う筋反射やフラワーエッセンスの概念を活用できるように楽しく学びます。  
 ㊦11月15・29日、12月6日㊦。10時～12時。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3000円。

### 生命に仕組まれたプログラム

講師 川口 奈奈子 No.00503  
 生物に存在するプログラムから生命について考えてみます。興味のある方、ご参加ください。  
 ㊦11月15・22日、12月6日㊦。10時20分～11時40分。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥2000円。

### 月1アロマ早めの心身ケア

講師 戸塚 恵津子 No.00504  
 スキンケアグッズ作り、温めマッサージ、風邪・花粉症対策スプレー作りやハーブティー試飲等を行います。  
 ㊦10月10日、11月7日、12月5日㊦。12時30分～14時30分。あつぎ市民交流プラザ。大人の女性12人。¥4000円。

### 生き生き(息)元気・呼吸法

講師 吉井 真理子 No.00505  
 たっぷり贅沢に呼吸して、身体と心を活性化させましょう!  
 ㊦10月14・28日、11月11・25日㊦。14時30分～16時30分。あつぎ市民交流プラザ。15歳以上の方10人。¥3000円。

### お芝居は楽しい!演技の基礎

講師 吉井 真理子 No.00506  
 声優養成所で15年指導経験のある講師から、演技の基礎(発声・発音・台詞)を楽しく学びます。  
 ㊦10月14・28日、11月11・25日、12月9日㊦。18時30分～20時。あつぎ市民交流プラザ。中学生以上の方10人。¥3900円。

### 老いとこころの心理学

講師 谷口 幸一 No.00507  
 こころは老化ばかりでなく「成熟」への変化も起こります。その本体は?  
 ㊦11月13・20・27日、12月4・11・18日㊦。14時～15時30分。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥3800円。

### 人生を楽しむ回想法

講師 谷口 幸一 No.00508  
 昔懐かしい思い出を語り合う場。人との出会いが脳の活性化、うつや認知症の予防に!  
 ㊦10月2・9・16・23・30日、11月6日㊦。14時～15時30分。あつぎ市民交流プラザ。60歳以上の方10人。¥3900円。

### 東洋医学で健康増進!

講師 石塚 準次 No.00509  
 東洋医学の基礎的知識を概説し、日常の心身愁訴に対し分析し、セルフケアを紹介します。  
 ㊦10月24・31日、11月14・28日、12月12・26日㊦。10時～12時。あつぎ市民交流プラザ。45歳以上の方12人。¥5500円。

## 社会

### 相続の基本と仕組み

講師 上井 邦裕 No.00510  
 「相続のイロハ」から「相続対策の落とし穴」までを学びます。  
 ㊦10月14・21・28日、11月4・11・18日㊦。14時20分～15時50分。あつぎ市民交流プラザ。16人。¥4500円。

### NISAとiDeCoで資産形成

講師 上井 邦裕 No.00511  
 人生100年時代、NISA(ニーサ)とiDeCo(イデコ)で資産形成を考えてみませんか!  
 ㊦11月30日、12月7・14日㊦。10時20分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。19人。¥2500円。

### 管理組合の悩み事の解決?

講師 岡本 恭信 No.00512  
 管理組合役員のみならず、修繕積立金の改定と長期修繕計画書の作成等の課題を解決していきます。  
 ㊦10月3日、11月7日、12月5日㊦。10時～11時45分。あつぎ市民交流プラザ。マンション管理組合員6人。¥1500円。

### 遺言のすすめ

講師 林戸 孝行 No.00513  
 いざというときに役立つ遺言はどのような内容のものか、弁護士と実例で考えましょう。  
 ㊦10月4・11・18日㊦。13時30分～15時。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥1500円。

## 着付け

### 着物を着よう!

講師 川畑 直子 No.00514  
 美しく、しかも苦しくない舞台衣装の着付け方法を取り入れた一般着付けを学びます。  
 ㊦10月2・9・16・23・30日、11月6日㊦。10時～12時。あつぎ市民交流プラザ。女性20人。¥3500円。着物一式。

## パソコン

### 働く人のエクセル

講師 小田 政利 No.00515  
 エクセルの関数、ピボットテーブルなどの機能を身につけて作業の幅を広げましょう。  
 ㊦10月4・11・18・25日、11月1・15日㊦。9時30分～11時30分。あ

