

2024年度
定期講座
後期：12月～3月

楽しんで心身ともにリフレッシュ！ **かさいカルチャークラブ**

講座案内

中途の入会も
可能です

新規受講生受付中

お申込み・お問合せ

加西市民会館
☎0790-43-0160

〒675-2303 兵庫県加西市北条町古坂1-1
受付/9:00～22:00 休館日/年末年始(12/28～1/4)
<https://www.kasai-shimin.jp> 加西市民会館 検索

はじめようピアノ **New!**

見学 体験

お子さまから大人の方まで、初心者・経験者問わずどなたでもご参加いただけます。40分の個人指導です



金曜日

時間 15:40～19:40(各40分ごと)
受講料 12,000円(税込)〈全8回分〉*別途テキスト代が必要な場合あり*写真はイメージです。
持ち物 楽譜・筆記用具
講師 松岡 理絵(ヤマハピアノ・エレクトーン講師)

そろばん教室 **New!**

見学

そろばん・暗算・フラッシュ暗算を行います。計算速度、集中力が向上します。年齢問わず初心者・経験者ともに大歓迎。



金曜日

時間 ①17:10～18:00 ②18:10～19:00 *写真はイメージです。
受講料 各18,750円(税込)〈全15回分〉*別途テキスト代1,000円程度
持ち物 そろばん・筆記用具
講師 織田 千草(江頭珠算学院 塾長)

おてがるカリンバ! **New!**

見学 体験

カリンバの別名は「親指ピアノ」演奏経験も年齢も関係なく楽しめます。



木・金曜日

時間 ①10:00～11:00(新) ②11:10～12:10(満)
金10:00～11:00(満)
受講料 各6,000円(税込)〈全4回分〉*別途:教本代1,500円程度
持ち物 カリンバ(お持ちの方)(初回はカリンバの貸出あり)
講師 高田 智恵美

*写真はイメージです。

楽しいギター教室(ポピュラーコース) **New!**

見学 体験

初心者大歓迎!ご自身のお好きな曲、フォーク・ポップス・演歌などをギターでお楽しみください。講師はLIVE演奏や指導で活躍中です。楽しくわかりやすい個人指導40分です。



月曜日

時間 15:00～21:40(個人指導:各40分)
受講料 12,000円(税込)〈全8回分〉*別途テキスト代
持ち物 ギター・楽譜(お持ちの方)
講師 崎谷 康司

*写真はイメージです。

はじめようオカリナ **New!**

見学 体験

オカリナを始めたい方大歓迎!
ゆっくりゆったり進めていきます。



木曜日

時間 13:30～15:00 *写真はイメージです。
受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉*別途:教本代1,100円程度
持ち物 オカリナ(お持ちの方:AC管)・筆記用具(初回はオカリナの貸出あり)
講師 松本 孝美

はじめよう韓国語

見学 体験

はじめての方が対象です(レベル対応可能)韓国にご興味がおありの方にもおすすめです。中級の方はご相談ください。



金曜日

時間 ①10:30～12:00 ②19:00～20:30 *写真はイメージです。
受講料 各8,800円(税込)〈全8回分〉*別途:資料代1,000円程度
持ち物 筆記用具
講師 文 禎顥(元大学准教授)

女性のためのボクササイズ

見学 体験

ダイエットに効果的なボクササイズで
ストレスを解消し、健康と体力を維持します。



水曜日

時間 19:00～20:00 *写真はイメージです。
受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉
持ち物 室内シューズ・タオル・飲み物
講師 岡田 壮平(元A級プロボクサー(8回戦))

*写真はイメージです。

親子 de ハワイアンフラ

見学 体験

お子さまと一緒に楽しく異国文化に触れてみませんか?こどもハワイアンフラ
枠内で同時進行いたします。講師は国内外で活躍中のMIKA `olena MIULA。



土曜日

時間 15:00～16:00 *写真はイメージです。
受講料 各とも:8,800円(税込) おとな:11,600円(税込)〈全8回分〉
持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物
講師 MIKA `olena MIULA(Ka pā Hula O Hoaloha)

*写真はイメージです。

合気道護身術(小学4年生以上)

見学 体験

合気道護身術は心身を鍛錬していきます。
礼儀作法が身につく、護身術にもつながります。



土曜日 隔週

時間 16:00～17:30 *写真はイメージです。
受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉
持ち物 合気道衣(応相談)・飲み物・タオル
講師 萩原 聖 ほか

