

●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み楽しさ、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 豊典	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	10:00~12:00	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)
--------	---------	-------------	-----------	--------	------------------------

●健康・体操

太極拳講座	毎週 火曜日	①健康クラス (初心者)	①11:00~12:00	①1回1,000円	佐々木 節枝	①【健康クラス(初心者)】太極拳の1から学びます。 ②【80歳からの「やさしい気功」】無理をしない動きで心身の活性化を目指します。 ③【健康クラス(中級)】3年以上の経験者が対象。太極拳の理解をより深めます。 ④【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。
		②80歳からの 「やさしい気功」	②12:15~12:45	②1回500円		
		③健康クラス (中級)	③13:00~14:20	③1回1,000円		
		④鍛錬クラス	④14:30~15:30	④1回1,000円		
身体バランス教室	毎週 水曜日	①中級コース	①10:30~11:30	1回700円	井上 陽子	ウエープリング、ボール等を使用し、身体のバランスを整えます。
		②初級コース	②11:45~12:30			
ストレッチダンス	毎週月曜日	10:00~11:00	1回700円	井上 陽子	簡単なストレッチに簡単な動きをプラスし、ゆったりとした気分と心地よさを身体で感じる運動。	
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	①第1・3月曜日	①18:30~20:00	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	ヨガとは“つながり”“つながる”を意味しています。心と体、魂がつながっている状態のことを表します。このクラスは無理なアサナ(ポーズ)を目的としないで、ご自身の体と意識のつながりを体感しながら、ご自身のペースで楽しみながらゆっくり進めます。生き生きとした新しい自分に出会うことでしょうか。自分らしさに気付かれるでしょう。初心者の方、親子、大歓迎です。	
	②第2・3・4水曜日	②18:30~20:00				
	③毎週木曜日	③18:15~19:45				
	④毎週金曜日	④18:30~20:00				
	⑤第1・2・3土曜日	⑤10:00~11:30				
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	①第4金曜日 (イソヨガ・指ヨガ) ②第4土曜日 (ヨガ・JSA)	①13:30~15:00	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。	
		②10:00~11:30				
健康気功教室	①毎週月曜日	①10:30~12:00	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。	
	②毎週水曜日	②13:30~15:00				
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。	
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	13:30~15:00	1回500円 用具費別途 登録費1,000円 (初回のみ)	久岡 賀代子	3B体操の用具(ボール・ベル・ベルター)を使用して音楽に合わせて楽しみながら行う体操です。「遊びの要素」を取り入れ、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予防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	①19:15~20:45	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みます。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	②10:45~12:15			
	③金曜クラス(親子可) 第2・3・4金曜日	③19:15~20:45			
	④日曜クラス 第2日曜日	④11:00~18:00			
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。
民謡さくの会	①第1・3火曜日	①18:00~20:00	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!
	②第1・3木曜日	②13:30~15:30			
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。
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	①boysクラス (4歳~小学校低学年) 毎週水曜日	①19:00~20:00	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。
	②kidsクラス (年中~小学生) 毎週木曜日	②19:00~19:45			
	③Jr.クラス (小学校高学年~中学生) 毎週木曜日	③20:00~21:00			
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	音楽によって、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。
健康ダンス青空	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。