



【発刊・編集】  
東郷地区コミュニティ運営協議会  
糸島市田熊6丁目7-25  
TEL:0940-36-7711  
FAX:0940-37-4171  
MAIL: tougou-cc@coda.ocn.ne.jp

令和5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～




「教室案内」にも掲載中！

<p><b>健康スローヨガ</b> 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</p>	<p><b>ヨガ</b> 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 ふみ 定 員：8人 月 謝：3,500円 問合せ：馬場 ☎080-3181-0756</p>	<p><b>ヨガ教室</b> 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 ふみ 定 員：20人 月 謝：3,500円 問合せ：高屋 ☎080-5248-8662</p>	<p><b>卓球の技術・メンタル・フィジカルの育成</b> 安河内香織卓球道場 みなさんとの笑顔と楽しさを大切に努めます。お気軽にご参加をさせていただきます。 日 時：第1～3週 金曜日 14:00～15:30 講 師：安河内 香織 月 謝：6,000円 定 員：5人 問合せ：安河内 ☎090-6771-6294</p>	<p><b>吹き矢</b> スポーツウェルネス吹き矢 スポーツウェルネス吹き矢吹いてみませんか？腹式呼吸を取り入れた吹き矢呼吸法で矢を吹いて的を中するとスカッとしますよ。 日 時：第1～3週 日曜日 10:00～12:00 講 師：花田 純一 月 謝：2,200円 問合せ：花田 ☎090-7385-3586</p>	<p><b>太極拳</b> 東郷太極拳同好会 初心者歓迎！体をゆっくりほぐ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：齋崎 圭介 月 謝：①1,000円 ②2,000円(別途会場等使用料均等割) 問合せ：齋崎 ☎33-5608</p>
<p><b>ヨガ</b> green☆peace yoga ゆっくり伸ばしたり体幹を鍛えたり様々なポーズを通じて楽しく心と身体をケアしましょう！ 日 時：基本第2・4水曜日 10:30～12:00 講 師：最所 陽子 月 謝：回数月謝制 ○1回¥1,300 ○2回¥2,300 ○休会月¥500 問合せ：最所 ☎090-9655-6611</p>	<p><b>ヨガ</b> いきいきフィットネス宗像 今より『快適な身体に！』をテーマに楽しく！分かりやすく！ストレッチや筋力アップなどの健康体操をしています。運動初心者大歓迎！ 日 時：毎週 金曜日 10:00～12:00 講 師：森田 晴子(他1名) 会 費：4,500円(福津市の会場にも何回も参加可能) 問合せ：森田 ☎090-5746-5728</p>	<p><b>筋トレ・ヨガ</b> 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</p>	<p><b>ギター教室</b> 「あんぷらぐど」 弾き語りのグループレッスン。好きな曲を弾き語りしましょう！ 日 時：毎週 水曜日 18:20～19:10 19:30～20:20 講 師：横矢 和剛 月 謝：大人5,000円・小学生4,000円 問合せ：横矢 ☎090-9656-5720</p>	<p><b>音楽</b> 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</p>	<p><b>リコーダー</b> 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</p>
<p><b>ダンス</b> フィットネス・キッズダンス 年長から小学校中学年位までのクラスです。今回、新規募集をします。USAやタイピング等の曲を使っています。楽しくダンスしましょう。ダンスはステップ等の基礎から教えます。新たな個性との出会いを待っています。 日 時：第1～4週 水曜日 17:30～18:30 講 師：添田 美晴 定 員：春期募集 5人(先着順) 問合せ：添田 ☎0940-36-3479</p>	<p><b>ダンス・体操</b> フィットネス・ジャズ体操 動きながら教室に通ってくださる人のクラスです。心と体の健康のためにリフレッシュをかねてダンス・エアロ・ストレッチを曲によって楽しみませんか？ 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 5人(先着順) 問合せ：添田 ☎0940-36-3479</p>	<p><b>体操</b> ソフトストレッチ 美しく正しい姿勢で立ち歩きのための筋力を維持していくために脳トレのために心地良い音楽に合わせてストレッチしませんか？御身体御自愛される方待っています。 日 時：第1～3週 金曜日 10:30～12:00 講 師：添田 美晴 定 員：春期募集 5人(先着順) 問合せ：添田 ☎0940-36-3479</p>	<p><b>大正琴</b> 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</p>	<p><b>リトミック</b> 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。音楽で楽しむ遊びながら、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(1～5歳)と保護者 日 時：日曜日(2～3月ごと) ※ お問い合わせください 講 師：廣門悦子(リトミック研究センター会員) 定 員：5組以上 「申込み・問合せ」 ひろかと 090-2712-8196 https://smilepianoweb.jimdofree.com</p>	<p><b>詩吟教室</b> 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</p>

**楽しいコーラス**


体操・呼吸法・発声練習の後  
女声二部合唱の曲を歌っています。  
歌は心のビタミンです。  
見学お待ちしています。



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

**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 火曜日 14:00~15:00  
講師：吉住 さと子  
定員：10人  
月謝：1レッスン 1,000円  
問合せ：吉住 ☎090-7980-6439

