

講座番号	講座名	定員	講師	開講曜日	回数	開講時間	受講料(年間)	内容
東十郷コミュニティセンター 坂井市坂井町長畑25-11 TEL:66-4567・FAX:50-3083								
48	中高年の整身体操	15人	林田 美代子	5月10日から第2・4(5月～1月) 火	18回	午前10:30～11:30	3,600円 前・後期1,800円	日頃姿勢を意識していませんか? ストレッチ体操で無理なく正しく体をほぐし、背筋の伸びた美しい姿勢にしましょう!
49	夜の☆リラックスヨガ	15人	野阪 美景	5月12日から第2(5月～11月)※8月休み 木	6回	午後7:30～8:30	1,200円	アロマの香りの中でおやすみ前のヨガを行います。一日の疲れを取り、心も身体も癒されてください。
50	ニュースポーツ 吹矢体験講座	10人	田中 秀子	5月16日、5月23日、5月30日 月	3回	午前10:00～11:30	600円 マウスピース代(別途100円)	吹矢式呼吸法で健康力・集中力UP!「性別」「年齢」問わず楽しめます。是非体験してみてください!

大関コミュニティセンター 坂井市坂井町東12-5-1 TEL:72-1957 FAX:72-1935								
51	スマイル&リフレッシュ教室	10人	健康運動指導士 渡辺 晶代	5月12日から第2・4(5月～2月)※8、2月は変更 木	20回	午前10:00～11:00	4,000円	普段の生活に欠かせない筋力アップを目指します。手軽にできるストレッチで心も体もリフレッシュしましょう。
52	シニア世代のための スマホの便利な活用術	8人	携帯ショップ お客様相談係 清川 和雄	6月14日、6月21日、6月28日 火	3回	午前10:00～11:30	1回200円	LINEの活用術とスマホの便利機能(スマホ決済など)を学びます。さらにスマホがあなたの身近なアイテムに。質問タイムもありますよ。

兵庫コミュニティセンター 坂井市坂井町上兵庫44-25-1 TEL・FAX:72-1898								
53	米粉クッキング教室	10人	松村 佳子	5月15日から隔月第2(5月～11月)※5月のみ第3 日	4回	午前10:00～12:00	800円 材料費別途	県産米粉を使った料理教室です。調理法によって食感がちがう米粉料理ぜひご堪能ください。
54	体のゆがみ改善! パーソナルトレーニング	10人	坪川 明子	5月7日から第1.3(5月～11月)※8月休み 土	12回	午後2:00～3:00	2,400円	筋肉を内側から鍛え、体のゆがみを改善し不調を取り除きます。しっかり鍛えようラインナマッスル。

坂井本部コミュニティセンター 坂井市坂井町高柳117-9 TEL:72-0007 FAX:72-3009								
※「脳活・健康麻雀」「ウクレレ教室」とも初心者が対象です。 ※ウクレレをお持ちでない方は、申込時にご相談ください。								
55	初心者のための 脳活・健康麻雀	16人	陶山 隆志 水上 登平	5月25日から第2・4(5月～11月)※9月休み 水	10回	午後1:30～3:30	2,000円	麻雀は脳を活性化し、思考力・計算力アップの効果が期待されます。楽しく認知症予防しませんか! 女性大歓迎!!
56	初心者のウクレレ教室	8人	ウクレレ愛好家	5月20日から第1・3(5月～10月) 金	10回	午前10:00～12:00	2,000円	触ったことがなくても大丈夫です! 初回から簡単な曲が弾けます。童謡・フォークソング・懐メロなどが弾けるようになります。

