

# 生涯学習施設

## 令和7年度 後期講座案内



桑名市スター21



陽だまりの丘複合施設ぽかぽか



光精エココミュニティプラザ



桑名市



## 光精工 コミュニティプラザ講座一覧表

●申込受付期間

8月1日(金)から8月31日(日)

●申込方法

LINE、メール (komi@kuwana-shakyo.com)、窓口のいずれか

※受講料、材料費は全て税込金額となっております。

※定員を超えた場合は抽選になります。(市内在住の方優先)

※募集期間、開催期間、講師などは、都合により急遽変更となる場合がございます。

※申し込みが少ない講座は、開催しない場合があります。

### 楽しもう！大人の英語

開催日時	場 所	内 容
第1、3火曜日 初回：10月7日  10：00～11：30	2F 小会議室	簡単な日常会話を楽しく学べます。まずは短い文からとにかく話してみましょ。英語の楽しさを体験してみてください。  回 数：全10回 講 師：西田 知子 定 員：14名 受講料：8,800円 

### 使いこなそうスマートフォン

開催日時	場 所	内 容
第2、4火曜日 初回：10月14日  9：30～11：30	1F 小会議室	スマホを持っているけれど使い方がよくわからないとお困りの方や、もっといろいろ使いこなしたい方に解りやすく、便利な使い方を伝授します。ご利用中のスマートフォンをご持参ください。  ≪お願い≫ アプリをダウンロードできるスマホであれば、 アイフォン、アンドロイドどちらでも受講できます。お申込みをされる前に、お手持ちのスマートフォンの機種をご確認ください。わからない方はお問い合わせください。  回 数：全10回 定 員：12名 講 師：溝呂木 加代 受講料：4,400円 

### きれいになるヨガ

開催日時	場 所	内 容
第2、4火曜日 初回：10月14日  10：30～12：00	日本間一体	東洋医学、生理学を取り入れたヨガで体を動かしましょう。午前中にしっかり体を動かして緩めると、午後からの体の感覚が違ってきますよ。無理なく楽しく続けられるようにサポートします。  回 数：全10回      定 員：15名 講 師：水野 夕子      受講料：4,400円



### フラワーデザイン

開催日時	場 所	内 容
第4木曜日 初回：10月30日  13：30～15：30	美術創作室	初めての方も簡単に本格的なフラワーアレンジメントができます！季節の花で暮らしを彩りましょう。 ※10月は第5木曜日開催  回 数：全5回      定 員：12名 講 師：中村 理恵      受講料：6,500円 材料費：12,000円



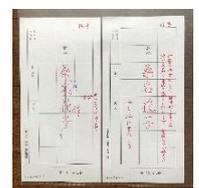
### 四季折々の自然染色

開催日時	場 所	内 容
第3金曜日 初回：10月17日  10:00～12:00	料理実習室 美術創作室	化学染料を使わず、土染め、草木染め、季節の植物や土に還る染料を使います。家事をする傍らで染色をする。そんな身近で気軽な“季節に合わせた自然染色”を楽しみませんか？  回 数：全5回      定 員：18名 講 師：澤山 桃子      受講料：5,000円 材料費：10,000円



### 大人の美文字

開催日時	場 所	内 容
第1、3土曜日 初回：10月4日  10：00～11：30	1F 小会議室	美しく文字を書くコツを学び、一人一人丁寧にアドバイスいたします。レベルを問わず飽きずに楽しく続けられます。 ※1月は第2、3土曜日開催  回 数：全10回      定 員：12名 講 師：清水 智泉      受講料：4,400円



～旬のお野菜を使って～親子クッキング教室

開催日時	場 所	内 容
<p>第2土曜日 初回：10月25日</p> <p>10：00～13：00 (初回：9：50～)</p>	<p>料理実習室</p>	<p>生きていく上で必要な「食」お料理を通し、食材への興味、食べれた！を増やしませんか？季節の食材を知らながら、家庭でも作れる簡単クッキング。親子で楽しく料理をしながら、食育しましょう！ ※10月は第4土曜日、11月は第3土曜日開催</p> <p>回 数：全5回 定 員：6組（年長～小学6年生とその保護者） 講 師：杵山 紘子 受講料：10,000円 材料費： 5,000円</p> 

