

一宮地域文化広場 文化教室

| 番号 | 教室名 | 定員 | 2026年(1月～3月開催) 実施日程 | | | | | | | | | | | | 回数 | 時間 | 曜日 | 受講料 (円) | |
|----|-------------------------------|----|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|-------|
| | | | 1月 | | | | 2月 | | | | 3月 | | | | | | | | |
| 1 | 石田流 生け花 | 20 | 20 | 27 | | | 10 | 17 | | | 3 | 10 | 17 | | 7 | A | 火 | 4,200 | |
| 2 | パッチワークキルト | 20 | 6 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | 3 | | | | 7 | A | | 4,800 | |
| 3 | フラダンス(1) | 14 | 6 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 10 | A1 | | 6,200 | |
| 4 | フラダンス(2) | 14 | 6 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 10 | A2 | | 6,200 | |
| 5 | 基礎英会話 | 15 | 6 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 10 | A1 | | 6,000 | |
| 6 | 応用英会話 | 15 | 6 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 10 | A2 | | 6,000 | |
| 7 | 姿勢改善ピラティス | 14 | 6 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 10 | P | | 6,200 | |
| 8 | 体幹強化ピラティス | 14 | 6 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 10 | P1 | | 6,200 | |
| 9 | ゼロから始めるオカリナ | 20 | 6 | 20 | 27 | | 3 | 17 | | | 3 | 17 | 24 | | 8 | P2 | | 5,000 | |
| 10 | 池坊 生け花 | 20 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | | 10 | A | 水 | 5,200 | |
| 11 | ベーシックヨガ | 14 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | | 10 | A1 | | 6,200 | |
| 12 | 美ボディエクササイズ | 14 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | | 10 | A2 | | 6,200 | |
| 13 | サルセーション | 14 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | | 10 | P3 | | 6,200 | |
| 14 | 手 編 み | 20 | 28 | | | | 4 | 25 | | | 11 | 18 | 25 | | 6 | P4 | | 4,200 | |
| 15 | 陶 芸 | 12 | 7 | 14 | 21 | | 4 | 18 | 25 | | 4 | | | | 7 | P5 | | 6,500 | |
| 16 | 茶 道(表千家) | 20 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 12 | 19 | | 10 | A9 | 木 | 5,800 | |
| 17 | 茶 道(裏千家) | 20 | 8 | 15 | 29 | | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | 19 | | 10 | | P4 | 5,800 |
| 18 | 書 道 (1) | 20 | 8 | 15 | 22 | | 5 | 19 | | | 5 | 19 | | | 7 | A | | 4,800 | |
| 19 | 書 道 (2) | 20 | 10 | 24 | 31 | | 14 | 21 | | | 14 | 21 | | | 7 | A | 土 | 4,800 | |
| 20 | 水 彩 画 (1) | 20 | 8 | 22 | | | 5 | 19 | | | 5 | 19 | | | 6 | A | 木 | 4,100 | |
| 21 | 水 彩 画 (2) | 20 | 15 | 29 | | | 12 | 26 | | | 12 | 26 | | | 6 | A | | 4,100 | |
| 22 | 健康太極拳(1) | 15 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | 19 | 26 | 12 | | A3 | 6,800 |
| 23 | 健康太極拳(2) | 15 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | 19 | 26 | 12 | | A4 | 6,800 |
| 24 | ハ タ ヨ ガ | 14 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | | | 10 | | P3 | 6,200 |
| 25 | 調 整 ヨ ガ | 14 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | | | 10 | | P6 | 6,200 |
| 26 | 韓 国 語 入 門 | 15 | 8 | 29 | | | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | 19 | 26 | 10 | | A8 | 5,200 |
| 27 | 韓 国 語 (初 級) ハングル語マスター | 15 | 8 | 29 | | | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | 19 | 26 | 10 | | P3 | 5,200 |
| 28 | 韓 国 語 (中 級) 簡単会話マスター | 15 | 8 | 29 | | | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | 19 | 26 | 10 | | P6 | 5,200 |
| 29 | 韓 国 語 (上 級) わくわく会話マスター | 15 | 8 | 29 | | | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | 19 | 26 | 10 | | P7 | 5,200 |
| 30 | 水 墨 画 | 20 | 9 | 23 | | | 13 | 27 | | | 6 | 13 | 27 | | 7 | A | 金 | 4,800 | |
| 31 | バ レ ト ン | 14 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 13 | | | 10 | | A | 6,200 |
| 32 | 骨盤エクササイズM | 14 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | | 6 | 13 | 27 | | 10 | P8 | | 6,200 | |
| 33 | 骨盤エクササイズF | 14 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | | 6 | 13 | 27 | | 10 | P9 | | 6,200 | |
| 34 | タ イ 式 ヨ ガ | 14 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | | 7 | 14 | 21 | | 10 | A5 | 土 | 6,200 | |
| 35 | 大 正 琴 | 15 | 10 | 24 | | | 7 | 21 | 28 | | 7 | 21 | | | 7 | A | | 4,800 | |
| 36 | ゼ ロ か ら 始 め る Word & Excel | 10 | 18 | 25 | | | 1 | 8 | 15 | | 1 | 8 | 15 | | 8 | A6 | 日 | 5,500 | |
| 37 | ゼ ロ か ら 始 め る 動 画 編 集 | 10 | 18 | 25 | | | 1 | 8 | 15 | | 1 | 8 | 15 | | 8 | A7 | | 5,500 | |