つぎ市民交流プラザ。📍エクセルを仕事で使いたい方15人。¥3500円。📱ノートパソコン。

### もう一歩進んだエクセルマクロ

講師 小田 政利 No.00516  
少し進んだマクロの作り方を具体的なテーマをあげて学習します。  
📅11月2・9・16・23・30日、12月7日📅。9時30分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍エクセルマクロを学習したことのある方10人。¥3500円。📱ノートパソコン。

### エクセルの基本中の基本を学ぶ

講師 匂坂 眞江 No.00517  
エクセルがゼロから学べる講座です。文字入力、セルの書式設定から表を作成するまで！  
📅10月4・11・18・25日📅。13時15分～15時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍10人。¥2800円。📱ノートパソコン（エクセルつき）。

### はがき・封筒・ラベルの宛名印刷

講師 農田 秀夫 No.00518  
住所録をエクセルで作し、ハガキ・封筒・ラベルの宛名・編集をワードで行い、印刷しましょう。  
📅10月7・14・21・28日、11月4・11日📅。10時～12時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍文字入力のできるパソコン初心者10人。¥3500円。📱ノートパソコン（ワード、エクセルつき）。

### 楽譜を書いて童謡を作曲しよう

講師 農田 秀夫 No.00519  
MuseScore4（無料）を使って楽譜を書くことを学び童謡を作曲してみましょ。📅11月18・25日、12月2・9・16日📅。10時～12時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍文字入力のできるパソコン初心者10人。¥3000円。📱ノートパソコン、マウス、イヤホン。

## 美術

### やさしいパステル画

講師 谷川 やよい No.00520  
太い色鉛筆のようなパステルで、描いたり消したりしながら仕上げます。  
📅11月16・23・30日、12月7・14日📅。14時～16時。📍あつぎ市民交流プラザ。📍12人。¥3000円。

### 描いてみよう！クレパス画

講師 谷川 やよい No.00521  
色を重ねたり削ったりしながら仕上げます。  
📅10月5・12・19・26日、11月2日📅。14時～16時。📍あつぎ市民交流プラザ。📍12人。¥3000円。

### 小学生 気軽に工作・お絵かき！

講師 多嶋 香代子 No.00522  
全4回 のびのび作品作り！ねんど、絵具、毛糸等毎回お題を変えて作ります。

📅10月4日、11月1日、12月6日、1月10日📅。13時40分～14時50分。📍玉川公民館。📍小学生5人。¥3600円。

## 生け花

### 楽しい生け花①

講師 松川 婦美 No.00523  
【池坊】季節の花を使って、花や枝ぶりの生かし方を学びます。  
📅10月2・16・30日、11月13日📅。10時～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍8人。¥7200円。

### 楽しい生け花②

講師 松川 婦美 No.00524  
【池坊】季節の花を使って、花や枝ぶりの生かし方を学びます。  
📅10月9・23日、11月6・20日📅。10時～11時30分。📍南毛利学習支援センター。📍8人。¥7200円。

## 茶道

### 気軽にテーブル茶の湯しましょ

講師 高橋 ひろ野 No.00525  
【表千家流】椅子とテーブル、身近な道具で楽しむ茶の湯。クリスマスやお正月はお家で一服どうぞ！  
📅10月23日、11月13・27日、12月11日📅。13時～14時30分。📍南毛利公民館。📍初心者9人。¥7200円。

## 書道

### はなまる書道・漢詩

講師 紙崎 隆 No.00526  
小筆で漢詩を書きます。作品に仕上げましょ。📅10月6・20日、11月10・17日、12月1日📅。14時10分～15時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍書道経験者12人。¥5000円。

### 初めての「かな書道」

講師 紙崎 栄子 No.00527  
美しいかな文字を書きたい！初めての方も、もう一度基礎から学び直したい方もどうぞ。  
📅10月1・15・29日、11月12・26日📅。13時10分～14時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍初心者12人。¥5000円。

## 麻雀

### 初級 健康マージャン

講師 熊谷 直之 No.00528  
健康麻雀の仕組み・アガリ役を学び点数早見表より得点が申告できることも学びます。  
📅10月2・9・16・23・30日、11月6日📅。9時10分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍15人。¥3700円。

### 中級 健康マージャン

講師 熊谷 直之 No.00529  
健康麻雀の点数計算の構造と楽し

み方を学びます。

📅11月13・27日、12月4・11・18・25日📅。9時10分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍15人。¥3700円。

