2022年度

2022年 4月 ▸ 2023年 3月

ミリカローデン那珂川

## ミリカ文化・健康サークル

# 受講生募集

## 食 - 1 男性の料理

初めての方でも大丈夫！簡単でおいしい健康料理に参加しませんか。実践しやすい栄養の話を聞き、身近にある季節の食材をつかい、基礎から楽しく学べます。手軽においしい料理を作ってこれからの人生を楽しみましょう。

曜日｜第1・3火曜日　時間｜10:00～13:00
受講料（月額）｜4,070円　講師｜日本栄養士会会員 管理栄養士　猪俣 美津子

## 食 - 2 美味健康クッキング

免疫力up、貧血予防の料理など簡単にできるおしゃれな健康料理を楽しく作ります。いつもの夕食からホームパーティーまで使えるワンランク上の食事に変わります。簡単なレシピで初めての方や料理が苦手な方でも大丈夫！余裕の夕食作りを学びましょう。

曜日｜第2・4木曜日　時間｜10:00～13:00
受講料（月額）｜4,070円　講師｜日本栄養士会会員 管理栄養士　猪俣 美津子

## 食 - 3 HAPPYクッキング

お仕事をお持ちの方、お忙しい方にもおすすめの月１回コースです。毎回１食分の献立を作ります。作る楽しさ、美味しさを味わい素敵なひとときを過ごしましょう。献立のリクエストにもお応えします。

曜日｜第2木曜日　時間｜19:00～21:30
受講料（月額）｜2,420円　講師｜フードディレクター　濱地 佳世子

## 食 - 4 はじめての手作りパン ～基礎から学べるコース～

はじめての方でも大丈夫！０から学べるカリキュラム。家庭で気軽に作れるパンを中心に、1人ずつ手ごねして1つの生地で2種類のアレンジパンを作ります。一緒にわいわい美味しいパンを焼きましょう♪

曜日｜第1水曜日　時間｜10:00～13:00
受講料（月額）｜2,640円　講師｜nicopan school 主宰　松尾 佐和子

## 食 - 5 手作りパン ステップアップ（木）

作る楽しさ、焼きたてのパンの美味しさを味わいながら、お友達の輪を広げていきます。ジャパンホームベーキングスクールの初級・中級・上級を修了した方対象のクラスです。

曜日｜第1木曜日　時間｜10:00～13:00
受講料（月額）｜2,420円　講師｜パン教室ア・ラ・メゾン 主宰　瀧田 珠希

## 食 - 6 手作りパン ステップアップ（金）

曜日｜第4金曜日　時間｜10:00～13:00
受講料（月額）｜2,420円　講師｜パン教室ア・ラ・メゾン 主宰　瀧田 珠希

## 食 - 7 ラクラクおうちご飯

『毎日のご飯を、楽々に、手早く、おいしく!』家族が喜ぶ料理、リピートしたくなる料理が作れるようになる教室です。和・洋・中を紹介しますが、ホッとする和食をちょっと多く取り入れます。毎回簡単なデザートもあり充実のメニューです。一緒に楽しみましょう!

曜日｜第2金曜日　時間｜10:30～13:30
受講料（月額）｜1,980円　講師｜フードコーディネーター　田中 千秋

## PC-1 パソコン講座［対象：パソコンで文字入力ができる方］

パソコンで文字入力ができる方が対象です。「基本的な文書の作成」をはじめ「絵手紙やはがきの作成」「インターネット活用」「デジカメ・スマートフォンの写真取り込み」「写真や動画の活用」などパソコンの活用を楽しみましょう。受講生の皆さんご一緒にゆっくり進んでいきます。１年間の講座です。

曜日｜第1・3土曜日　時間｜10:00～12:00
受講料（月額）｜4,290円　講師｜パソコン講師　坂根 美津子

## 花 - 1 生け花（池坊）

草花の素直な姿に心を通わせ、花々との出会いを生活に取り入れてみませんか？ あなたの暮らしを楽しく彩りましょう！

曜日｜第1・3火曜日　時間｜13:30～15:30
受講料（月額）｜3,520円　講師｜華道家元池坊 准教授　田中 洋子

## 花 - 2 癒しのフラワーアレンジメント

基本から学べる講座です。生花を中心に季節に合った素敵な作品を作ります。（夏には、プリザーブドフラワーや香りが楽しめるソープフラワー等）

曜日｜第1・3金曜日　時間｜10:00～12:00
受講料（月額）｜3,520円　講師｜フラワーサークルひまわり　仲尾 幸子

## 和 - 1 新講座 水引アート

言葉の代わりに、ありがとうを伝えてくれる伝統的な素材、水引。50種類以上のカラーから選びアクセサリーや飾りを作ります。初めての方から経験者まで楽しめる内容です。

曜日｜第2・4火曜日　時間｜10:00～12:30
受講料（月額）｜3,630円　講師｜水引講師　ヨシダ シノブ

《裏表紙の PICK UP 記事もご覧ください》

## 和 - 2 ペン・ボールペン字

「もっと字が上手だったら」と思うことはありませんか？ 氏名・住所など実用文字を中心とした学習です。基本から楽しく学びましょう。

曜日｜第2・4水曜日　時間｜10:00～12:00
受講料（月額）｜3,850円　講師｜書道研究小石会 師範　成田 翠風

## 和-3 やさしい詩吟
［対象：満5歳～大人］

お子さまから大人の方まで、やさしく詩吟が学べますよ。大きな声を出すと、心も体も健康になります。（親子での参加の場合はご相談ください）

| 曜日 | 第2・4水曜日 | 時間 | 14:00～16:00
| 受講料（月額） | 3,520円 | 講師 | （公社）関西吟詩文化協会 緑扇会 会長　松本 緑扇