## 桑名市スター21講座一覧表

### ●申込受付期間

8月1日(金)から8月23日(土) ※受付期間が短くなっておりますのでご注意ください。

### ●申込方法

ホームページ(講座申込み専用フォーム)、LINE、窓口のいずれか

※メールでの申し込みは受け付けておりません。

※受講料は全て税込金額となっております。

※定員を超えた場合は抽選になります。(市内在住の方優先)

※募集期間、開催期間、講師などは、都合により急遽変更となる場合がございます。

※申し込みが少ない講座は開催しない場合があります。

### たのしい健康吹き矢①②

開催日時	場 所	内 容
第1、3火曜日 初回：10月21日  ①13：30～15：00  ②15：10～16：40	大研修室	長い筒を吹いて矢を的に当てる競技のため、心肺機能が高まり、内臓の強化になります。合同大会も行われます。 ※新規の方は、別途教材費が必要です。  回 数：全10回      定 員：各25名 講 師：村田 道昭      受講料：4,400円

### 【新講座】コーラス部

開催日時	場 所	内 容
第2、4火曜日 初回：10月28日  13：30～15：00	大研修室	初心者でも、上手く歌える自信がなくても、歌が好きな方なら大丈夫。遠慮せず、気持ちよく歌いましょう。きっと心もからだもスッキリします。声を合わせて、力を合わせて合唱してみませんか。 ※新規の方は、別途教材費が必要です。  回 数：全10回      定 員：40名 講 師：奥富 環      受講料：4,400円

### やさしい健康太極拳 [火]

開催日時	場 所	内 容
火曜日 初回：10月7日  13：30～15：00	体育室	日頃使わない体の部分をゆっくり刺激して体をほぐし、全身の血の流れを良くします。音楽に合わせてゆっくり動きます。  回 数：全20回      定 員：30名 講 師：平野 潤子      受講料：7,700円

### 明日すっきりエクササイズ

開催日時	場 所	内 容
火曜日 初回：10月14日 19：00～20：00	体育室	ゆるゆるストレッチと軽い運動でココロもカラダもスッキリ！簡単に体を動かしたい人にオススメです！ 回数：全20回 定員：40名 講師：吉良 裕代 受講料：7,700円



### たのしいエアロビクス

開催日時	場 所	内 容
火曜日 初回：10月14日 20：10～21：10	体育室	軽快な音楽が体育室内に響き渡り、楽しく自分流に踊ります。ストレス解消に最適です。 回数：全20回 定員：40名 講師：吉良 裕代 受講料：7,700円

### 体をひきしめ全身リラックス！ヨガ

開催日時	場 所	内 容
水曜日 初回：10月1日 10：00～11：15	体育室	ヨガの基本をマスターし、美容と健康を意識しながら心身共にリラックスしましょう。 回数：全20回 定員：50名 講師：松岡 菊子 受講料：7,700円



### 初心者の方でも大丈夫！やさしいバレトン

開催日時	場 所	内 容
水曜日 初回：10月8日 10：30～11：30	大研修室	音楽に合わせてシンプルな動きでシェイプアップ！バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を融合したエクササイズです。 回数：全20回 定員：40名 講師：丹羽 恭子 受講料：7,700円

### 棒ストレッチ

開催日時	場 所	内 容
水曜日 初回：10月8日 13：15～14：15	体育室	ひのきの棒を使い、音楽に合わせて有酸素運動や筋力トレーニング・ストレッチ・リラクゼーションを行うエクササイズです。 回数：全20回 定員：40名 講師：吉良 裕代 受講料：7,700円

やさしい筋トレ基礎トレーニング [水]

開催日時	場 所	内 容
水曜日 初回：10月8日 15：00～16：15	体育室	日常生活に必要な筋肉を鍛え、筋力を維持するプログラムです。初心者の方にオススメです。 回数：全20回 講師：小森 泰子 定員：35名 受講料：7,700円



