



【発刊・編集】  
東郷地区コミュニティ運営協議会  
奈良市田熊6丁目7-25  
TEL:36-7711 / FAX:37-4171  
MAIL: tougou-cc@coda.ocn.ne.jp

令和4年3月1日 特別号

## 開講教室 生徒募集

東郷コミセンで あなたも習い事を始めてみませんか？

東郷コミセンにて開講中の教室の生徒募集を掲載しています。  
子どもから大人まで、いろんなジャンルの習い事がありますよ～！

～ お問い合わせは、各教室へ直接お電話してください～

**ダンス**  
生徒募集中 ▶ **EMF ダンススクール**  
大人用のストリートダンス♪  
STEPDANCEのようなカッコイイダンスを習ってみたいかな？  
お祭り・イベントにも出演で自信アップ♪

●火曜：東郷コミセン 水曜：河原コミセン  
●時間：17:15～18:25 18:30～19:40 19:45～20:55  
●ジャンル：ストリートダンス（入門・初級・中級・上級）  
●対象：小学生～大学生まで  
●見学自由・無料体験OK・入会金なし 子どもから大人まで  
●お問い合わせ：090-9690-1901（吉田）  
emf104hiko@emfdance.com

<http://www.emf-yogues.com>

**ダンス教室**  
**DANCE STUDIO DICE**  
子どもから大人まで

JAZZとHipHopをベースに基礎から振付まで進めていきます！講師はavexでもレッスンをしているDAISUKE&Yukiです！

日 時：毎週 火曜日  
Kids 17:30～19:00  
Jazz 19:00～20:30

講師：DAISUKE & Yuki  
定員：15人  
月 謝：チケット制（1回1,000円）  
問合せ：伊藤 ☎090-9566-3548  
daisukech@gmail.com

**ダンス**  
**フィットネス・キッズダンス**  
子ども向け

年長児から小学校低学年のクラスを新たに募集します。  
ダンス好きな子 待っています。  
ステップ基礎から教えます。

日 時：第1～4週 水曜日  
17:30～18:30

講師：添田 美晴  
定員：春季募集 7人（先着順）  
問合せ：添田 ☎090-5939-2789

**社交ダンス**  
**K&K ダンス**

男女2人の先生が優しく、丁寧に、  
解りやすく教えます。  
初心者から上級者まで  
お気軽にどうぞ！

日 時：毎週 土曜日  
13:00～14:30

講師：持田 慶子・佐藤 恵次郎  
定員：10人  
月 謝：3,500円  
問合せ：持田 ☎090-4488-0903

**社交ダンス**  
**オーセンティック**

～健康な体をつくる社交ダンス～  
心優しい女性の集う素敵なサークル  
ワルツ・タンゴ・スロー・ウィック・ヴェニーズ  
ワルツ・ルンバ・チャチャ・サンバ・バンドブレ9曲  
毎週、先生と楽しく踊る、嬉しいサークル  
無料体験、見学はお気軽に

日 時：毎週 火曜日 9:45～11:45  
講師：山下 正人  
定員：8人  
月 謝：1レッスン 1,000円  
（入会金なし）  
問合せ：山下 ☎090-3186-5248