## 和-4 茶道（裏千家・昼）

忙しい時代だからこそ静かなひとときを。日本の美しい礼儀作法をお茶の稽古を通して学びましょう。肩に力をいれずに楽しくやりましょう。

| 曜日 | 第1・3金曜日 | 時間 | 13:00～16:00
| 受講料（月額） | 3,520円 | 講師 | 裏千家 名誉師範　鈴木 宗倫

## 和-5 茶道（裏千家・夜）

点前を中心に日本文化・精神性に触れながら、茶道を学んでいきましょう。肩に力を入れずに楽しくやりましょう。

| 曜日 | 第1・3火曜日 | 時間 | 19:00～21:30
| 受講料（月額） | 3,520円 | 講師 | 裏千家 準教授　古賀 宗美

## 和-6 楽しい古典書道

かなと漢字の古典の書と心を学びながら素敵な時を過ごしましょう。初心者の方も家に飾っていただくステキな作品が出来ます。

| 曜日 | 第1・3金曜日 | 時間 | 10:00～12:00
| 受講料（月額） | 3,520円 | 講師 | 書聖展 会員　猪谷 和子

## 和-7 新講座 日本舞踊（初級）
［小学4年生以上・初心者］

初めての方でも、日本文化に興味のある方、着物の好きな方であれば大丈夫です。丁寧に指導致します。

| 曜日 | 月3回土曜日 | 時間 | 13:00～14:30
| 受講料（月額） | 4,950円 | 講師 | 日本舞踊花柳流 師範　花柳 近桜子

## 和-8 日本舞踊（中・上級）
［小学4年生以上・経験者］

日本舞踊の基本の形や所作を大切に、古典を中心にお稽古します。丁寧に指導致します。

| 曜日 | 月3回土曜日 | 時間 | 10:00～11:30
| 受講料（月額） | 4,950円 | 講師 | 日本舞踊花柳流 師範　花柳 近桜子

## 和-9 はじめての箏曲

日本の伝統楽器、琴に親しんでみませんか？爪をつけ、やさしい曲から弾いてみましょう。

| 曜日 | 第2・4土曜日 | 時間 | 9:20～10:20
| 受講料（月額） | 3,630円 | 講師 | 生田流筑紫会飛梅司 大師範　柴田 歌秀

## 和-10 箏曲（中級）

古典から現代まで、箏曲の染み入るような音色の美しさを味わいましょう。そのような琴の音色をあなたも奏でてみませんか？

| 曜日 | 第2・4土曜日 | 時間 | 10:25～11:25
| 受講料（月額） | 3,630円 | 講師 | 生田流筑紫会飛梅司 大師範　柴田 歌秀

## 和-11 箏曲（上級）

師範受験に向けての講座です。上級の曲、個人的な技術の習得、古典の知識等を学んでいきます。（講師と相談の上、受講してください）

| 曜日 | 第2・4土曜日 | 時間 | 13:00～14:30
| 受講料（月額） | 4,620円 | 講師 | 生田流筑紫会飛梅司 大師範　柴田 歌秀

## 和-12 三絃・初級

箏曲と合奏する地唄三絃（三味線）の基礎を学びます。三味線には数種類ありますが、ここでは中棹三味線を使用します。

| 曜日 | 第2・4土曜日 | 時間 | 11:30～12:30
| 受講料（月額） | 3,630円 | 講師 | 生田流筑紫会飛梅司大師範　柴田 歌秀

## 工-1 はじめての陶芸

モノを創造していく楽しさを学んでいき、世界に一つだけの作品を創りましょう。お茶碗やマグカップなど、毎回1作品を作成します。はじめての方もお気軽にどうぞ。

| 曜日 | 第1・3火曜日 | 時間 | 10:00～12:30
| 受講料（月額） | 3,520円 | 講師 | 陶芸教室「やわら木」講師　後藤 和正

## 工-2 洋裁（火）

着物リメイク、ニットソーイング、婦人服、子供服、小物等、好みのデザインと材料で　体に合った服を作ります。希望者には基礎からの製図講義も行います。

| 曜日 | 第2・4火曜日 | 時間 | 10:00～12:00
| 受講料（月額） | 3,740円 | 講師 | 服飾研究家　上原 公栄

## エ-3 洋裁（金）

着物リメイク、ニットソーイング、婦人服、子供服、小物等、好みのデザインと材料で　体に合った服を作ります。希望者には基礎からの製図講義も行います。

曜日｜第1・3金曜日　時間｜13:30～15:30
受講料（月額）｜3,740円　講師｜服飾研究家　上原 公栄

## エ-4 洋裁（土）

曜日｜第1・3土曜日　時間｜13:30～15:30
受講料（月額）｜3,740円　講師｜服飾研究家　上原 公栄

## エ-5 後藤ゆみこのステンドグラス

～充実のステンドグラスの時間～ ゼロからの創造と「手仕事」は身体と心に平安をもたらすと思います。ガラスと光の美しい世界を体験してみてください。

曜日｜第2・4水曜日　時間｜10:00～12:00
受講料（月額）｜3,850円　講師｜WAVE－Gグラス工房 主宰　後藤 ゆみこ

## エ-6 後藤ゆみこのステンドグラスII

曜日｜第2・4火曜日　時間｜10:00～12:00
受講料（月額）｜3,850円　講師｜WAVE－Gグラス工房 主宰　後藤 ゆみこ

## エ-7 クラフト教室

粘土を使って美しい花々やかわいい小物を作ります。アレンジしてお部屋に飾って楽しみませんか？

曜日｜第1・3木曜日　時間｜10:00～12:00
受講料（月額）｜3,520円　講師｜スタジオ・エミール 九州支部　前田 和子

## エ-8 手編み

棒針編み・かぎ針編み・アフガン編みで、ベスト・おしゃれな帽子・セーターなどに挑戦していきましょう。一枚のニットであなたの雰囲気を変えてみませんか。

曜日｜第2・4木曜日　時間｜10:00～12:00
受講料（月額）｜3,520円　講師｜日本編物検定協会 審査委員　猿渡 悦子

## エ-9 ハーブ・アロマセラピー

ハーブやアロマを活かしながらのレッスンです。様々なハーブやアロマについて学んでいきます。食の不安、加工品などの不安が叫ばれるこの時代だからこそ、手作りの安全安心なハーブを使ってみましょう。皆さんもお気軽にはじめてみませんか？

曜日｜第2木曜日　時間｜10:00～12:00
受講料（月額）｜2,530円　講師｜花と香りの店 代表 ハーバルプラクティショナー　武内 英子

## エ-10 トールペイント

絵を描くのが苦手な人も、気楽に取り組めます。自分の描いた作品で、お部屋をセンスアップしてみませんか？

曜日｜第1・3金曜日　時間｜10:00～12:00
受講料（月額）｜3,520円　講師｜アメリカンフォークアート協会 講師　毛利 直美

## エ-11 人形を作ろう！ 基礎

粘土を使って人形を作る楽しさを知り、ワンランク上の人形を目指そう！ まずは、一緒に作ってみましょう。

曜日｜第2・4火曜日　時間｜13:00～16:00
受講料（月額）｜6,160円　講師｜博多人形師　白水 英章

## エ-12 人形を作ろう！ 初級

曜日｜第2・4火曜日　時間｜13:00～17:00
受講料（月額）｜7,700円　講師｜博多人形師　白水 英章

## エ-13 はじめての刺繍

基本的なステッチから始めて色々な作品を作ります。初心者の方でも楽しく制作することが出来るように、初歩からわかりやすく、丁寧にご指導いたします。

曜日｜第1・3水曜日　時間｜10:00～12:00
受講料（月額）｜3,520円　講師｜日本手芸普及協会 認定指導員　永田 伊津子

## エ-14 新講座 オリジナルインテリアを作ろう！ 初めてのDIY教室（4-6月）

ディスプレイにも使える収納やラックなど。実際にお家やお庭で使える物を中心に製作します！仕上げのペイントでオリジナル感も出せる楽しくておしゃれなDIY教室。初心者でもOKです。工具の使い方や基礎から丁寧にお伝えします！