**コール・きらら**

どうしたら良い声や高い声が出るか  
悩んでいませんか？  
基礎のボイストレーニングや息継ぎ  
腹式呼吸をていねいに教えながら  
楽しく歌います。集まれ!! 中高年。

日時：第2・4週 木曜日  
13:00~14:30  
講師：Reika シスターズ  
会費：2,500円(別途 雑費500円)  
雑費：500円  
問合せ：千葉 ☎090-7465-5900

**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  
わかりやすく授業を行います。

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

講師：石川  
定員・月謝：中学英語10人・7,500円  
英検対策 コースによる  
※ 中学数学コースもあります  
問合せ：石川 ☎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2~6 算数・英語  
(金) 17:10~20:30

講師：竹内・生田・石川  
定員：6~12人(コースによる)  
月謝：1教科 6,000円  
問合せ：生田 ☎090-3987-2345

**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：5,000円  
問合せ：石川 ☎0940-35-3708

**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：第2・4週 火曜日  
9:30~11:30  
講師：稲垣 淳子  
問合せ：稲垣 ☎090-4485-3313  
※月謝その他お問い合わせください



**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



**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：金曜日(日時は応相談)  
17:00~21:00  
講師：長 宗寛  
月謝：6,000円  
問合せ：長 ☎090-4986-8075



**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

**公文書写教室**

(ペン習字・かきかた・筆ペン・毛筆)

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

**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 第1~4週 火曜日  
15:00~20:00  
② 第1~4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



**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  
定員：10人  
月謝：お花代3,000円・維持費500円  
問合せ：古内 ☎090-5934-6173



**池坊いけばな教室**

各々の個性で楽しく  
お花と向き合っていたいでいます。

日時：第1週 木曜日  
10:00~12:00  
第2週 火曜日  
9:30~13:00

講師：綱部 千恵子  
定員：15人  
月謝：1,500円  
立花5,000円  
問合せ：綱部 ☎090-4582-3513



**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週 火曜日  
10:00~13:00  
講師：渡辺 伯櫻  
月謝：月2回 5,800円  
問合せ：渡辺 ☎090-2963-6943

**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 あべ みよこ  
月謝：なし  
問合せ：伊熊 ☎080-3051-7342



**「対岸」俳句福岡支部 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。  
皆様の多数ご参加お待ちしております。

日時：第1週 金曜日  
13:00~17:00  
講師：皆で意見を出し合う  
定員：7人  
会費：500円  
問合せ：大野 ☎0940-36-2835

**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



**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  
ブーケ・ギフト 4,450円/回  
問合せ：藤田 ☎090-5478-7069



**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 実依子  
月謝：2,500円  
問合せ：永嶋 ☎0940-36-2577  
090-2500-2675




**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 ☎090-6899-4990



**音楽 吃音児のための音楽療法と言語トレーニング かのん**

音楽で楽しく遊んで(音楽療法)  
心身共にリラックスしたあとに  
発語しやすいトレーニングを行います

日時：第4週 日曜日  
10:30~11:30  
講師：永吉 佳美  
月謝：500円  
定員：10人  
問合せ：永吉 ☎090-1344-8995



**朗読会 吃音者のささやき教室**

吃音者でも会話が出来る。  
自分自身に勇気が出て  
才能を発揮できる。  
読書の訓練と話す楽しみを味わいましょう。

日時：第3週 日曜日  
13:00~15:00  
講師：テクノボウ会 会員有志  
月謝：無料  
問合せ：山田 ☎090-5729-2965

**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



**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



**英会話 コミセン English "en"**

初心者向けのクラスです。  
楽しく英語のお勉強をしましょう。  
安心してお気軽にご参加ください。


日時：第4週 土曜日  
13:00~15:00 休憩10分  
講師：Tomoko  
定員：7~8人  
月謝：3,000円  
問合せ：Tomoko ☎090-9488-6722



**書道 国際書道創作 交流会**

国際交流のため、漢字創作をする活動  
が続いております。作品の内容は無限。  
書道や印章、彫刻など、楽しみましょう。

日時：第1週 日曜日 9:00~12:00  
講師：宋 揚  
定員：50人  
月謝：なし  
入会金：3,000円  
(高校生以下と70歳以上は1,500円)  
問合せ：宋揚 ☎080-6468-5858



**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。

【2023年度 日程】 ※第4週 日曜日  
5/28(日) 7/23(日)  
9/10(日) 10/22(日)  
11/26(日)  
1/28(日) 3/24(日)


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

**会員募集 宗像市シルバー人材センター**

☑ 宗像市にお住まいの方  
☑ 60歳以上の方  
☑ 健康で働く意欲のある方

お仕事内容は、除草・草刈以外にも、  
店内作業・駐車場管理・小中学校  
管理・ボスティング・家事全般…  
など!! ほかにも色々ありますよ!

日時：第1・3週 水曜日  
13:30~1時 時間程度  
連絡先：☎0940-33-1151



**お問い合わせ**

気になった教室があったら  
直接 問い合わせ  
みてくださいね~

