



東郷地区コミュニティだより

開講教室案内版

～ 2019年3月1日～

【発刊・編集】 東郷地区コミュニティ運営協議会

宗像市田熊8丁目7-25 TEL: 36-7711 FAX: 37-4171

特別号

あなたも習い事を始めてみませんか?

東郷地区コミュニティ・センターで

開講されている教室の

2019年度の生徒募集です

各教室に直接お問い合わせください

MAIL: tougou-cc@coda.ocn.ne.jp HP: http://tougou-cc.net/

Facebook: https://www.facebook.com/tougou.cc



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
問い合わせ: 花田

☎090-1871-8113



ヨガ

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: 10人
月謝: 3,500円
問い合わせ: 馬場

☎080-3181-0756



ヨガ

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、ココロとカラダを
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: 25人
月謝: 3,000円
問い合わせ: 高屋 ☎62-4645



ヨガ

姿勢ヨガ

身体を中心軸を感じながら
かみのないしなやかな
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

講師: 中村 公美
定員: 6人
月謝: 月4回5,500円・月2回3,500円
問い合わせ: 中村

☎090-8355-5500



やさしい筋トレとストレッチ・シェイプupヨガ

JEMトレーニングスタッフ

前半はボール・チューブを使った負担の少ない筋トレ!! 後半はステップを取り入れた簡単なダンス!! 最後はクールダウンでヨガ!! 身体を整えます。初心者大歓迎です!!

日時: 金曜日 11:15~12:45

講師: 大瀧 美希子
月謝: 3,000円
問い合わせ: 大瀧

☎090-8629-0702

フィットネス・ジャズ体操

フィットネス・ジャズ体操

ジャズダンスを中心にエアロビクスや柔軟体操、ストレッチ等をリズムカルな曲や心地いいメロディに合わせて楽しんでいます。楽しみながら美容と健康を維持しましょう。お仕事持っている方の健康維持に最適です。一緒にやりませんか。

日時: 第1~4週 水曜日
19:30~21:00

講師: 添田 美晴
定員: 春期募集8人(先着順)
問い合わせ: 添田 ☎36-3479

ソフト・ストレッチ

ソフト・ストレッチ

心地いい曲をききながら、身体をすみずみまで伸ばしたり、簡単なリズムにのって、有酸素運動も行います。楽しみながら身体を動かす、皆で身体を整えていきます。健康寿命を全うしたい方、一緒にやりませんか。転倒予防にも最適です。

日時: 第1~4週 金曜日
10:30~12:00

講師: 添田 美晴
定員: 春期募集6人(先着順)
問い合わせ: 添田 ☎36-3479

フィットネス・キッズダンス

フィットネス・キッズダンス

色々な曲に合わせて、ジャズダンスやエアロビクス等幅広くレッスンしています。最近使っている曲は「CHAI」「安室奈美恵」「西野カナ」です。DA PUMPの曲やハビネス等も使う予定です。いつでも体験見学できます。初心者大歓迎です。ダンスの好きな子待っています。

日時: 第1~4週 水曜日
17:30~18:30
(経験2年以上、小学3年生以上プラス30分)

講師: 添田 美晴
定員: 春期募集5人(先着順)
問い合わせ: 添田 ☎36-3479

社交ダンス

オーセンティック

~社交ダンスサークル~
~華やかな社交ダンスを学ぶ
素敵なサークル~
(公)JDSF指導員で上級への上達の早道)ダンスパーティに先生と皆で参加。ダンスの実践。10ダンスすべてを教える魅力あるレッスン。(1時間の補習レッスンあり)初心者大歓迎。
日時: 毎週 火曜日 9:45~11:30
(補習レッスン 11:30~12:30)
講師: 山下 正人
月謝: 3,000円(入会金なし)
問い合わせ: 山下
☎090-3186-5248

ダンス教室

EMFダンス

今、大人気のストリートダンス♪
EXILEのようなカッコいいダンスをやってみませんか?
イベント・ライブにも出演できますよ☆
日時: 毎週火曜日
①17:30~19:30
②19:30~21:00
講師: 吉田 俊彦
(ダンサー・モデル・タレント)
対象: 小学生~社会人(30歳位まで)
問い合わせ: 吉田 ☎090-9590-1901
http://www.emf-vogue.com/