◆講座について◆ ～ご確認ください～

- ・ 申込書を記入の上、各コミセン窓口へ直接お申し込みください。電話での申し込みはできません。
- ・ お一人で2つ以上の講座のお申し込みもできます。申込書1枚に1講座を記入してください。
- ・ 受講料は、講座初回日にいただきます。なお、受講者の都合による受講料の返金はいたしません。
- ・ 受講料のほかに講座によって準備物、材料代等が必要となる場合があります。
- ・ 受講申込者が定員に満たない講座は、開講できない場合があります。
- ・ 定員がある講座は、定員になり次第申し込みを締め切りますのでご了承ください。
- ・ その他、各講座については各コミセンまでお気軽にお問い合わせください。



令和4年度 坂井市コミュニティセンター講座 申込書

会場名		コミュニティセンター	
受講講座名	講座番号		
ふりがな		年齢	性別
氏名			男・女
住所	〒	電話番号	
ふりがな		年齢	性別
お子さんの氏名			男・女

※ お子さんの氏名は、親子対象の講座の場合にのみ記入してください。
 ※ 申込書に記入していただいた個人情報は、講座運営に関すること以外には使用しません。

令和4年度 坂井市コミュニティセンター講座のご案内

いつでも、どこでも、だれでも、お好きな講座が選べます。講座についてをご覧いただき、申込書をコミセン窓口へご提出ください。

講座番号	講座名	定員	講師	開講曜日	回数	開講時間	受講料(年間)	内容
三国コミュニティセンター 坂井市三国町神明一丁目4番20号 TEL:82-6400・FAX:82-4786								

1	韓国ドラマをもっと楽しく! はじめてのハングル	10人	イ・エリカ	6月3日から第1・3(6月～10月) 金	10回	午後7:15～8:45	2,000円 テキスト代別途	韓国語ブーム再到来! ハングルを基礎から学びましょう。初めての方も大丈夫。ドラマのあのセリフを聞き取れるようトライ!
2	腸活! ビューティクッキング	10人	松村 佳子	5月28日から第4(5月～9月) 土	5回	午前10:00～12:00	1,000円 材料費別途 1,100円/1回	腸内環境を整える腸活! 米粉や発酵食品を使って、身体の内からキレイを作るレシピを学びましょう。
3	ゼロから始める インスタグラム	6人	保出奈美子	6月9日・10日 木・金	2回	午後7:30～9:00	400円	インスタグラム初心者の方へ、アカウント作成から投稿の方法・コツ、楽しみ方などを学んでインスタ生活を始めましょう。
4	食改さんの 季節のごはん	12人	食生活改善推進員 三国グループ	6月14日から第2(6・9・11・2月) 火	4回	午前9:30～11:30	800円 材料費別途 800円/1回	家族の元気の源は食事から! 地域の食改さんが、旬の食材を使った身体にやさしいレシピを紹介します。

雄島コミュニティセンター 坂井市三国町宿2-3-45 TEL・FAX:82-3553								
5	ゆるっと体操	15人	江端 陽佳	6月13日から第2・4(6～10月) 月	10回	午後2:15～3:00	2,000円	無理せずゆるやかな体操で、こり固まった身体をゆるませて、新陳代謝もUP!。心も体もリフレッシュできますよ。
6	デリデリキッチン	16人	村田 勲	6月17日から第3(6～10月) 金	5回	午前9:30～12:30	1,000円 材料費1,000円/回	シェフに教わる。とっておきの洋風お惣菜(デリカ)! いつもの食卓をステップアップしましょう。

加戸・公園台コミュニティセンター 坂井市三国町加戸136-7-7 TEL:82-0356・FAX:82-3383								
※親子ふれあいリトミック・・・2歳～5歳までの親子が対象								
7	レッツトライ! 韓国クッキング	10人	キム ウンチェ	6月10日から第2(6月～3月) 金	10回	午前10:00～12:00	2,000円 材料費別途	韓国料理が好きだけれども、家で作ることをあきらめてしまっている方はいませんか? そんな方は是非参加を。
8	親子ふれあいリトミック (※対象あり)	親子10組	YMS音楽教室講師	6月4日から第1・3(6月～8月) 土	5回	午前10:00～11:00	1,000円	歌やダンスが好きなお友達を連れまわし音楽に合わせて身体を動かそう☆集中力が身に付きますよ。
9	「たった30秒で即実感」 ヨガ+からだ美調律	10人	乗京 玲子	5月10日・5月17日、5月24日 火	3回	午後1:30～2:30	600円	一生歩ける体をつくる☆骨盤・股関節ケアで美姿勢に! 楽な動きで痛み、冷えやむくみを改善、痩せ体質に!

