

生涯学習施設

令和6年度 前期講座案内



光精工 コミュニティプラザ講座一覧表

●申込受付期間

2月1日(木)から2月29日(木)

●申込方法

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

※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、内容、講師などは、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。

はじめてみよう英会話

開催日時	場 所	内 容
第1、3火曜日 初回：5月7日 10：00～11：30	2F小会議室	簡単な日常会話やトラベル英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。英語で会話をする楽しさを体験してみてください。 回 数：全10回 定 員：14名 講 師：青木 十三子 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：5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。事前にお手持ちのスマートフォンをご確認ください。わからない方はお問い合わせください。 ※8月は第1、4火曜日開催 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：5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。※8月は第1、4火曜日開催 回 数：全10回 定 員：15名 講 師：水野 夕子 受講料：4,400円

男性料理

開催日時	場 所	内 容
第1火曜日 初回：6月4日 9：30～11：30	料理実習室	初めて包丁を持った方にもできる簡単な料理から、家族に自慢できる本格料理まで楽しく学べます。 回数：全7回 定員：18名 講師：星野 ひでみ 受講料：11,000円

フラワーデザイン

開催日時	場 所	内 容
第4木曜日 初回：5月23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。 回数：全5回 定員：12名 講師：中村 理恵 受講料：16,500円

陶芸

開催日時	場 所	内 容
木・金曜日 初回：6月6日 9：30～11：30	美術創作室 他	自分で作った器に、菓子を盛り抹茶をいただく。 そんな時間の楽しみ方もまた格別。 ※一部、窯当番日（午後の作業）あり。 ※新規の方は、別途材料費が必要です。 ≪申込方法≫ 3月2日（土）午前9時より先着順に受付いたします。受講料をご持参のうえ当館へご来館ください。定員になり次第、受付を終了します。 回数：全19回 定員：24名 講師：加賀 瑞山 受講料：19,800円

【新講座】キレイになる薬膳

開催日時	場 所	内 容
第2金曜日 初回：5月17日 10：00～13：00	料理実習室	体の中からキレイを叶えることができる「薬膳」 見慣れた食材を使って、毎日無理なく続けられます。 旬の食材の力を知り、薬膳を学んで日々のキレイにつなげませんか？薬膳、初めての方も大歓迎です！ ※5月は第3金曜日、6月・8月は第1金曜日開催 回数：全5回 定員：12名 講師：井口 倫代 受講料：9,900円

【新講座】～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
第2土曜日 初回：5月18日 10：00～13：00	料理実習室	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！ ※原則2人1組ですが、付き添いのお子様の参加も可能です。ただし、材料は2人分となります。 ※事前にお子様の人数と年齢をお知らせください。 ※5月は第3土曜日、8月は第1土曜日開催 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：13,200円

大人の美文字

開催日時	場 所	内 容
第1、3土曜日 初回：5月11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。※5月は第2、3土曜日開催 回 数：全10回 定 員：18名 講 師：清水 智泉 受講料：4,400円



造形(彫刻・陶彫・現代アート)

開催日時	場 所	内 容
第4土曜日 初回：5月25日 9：30～11：30	美術創作室	美術の理論と実技を通じてオブジェや平面作品をテラコッタ粘土などで制作・燃焼を行います。一部、窯当番日（午後の作業）あり。 ※新規の方は、別途材料費が必要です。 ※11月は第5土曜日、12月は第3土曜日開催 回 数：全10回 定 員：20名 講 師：吉村 壽夫 受講料：9,900円

桑名市スター21講座一覧表

●申込受付期間

2月1日(木)から2月29日(木)

●申込方法

LINE、メール(star21@yk.commufa.jp)、窓口のいずれか

※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、内容、講師などは、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：4月2日 ①13：30～15：00 ②15：10～16：40	大研修室	長い筒を吹いて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 講師：村田 道昭 定員：各25名 受講料：4,400円

やさしい健康太極拳 [火]

