

保存版

足・腰を鍛えて
健康で元気な身体を
作りませんか!みんなで楽しく
笑顔で新しいことに
チャレンジ!初めての方も
仲間と楽しみながら
個性を表現!新しい
ジブン「物語」
スタート!全300
教室!

済生会フィットネス&カルチャークラブ 新受講生募集中!

見学無料! 体験は500円〜 いつでも見学、体験できます。 ※一部講座を除く

ご紹介キャンペーン*で受講料キャッシュバック!
初めての方お2人で&受講生からのご紹介で

「ときめきプラザ割引券」+「カード提示」で500円割引! ※

※キャンペーン期間、割引特典などの詳細はお問い合わせください。

入会金・登録料
無料

受講申込みはカンタン!

申込手順 直接窓口でお申込みもできます

電話で予約 ☎086-252-1101

予約後1週間以内に当クラブ1F受付で申込手続き

申込用紙記入とお支払い

お支払方法 一括でも、分割でもお支払いがしやすい

●一括お支払いの場合

1F受付で **現金** または **クレジットカード** にて
お支払いください。

●分割支払いの場合

1F受付で **口座振替の手続き****半期払い(2分割)** または **月払い(月単位)** ができます。

※詳細はお問い合わせください。

フィットネス

新講座のご案内

春・夏コース(28年4月~9月)

カルチャー

20 Oから始めるランニング

走ったことがないけどや
ってみたいという方、一緒に
歩くことからスタートしま
せんか?そしてみんなで「走る
こと」を楽しみましょう。
4/2~
土 9:00~11:00
29,480円(22回) ●クラブトレーナー

61 体の悩み予防・改善エクササイズ

腰痛、膝痛など様々なテ
マを取り上げ、色んなエク
ササイズを行うパラエ
ティに富んだ教室です。
座学もします。
4/4~
月 15:00~16:00
29,480円(22回) ●クラブトレーナー

256 らくらくステップ

20cm程度のステップを使い下
半身をしっかりと動かすことで無理
なく楽しく脂肪燃焼の効果を実感
しましょう。
4/11~
第2・4月 19:00~20:00
14,740円(11回) ●インストラクター 新井 直美

263 ZUMBA gold

ラテン音楽に合わせて
フィットネスダンスで楽し
みながら心肺機能を高め、
ストレスも解消しましょう。
4/6~
水 10:00~11:00
30,820円(23回) ●インストラクター TOMMY★

476 やさしいヨガでリラックス

やさしいポーズとともにゆっくり
呼吸をしてリラックスしてい
きます。自身の体調と向き合
い、心と体をほぐしていきま
しょう。
4/8~
金 12:30~13:30
30,820円(23回) ●ヨガインストラクター 石原 知子

478 女性ホルモンのバランスを整える 「ムーンサイクルヨガ」(女性限定)

月の満ち欠けのリズムに合わせ、
体調を確認しながら体をゆるめて
いきます。月経不順や更年期症
状にもおすすめです。
4/11~
第2・4月 20:15~21:15
14,740円(11回) ●ムーンサイクルヨガインストラクター 石原 知子

480 JSAボールエクササイズ

ボールを使って「関節」に働きかけ
るエクササイズです。身体の無
駄な緊張を取り除き、「楽」で「心地
良い」感覚を味わってみて下さい。
4/4~
第1・3・5月 20:00~20:30
8,600円(10回) ●インストラクター 福田 智美

2012 健康歴史ウォーキング

旧山陽道の東の惣
門(森下町)から西の
惣門(旧万町)までを
分割して、その界隈も
含めて各回2~3時
間程度歩きながら、そ
の土地に刻まれた歴
史を訪ねます。
4/13~
第2水 9:30~12:00 6,160円(4回)
●街かど案内人(岡山観光マイスター) 小笠原 忠司

2621 油彩画を楽しもう

静物・人物・風景など身
近なものを題材に、油
彩画を描きます。
画材の基本的な扱い方
から学び、自由な感性で
自分らしい作品づくりを
楽しみましょう。
4/6~
水 9:20~12:20 34,570円(23回)
●画家 坂口 裕子

2646 デッサンから始める水彩画

基本的なデッサ
ン力をつけるた
りながら、透明水
彩絵具を用い
てモチーフを表現
していきます。
4/26~
第2・4火 13:30~15:30 14,740円(11回)
●洋画家 福田 和代

2655 心を贈る絵手紙(入門)