## 航空

### ドローン屋外飛行ビギナー向け

講師 菅沼 豊 No.00530  
今話題のドローンを2等無人航空機操縦士と安全に飛ばします（初心者が対象です）。  
📅11月5・12・26日📅。9時30分～11時30分。📍ぼうさいの丘公園。📍45歳～65歳の方6人。¥2100円。

### はじめてのドローン屋内飛行

講師 菅沼 豊 No.00531  
2等無人航空機操縦士と楽しくドローンの規則や操縦を学びます。ゲームもあります。  
📅10月30日、11月13・27日、12月4日📅。9時30分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍45歳～70歳の方8人。¥2700円。

## 手工芸

### Let's try 陶芸

講師 中山 愛子 No.00532  
抹茶碗と菓子皿の製作を行います。  
📅10月7・14日、11月25日、12月9日📅。10時～12時（最終日のみ11時まで）。📍緑ヶ丘公民館。📍8人。¥3700円。

### プリザーブドフラワー

講師 上別府 曜子 No.00533  
枯れない花材で季節を感じる壁掛けや置物を作ります。  
📅10月9・23日、11月6・20日📅。10時30分～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。📍10人。¥14000円。

### リボンで作る小物

講師 齋藤 真弓 No.00534  
リボンレイの技法を使ってネックレス・バックチャーム・ミニツリーを作ります。  
📅11月25日、12月2・9日📅。9時30分～12時。📍睦合北公民館。📍自分で裁縫ができる方5人。¥5300円。

### 粘土の花

講師 平津 晴美 No.00535  
粘土の特性を活かした花作り。今回は沈丁花。初めての人でも楽しい作品作りです。  
📅11月20・27日、12月4・11日📅。10時15分～11時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍10人。¥5300円。

### 楽しい折り紙①

講師 川俣 恒雄 No.00536  
今回は、少しジャンルを広げた作品を作ります。  
📅10月4・18・25日、11月1・8・22日📅。10時10分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍12人。¥3700円。

### 楽しい折り紙②

講師 川俣 恒雄 No.00537  
来年の行事に合わせた作品を干支も含めて作ります。  
📅12月6・13・20日、1月10・17・24日📅。10時10分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍12人。¥3800円。

### 秋・冬縫物、防寒グッズ作り

講師 戸塚 恵津子 No.00538  
おしゃれにフィットする帽子類や着ぶくれしない背中だけのベスト等を手縫いします。  
📅10月21日、11月18日、12月16日📅。12時30分～14時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍長時間縫うことのできる方10人。¥3800円。

### 斜めファスナーお針箱&Xマス

講師 米山 美奈子 No.00539  
ファスナーを斜めに付ける事で口が大きく開き使いやすいです。クリスマス小物も作ります。  
📅10月3・17・31日、11月7・21日、12月5日📅。10時30分～12時30分。📍南毛利学習支援センター。📍15人。¥8500円。

### やさしいステンドグラス♪初級

講師 小林 ひとみ No.00540  
「落ち葉」のペンダント、「ツリー」のオブジェ、「木馬」のオーナメントを作ります！  
📅10月21・28日、11月4日📅。10時30分～12時15分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍10人。¥5500円。

### やさしいステンドグラス♪応用

講師 小林 ひとみ No.00541  
「ミニチュアハウス」、「フォトフレーム」を作ります(ガラスカット体験あり)。  
📅11月19・26日、12月3日📅。10時30分～12時15分。📍南毛利学習支援センター。📍8人。¥6500円。

## 音楽

### 複音ハーモニカ入門①

講師 戸塚 幸将 No.00542  
初めての方を対象に、基本から学び、簡単な童謡唱歌を吹けるようにします。  
📅10月8・15・22・29日、11月5日📅。13時30分～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍6人。¥4500円。📱G調の複音ハーモニカ（実費購入手配可）。

### 複音ハーモニカ入門②

講師 戸塚 幸将 No.00543  
初めての方を対象に、基本から学び、簡単な童謡唱歌を吹けるようにします。  
📅10月11・18・25日、11月1・15日📅。13時30分～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。📍6人。¥4500円。📱G調の複音ハーモニカ（実費購入手配可）。

## 講座受講案内

## 童謡・唱歌うたいましょう!!

講師 田口 牧公子 No.00544  
腹式呼吸と脳を活性化する発声法。懐かしい曲をのびのびと心豊かに歌います。

◎11月11・25日、12月2・16日(火)。  
10時～11時30分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎15人。¥3200円。