開催日時	場 所	内 容
毎週火曜日 初回：4月2日 13：30～15：00	体育室	シンセサイザーやオカリナの音楽に合わせてゆっくり腹式呼吸をしながら動きます。 回数：全20回 講師：平野 潤子 定員：30名 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
毎週火曜日 初回：4月2日 18：50～19：50	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 講師：安田 詞順 定員：40名 受講料：7,700円



やさしいエアロビクス&プチヨガ

開催日時	場 所	内 容
毎週火曜日 初回：4月2日 20：00～21：00	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
毎週水曜日 初回：4月3日 10：00～11：15	体育室	ヨガの基本をマスターします。 大変人気が高く毎回定員を超えるほどです。 回数：全20回 定員：40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
毎週水曜日 初回：4月3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
毎週水曜日 初回：4月3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

筋トレ基礎トレーニング [水]

開催日時	場 所	内 容
毎週水曜日 初回：4月3日 15：00～16：15	体育室	チューブトレーニングによって神経と筋を刺激し、眠っていた筋肉を目覚めさせ、肩こり・腰痛予防に役立てましょう。 回数：全20回 定員：40名 講師：小森 泰子 受講料：7,700円



ボディメイク・ヨガ①②

開催日時	場 所	内 容
毎週水曜日 初回：4月3日 ①18：50～19：50 ②20：00～21：00	体育室 大研修室	神秘的な音楽に合わせて呼吸を意識しながら柔軟な体作りをします。毎回定員を超える人気の講座です。 回 数：全20回 定 員：50名 講 師：安田 詞順 受講料：7,700円

【新講座】K-POPでエクササイズ

開催日時	場 所	内 容
第2、4木曜日 初回：4月11日 13：30～15：00	体育室	K-POPに合わせて、簡単な振り付けから体を楽しく動かしましょう。初心者の方でもお気軽にお申込みください。 回 数：全10回 定 員：20名 講 師：WAKANA 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
毎週木曜日 初回：4月4日 10：30～12：00	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 定 員：40名 講 師：秀 和代 他 受講料：7,700円

いつまでも若いと言われる健康体操

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：4月4日 13：30～15：00	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 定 員：40名 講 師：水谷 康子 受講料：7,700円

みんなのうた

開催日時	場 所	内 容
第1金曜日 初回：4月5日 10：00～11：30	大研修室	童謡・唱歌・叙情歌・歌謡曲・外国曲・民謡など楽しく皆と一緒に歌います。 ※別途教材費が必要です。 回 数：全10回 定 員：40名 講 師：土井 原子 受講料：4,400円

お腹すっきり健美操

開催日時	場 所	内 容
第2、3、4金曜日 初回：4月12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
毎週金曜日 初回：4月5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
毎週金曜日 初回：4月5日 13：30～14：45	大研修室	内容は水曜日のリラックスヨガ講座と同じです。呼吸を意識しながら体作りを目指します。 回数：全20回 定員：40名 講師：松岡 菊子 受講料：7,700円

筋トレ基礎トレーニング [金]

開催日時	場 所	内 容
毎週金曜日 初回：4月5日 15：00～16：15	体育室	内容は水曜日の「筋トレ基礎トレーニング講座」と同じです。神経と筋を刺激し、眠っていた筋肉を目覚めさせ、肩こり・腰痛予防に役立てましょう。 回数：全20回 定員：40名 講師：小森 泰子 受講料：7,700円

心と体にやさしい骨格トレーニング

開催日時	場 所	内 容
第3土曜日 初回：4月20日 10：00～11：30	大研修室	骨格の調整やバランス感覚を修得し、自分で治せるトレーニングをします。 回数：全10回 定員：35名 講師：石川 じゅん 受講料：4,400円

メンズ★ヨガ

開催日時	場 所	内 容
第2、4土曜日 初回：4月13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
毎週土曜日 初回：4月6日 13：30～15：00	体育室	中国古来の武術で、姿勢・動作・呼吸のほかに「意年」を通じ健康法を会得します。 回 数：全20回 定 員：30名 講 師：平野 潤子 受講料：7,700円