**体操・ダンス**  
**フィットネス・ジャズ体操**

仕事をしながら 健康と美容のため  
ダンスや体操を楽しんでいます。  
一緒に楽しくおどりませんか。  
待っています。  
いつでも無料体験できます。

日 時：第1～4週 水曜日  
19:30～21:00

講師：添田 美晴  
定員：春季募集 5人（先着順）  
問合せ：添田 ☎090-5939-2789

**琉球舞踊**  
**やさしい琉球舞踊 柳 美会**

沖縄の楽しい踊りを踊ってみませんか。  
どなたでも踊れます。  
お気軽に見学に来てみてください。

日 時：第1・3週 土曜日  
13:00～16:00

講師：伊藤 由美  
月 謝：2,700円  
問合せ：伊藤 ☎0940-62-3933

**コツが分かる健康体操**  
**いきいきフィットネス宗像**

身体の歪みをストレッチと運動で整えてから  
筋カトレーニング！  
姿勢が変わり 日常生活が快適に！

日 時：毎週 金曜日  
10:00～12:00

講師：森田 晴子（他1名）  
会 費：4,400円  
（福津市の会場にも伺回も参加可能）  
問合せ：森田 ☎090-5746-5728

**体操**  
**ソフトストレッチ**

体幹や立つ姿美しくするために  
脳のトレーニングのために  
簡単なダンスやストレッチをして  
健康寿命をめざしましょう。

日 時：第1～4週 金曜日  
10:30～12:00

講師：添田 美晴  
定員：春季募集 5人（先着順）  
問合せ：添田 ☎090-5939-2789

**健康スローヨガ**  
**癒のスピリタルみつこヨガ**

女性向けの健康スローヨガ。  
いつまでも若々しく楽しく元気に！  
※ 体が硬くても大丈夫ですよ！

日 時：第1～4週 火曜日  
10:00～11:30

講師：花田 美津子  
月 謝：3,500円  
問合せ：花田 ☎090-1871-8113

**ヨガ**  
**姿勢ヨガ**

呼吸と姿勢を整え、心身共に健康な  
身体作りをしていきましょう。

日 時：毎週 木曜日 19:00～20:00  
20:00～21:00  
日曜日（不定期・月2回）  
10:30～11:40

講師：中村 公美  
月 謝：（木・月4回） 5,500円  
1回1,500円  
（日）1回1,500円  
問合せ：中村 ☎090-8355-5500

**太極拳**  
**東郷太極拳同好会**

初心者歓迎！体をゆっくりにしながら  
健康づくり見学&体験 お気軽にどうぞ！

日 時：①第2・4週 水曜日（月2回）  
13:30～15:00  
15:00～16:30  
②毎週 水曜日（月4回）  
10:15～12:00

講師：實崎 圭介  
月 謝：①1,000円 ②2,000円  
（別途会場等使用料均等割）  
問合せ：實崎 ☎33-5608

**コーラス**  
**なつかしい歌を歌う会**

歌うことは、脳の血流をうながし、  
老化防止に役立つといわれています。  
体操・脳トレも取り入れています。ピアノに  
合わせて、身体いっぱい歌いましょう。

日 時：第1・3週 火曜日  
13:30～15:30

講師：能智 和子・松元 拓士  
月 謝：2,000円  
問合せ：能智 ☎0940-32-9497

**ギター教室**  
**「あんぷらぐど」**  
子どもから大人まで

ギター弾き語りのグループレッスンです。  
ギター教室 宗像で検索ください！！

日 時：毎週  
①水曜日 10:00～12:00  
17:20～20:30  
②土曜日 17:20～20:20

講師：横矢 和剛  
月 謝：5,000円  
問合せ：横矢 ☎090-9656-5720

**ヨガ**  
**green★peace yoga**

『細く長く続く楽しみ』をテーマに  
季節に合わせた動きを楽しんでいます。  
月2回 自分のペースで選べます。

日 時：基本 第2・4週 水曜日  
10:30～11:50

講師：最所 陽子  
月 謝：回数月謝制  
1レッスン 1,000円  
施設料 300円  
休会月 500円（施設料含む）  
問合せ：最所 ☎090-9655-6611

**筋トレ・ヨガ**  
**やさしい筋トレとシェイプupヨガ**

前半はボールとチューブを使った筋トレ  
後半はヨガストレッチでクールダウンを行います。  
無理せず、自分の体力で徐々に  
レベルを上げていけるレッスンです。

