

# 七隈カルチャーセンター 講座一覧表

※女性のみの講座もあります。※お子さま連れの受講はご遠慮ください。  
 ホームページでもご案内しています <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~ncc/>  
 (受)…毎月の受講料 (維)…毎月の維持管理費

《入会金》一般…3,000円 ジュニア…2,000円【茶道】…4,000円 ※入会時のみ、受講料の3ヶ月分を前納していただきます。料金は全て消費税を含んでいます。

美容・健康コース	ZUMBA <sup>®</sup>	■講師 山口 るみ	金曜 ●11:00~12:00	(受) 3,800円 (維) 1,150円	ZUMBAとは、ラテンを始めとした世界中のダンス音楽を取り入れた、ダイナミックでおもしろくて効果的なフィットネスエクササイズです。明るい音楽に乗って楽しくシェイプアップやストレス発散しましょう。
	ピラティス	■講師 薬師寺 はるみ STOTT Pilates 骨盤底筋 Pfilates™	第1・2・3月曜 ●10:20~11:30 ●11:40~12:50	(受) 3,000円 (維) 900円	ピラティスで身体を正しく動かし、心と身体を整えます。強くしなやかな身体を目指しましょう。
	かんたんピラティス		火曜 ●13:10~14:20 ●14:30~15:40	(受) 3,600円 (維) 1,150円	
	やさしいピラティス	■講師 草野 泰子 IHTA認定ピラティスインストラクター 全米ヨガアライアンス RYT 200	木曜 ●13:40~14:50 ●15:00~16:10	(受) 3,600円 (維) 1,150円	ピラティスは、年齢に関わらず、どんな健康状態の方でも始められるエクササイズであり、インナーマッスルを整える効果があります。特に背骨と骨盤の動きを中心に行うエクササイズになるため、姿勢の改善や腰痛・肩こりの改善にもつながります。
	カラダメンテピラティス	■講師 宮崎 まきこ STOTT PILATES認定 インストラクター	第1・2・3土曜 ●11:00~12:10 ●12:20~13:30	(受) 3,000円 (維) 900円	ピラティスは身体を中心とする背骨と骨盤のバランスを整えていくメソッドです。カラダメンテピラティスでは、身体を整えることで心の健康の維持もサポートしていきます。
	はじめてのヨガ	■講師 桑原 夏子	木曜 ●10:30~12:00 ●12:00~13:30	(受) 3,600円 (維) 1,150円	どなたもご存知のインド古来の健康法です。ポーズ、呼吸、調整によって心身が健康になり、しなやかで均整のとれた体を目指します。
	たのしいヨガ	■講師 高木 美咲 全米ヨガアライアンス RYT 200	金曜 ●13:30~14:40	(受) 3,600円 (維) 1,150円	ヨガマット・ブロック・イスなどを使って、楽しく体を動かします。柔軟性UP・筋力UP・体力UPだけでなく、マッサージやツボ押し・顔ヨガなども取り入れながら、体も心も健康&元気していきます。
	自 彊 術	■講師 栗原 美幸 中伝指導員	水曜 ●10:00~11:30	(受) 3,800円 (維) 600円	日本最初の健康体操、そして万病克服の体育療法として創案された自彊術は31の動作から成ります。畳一畳の空間があれば、どなたでもできる体操です。
	健康のための大人の少林拳	■講師 尼ヶ崎 英雄 全日本少林拳武徳会	第1・3土曜 ●18:00~20:00 第2・4土曜 ●18:00~20:00	(受) 2,000円 (維) 800円	少林拳の基本と型の動きを利用して、基礎体力向上を目指す、大人の方を対象とした健康のための教室です。また、護身術も取り入れた、年齢に応じた稽古内容で、お手軽に始められます。
	ストレッチ&リズムステップ	■講師 日野 みゆき	第1・2・3火曜 ●16:00~17:10	(受) 3,000円 (維) 900円	身体の中心部「コア」を意識したストレッチで、正しい姿勢と引き締まった体づくりを目指します。R&B・HipHopのリズムトレーニングとステップは、脂肪燃焼に効果があります。
	初心者からの大人のクラシックバレエ	■講師 大月 あけみ 石田絵理子バレエスクール	水曜 ●12:30~14:00	(受) 4,300円 (維) 1,200円	幼いころ夢に見ていたリズムカルで優美なクラシックバレエ。日頃、体を動かすことが少なくなったな…とお思いの方、健康でステキなプロポーションづくりができるチャンスです。憧れのバレエを、基礎からじっくり始めてみませんか。