親子でリズムトレーニング（年少程度～小学1年生程度）

開催日時	場 所	内 容
第1、3日曜日 初回：4月7日 10：00～11：00	体育室	親子のふれあいを通じて、遊びの中からバランス感覚やリズム感覚などの運動能力を養っていきます。 回 数：全10回 定 員：20組 講 師：吉良 裕代 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

2月1日（木）から2月29日（木）

●申込方法

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

※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、開催期間などは、変更となる場合がございます。

※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★

産後ママ&ベビーヨガ（生後3～12ヶ月の子どもと保護者）

開催日時	場 所	内 容
第1、3火曜日 初回：4月16日 9：45～10：30	大研修室	親子の絆を深め産後のお母さんの体のバランスを整えると共に、歌やヨガを取り入れ、赤ちゃんと楽しく体を動かします。 ※4月は第3火曜開催 回 数：全6回 講 師：西脇 実和子 定 員：15組 受講料：3,300円



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：4月2日 ①9：45～10：30 ②10：45～11：30	体育室 大研修室	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。お母さんとお子さんが一緒にリズムを感じ表現する楽しさを学べます。 回 数：①②ともに全12回 定 員：①②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：4月2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。 回 数：全18回 講 師：清水 智泉 定 員：20名 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：4月16日 17：30～18：30	体育室	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。 ※4月は第3，4，5火曜開講 回 数：全15回 定 員：20名 講 師：伊藤 早苗 受講料：5,500円

シェイプアップヨガ 子ども同伴コース

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：4月11日 11：00～11：50	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。 子供同伴コースは、お子様と同室なので一緒にヨガを楽しむことができます。託児はありません。お子様と同伴でなくても受講できます。 ※4月は第2，3，4木曜開催 5月は第2，3，4，5木曜開催 回 数：全16回 定 員：20名 講 師：水谷 有里 受講料：6,600円



ジャズダンス ①キッズ（年中～小学1年生）、②ジュニア（小学2年生～6年生）

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：4月4日 ①16：30～17：15 ②17：30～18：45	体育室	POPな音楽に合わせて、楽しくみんなでダンスをしましょう。時に可愛く時にかっこよく！！ ※5月は第2，3，4，5木曜開催 8月は第1，2，4，5木曜開催 回 数：①②ともに全20回 定 員：①②各30名ずつ 講 師：yae 受講料：7,700円

【新講座】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：4月19日 10：00～11：00	体育室	心穏やかになる演奏でリフレッシュできるとともに、ピアノなどの演奏に合わせ、楽しく動き子供の成長や発達を延ばします。 ※8月は休講 回 数：全5回 定 員：30名 講 師：音楽療法士 受講料：2,200円



Fun Fun Basic English! ①小学1～2年生、②小学3～4年生、③小学5～6年生

開催日時	場 所	内 容
①毎週土曜日 初回：4月6日 10：30～11：30	大研修室	①②英単語の書き方を学び、英語を聴いて会話を楽しみます。 ③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。 ※教材費が別途必要になります。 ※①②4月は第1、2、3土曜 5月は第2、3、4土曜開催 ※③5月は第2、3、4、5木曜開催 回 数：①②ともに全15回、③全18回 定 員：①②③各15名ずつ 講 師：①伊藤 由紀子 受講料：12,100円 ②池田 眞理 受講料：12,100円 ③藤田 典子 受講料：14,300円
②毎週土曜日 初回：4月6日 14：00～15：00		
③毎週木曜日 初回：4月4日 17：30～18：30		

Come on! Baby English Club (3歳～年長) ①午前コース、②午後コース

開催日時	場 所	内 容
毎週土曜日 初回：4月6日 ①9：30～10：10 ②13：00～13：40	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。 ※4月は第1、2、3土曜 5月は第2、3、4土曜開催 回 数：①②ともに全15回 定 員：①②各15名ずつ 講 師：①伊藤 由紀子 受講料：8,800円 ②池田 眞理 受講料：8,800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：4月2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。 ※5月は第2、3、4火曜 7月は第1、2、3、4火曜 8月は第1、3、4火曜開催 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：4月2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。 ※4月は第1、2、3、4火曜 8月は第1、3、4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：4月9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。 Windows 8以上のパソコンが必要です。 ※7月第4火曜、8月第2火曜は休講 回 数：全8回 定 員：15名 講 師：高井 嘉奈子 受講料：4,400円

