

ミリカ 文化・健康サークル 受講生募集

2024^{年度}
2024年 2025年
4月 ▶ 3月

つながる、ひろがる、ミリカの講座。ジブンづくり、はじめませんか？



 ミリカローデン那珂川

※記載している受講料は、全て消費税込みの金額です

食 1	美味健康クッキング 曜日 第2・4木曜日 時間 10:00～13:00 受講料(月額) 4,070円 講師 日本栄養士会会員 管理栄養士 猪俣 美津子	場所 春日市ふれあい文化センター 免疫力 up、貧血予防の料理など簡単にできるおしゃれな健康料理を楽しく作ります。いつもの夕食からホームパーティーまで使えるワンランク上の食事になります。簡単なレシピで初めての方や料理が苦手な方でも大丈夫! 余裕の夕食作りを学びましょう。
食 2	ラクラクおうちご飯 曜日 第2金曜日 時間 10:30～13:30 受講料(月額) 1,980円 講師 フードコーディネーター 田中 千秋	場所 春日市ふれあい文化センター 『毎日のご飯を、楽々に、手早く、おいしく!』家族が喜ぶ料理、リピートしたくなる料理が作れるようになる教室です。和・洋・中を紹介しますが、ホッとする和食をちょっと多く取り入れます。毎回簡単なデザートもあり充実のメニューです。一緒に楽しみましょう!
PC 1	パソコン講座 [対象:パソコンで文字入力ができる方] 曜日 第2・4木曜日 時間 10:00～12:00 受講料(月額) 4,290円 講師 パソコン講師 坂根 美津子	場所 那珂川市商工会館 パソコンで文字入力ができる方が対象です。「基本的な文書の作成」をはじめ「絵手紙やはがきの作成」「インターネット活用」「デジカメ・スマートフォンの写真取り込み」「写真や動画の活用」などパソコンの活用を楽しみましょう。受講生の皆さんと一緒にゆっくり進んでいきます。1年間の講座です。
花 1	癒しのフラワーアレンジメント 曜日 第1・3金曜日 時間 10:00～12:00 受講料(月額) 3,520円 講師 フラワーサークルひまわり 仲尾 幸子	場所 楽屋1 基本から学べる講座です。生花を中心に季節に合った素敵な作品を作ります。(夏には、プリザーブドフラワーや香りが楽しめるソーブフラワー等)
和 1	水引アート 曜日 第2・4火曜日 時間 10:00～12:30 受講料(月額) 3,630円 講師 水引講師 ヨシダ シノブ	場所 楽屋1 言葉の代わりに、ありがたさを伝えてくれる伝統的な素材、水引。50種類以上のカラーから選びアクセサリーや飾りを作ります。初めての方から経験者まで楽しめる内容です。
和 2	ペン・ボールペン字 曜日 第2・4水曜日 時間 10:00～12:00 受講料(月額) 3,850円 講師 書道研究小石会 師範 成田 翠風	場所 レンタルハウス 「もっと字が上手だったら」と思うことはありませんか? 氏名・住所など実用文字を中心とした学習です。基本から楽しく学びましょう。
和 3	やさしい詩吟 [対象:満5歳～大人] 曜日 第2・4水曜日 時間 14:00～16:00 受講料(月額) 3,520円 講師 (公社)関西吟詩文化協会 緑扇会 会長 松本 緑扇	場所 レンタルハウス お子さまから大人の方まで、やさしく詩吟が学べますよ。大きな声を出すと、心も体も健康になります。(親子での参加の場合はご相談ください)
和 4	楽しい古典書道 曜日 第1・3金曜日 時間 10:00～12:00 受講料(月額) 3,520円 講師 書聖展 会員 猪谷 和子	場所 那珂川市商工会館 かなと漢字の古典の書と心を学びながら素敵な時を過ごしましょう。初心者の方も家に飾っていただくステキな作品が出来ます。
和 5	日本舞踊 曜日 月3回土曜日 時間 10:00～12:00 受講料(月額) 4,950円 講師 日本舞踊花柳流 師範 花柳 近桜子	場所 リハーサル室 日本舞踊の基本の形や所作を大切に、古典を中心にしてお稽古します。丁寧に指導致します。
工 1	はじめての陶芸 曜日 第1・3火曜日 時間 10:00～12:30 受講料(月額) 3,520円 講師 陶芸教室「やわら木」講師 後藤 和正	場所 レンタルハウス モノを創造していく楽しさを学んでいき、世界に一つだけの作品を創りましょう。お茶碗やマグカップなど、毎回1作品を作成します。はじめての方もお気軽にどうぞ。
工 2	洋裁(火) 曜日 第2・4火曜日 時間 10:00～12:00 受講料(月額) 3,740円 講師 服飾研究家 上原 公栄	場所 レンタルハウス 着物リメイク、ニットソーイング、婦人服、子供服、小物等、好みのデザインと材料で 体に合った服を作ります。希望者には基礎からの製図講義も行います。
工 3	洋裁(金) 曜日 第1・3金曜日 時間 13:30～15:30 受講料(月額) 3,740円 講師 服飾研究家 上原 公栄	
工 4	洋裁(土) 曜日 第1・3土曜日 時間 13:30～15:30 受講料(月額) 3,740円 講師 服飾研究家 上原 公栄	
工 5	後藤ゆみこのステンドグラス 曜日 第2・4水曜日 時間 10:00～12:00 受講料(月額) 3,850円 講師 WAVE-Gガラス工房 主宰 後藤 ゆみこ	場所 那珂川市商工会館 ～充実のステンドグラスの時間～ ゼロからの創造と「手仕事」は身体と心に平安をもたらすと思います。ガラスと光の美しい世界を体験してみてください。
工 6	後藤ゆみこのステンドグラスⅡ 曜日 第2・4火曜日 時間 10:00～12:00 受講料(月額) 3,850円 講師 WAVE-Gガラス工房 主宰 後藤 ゆみこ	
工 7	手編み(上級) 曜日 第2・4木曜日 時間 10:00～12:00 受講料(月額) 3,520円 講師 日本編物検定協会 審査委員 猿渡 悦子	場所 レンタルハウス 棒針編み・かぎ針編み・アフガン編みで、ベスト・おしゃれな帽子・セーターなどに挑戦していきます。一枚のニットであなたの雰囲気を変えてみませんか。