ダンス教室

DANCE STUDIO DICE

JAZZ&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 17:30~19:00
19:00~20:30
講師: DAISUKE & Yuki
定員: 15人
月謝: チケット制(1回1,000円)
問い合わせ: 伊藤大輔
☎090-9566-3548
daisukech@gmail.com



琉球舞踊

楽しい琉球舞踊柳美会

初めての方でも 楽しく踊れます。
手・足を動かし、頭の体操とと思ってください。
沖縄の風を感じてみてはどうですか!
日時: 第2・4週 土曜日
13:00~16:00
講師: 伊藤 由美
月謝: 2,700円
問い合わせ: 伊藤 ☎62-3933
090-9584-2776



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 木曜日(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)
問い合わせ: 實崎 ☎33-5608

スポーツウェルネス吹矢

スポーツウェルネス吹矢

福岡宗像支部
会員募集中!
腹式呼吸を取り入れたスポーツ吹矢で、健康効果が期待できます。
見学・体験いつでもどうぞ!
日時: 第1・3週 日曜日
10:00~12:00
講師: 花田 純一
月謝: 2,000円
問い合わせ: 花田 ☎62-1832



フルコンタクトカラテ

NPO法人新国際空手古武道連盟 空正会館

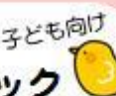
強くなれる 老若男女問わず
諦めない 精神力を身につける
空手、古武道を身につける空正空手
日時: 毎週 土曜日
18:30~20:00
講師: 館長 山本 芳正
月謝: 4,000円
問い合わせ: 館長 山本
☎090-5386-2406



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。
体験レッスン随時
対象: 幼児(1~5歳)と保護者
(お母さん、お父さん...どなたでも)
日時: 日曜日(月3回)
1~2歳児 9:45~10:35
3~5歳児 10:50~11:40
講師: 廣門悦子
(リトミック研究センター会員)
月謝: 5,000円
《申込み・問合せ》
ひろかと ☎090-2712-8196
https://smilepianoweb.jimdo.com/



大正琴

中之島流大正琴 琴由利会

大正琴で「音楽」しましょう。
初心者・経験者 大歓迎
見学OK!
練習しているうちに指先がやわらかくなります。脳の活性化にとってもいいそうです。ともだちの輪が広がります。
日時: 第2・4週 金曜日
10:00~12:00
講師: 中 琴由利
問い合わせ: 古森
☎090-2501-5251



大正琴

琴凌流大正琴 志凌会

大正琴を弾く姿勢や手の動かし方などの基本から始めます。
両手を使って脳トレ!
体も心もフレッシュしましょう。
日時: 第2・4週 土曜日
13:00~
講師: 宮崎 聡美
月謝: 3,000円
問い合わせ: 宮崎
☎090-4341-0646



オカリナ教室

たのしいオカリナ道場

初心者大歓迎! 楽譜がよめなくても楽しめるレッスン内容♪
無料体験講座実施中!
日時: 第1・2週 水曜日
13:00~14:00
14:00~15:30
15:30~17:00
講師: 宮内 明日香
定員: 1クラス 6人
月謝: 3,000円
問い合わせ: 宮内
☎090-7111-7857



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
月謝: 3,000円
問い合わせ: 松崎 ☎32-5144



コーラス

なつかしい歌を歌いましょう

体操・呼吸法・発声もしっかりやります。
唱歌やみんながよく知っている歌を
楽しく歌いましょう!
日時: 第1・3週 火曜日
13:30~15:00
講師: 能智 和子
松元 拓士
定員: 30人程度
月謝: 1回800円
問い合わせ: 能智 ☎32-9497



P&Pゴスペル合唱団

P&Pゴスペル合唱団

楽しく、心休まる歌 ゴスペルと一緒に歌いましょう。ボイス・トレーニングで、どんだん声が出るようになります。
日時: 第2・4週 火曜日
10:00~11:00
毎週 金曜日 18:00~19:00
月2回日曜日 14:00~15:00
講師: 吉住 さと子
月謝: 1時間1回1,000円のチケット制は1ヶ月(4回)2,500円の月謝制を選択
問い合わせ: 吉住
☎090-7980-6439

韓国語 (初・中級)