## 脳トレピアノで憧れを奏でよう

講師 井下 恵子 No.00545  
初心者も、久しぶりも!ピアノで脳活性!思い出の曲、みんなで楽しく奏でましょう。

◎11月12・20日、12月3・17日、1月8・21日(水)または(木)。10時～11時30分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎10人。¥4000円。

## 睦合南うたごえ広場

講師 齋藤 優 No.00546  
ピアノ伴奏で、昭和歌謡・童謡・抒情歌・フォークソングなどを歌います。

◎10月3・10日、11月21日、12月5日(金)。10時～11時30分。◎睦合南公民館。◎60歳以上の方20人。¥2500円。

## 緑ヶ丘うたごえ広場

講師 齋藤 優 No.00547  
ピアノ伴奏で、昭和歌謡・童謡・抒情歌・フォークソングなどを歌います。

◎10月5・26日、11月16・30日(日)。  
10時～11時30分。◎緑ヶ丘公民館。◎60歳以上の方20人。¥2500円。

## ウクレレ、始めちゃう? 2025

講師 川井 英次 No.00548  
ウクレレを基礎から学び好きな曲が弾き歌いできるようになります。初心者～再開者をカバー。

◎10月8・22日、11月5・19日、12月3・17日(水)。10時～12時。◎南毛利学習支援センター。◎ウクレレ初心者20人。¥3800円。◎ウクレレ、チューナー。

## 寄せ鍋オーケストラ2025秋編

講師 川井英次、井下恵子 No.00549  
オリジナル作品創り、多彩な楽器でアンサンブル。感動の新しい音の世界へようこそ。

◎10月2・16・23・30日、11月6・13日(木)。10時～12時。◎南毛利学習支援センター。◎何か楽器が少しでも演奏できる方20人。¥3900円。◎参加したい楽器。

## 日本舞踊

## 誰でもできる超入門日本舞踊

講師 川畑 直子 No.00550  
【藤間流】童謡に合わせて行う体操のような基礎練習曲と短い古典曲を学ぶ入門講座です。

◎10月6・20日、11月10・17日、12月1日(日)、12月6日(土)。14時～16時。◎あつぎ市民交流プラザ。◎20

人。¥3500円。◎着物(浴衣)一式(貸出あり)、白足袋。

## 体操

## 健康体操「自彊術」

講師 今堀 啓子 No.00551  
独特の呼吸法で全身の血流を促し、内臓から元気になる100年以上続く体操です。

◎10月3・10・24日、11月14・21日、12月5日(金)。10時10分～11時40分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎15人。¥3300円。

## 足腰・体幹トレーニング(I)

講師 加藤 恵士 No.00552  
易しい足腰・体幹運動で、いつまでもシャキッと元気に歩ける体づくりを目指します。

◎10月7・14・21・28日、11月4・11日(火)。10時10分～11時40分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎15人。¥3500円。

## 足腰・体幹トレーニング(II)

講師 加藤 恵士 No.00553  
足腰・体幹を更に鍛えて、いつまでもシャキッと元気に歩ける体づくりを目指します。

◎11月18・25日、12月2・9・16・23日(火)。10時10分～11時40分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎15人。¥3500円。

## フラダンス

## 美活!フラでエクササイズ①

講師 眞田 綾子 No.00554  
運動不足解消!癒しのハワイアンソングで心も体もリフレッシュ。初心者大歓迎!

◎10月7・14・21・28日、11月4・11日(火)。10時30分～11時45分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎10人。¥3400円。

## 美活!フラでエクササイズ②

講師 眞田 綾子 No.00555  
運動不足解消!癒しのハワイアンソングで心も体もリフレッシュ。初心者大歓迎!

◎11月21・28日、12月5・12・19日(金)。10時30分～11時45分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎10人。¥2800円。

## 座って踊れる♪チェアフラ

講師 四辻 幸恵 No.00556  
椅子に座ったままでフラダンス。足腰に不安があっても踊りたい!車椅子の方も大歓迎。

◎10月20・27日、11月10・17日(日)。  
15時30分～16時30分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎8人。¥2800円。

## 口ずさめる歌で踊る“和フラ”

講師 四辻 幸恵 No.00557  
日本語の歌でフラダンスを踊ってみませんか?初心者でも出来る簡単な振付です!

