



【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:0940-36-7711
FAX:0940-37-4171
MAIL: tougou-cc@coda.ocn.ne.jp

令和6年3月1日 特別号

東郷コミセンで あなたも 習いごと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～

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
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：6人
月 謝：3,500円
問合せ：馬場 ☎080-3181-0756

ヨガ
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
○月会費¥500 (出席した月は不要)
問合せ：最所 ☎090-9655-6611

コーラス
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
月 謝：500円
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

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

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：JEMN-ヨガスタッフ 大瀧 美希子
月 謝：3,000円
問合せ：大瀧 ☎090-8629-0702

健康体操
いきいきフィットネス宗像
なにげない日常動作が痛みを含め、今の
身体(体型)をつくっています。身体を
「整える」運動と、正しい使い方が学べる
楽しい教室です。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
(月1回の場合 単発参加1,500円)
問合せ：森田 ☎090-5746-5728

ダンス・体操
リラクゼーション・ストレッチ
ウォルゆらら
4月からの新規募集です。リラックスして
安眠へといざなうセルフフットケアやハンドケア、
リラクゼーションストレッチをご提案いたします。
環境音楽の「アンビエント効果」も交え
ながら安楽な一時をすごしませんか？

日 時：第1～4週 水曜日
19:30～20:45
講師：添田 美晴
定 員：新規募集 10人 (4月から)
問合せ：添田 ☎090-5939-2789

ギター教室
「あんぷらぐど」
あなたのお好きな曲に挑戦できます。
グループレッスンで初級琢磨！！

日 時：第1～4週 水曜日
17:20～18:10
18:20～19:10
19:30～20:20
講師：横矢 和剛 / 定 員：7人
月 謝：5,000円 (月4回)
3,600円 (月2回)
問合せ：横矢 ☎090-9656-5720

詩吟教室
博陽吟道会
詩吟は漢詩、和歌等の古典の名詩を詠う日本の
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

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
発音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

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
STEP BY STEPのやさしいダンスを学んでみませんか？
お祭り・イベントにも出演で募集です♪

●火曜・東郷コミセン 水曜日：同東郷コミセン
●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～大学卒業まで
●見学自由・無料体験OK・入会費なし 子どもから
●お問い合わせ：090-9690-1901 (宗像) 大人まで
emf104@icloud.com

http://www.emf-vogue.com

ダンス教室
DANCE STUDIO DICE
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

体操
ソフトストレッチ
美しく立つ姿勢や体幹を意識しながら
身体のスミズミまで伸ばしていきます。
簡単なダンスやエアロで脳トレもします。
一度体験してみませんか？
お待ちしております。

日 時：第1・3週 金曜日
10:30～12:00
講師：添田 美晴
定 員：定期募集 5人 (先着順)
問合せ：添田 ☎090-5939-2789

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・ポスティング・家事全般…
など！！ほかに色々ありますよ♪

日 時：第1・3週 水曜日
13:30～18時程度
連絡先：☎0940-33-1151

気になった教室があったら
直接 問い合わせ
みてくださいいね～

「教室案内」にも掲載中！

社交ダンス
K&Kダンス
笑いが絶えないサークルです。
教師資格を持った2人の先生が
楽しく優しく教えます。

日 時：第1～4週 土曜日
13:30～15:00
講師：持田 慶子・佐藤 恵次郎
定 員：10人
月 謝：4,500円
問合せ：持田 ☎090-4488-0903

琉球舞踊
やさしい琉球舞踊
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：3,000円
問合せ：伊藤 ☎0940-62-3933

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

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

合唱
P&Pゴスペル合唱団
いやしの歌 ゴスペルを
いっしょに楽しみましょう

日 時：毎週 火曜日 14:00～14:55
講師：吉住 さと子
定 員：8人
月 謝：チケット制
1レッスン 1,000円
月謝 2,500円
問合せ：吉住 ☎090-7980-6439

混声合唱
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
雑 費：500円
問合せ：千葉 ☎090-7465-5900

パソコン教室
PCたんぼパソコン教室

マウスの操作や文章入力の方法など、パソコン操作の基本をしっかりと身に付けることができる教室です。スマホの操作もご案内します。

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

パソコン教室
わすれな草

個人の力量に合わせて指導。アシストさんがいて親切に教えてくれます。

日 時：第1~3週 土曜日 10:00~12:00
講 師：須藤 安江
月 謝：1回 500円(まとめて徴収)
※人数により安くなることあり
問合せ：中田 ☎090-5025-0457