韓国語

易しい日常会話から習います。
初めての方も
以前勉強したことがある方も
もう一度チャレンジしてみませんか？

日時：第1・3週 火曜日
13:30~15:00 (中級)
第2・4週 木曜日
15:10~16:40 (初級)

講師：崔 祐先
月謝：2,000円
問い合わせ：崔 (キェ)
☎090-4287-0797

英語学習 子ども向け

**小・中学生の
英検総合対策**

日時：毎週 水曜日
小学生(5級を目標) 17:00~17:55
5級~4級 17:55~19:15
4級~3級 19:20~20:40
3級以上は別途行います。

講師：安部 敏介
定員：6人程度
月謝：小学生 2,500円
中学生 3,500円
問い合わせ：安部
☎080-5600-7870 / 36-7870

英語教室 子ども向け
(0才~大学生)

子ども英語ラボパーティ

海外の歌や絵本、物語を題材にし、
幼児から本物の英語の使い方を学ん
でいきます。幼児~大学生で英語劇
やキャンプ、国際交流などの体験活
動も行い、社会性やコミュニケーション
力も身につけていきます。楽しく本物の
英語の力を身につけましょう！

日時：毎週 金曜日 17:30~18:15
18:15~19:30 / 19:30~21:00

講師：龍田 順子
月謝：4,500~7,560円
問い合わせ：龍田 ☎090-8296-3407

子ども英会話 親子

えいごやさん

親子で受ける幼稚園児親子英会話
クラスです。隔週で携帯でも受け取れ
る動画レッスンとの組合せで親子バイリン
ガルになっていきます。英会話未経験
クラスは「月曜・メイトムクラス」です。
詳細は「えいごやさん」ブログへどうぞ。

日時：第1・3週 金曜日
15:50~16:35

講師：安枝 優香里
定員：8人
月謝：7,000円+税
問い合わせ：安枝
☎090-5922-2892

そろばん 子ども向け

若竹そろばん

東郷小学校のみなさん
そろばんを
はじめてみませんか？

日時：毎週 木曜日 15:30~19:00
土曜日 9:00~12:00

講師：石川 正貴
月謝：4,000円
問い合わせ：石川 ☎35-3708

相談会

**無料相談会
福岡県行政書士会
福岡北支部**

相続、遺言を中心に
お困りごとをお聞かせください！

【2019年相談日程】
3/24(日)、5/26(日)、7/28(日)、
9/22(日)、10/27(日)、11/24(日)

受付時間:13:00~16:00
問い合わせ：☎092-692-1151

お電話していただく
各教室へ直接
お申込みは
お問い合わせ、
お申し込みは
お電話、



パソコン

PCたんぽぽパソコン教室

いつでも参加できる教室です。
笑顔の絶えない楽しい教室です。
小さな疑問も遠慮なく質問できる教室です。
わかるまで質問できる教室です。
スマホ・タブレットにも挑戦できる教室です。

日時：
①第2・4週 火曜日 9:30~11:30
②第2・4週 水曜日 10:00~12:00

講師：稲垣 淳子
問い合わせ：稲垣
☎090-4485-3313
月謝その他、お問い合わせ下さい

パソコン

山本パソコン教室

パソコン初心者さん。
まずは見学に来られますか？
大歓迎です!!

日時：第1・3週 火曜日
10:00~12:00

講師：山本 恭石
月謝：2,500円
問い合わせ：山本
☎090-8350-5480

パソコン

**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。
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
問い合わせ：大和
☎090-7455-6351