曜日｜第2・4金曜日　時間｜10:00～12:00
受講料（月額）｜3,850円（3ヶ月分前納）　講師｜寄り添いDIYクリエイター　枝吉栄理子

## 語-1 はじめての英会話（入門）

初心者の方対象の英会話講座です。ネイティブの先生と楽しく日常会話を学んでみませんか？

| 曜日 | 第1・2・3土曜日 | 時間 | 14:45～16:15
| 受講料（月額） | 5,830円 | 講師 | ストーン・イングリッシュ・アカデミー 講師　リヴィングストーン・チェユネ

## 語-2 たのしい英会話（中級-Ⅰ）

英会話を１年程度経験された方向けの講座です。ネイティブの先生と楽しく日常会話を学んでみませんか？

| 曜日 | 第1・2・3土曜日 | 時間 | 13:00～14:30
| 受講料（月額） | 5,830円 | 講師 | ストーン・イングリッシュ・アカデミー 講師　リヴィングストーン・チェユネ

## 語-3 やさしい英会話（中級-Ⅱ）

英会話を２年程度経験された方向けの講座です。ネイティブの先生と楽しく日常会話を学んでみませんか？

| 曜日 | 第1・2・3木曜日 | 時間 | 14:45～16:15
| 受講料（月額） | 5,830円 | 講師 | ストーン・イングリッシュ・アカデミー 講師　リヴィングストーン・チェユネ

## 語-4 たのしい英会話（上級）

ネイティブの先生と楽しく日常会話を学んでみませんか？ いろいろな場面で自信をもって話すことができるようになります。上級者向けの講座です。

| 曜日 | 第1・2・3木曜日 | 時間 | 13:00～14:30
| 受講料（月額） | 5,830円 | 講師 | ストーン・イングリッシュ・アカデミー 講師　リヴィングストーン・チェユネ

## 語-5 楽しい韓国語（初級Ⅰ）

まだまだ続く韓流ブーム！ 正確な発音と基本文型を学習し、楽しいロールプレイで基本会話を身につけます。やってみることから出会いが始まります。

| 曜日 | 月3回金曜日 | 時間 | 15:00～16:30
| 受講料（月額） | 4,620円 | 講師 | 筑紫女学園大学 非常勤講師　慎 順花（シン スンファ）

## 語-6 楽しい韓国語（初級Ⅱ）

異文化も言葉が分かるともっと楽しめます。正確な発音といろいろな文型を学習し、楽しいロールプレイで日常会話を身につけます。テーマを使って作文、スピーチ、聞き取りなどでバランスよい韓国語の土台を築きましょう！

| 曜日 | 月3回金曜日 | 時間 | 17:00～18:30
| 受講料（月額） | 4,620円 | 講師 | 筑紫女学園大学 非常勤講師　慎 順花（シン スンファ）

## 語-7 楽しい韓国語（中級）

読み・書き・聞き取り・話す能力をアップグレードさせ、場面に合う様々な日常会話を身につけます。テーマに合うスピーチなどを通してコミュニケーション能力を高め、自信をつけましょう！

| 曜日 | 月3回金曜日 | 時間 | 10:30～12:00
| 受講料（月額） | 4,620円 | 講師 | 筑紫女学園大学 非常勤講師　慎 順花（シン スンファ）

## 語-8 楽しい韓国語（上級・会話）

様々な実用会話を身につけてフリートーキングを目指します。テーマを使ってのスピーチ、聞き取り、通訳などを通してコミュニケーション能力をさらに高めます。話せる韓国語を楽しみましょう！

| 曜日 | 月3回金曜日 | 時間 | 13:00～14:30
| 受講料（月額） | 4,620円 | 講師 | 筑紫女学園大学 非常勤講師　慎 順花（シン スンファ）

## 趣-1 後藤真弓の朗読講座（入門）

「蜘蛛の糸」などの名文を朗読して日本語固有の美しさやリズムを体感していきます。発声練習、滑舌練習で日本語の綺麗な話し方、明瞭な発音を身につけていきます。情景を表現するための声のトーンや雰囲気の作り方も学んでいきます。

| 曜日 | 第1・3火曜日 | 時間 | 13:30～15:30
| 受講料（月額） | 4,070円 | 講師 | フリーアナウンサー　後藤 真弓

## 趣-2 後藤真弓の朗読講座（応用）

幅広く名作・名文を朗読します。代表的な小説に加えて、古文・詩歌・時代芸術の台詞など、様々な文章を朗読することで表現力が増し、名作の新たな楽しみ方ができます。

| 曜日 | 第1・3火曜日 | 時間 | 10:00～12:00
| 受講料（月額） | 4,070円 | 講師 | フリーアナウンサー　後藤 真弓

## 趣-3 はがきの絵と字（火）

年賀状・暑中見舞、お礼状、季節の花や動物や虫など…。季節を感じる楽しいお便りをお友達に送ってみませんか？ 筆数少なくサッと描けます。初めての方も大丈夫！ 一緒に楽しみましょう。

| 曜日 | 第1・3火曜日 | 時間 | 10:00～11:30
| 受講料（月額） | 3,520円 | 講師 | 絵てがみ「彩時季」主宰　龍仙

## 趣-4 はがきの絵と字（水）

| 曜日 | 第2・4水曜日 | 時間 | 13:00～14:30
| 受講料（月額） | 3,520円 | 講師 | 絵てがみ「彩時季」主宰　龍仙

## 趣-5 楽しみま書

小筆で書く実用書、名前・住所など絵てがみに合う楽しい字まで。実用から飾って楽しむ作品創り、"書"を楽しみましょ!