新保コミュニティセンター 坂井市三国町新保37-1-23 TEL・FAX:82-0355								
10	ストレッチ体操教室	15人	江端 陽佳	5月10日から第2・4(5月～翌3月) 火	22回	午後7:30～8:15	4,400円 前期2,000円 後期2,400円	この講座は、運動初心者でも安心して受講いただける内容です。痛くない、辛くない、楽しいストレッチを一緒にしましょう!
11	水引アクセサリーづくり	8人	田邊 真寿美	6月2日・16日 木	2回	午後1:30～3:30	400円 材料費1,800円	基本となる「淡路結び」を学んでからアクセサリーを作ります。2回目の講座では少し難しい作品に挑戦します☆

浜四郷コミュニティセンター 坂井市三国町下野58-16 TEL・FAX:81-3001								
※両講座、申込開始は4月25日(月)からです。								
12	こまった時の 井ぶりアレンジ講座	16人	村田 勲	6月10日から第2(6月～10月) 金	5回	午前9:30～12:30	1,000円 材料費1,000円/回	和風・洋風シェフのアレンジ井ぶりを学びます。その他料理の応用も教えて頂きます。
13	クラフトバンド 四つ畳編み 初級編	10人	野村 美由紀	6月28日から第2.4(6月～8月) 火	5回	午前9:30～11:30	1,000円 材料費別途	コースター・ミニカゴ・バッグを四つ畳編みの基礎から学びます。

三国東部コミュニティセンター 坂井市三国町西今市16-35 TEL・FAX:81-2761								
14	裂き織り	7人	三国 智恵子	6月14日から2・4(6月～8月) 火	6回	午前9:30～11:30	1,200円 材料費別途	不要になった着物を細く裂いて編んでいきます。世界に一つだけの自分だけの布。かばんや小物が作れます。

講座 番号	講座名	定員	講師	開講曜日	回数	開講時間	受講料(年間)	内 容
----------	-----	----	----	------	----	------	---------	--------

**三国木部
コミュニティセンター** 坂井市三国町楽円30-1
TEL・FAX:81-2778

15	やさしい リフレッシュヨガ	15人	牧野 恵理	6月6日から第1・3 (6月～3月)	月	20回	午前10:00 ～11:00	4,000円 前・後期各2,000円	簡単でゆるやかなヨガの動きでリフレッシュ&ストレス発散しましょう！健康維持のための筋力アップも目指します。
----	------------------	-----	-------	-----------------------	---	-----	-------------------	-----------------------	---

鳴鹿コミュニティセンター 坂井市丸岡町上金屋5-10-12
TEL・FAX:66-7452

16	青空野菜塾	14人	村田 英一郎	4月23日から第4 (4月～9月)	土	6回	午前9:30 ～11:30	1,200円	野菜づくりで重要なことや知りたかったことなど、あらゆる疑問・質問に答えながら、野菜づくりをゼロから学びます。
17	はじめての太極拳	10人	岡田 光子	5月17日から第3 (5月～3月)8.11.13日は第2	火	11回	午前10:00 ～11:30	2,200円	体幹・下半身を鍛えられ、体力維持や転倒予防にも効果があります。無理なく楽しく始めましょう。
18	そば打ち体験	10組	矢崎 正幸	12月4日	日	1回	午前9:00 ～12:00	200円 材料費別途	基本的なそば打ちを学び、年末に年越しそばを自分で打ってみましょう。親子での参加もオッケーです。