一生懸命かいた絵に短い言
葉を添えて届けます。『へたで
いい。へたがいい。』手書きの
良さを伝えます。
4/18~
第1・3・5月 10:00~12:00
12,060円(9回)
●日本絵手紙協会公認講師 中谷 典子

ポーセラーツレッスン

白い器に転写紙を貼り
焼きつけることで、世界
に1つのオリジナルな食
器・雑貨・アクセサリー
などを作ります。
4/20~
第3水 10:00~12:00 8,040円(6回)
4/15~
第3金 18:30~20:30 8,040円(6回)
●日本ヴォグス社認定インストラクター 安井 由美子

池坊いけ花

暮らしの中に花があ
る、それだけで
日々の生活に潤
い華やかさが生
まれます。
4/4~
月 18:00~20:00 33,070円(22回)
4/6~
水 18:30~20:30 34,410円(23回)
●池坊華道会全国大会常任委員 岡山中央支部副支部長 行藤 昌月

樹脂粘土で作る 創作盆栽と花

粘土で花びらや葉などの各パーツを作り、油絵具で彩
色し組立て、一つの作品に仕上げます。
4/6~
第1・3水 18:00~20:00 13,400円(10回)
4/14~
第2・4木 10:00~12:00 13,400円(10回)
●ユザワヤ芸術学院認定講師 藤澤 和子

岡山初 小町style「作り帯」教室

お手持ちの帯を切り
ずに「作り帯」に仕立
てます。数か所を縫い
止めるだけで、美
しいお太鼓の作り帯が
仕上がります。
4/6~
第1水 10:00~12:00 10,800円(5回)
●厚生労働大臣認定上級着付師 小町style着付教室主 田中 朋子

3411 さとう式リンパケア&MRT(マッスルリリーステクニック)セルフケア講座

自分の体にやさしく、簡易リンパ液が流れるような体を整える
セルフケア講座で、運動ができる体を目指します。
4/27~
第2・4水 10:00~11:30 16,940円(11回)
●さとう式リンパケアインストラクター 国際ウェルネス協会MRTマスター 竹本 かおり

3479 今日の食卓 ビギナーズ

料理の基礎とコツをマスターして料理上手にならな
い。お料理のABCからお教えいたします。
5/25~
第4水 10:00~12:00 13,100円(5回)
●管理栄養士 料理研究家 小林 計子

こども講座

こどものびのび 水泳教室 小学生

4/5~
331 火 16:45~18:00
4/7~
332 木 16:45~18:00
4/2~
333 土 16:45~18:00
●クラブ専属トレーナー
水泳専門コーチ

こどものびのび 水泳教室 幼児4~6歳

4/4~
343 月 16:15~17:15 24,860円(22回)
4/6~
341 水 16:15~17:15 25,990円(23回)
4/1~
342 金 15:40~16:40
●クラブ専属トレーナー
水泳専門コーチ

311 キッズヒップホップ 小学生

4/1~
金 17:30~18:30 25,990円(23回)
●Dance BB Rie

ジュニアクラシックバレエ

●Y Ballet des Anges 講師 4/6~
25,990円(23回)
321 幼児 水 16:20~17:20
322 小学生 水 17:25~18:40

こども絵画教室 エンジョイアート

4/16~
2615 第1・3土 14:00~15:00 18,850円(9回)
●私立幼稚園絵画指導講師 竹内 雅子
4/16~
2616 小学生 第1・3土 15:30~16:45 20,650円(9回)

こどものびのび硬筆

4/4~
3036 月 16:00~18:00 18,000円(20回)
●日本ペン習字研究会幹事 永田 月華
4/5~
3035 火 16:00~18:00 19,800円(22回)
●日本ペン習字研究会幹事 奥山 穂芳

2506 こども囲碁教室 小学1~中学3年

4/2~
土 10:00~12:00 27,120円(24回)
●(財)関西棋院所屬棋士六段 角 慎介

2122 キッズ・志プロジェクト 小学1~6年

オーナーになろう!子どもだって何でもできる!!
●GCS認定プロフェッショナルコーチ・話し方トレーナー 城山 エリ
子どもたちがそれぞれ個性を持ち、高い志を持ってコミュニケーションやゴール
設定、スケジュール管理などを学びながら、「生きる力」と「活かす力」、自分
で考えて「行動する力」を育みます。
4/21~
第3木 17:00~18:30
19,440円(6回)