睡眠の質を高める夜ヨガ①②（「ボディメイクヨガ①②」から変更）

開催日時	場 所	内 容
水曜日 初回：10月8日 ①18：50～19：50 ②20：00～21：00	体育室	ヨガの呼吸法とポーズによって、心身をリラックスさせ、副交感神経を優位にすることで深い眠りを促します。 回数：全20回 講師：安田 詞順 定員：各50名 受講料：7,700円

魅力的なスタイルづくりエクササイズ

開催日時	場 所	内 容
第2、4木曜日 初回：10月9日 13：30～15：00	体育室	ストレッチで体をほぐし、魅力的なスタイルを作るためのエクササイズをします。K-POPに合わせて、簡単な振り付けを覚えて体を動かすことで集中力と記憶力も鍛えられます。 回数：全10回 講師：WAKANA 定員：20名 受講料：4,400円



ストレスを解消するやさしいリズム・ストレッチ

開催日時	場 所	内 容
木曜日 初回：10月2日 10：30～11：45	大研修室	音楽に合わせてリズムカルな歩き方・動き方を練習し、楽しく柔軟な体作りをします。 回数：全20回 講師：秀 和代 他 定員：40名 受講料：7,700円

新！健康体操

開催日時	場 所	内 容
木曜日 初回：10月9日 13：15～14：30	大研修室	ストレッチ運動をした後、軽快な音楽に合わせてリズムカルに踊ります。正しい歩き方・ラジオ体操も取り入れられ賑やかな雰囲気です。 回数：全20回 講師：水谷 康子 定員：40名 受講料：7,700円

睡眠の質を高める夜ヨガ③（「ボディメイクヨガ③」から変更）

開催日時	場 所	内 容
木曜日 初回：10月9日 20：00～21：00	大研修室	ヨガの呼吸法とポーズによって、心身をリラックスさせ、副交感神経を優位にすることで深い眠りを促します。水曜日の講座を増設しました。 回数：全20回 定員：40名 講師：安田 詞順 受講料：7,700円

【新講座】はじめてのボクシングエクササイズ[木]

開催日時	場 所	内 容
第1、3木曜日 初回：10月16日 14：00～15：00	体育室	腕や肩、脚を大きく動かし、パンチやステップを取り入れて全身をスッキリさせます。楽しみながら筋肉量を増やし、基礎代謝をアップさせ、太りにくく痩せやすい体づくりを始めましょう！ 回数：全10回 定員：40名 講師：伊藤 庸介 受講料：4,400円

【新講座】骨盤調整ヨガ

開催日時	場 所	内 容
第1、3木曜日 初回：10月16日 15：35～16：35	大研修室	骨盤周囲の筋肉をほぐし、正しい姿勢へと導くヨガです。姿勢を整えるために骨盤の歪みやズレを改善して体のバランスを整えます。 回数：全10回 定員：40名 講師：伊藤 庸介 受講料：4,400円

リズムにあわせてキッズスポーツトレーニング ①年中・年長クラス ②小学1～3年生クラス

開催日時	場 所	内 容
木曜日 初回：10月9日 ①15：45～16：30 ②16：45～17：45	体育室	すべての運動に必要なリズム感を育成するため、音楽に合わせて様々な運動をおこないます。 ※講座初日に該当する学年のお子様を対象です。 回数：全20回 定員：①10名 ②15名 講師：吉良 裕代 受講料：11,000円

お腹すっきり健美操

開催日時	場 所	内 容
金曜日 初回：9月26日 10：00～11：30	大研修室	呼吸を意識しながら柔軟な動きをすることによって、気の巡りをよくします。 回数：全20回 定員：40名 講師：磯田 涼子 受講料：7,700円



スロー・エアロビクス

開催日時	場 所	内 容
金曜日 初回：10月10日 13：00～14：00	体育室	「心肺機能の向上」「全身持久力の向上」「脂肪燃焼」などの効果があります。音楽に合わせて運動するので、ストレス解消になります。 回 数：全20回      定 員：40名 講 師：吉良 裕代      受講料：7,700円

誰にでもできる！ヨガ

開催日時	場 所	内 容
金曜日 初回：10月3日 13：15～14：30	大研修室	誰にでもできる！やさしいヨガです。丁寧に呼吸を意識しながら柔軟な体作りを目指します。楽しみながらおこなえるクラスです。 回 数：全20回      定 員：40名 講 師：松岡 菊子      受講料：7,700円