*写真はイメージです。

陳式太極拳

見学 体験

衰えた足腰をおだやかに鍛えなおし、ゆったりとした呼吸法により自律神経の働きを整えます。腹腔の筋肉の活動により内臓が活性化します。



月曜日

時間 10:30～12:00 *写真はイメージです。
受講料 16,500円(税込)〈全15回分〉
持ち物 室内靴・タオル・飲み物
講師 竹本 セイウン(Tai-chi 鍊仙塾)(太極拳発祥の地、中国にて修得)

*写真はイメージです。

イスヨガ

見学 体験

膝や腰に負担なく、椅子に座ってできるのが魅力的。ウェーブリングという器具を使って緩めることとゆったり呼吸することを丁寧にいたします。



水曜日

時間 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00 *写真はイメージです。
受講料 各8,800円(税込)〈全8回分〉
持ち物 ヨガマット・汗拭きタオル・5本指ソックス・飲み物
講師 大崎 富美(健康応援フィットネス神戸)

*写真はイメージです。

免疫力アップ! 健康料理教室

見学

食材の組合せで栄養力と免疫力がパワーアップ。
先生の軽快な説明で楽しく作れます。



木曜日

時間 10:00～12:00 *写真はイメージです。
受講料 6,800円(税込・材料費込)〈全4回分〉
持ち物 エプロン・マスク・三角巾・布巾2枚
講師 村上 貴美子(元神戸学院女子短期大学非常勤講師)

*写真はイメージです。

kidsダンス

見学 体験

kidsは基本をしっかり身につけ、マット運動をとりいれて
更にレベルアップ!自信をもって踊れるKidsに成長します。



火曜日

時間 17:00～18:30 *写真はイメージです。
受講料 9,900円(税込)〈全9回分〉
持ち物 タオル・上履き・飲み物
講師 志儀 明子 ほか(明石ジャズダンスファクトリー)

*写真はイメージです。

はじめようウクレレ

見学 体験

①ウクレレ経験者の方対象。②全く初心者の方対象。
それぞれのお時間でお楽しみください。



月曜日

時間 ①9:30～11:00 ②11:10～12:40 *写真はイメージです。
受講料 各10,080円(税込)〈全8回分〉*別途コピー代等
持ち物 ウクレレ・筆記用具(初回はウクレレの貸出あり)
講師 進藤 幸弘

*写真はイメージです。

●各講座の紹介は裏面にもございます。

合気道護身術 (おとな)

見学 体験

合気道護身術は護身術だけでなく、有酸素運動のため、健康にも役立ちます。

土曜日

時間 16:00~17:30
受講料 16,500円(税込)〈全15回分〉
持ち物 合気道衣(応相談)・飲み物・タオル
講師 萩原 聖 ほか



※写真はイメージです。

小野六花の美文字レッスン

見学 体験

文字の形をとらえてわかりやすく解説していきます。まずはご自身のお名前から書いてみましょう。全体の形やバランス、一画の長さなどで文字が激変します。

木曜日

時間 10:00~11:30
受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉
持ち物 Bか2Bの鉛筆・消しゴム・ボールペン・8マスノート
講師 小野 六花(日本ペン習字研究会 師範)



※写真はイメージです。

ゆったりヨガ

見学 体験

ゆったりゆっくりリラックス。心身の安定と爽快感を感じながらほくしていきましょう。

水曜日

時間 10:30~11:45
受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉
持ち物 ヨガマット・タオル・ブランケット・飲み物
講師 小林 千明(全米ヨガアライアンス200)



※写真はイメージです。

バランスボール

見学 体験

楽しいボール運動です。ゆらゆらしながらバランスをとり、姿勢を整えます。骨盤を動かすことが腰痛の緩和になり体幹を鍛えます。

火曜日

時間 10:00~11:30
受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉
持ち物 ヨガマット・上履き・5本指ソックス・タオル・飲み物
講師 大崎 富美(健康応援フィットネス神戸)



※写真はイメージです。

トータルビューティーエクササイズ

見学 体験

女性のボディラインと筋バランスを美しく整え、美姿勢を学ぶトータルビューティープログラムです。

月曜日

時間 19:20~20:50
受講料 12,000円(税込)〈全8回分〉
持ち物 ヨガマット・バレエシューズ若しくは厚手の靴下・タオル・飲み物
講師 宮脇 千亜紀(整美体線美姿勢マスターインストラクター JLABプレミアム認定三木校代表)



※写真はイメージです。

フラワーアレンジメント

見学

生花だけでなく、プリザーブドフラワーや小物などで様々なアレンジを楽しみましょう。

土曜日

時間 ①10:30~12:00 ②13:30~15:00 ③19:30~21:00
受講料 各8,800円(税込)〈全8回分〉*別途花代2,000円程度
持ち物 花ばさみ
講師 蓬菜 京子(国家検定フラワー装飾技能士1級・バイオフラワー技能2級)