楽しく学ぼう英会話（初級）

開催日時	場 所	内 容
毎週火曜日 初回：4月2日 19：30～21：00	小会議室	学校で習ったことを思い出しながら、英語のシャワーを浴びましょう。受講生同士がお互いに質問しあい、楽しく会話をします。 ※4月第5火曜は休講 回 数：全16回 定 員：15名 講 師：池田 眞理 受講料：14,300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：4月3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。 ※5月は第2、3、4水曜 7月は第1、2、3、4水曜 8月は第1、3、4水曜開催 回 数：全18回 定 員：30名 講 師：安田 詞順 受講料：6,600円

やさしいエアロビクス&プチヨガ（一般・託児）

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：4月4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もあります。別室で託児があります。 ※託児は、託児ボランティアの方にお任せしています。 (託児料無料) ※5月は第2、3、4木曜 8月は第1、2、4、5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：4月11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。 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：4月4日 13：30～14：30	体育室	楽しくリズムカルな音楽に合わせて踊り、ストレス発散しましょう。 ※5月は第2、3、4、5木曜 8月は第1、2、4、5木曜開催 回 数：全20回 定 員：30名 講 師：yae 受講料：7,700円

誰でもできるヨガ

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：4月4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。 ※5月は第2、3、4、5木曜 8月は第1、2、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：4月5日 10：30～11：30	大研修室	美しい姿勢を目指す方やストレス解消、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） ※5月は第2、3、4、5金曜開催 回数：全17回 定員：20名 講師：後藤 明美 受講料：6,600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：4月5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。 ※5月は第2、3、4、5金曜 8月は第1、2、4、5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：4月5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。 ※5月は第2、3、4、5金曜 8月は第1、2、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
毎週金曜日 初回：4月5日 15：00～16：30	体育室	椅子に座って手足を動かし、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。 ※5月は第2、3、4、5金曜 8月は第1、2、4、5金曜開催 回数：全20回 定員：30名 講師：松岡 由美 受講料：7,700円

桑名の千羽鶴（初級・上級クラス）

開催日時	場 所	内 容
第2土曜日 初回：4月13日 10：00～12：00	小会議室	「桑名の千羽鶴」を楽しみながら、桑名の文化を会得していただけます。※材料費が別途必要になります。 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

◆ 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



← ホームページは
こちらから

https://www.kuwana-shakyo.com/category_list.php?frmCd=1-12-10-0-0

◆ 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 star21@yk.commufa.jp
<https://www.kuwana-star21.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



← ホームページは
こちらから

https://www.kuwana-shakyo.com/category_list.php?frmCd=1-12-12-0-0

◆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）

生涯学習施設
令和6年度 後期講座案内



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(木)から8月31日(土)

●申込方法

LINE、メール(komi@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、内容、講師などは、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1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う。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8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。事前にお手持ちのスマートフォンをご確認ください。わからない方はお問い合わせください。 ※2月は第1、4火曜日開催 回数：全10回 講師：溝呂木 加代 定員：12名 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8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。 2月は第1、4火曜日開催 回数：全10回 講師：水野 夕子 定員：15名 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24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。 回 数：全5回 定 員：12名 講 師：中村 理恵 受講料：6,500円 材料費：11,000円

キレイになる薬膳Ⅰ

開催日時	場 所	内 容
第1水曜日 初回：10月2日 10：00～13：00	料理実習室	体の中からキレイを叶えることができる「薬膳」 見慣れた食材を使って、毎日無理なく続けられます。 旬の食材の力を知り、薬膳を学んで日々のキレイにつなげませんか？薬膳、初めての方も大歓迎です！ ※1月は第2水曜日開催 回 数：全5回 定 員：12名 講 師：井口 倫代 受講料：7,500円 材料費：3,000円

