



【発刊・編集】
東郷地区コミュニティ運営協議会
宗像市田熊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けど？
お祭り・イベントにも出演で自信がよ♪

●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 子もから
●お問い合わせ：090-9690-1901（吉田） 大人まで
emf104hiko@emf1.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
daisukechi@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 ☎080-3186-5248

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ヨーガ

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ーガ

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 (チェ)
☎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。日本人も一緒にいますので、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はじめませんか？

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



いけ花教室 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・ブーケ 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 ☎36-2835

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、感想を送り合っています。

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 崇雄

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 崇雄 ☎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、西洋や中東などに於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
木野 ☎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



ご案内

東郷地区コミュニティ・センターの情報はホームページをご覧ください tougou-cc.net

この特別号も「教室案内」からご覧になれます

気になった教室があったら 直接 問合せ先に ご連絡してくださいね~

ご来店の際はマスクをお忘れなく！

