

中部の自然を五感で体感しましょう！

ノルディックウォーク

曜日 第2・4水曜日
時間 10:00～11:30
料金 8,520円(保険料込)
回数 12回
定員 20名
講師 岸田 寛昭

専用ポール 無料貸出あり
日本全ノルディックウォークインストラクター
JAWウォーキング指導員

ポールを使うことにより通常のウォーキングより膝や関節の負担が軽減され気軽に歩けます。また、上半身の筋肉も多く使う消費カロリーアップ・ダイエットにもおすすめです。

音楽のリズムに合わせて、心と体を動かすやさしい体操です。

3 B体操①

曜日 毎週 火曜日
時間 10:15～11:45
料金 10,650円(保険料込)
回数 15回
定員 25名
講師 前田 泰子・北田 香津美

専用手具必要 ※手具代別途
(公社)日本3B体操協会公認指導者

3 B体操とは、用具を使うことで、身体をより意識し、無理なく動かすことが出来る体操です。音楽にあわせて、有酸素運動、筋力づくり運動、ストレッチ、ダンスなどを、楽しみながら、心も体も頭も動かし、美しい姿勢、活動的な体づくりを目指します。

明るく、笑い声のたえない教室です。

ハワイアンフラ②

曜日 毎週 水曜日
時間 ①13:00～14:15
②14:45～16:00
※①②とも同じ授業内容です。
料金 10,650円(保険料込)
回数 各15回
定員 各20名
講師 ミノアカ タカコ

フラ・ハルウ・オ・ミノアカ
インストラクター

「フラ」とはハワイ語で「踊り」という意味があり、古くからコミュニケーション手段として、使われていたといわれています。豊かな自然や美しい花々を感じながらハワイのリズムに合わせて一緒に体を動かしてみませんか？基礎代謝も上がり、心身ともにリラックスできますよ。

創作・文化教室

2月13日(金)
受付スタート!
13日 9:00～17:00 抽選のみ
電話・FAX・窓口・メール・QRコード

定員を超えた場合

14日 9:00～20:00 先着順
電話・窓口・QRコード

QRコード受付

スポーツ教室用



スマホカメラで読み込んでお申し込みください。

週に一度心と体をフレッシュする時間を作りましょう！

女性のためのヨーガ

曜日 毎週 木曜日
時間 19:00～20:00 夜間
料金 10,650円(保険料込)
回数 15回
定員 30名
講師 桑本 聡子

インク中央政府・科学技術省公認スワミ・ヴィヴェカナンダ
ヨーガ研究財団(VVAASA)ヨーガ・インストラクター

体の動きと呼吸を運動させることにより自律神経の働きが整えられ心と体が安定しリフレッシュされていきます。1日の終わりに、心と体の声を聞き、ストレス・緊張などを開放してみませんか？

音楽のリズムに合わせて、心と体を動かすやさしい体操です。

3 B体操②③

曜日 毎週 木曜日
時間 ①10:15～11:45
②14:00～15:30
料金 10,650円(保険料込)
回数 各15回
定員 各25名
講師 福井 留実

専用手具必要 ※手具代別途
(公社)日本3B体操協会公認指導者

3 B体操とは、用具を使うことで、身体をより意識し、無理なく動かすことが出来る体操です。音楽にあわせて、有酸素運動、筋力づくり運動、ストレッチ、ダンスなどを、楽しみながら、心も体も頭も動かし、美しい姿勢、活動的な体づくりを目指します。

目標は引き締まったウエストと長く伸びる手足！機能的で愛される身体作りをしましょう！

ファーストピラティス

曜日 毎週 金曜日
時間 19:00～20:00 夜間
料金 10,650円(保険料込)
回数 15回
定員 30名
講師 河本 珠紀

FTPMATTピラティス ベーシックプラスインストラクター
ピラティスは解剖学的エクササイズです。関節の動かし方、力の入り方抜き方… 「私はどうなりたいのか…今どうなのか…」 エクササイズの度に自問自答を繰り返しながらココロとカラダに向き合う時間。まさに「動く・瞑想」とまで言われるピラティスの思考を体感してみませんか？

絵によるコミュニケーションツール

似顔絵教室

曜日 第1・3土曜日
時間 10:00～12:00
料金 8,400円
回数 12回
定員 15名
講師 かわにしよしと

日本漫画家協会会員・元読売新聞政治漫画執筆者

毎回1枚の似顔絵が書きあがるよう指導します。似顔絵を描くとする対象は、ほんとどが好意の持てる人を選びます。その人の特徴その他を十分に観察し、作画中はその人のことでは、一人に集中します。そうやって出来たものをその人に差し上げる。似ても似つかなくても心のこもった贈り物だと私は思います。

会話も弾み、手も弾む明るい教室です！

パッチワーク

曜日 隔週木曜日
時間 13:00～16:00
料金 7,000円
回数 10回
定員 20名
講師 岩本 裕美子

日本手芸協会協会講師科修了

※初めての方は、初回に7.5cm角のピンクッション(針山)を作ります。パッチワークの素晴らしい魅力を初めての方にも手軽に味わっていただけます。やさしいぬくもりの溢れる作品を作ってみませんか。