曜日 | 第1・3金曜日　時間 | 10:00～11:30
受講料(月額) | 3,520円　講師 | 福岡県美術協会 会員　龍仙

## 趣-6 デジタル写真(初級)

写真の基礎知識からデジタルカメラの操作,撮り方を伝え、パソコンへの取り込み、編集、画像調整・修正などをお教えします。

曜日 | 第2・4火曜日　時間 | 10:00～12:00
受講料(月額) | 3,960円　講師 | 公益法人日本広告写真家協会 正会員　髙口 裕次郎

## 趣-7 デジタル写真(中級)

デジタルカメラによる撮影テクニック、RAWデータによる画像補正、フォトショップを使っての画像修正、フィニッシュワークをお教えします。

曜日 | 第2・4火曜日　時間 | 13:00～15:00
受講料(月額) | 3,960円　講師 | 公益法人日本広告写真家協会 正会員　髙口 裕次郎

## 趣-8 大人の絵画(金)

油絵・水彩・デッサンから技法を学びたい方まで、丁寧に指導いたします。絵を描く楽しさを共有してみませんか? 那珂川市にアトリエを持つ在仏25年の画家による講座です。(学びたい内容によって、講師と相談上、画材をそろえていただきます。)初心者大歓迎です!

曜日 | 第1・3金曜日　時間 | 10:00～12:30
受講料(月額) | 3,960円　講師 | 画家　大庭 豊

## 趣-9 大人の絵画(土・午前)

曜日 | 第2・4土曜日　時間 | 10:00～12:30
受講料(月額) | 3,960円　講師 | 画家　大庭 豊

## 趣-10 大人の絵画(土・午後)

曜日 | 第2・4土曜日　時間 | 13:30～16:00
受講料(月額) | 3,960円　講師 | 画家　大庭 豊

## 趣-11 大人の絵画(上級)

大作やモチーフなしでの絵画制作を行います。公募展への準備や抽象表現も学んでいきます。(お申込みの際は、事前に講師とご相談ください)那珂川市にアトリエを持つ在仏25年の画家による講座です。