◎10月25日、11月1・8・15日(土)。  
14時30分～15時30分。◎南毛利学習支援センター。◎10人。¥2700円。

## 初めてのフラダンス 入門編

講師 風間 久美 No.00558  
運動が苦手な方や自信がない方も気軽にご参加ください。

◎11月10・17日、12月1・8・15・22日(日)。14時15分～15時40分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎20人。¥3200円。

## Let'sフラダンス!!

講師 風間 久美 No.00559  
初めての方も大歓迎。ハワイの心地よい音楽に合わせて踊ってみましょう。

◎10月3・10・17・24・31日、11月7日(金)。19時15分～20時45分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎20人。¥3200円。

## ダンス

## 正しく優雅にスローを!

講師 河合 美津子 No.00560  
ベーシックを正しく踏みながら踊り優雅さを感じます。JBDCプロ指導。◎11月12・19・26日、12月10・17・24日(水)。13時15分～14時45分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎ダンス歴1年以上の方10人。¥4200円。

## 再挑戦!ゆっくりジャイブ!

講師 河合 美津子 No.00561  
もう一度、ゆっくり踊るジャイブにトライし、楽しく踊りましょう。JBDCプロ指導。

◎10月1・8・15・22・29日、11月5日(水)。13時15分～14時45分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎ダンス歴1年以上の方10人。¥4200円。

## シニア椅子リズム♪ズンバG

講師 かが みわこ No.00562  
椅子に座ったままラテン音楽で楽しくリズム体操(ズンバゴールド)。◎10月6・20・27日(日)。13時15分～14時15分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎20人。¥2300円。

## 楽しくラテンダンス!

講師 平井 知子 No.00563  
軽快なラテンダンスをソロで。老若男女問わず楽しめます。

◎10月24・31日、11月14・21・28日、12月5日(金)。13時10分～14時50分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎12人。¥3700円。

## 初めてのヒップホップ

講師 佐藤 しのぶ No.00564  
ダンススタジオへ行くのはハードルが高いとお感じの方、大歓迎です。大人向け。

◎10月2・9・16日(木)。19時10分～20時10分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎初心者5人。¥1800円。

## 小学生のためのヒップホップ

講師 佐藤 しのぶ No.00565  
ダンススタジオへ行くのはハードルが高いとお感じの方、大歓迎です。小学生対象。

◎11月8・15・22日(土)。10時50分～11時50分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎小学1年生～4年生5人。¥1800円。

## ヨガ

## お母さんのためのアロマヨガ

講師 溝呂木 茜 No.00566  
好きな香りを楽しみながら、自分の心と体を大切に扱うセルフケアヨガ。◎10月3・10・17・31日、11月7・14日(金)。10時15分～11時35分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎50代以下の子育て中の女性15人。¥4100円。

## 運動苦手な方も♪脳活イスヨガ

講師 溝呂木 茜 No.00567  
激しい運動ができない方でも、無理なく身体を動かせる椅子を使ったヨガ。

◎10月3・10・17・31日、11月7・14日(金)。13時15分～14時35分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎10人。¥3900円。

## ヨガに挑戦!

講師 仲田 美香 No.00568  
心と身体のメンテナンス♪無理なく全身をほぐし筋肉と呼吸を意識。心地よい身体づくり。

◎10月15・22・29日、11月12・19・26日(水)。11時20分～12時40分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎15人。¥3600円。

## 究極の有酸素運動!ヨガ

講師 仲田 美香 No.00569  
無理のない動きと呼吸法に挑戦。自律神経を整え柔らかく血管と平常心を求めて。腸活、筋力強化!

◎10月16・23・30日、11月13・20・27日(木)。16時20分～17時40分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎15人。¥3600円。

## 太極拳

## 転ばぬ先の太極拳(バランス)

講師 横山 克己 No.00570  
楊名時太極拳の基本(インナーマッスル鍛錬)・立禅・スワイショウ・八段錦(気功)を学びます。

◎10月4・11・18・25日、11月1日(土)。14時15分～15時45分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎10人。¥2800円。

## 気功・太極拳で健全な心身を

講師 植松 英正 No.00571  
気功による呼吸法(丹田腹式呼吸)、練功、太極拳の基本(定位八式)を学びます。

◎10月9・16・23・30日、11月6・13日(木)。9時50分～11時30分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎16人。¥3300円。