キレイになる薬膳Ⅱ

開催日時	場 所	内 容
第1木曜日 初回：10月3日 10：00～13：00	料理実習室	体の中からキレイを叶えることができる「薬膳」 見慣れた食材を使って、毎日無理なく続けられます。 旬の食材の力を知り、薬膳を学んで日々のキレイにつなげませんか？薬膳、初めての方も大歓迎です！ ※1月は第2木曜日開催 回 数：全5回 定 員：12名 講 師：井口 倫代 受講料：7,500円 材料費：3,000円

四季折々の自然染色

開催日時	場 所	内 容
<p>第3金曜日 初回：10月18日 10：00～12：00</p>	<p>料理実習室 美術創作室</p>	<p>めぐる季節と共に自然の色を写し取り、暮らしを彩っていきましょう。土染め、草木染め、季節の植物や土に還る染料を使い、家事をする傍らで染色をする。そんな身近で気軽な”自然染色“を楽しみませんか。自然がもたらす色の美しさに一緒に触れていきましょう。</p> <p>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</p>

～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19日 10：00～13：00</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！ ※原則2人1組ですが、付き添いのお子様の参加も可能です。ただし、材料は2人分となります。 ※事前にお子様の人数と年齢をお知らせください。 (付添いのお子様は1人まで) ※10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>

大人の美文字

開催日時	場 所	内 容
<p>第1、3土曜日 初回：10月12日 10：00～11：30</p>	<p>1 F 小会議室</p>	<p>名前の書き方、ひらがな、漢字を形良く書く、硬筆3級程度の葉書の書き方等を学びます。今、書いている「字」より、少しでも上達したなと感じていただけるようにアドバイスします。 ※10月は第2、3土曜日、11月は第3、5土曜日、1月は第2、3土曜日開催</p> <p>回 数：全10回 定 員：12名 講 師：清水 智泉 受講料：4,400円</p>



桑名市スター21講座一覧表

●申込受付期間

7月9日（火）から7月27日（土）

●申込方法

LINE、メール（star21@yk.commufa.jp）、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、内容、講師などは、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1日 ①13：30～15：00 ②15：10～16：40	大研修室	長い筒を吹いて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

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1日 13：30～15：00	体育室	シンセサイザーやオカリナの音楽に合わせてゆっくり腹式呼吸をしながら動きます。 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1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



やさしいエアロビクス&プチヨガ

開催日時	場 所	内 容
火曜日 初回：10月1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2日 10：00～11：15	体育室	ヨガの基本をマスターします。 大変人気が高く毎回定員を超えるほどです。 回数：全20回 定員：40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2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2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

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2日 15：00～16：15	体育室	チューブトレーニングによって神経と筋を刺激し、眠っていた筋肉を目覚めさせ、肩こり・腰痛予防に役立てましょう。 回数：全20回 定員：40名 講師：小森 泰子 受講料：7,700円



ボディメイク・ヨガ①②

開催日時	場 所	内 容
水曜日 初回：10月2日 ①18：50～19：50 ②20：00～21：00	体育室 大研修室	神秘的な音楽に合わせて呼吸を意識しながら柔軟な体作りをします。毎回定員を超える人気の講座です。 回数：全20回 定員：50名 講師：安田 詞順 受講料：7,700円

K-POPでエクササイズ

開催日時	場 所	内 容
第1、3木曜日 初回：10月10日 13：30～15：00	体育室	K-POPに合わせて、簡単な振り付けから体を楽しく動かしましょう。初心者の方でもお気軽にお申込みください。 回数：全10回 定員：20名 講師：WAKANA 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3日 10：30～12：00	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 定員：40名 講師：秀 和代 他 受講料：7,700円

いつまでも若いと言われる健康体操

開催日時	場 所	内 容
木曜日 初回：10月3日 13：30～15：00	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 定員：40名 講師：水谷 康子 受講料：7,700円

ボディメイク・ヨガ③



開催日時	場 所	内 容
木曜日 初回：10月3日 20：00～21：00	体育室	神秘的な音楽に合わせて呼吸を意識しながら柔軟な体作りをします。水曜日の人気講座を増設しました。 回 数：全20回 定 員：50名 講 師：安田 詞順 受講料：7,700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27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4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4日 13：30～14：45	大研修室	内容は水曜日のリラックスヨガ講座と同じです。呼吸を意識しながら体作りを目指します。 回 数：全20回 定 員：40名 講 師：松岡 菊子 受講料：7,700円