**鳴鹿第二
コミュニティセンター** 坂井市丸岡町新鳴鹿1-159
TEL・FAX:66-1094

19	筋力柔軟！ 健康ヨガ教室	12人	前田 清美	5月13日から第2 (5月～3月)※8月は第1	金	11回	午前10:30 ～12:00	2,200円	健康ヨガは無理なポーズをしないから初心者でも大丈夫！ヨガで筋力柔軟を摂り、健康づくりを始めましょう。
----	-----------------	-----	-------	----------------------------	---	-----	-------------------	--------	--

磯部コミュニティセンター 坂井市丸岡町下安田19-15
TEL・FAX:66-7430

20	焼き立て！ 手作りパン教室	10人	朝倉 雅美	5月11日第1又は第2 (5月～12月)※8月休み	水	7回	午前9:30 ～12:30	1,400円 材料費1回1,000円	手作りする楽しさと、焼き立てのパンを食べる幸せを♪家族も喜ぶおいしいパンを作りましょう。
21	機能改善 ゆっくりじつくりストレッチ	10人	関 清乃	5月11日毎週 (5月～7月)	水	12回	午前10:00 ～11:00	2,400円	不調の原因は体の歪み？骨格標本で効く部位をチェックしながら体の内側の筋肉を整え機能改善を目指します。

高椋コミュニティセンター 坂井市丸岡町西里丸岡12-21-1
TEL68-0843・FAX:68-0840

22	はじめての ヨーガセラピー	15人	認定ヨーガ療法士 木谷 博子	5月11日から第2・4 (5月～12月)	水	14回	午後7:00 ～8:00	2,800円	ストレスマネジメント・マインドフルネスに注目したヨーガです。ヨーガを通して心身を開放し明日へのエネルギーを備えましょう！
23	筆ペンLesson	10人	県書作家協会会員 津田 漢扇	5月13日から第2・4 (5月～12月)	金	14回	午前10:00 ～11:00	2,800円 材料費500円	きれいな文字を書くことは集中力も身につきます。集中して書くことで、自慢のモヤモヤを吹き飛ばしちゃいましょう！初心者大歓迎！
24	生のピアノ伴奏で歌う 「うたのサロン」	随時	華音(うた・進行) 美佳(ピアノ)	5月6日から第1 (5月～3月)	金	11回	午前10:30 ～11:30	2,200円	皆さんから好きな曲をリクエスト頂きその曲のソロードなどを演奏、心を響かせて歌います。それぞれの楽しい思い出が生まれますよ。

**丸岡城のまち
コミュニティセンター** 坂井市丸岡町霞町1-13-1
TEL・FAX:66-1276

25	気軽に立礼式お抹茶	10人	酒井 享子 (副:西田陽子)	6月11日から第2 (6月～12月)※10月休み	土	6回	午前10:00 ～11:30	1,200円 材料費別途	忙しい日常から開放されてお抹茶で一服。椅子に座って作法を学ぶので、正座がつかない方にも安心です。
26	やってみようユクス！	15人	林田 弥生	5月20日から第1・3 (5月～10月)	金	10回	午後1:30 ～2:30	2,000円	骨盤底筋を強化して、転倒予防や尿漏れ改善に効果的な健康体操です。

**高椋西部
コミュニティセンター** 坂井市丸岡町舟寄77-15-2
TEL・FAX:66-0047

27	全身若返り体操	15人	野田 美雪	5月13日から毎週 (5月～10月)	金	20回	午前10:00 ～11:00	4,000円 前・後期各2,000円	脳力で脳の若返り、筋力で足腰を鍛えて体の若返り。笑うことで口角up！免疫力up！マイナス5才にチャレンジしましょう。
----	---------	-----	-------	-----------------------	---	-----	-------------------	-----------------------	--

