

●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	半年につき5,000円	高田 栄子	平明にして心に響く句を目指しています。俳句を通して、楽しく心豊かな時を過ごせますように。初心者の方も経験のある方もお待ちしております。
鳥取ホトトギス会	第4土曜日	子ども 12:30～13:10	子ども 1回 100円	棕 則 子	子ども俳句を始めました。季節を感じながら楽しく俳句をつくってみましょう。
		大 人 13:30～15:30	大 人 1回 800円	棕 誠 一 朗	俳句に興味のある方たちと、俳句会を通して日本語の美しさを学び、俳句を楽しみましょう。
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。
桂小文吾落語教室	第1・3火曜日	19:00～20:00	1回 500円	桂 小 文 吾	プロの落語家に落語の演じ方を学ぶ。 初回 要：申し込み

●音楽

オカリーナ教室	①第2・4水曜日	①10:00～12:00	①月2回 2,000円	岸本 みゆう	オカリーナを演奏します。(初心者の方でも OK)
	②第1・3水曜日	② 9:30～11:30	②月2回 2,000円		
安来節 唄と三味線教室	第2・4水曜日	19:30～20:30	1 回 1,000 円	安 達 裕 吉	安来節を中心とした民謡の唄と三味線を学びます。

●健康・体操

太極拳講座	毎週火曜日 (月4回) ①健康クラス (初心者A)	①11:00～12:15	①1回 1,000円	佐々木 節枝	①健康クラス (初心者A)：太極拳を1から学べます。
	②健康クラス (中級)	②13:00～14:20	②1回 1,000円		②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。
	③鍛錬クラス	③14:30～15:30	③1回 1,000円		③鍛錬クラス：5 年以上の経験者が対象。いろいろな種目をゆっくり学びます。
	毎週金曜日 (月4回) ④健康クラス (初心者B)	④10:30～11:45	④1回 1,000円		④健康クラス (初心者B)：半年以上の経験者、あるいは「初級太極拳」の出来る人。
身体バランス教室	毎週水曜日	10:30～11:30	1回 800円	井 上 陽 子	ウェーブリング、ボール等を使用し、良い姿勢づくりを中心に、身体のバランスを整え、心身共に心地よい身体をつくっていきます。
ストレッチダンス	毎週月曜日	10:00～11:00	1回 800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良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	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。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毎週木曜日	②18:15～19:45	月3回 3,000円		
	③毎週金曜日	③18:30～20:00	月4回 4,000円 諸経費		
	④第1・2・3土曜日	④10:00～11:30	1回 500円月払い		
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	何歳から始めても無理なく鍛えて筋力 UP は可能です。軽やかに動ける体を手に入れて、それを保てば健康寿命は延びます。筋力を増やし、しっかり動かして認知症を予防しよう。
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	体全体のストレッチと筋力を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2・4木曜日	10:00～12:00	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。
ベビリズム体操	第2・4水曜日	10:30～11:30	1 回 1,000 円	福 島 絵 里	6ヶ月から1歳半くらいまでの子ども対象の体操教室。親子で一緒に楽しみながら赤ちゃん時期に育てておきたい力を身に付けられる遊びトレーニング。

●ダンス・踊り

フラ・ファミリー・ プウ・ヴァイルア	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	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	④10:30～17:00			
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	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。
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	①kids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。
	②girls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	①第1土曜日	①10:00～12:00	①月1回 1,000円 ②月1回 900円 経費① 100円 ② 100円	小松 たつ子	①振り付けにのって、体幹の動きをよくして姿勢を正します。
	②第3土曜日	②11:00～12:00			②リズムカルに動いて気分を向上させます。
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。
藤間勘嗣之の日本舞踊講座 (勘嗣之会)	第3日曜日	14:00～16:00	1回 1,000円	藤間 勘嗣之 (高野 和泉)	日本舞踊 (古典～新作) の長唄、小唄、端唄、俗曲等、講義と実演を行って、初心者から経験者まで、技量に応じて、丁寧に指導します。