初心者の方あなた大歓迎！！

エンジョイエアロ

曜日 毎週 土曜日
時間 10:15～11:15
料金 10,650円(保険料込)
回数 15回
定員 25名
講師 中原 啓子

リトモスオフィシャルトレーナー認定

シンプルなエアロビクスの動きを弾みながら動いていく脂肪燃焼のクラスです。初心者の方も楽しんで身体を動かすことができる充実した内容の教室です。

体がたたくて不安な方でも、安心して楽しめる教室です！

3 Bストレッチ

曜日 毎週 火曜日
時間 10:00～15:15
料金 10,650円(保険料込)
回数 15回
定員 25名
講師 川内 千恵子

専用手具必要 ※手具代別途
(公社)日本3B体操協会公認指導者

3 B独自の用具を使うことで、無理なく身体を動かすことが出来ます。運動経験のない方でも大丈夫。音楽にあわせて、ストレッチを中心に、有酸素運動、筋力づくり運動などをプログラムに取り入れ、楽しみながら、無理なく元氣な身体をつくります。

音楽に合わせて楽しく有酸素運動。あつという間の1時間です！

ステップアップエアロ①②

曜日 毎週 水曜日 ①は 音見あり音 ②は 夜間
時間 ①9:45～10:45
②19:00～20:00
料金 10,650円(保険料込)
回数 各15回
定員 各25名
講師 河本 珠紀

健康運動実践指導者ウェルネスデザイナー

「あ！この曲調って楽しい事がある！」と気分高まる音楽に合わせて基本ステップから始め、徐々にレベルアップする初めの方にも参加しやすいクラスです。楽しいだけではなく、強化する筋肉や関節への意識を促し効果的なエクササイズを目指します。

特別な道具がなくてもできる「手縫い」でソーイングを始めませんか？

ソーイング

曜日 第2・4金曜日
時間 13:00～16:00
料金 8,400円
回数 12回
定員 15名
講師 石笠 都

※初めての方はティッシュケースを作ります。ご自分の生活の中で使う物や、おさんやお孫さんのためのオリジナルグッズを作ったり、着なくなつた服や着物などのリメイクやお直しなど一人一人の作りたえ物を作り上げられるようにお教えします。

自分で作る幸せな時間と一緒に楽しみましょう！

やさしい編み物

曜日 第1・3金曜日
時間 13:00～16:00
料金 8,400円
回数 12回
定員 15名
講師 石笠 都

※初めての方はコースターを編みます。いつでもどこでも、気軽にできる編み物をはじめてみませんか？わかりにくい編み図の見方や基本の編み方、つまずきや小さなポイントを一人一人のペースに合わせてお教えし、日々使うものや、ちょっとした贈り物などを編んでいきます。

楽しく表現し、充実したひとときを！

絵画①

曜日 第1・3金曜日
時間 13:00～16:00
料金 8,400円
回数 12回
定員 20名
講師 磯江 ちづる

油(洋)画の魅力は、その色彩の豊かさにあります。色彩や形をもとに、自分なりの自由な発想や表現を目指して、絵を描く楽しみを共有していきましょう。水彩、アクリル等油絵以外でもO.Kです。

基礎を基本から学びたい方のための教室です。

書道

曜日 第1・3水曜日
時間 14:00～16:00
料金 8,400円
回数 12回
定員 15名
講師 名越 蒼竹

(公社)書道芸術院 山陰支局長
鳥取県中央書道連盟 理事長

和気あいあいと講師の添削を受ける楽しい教室です。まずは全体で手本の解説。個人練習の後、一人ずつ添削を受けて頂きます。文字の美を表わそうとする書の楽しさを体験してみませんか。

本物の仏像作りを教えます！

仏像彫刻

曜日 第1・3土曜日
時間 13:00～16:00
料金 8,400円
回数 12回
定員 20名
講師 小谷 和上 仏師

仏像を拝む対象としてだけでなく自らの手で生み出し、その感動と喜びを体験してみませんか。手や足が彫れるようになるまで時間がかりますが、各自の技量に合った様に個人の指導を丁寧にいたします。仏像以外、レリーフもOKです。

初心者の方でもやさしく指導します！

竹細工

曜日 第1・3水曜日
時間 10:00～16:00
料金 8,400円
回数 12回
定員 15名
講師 伊佐田 祥一

「花かご」や「小物入れ」などの工芸品を編んでいきます。竹ひご作りから染色まで、作品が出来上がっていく喜びと感動は格別です。

いけばなの初歩を楽しく学べる教室です。

初めてのいけばな

曜日 第2・4木曜日
時間 10:10～11:30
料金 8,400円
回数 12回
定員 15名
講師 石田 恵子

小原流いけばな専門教授

現代の生活空間に飾ることのできるシンプルな花型を基本として、初心者の方でも気軽に楽しくお稽古ができる教室です。日常に生花がある心が弾みますよ。「いけばな」を通して、季節の移りや自然の美しさを感じてみませんか。