※写真はイメージです。

トールペイント

見学

絵を描くことが苦手でも大丈夫です。優しくゆっくり丁寧な指導で進めていきます。嬉しくなる作品に仕上がります。

金曜日

時間 10:00~12:00
受講料 13,200円(税込・材料費込)〈全8回分〉
持ち物 水入れ・牛乳パック・雑巾・筆(100円均一も可)
講師 中川 和美(公益財団法人 日本手芸普及協会ペイント部講師)



※写真はイメージです。

こどもハワイアンフラ

見学 体験

楽しく異国文化や伝統に触れることはグローバルな時代に生きる子どもたちにとっては大切な経験。基礎から丁寧にレッスンしていきます。

土曜日

時間 15:00~16:00
受講料 9,600円(税込)〈全8回分〉
持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物
講師 MIKA òlena MIULA(Ka pā Hula O Hoaloha)



※写真はイメージです。

ハワイアンフラ

見学 体験

ハワイの伝統的な踊りとして親しまれているフラ。音楽に合わせてゆっくり体を揺らすだけでも心が穏やかになります。

金曜日

時間 ①15:30~17:00 ②18:00~19:30
受講料 各12,320円(税込)〈全8回分〉
持ち物 パウスカート・タオル・飲み物
講師 MIKA òlena MIULA(Ka pā Hula O Hoaloha)



※写真はイメージです。

楽しいギター教室 (クラシックコース)

見学 体験

全く初めての方、もう一度基礎からやってみいたい方、なかなかきっかけがなかった方の第一歩。個人指導(各30分)クラシックを中心にしたコースです。

日曜日

時間 9:00~14:30(個人指導:各30分)
受講料 10,160円(税込)〈全8回分〉*別途テキスト代
持ち物 ギター・筆記用具・楽譜(初回はギターの貸出あり)
講師 上垣 賢一



※写真はイメージです。

ピラティス

見学 体験

ケガや痛みの予防にも役立ちます。呼吸法から始まり、腹筋・背筋のエクササイズを行います。一緒に健やかな毎日を過ごしましょう。

日曜日

時間 ①10:00~11:00(満) ②11:15~12:15(新)
受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉
持ち物 ヨガマット・動きやすいパンツスタイル・タオル・飲み物
講師 HARUKO(ボディースタジオSoffleインストラクター)



※写真はイメージです。

トータルバランスヨガ

見学 体験

心身の調整を。一日の終わりを大切に、呼吸法を取り入れながら全身が動くようにレッスンします。

木曜日

時間 19:30~20:45
受講料 8,800円(税込)〈全8回分〉
持ち物 ヨガマット・タオル・ブランケット・飲み物
講師 小林 千明(全米ヨガアライアンス200)



※写真はイメージです。

フリースタイルジャズダンス

見学 体験

中学生以上。ひとつのジャンルにこだわらず様々なダンスの要素を取り入れ、自由にかっこよくダンスを楽しみましょう。

火曜日

時間 18:45~20:15
受講料 9,900円(税込)〈全9回分〉
持ち物 タオル・上履き・飲み物
講師 志儀 明子 ほか(明石ジャズダンスファクトリー)



※写真はイメージです。

中高年から始めるらくらくピアノ

見学 体験

楽譜を読むのは苦手。でも憧れのピアノを弾きたい方にピッタリです。中高年の皆さまに人気の講座です。全く初めてでも大丈夫!

金曜日

時間 ①11:15~12:45(新) ②13:00~14:30 ③14:45~16:15
受講料 各12,000円(税込)〈全8回分〉*別途テキスト代
持ち物 筆記用具・お持ちであればキーボード
講師 恒藤 恵子(全日本らくらくピアノ協会1級認定講師)



※写真はイメージです。

ハッピーウクレレ

見学 体験

初級は基礎を身につけ、中級は多彩なレパートリーを増やしていきます。

水曜日

時間 ①9:00~10:30 ②10:40~12:10
③13:00~14:30 ④14:40~16:10
受講料 各12,000円(税込)〈全8回分〉*別途コピー代等
持ち物 ウクレレ・筆記用具(初回はウクレレの貸出しあり)
講師 マッキー 尾崎(播磨ハワイアン)



※写真はイメージです。

見学 見学OK 体験 無料体験OK (満) 満員

主催:加西市民会館(指定管理者 株式会社ケイミックスパブリックビジネス) 企画制作:トールツリー