しっかり筋トレ基礎トレーニング [金]

開催日時	場 所	内 容
金曜日 初回：10月10日 15：00～16：15	体育室	水曜日の「やさしい筋トレ基礎トレーニング」のレベルアップ講座です。今よりももう少し筋力をつけたい方にオススメです。 回 数：全20回      定 員：35名 講 師：小森 泰子      受講料：7,700円

メンズ★ヨガ

開催日時	場 所	内 容
第2、4土曜日 初回：10月11日 11：00～12：00	大研修室	男性限定の講座。普段あまり使わない筋肉を動かすことにより、柔軟性をアップさせ、心を落ち着かせたりメンタル面にも効果が期待できます。 回 数：全10回      定 員：20名 講 師：安田 詞順      受講料：4,400円

はじめての健康太極拳 [土]

開催日時	場 所	内 容
土曜日 初回：10月11日 13：30～15：00	体育室	中国古来のもので「心」「息」「動」を意識して、音楽に合わせてゆっくり動きます。年齢・体力は関係ありません。 回 数：全20回      定 員：30名 講 師：平野 潤子      受講料：7,700円

【新講座】はじめてのボクシングエクササイズ[日]

開催日時	場 所	内 容
第2、4木曜日 初回：11月9日 13：30～14：30	体育室	腕や肩、脚を大きく動かし、パンチやステップを取り入れて全身をスッキリさせます。楽しみながら筋肉量を増やし、基礎代謝をアップさせ、太りにくく痩せやすい体づくりを始めましょう！  回 数：全10回                    定 員：40名 講 師：伊藤 庸介                受講料：4,400円

## 陽だまりの丘生涯学習交流センター「ぽかぽか」講座一覧表

●申込受付期間

8月1日(金)から8月31日(日)

●申込方法

LINE、メール (pokapoka@kuwana-shakyo.com)、窓口のいずれか

※受講料は全て税込金額となっております。

※定員を超えた場合は抽選になります。(市内在住の方優先)

※募集期間、開催期間、講師などは、都合により急遽変更となる場合がございます。

※申し込みが少ない講座は、開催しない場合があります。

※お子様の講座は、講座初日に該当する月齢、年齢、学年のお子様を対象です。

★親子、お子様が楽しむ講座★

赤ちゃんとママの運動遊び『WARAリズム』①ハイハイ期～歩行前 ②妊婦～ズリバイ期

開催日時	場 所	内 容
第1、3火曜日 初回：10月7日 ①9：45～10：30 ②11：00～11：45	大研修室 体育室	WARAリズムとは、赤ちゃんが歩くまでの発達を学び、わらべうたに合わせてママと楽しくふれあいながら、赤ちゃんの運動機能を促す0歳からの体幹運動です。 ※開催日：10/7、10/21、11/4、11/18、12/2、12/16 回 数：①②ともに全6回 定 員：①②ともに各12組 講 師：西脇 実和子 受講料：4,400円



※「WARAリズム」は登録商標です。

音育！親子リトミック ①1才3ヶ月～2才2ヶ月、②2才3ヶ月～未就園児

開催日時	場 所	内 容
第1、3火曜日 初回：10月7日 ①9：45～10：30 ②10：45～11：30	大研修室 体育室	リトミックとは、音楽活動を通して心や身体の発達を促す教育法です。お子さんと一緒にリズムを感じ、表現する楽しさを学びます。 ※1月は第2、3火曜開催 回 数：①②ともに全12回 定 員：各15組ずつ 講 師：熊谷 由紀子 受講料：6,600円



書き方教室 (年長～小学6年生)

開催日時	場 所	内 容
第1、2、3火曜日 初回：10月7日 16：30～18：30	小会議室	適度な筆圧で字形良く書くためのポイント(コツ)を指導します。級段位を取得することができます。 ※教材費が別途必要になります。 ※12月は第1、2、4火曜開催 回 数：各期18回 定 員：20名 講 師：清水 智泉 受講料：7,700円