曜日 | 第1・2・3金曜日　時間 | 13:30～17:00
受講料(月額) | 8,250円　講師 | 画家　大庭 豊

## 音-1 はじめてのオカリナ(入門)

これから初めてオカリナを手にする方のための講座です。オカリナの基礎からゆっくりと学んでいきます。

曜日 | 第2・4火曜日　時間 | 16:00～17:00
受講料(月額) | 3,960円　講師 | オカリナ奏者 大沢聡認定講師　松永 里香

## 音-2 オカリナ(中級)

オカリナの経験が少々ある方のための講座です。基礎を復習しながらアンサンブルへも発展し、より音楽の楽しさを味わっていきます。

曜日 | 第2・4火曜日　時間 | 14:45～15:45
受講料(月額) | 3,960円　講師 | オカリナ奏者 大沢聡認定講師　松永 里香

## 音-3 オカリナ(上級Ⅱ)

オカリナの経験が長い方のための講座です。いろいろなジャンルの音楽を、ソロのみならずアンサンブルで楽しんでいきます。

曜日 | 第2・4火曜日　時間 | 13:00～14:30
受講料(月額) | 3,960円　講師 | オカリナ奏者 大沢聡認定講師　松永 里香

## 音-4 オカリナ(上級Ⅰ)

オカリナの経験が長い方のための講座です。いろいろなジャンル・難易度の高い曲にもチャレンジしていきます。

曜日 | 第2・4火曜日　時間 | 9:30～11:00
受講料(月額) | 3,960円　講師 | オカリナ奏者 大沢聡認定講師　松永 里香

## 音-5 複数管オカリナ

音域を広げていろいろな曲にチャレンジしてみませんか。初心者の方、基礎からしっかり学んで演奏していきます。

曜日 | 第2・4火曜日　時間 | 11:15～12:45
受講料(月額) | 3,960円　講師 | オカリナ奏者 大沢聡認定講師　松永 里香

## 音-6 ウクレレ教室

手軽で簡単に弾けるかわいい楽器がウクレレです。いろいろなジャンルの曲にチャレンジして、メロディを弾いたり仲間たちとコーラスして楽しくレッスンを進めます。

| 曜日 | 第1・3火曜日 | 時間 | 18:30～20:00
| 受講料(月額) | 3,850円 | 講師 | ウクレレ アイカーネ 主宰　山根 隆之

## 音-7 沖縄の音色 はじめての三線(初心者)

沖縄の伝統楽器「三線」を弾いてみませんか。独特の音色は誰の心も癒してくれます。基本から楽しく練習していきましょう。

| 曜日 | 第1・3水曜日 | 時間 | 13:30～15:00
| 受講料(月額) | 3,850円 | 講師 | 八重山古典民謡保存会 教師　垣花 真由美

## 音-8 沖縄の音色 やさしい三線(初級)

三線の経験がある方を対象とした講座です。三線の基本をしっかりと復習しながら、さらに多くの曲を練習していきましょう。

| 曜日 | 第1・3水曜日 | 時間 | 9:30～11:00
| 受講料(月額) | 3,850円 | 講師 | 八重山古典民謡保存会 教師　垣花 真由美

## 音-9 沖縄の音色 納得の三線(中級)

三線の経験が長い方を対象とした講座です。これまでの練習曲の完成度を高めながら、沖縄の様々な曲を練習していきましょう。

| 曜日 | 第1・3水曜日 | 時間 | 11:15～12:45
| 受講料(月額) | 3,850円 | 講師 | 八重山古典民謡保存会 教師　垣花 真由美

## 音-10 はじめてのハーモニカ(初級)

ハーモニカを初めて吹く方の講座です。楽譜の読み方からC調ハーモニカ、Am調等を吹けるようになり、息の使い方等の基礎をしっかり行います。

| 曜日 | 第1・3金曜日 | 時間 | 10:00～12:00
| 受講料(月額) | 3,740円 | 講師 | ハーモニカ振興会講師　近藤 道孝

## 音-11 らく楽ハーモニカ(中級)

初級から中級程度までの講座です。楽譜の読み方からC調ハーモニカ、Am調等を吹けるようになり、息の使い方等の基礎をしっかり行います。

| 曜日 | 第2・4水曜日 | 時間 | 10:00～12:00
| 受講料(月額) | 3,740円 | 講師 | ハーモニカ振興会 講師　近藤 道孝

## 音-12 らく楽ハーモニカ(上級)

複音ハーモニカの演奏を楽しむ講座です。ソロ演奏ではベース奏法等さまざまな奏法にも挑戦し、複数パートにわかれてアンサンブルでの演奏も行います。

| 曜日 | 第1・3金曜日 | 時間 | 13:00～15:00
| 受講料(月額) | 3,740円 | 講師 | ハーモニカ振興会 講師　近藤 道孝

## 音-13 楽しく歌おう! 童謡・唱歌・懐かしの曲

歌が好きな人なら誰でもどうぞ。大きな声で歌えばストレス発散、楽しさ倍増です。軽いストレッチや活脳・リズム遊びを取り入れ、心と体のリフレッシュを促します。

| 曜日 | 第2・4金曜日 | 時間 | 11:00～12:00
| 受講料(月額) | 3,850円 | 講師 | リトル音楽教室 主宰　富崎 美保

## 音-14 キーボード・アンサンブルⅠ

両手奏ができ、音域も広がり、ハ長調以外の曲にチャレンジしていく講座です。パートに分かれ、アンサンブルする楽しさを味わいましょう。

| 曜日 | 第1・3金曜日 | 時間 | 10:30～12:00
| 受講料(月額) | 4,510円 | 講師 | リトル音楽教室主宰　富崎 美保

## 音-15 キーボード・アンサンブルⅡ

楽器演奏経験者の講座です。少しずつレベルアップし素敵に演奏できるようになります。パートに分かれアンサンブルも楽しみましょう。

| 曜日 | 第2・4金曜日 | 時間 | 9:20～10:50
| 受講料(月額) | 4,510円 | 講師 | リトル音楽教室 主宰　富崎 美保

## 音-16 たのしいギター(午前・初級・中級)

個人レッスンと自主練習で技術を磨いていきます。皆さんの演奏したい曲にチャレンジします。実力に応じたスタイルでお教えします。ギターレンタルもございます。(20分程度の個人レッスンを行います。個人レッスンの方以外にアンサンブルも予定しています)

| 曜日 | 第1・3木曜日 | 時間 | 10:00～11:50
| 受講料(月額) | 初級:4,730円　中級:5,170円 | 講師 | 福岡ギター教室 代表　平岡 宏

## 音-17 たのしいギター(初級)

| 曜日 | 第1・3木曜日 | 時間 | 13:00～14:50
| 受講料(月額) | 4,730円 | 講師 | 福岡ギター教室 代表　平岡 宏

## 音-18 たのしいギター(中級)

| 曜日 | 第1・3木曜日 | 時間 | 15:00～16:50
| 受講料(月額) | 5,170円 | 講師 | 福岡ギター教室 代表　平岡 宏

## 音-19 たのしいギター（夜・初級・中級）

個人レッスンと自主練習で技術を磨いていきます。皆さんの演奏したい曲にチャレンジします。実力に応じたスタイルでお教えします。ギターレンタルもございます。（20分程度の個人レッスンを行います。個人レッスンの方以外にアンサンブルも予定しています）

曜日｜第1・3木曜日　時間｜19:00～20:50
受講料（月額）｜初級：4,730円　中級：5,170円　講師｜福岡ギター教室 代表　平岡 宏

## 健-1 新講座 ZUMBA～ズンバ～

ZUMBAとは、ラテンなど世界中の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス。運動が初めての方やダンス経験がない方でもインストラクターの動きを見ながら簡単なステップで一緒に楽しく身体を動かして、代謝や筋力アップ、心肺機能の向上にも効果的なのでZUMBAなら楽しく続けられます！

曜日｜月3回火曜日　時間｜10:00～11:00
受講料（月額）｜3,300円　講師｜BREATH 講師　吉原 千尋

## 健-2 新講座 K-POP dance

ダンス初心者、未経験者でも、k-popを楽しむ気持ちがあれば大丈夫。基本のステップから、ゆっくり丁寧にレッスンしていきますので、ダンスがまったく初めての方でも安心してレッスンが受けられます。経験者の方には細部の技術や、見せるダンスのテクニックなどポイントをお伝えします！

曜日｜月3回火曜日　時間｜11:30～12:30
受講料（月額）｜3,300円　講師｜BREATH 講師　松尾 路子

## 健-3 イブニング・ピラティス

呼吸にあわせてゆっくりと優しく身体を動かしていきます。筋肉を正しく動かしながら鍛えていくことで姿勢を改善し、心身ともにリフレッシュする効果が期待されます。日々忙しい時間の中でもご自身の身体を労わりながら毎日健康で楽しく過ごせるように強い身体をつくっていきましょう。

曜日｜月3回火曜日　時間｜20:00～21:00
受講料（月額）｜2,860円　講師｜（株）エコール・ジ・マーサ 講師　東島 明子

## 健-4 ヘルスアップ・ヨガ～免疫力をあげよう！

呼吸を意識しながら動いていくことで、心身の免疫力アップへ繋げるヨガです。初めての方、体力のない方もお気軽に始めてみませんか？

曜日｜毎週水曜日　時間｜13:00～14:00
受講料（月額）｜3,850円　講師｜BREATH 講師　齊藤 京子

## 健-5 スタイルメイク・ヨガ

心とカラダを開放して、深い呼吸をしながら、ヨガのポーズでリフレッシュしましょう！ 体を正しく動かすことで、美しいスタイルを作っていきます。初めての方、体が硬い方にもおすすめです。

曜日｜毎週水曜日　時間｜13:00～14:00
受講料（月額）｜3,850円　講師｜（株）エコール・ジ・マーサ 講師　MASUMI

## 健-6 らくらく体操＆おなかすっきりピラティス

日常生活ではあまり使われていない筋肉を動かすことで、筋バランスが整い、血流の循環が良くなり、骨の強化、代謝が上がって気持ちよく汗をかけます。有酸素運動に加えてピラティスを行うことで、骨盤の歪みを整えてお腹まわりすっきりが期待できます。

曜日｜毎週水曜日　時間｜14:30～15:30
受講料（月額）｜3,850円　講師｜BREATH 講師　白水 由美子

## 健-7 社交ダンスをはじめませんか？（初級～中級向け）

基本をしっかり色々な種目にチャレンジしています。入門・初級の方、大歓迎です。皆さんで楽しく社交ダンスを踊りましょう。

曜日｜毎週水曜日　時間｜15:00～16:00
受講料（月額）｜3,850円　講師｜イシバシケンタダンススタジオ 講師　石橋 麻子

## 健-8 新講座 エンジョイ・フラ

心地の良い癒しの効果もあるハワイアンの音楽に合わせながら腰を左右に動かすことで女性らしいボディラインをキープすることが出来ます。

曜日｜月3回水曜日　時間｜20:00～21:00
受講料（月額）｜3,300円　講師｜BREATH 講師　江口 よしの

## 健-9 肩コリ・腰痛改善体操

多くの方が悩まされる肩コリ・腰痛。筋トレ・ストレッチ等で全身をバランス良く動かして不調を改善し日常生活を快適に過ごせる体作りを目指します。（男性のご参加も大歓迎です）