習字教室
習永書道

字の長、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 潔静・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 潔静 ☎080-1731-7728
堤 崇峰 ☎090-2589-4483

書写
公文書写教室

(ペン習字・かきかた・筆ペン・毛筆)

始めませんか、くもんで書写。どなたでも いつからでも美しい文字を 学べます。

日 時：①毎週 木曜日 14:00~19:00
②毎週 土曜日 9:00~12:00
講 師：合川 忍
月 謝：入会金3,500円
大人4,840円・子ども3,630円
問合せ：合川 ☎090-9498-4389

書道
日本習字かきかた教室

「字を書く楽しさ」を見つけよう!

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

フラワーアレンジメント
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 14:00~15:30
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

いけばな教室
池坊いけばな教室

自由花・生花の方には個性を立花は基本を 大事に指導します

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：自由花・生花 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1~3週 水曜日 10:00~13:00
講 師：渡辺 伯壘
定 員：10人
月 謝：月2回 5,800円
問合せ：渡辺 ☎090-2963-6943

そろばん
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 ☎0940-35-9708

乳幼児向けモンテッソーリ教室
乳幼児向けモンテッソーリ教室

イタリア発祥のモンテッソーリ教育は全世界で実践されています。教具が多数あり、子どもが自分で選び納得するまで楽しめます。一度、体験をどうぞ!

日 時：原則 第2週 土曜日 9:00~10:00
講 師：伊規須 (AMI国際モンテッソーリ教師)
定 員：5人 (2歳前後~3歳)
月 謝：1回 1,000円
問合せ：いぎす ☎0940-39-3664

ロボット教室
ヒューマンアカデミー Jr.ロボット教室

~小学校からプログラミング教育へロボットを作って論理的思考力を育て、プログラミングを得意科目にしよう。無料体験授業受付中!

日 時：第1・第3土曜日 13:20~ 15:10~
講 師：高橋 毅
大熊 真佐子
月 謝：10,890円
問合せ：0120-937-420

フラワーアレンジメント
フラワーサークル プティ・ブーケ

気軽にお花を楽しみませんか? 体験・見学も 随時できます。

日 時：毎週 木曜日 13:30~16:30
講 師：藤田 雅子
月 謝：お花代と維持費
生花 3,450円/回
ブーケ・ブトブーケ 4,450円/回
問合せ：藤田 ☎090-5478-7069

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 実依子
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

東郷コミセンへど来館の際は...

東郷地区コミュニティ・センター
宗像市田熊6丁目7-25
TEL 0940-36-7711
FAX 0940-37-4171

東郷コミセン
ホームページからこの「特別号」を見ることができます

Facebook TOUGOU, CC

韓国語
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：① 第2・4週 火曜日 13:30~15:00
② 第1・3週 木曜日 19:00~20:30
講 師：崔 祐先 (チェウソン)
月 謝：2,000円
問合せ：崔 ☎080-4287-0797

韓国語
韓国語勉強会

中級程度 勉強したい方と一緒に 韓国語でおしゃべりしてみませんか?

日 時：毎週 水曜日 10:30~12:00
講 師：カン キョンシル
月 謝：授業料5,000円+施設費
問合せ：土肥 ☎090-5380-9694

茶道
茶道裏千家 秋桜会

私達と一緒に茶道を稽古しませんか? 一椀のお茶から総合的な皆さんの文化が学べます。初心者の方、大歓迎です。

日 時：第1~3週 金曜日 17:00~21:00 (日時は応相談)
講 師：長 宗寛
月 謝：7,500円(水屋料含む)
問合せ：長 ☎090-4986-8075

中学英語・英検対策
中学生英語教室 Studylabo WIT

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。経験豊富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：割石
定 員・月謝：中学英語10人・7,500円
英検対策 6人・コースによる
※ 中学数学コースもあり
問合せ：割石 ☎090-9577-8421

小学生算数・英語・英検対策
小学生算数・英語教室 Studylabo WIT

春の体験会は3/14・15開催! 4月以降も体験OK! 詳細は「WIT宗像」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) 17:10~19:20
講 師：竹内・生田・割石
定 員：6~12人 (コースによる)
月 謝：1教科 6,000円 (1回60分)
問合せ：生田 ☎080-3987-2345

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。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