Kids English A 幼児~小学校低学年程度

4/15~
2226 金 16:00~16:40 4/16~
2227 土 16:00~16:40
事前体験 4/8金、4/9土

Kids English B 小学校低学年程度

4/15~
2222 金 16:50~17:35 4/16~
2223 土 14:10~14:55
事前体験 4/8金、4/9土

Kids English C 小学校中学年程度

4/15~
2224 金 17:45~18:30 4/16~
2225 土 15:05~15:50
事前体験 4/8金、4/9土●Four Suns Sun講師 細川 友里(2226, 2222, 2224)
●Four Suns Sun講師 Amaleah Cape(イイア)(2227, 2223, 2225)土日営業
(祝日は休業)

岡山駅西口から徒歩7分! 無料駐車場100台完備



岡山済生会昭和町健康管理センター

フィットネス&
カルチャークラブ

お気軽にお問い合わせください

☎086-252-1101

お申込受付・電話予約 9:00~20:30 ※日曜日・祝日のお申込受付はしていません。

全講座の詳細内容は、ホームページからご覧いただけます。
<http://www.okayamasaiseikai-syowa.jp/>

フィットネス&カルチャークラブ

検索

〒700-0032 岡山市北区昭和町12-15

P 無料
100台完備

フィットネス

フィットネスは類似講座に振替受講ができます。

は、新講座・リニューアル講座です。

ジム・プール併用			
111 ジムとプールのヘルシートレーニング	火 9:45-11:15	30,820円	(23回)
112 クラブ専属トレーナー・水泳専門コーチ	土 14:50-16:40	30,820円	(23回)
121 シェイプアップスイミング	金 9:45-11:50	30,820円	(23回)
131 腰にやさしいトレーニング&水中運動	金 18:50-20:40	30,820円	(23回)
141 腰にやさしい	火 15:00-16:30		
142 水泳健康教室	木 13:30-15:00	30,820円	(23回)
143 クラブ専属トレーナー・水泳専門コーチ	金 12:45-14:15		
144	土 14:00-15:30		
151	月 13:30-14:30	29,480円	(23回)
152 腰・膝にやさしい	火 12:15-13:15		
153 水中ウォーキング	水 12:10-13:10		
154 クラブ専属トレーナー	木 15:15-16:15	30,820円	(23回)
155	金 16:20-17:20		
156	土 13:10-14:10		

水泳教室			
181	月 11:20-12:30	29,480円	(23回)
182 デイタイム4泳法	水 11:10-12:20	30,820円	(23回)
183	木 9:45-10:55		
191 デイタイム3泳法	火 11:30-12:40	30,820円	(23回)
192 らくらく3泳法	金 14:20-15:30	30,820円	(23回)
193 はじめての水泳	火 11:30-12:40	30,820円	(23回)
201 デイタイム2泳法	水 9:45-10:55	30,820円	(23回)
202	木 12:40-13:50		
203 初歩からのクロール・背泳ぎ	水 9:45-10:55	30,820円	(23回)

カルチャー

英会話			
221 ゼロからスタート ゆ〜っくり英会話	水 13:30-15:00	31,280円	(20回)
220 入門!仕事場りの0からの英会話(少人数制)	水 19:00-20:00	35,650円	(23回)
221 English Made Easy	火 18:30-20:00	34,000円	(25回)
220 やさしい英会話 Let's Chat!	月 18:30-20:00	27,200円	(10回)
221 海外旅行で役立つ英会話	水 10:00-11:30	31,280円	(23回)
221 ゆっくりおしゃべり英会話(少人数制)	火 10:00-11:30	31,200円	(22回)
220 Experience English! 体験しよう! 英会話	月 13:00-15:00	34,320円	(20回)
221 Starting English Business ビジネス英会話(少人数制)	第1金 18:30-19:30	18,600円	(12回)
220 Easy English for busy people(少人数制)	木 20:00-21:15	34,320円	(20回)
220 Travel English(少人数制)	土 12:30-14:00	33,880円	(20回)
221 やさしい英会話	金 10:00-12:00	34,320円	(22回)
221 やさしい日常英会話(少人数制)	木 14:00-15:30	31,000円	(20回)
220 やさしい英会話	木 18:30-20:00	28,350円	(21回)
220 Total English(少人数制)	月 9:15-10:15	26,520円	(17回)
220 English Made Easy	土 10:00-12:00	37,440円	(24回)
220 Speak Up! (少人数制)	火 18:10-20:10	42,780円	(23回)