絵ささと描きあつた嬉しさを体感しましょう！

絵画②

曜日 第2・4金曜日
時間 13:00～16:00
料金 8,400円
回数 12回
定員 20名
講師 山内 信

近年、油絵よりも水彩画のブームです。ひとりひとりの自分のやりたい画材を使い(何でも可)楽しく自分の世界を追求しましょう。

好きな歌やことばを自由な形で書きたい方向けの教室です。

日用・条幅書道

曜日 第2・4木曜日
時間 14:00～16:00
料金 8,400円
回数 12回
定員 15名
講師 名越 蒼竹

(公社)書道芸術院 山陰支局長
鳥取県中央書道連盟 理事長

小筆を使っての仮名を中心とした日常書と条幅作品のどちらから始めてみたい人のための教室です。半紙の漢字臨書を中心に学んでみたい方は、水曜日の教室にお申込ください。

受け継がれた「餅」の技をあなたに伝えます。

織物

曜日 毎週水曜日
時間 13:00～16:00
料金 14,000円
回数 20回
定員 4名
講師 福井 貞子

県果樹文化財保持者

倉吉の伝統工芸「倉吉餅」を織ってみませんか。糸染めから織り方まで丁寧に指導します。餅の魅力を堪能してください。 *13日(金) 募集人数を越えた場合抽選、14日(土)以降は先着順

毎回すてきな作品が出来上がるのが楽しい教室です。

和布細工

曜日 第2・4金曜日
時間 13:00～16:00
料金 7,000円
回数 10回
定員 20名
講師 明星 美也子

ちりめん細工講師

季節の花や、動物、行事にちなんだ作品を1回に一つ作ります。自分の作品で季節を感じるのも素敵です。貴重な布をはぎれまで大切に使える心から生まれた和布細工を生活の中に入れてみませんか。

日本茶を美味しく淹れて！日々の生活を心豊かに♪

煎茶

曜日 毎週金曜日
時間 13:00～16:00
料金 6,750円
回数 9回
定員 15名
講師 森 翠美

小豆原流煎茶道教授

最初は基本の点前により基本の淹れ方を身につけます。お稽古するだけでなく色々な発見があり、自宅でも美味しい淹れ方を淹れられます。お茶とお菓子をいただきお客様への作法や茶の出し方、引き方や挨拶など基本的な礼儀作法も身につけられます。日本文化を身につけ、さりげない美しいぐさを身につけませんか。

毎回、四季を彩る日本画を色紙に書き上げていきます。

水画画・日本画

曜日 第2・4水曜日
時間 14:00～16:00
料金 8,400円
回数 12回
定員 15名
講師 中川 端月

日本自由画壇常任理事 審査員・県展・市展審査員
日本独特の絵画<日本画・水画画・墨彩画>を描き、生活の中に生かす楽しさを味わいましょう。筆を持つのが初めての方、絵がすきでも描く自信がないと思う方にもおすすめです。

これから写真を始めたい方、今さら聞けない事々々学んで、写真ライフを楽しみましょう

写真

曜日 第1土曜日
時間 10:00～12:00
料金 6,000円
回数 6回
定員 15名
講師 安養寺 亨

(一財)植田正吾写真美術財団 理事
(一社)社会写真部 会友

趣味で写真撮影をされている方は沢山おられますが、どのように撮影すればいいのかわからなくて悩んでおられる方。基本を学びもっと上達したいと思われる方へ、作品づくりをサポートします。

湯の関窯で手作り陶器を楽しみましょう！

関金陶芸

曜日 第4火・水曜日
時間 13:00～16:00
料金 9,600円
回数 12回
定員 15名
講師 西谷 英男

前身の関金陶芸クラブから続くアットホームな雰囲気の中で、やきもの作りを楽しんでみませんか。(手動ロクロのみ)

季節を彩る作品がお部屋を演出します！

四季のちりめん細工

曜日 第3土曜日
時間 13:00～16:00
料金 2,800円
回数 4回
定員 15名
講師 明星 美也子

ちりめん細工講師
※教材を変更する場合があります。

4月 金魚の押し絵額
7月 かっぱ君
10月 千支「末」
2月 ミニスクラメン

和布細工教室の教材の中からピックアップした作品を、四季それぞれに作り上げます。

日々を彩る器！！初歩～上級の方まで、制作を楽しんでいます。

陶芸①②③④

曜日 ①第1土・日曜日
②第1火・水曜日
③第2火・水曜日
④第2土・日曜日
時間 13:00～16:00
料金 10,200円
回数 12回
定員 各15名
講師 中村 和雅 陶芸家

陶芸の基礎(土練り・成形・高台の仕上げ・給付け・釉薬掛け)から学び、自分で自由に作品を制作してゆく教室です。毎日の食卓から新しいイメージを膨らませて、手づくりの器を楽しんでみませんか。

★電動ロクロあり