■ A… 9時30分～11時30分 ■ A1… 9時30分～10時30分 ■ A2… 10時45分～11時45分 ■ A3… 9時15分～10時30分
 ■ A4… 10時45分～12時 ■ A5… 9時15分～10時15分 ■ A6… 9時10分～10時20分 ■ A7… 10時45分～12時
 ■ A8… 11時～12時 ■ A9… 9時～11時30分 ■ P… 13時30分～14時30分 ■ P1… 14時45分～15時45分
 ■ P2… 13時30分～15時 ■ P3… 13時～14時 ■ P4… 13時～15時30分 ■ P5… 13時～15時
 ■ P6… 14時10分～15時10分 ■ P7… 15時20分～16時20分 ■ P8… 13時15分～14時15分 ■ P9… 14時25分～15時25分

場 所 一宮地域文化広場有隣会館受付(一宮市時之島字玉振1番地1) 電 話 51-2180

| 番号 | 教室名 | 活動内容等 |
|----------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 石田流 生け花 | 生け花の基本から応用まで、解説を聞きながら、生けてみます。楽しく、いろいろな生け方を学び、部屋に花を飾って、生活に潤いを持たせましょう。 |
| 2 | パッチワーク キルト | 色の取り合わせを工夫しながら、小さな布を縫い合わせ、タペストリー・バッグ・人形などを制作します。材料費は制作する物によって異なります。 |
| 3 4 | フラダンス (1)(2) | フラダンスは、古代ハワイ人が海、風、花等のハワイの自然を表現したものです。心地よいハワイアンソングに合わせて、無理なく体を動かすところから始めましょう。（1）初心者コース |
| 5 | 基礎英語 | 中学英語を学びなおします。文字と音を結びつけたり、ゲーム的な要素を取り入れたりした活動もします。※テキスト「Mr.EvineのAll Aboutから英語の基礎を何とかするドリル」（アルク 1,650円） |
| 6 | 応用英語 | 海外で買った物をしたり、道を尋ねたりする時の表現、空港やレストランでの対話など、目的や場面、状況に応じた会話表現を学びます。※テキスト「キクタン英会話 海外旅行編」（アルク 1,250円） |
| 7 | 姿勢改善 ピラティス | 背骨や骨盤、肩甲骨や股関節などを意識し、「正しく動かす」ことでけが無く効率的に体を動かしていきます。歪みのないバランスの取れた筋肉づくりをして、美しい姿勢を目指します。 |
| 8 | 体幹強化 ピラティス | パワーハウス（横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤底筋）を呼吸とともに鍛えていきます。身体感覚を目覚めさせ、自身で体のコントロールを繰り返し、効率的に動ける体を目指します。 |
| 9 | ゼロから始める オカリナ | オカリナはいやしの音色。初めてオカリナを手にする方にも、美しい音色を奏でられるように基礎から練習していきます。ソロ演奏、アンサンブルと、楽しみは広がります。（教材費1,000円程度） |
| 10 | 池坊 生け花 | はじめに、先人から受け継いだ生花・盛花を学び、自由花は、自分の思うように気楽に楽しく生けます。お花を通じて仲間をつくり、楽しみながら心豊かに暮らしましょう。 |
| 11 | ベーシックヨガ | ゆったりした呼吸で、心身ともにリラックスしましょう。身体の歪みを矯正し、肩こり、腰痛などの不調も改善します。アンチエイジング効果もあります。 |
| 12 | 美ボディ エクササイズ | 身体の軸となるインナーマッスルを鍛えることで、美しい姿勢になり、腰痛・肩こりも改善します。また、引き上げる力が強くなり、ぽっこりお腹の改善や膀胱のコントロールもできるようになります。 |
| 13 | サルセーション | 自然に体を動かしたくなるような曲で、いっしょに楽しく踊りましょう。同時に体幹が鍛えられ、脂肪も燃焼します。 |
| 14 | 手編み | ニットのすばらしさ、糸一本から夢がふくらみます。小物からウエアー物まで、オリジナルニットでおしゃれを楽しみましょう。材料費は制作する物によって異なります。 |