仏語・中国語・韓国語			
225 使える初級フランス語	水 19:00-20:30	30,060円	(18回)
226 Hola!楽しいスペイン語(少人数制)	初級 土 18:30-20:00	37,440円	(24回)
226 1日1時間でわかる!	入門 初級 木 18:30-19:30	25,920円	(16回)
220 話せる!中国語	初級 月2火 11:45-12:45	17,280円	(12回)
220 中国語サポートセンター 朱 紫元	中級 木 19:35-20:35	25,920円	(18回)
220	初級 1 月2金 19:00-20:10		
220	初級 2 月2土 16:35-17:45	18,600円	(12回)
220	初級 3 月2土 15:20-16:30		
220	中級 上級 金 12:10-13:30	34,100円	(22回)

実務・教養・マナー			
201 古代吉備国を探索「はたしてハタ氏か」	第3木 13:30-15:00	6,300円	(6回)
202 楽楽!園芸	第1・3・5木 10:00-12:00	16,080円	(10回)
212 コーティング	第3木 19:00-21:00	19,440円	(6回)
212 聞く力、話す力を身につけよう	第3土 10:00-11:30	9,240円	(6回)
216 「食生活のために暮らしとお金を考える」トピックス編	第2木 10:00-12:00	7,700円	(5回)
216 「食生活のために暮らしとお金を考える」年令・相関編	第4木 10:00-12:00	8,040円	(6回)
350 脳トレ!パソコン	火 16:00-17:30	12,360円	(11回)
213 日常のマナー	第1・3火 10:30-12:00	14,740円	(11回)
213 和を楽しむ	第1水 10:00-11:30	6,700円	(6回)
214 着付けとそのマナー	第1・3水 15:30-17:30	14,740円	(11回)
217 楽しく学ぼう 東明手相入門	第4火 13:30-15:00	14,400円	(6回)
215 断捨離(入門)	第3木 10:00-11:30	9,420円	(6回)

食を楽しむ			
347 手作りパン&お手軽クッキング	第2・4土 10:00-12:00	19,620円	(10回)
347 手ごねパン教室	第2水 10:00-12:00	12,950円	(5回)
347 お菓子教室~手作りお菓子をカフェラン	第4火 10:00-12:30	15,450円	(6回)
348 四季を映す和菓子づくり	第2木 13:30-15:30	10,850円	(6回)
348 今日のお菓子	第2木 18:30-20:30		
348 今日のお菓子	第2木 10:00-12:30	11,550円	(5回)
348 男の料理 (基礎クラス)	第3土 10:00-12:30	13,500円	(6回)
348 男の台所	第1土 10:00-12:00	13,450円	(6回)

受講のご案内
お申込みの前に読んでください。

水泳教室			
221 ステップアップスイミング	月 14:50-16:00	29,480円	(23回)
224	金 9:30-10:40	30,820円	(23回)

水泳・水中運動			
231	火 13:30-14:40		
232 水中ウォーキング	水 14:40-15:50	30,820円	(23回)
233 & ゆっくり水泳	木 11:10-12:20		
234	金 12:00-13:10		
241 アクアフィットネス	月 9:45-10:55	29,480円	(23回)
242 水中ウォーキングと流水マシーンでリラックス	水 13:30-14:30	30,820円	(23回)

エアロビクス・リズム運動			
261 笑顔でエアロ&リソパコンディショニング&ストレッチ	月 10:00-11:15	29,480円	(22回)
275 スポーツボイス50	月 15:40-16:30	30,800円	(20回)
265 キック!パンチ!シェイプUP!	第1・3・5月 19:00-19:50	13,400円	(10回)
262 ストレッチ&ゆっくりエアロ	火 13:10-14:25	30,820円	(23回)
261 楽しく動こう!シェイプアップエアロ	火 19:00-20:00	30,820円	(23回)
271 ストレッチ体操&ゆっくりリズム運動	水 13:30-14:45	30,820円	(23回)
262 エンジョイエアロ	水 19:00-20:15	30,820円	(23回)
266 はじめてのステップ	木 10:00-11:00	29,480円	(22回)
272 50代からのわくわくダンス	木 14:15-15:30	29,480円	(22回)
264 だれでもできる!ハッピーエアロ	金 13:45-15:00	30,820円	(23回)
254 ヒップホップ	金 19:00-20:15	30,820円	(23回)