	はじめてのハワイアン・フラ	■講師 鍋島 多恵子	第1・2・3月曜 ●13:15~14:45(初) ●14:00~15:30(中)	(受) 3,800円 (維) 1,150円	気品と伝統にあふれるハワイアン・フラ。美しいハワイの音楽に合わせて、優しい心で踊ってみませんか。ゆっくりとした動きのフラで身体も心もリフレッシュ。
社 交 ダ ンス	■講師 住吉 敏英 福岡県社交舞踊教師協会理事	水曜 ●14:10~15:40(中) ●15:40~16:40(入門)	(受) 入/3,200円 (受) 中/4,600円 (維) 1,150円	スタンダード5種目(ワルツ、タンゴ、スロー、クイック、ウィナーワルツ) ラテンアメリカ5種目(ルンバ、チャチャチャ、サンバ、バンドブレ、ジャイブ)	
社 交 ダ ンス	■講師 鶴田 誠子 西日本ダンススクール 協同組合副理事長	火曜 ●10:30~11:30(入門)(初級) ●11:30~13:00(中級)	(受) 入/3,200円 (受) 初/4,000円 (受) 中/4,300円 (維) 1,150円	ブルース、マンボ、ルンバ、ワルツ、タンゴ、クイックステップ等、基本から高度なものへと楽しく指導してまいります。	
手芸コース	トールペイント教室	■講師 埴 悦子	第2・4水曜 ●10:00~12:00	(受) 3,200円 (維) 800円※教材費別	木・布・ガラス・缶・陶器などの日常生活の中にある物の多くにペイントして楽しむクラフトです。あらかじめ図案も用意してありますので、初めての方でもすくすく楽しんでいただけます。
美術・書道コース	すぐに役立つ日常書道	■講師 北村 久峰 日展会友 福岡県美術協会会員	第1・2・3水曜 ●11:50~13:30	(受) 3,400円 (維) 1,150円	冠婚葬祭などの表書きや住所・氏名・手紙などを、古典を学ぶことにより綺麗に書けるようになります。部屋に掛けて楽しめる小さい作品を創ったりもできます。
	書 道	■講師 井尾 遊山 書教育振興会(入木)常任理事	第1・2・3水曜 ●14:00~16:00	(受) 初/3,800円 高/4,200円 研/4,700円 (維) 1,150円	まだ一度も筆を持ったことがない人でも、たくさんのお友だちと楽しく学びながら、一生の趣味として生かせる書道を指導いたします。
	実 用 書 道		第1・2・3火曜 ●10:30~12:30 ●14:00~16:00 ●17:00~19:00	(受) 初/3,600円 高/4,000円 研/4,500円 (維) 1,150円	美しい文字のコツをお教えいたします。当講座では、ボールペン、小筆、大筆を使います。ボールペンのみ、小筆のみでも、ボールペンと大筆など組み合わせでも、また全部でも、ご自由にお選びいただけます。
	筆ペン・ボールペン習字	■講師 城戸 寛 毎日書道会会友	第1・2・3月曜 ●10:00~12:00	(受) 3,100円 (維) 1,150円	ひらがな・カタカナ・漢字(楷書・行書)の基本を学び、手紙・のし袋など実用書を習得していきましょう。筆ペン・ボールペンのどちらかを選んでください。
	絵 画 入 門	■講師 安藤 圭汰	第1・3火曜 ●10:30~12:30 ●13:00~15:00	(受) 3,400円 (維) 800円	絵筆や色鉛筆などで、表現する楽しさをご一緒に目指しましょう。画材は問いません。
	水でも描ける油絵教室		■講師 秋好 晴敏	土曜 ●13:30~15:30	
	たのしい教室	■講師 秋好 晴敏	第1・3土曜 ●10:30~12:30	(受) 3,400円 (維) 800円	絵を描く時間はとても楽しい時間です。月2回のゆっくりペースで描いてみませんか。
	たのしいパステル教室		第2・4土曜 ●10:30~12:30	(受) 3,400円 (維) 800円	レオナルド・ダ・ヴィンチの時代から使われていたチョークのような単純な画材です。指や筆で伸ばしたり、綿棒を使ったり手軽に楽しむことができます。一緒に描いてみませんか。
初心者からの絵画	■講師 近藤 えみ 日本美術家連盟会員	第1・2・3木曜 ●10:30~12:30 ●13:00~15:00	(受) 4,300円 (維) 1,200円	今まで絵筆さえ握ったこともなく、キャンバスに向かったこともない方でも絵を描くことの素晴らしさを心から実感していただけます。	