曜日｜毎週木曜日　時間｜10:00～11:00
受講料（月額）｜3,850円　講師｜BREATH 講師　羽生 美佳

## 健-10 リフレッシュヨガ

日常生活による体の疲れや緊張を呼吸法（腹式・胸式呼吸）とポーズにより、心も体もリフレッシュしていきましょう。

曜日｜毎週木曜日　時間｜11:15～12:15
受講料（月額）｜3,850円　講師｜BREATH 講師　羽生 美佳

## 健-11 アフタヌーン・ピラティス

美容・健康法としても人気のピラティス。スポーツ選手やモデルの間でも注目のレッスンです。動きはゆるやかで負荷も比較的小さいため、運動が苦手な方にもおすすめです！ マットの上で無理なく理想的なボディラインをつくっていきます。

曜日｜毎週木曜日　時間｜13:00～14:00
受講料（月額）｜3,850円　講師｜（株）エコール・ジ・マーサ 講師　MASUMI

## 健-12 エンジョイ・ピラティス

ピラティスは体幹を強化することで美しい姿勢を作り、腰痛や肩こりの予防、緩和に効果的。自分自身の心身と向き合うことでストレス解消！呼吸法から始めましょう。

| 曜日 | 毎週木曜日 | 時間 | 14:15～15:15
| 受講料（月額） | 3,850円 | 講師 | （株）エコール・ジ・マーサ 講師　MASUMI

## 健-13 はじめてのヨーガ

伝統的なヨーガをお伝えします。心とカラダをリセット＆リラックスしましょう。運動が苦手な方も大歓迎です。

| 曜日 | 毎週木曜日 | 時間 | 13:15～14:15
| 受講料（月額） | 3,850円 | 講師 | （株）エコール・ジ・マーサ 講師　chizu

## 健-14 やさしいヨガ

心とカラダに良い、魅力たっぷりのヨガ！！ゆったりとした呼吸法と簡単なポーズでリラックス効果を高めます。初めての方、体が硬い方もお気軽にどうぞ！

| 曜日 | 毎週木曜日 | 時間 | 14:30～15:30
| 受講料（月額） | 3,850円 | 講師 | （株）エコール・ジ・マーサ 講師　chizu

## 健-15 気軽にシェイプアップ運動

筋トレ・ピラティス（姿勢矯正）・有酸素運動（腰痛・肩こり改善）を取り入れた、無理のないシェイプアップ講座です。

| 曜日 | 第1・2・3木曜日 | 時間 | 14:30～15:30
| 受講料（月額） | 2,860円 | 講師 | BREATH 講師　中上純子

## 健-16 スタイルアップ・ピラティス

美容・健康法としても人気のピラティス。スポーツ選手や、モデルの間でも注目のレッスンです。動きはゆるやかで負荷も比較的小さいため、運動が苦手な方にもおすすめです！マットの上で無理なく理想的なボディラインをつくっていきます。

| 曜日 | 月3回木曜日 | 時間 | 20:00～21:00
| 受講料（月額） | 2,860円 | 講師 | （株）エコール・ジ・マーサ 講師　山下 恵理子

## 健-17 モーニング・ピラティス

美容・健康法としても人気のピラティス教室です。動きはゆるやかで負荷も比較的小さいため、運動が苦手な方にもおすすめです！一週間頑張った身体を心地の良い動きでリセットしましょう！

| 曜日 | 月3回金曜日 | 時間 | 10:00～11:00
| 受講料（月額） | 2,860円 | 講師 | （株）エコール・ジ・マーサ 講師　池田 裕美子

## 健-18 新講座 リフレッシュ・エアロ

コロナ禍で運動不足になり、筋力や体力が落ちた、体重が増えた方々に。全身をバランスよく使って、姿勢の改善もできます。マスクをしたままでも、無理なく楽しく身体を動かして、リフレッシュしましょう！

| 曜日 | 毎週金曜日 | 時間 | 13:00～14:00
| 受講料（月額） | 3,850円 | 講師 | BREATH 講師　横山 弘美

## 健-19 新講座 骨盤エクササイズ

日常生活での身体のクセや歪みをストレッチや体操、筋力トレーニングで調整。アロマオイルを焚きながら、気持ちよく身体を動かして、ココロも身体もスッキリします。

| 曜日 | 毎週金曜日 | 時間 | 14:30～15:30
| 受講料（月額） | 3,850円 | 講師 | BREATH 講師　横山 弘美

## 健-20 イブニング・ヨガ

週末の夜のヨガ教室です。無理なく各々のペースで、基礎からやさしくレッスンします。ゆったりとした呼吸とヨガ独自の動きでリフレッシュしましょう！

| 曜日 | 毎週金曜日 | 時間 | 20:00～21:00
| 受講料（月額） | 3,850円 | 講師 | （株）エコール・ジ・マーサ 講師　土井 孝子

## 健-21 ココロとカラダ癒しのピラティス

美容・健康法としても人気のピラティスで、1週間の家事や仕事で疲れた身体をリセットしましょう！動きはゆるやかで負荷も比較的小さいため、運動が苦手な方にもオススメです！

| 曜日 | 月3回金曜日 | 時間 | 20:00～21:00
| 受講料（月額） | 2,860円 | 講師 | （株）エコール・ジ・マーサ 講師　東島 明子

## 健-22 楽しいフラダンス・昼（金）

新しくフラダンスを始める方にもよりきれいに、より美しく踊れるように指導していきます。アシスタントも在籍しています。

| 曜日 | 第1・2・3金曜日 | 時間 | 13:00～14:30
| 受講料（月額） | 3,960円 | 講師 | ハーナウ・ホウ・コーポレーション インストラクター　野田 美代子

## 健-23 やさしいフラダンス・夜（木）

基本的動作を指導しながら楽しく踊るクラスです。アシスタントも在籍しています。

| 曜日 | 第2・4木曜日 | 時間 | 19:30～21:00
| 受講料（月額） | 2,970円 | 講師 | ハーナウ・ホウ・コーポレーション インストラクター　野田 美代子