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4日 15：00～16：15	体育室	内容は水曜日の「筋トレ基礎トレーニング講座」と同じです。神経と筋を刺激し、眠っていた筋肉を目覚めさせ、肩こり・腰痛予防に役立てましょう。 回 数：全20回 定 員：40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12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5日 13：30～15：00	体育室	中国古来の武術で、姿勢・動作・呼吸のほかに「意年」を通じ健康法を会得します。 回 数：全20回 定 員：30名 講 師：平野 潤子 受講料：7,700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（木）から8月31日（土）

●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、開催期間などは、変更となる場合がございます。

※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★

①産後ママ&ベビーヨガ（生後3～7ヶ月の子どもと母親）

②ベビーヨガ&ママヨガ（生後8～12ヶ月の子どもと母親）

開催日時	場 所	内 容
第1、3火曜日 初回：12月3日 ①9：45～10：30 ②10：45～11：30	大研修室	親子の絆を深め産後のお母さんの体のバランスを整えると共に、歌やヨガを取り入れ、赤ちゃんと楽しく体を動かします。 ※1月は第2・3火曜開催 回 数：①②ともに全6回 定 員：①②各15組 講 師：西脇 実和子 受講料：3,300円



※①②は11月1日から申込受付予定（8/6～10/15中期講座開催）

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8日 ①9：45～10：30 ②10：45～11：30	体育室 大研修室	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。お母さんとお子さんが一緒にリズムを感じ表現する楽しさを学べます。 ※10月は第2・3火曜、1月は第3・4火曜開催 回 数：①②ともに全12回 定 員：①②各15組 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1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。 ※2月は第1・3・4火曜開催 回 数：全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1日 17：30～18：30	体育室	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。 ※11月は第2・3・4、12月は第1・2・3火曜開催 回 数：全15回 定 員：20名 講 師：伊藤 早苗 受講料：5,500円

シェイプアップヨガ 子ども同伴コース

開催日時	場 所	内 容
第1, 2, 3水曜日 初回：10月2日 11：00～11：50	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。 子供同伴コースは、お子様と同室なので一緒にヨガを楽しむことができます。託児はありません。お子様と同伴でなくても受講できます。 回 数：全15回 定 員：20名 講 師：水谷 有里 受講料：6,100円



ジャズダンス ①キッズ（年中～小学1年生）、②ジュニア（小学2年生～6年生）

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：9月26日 ①16：30～17：15 ②17：30～18：45	体育室	POPな音楽に合わせて、楽しくみんなでダンスをしましょう。時に可愛く時にかっこよく！！ ※10月は第1・2・3・4、11月は第2・3・4、12月は第1・2・3木曜開催 回 数：①②ともに全20回 定 員：①30名②40名程度 講 師：yae 受講料：7,700円

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
毎月第3金曜日 初回：10月18日 10：00～11：00	体育室	音楽療法士による演奏にあわせ親子とも楽しく学ぶことができます。 回 数：全5回 定 員：30名 講 師：音楽療法士 受講料：2,200円



Fun Fun Basic English! ①小学1～2年生、②小学3～4年生、③小学5～6年生

開催日時	場 所	内 容
①毎週土曜日 初回：9月28日 10：30～11：30 ②毎週土曜日 初回：9月28日 14：00～15：00 ③毎週木曜日 初回：10月3日 17：30～18：30	大研修室	①②英単語の書き方を学び、英語を聴いて会話を楽しみます。 ③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。 ※教材費が別途必要になります。 ※①②10月は第1・3・4、11月は第1・2・3・5、12月は第1・2・3、1月は第2・3・4土曜開催 ③12月は第1・2・3木曜開催 回 数：①②ともに全15回、③全18回 定 員：①②③各15名ずつ 講 師：①伊藤 由紀子 受講料：12,100円 ②池田 眞理 受講料：12,100円 ③藤田 典子 受講料：14,300円