日 時：第1～3週 金曜日  
11:15～12:45

講師：JEMトレーニングスタッフ 大瀧 美希子  
月 謝：3,000円  
問合せ：大瀧 ☎090-8629-0702

**空手道教室**  
**NPO法人新国際空手古武道連盟 空正会館**

強くなる 老若男女問わず  
諦めない 精神力を身につける空手、  
古武道を身につける 空正空手

日 時：毎週 土曜日  
18:30～20:00

講師：館長 山本 方正  
月 謝：4,000円  
問合せ：館長 山本 ☎090-5386-2406

**コーラス**  
**楽しいコーラス**

体操・呼吸法・発声練習の後  
女性二部合唱の曲を歌っています。  
歌は心のビタミンです。  
見学お待ちしております。

日 時：第1・3・4週 水曜日  
13:30～15:30

講師：能智 和子・松元 拓士  
定員：40人  
問合せ：安部 ☎0940-36-3527

**リコーダー**  
**リコーダーアンサンブル**

家にリコーダーが眠っていませんか？  
二重奏・四重奏のアンサンブルは  
楽しいですよ。  
一度、見学にお越しください。

日 時：第1・3週 金曜日  
10:00～12:00

講師：能智 和子  
定員：15人  
月 謝：1,000円程度  
問合せ：能智 ☎0940-32-9497

**ヨガ実践**  
**夜ヨガクラブ**

深い呼吸とゆったりポーズで  
心と身体を解きほぐし、  
ぐっすり眠れるYOGAの時間です。

日 時：第1～4週 火曜日  
19:00～20:30

講師：馬場 心み  
定員：8人  
月 謝：3,500円  
問合せ：馬場 ☎080-3181-0756

**ヨガ教室**  
**アンビシャスマミーヨガ**

朝こそ、ヨガに最適な時間です。  
週1回、こころとカラダを  
スッキリ癒しましょう。

日 時：毎週 木曜日  
9:30～10:45

講師：馬場 心み  
定員：20人  
月 謝：3,500円  
問合せ：高屋 ☎080-5248-8662

**合唱**  
**P&Pゴスペル合唱団**

心癒され元気になる音楽  
それが、ゴスペルです。  
まったくはじめてでも大丈夫！  
一緒に歌いましょう！

日 時：毎週 金曜日 13:00～14:00

講師：吉住 さと子  
定員：『超』入門クラス 5人  
月 謝：1レッスン 1,000円  
または月謝 2,500円  
問合せ：吉住 ☎090-7980-6439

**コーラス**  
**コールきらら**

初心者  
中高年（特に男性）  
大歓迎！

日 時：第2・4週 木曜日  
13:00～14:30

講師：レイカ シスターズ（プロ歌手）  
会 費：2,500円  
雑 費：500円  
問合せ：高崎 ☎090-5485-1081

**音楽**  
**1からはじめる「大人の鍵盤ハーモニカ」**

今「大人」が楽しむ楽器として  
愛されている鍵盤ハーモニカ。  
楽譜を読めなくても大丈夫！  
1から丁寧に教えます。

日 時：第1～3週 木曜日  
10:30～11:30

講師：小山 哲平・松元 拓士  
月 謝：6,000円  
定員：8人  
問合せ：小山 ☎080-6415-6211



**韓国語教室**


韓国語を少し勉強したことがある方もう一度チャレンジしてみませんか？

日 時：第2・4週 火曜日  
13:30~15:00

講師：崔 祐先

月 謝：2,000円

問合せ：崔 (チュ) 080-4287-0797



**中国語教室「串門」**

中国語をゼロから本気で学ぶなら正しい発音が身につく毎日スマホで先生に絡せる。

日 時：第1・3週 日曜日  
9:00~12:00

講師：宋 揚

定 員：10人

月 謝：3,000円

問合せ：宋 揚 080-6468-5858



**英会話 コミセンEnglish "en"**

異文化コミュニケーションを通じて楽しく会話をしましょう。日本人と一緒にいるので、安心してお気軽にご参加ください。

日 時：①第2週 日曜日  
13:30~15:10 休憩10分  
②第4週 土曜日  
13:00~15:00 休憩10分

講師：Jeff (NY出身)・Tomoko

定 員：7~8人

月 謝：5,500円

問合せ：Tomoko 090-9488-6722

**中学生英語教室 StudylaboWIT**

英語は学習のポイントを押さえれば必ず伸びる教科です。経験豊かな講師がわかりやすい授業を行います。

日 時：毎週 水・金曜日  
①中1 (水) 19:35~20:45  
②中2 (水) 18:20~19:30  
③中3 (金) 19:30~20:40  
④英検準2(金) 19:30~20:45

講師：劉石

定 員・月謝：中学英語10人・7,300円  
英検対策 6人・コースによる

※ 中学数学コースもあります  
問合せ：劉石 090-9577-8421

**小学生算数・英語・英検対策 StudylaboWIT**


いつでも授業を体験できます。詳細はWEBで「WIT 画像」で検索！

日 時：毎週 水・金曜日  
①小3 英語 (水) 17:10~18:10  
②小3~6 算数・英語 (金) 17:10~20:30

講師：竹内・生田・劉石

定 員：6~12人 (コースによる)