フラワーアレンジメント

フラワーサークル ベリー

自由参加制です。
自分の都合に合わせてご参加ください。
月1回~4回まで。

日時：毎週 金曜日
14:00~16:00

講師：古内 祐子
定員：10人
月謝：お花代2,900円と
維持費500円/回
問い合わせ：古内
☎090-5934-6173

**池坊いけばな
フラワーアレンジメント**

**池坊いけばな教室
花空間**

池坊いけばなと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
10:00~12:00

講師：渡辺 伯櫻
月謝：月2回5,500円・月3回5,900円
問い合わせ：渡辺
☎090-2963-6943

アートフラワー

あづま花アート

白い生地をカットし、染色、コテ、裏張り、
組立と忙しいと思いますが、自分好みに
作っていきます。

日時：第1・3週 火曜日
13:00~17:00

講師：東 加代子
月謝：2,000円
問い合わせ：東 ☎36-0321

いけばな教室

池坊いけばな教室

各々の個性で いけばなを
楽しんでいただきたいと思っています。
初めての方もお気軽に
体験にお出でください。

日時：第1週 木曜日
10:00~12:00

講師：網脇 千恵子
定員：15人 / 月謝：1,500円
問い合わせ：網脇
☎090-4582-3513

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2週 土曜日
13:30~

講師：大野 英子
月謝：年会費 12,000円
問い合わせ：山崎 ☎43-4876

楽しい俳句

「対岸」海坂句会

日々の暮らしの中で嬉しいこと、
ふと思うことなど、17文字で
楽しく表現してみませんか。
皆様のご参加を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：15~20人
月謝：500円
問い合わせ：大野
☎36-2835

楽しい俳句

宗像松の花俳句会

春夏秋冬 新年の季語を探して俳句
の世界で遊びませんか。堅苦しさとは
無縁の楽しい会です。

日時：第1・3週 木曜日
13:00~15:30

講師：皆で意見を出し合う
問い合わせ：伊熊
☎090-3051-7342

詩吟教室

博陽吟道会

吟は精一杯大きな声で吟じます。
腹式呼吸ができるようになります。
大きな声を出すことは、声帯を刺激し、
血液の循環をよくし、
身体の老化を防ぎます。

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)
問い合わせ：藤井 ☎36-6009
090-7539-6421

パッチワーク

永嶋パッチワーク

ホットする一時間が過ごせると思います。
ストレスが取れ、作品が出来あがる
楽しみをあげてください。
(生徒より)

日時：第1・3週 火曜日
10:00~12:00

講師：永嶋 実依子
月謝：2,500円
問い合わせ：永嶋 ☎36-2577

編み物

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
問い合わせ：古賀
☎090-6899-4980

茶道

**茶道裏千家
秋桜会**

どなたにでも茶道の楽しさを
味わっていただきたいと思ひます。
お気軽にご参加ください。

日時：第1~3週 金曜日
18:00~20:30
第1・2週 火曜日
10:00~12:30

講師：長 寛子 (宗寛)
月謝、その他お問合せ下さい
問い合わせ：長
☎090-4986-8075

写真

**東郷コミセン
写真愛好会**

写真を楽しみたい方、これから趣味
として写真を始めたい方、被写体は
色々です。見て、語り、学びで
写真でコミュニケーション！

日時：第4週 土曜日
19:00~20:40

月謝：年会費 6,000円
(主に高年会費として)
問い合わせ：毛利 ☎72-4657

ペン字

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：毎週 金曜日
13:30~14:30

講師：ひの みか
月謝：2,500円
問い合わせ：ひの ☎33-9693

書写 子どもから大人まで

公文書写教室
(ペン習字・かきかた
筆ペン・毛筆)

ほめられて うまくなる。
くもの書写で
「美しい文字」をめざしてみませんか？

日時：毎週 木曜日
14:00~18:00

講師：今川 忍
月謝：入会金3,500円
大人4,320円・子ども3,240円
問い合わせ：今川
☎090-9498-4389

子ども硬筆・毛筆 子どもから大人まで

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 深静・堤 崇峰
定員：20人
月謝：子ども硬筆1,000円
毛筆3,000円・成人3,000円
問い合わせ：堤 ☎090-2589-4483

少年少女・アカペラ・合唱 子ども向け

**ウェルナー
少年少女合唱団**

世界の名曲を無伴奏で、
しかも原語で歌っている合唱団。
個人指導も月謝不要で指導しています。

日時：第4週 日曜日
13:00~17:00

講師：大藪 光政
月謝：無料
問い合わせ：おおよぶ
☎090-7580-4783 / 42-3729

体験講座

「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

東郷コミセンと先生の共催で【1日体験講座】を開いてみませんか？
その体験講座のご案内とお部屋は、コミセンでご準備させていただきます。

日時：随時受付中
※所定の申込用紙にてお申し込みください

講師：先生のお名前
定員：人数に合わせたお部屋を
ご用意します
月謝：ご検討ください
問い合わせ：東郷コミセン
☎36-7711