工 8	手編み(中級) 曜 日 第1・3木曜日 時 間 10:00～12:00 受講料(月額) 3,520円 講 師 日本編物検定協会 審査委員 猿渡 悦子	場 所 レンタルハウス 棒針編み・かぎ針編み・アフガン編みで、ベスト・おしゃれた帽子・セーターなどに挑戦していきましょう。一枚のニットであなたの雰囲気を変えてみませんか。
工 9	トールペイント 曜 日 第2・4金曜日 時 間 10:00～12:00 受講料(月額) 3,520円 講 師 アメリカンフォークアート協会 講師 毛利 直美	場 所 レンタルハウス 絵を描くのが苦手な人も、気楽に取り組めます。自分の描いた作品で、お部屋をセンスアップしてみませんか？
工 10	はじめての刺繍 曜 日 第1・3水曜日 時 間 10:00～12:00 受講料(月額) 3,520円 講 師 日本手芸普及協会 師範 村口 伊津子	場 所 レンタルハウス 基本的なステッチから始めて色々な作品を作ります。初心者の方でも楽しく制作することが出来るように、初歩からわかりやすく、丁寧にご指導いたします。
語 1	はじめての英会話(入門) 曜 日 第1・2・3土曜日 時 間 14:45～16:15 受講料(月額) 5,830円 講 師 ストーン・イングリッシュ・アカデミー 講師 リヴィングストーン・チェユネ	場 所 レンタルハウス 初心者の方対象の英会話講座です。ネイティブの先生と楽しく日常会話を学んでみませんか？
語 2	たのしい英会話(中級-I) 曜 日 第1・2・3土曜日 時 間 13:00～14:30 受講料(月額) 5,830円 講 師 ストーン・イングリッシュ・アカデミー 講師 リヴィングストーン・チェユネ	場 所 レンタルハウス 英会話を1年程度経験された方向けの講座です。ネイティブの先生と楽しく日常会話を学んでみませんか？
語 3	やさしい英会話(中級-II) 曜 日 第1・2・3木曜日 時 間 14:45～16:15 受講料(月額) 5,830円 講 師 ストーン・イングリッシュ・アカデミー 講師 リヴィングストーン・チェユネ	場 所 レンタルハウス 英会話を2年程度経験された方向けの講座です。ネイティブの先生と楽しく日常会話を学んでみませんか？
語 4	たのしい英会話(上級) 曜 日 第1・2・3木曜日 時 間 13:00～14:30 受講料(月額) 5,830円 講 師 ストーン・イングリッシュ・アカデミー 講師 リヴィングストーン・チェユネ	場 所 レンタルハウス ネイティブの先生と楽しく日常会話を学んでみませんか？いろいろな場面で自信をもって話すことができるようになります。上級者向けの講座です。
語 5	楽しい韓国語(初級) 曜 日 月3回金曜日 時 間 15:00～16:30 受講料(月額) 4,620円 講 師 筑紫女学園大学 非常勤講師 慎 順花(シン スンファ)	場 所 那珂川市商工会館 まだまだ続く韓流ブーム！正確な発音と基本文型を学習し、楽しいロールプレイで基本会話を身につけます。やってみることから出会いが始まります。基本的な読み書きができる方が対象になります。