| 15 | 陶芸 | 「楽しく自由につくる」をモットーに、2つのコースをご用意しました。①基本技能習得コース②自由作陶コース、ご希望のコースをお選びください。 |
| 16 | 茶道（表千家） | 表千家茶道は作法を学び、茶の湯を楽しみながら日本の心を伝えていきます。習い事の多くは茶道に含まれており、日常生活を味わい深いものにします。 |
| 17 | 茶道（裏千家） | 万物すべてに感謝する心、人に対する優しい心、美術品を鑑賞する目と心を育てます。茶道は、毎日の生活の中で活かしていけることばかりです。 |
| 18 19 | 書道（1）（2） | やさしい書道、楽しく書くを心がけています。書道一式とペン習字の用意をしてください。（2）は土曜日 |
| 20 | 水彩画（1） | 「絵が好き」「絵を描いてみたい」という方ならどなたでも、経験の有無を問いません。表現技法を基礎から学べます。みんなで楽しく描きましょう。～入門コース |
| 21 | 水彩画（2） | 表現技法の基礎を習得し、さらに深めひろげたいという方のための教室です。さまざまな方法を試し、自分独自の表現を見つけましょう。～発展コース |
| 22 23 | 健康太極拳 (1)(2) | 力まず、あせらず、ゆったりと語りかけてくる心身を読み取るような太極拳。ストレス解消、高齢化社会を快適に過ごすための健康法として始めましょう。 |
| 24 | ハタヨガ | 「ハ」は太陽、「タ」は月を表し、対となるものを調和させるヨガです。筋肉を使う動のポーズと関節に効かせる静のポーズで体を調和させます。筋力や柔軟性を高めたい方におすすめです。 |
| 25 | 調整ヨガ | 筋バランスを整えます。筋肉が和らぐと、体の動きが良くなり、代謝がupします。毎日のウォーミングアップにおすすめです。 |
| 26 | 韓国語入門 | ハングル語の基本の文字をしっかりマスターし、次へのステップにします。教材費500円初日集金 |
| 27 | 韓国語初級 ハングル語マスター | ハングル語の基本の文字や発音をしっかりマスターし、簡単な自己紹介やあいさつ、数え方を楽しく学びます。 |
| 28 | 韓国語中級 簡単な会話マスター | 単語や文法などをマスターし、日常会話ができるように楽しく学びます。 |
| 29 | 韓国語上級 わくわく会話マスター | 今まで習得した韓国語を使って、話したいことを豊かに表現することができるように楽しく学びます。 |
| 30 | 水墨画 | 水墨画の技法を学び、目で見たものを墨一色で絵にします。豊かな感性を養い、生涯の趣味として、潤いのある生活を送っていただけます。 |
| 31 | バレトン | フィットネスとバレ－とヨガを合わせた新しいエクササイズです。素足で行なうのがレッスンの特徴で、足の指をしっかりと使い、バランスをとり美しい姿勢をつくります。 |
| 32 33 | 骨盤エクササイズ M・F | 肩甲骨、骨盤を中心に全身をまんべんなく動かして、体がほぐれ、歪みや姿勢が改善します。軽い運動でインナーマッスルが刺激されて、シェイプアップ、アンチエイジングの効果があります。Mはマットで、Fはフローで |
| 34 | タイ式ヨガ | ポーズはとてもシンプルで、タイでは古くから行われている自己整体法です。筋肉をしっかりと動かし、血流をよすることにより、慢性的な肩こり・頭痛・腰痛などの不調を改善します。 |
| 35 | 大正琴 | 大正琴は数字に合わせてボタンを押しながら弦をはじく奏法です。初心者の方には琴をお貸しし、基礎からわかりやすく指導します。 |
| 36 | ゼロから始める Word & Excel | パソコン未経験者の方を対象に文字の入力方法、表の作成、画像の挿入、計算式の使い方、印刷までを行います。これからのデジタル時代に必要なスキルを学びます。個人のパソコン持ち込み可。 |
| 37 | ゼロから始める 動画編集 | インターネット発信や思い出の整理などいろいろな目的で動画編集を始める人が増えています。自分で編集してお気に入りの1本を作りませんか？個人のパソコン持ち込み可。 |