キッズわくわくガーデン（年中～小学2年生）

開催日時	場 所	内 容
毎週火曜日 初回：10月7日 17：30～18：30	体育室	<p>楽しく「運動」「遊び」をすることによって仲間と意欲的に運動する楽しさを感じる子どもを育てます。</p> <p>※11月は第2、3、4火曜開催 12月は第1、2、3火曜開催 2月は第1火曜開催</p> <p>回 数：全15回      定 員：20名 講 師：伊藤 早苗      受講料：5,500円</p>



ジャズダンス ①基礎クラス（年中以上）、②初級クラス（小学2年生以上）  
③初中級クラス（小学5年生以上）

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：10月2日 ①16：00～16：45 ②17：00～18：00 ③18：10～19：10	体育室	<p>POPな音楽に合わせて、リズムカルで楽しいダンスです。可愛く！ かつこよく！！「1月頃に発表会予定」</p> <p>※12月は第1、2、3木曜 1月は第4、5木曜 3月は第1、2木曜開催</p> <p>回 数：①②③ともに 各20回 定 員：①②③ 各30名 講 師：yae      受講料：7,700円</p>

Fun Fun Basic English! ③小学5～6年生

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：10月9日 17：30～18：30	大研修室	<p>英語の会話を楽しみながら歌ったりゲームをしたり、英単語文字やフォニックスも学びます。</p> <p>※教材費が別途必要になります。</p> <p>※10月と1月は第2、3、4、5木曜 12月と2月は第1、2、3木曜開催</p> <p>回 数：18回      定 員：15名 講 師：藤田 典子      受講料：14,300円</p>

ラララ音楽（未就園児の子どもと保護者）

開催日時	場 所	内 容
第3金曜日 初回：10月17日 10：00～11：00	体育室	<p>音楽療法士により、生演奏を交えた楽器遊びや親子のふれあいを大切にしたいひとときをお届けします。音楽とともに、笑顔あふれる時間を一緒に過ごしましょう。</p> <p>※開催日：10/17、11/21、12/19、1/16、2/20</p> <p>回 数：全5回 定 員：30名 講 師：音楽療法士 受講料：3,300円</p>



Come on! Baby English Club (3歳~年長) 午前コース

開催日時	場 所	内 容
毎週土曜日 初回：10月4日  9：30～10：10	大研修室	音楽を聴いて楽しく踊ったり、遊びながら英語を学びます。 ※教材費が別途必要になります。 ※開催日：10/4・18・25、11/1・8・22・29、12/6・13・20、 1/10・17・24・31、2/7  回 数：全15回 定 員：15名 講 師：伊藤 由紀子 受講料：8,800円



Come on! Baby English Club (3歳~年長) 午後コース

開催日時	場 所	内 容
毎週土曜日 初回：10月4日  13：00～13：40	大研修室	音楽を聴いて楽しく踊ったり、遊びながら英語を学びます。 ※教材費が別途必要になります。 ※開催日：10/4・18・25、11/1・8・15、12/6・13、 1/10・17・24・31、2/7・14・21  回 数：全15回                      定 員：15名 講 師：池田 眞理                  受講料：8,800円

Fun Fun Basic English! ①小学1~2年生

開催日時	場 所	内 容
毎週土曜日 初回：10月4日  10：30～11：30	大研修室	英単語の書き方を学び、英語を聴いて会話を楽しみます。 ※教材費が別途必要になります。 ※開催日：10/4・18・25、11/1・8・22・29、12/6・13・20、 1/10・17・24・31、2/7  回 数：全15回 定 員：15名 講 師：伊藤 由紀子 受講料：12,100円



Fun Fun Basic English! ②小学3~4年生

開催日時	場 所	内 容
毎週土曜日 初回：10月4日  14：00～15：00	大研修室	英単語の書き方を学び、英語を聴いて会話を楽しみます。 ※教材費が別途必要になります。 ※開催日：10/4・18・25、11/1・8・15、12/6・13、 1/10・17・24・31、2/7・14・21  回 数：全15回 定 員：15名 講 師：池田 眞理 受講料：12,100円