**高椋東部
コミュニティセンター** 坂井市丸岡町板倉45-47
TEL・FAX:66-4422

28	肩こり・腰痛・ひざ痛のための パーソナルトレーニング	12人	坪川 明子	5月12日から第2・4 (5月～3月)	木	18回	午後1:30 ～2:30	3,600円	全身の筋肉を内側から鍛え、歪みの改善を目指します。継続することで身体の変化を感じます。運動が苦手な方もお気軽にどうぞ！
29	ゆるっと腸活講座 Part 1 「健康腸寿」のススメ！	15人	うえせ ともえ	5月10日、24日	火	2回	午前10:00 ～11:00	400円	「腸活相談」腸が整うと便秘、肩こり、ストレス解消など心身に良い効果が「腸を温める」「体のぬるみ」お話を家で出来る腸もみを学びます。
30	ゆるっと腸活講座 Part 2 カンタン！醤油麹づくり	15人	うえせ ともえ	6月7日	火	1回	午前10:00 ～11:30	200円 材料費別途500円	発酵調味料で腸活！腸を「育てる」お話のあ、ご家庭の醤油麹を使って醤油麹を作りましょう。麹菌の方で腸内環境を整えましょう！

講座 番号	講座名	定員	講師	開講曜日	回数	開講時間	受講料(年間)	内 容
----------	-----	----	----	------	----	------	---------	--------

**のうねの郷
コミュニティセンター** 坂井市丸岡町八ヶ郷24-9
TEL・FAX:66-7446

31	体操のじかん	15人	気候療法士 半澤 清江	5月24日から第2・4 (5月～12月)	火	15回	午後1:30 ～2:30	3,000円	誰でも出来るストレッチ&ふら筋トレ。気候に合わせた多彩なメニューで体調の不快感を改善します！
32	コーヒーの淹れ方教室 「オトナ塾」	10人	POSSE COFFEE 西 友規	5月24日から第4 (5・6・9・10月)	火	4回	午前10:00 ～11:00	800円 材料費別途	人気カフェのバリスタにコーヒーの美味しい淹れ方、ラテアートなど教わります。コーヒーの深い世界観を楽しみましょう。
33	野菜ソムリエの 免疫カアップ料理	10人	前田 公子	5月12日から第2 (5月～12月)	木	8回	午前9:30 ～11:30	1,600円 材料費別途	野菜には実家のヒマがたっぷり使われ野菜の効能の話を交えながら、免疫力アップとアンチエイジング料理を作ります。

竹田コミュニティセンター 坂井市丸岡町山竹田119-3
TEL・FAX:67-2543

34	心と体へのアプローチ ヨガ教室	20人	今井 かほる	5月13日から第2・4 (5月～9月)9月のみ第2・5	金	10回	午後1:30 ～2:30	2,000円	100歳までイキイキと生活できるようにするために、無理なく心と体をバランスよく整えましょう。
35	丸そば作り体験	10人	たけだや加工部	11月25日	金	1回	午前9:30 ～12:00	200円 材料費1,200円	伝統の味！丸い麺が特徴的な竹田名物「丸そば」を手作りしてみませんか？手ごねから製麺までを自分の手で作ってみましょう。

**江留上
コミュニティセンター** 坂井市春江町江留上大和4-8
TEL・FAX:51-0829

※楽しく、気らくにピラティス教室・・・ヨガマット、汗拭きタオル、水筒をご持参ください
(ヨガマットお持ちでない方は受付前にお申し出ください)

36	楽しく、気らくに ピラティス教室	10人	パワーリンク 専門講師	6月1日から第1・3 (6月～10月)	水	8回	午前9:30 ～10:30	1,600円	自分の体のくせに気付き、一緒に改善しませんか？体幹を鍛え、肩こり・腰痛に負けない体をつくりましょう！
37	はじめよう！ キッズえいご	親子 5組	アプラススクール 五十嵐仁美	6月4日から第1・3 (6月～9月)	土	8回	午後1:00 ～2:00	1,600円	英語に親しむ第一歩！親子と一緒に英語の楽しさを学びましょう。対象：年長の親子

