



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

2026 令和8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：土曜日(月2回)
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 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：6人
月 謝：3,500円
問合せ：馬場 ☎080-3181-0756

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：3,500円
問合せ：安部 ☎0940-36-3527

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：
① 毎週 火曜日 19:00～20:30
② 毎週 木曜日 9:30～10:30
講師：吉住 さと子
定 員：8人
月 謝：1レッスン
60分 1,000円・90分 1,500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
(プロ歌手)
定 員：20人
会 費：2,500円 / 雑 費：500円
問合せ：千葉 ☎090-7465-5900

**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
運動が苦手でも大丈夫。
身体のつながりと使い方を優しく学び、
日常が少しずつ楽になる
初心者大歓迎の健康教室。
日 時：毎週 金曜日
10:00～12:00
講師：森田 鏡子
会 費：4,500円
(単発の場合 1,500円/回)
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**
フットとハンドケア、安眠効果や50肩予
防のストレッチ等をご提案いたします。環
境音楽のアンビエント効果の中、穏やか
なひとときを過ごしませんか？
日 時：第1～4週 水曜日
19:30～20:45
講師：添田 美晴
月 謝：2,000円(1回の場合1,200円)
定 員：春期募集 3人(先着順)
問合せ：添田 ☎090-5939-2789

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

**ギター教室 ギター教室
「あんぷらぐど」**
それぞれが弾きたい曲を練習する
グループレッスンです。
日 時：毎週 水曜日
① 17:20～18:10 (小学生)
② 18:20～19:10 (中学生～大人)
③ 19:30～20:20 (中学生～大人)
講師：横矢 和剛 / 定 員：各5人
月 謝：小学生 5,000円(月4回)
中学生～ 6,000円(月4回)
問合せ：横矢 ☎090-9656-5720

詩吟教室 博陽吟道会
中国、日本の名詞(漢詩)を
詠いませんか？博陽吟道会は
ユリックス、カメリアなど大きな舞台上で、
吟詠の発表をしています。
興味のある方は教室をのぞいてください。
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

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?
赤俣のお祭り・イベントにも出演できますよ!
● 火曜日：東郷コミセン ①19:20～20:50
②17:15～18:45
● ジェンズ：ストリートダンス
● 小学生・初級・中級・高級(ダンス) 子どもから
大人まで
● 対象：小・学・生・大・学・生
● 募集内容：無料体験・入会費なし
● お問い合わせ：090-9690-1801 (吉田)
emf@oh.koh-net.ne.jp

**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
首や肩、手首、足首、膝等がなめらかに
動くよう全身をストレッチしていきます。曲に
合わせて動く脳活用の簡単なダンスやエアロ
も楽しいですよ。ぜひ体験してみてください。
日 時：第1・3週 金曜日
10:15～11:45
講師：添田 美晴
月 謝：2,600円
定 員：春期募集 3人(先着順)
問合せ：添田 ☎090-5939-2789

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 htt
p://tougou-cc.net/

Facebook TOKYOU_CC
Instagram
東郷コミセン
チェックしてみてください

お問い合わせ
気になる教室が
あったら...
各教室の「問合せ」に
直接 ご連絡をお願いします

社交ダンス K&Kダンス
心身の活力が低下していくフレイルに
どのスポーツより効果があると証明された
社交ダンスを始めませんか?
日 時：毎週 土曜日
13:30～15:00
講師：持田 慶子
月 謝：4,500円
問合せ：持田 ☎090-4488-0903

社交ダンス オーセンティック
日本ダンススポーツ連盟のサークル。
先生と楽しく踊って素敵なダンスを学び、
ダンスパーティに先生と参加しましょう。
日 時：毎週 火曜日
13:00～15:30
講師：山下 正人
定 員：5人
月 謝：毎回 500円
問合せ：山下 ☎080-9186-5248

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 ☎0940-62-3993

太極拳 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：青崎 圭介
月 謝：①2,000円 ②1,000円
(別途会場等使用料均等割)
問合せ：青崎 ☎0940-33-5608

**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
17:00～21:00
講師：館長 山本 芳正
月 謝：4,000円
問合せ：館長 山本 ☎090-5386-2406

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
定 員：25人
月 謝：3,000円
問合せ：山下 ☎090-8409-5289

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：3,500円
問合せ：安部 ☎0940-36-3527

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：
① 毎週 火曜日 19:00～20:30
② 毎週 木曜日 9:30～10:30
講師：吉住 さと子
定 員：8人
月 謝：1レッスン
60分 1,000円・90分 1,500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
(プロ歌手)
定 員：20人
会 費：2,500円 / 雑 費：500円
問合せ：千葉 ☎090-7465-5900

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

**ギター教室 ギター教室
「あんぷらぐど」**
それぞれが弾きたい曲を練習する
グループレッスンです。
日 時：毎週 水曜日
① 17:20～18:10 (小学生)
② 18:20～19:10 (中学生～大人)
③ 19:30～20:20 (中学生～大人)
講師：横矢 和剛 / 定 員：各5人
月 謝：小学生 5,000円(月4回)
中学生～ 6,000円(月4回)
問合せ：横矢 ☎090-9656-5720

詩吟教室 博陽吟道会
中国、日本の名詞(漢詩)を
詠いませんか？博陽吟道会は
ユリックス、カメリアなど大きな舞台上で、
吟詠の発表をしています。
興味のある方は教室をのぞいてください。
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