## 健-24 ゆかいなフラダンス・夜（土）

新しくフラダンスを始める方にもハワイアンのリズムにのって、ゆったりときれいに踊れるように指導します。アシスタントも在籍しています。

| 曜日 | 第2・3土曜日 | 時間 | 19:00～20:15
| 受講料（月額） | 2,860円 | 講師 | ハーナウ・ホウ・コーポレーション インストラクター　野田 美代子

## 健-25 ゆかいなフラダンス・夜（土） アドバンスコース

基礎課程を終えた方が対象です。ハワイアンのリズムにのってゆったりときれいに踊れるように指導します。アシスタントも在籍しています。

| 曜日 | 第2・3土曜日 | 時間 | 20:15～21:30
| 受講料（月額） | 3,080円 | 講師 | ハーナウ・ホウ・コーポレーション インストラクター　野田 美代子

## 子-1 こどもそろばん［対象：小学2年生以上］

初心者からそろばんを教えていきます。それぞれの能力に合わせて、初歩から掛け算、割り算、暗算ができるように進めていきます。検定試験もありますので、資格も取得できますよ。指を動かすことで、右脳が鍛えられ、集中力や思考力が身につきます。

| 曜日 | 毎週水曜日 | 時間 | 17:00～18:00
| 受講料（月額） | 3,850円 | 講師 | 全国珠算教育連盟主催 珠算九段　高田 直美

## 子-2 キッズギター［対象：小学4～6年生］

子ども用のギターを使用して、楽譜の読み方やドレミの場所など、基本を中心に音楽に親しんでいきましょう。子どもサイズのギターレンタルも可能です。

| 曜日 | 第1・3木曜日 | 時間 | 17:00～18:50
| 受講料（月額） | 3,960円 | 講師 | 福岡ギター教室 代表　平岡 宏

## 子-3 ジュニア絵画［対象：小学1～6年生］

想像力豊かな子どもたちの絵。大好きな絵をもっと楽しくのびのびと描いていきましょう。工作や屋外に出かけての活動も行います。在仏25年の画家による講座です。

| 曜日 | 第1・3土曜日 | 時間 | 10:00～11:30
| 受講料（月額） | 3,520円 | 講師 | 画家　大庭 豊

## 子-4 新講座 日本舞踊（初級）［小学4年生以上・初心者］

初めての方でも、日本文化に興味のある方、着物の好きな方であれば大丈夫です。丁寧に指導致します。

| 曜日 | 月3回土曜日 | 時間 | 13:00～14:30
| 受講料（月額） | 4,950円 | 講師 | 日本舞踊花柳流 師範　花柳 近桜子

## 子-5 日本舞踊（中・上級）［小学4年生以上・経験者］

日本舞踊の基本の形や所作を大切に、古典を中心にお稽古します。丁寧に指導致します。

| 曜日 | 月3回土曜日 | 時間 | 10:00～11:30
| 受講料（月額） | 4,950円 | 講師 | 日本舞踊花柳流 師範　花柳 近桜子

## 子-6 ジュニア箏曲（初級）［対象：小中学生］

日本の伝統楽器、琴に親しんでみませんか？爪をつけ、やさしい曲から弾いてみましょう。

| 曜日 | 第2・4土曜日 | 時間 | 15:00～15:50
| 受講料（月額） | 3,630円 | 講師 | 生田流筑紫会 飛梅司大師範　柴田 歌秀

## 子-7 ジュニア箏曲（中級）［対象：小中学生、経験4年以上］

古典から現代まで、箏曲の染み入るような音色の美しさを味わいましょう。琴の音色をあなたも奏でてみませんか？

| 曜日 | 第2・4土曜日 | 時間 | 16:00～16:50
| 受講料（月額） | 3,630円 | 講師 | 生田流筑紫会 飛梅司大師範　柴田 歌秀

## 子-8 チアダンスⅠ（幼児クラス）［対象：満4歳～小学1年生］

初心者大歓迎！ポンポンを持って楽しくチアダンスを始めてみませんか？リズム感、柔軟性だけではなくコミュニケーション能力、団体行動、仲間を作るチアダンスを通して沢山のことを一緒に学びましょう！

| 曜日 | 毎週水曜日 | 時間 | 16:00～17:00
| 受講料（月額） | 3,850円 | 講師 | BREATH 講師　黒岩 瞳

## 子-9 チアダンスⅡ（ジュニアクラス・初～中級）［対象：小学1年生以上］

| 曜日 | 毎週水曜日 | 時間 | 17:15～18:45
| 受講料（月額） | 4,180円 | 講師 | BREATH 講師　黒岩 瞳

## 子-10 新講座 チアダンスⅢ（ジュニアクラス・中～上級）［対象：小学3年生以上］

| 曜日 | 毎週水曜日 | 時間 | 18:00～19:30
| 受講料（月額） | 4,180円 | 講師 | BREATH 講師　黒岩 瞳

## 子-11 空手入門Ⅰ
［対象：満5歳～6歳（未就学児）］

空手をするにあたっての身体づくりと心構えを学びます。基本を中心に練度に応じて安全防具を使用した組手と剛柔流の形を学んでいきます。一緒に心と身体を鍛えましょう。

| 曜日 | 毎週水・金曜日 | 時間 | 16:30～17:30
| 受講料（月額） | 4,290円 | 講師 | 大坪 光則

## 子-12 空手入門Ⅱ
［対象：小学1年生以上］

| 曜日 | 毎週水・金曜日 | 時間 | 17:45～19:15
| 受講料（月額） | 4,620円 | 講師 | 大坪 光則

## 子-13 Let’sダンス
［対象：小学1年生以上］

ジャズからHIPHOPまで、幅広いジャンルのダンス教室です。音楽に合わせて楽しくかわいらしく、元気いっぱい踊りましょう！ 新講座なので、はじめてのお子様も大歓迎です。

