



# 東郷地区 コミュニティだより



【 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

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



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：JEMトレーニングスタッフ 大濱 美希子  
月 謝：3,000円  
問合せ：大濱 ☎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、  
日常が少しずつ楽しくなる  
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 暁子  
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

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・韓国の有名ダンス  
グループのようなカッコいいダンスやってみませんか？  
宗像のお祭り・イベントにも出演できますよ♪



- 火曜日：東郷コミセン
- 時間帯 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・実践クラス) 子どもから大人まで
- 対象：小学生～大学生まで
- 見学自由・無料体験OK・入会金なし
- お問い合わせ：090-9590-1901 (吉田)

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  
合わせて動く脳トレ用の簡単なダンスやエア  
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



ダンススクールHP

emf104hiko@hotmail.com



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 ☎080-3186-5248

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 ☎0940-62-3933



太極拳

### 東郷太極拳同好会

子どもから大人まで

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



空手道教室

NPO法人新国際空手古武道連盟

子どもから大人まで

### 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

子どもから大人まで

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  
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

子どもから大人まで

### 「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  
①17:20～18:10 (小学生)  
②18:20～19:10 (中学生～大人)  
③19:30～20:20 (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 <http://p://tougou-cc.net/>  
114 d H c m i c c 0 9 4 0

フォロー＆SNSね！

東郷コミセン  
チェックしてね！

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  
韓国語のできる練習をする
- 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

## fun fun English

こども英語 子ども向け  
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美発音に♡  
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

## 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: 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



## 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: 綱脇 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: 綱脇 ☎090-4582-3513



## 池坊いけばな教室 子ども向け

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: 綱脇 千恵子  
月 謝: 1,000円・お花代 700円  
問合せ: 綱脇 ☎090-4582-3513



## 池坊いけばな教室 花空間

池坊いけばななどフラワーアレンジメント  
両方を楽しみ学べる教室です。  
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

## 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: 藪田 雅子  
月 謝: 1回につき3,500円  
(花材代も含む)  
問合せ: 藪田 ☎090-5478-7069



## 茶道裏千家 秋桜会

ころ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 宗寛  
月 謝: 6,000円 (別途水屋料有)  
問合せ: 長 ☎090-4986-8075



## 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 ☎090-6899-4980



## 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



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 溪静・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 溪静 ☎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

書  
写

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

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  
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

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

子ども向け

## 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・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



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  
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

幼  
児  
モ  
ン  
テ  
ッ  
ソ  
ー  
リ  
教  
室

## モンテッソーリ

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  
選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：いぎす ☎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

子ども向け



## 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  
発話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



ロ  
ボ  
ット  
教  
室

## ヒューマンアカデミー Jr.ロボット教室

子ども向け



~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：11,550円  
問合せ：☎0120-937-420



無  
料  
生  
活  
法  
律  
相  
談

## 無料生活法律相談

法律事務所の弁護士が来て

話をお聞きます。

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・ポスティング・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時間程度  
連絡先：☎0940-33-1151

東  
郷  
コ  
ミ  
セ  
ン

## 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