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 htt
p://tougou-cc.net/

Facebook TOKYOU_CC
Instagram
東郷コミセン
チェックしてみてください

お問い合わせ
気になる教室が
あったら...
各教室の「問合せ」に
直接 ご連絡をお願いします

韓国語教室 (初級・中級)

① 簡単な会話ができる練習をする
韓国語でできる練習をする

② 日常の会話ができる練習をする
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+場所使用料

問合せ: 崔 ☎080-4287-0797

韓国語教室 (上級)

ほぼ韓国語のみで
進行する上級者向け授業、
実践重視で自然な会話力を磨きます。

日時: 第2・4週 火曜日 15:00~17:00

講師: 崔 祐先 (チェウソン)

月謝: 3,000円

問合せ: 崔 ☎080-4287-0797

子ども英語 大人もOK

fun fun English

大人気! 月イチ親子英語 / クラフトフォニックス

口の形・舌の位置・息の出し方など
他の英語教室じゃ学べない
読み書きメソッドで英語音に
英語X工作で楽しく学べますよ!

日時: 第4 or 5 週 土曜日 10:00~11:00 (月1回)

講師: 岸本 紗矢香

月謝: 2,000円 (+材料費200~300円)

問合せ: 岸本 ☎090-5021-3853

子ども 硬筆・毛筆 成人 ペン・かな・毛筆

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 ☎080-1791-7728
堤 崇峰 ☎090-2589-4483

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)

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: 今川 忍

月謝: 入会金3,500円
大人4,840円・子ども3,630円

問合せ: 今川 ☎090-9498-4389

くもん

65歳からの公文の書写

ゆっくり文字を書いて、脳も心もいきいき。
あたたかな学びの時間。
いっしょに楽しみませんか?

日時: 第1・3週 火曜日 10:00~11:00

講師: 今川 忍

月謝: 2,500円

問合せ: 今川 ☎090-9498-4389

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、
アシスタさんがいて
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: 2,000円 (2ヶ月分ずつ徴収)

問合せ: 須藤 ☎090-9405-7412

あじさい班スマホ教室

電源が切れない LINEって何から?
こんなこと聞いていいかな?
なんて思わないで どうぞ!

日時: 第3週 木曜日 10:00~12:00

講師: 稲垣 淳子

月謝: 1,000円

問合せ: 辻 ☎090-5283-7846

日本習字かきかた教室

「字を書く楽しさ」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

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

中学生英語教室 子ども向け

Studylabo WIT

英語はポイントを押さえれば、伸びる教科!
わかりやすく指導します。
個別授業もご相談ください。

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・8,000円
英検対策 6人・コースによる

※ 中学進学コースもあります

講師・問合せ: 割石 ☎090-9577-8421

小学生 算数・英語教室 子ども向け

スタディラボ・フィット

Studylabo WIT

春の体験会は2026年3/14・15に開催!
4月以降もいつでも体験できます。
詳細は「wit系係」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・英検 (金) 17:10~20:40

講師: 竹内・生田・割石

定員: 5~12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

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 9:00~13:00

講師: 網脇 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: 網脇 ☎090-4582-3513

子ども向け

池坊いけばな教室

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: 網脇 千恵子

月謝: 1,000円・お花代 700円

問合せ: 網脇 ☎090-4582-3513

池坊いけばな教室 花空間

池坊いけばなとフラワーアレンジメント
両方を楽しく学べる教室です。
講師HP <http://hanakukan.net>
お気軽にどうぞ。

日時: 第1~3週 水曜日 (月2回) 10:00~12:00

講師: 渡辺 伯櫻 / 定員: 15人

月謝: 5,800円 (基礎コース)
花代等別途

問合せ: 渡辺 ☎090-2963-6943

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 9:00~12:30

講師: 石川 正貴

月謝: 5,000円

問合せ: 石川 ☎0940-35-3708

子ども向け

モンテッソーリ 子どもの家むなかた

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
の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~6歳)

月謝: 1回 (60分) 1,000円

問合せ: いざす ☎0940-39-3664

子ども向け

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 ☎070-8442-4566

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

フラワーサークル プティ・ブーケ

季節のかわいいお花を使って
フラワーアレンジメントを
楽しみませんか?

日時: 第1・3週 木曜日 13:30~17:00

講師: 数田 雅子

月謝: 1回につき3,500円 (花材代も含む)

問合せ: 数田 ☎090-5478-7069

茶道裏千家 秋桜会

こころが整うひとときを。
美しい所作とおもてなしの心が学べます。
初心者大歓迎です。

日時: 第1~3週 金曜日 17:00~21:00

講師: 長 宗真

月謝: 6,000円 (別途水屋料有)

問合せ: 長 ☎090-4986-8075

子ども向け

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週 土曜日 13:30~15:10

講師: 高橋 毅
幸重 基

月謝: 11,650円

問合せ: ☎0120-937-420

無料生活法律相談

法律事務所の弁護士が来て
話を聞きます。
お気軽にどうぞ。

日時: 第4週 水曜日 15:00~17:00

担当: 神田 亜希子

問合せ: 神田 ☎090-2080-2433

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: ☎0940-33-1151

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

編みもの教室

頭の手探り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

気になる教室があったら...

各教室の「問合せ」に
直接ご連絡をお願いします

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

◆ コミセンでは 教室以外でも 個人やスポットでも 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