

●文芸

教室名	曜日	開催時間	受講料	講師	内容
俳句教室	第3水曜日	13:30~16:00	1回800円	棕 則子	初心者を対象とした基礎講座 俳句の基礎を学びながら俳句を詠む楽しさ、喜びのひと時を共に過ごしたいと思います。
夏草句会	第3火曜日	13:30~15:30	1回700円	高田 栄子	伝統俳句。平明にして心に響く句を目指しています。初心者の方も経験ある方も。
鳥取ホトトギス会	第4土曜日	13:30~16:00	1回800円	棕 誠一朗	初心者もしくは句作の経験を多少お持ちの方と、俳句会を通して日本語の美しさ、俳句の楽しさを学びます。
鳥取木鶏会	第1月曜日	18:00~21:00	1回500円 年会費1,000円	徳永 園典	主として安岡正篤教学、日本の古典を中心として日本の歴史・伝統・文化の理解を広めています。
川柳ふうもん吟社 川柳教室	第4日曜日	13:00~16:00	1回1,000円	両川 無限	川柳の作句、被講をします。
木曜句会	第1・3木曜日	13:00~15:30	月2回1,000円	植垣 規雄	四季おりおりの自然や身近な生活を五・七・五で表現してみましょう。初心者から経験者まで、楽しく学べる句会です。

●音楽

オカリナ教室	第2・4水曜日	9:30~11:30	月2回2,000円	岸本 みゆう	オカリナを演奏します。(初心者の方でもOK)
ハーモニカ アンサンブル	第2・4火曜日	14:00~16:00	月2回2,000円	河原 邦臣	童謡唱歌を主にアンサンブルを楽しみます。(中上級者対象)

●健康・体操

太極拳講座	毎週 火曜日	80歳からの 「やさしい太極拳」 12:15~12:45	1回500円	佐々木 節枝	【80歳からの「やさしい太極拳」】無理のない動きで心身の活性化を目指します。
		健康クラス (気功・太極拳の秘) 13:00~14:20	1回1,000円		【健康クラス】初心者の方からベテランまで楽しく学べる内容になっています。
		鍛錬クラス 14:30~15:30			【鍛錬クラス】5年以上の経験者が対象。いろいろな種目をじっくり学びます。
ボールピラティス	第1・3月曜日 第2・4火曜日	18:30~19:30	1回700円	井上 陽子	バランスボールや小さなボールを使って体操をします。身体を柔軟にし、バランスのとれた身体をつくります。初心者、高齢者の方も歓迎。
身体バランス教室	毎週水曜日	10:30~11:30	1回700円	井上 陽子	ウエーブリング、ボール等を使用し、身体のバランスを整えます。
リズム&ストレッチ	毎週月曜日	10:00~11:30	1回1,000円	中田 昌子	ストレッチで身体をほぐし、リズムカルな曲に合わせて体を動かし、ボールを使って体幹トレーニングを行います。
リラクゼーション ヨガ	第1・3月曜日	18:30~20:00	月2回2,000円 月3回3,000円 月4回4,000円 諸経費 1回500円月払い	鹿島 啓子	このクラスは、無理なアサナ(ポーズ)を目的としないで、自分の体を感じながら動かすことを大切にしています。初心者大歓迎です。
	第2・3・4水曜日	18:30~20:00			
	毎週木曜日	18:15~19:45			
	毎週金曜日	18:30~20:00			
	第1・2・3土曜日	10:00~11:30			
機能改善ストレッチ	第4水曜日	10:00~11:30	1回1,000円 経費1回100円	久松 幸代	JSAボールエクササイズで関節の動きをなめらかにし、呼吸法、ストレッチも合わせて毎日を快適に過ごせる体づくりをしましょう。
機能改善ヨガ	第4土曜日 (ヨガ・JSA) 第4日曜日 (イスヨガ・指ヨガ)	10:00~11:30	1回1,000円 経費1回100円	久松 幸代	ポーズ、呼吸法、指ヨガ、眼ヨガ、耳ヨガ、JSAボールエクササイズで心身のバランスを調整していきます。瞑想も取り入れながら。
健康気功教室	毎週月曜日	10:30~12:00	月4回4,000円	影日 伴美	身体の中の気・血・水の流れを良くする動作やツボの刺激、呼吸法により、自然治癒力を高めて、病気を予防・改善していく気功の教室です。
	毎週水曜日	13:30~15:00			
転倒予防体操	毎週月曜日	13:00~15:00	1回600円	岩村 啓朗	簡単な体操で体の衰えを防ぎ、健康寿命を伸ばしていく教室です。1時間半の体操と後は質問、相談に応じます。
体づくり健康教室	第2・4火曜日 (月2回)	13:30~14:30	1回500円	岩村 啓朗	優しい健康体操と簡単な機能改善体操を学びます。身体の不調、不具合の改善、バランスの回復を目指します。
筋力パワーエクササイズ	第2・4土曜日	10:00~11:30	1回900円 経費100円	小松 たつ子	体全体の筋力をしっかり鍛える事で基礎体力をつけます。初心者、高齢者の方も歓迎します。
3B体操	第3木曜日	13:30~14:45	1回500円 用具費別途 登録費1,000円 (初回のみ)	久岡 賀代子	「遊びの要素」を取り入れ、3B体操の用具を使用して音楽に合わせて楽しみながら行う体操です。特に有酸素性運動やロコモ予防のバランス機能改善運動と筋力づくり運動、怪我予防や柔軟性を高めるストレッチング、心身のリラックスと認知機能改善のため等の健康体操です。