は、新講座・リニューアル講座です。

食を楽しむ			
3491 本場仕込みの タイ料理	第3土 16:00-18:00	17,400円	(6回)
3485 薬膳料理 入門 ~健康は食から~	第4金 19:00-21:00	17,190円	(6回)
3478 お家で作れる 韓国料理	第2火 10:00-12:00	17,190円	(6回)
3470 手打ち蕎麦入門	月1水 13:30-15:30	3,350円	(1回)
3486 チーズで巡るヨーロッパ	第1土 13:30-15:00	14,790円	(6回)
3489 お酒とチーズのマリナーズ	第1水 19:00-20:30	6,700円	(6回)
3487 ワインでブラン	第3水 12:00-13:30	8,040円	(6回)
3486 ワインで巡るヨーロッパ	第3水 19:00-20:30	1,540円	(1回)
3517 中国茶でおもてなし~手作りお茶と共に~	第2・4土 10:45-12:30	8,640円	(10回)
3518 中国茶がわかる癒しのひととき	第3金 10:30-12:00	14,190円	(6回)
3523 サロンで優雅に楽しむティーレッスン	第1火 10:30-12:00		
3524 ~季節を楽しむ~ (Cafe CLOUD9で実施)	第1水 10:30-12:00	8,040円	(6回)
3522 プロの焙煎師が教える コーヒー講座	第3木 13:30-15:00		

文学・文芸			
2401 源氏物語を読む	第2・4木 10:00-12:00	16,500円	(10回)
2402 声に出して名作を読もう(古今和歌集)	第2・4月 13:30-15:30	16,440円	(12回)
2412 短歌の心(鑑賞と実作)	第1・3火 13:30-15:30	13,500円	(10回)
2421 俳句	第2・4火 9:30-12:00	16,320円	(12回)
2422 楽しい川柳	第2・4金 10:00-12:00		
2431 楽しい自分史講座	第1金 10:00-12:00	8,040円	(6回)

写真			
2501 デジカメ楽々教室	第2・4月 13:15-15:15	14,740円	(11回)
2511 野外で撮ろう 写真教室	第1・3・5月 13:15-15:15	14,550円	(10回)
2520 写真をみんなに見せよう デジタル一眼講座	第2金 18:30-20:30	13,440円	(6回)

健康・リラクゼーション・センスアップ			
3392 アロマテラピーとハーブを楽しむ	第4木 10:00-12:00		
3393 家庭でできるアロマ健康法	第2金 18:30-20:00	9,690円	(6回)
3398 アロマな生活をプロデュース	第2金 13:45-15:45	9,240円	(6回)
3396 らくらく 薬膳生活	第1水 9:50-11:50	10,850円	(5回)
3397 あなたもなる 薬膳マスター	第1金 19:00-21:00	12,990円	(6回)
3398 あなたもなる 薬膳マスター	第4金 14:00-16:00	12,990円	(6回)
3416 笑顔ヨガ&認知症予防!!	第1・3火 10:00-11:30	14,740円	(11回)

茶の湯			
3301 茶の湯の嗜み(表千家流)	水 13:30-15:30	41,910円	(24回)
3311 初歩の茶道(裏千家)	月 10:00-12:00		
3312 茶道 裏千家	月 13:30-15:30	36,230円	(22回)
3313 茶道 裏千家	月 18:00-20:00		
3314 茶道 裏千家	木 10:00-12:00		
3315 茶道 裏千家	木 13:30-15:30	36,230円	(22回)
3316 茶道 裏千家	木 18:00-20:00		

美術			
2611 水墨画	第2・4金 10:00-12:30	14,740円	(11回)
2612	第2・4金 13:30-16:00		

エアロビクス・リズム運動			
265 週末リフレッシュエアロ	土 11:10-12:25	29,480円	(22回)
263 ZUMBA	土 14:15-15:15	30,820円	(23回)

ホームヨーガ・太極拳			
361 サタデーホームヨーガ	土 9:30-11:00	30,820円	(23回)
385	第1・3・5日 15:15-16:30	16,080円	(12回)
386	第2・4日 15:15-16:30	14,740円	(11回)
381 太極拳	月 11:30-12:45	28,140円	(21回)
382	金 9:40-10:55	30,820円	(23回)
383	金 11:05-12:20		
501 三十二式太極剣	第1・3・5火 14:45-16:00	16,080円	(12回)