は が き 絵	■講師 近藤 えみ 日本美術家連盟会員	第1・3金曜 ●10:30~12:30	(受) 3,200円 (維) 800円	伝統や書式にとらわれなくて、自分の素直な気持ちを、お好きな画材と用具で、自由に表現できる。電子機器や電話では語れないところの贈り物を描いてみませんか。	
外国語コース	はじめての英会話 日常使える英会話	■講師 V.ロン エルフ英会話スクール	木曜 ●初/11:00~12:20(定員8名) 木曜 ●12:30~13:50(定員8名)	(受) 5,500円 (維) 1,200円	日常生活に役立つように、ヒヤリングを重視しながら正しい発音とリズムによって、どなたでもどんどん話せるように、基礎から指導いたします。
音楽コース	観 世 流 謡 曲 教 室	■講師 今村 嘉太郎 観世流シテ方/能楽協会九州支部	初心者教室/第2・4金曜 ●11:30~12:30 中級者教室/第2・4金曜 ●10:00~11:20	(受) 3,000円 (維) 800円 (受) 3,500円 (維) 800円	謡曲とは能の謡の事で、腹式呼吸でお腹の底から謡い練習します。謡曲を通して、歴史、文学、能の持つ精神性も学ぶことができます。室町時代から続く能楽を一緒に学んでみませんか。結婚式で有名な高砂も学ぶことができます。
	はじめてのコーラス 歌 を 楽 し む 会	■講師 牟田 直美 福岡青年音楽家協会会員	水曜 ●10:00~12:00	(受) 3,500円 (維) 1,150円	ヨガの準備運動をベースにした簡単な発声体操の後、いろいろな曲を皆さんで楽しく歌っていきます。声を出す楽しさ、歌を歌う楽しさを感じていただけます。
	ピ ア ノ 教 室	■講師 カワイ音楽講師	月・土 個人レッスン	(受) 6,050円より(月2回) (維) 1,100円	ピアノを始めませんか。年齢に関係なく、ご希望の曜日・時間で初歩より指導いたします。
茶道コース	茶 道 ・ 裏 千 家	■講師 松本 宗英	月曜 ●10:00~12:30 ●13:00~15:30	(受) 初/4,900円 高/5,400円 研/5,900円 水屋料 1,900円	お茶の基礎と常識を学び、割りげいこから薄茶点前、濃茶点前と進み、茶のこころと奥義を深めてまいります。また、茶陶・茶道具の研究もいたします。
茶 道 ・ 表 千 家	■講師 中川 宗苑	木曜 ●10:00~12:30 ●13:00~15:30	(受) 初/4,900円 高/5,400円 研/5,900円 水屋料 1,900円	基礎となる所作から薄茶点前、濃茶点前と進み、茶会、茶事の心得、茶陶・茶道具の研究も楽しんでいただけます。	
教養コース	写 真 講 座	■講師 浜田 義明	第1・3土曜 ●13:00~15:00	(受) 3,400円 (維) 800円	皆さまが撮ってきた写真を、教室のプロジェクターで投影し、構図やカメラのセッティング等を解説したり、市内の公園等に出かけ撮影実習を行う等、写真撮影のレベルアップを目指します。
	初心者からの俳句教室	■講師 服部 たか子 俳誌「光円」主宰、俳人協会会員	第1・3火曜 ●10:00~12:00	(受) 3,200円 (維) 800円	私たちの身近にはたくさん素敵な季節語があります。日記代わりに、その日に見つけた季節語で一句詠んでみましょう。伝統俳句の基礎知識と表現方法を学びながら句会を進めてまいります。
ジュニアコース	クラシックバレエ	■講師 石田 敦子 石田絵理子バレエスクール	金曜 ●16:30~17:20(幼児) ●17:30~18:45(中) ●18:50~20:20(上)	(受) 幼児/4,300円 中/6,000円 (維) 1,200円 上/6,500円	3才以上のお子様を対象です。お子さまの体位をより美しく向上させ、音楽のリズム感を育て、夢のあるお子さまに育つよう指導してまいります。中級以上は週2回(月・金曜日)になります。
	少 林 拳	■講師 下江 和美 石田絵理子バレエスクール	第2・4土曜 (幼児クラス) ●14:00~14:50	(受) 3,000円 (維) 800円	
少 林 拳	■講師 尼ヶ崎 英雄 全日本少林拳武徳会	土曜 ●18:00~20:00	(受) 3,300円 (維) 900円	6才以上のお子さまが対象です。身体と精神の修行によって、真から自分自身を頼りとすることができる自己の確立を目指します。自信、勇気、行動力を身につけるためにも最適です。	

2024年春の新会員募集 講座体験実施中 要電話予約 ☎092-863-5535 受講の前に、体験料として800円をお預かりします。当日ご入会の方にはお返し致します。