**春江中
コミュニティセンター** 坂井市春江町随応寺17-17
TEL51-1104・FAX:51-9421

※バレットン・・・ヨガマット、汗拭きタオル、水分が必要です

38	パン大好き講座	12人	朝倉 雅美	5月10日から第2 (5月～1月)	火	10回	午前9:30 ～12:00	2,000円 材料費別途	美味しいパンを楽しむ作りましょう。手作り焼きたてほやほやのパンは格別です！12月にはXmasケーキも作ります。
39	楽しいバレットン	12人	砂畑 佐知子	5月6日、6月3日 7月1日	金	3回	午前11:00 ～11:45	600円	日常生活で身体のアチコチがカチコチではありませんか？凝り固まった身体を無理せず、美しくほぐしましょう。
40	トンボ玉づくり	6人	古木 晶子	6月24日(金) 6月25日(土)		全 2回	午後7:00～ 午前9:30～	400円 材料費別途	ガラスの棒を溶かしていろんな模様のトンボ玉を作ります。作ったトンボ玉をキラキラや音響りに加工します。私だけのアクセサリーを作りますよ。

**春江西
コミュニティセンター** 坂井市春江町本堂22-15
TEL・FAX:51-5219

※Smile☆クッキング・・・エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスクが必要

41	Smile☆クッキング	10人	選任講師	5月18日から第3 (5月～2月)	水	10回	午前10:00 ～12:00	各回200円 材料費800円/回	いろんなジャンルの料理にチャレンジ！レパートリーを増やそう！！
42	若さを保つ メディカルハーブ講座	10人	専門講師	5月17日から月1回 (5月～10月)	火	10回	午後1:30 ～3:00	各回200円 材料費800円～ 1800円/回	ハーブやアロマセラピーに親しみ、美と健康に役立つアイテムを毎回作成する実践型の講座です。ハーブティーの試飲つき♪

大石コミュニティセンター 坂井市春江町上小森6-12
TEL・FAX:72-0002

※ヨガ&体操・・・ヨガマット、内ズックが必要

43	ヨガ&体操	15人	砂畑 佐知子	6月13日から第2・4 (6月～3月)	月	20回	午前10:00 ～11:00	4,000円	ヨガも体操もできちゃうお得な講座。ヨガでリフレッシュ！体操ですっきり爽快！運動不足改善にもなります。
44	クラフトバック作り	6人	KEA認定講師 西永 洋子	5月24日、31日 6月7日、14日	火	4回	午前10:00 ～12:00	800円 材料費別途	A4サイズが入る2色使いの4つ畳みクラフトバックを作ります。お出かけにピッタリなバックを作ってみましょう。
45	喉を鍛えて肺炎予防	10人	島崎 直子	7月6日、13日	水	2回	午前10:00 ～11:00	400円	喉にむせる、咳払いが増えた。喉が腫れに悩む。などの悩まはらないですか。簡単な喉トレをするだけで不思議と改善しますよ。

**春江東
コミュニティセンター** 坂井市春江町中筋28-1-1
TEL・FAX:51-0187

※やさしいピラティス・・・汗拭きタオル、水筒をご持参ください

46	クラフトバンドで ものづくり	10人	KEA認定講師 西永 洋子	6月1日～隔週 (6月～10月)	水	10回	午後1:30 ～3:30	2,000円 材料費別途	クラフトバンドを使った、バック、カゴなどを作ります。初めての方もやったことのある方も大歓迎です。
47	やさしいピラティス	15人	姉崎 千絵美	5月30日～毎週 (5月～8月)	月	10回	午前11:00 ～12:00	2,000円	体が硬くても大丈夫！無理なくできるストレッチです。健康のためにははじめませんか？