◆大人が楽しめる講座◆

健康体操

開催日時	場 所	内 容
毎週火曜日 初回：10月7日  13：30～14：30	体育室	健康で若々しく体力を維持する簡単なエクササイズです。 無理なく楽しく運動できます。 男性も参加しています。 ※12月は第1、2、3、4火曜 1月は第2、3、4火曜 3月は第1開催  回 数：全20回 定 員：45名 講 師：安田 詞順 受講料：7,700円



歪み改善！骨盤体操ヒトフィット！！

開催日時	場 所	内 容
毎週火曜日 初回：10月14日  13：00～14：00	大研修室	骨盤を整えることで猫背を改善、むくみ、肩こり、腰痛など痛みのない体づくりを目指します。 ※10月と1月は第2、3、4火曜 12月は第1、2、3、4火曜 3月は第1、2火曜開催  回 数：全20回 定 員：20名 講 師：松崎 晶 受講料：7,700円



ワード・エクセルの基礎

開催日時	場 所	内 容
第2、4火曜日 初回：10月14日  13：30～15：30	小会議室	ワード(回覧板、チラシ、表作り、写真の挿入等) エクセル(表作り、四則計算、SUM関数等)を行います。 Windows10以上のパソコンが必要です。  回 数：全8回 定 員：15名 講 師：高井 嘉奈子 受講料：4,400円



シェイプアップヨガ（一般コース）

開催日時	場 所	内 容
毎週水曜日 初回：10月1日  9：30～10：30	大研修室	子育てで疲れた身体をリフレッシュしましょう。代謝を促し、シェイプアップ効果、腰痛、ストレス解消を目指します。 ※12月は第1、2、3水曜 1月は第2、3、4水曜 2月は第1、3、4水曜 3月は第1、2水曜開催  回 数：全20回 定 員：30名 講 師：安田 詞順 受講料：7,700円



【新講座】ゆる筋トレ&すっきりストレッチ

開催日時	場 所	内 容
第1、3木曜日 初回：10月1日  10：50～11：50	大研修室	前30分は筋肉トレーニング、後30分はストレッチを行います。簡単なトレーニング・ストレッチで身体をほぐし適度な筋力を付けます。途中入退室可、子ども連れOK（託児はありません）。  回 数：全10回      定 員：15名 講 師：水谷 有里      受講料：5,500円

やさしいエアロビクス&プチヨガ（一般コース、託児有りコース）

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：10月9日  9：30～10：30	体育室	エアロビクスは有酸素運動なので、ダイエットや心肺機能を高めたりストレスを解消する効果があります。別室で託児ボランティアによる託児（無料）がありますので安心して受講できます。 ※10月・1月は2、3、4、5木曜 3月は第1木曜開催  回 数：全20回 定 員：45名 講 師：安田 詞順 受講料：7,700円



筆ペンで楽しく描こう！「己書」

開催日時	場 所	内 容
第2、4木曜日 初回：10月9日  13：00～14：00	小会議室	書き方、書き順にとらわれる事なく、自分の世界を楽しく表現する新感覚の書です。 ※材料費が別途必要になります。 ※1月は第3、5木曜開催  回 数：全10回      定 員：15名 講 師：濱口 裕香子      受講料：4,400円



大人のジャズダンス

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：10月2日  13：30～14：30	体育室	リズムカルな音楽に合わせて楽しく踊り、ストレス発散しましょう。 ※12月は第1、2、3木曜 1月は第4、5木曜 3月は第1、2木曜開催  回 数：全20回 定 員：30名 講 師：yae 受講料：7,700円



リラックスヨガ（「誰でもできるヨガ」から変更）

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：10月2日  19：30～20：30	体育室	初心者の方大歓迎！心を落ち着けて静かな雰囲気の中でヨガをします。『男性』も参加しています。 ※10月は第1、2、4、5木曜 1月は第2、3、4、5木曜開催  回 数：全20回      定 員：30名 講 師：水谷 有里      受講料：7,700円



ぽかぽかオリジナルピラティス

開催日時	場 所	内 容
毎週金曜日 初回：10月3日  10：30～11：30	大研修室	体の内側からバランスを整え、健康的に鍛えます。 ストレス解消にもなり、肩こり、腰痛、便秘などでお困りの方に。（椅子と柔らかいボールを使用） ※10月は第1、2、3、4金曜 1月は第2、3、4金曜 3月は第1金曜開催  回 数：全20回      定 員：20名 講 師：後藤 明美 受講料：7,700円