月謝：1教科 5,500円  
問合せ：生田 080-3987-2345



**若竹そろばん**

東郷小学校のみなさんそろばんを始めてみませんか？

日 時：毎週 木曜日 15:30~19:00  
土曜日 9:00~12:30

講師：石川 正貴

月 謝：4,000円

問合せ：石川 0940-35-3708



**池坊いけ花教室**

各々の個性で楽しくお花と向き合っています。

日 時：第1週 木曜日  
10:00~12:00  
第2週 水曜日  
9:30~13:00

講師：網脇 千恵子

定 員：15人

月 謝：1,500円  
立花5,000円

問合せ：網脇 090-4582-3513



**池坊いけばな教室 花空間**

池坊いけばななどフラワーアレンジメントを基礎から応用まで、幅広く学べる教室です。講師ホームページは hanakukan-net お気軽にどうぞ。

日 時：第1・2・4週 火曜日  
10:00~13:00

講師：渡辺 伯優

月 謝：月2回5,500円・月3回5,900円

問合せ：渡辺 090-2963-6943

**フラワーサークル ベリー**

毎週開催していますが、ご自身の都合にあわせて月1回~自由参加制です。まずは、体験してみてください。

日 時：毎週 金曜日  
14:00~17:00

講師：古内 祐子

月 謝：お花代3,000円・維持費500円

問合せ：古内 090-5934-6173



**フラワーサークル プティ・ブーケ**

毎週開催ですが、月1回、月2回などご自分のペースで参加できます。花束やラッピングも学べます。

日 時：毎週 木曜日  
①13:30~15:00  
②15:00~16:30

講師：藤田 雅子

月 謝：お花代と維持費  
生花 3,450円/回  
フリガ・ブド・ブワ 4,450円/回

問合せ：藤田 090-5478-7069



**パソコン教室 はなみずきの会**

パソコン初心者大歓迎です。ハガキ・名刺・チラシ・家計簿・住所録などなど…生活に役立つ、ワード・エクセルを勉強しています。

日 時：第1~4週 金曜日  
10:00~12:00

講師：大和 孝子

月 謝：2,500円

問合せ：大和 090-7455-6351



**囲碁 碁水会**

講師指導の教室ではなく、心得のある者同士で対局を楽しむ会です。発足して10数年になります。~1日体験 歓迎します~

日 時：毎週 水曜日 13:00~17:00

定 員：10人程度  
(現在8人：高段位者~1級)

年会費：年6,000円程度  
(年2回分納・運営維持費)

問合せ：福井 090-2589-4961

**楽しい俳句 「対岸」海坂句会**

四季折々、日々の暮らしの中で人生を17文字で楽しく表現してみませんか。皆さまの多数ご参加お待ちしております。

日 時：第1週 金曜日  
13:00~16:00

講師：皆で意見を出し合う

定 員：10人

会 費：500円

問合せ：大野 96-2835

**短歌同好会 宗像短歌会**

会員の短歌を互いに評し合い、先生からご講評をいただいています。また、歌集などを読み、感想を述べ合っています。

日 時：第3週 土曜日  
13:00~

講師：大野 英子

月 謝：年会費 12,000円

問合せ：山崎 0940-43-4876



**詩吟教室 博陽吟道会**

詩吟は漢詩、和歌等の古典の名詞を詠う日本の伝統的歌唱法です。  
・大きな声を出すことで腹式呼吸法が身につきます  
・発声法を学びます  
・姿勢が良くなりスタイルアップに繋がります  
詠うことが好きな方は ぜひ見学にお出でください。

日 時：毎週 木曜日 17:00~19:00  
19:00~21:00

講師：藤井 博子

月 謝：3,000円 (月4回)