Come on! Baby English Club (3歳～年長) ①午前コース、②午後コース

開催日時	場 所	内 容
毎週土曜日 初回：9月28日 ①9：30～10：10 ②13：00～13：40	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。 ※10月は第1・3・4、11月は第1・2・3・5、12月は第1・2・3、1月は第2・3・4土曜開催 回 数：全15回 定 員：15名 講 師：①伊藤 由紀子 受講料：8,800円 ②池田 眞理 受講料：8,800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1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・1月・2月は第1・2・3火曜開催 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1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。 ※12月は第1・2・3、1月は第2・3・4、2月は第1・3・4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8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。 Windows8以上のパソコンが必要です。 ※12月は第2火曜、2月は第4火曜開催 回 数：全8回 定 員：15名 講 師：高井 嘉奈子 受講料：4,400円

楽しく学ぼう英会話（初級）

開催日時	場 所	内 容
毎週火曜日 初回：10月8日 19：30～21：00	小会議室	学校で習ったことを思い出しながら、英語のシャワーを浴びましょう。受講生同士がお互いに質問しあい、楽しく会話をします。 ※12月は第1・2・3、1月は第2・3・4、2月は第1・3火曜開催 回 数：全16回 定 員：15名 講 師：池田 眞理 受講料：14,300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2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・1月・2月は第1・2・3水曜開催 回 数：全18回 定 員：30名 講 師：安田 詞順 受講料：6,600円

やさしいエアロビクス&プチヨガ（一般・託児）

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：10月10日 9：30～10：30	体育室	<p>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もあります。 別室で託児があります。 ※託児は、託児ボランティアの方にお任せしています（託児料無料） ※12月は第1・2・3木曜開催</p> <p>回 数：全20回 定 員：45名 講 師：安田 詞順 受講料：7,700円</p>

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10日 13：00～14：00	小会議室	<p>書き方、書き順にとらわれることなく、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。</p> <p>回 数：全10回 定 員：15名 講 師：濱口 裕香子 受講料：4,400円</p>



大人のジャズダンス

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：9月26日 13：30～14：30	体育室	<p>楽しくリズムカルな音楽に合わせて踊り、ストレス発散しましょう。 ※10月は第1・2・3・4、11月は第2・3・4、12月は第1・2・3木曜開催</p> <p>回 数：全20回 定 員：30名 講 師：yae 受講料：7,700円</p>

誰でもできるヨガ

開催日時	場 所	内 容
毎週木曜日 初回：10月3日 19：30～20：30	体育室	<p>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。</p> <p>回 数：全20回 定 員：30名 講 師：水谷 有里 受講料：7,700円</p>



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4日 10：30～11：30	大研修室	美しい姿勢を目指す方やストレス解消、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） ※11月は第1・2・3・4、12月は第1・2・3金曜開催 回 数：全20回 講 師：後藤 明美 定 員：20名 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4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。 ※11月は第1・2・3・4、12月は第1・2・3金曜開催 回 数：全20回 講 師：水谷 有里 定 員：30名 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11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。 ※11月は第1・2・3・4、12月は第1・2・3金曜開催 回 数：全20回 講 師：長谷川 節子 定 員：30名 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
毎週金曜日 初回：10月4日 15：00～16：30	体育室	椅子に座っ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。 ※12月は第1・2・3金曜開催 回 数：全20回 講 師：松岡 由美 定 員：30名 受講料：7,700円

桑名の千羽鶴（初級・上級クラス）

開催日時	場 所	内 容
毎月第2土曜日 初回：10月12日 10：00～12：00	小会議室	「桑名の千羽鶴」を楽しみながら、桑名の文化を会得していただけます。 ※材料費が別途必要になります。 回 数：全6回 講 師：桑名の千羽鶴を広める会 定 員：15名 受講料：3,300円

◆ 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



← ホームページは
こちらから

https://www.kuwana-shakyo.com/category_list.php?frmCd=1-12-10-0-0

◆ 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 star21@yk.commufa.jp
<https://www.kuwana-star21.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



← ホームページは
こちらから

https://www.kuwana-shakyo.com/category_list.php?frmCd=1-12-12-0-0

◆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）