語 6	楽しい韓国語(中級) 曜 日 月3回金曜日 時 間 10:30～12:00 受講料(月額) 4,620円 講 師 筑紫女学園大学 非常勤講師 慎 順花(シン スンファ)	場 所 那珂川市商工会館 読み・書き・聞き取り・話す能力をアップグレードさせ、場面に合う様々な日常会話を身につけます。テーマに合うスピーチなどを通してコミュニケーション能力を高め、自信をつけましょう！
語 7	楽しい韓国語(上級・会話) 曜 日 月3回金曜日 時 間 13:00～14:30 受講料(月額) 4,620円 講 師 筑紫女学園大学 非常勤講師 慎 順花(シン スンファ)	場 所 那珂川市商工会館 様々な実用会話を身につけてフリートーキングを目指します。テーマを使つてのスピーチ、聞き取り、通訳などを通してコミュニケーション能力をさらに高めます。話せる韓国語を楽しみましょう！
趣 1	後藤真弓の朗読講座(入門) 曜 日 第1・3火曜日 時 間 13:30～15:30 受講料(月額) 4,070円 講 師 フリーアナウンサー 後藤 真弓	場 所 那珂川市商工会館・レンタルハウス 「蜘蛛の糸」などの名文を朗読して日本語固有の美しさやリズムを体感していきます。発声練習、滑舌練習で日本語の綺麗な話し方、明瞭な発音を身につけていきます。情景を表現するための声のトーンや雰囲気の作り方も学んでいきます。
趣 2	後藤真弓の朗読講座(応用) 曜 日 第1・3火曜日 時 間 10:00～12:00 受講料(月額) 4,070円 講 師 フリーアナウンサー 後藤 真弓	場 所 那珂川市商工会館・レンタルハウス 幅広く名作・名文を朗読します。代表的な小説に加えて、古文・詩歌・時代芸術の台詞など、様々な文章を朗読することで表現力が増し、名作の新たな楽しみ方ができます。
趣 3	はがきの絵と字(火) 曜 日 第1・3火曜日 時 間 10:00～11:30 受講料(月額) 3,520円 講 師 絵てがみ「彩時季」主宰 龍仙	場 所 仲公民館 年賀状・暑中見舞、お礼状、季節の花や動物や虫など…。季節を感じる楽しいお便りをお友達に送っていませんか？筆数少なくサッと描けます。初めての方も大丈夫！一緒に楽しみましょう。
趣 4	はがきの絵と字(水) 曜 日 第2・4水曜日 時 間 13:00～14:30 受講料(月額) 3,520円 講 師 絵てがみ「彩時季」主宰 龍仙	場 所 レンタルハウス
趣 5	楽しみま書 曜 日 第1・3金曜日 時 間 10:00～11:30 受講料(月額) 3,520円 講 師 福岡県美術協会 会員 龍仙	場 所 レンタルハウス 小筆で書く実用書、名前・住所など絵てがみに合う楽しい字まで。実用から飾って楽しむ作品創り、“書”を楽しみましょう！
趣 6	デジタル写真(初級) 曜 日 第2・4火曜日 時 間 10:00～12:00 受講料(月額) 3,960円 講 師 公益法人日本広告写真家協会 正会員 高口 裕次郎	場 所 那珂川市商工会館・レンタルハウス 写真の基礎知識からデジタルカメラの操作、撮り方を伝え、パソコンへの取り込み、編集、画像調整・修正などを教えます。

