



【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@codac.ocn.ne.jp

令和7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

## ヨガ教室

### Sunny Yoga

初心者向けの新しい教室です。  
身体のために何かしたいけど、筋肉は無いし、  
身体は硬いし、ヨガはちょっと…と思う方！  
自分の心地よいペースで、自分らしく行って  
いきますので、ぜひお越しください！

日 時：第1～4週 土曜日  
10:00～11:00  
講 師：佐藤 麻理子  
月 謝：1レッスン1,000円  
(初回の方・小中学生 500円)  
問合せ：佐藤 ☎090-9635-4671

## 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

## 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2～4週 金曜日  
10:00～11:30  
講 師：JEMN-ING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 陽子 (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

リラックスして安眠へと誘うセルフフット&  
ハンドケア、リラクゼーションストレッチ  
(小ボール2個使用)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、  
癒しと安眠な一時を過ごしませんか？

日 時：第1～4週 水曜日  
19:30～20:45  
講 師：添田 美晴  
定 員：春期募集 3人 (先着順)  
問合せ：添田 ☎090-5939-2789

## ダンス

### 生徒募集中 EMF ダンススクール

大人気のストリートダンス♪ 日本・韓国等の有名ダンス  
グループのようになかっさいダンスやってみませんか？  
お祭り・イベントにも出演で募集ですよ！



● 火曜日：東郷コミセン  
● 時間：①17:15～18:45 ②19:20～20:50  
● ジャンル：ストリートダンス  
(入門・初級・中級・高級クラス) 子どもから  
● 対象：小学生～大学卒業まで 大人まで  
● 募集：個別体験OK・入会金なし  
● お問い合わせ：090-9690-1901 (吉田)  
emf1041@icohotel.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  
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

簡単なダンスやエアロで脳トレを行い  
心地良い音楽に合わせて  
身体のすみずみまでストレッチで伸ばします。  
気持ちいいですよ、いっしょにやいませんか？

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 ☎090-5939-2789

## 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



## 太極拳

### 東郷太極拳同好会

初心者歓迎！ 体をゆくりほぐ  
しながら健康づくり 見学&体験  
お気軽にどうぞ！

日 時：①第1～4週 火曜日 (月4回)  
10:00～11:30  
②第2・4週 水曜日 (月2回)  
13:30～15:00  
15:00～16:30  
講 師：實崎 圭介  
月 謝：①2,000円 ②1,000円  
(別途会場等使用料均等割)  
問合せ：實崎 ☎0940-33-5608



## 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  
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



## 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、自分の殻を破る  
・新たな自分の声に出会う楽しみ  
興味のある方は、無料体験レッスンに  
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

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



## 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！！ ほかに色々ありますよ♪  
日 時：第1～3週 水曜日  
13:30～1時間程度  
連絡先：☎0940-93-1151



## 空手教室

### 宗拳会

基本を中心に練習します。  
楽しく、元気に体を動かしましょう！！

日 時：毎週 金曜日  
18:00～21:00  
講 師：山下 博幸  
月 謝：3,000円  
問合せ：山下 ☎090-8409-5289



## 混声合唱

### P&Pゴスペル合唱団

いっしょに歌いましょう  
いっしょに楽しみましょう

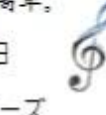
日 時：毎週 火曜日 13:00～14:00  
講 師：吉住 さと子  
定 員：8人  
月 謝：チケット制  
1レッスン 1,200円  
月謝 3,000円  
問合せ：吉住 ☎090-7980-6439



### 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  
(プロ歌手)  
会 費：2,500円 / 雑 費：500円  
問合せ：千葉 ☎090-7465-5900



## ギター教室

### ギター教室 「あんぷらぐど」

詳細は「宗像ギター教室」で  
検索してください！！

日 時：第1～4週 水曜日  
17:20～18:10  
18:20～19:10  
19:30～20:20  
講 師：横天 和剛 / 定 員：7人  
月 謝：小学生 4,000円 (月4回)  
中学生・大人 5,000円 (月4回)  
問合せ：横天 ☎090-9656-5720



## 能(謡・舞)

### 初めて習う能

宗像新能などで有名な親世流能楽師  
(重要無形文化財保持者)による  
教室です。

日 時：金曜日 13:00～17:00  
講 師：森本 哲郎  
月 謝：子ども 4,000円  
大人 6,000～8,000円  
問合せ：森本能舞台 ☎092-711-8888



## 短歌

### 宗像短歌会

あなたの思いを、感情を、  
三十一文字で詠んでみませんか？  
通り過ぎていく日常が思い出になります。

日 時：第3週 土曜日  
13:30～16:00  
講 師：大野 英子  
月 謝：1,000円  
問合せ：上野 ☎090-5929-3312






**パソコン教室**  
PCたんぽぽパソコン教室

マウスの操作や文章入力の仕方など、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：  
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でいねいに教えます。