●ダンス・踊り

フラ・ファミリー・ プウ・ヴァイリア	①水曜クラス 第1・3・4水曜日	19:15~20:45	水曜・木曜クラス 月3回3,000円 金曜クラス 小学生 月3回1,500円 中学生 月3回2,400円 大人 月3回3,000円 日曜クラス 月1回1,000円	柏原 裕美	①基本ステップを中心にハワイアン音楽に合わせて練習します。初心者大歓迎。 ②ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったりと美しいフラダンスを楽しく踊ります。 ③早い曲からゆったりとした曲まで幅広いフラダンスを楽しめます。親子(幼児可)も一緒に楽しめます。 ④①~③のクラスを受講されている方対象クラス。 ※全てのクラスでハワイの文化・ハワイ語・ハワイの歴史等も学べます。
	②木曜クラス 第2・3・4木曜日	10:45~12:15			
	③金曜クラス(親子可) 第2・3・4金曜日	19:15~20:45			
	④日曜クラス 第2日曜日	11:00~18:00			
ピカケ・フラ・スタジオ	第1・2・3月曜日	昼クラス 14:00~15:30 夜クラス 19:00~20:30	月3回3,000円 経費500円	本城 千鶴	ハワイアンフラを踊って、心と体の健康を守ります。
山吹おどりの会	第1・3・4 金曜日	13:00~15:00	月3回1,500円	中島 喜久江	日本民謡を学びます。
民謡きくの会	第1・3火曜日	18:00~20:00	月2回1,000円	中島 喜久江	全国各地に古くから伝承されている日本の民謡などを学びます。踊りの好きな人・初心者大歓迎!
	第1・3木曜日	13:30~15:30			
なかよし会	毎週火曜日	10:30~12:00	月4回2,000円	濱田 三代子	ストレッチングで身体を整え、やさしい民謡とレクリエーションダンスを踊り楽しんでいます。
踊りいろいろ教室	毎週金曜日	10:00~11:00	月4回4,000円	花柳うめ寿和	日本舞踊、新舞踊、一部民謡踊りのおけいこです。
やさしい銭太鼓	第1・2・3・4 金曜日	10:00~12:00	1回500円	牛尾 敦恵	四季に合わせた童謡や演歌、民謡等にあわせて学びます。健康作りや友だち作りをモットーにしています。
レッツ!フォークダンス	第1・3木曜日	10:00~11:45	月2回1,000円	荻原 恵子	世界の民族舞踊であるフォークダンスを中心にレクリエーションダンスも取り入れて、初心者の方にもわかりやすい曲を踊ります。体を動かし、頭もちょっと使って、楽しく仲間づくり健康づくりができます。
WaVe Kids ストリートダンス教室	boysクラス (4歳~小学校低学年) 毎週水曜日	19:00~20:00	月4回4,000円	山本 愛	子どもたちを対象にストリートダンスの指導を行い、成果をイベント等で発表します。
	kidsクラス (年中~小学生) 毎週木曜日	19:00~19:45			
	Jr.クラス (小学校高学年~中学生) 毎週木曜日	20:00~21:00			
ジャズダンス	第1土曜日 (初心者の受講可)	10:00~12:00	月1回1,000円 経費1回100円	小松 たつ子	音楽にのって、健康でいつまでも若々しい体作りを目指します。究極のストレッチです。
レクダンス青空	第1・3・4水曜日	13:30~15:30	1回500円 別途経費	金谷 明美	だれでも踊れるやさしいレクリエーションダンスを楽しみながら、仲間づくり、健康づくりを目指します。