趣 7	デジタル写真(中級) 曜日 第2・4火曜日 時間 13:00~15:00 受講料(月額) 3,960円 講師 公益法人日本広告写真家協会 正会員 高口 裕次郎	場所 那珂川市商工会館・レンタルハウス	デジタルカメラによる撮影テクニック、RAW データによる画像補正、フォトショップを使っての画像修正、フィニッシュワークをお教えます。
趣 8	大人の絵画(金) 曜日 第1・3金曜日 時間 10:00~12:30 受講料(月額) 3,960円 講師 画家 大庭 豊	場所 仲公民館	油絵・水彩・デッサンから技法を学びたい方まで、丁寧に指導いたします。絵を描く楽しさを共有してみませんか? 那珂川市にアトリエを持つ在仏25年の画家による講座です。(学びたい内容によって、講師と相談上、画材をそろえていただきます。)初心者大歓迎です!
趣 9	大人の絵画(土・午前) 曜日 第2・4土曜日 時間 10:00~12:30 受講料(月額) 3,960円 講師 画家 大庭 豊	場所 レンタルハウス	
趣 10	大人の絵画(土・午後) 曜日 第2・4土曜日 時間 13:30~16:00 受講料(月額) 3,960円 講師 画家 大庭 豊	場所 レンタルハウス	
趣 11	大人の絵画(上級) 曜日 第1・2・3金曜日 時間 13:30~17:00 受講料(月額) 8,250円 講師 画家 大庭 豊	場所 レンタルハウス	
音 1	オカリナ(上級Ⅱ) 曜日 第2・4火曜日 時間 13:00~14:30 受講料(月額) 3,960円 講師 オカリナ奏者 大沢聡認定講師 松永 里香	場所 仲公民館	オカリナの経験が長い方のための講座です。いろいろなジャンルの音楽を、ソロのみならずアンサンブルで楽しんでいます。
音 2	オカリナ(上級Ⅰ) 曜日 第2・4火曜日 時間 9:30~11:00 受講料(月額) 3,960円 講師 オカリナ奏者 大沢聡認定講師 松永 里香	場所 仲公民館	オカリナの経験が長い方のための講座です。いろいろなジャンル・難易度の高い曲にもチャレンジしていきます。
音 3	複数管オカリナ 曜日 第2・4火曜日 時間 11:15~12:45 受講料(月額) 3,960円 講師 オカリナ奏者 大沢聡認定講師 松永 里香	場所 仲公民館	音域を広げていろいろな曲にチャレンジしてみませんか。初心者の方、基礎からしっかり学んで演奏していきます。
音 4	はじめてのウクレレ 曜日 第1・3火曜日 時間 18:30~20:00 受講料(月額) 3,850円 講師 ウクレレ アイカーネ 主宰 山根 隆之	場所 レンタルハウス	手軽で簡単に弾けるかわいい楽器がウクレレです。いろいろなジャンルの曲にチャレンジして、メロディを弾いたり仲間たちとコーラスして楽しくレッスンを進めます。
音 5	沖縄の音色 三線 曜日 第1・3水曜日 時間 10:00~11:30 受講料(月額) 3,850円 講師 八重山古典民謡保存会 教師 垣花 真由美	場所 レンタルハウス	三線の経験がある方を対象とした講座です。三線の基本をしっかりと復習しながら、さらに多くの曲を練習していきます。
音 6	らく楽ハーモニカ(中級) 曜日 第2・4金曜日 時間 9:30~12:00 受講料(月額) 3,740円 講師 ハーモニカ振興会 講師 近藤 道孝	場所 レンタルハウス	初級から中級程度までの講座です。楽譜の読み方からC調ハーモニカ、Am調等を吹けるようになり、息の使い方等の基礎をしっかり行います。
音 7	らく楽ハーモニカ(上級) 曜日 第2・4水曜日 時間 9:30~12:00 受講料(月額) 3,740円 講師 ハーモニカ振興会 講師 近藤 道孝	場所 レンタルハウス	複音ハーモニカの演奏を楽しむ講座です。ソロ演奏ではベース奏法等さまざまな奏法にも挑戦し、複数パートにわかれてアンサンブルでの演奏も行います。
音 8	楽しく歌おう! 童謡・唱歌・懐かしの曲 曜日 第1・3金曜日 時間 11:00~12:00 受講料(月額) 3,850円 講師 リトル音楽教室 主宰 富崎 美保	場所 レンタルハウス	歌が好きな人なら誰でもどうぞ。大きな声で歌えばストレス発散、楽しさ倍増です。軽いストレッチや活脳・リズム遊びを取り入れ、心と体のリフレッシュを促します。
音 9	キーボード・アンサンブル 曜日 第1・3金曜日 時間 9:20~10:50 受講料(月額) 4,510円 講師 リトル音楽教室 主宰 富崎 美保	場所 レンタルハウス	両手奏ができ、音域も広がり、ハ長調以外の曲にチャレンジしていく講座です。パートに分かれ、アンサンブルする楽しさを味わいましょう。
音 10	たのしいギター(午前・初級) 曜日 第1・3木曜日 時間 10:00~11:50 受講料(月額) 4,730円 講師 福岡ギター教室 代表 平岡 宏	場所 レンタルハウス	個人レッスンと自主練習で技術を磨いていきます。皆さんの演奏したい曲にチャレンジします。実力に応じたスタイルでお教えます。ギターレンタルもごさいます。(20分程度の個人レッスンを行います。個人レッスンの方以外にアンサンブルも予定しています)
音 11	たのしいギター(午前・中級) 曜日 第1・3木曜日 時間 10:00~11:50 受講料(月額) 5,170円 講師 福岡ギター教室 代表 平岡 宏	場所 レンタルハウス	