問合せ：藤井 0940-36-6009  
090-7539-6421

**俳句 松の花俳句会**

楽しい句作り  
会話が弾む会です  
是非お集まりください

日 時：第1・3週 木曜日  
13:00~16:00

講師：代表 あへ みよこ

月 謝：なし

問合せ：伊熊 080-3051-7342



**茶道 茶道裏千家 秋桜会**

甘い和菓子とおいしい抹茶で和みませんか、いつでもお気軽に見学にお出でください。

日 時：第1~3週 金曜日  
17:00~21:00  
第1・3週 金曜日  
13:00~17:00

講師：長 真子

月 謝：6,000円

問合せ：長 090-4986-8075



**着付 着物着付練習会**

みなさんとゆっくり楽しみながら練習しませんか。月3回、前結び、後結びどちらも練習いたします。

日 時：第1・3・4週 水曜日  
19:00~21:00

講師：三代 美代子

月 謝：2,500円

問合せ：三代 0940-43-0427  
090-5940-4424



**習字 習永書道**

字の特長、成り立ちを学び、筆の使い方を習得します。楷書、行書、草書そして実用書に発展します。

日 時：毎週 水曜日 17:00~21:00

講師：堤 漢静・堤 崇峰

定 員：20人

月 謝：子ども 硬筆 2,000円  
その他 3,000円

問合せ：堤 漢静 080-1731-7728  
堤 崇峰 090-2589-4483



**書道 日本習字 かきかた教室**

硬筆で毛筆で楽しく文字を書いていきます。随時体験できます。

日 時：① 毎週 火曜日  
15:00~20:00  
② 毎週 土曜日  
14:00~17:00

講師：甲斐 絹子

月 謝：硬筆のみ 2,000円  
毛筆・硬筆 3,000円  
(月4回・兄弟割引あり)

問合せ：甲斐 090-6778-5462



**書写 公文書写教室**

自分のペースで、学べる、伸びる！始めませんか、くもんで書写。

日 時：① 毎週 木曜日  
14:00~19:00  
② 毎週 土曜日  
9:00~12:00

講師：今川 忍

月 謝：入会金3,500円  
大人4,400円・子ども3,300円

問合せ：今川 090-9498-4389

**ペン字教室 ペン字教室**

お好きな筆記用具を使って、楷書から行書までを練習致します。お気軽にお電話ください。

日 時：第3・4週 金曜日  
13:30~14:30

講師：ひの みか

月 謝：1,500円

問合せ：ひの 0940-33-9693



**カリグラフィ たのしいカリグラフィー**

カリグラフィとは、西洋や中東などにおける文字を美しく書く手法です。基本的な書体から個人のベースに合わせて進めていきますので、楽しみながら学べます。見学・体験いつでもお気軽にどうぞ。

日 時：第4週 火曜日  
10:00~12:00

講師：原武 美砂  
(カリグラフィ・ギルド 会員)

月 謝：2,000円 (別途会場料等別途)

問合せ：原武 093-602-2735

**リトミック スマイルリトミック**

リトミックは生きる力を育む教育です。音楽で楽しく遊びながら、子どもの持っているあらゆる能力を引き出していきます。

対象：幼児(1~4歳)と保護者

日 時：土曜日(月1~2回) 13:30~

講師：藤門 悦子  
(リトミック研究センター 会員)

定 員：5組以上

月 謝：1回 2,000円

※申込み・問合せ※ ひろかど 090-2712-8196  
<https://smilepianoweb.jimdofree.com>



**パッチワーク 永嶋パッチワーク**

カリキュラムにそって作る場合もあるし、希望に合わせていろんな作品を作り気軽に参加して楽しんでいただければと思います。

日 時：第1・3週 火曜日  
10:00~12:00

講師：永嶋 美依子

月 謝：2,500円

問合せ：永嶋 0940-36-2577  
090-2500-2675



**編みもの 手編み教室**

頭の体操に始めてみませんか。小物から大人のニットまで四季を通して楽しいニット教室です。

日 時：第2・4週 金曜日  
10:00~12:30  
13:00~15:30

講師：古賀 昌子

定 員：8人

月 謝：月2回 2,000円

問合せ：古賀 090-6899-4980



**無料相談会 福岡県行政書士会 福岡北支部**

成年後見・遺言・相続を中心にお困りごとをお聞かせください。

【2022年度 日程】 ※第4週 日曜日  
5/22 (日) 7/24 (日)  
9/25 (日) 10/23 (日)  
11/27 (日)  
1/22 (日) 3/26 (日)

受付時間：13:00~16:00 ※予約不要  
問合せ：ノック法務事務所内  
木附 0940-72-4410

**大正琴 琴凌流大正琴 志凌会**


基礎から始めます。両手を使って演奏するので認知症予防にいいのでは？知っている曲が弾けるようになります。楽しいですよ。

日 時：第2・4週 土曜日  
13:00~15:00

講師：宮崎 聡美

月 謝：3,000円

問合せ：宮崎 090-4341-0646




**体験講座募集 東郷コミセンとの共催**

「東郷コミセンで教室を始めてみようかな？」とお考えの先生へ

1日体験講座を東郷コミセンと共催で開いてみませんか？

詳細は事務局までお問い合わせください。



**東郷コミセンのご案内**

ご来館の際はマスクをお忘れなく！

Facebook