ピラティス・ヨガ			
474 やさしいピラティス	火 20:30-21:30	30,820円	(23回)
475 はじめてのやさしいヨガ	火 11:00-12:15	30,820円	(23回)
471 Feel!ピラティス	水 12:00-13:15	29,480円	(23回)
470 フットセラピー	第2・4水 20:30-21:30	16,080円	(12回)
481 スタイルアップ・ピラティス	木 15:40-16:40	29,480円	(22回)
479 「自力整体」体温アップ&デトックス~	第1・3・5木 19:00-20:15	14,740円	(11回)
472 ピラティス&ストレッチ	金 15:10-16:10	30,820円	(23回)
473 フリースタイルヨガ	第2・4土 15:35-16:35	14,740円	(11回)

ダンス・バレエ・フラ			
282 ジャズダンス	木 20:25-21:45	30,820円	(23回)
285 魅惑のベリーダンス	第1・3水 20:20-21:30	23,760円	(11回)
291 大人のクラシックバレエ	木 11:15-12:30	30,820円	(23回)

美術			
2631 油彩画	土 10:00-13:00	34,570円	(23回)
2632 水彩画入門	土 13:30-16:30		
2620 水彩画入門	第2・4火 10:00-12:00	22,230円	(12回)
2631 一歩進んでみよう	月 10:00-13:00	34,430円	(22回)
2632 水彩画・パステル	金 13:30-16:30	39,790円	(26回)
2633 夜の絵画教室	土 18:00-20:30	37,110円	(24回)
2643 楽しい絵画	水 13:00-15:30	33,970円	(26回)
2645 始めよう 風景スケッチ(野外で実施)	第1・3木 10:00-12:30	14,740円	(11回)
2638 塗り絵から始める植物画	第1・3木 10:00-12:00	13,400円	(10回)
2639 初めての植物画(ボタニカルアート入門)	第1・3木 13:30-15:30	13,400円	(10回)
2637 楽しい切り絵/デッサンから始める切り絵	第2火 13:00-14:30	8,040円	(6回)

囲碁			
2501	火 10:00-12:00	33,310円	(24回)
2502	火 18:00-20:00		
2503	金 10:00-12:00	34,650円	(25回)
2504	金 18:00-20:00		
2505	土 13:30-15:00	33,310円	(24回)

いけば花・フラワーアレンジメント			
3265 いけばな嵯峨御流	第1・3・5木 13:30-15:30	16,080円	(12回)
3264 小原流 いけばな	水 18:00-20:00	29,480円	(22回)
3272 フラワーアレンジメント ヨーロピアン生花	第1・3水 18:00-20:00	19,210円	(11回)
3274 フリーザードフラワー	第1木 10:00-12:00	6,700円	(5回)
3275 スペシャルレッスン	第1木 18:45-20:45		
3276 アーティフィシャルフラワー	第1土 10:00-12:00	8,040円	(6回)

ハンドメイド・クラフト・アクセサリ作り			
2681 アートレイシルパル(銀粘土アクセサリ)	第2・4水 18:30-20:30	16,080円	(12回)
2683 グループデコレーション	第3水 13:00-15:00	9,240円	(6回)
3362 ハワイアンキルト	第1・3火 10:00-12:00	14,740円	(11回)
3364 やさしい洋裁&リフォーム教室	第2・4木 14:00-16:00	13,400円	(10回)
3361 パッチワークキルト	第1・3木 10:00-12:00	15,070円	(11回)
3368 natural handmade ソーイング女子会	第4月 10:00-12:00	8,040円	(6回)
3369 韓国の縫いもの ポジャギ	第2金 18:30-20:30		
3366 韓国の縫いもの ポジャギ	第2・4金 9:30-11:30	16,080円	(12回)
3367 エコクラフトのバッグ作り	第1・3金 14:00-16:00	17,600円	(13回)
3371 折り紙	第2水 13:00-15:00	8,100円	(6回)
3372 ミニチュアリング&ポップスを歌おう!!(小学生以上)	第4水 13:00-15:00		
3375 “おもてなしの心”でギフトラッピング	第2火 13:30-15:00	6,700円	(5回)

音楽			
3101 詩吟の心	金 13:30-15:30	28,140円	(21回)
3111 女声コーラス なつつかの名曲の世界	木 13:30-15:30	29,780円	(22回)
3112 女声コーラス なつつかの小学唱歌の世界	土 14:00-16:00	31,120円	(23回)
3114 ゴスペルを歌おう	火 18:15-20:15	29,480円	(2