アフタヌーン・シェイプアップヨガ

開催日時	場 所	内 容
毎週金曜日 初回：10月3日  13：00～14：00	体育室	ゆったりとした呼吸で自律神経を整え、血流もよくなります。午後のひと時「心も体も」休まります。 ※1月は第2、3、4、5金曜 2月は第1、2、3金曜開催  回 数：全20回 定 員：30名 講 師：水谷 有里 受講料：7,700円



中国の健康体操 練功

開催日時	場 所	内 容
毎週金曜日 初回：10月3日  13：30～15：00	大研修室	中国の健康体操。 呼吸を取り入れたやさしい健康づくりの体操です。 ※12月は第1、2、3金曜 1月は第2、3、4、5金曜開催  回 数：全20回 定 員：30名 講 師：長谷川 節子 受講料：7,700円



楽しいチェアストレッチ

開催日時	場 所	内 容
<p>毎週金曜日</p> <p>初回：10月3日</p> <p>15：00～16：30</p>	<p>体育室</p>	<p>椅子に座って音楽に合わせて手足を動かす軽い運動です。脳トレの訓練にもなります。足腰に自信のない方も大丈夫です。幅広い年齢の方が参加しています。</p> <p>※12月は第1、2、3金曜 1月は第2、3、4、5金曜開催</p> <p>回 数：全20回 定 員：30名 講 師：松岡 由美 受講料：7,700円</p> 

桑名の千羽鶴（初級・上級クラス）

開催日時	場 所	内 容
<p>第2土曜日</p> <p>初回：10月11日</p> <p>10：00～12：00</p>	<p>小会議室</p>	<p>市の無形文化財「桑名の千羽鶴」を楽しみながら学びます。</p> <p>※材料費が別途必要になります。</p> <p>回 数：全6回 定 員：15名 講 師：桑名の千羽鶴を広める会 受講料：3,300円</p> 

描くヨガ「ゼンタングル」

開催日時	場 所	内 容
<p>毎月第3日曜日</p> <p>初回：10月19日</p> <p>10：00～11：30</p>	<p>小会議室</p>	<p>アメリカ発祥のアートメソッドゼンタングルは「描くヨガ」と言われ、ペン先に集中することで心も体もリフレッシュできます。</p> <p>※材料費が別途必要になります。</p> <p>回 数：全5回 定 員：15名 講 師：野入 郁子 受講料：2,200円</p> 



◆ 光精工 コミュニティプラザ

〒511-0903 桑名市大山田一丁目7番地4

TEL 0594-32-1820 FAX 0594-32-0905

E-MAIL [komi@kuwana-shakyo.com](mailto:komi@kuwana-shakyo.com)

[https://www.kuwana-shakyo.com/category\\_list.php?frmCd=1-12-10-0-0](https://www.kuwana-shakyo.com/category_list.php?frmCd=1-12-10-0-0)



← ホームページは  
こちらから

◆ スター21

〒511-0912 桑名市星見ヶ丘八丁目601番地

TEL 0594-31-7625 FAX 0594-31-7674

E-MAIL [contact@star21-kuwana.com](mailto:contact@star21-kuwana.com)

<https://star21-kuwana.com>



← ホームページは  
こちらから

◆ 陽だまりの丘生涯学習交流センター「ぽかぽか」

〒511-0867 桑名市陽だまりの丘四丁目2201番地2

TEL 0594-87-7576 FAX 0594-32-5677

E-MAIL [pokapoka@kuwana-shakyo.com](mailto:pokapoka@kuwana-shakyo.com)

[https://www.kuwana-shakyo.com/category\\_list.php?frmCd=1-12-12-0-0](https://www.kuwana-shakyo.com/category_list.php?frmCd=1-12-12-0-0)



← ホームページは  
こちらから

◆開館時間 午前9時から午後9時半まで

◆休館日 月曜日（月曜日が祝日のときは開館）、年末年始（12月29日から1月3日まで）