| 曜日 | 毎週木曜日 | 時間 | 17:00～18:00
| 受講料（月額） | 3,850円 | 講師 | BREATH 講師　松本 クミ

## 子-14 HipHop キッズ
［対象：小学1～3年生］

音楽を聴いて体が自然に動き出す・・・その中で自分の個性を出せるような感覚を育てます。いろいろなステップをマスターして音楽と踊りを楽しむクラスです。

| 曜日 | 毎週金曜日 | 時間 | 17:15～18:15
| 受講料（月額） | 3,850円 | 講師 | （株）エコール・ジ・マーサ 講師　上野 まゆ

## 子-15 HipHop ジュニア
［対象：小学4～6年生］

| 曜日 | 毎週金曜日 | 時間 | 18:30～19:30
| 受講料（月額） | 3,850円 | 講師 | （株）エコール・ジ・マーサ 講師　上野 まゆ

## 子-16 ジャズダンス（幼児）
［対象：満3歳～6歳（未就学児）］

バレエを基本とするジャズダンスできれいな姿勢を身につけながら楽しく踊っていきます。「ダンスを通じて、心身ともに輝き、人として豊かな感性を育んでほしい」という指導方針のもと、ダンス以外にも「礼儀」「挨拶」「笑顔」を大切に楽しくレッスンを行っていきます。

| 曜日 | 毎週金曜日 | 時間 | 16:00～17:00
| 受講料（月額） | 4,840円 | 講師 | 真弓ダンススタジオ 講師　山川 多恵

## 子-17 ジャズダンス（小学生）
［対象：小学1～6年生］

| 曜日 | 毎週金曜日 | 時間 | 17:15～18:30
| 受講料（月額） | 4,840円 | 講師 | 真弓ダンススタジオ 講師　山川 多恵

## 子-18 ジュニアバレエⅠ
［対象：満3歳～満4歳（初心者の満5歳・1年生）］

初めてのお子様でも、クラシックバレエの基礎をわかりやすいリズムとともに指導します。美しい姿勢、頭、手足のポジションを学び、リズム感と身体感覚を養います。

| 曜日 | 毎週土曜日 | 時間 | 13:45～14:30
| 受講料（月額） | 4,840円 | 講師 | NPO福岡国際バレエ劇場 講師　二宮 留美

## 子-19 ジュニアバレエⅡ
［対象：満5歳以上～小学1年生（初心者の2・3年生）］

| 曜日 | 毎週土曜日 | 時間 | 14:35～15:35
| 受講料（月額） | 4,840円 | 講師 | NPO福岡国際バレエ劇場講師　二宮 留美

## 子-20 ジュニアバレエⅢ
［対象：小学2～6年生］

| 曜日 | 毎週土曜日 | 時間 | 15:40～16:40
| 受講料（月額） | 4,840円 | 講師 | NPO福岡国際バレエ劇場 講師　二宮 留美

※記載している受講料は、全て消費税込みの金額です

気軽に参加できる

# 短期講座も開催します！

★季節ごとに楽しい短期講座を開催する予定です。
（決まり次第ミリカディア、ホームページにてご案内致します）

PICK UP

## 和-1 水引アート(P.1)

水引とは祝儀袋、贈答品、正月飾りなどに使用される伝統的な飾り紐の素材のことと、結ぶ文化のことです。最近では、アクセサリーやインテリアなど、多岐に渡って利用されています。

講座では彩り豊かな水引の並ぶ美しさ、結ぶ楽しさを、アクセサリーや季節の飾りを通して感じていただけたらと思います。

初心者でも経験者でも一緒に制作を楽しみましょう。

## 託児

**午前・午後実施の講座で申し込み可能です。**

◉受講申込み時にご相談ください。

※夜間講座は実施なし

〈対象〉お子様が満1歳～6歳(未就学児)
※夏休み中は小学3年生までお預かりします。

〈料金〉お子様お一人1回500円

〈申込〉利用日の1週間前の17時までに窓口に料金を添えてお申し込みください。

## お申込み方法

新型コロナウイルス感染拡大防止のため右記の通り講座のジャンル別に、申込期間を設定致しました。

| 講座のジャンル | 申込期間 | 時間 |
|---|---|---|
| 食・パソコン・花・和 | 2月 8日(火)～ 2月 13日(日) | 午前9時から先着順で受付を開始致します。 |
| 工芸・語学・趣味・歌・楽器 | 2月 15日(火)～ 2月 20日(日) | |
| 健康 | 2月 22日(火)～ 2月 27日(日) | |
| 文化こども・健康こども | 3月 1日(火)～ 3月 6日(日) | |

**申込み時にお持ちいただくもの**

- ●受講申込書
- ●受講料2ヶ月分
  (3ヶ月目から口座引き落とし)
- ●通帳・通帳お届け印
  (都市銀行・ゆうちょ銀行はお取り扱いできません。)

**お申込みは窓口のみで受付けております。**
**電話でのお申込みは受付けておりませんのでご了承ください。**

○市内・市外を問わずどなたでも受講できます。
○定員に達した場合はキャンセル待ちとしてお申込みください。(欠員が生じましたら、ご案内いたします。)
○申込者が少ない教室は開講できない場合があります。
○受講料には材料費・テキスト代・初回道具代等は含まれておりません。
○別途、各自で備品の準備が必要な講座があります。
○屋外実施や、発表会・試合等に参加する場合には、別途、保険代や交通費・参加費が必要になることがあります。
○都合により年度途中で担当講師や講座内容が変更になることがございます。予めご了承ください。
○定員内であれば年度途中での入会も可能です。(参加できない講座もありますので詳細はお問い合わせください。)
○ほとんどの講座で見学をすることができます。

**※入会金、登録料等はございません。**
**※健康こどものチアダンス・空手・HipHop講座は、別途1年分のスポーツ安全保険代800円がお申込みの際に必要です。**


ミリカローデン那珂川
〒811-1253 福岡県那珂川市仲2丁目5番1号
TEL 092-954-2211 FAX 092-954-3399
HP http://www.mirika.or.jp 休館日 月曜日(祝日の場合は翌日) 開館時間 9:00～22:00


# 2022年度 ミリカ文化・健康サークル受講申込書

秘

私は、ミリカローデン那珂川文化・健康サークルの受講を希望し、当館が定める「受講の規則」を承認の上、受講を申し込みます。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 申込日 | 年 月 日 | | | | |
| 講座No. | | 講座名 | | 受講開始月 | 月 |
| ふりがな | | ふりがな | | | |
| 受講者氏名 | | 保護者名 こども講座の場合のみ記入 | | | |
| 住所 | (〒 - ) | | | | |
| 電話番号 | ( ) ― | 携帯番号 | ( ) ― | | |
| メールアドレス | 台風・地震等による休講のお知らせをさせていただくことがあります。メールアドレスをお持ちの方はご記入をお願い致します。 | | | | |
| 生年月日 | 昭・平・令 年 月 日(満 歳) | | | 性別 | 男・女 |
| 託児の希望 | あり( 歳 ヶ月)・なし | | | | |

※ご本人の同意なしに個人情報の第三者への開示はいたしません。

キリトリ