日時：第1~3週 土曜日 10:00~12:00  
講師：須藤 安江  
月謝：1回 600円程度(まとめて徴収) ※人数により安くなることあり  
問合せ：須藤 ☎090-9405-7412

**習永書道** 子どもから大人まで

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 淑静・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 淑静 ☎080-1731-7728  
堤 崇峰 ☎090-2589-4483

**書写**  
公文書写教室 子どもから大人まで

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

**書写**  
くもん 65歳からの公文の書写

四季折々の美しい日本の言葉やいろいろな筆記具で書いてみませんか？ 作品に仕上げ、額に入れて飾ったりもできますよ。

日時：第1・3週 火曜日 10:00~11:00  
講師：合川 忍  
月謝：2,500円  
問合せ：合川 ☎090-9498-4389

**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 9:30~11:00  
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



**いけばな教室**  
池坊いけばな教室 子ども向け

~4月開講~  
小・中・高校生の皆様！ 室町時代からの伝統あるいけばなを学んでみませんか？ あなただけのお花が楽しめますよ。

日時：第2週 火曜日 17:00~19:00  
講師：綱部 千恵子  
月謝：1,000円・お花代 700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 伯樹  
定員：10人  
月謝：月2回 5,800円  
問合せ：渡辺 ☎090-2963-6943

**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



**中学英語・英検対策**  
中学生英語教室 Studylabo WIT 子ども向け

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。個別授業をご希望の場合は、ご相談ください。

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  
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ます  
講師・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 子ども向け

スタディラボ・フィット  
春の体験会は3/15-16開催！  
4月以降も体験OK！  
詳細は「WIT系」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・割石  
定員：6~12人(コースによる)  
月謝：1教科 6,500円/2教科 12,000円  
問合せ：生田 ☎080-3987-2345



**フラワーアレンジメント**  
フラワーサークル ベリー

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：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



**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  
フリガ-ブド777- 4,450円/回  
問合せ：藤田 ☎090-5478-7069



**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たく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 宗真  
月謝：7,500円(水屋料含む)  
問合せ：長 ☎090-4986-8075



**そろばん**  
若竹そろばん 子ども向け

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：5,000円  
問合せ：石川 ☎0940-35-3708



**幼児モンテッソーリ教室**  
モンテッソーリ 子どもの家むなかた 子ども向け

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、子どもが自分で遊び納得するまで楽しめます。特に、発達支援を必要とするお子様も歓迎です。

日時：第2週 土曜日 9:00~12:00  
講師：伊規須 (AMI国際モンテッソーリ教師)  
定員：5人(1歳半~5歳)  
月謝：1回(60分) 1,000円  
問合せ：いざす ☎0940-39-3664

**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 子ども向け

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 ☎070-8442-4566



**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



**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



**子育て支援**  
はじめのはじめの いっぱいセミナー

第一子の赤ちゃんが2ヶ月~4ヶ月までの赤ちゃんのママのための1回2時間6週連続のセミナーです。年間57回実施。

日時：水曜日 10:00~12:00  
定員：12組の親子  
月謝：なし 実費負担あり  
問合せ：藤原 ☎090-9407-3432

**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

東郷コミセンHP <http://tougou-cc.net/>



**フォロー&いね!**

東郷コミセン チェックして見てね!

Facebook [tougou\\_cc](https://www.facebook.com/tougou_cc)  
Instagram [tougou\\_cc](https://www.instagram.com/tougou_cc)



**韓国語**  
韓国語教室 (初級・中級)

① 簡単な会話が韓国語でできる練習をする  
② 日常の会話が韓国語で話せる練習をする

日時：① 第2・4週 火曜日 13:30~15:00  
② 第1・3週 木曜日 19:30~21:00  
講師：崔 祐先(チェウソン)  
月謝：2,000円+場所用料  
問合せ：崔 ☎090-4287-0797

**英語教室**  
コミセンEnglish "en"

英語はルールを勉強すればあなたも話せます。英語に自信がある人は来ないで~(笑) 大人の方向けの教室です。

日時：第3週 日曜日 9:30~11:30  
第4週 土曜日 13:30~15:30  
講師：半田 朋子(TOMOKO)  
定員：5人  
月謝：5,000円(1回は3,000円)  
問合せ：半田 ☎090-9488-6722

**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~ 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 幸重 基  
月謝：11,550円  
問合せ：☎0120-937-420



**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  
MAIL [tougou-cc@coda.ocn.ne.jp](mailto:tougou-cc@coda.ocn.ne.jp)

◆ コミセンでは 教室以外でも スポットでも 施設使用は可能です ◆  
朝 9:00~13:00 / 昼 13:00~17:00 / 夜 17:00~21:00  
予約方法など詳細は 事務局またはホームページで ご確認ください

東郷コミセン アクセス  
Googleマップ 

気をつけて来てね!