音 12	たのしいギター(初級) 曜日 第1・3木曜日 時間 13:00~14:50 受講料(月額) 4,730円 講師 福岡ギター教室 代表 平岡 宏	場所 レンタルハウス	個人レッスンと自主練習で技術を磨いていきます。皆さんの演奏したい曲にチャレンジします。実力に応じたスタイルでお教えします。ギターレンタルもごさいます。(20分程度の個人レッスンを行います。個人レッスンの方以外にアンサンブルも予定しています)
音 13	たのしいギター(中級) 曜日 第1・3木曜日 時間 15:00~16:50 受講料(月額) 5,170円 講師 福岡ギター教室 代表 平岡 宏	場所 レンタルハウス	
音 14	たのしいギター(夜・初級) 曜日 第1・3木曜日 時間 19:00~20:50 受講料(月額) 4,730円 講師 福岡ギター教室 代表 平岡 宏	場所 レンタルハウス	
音 15	たのしいギター(夜・中級) 曜日 第1・3木曜日 時間 19:00~20:50 受講料(月額) 5,170円 講師 福岡ギター教室 代表 平岡 宏	場所 レンタルハウス	
健 1	ZUMBA~ズンバ~ 曜日 月3回火曜日 時間 10:00~11:00 受講料(月額) 3,300円 講師 BREATH 講師 吉原 千尋	場所 リハーサル室	
健 2	K-POP dance スタイル 曜日 月3回火曜日 時間 11:30~12:30 受講料(月額) 3,300円 講師 BREATH 講師 松尾 路子	場所 リハーサル室	ZUMBAとは、ラテンなど世界中の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス。運動が初めての方やダンス経験がない方でもインストラクターの動きを見ながら簡単なステップと一緒に楽しく身体を動かして、代謝や筋力アップ、心肺機能の向上にも効果的なのでZUMBAなら楽しく続けられます!
健 3	イブニング・ピラティス 曜日 月3回火曜日 時間 20:00~21:00 受講料(月額) 2,860円 講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 木下 恵	場所 リハーサル室	ダンス初心者、未経験者でもHipHopのフリースタイルをベースにしたK-POPスタイルを楽しむ気持ちがあれば大丈夫です。基本のステップからゆっくり丁寧にレッスンしていきますので、ダンスがまったく初めての方でも安心してレッスンが受けられます。また、経験者の方には細部の技術や見せるダンスのテクニックなど、ポイントを伝えていきます。
健 4	ヘルスアップ・ヨガ~免疫力をあげよう! 曜日 毎週水曜日 時間 13:00~14:00 受講料(月額) 3,850円 講師 BREATH 講師 齊藤 京子	場所 リハーサル室	呼吸にあわせてゆっくりと優しく身体を動かしていきます。筋肉を正しく動かしながら鍛えていくことで姿勢を改善し、心身ともにリフレッシュする効果が期待されます。日々忙しい時間の中でもご自身の身体を労わりながら毎日健康で楽しく過ごせるように強い身体をつくっていきましょう。
健 5	スタイルメイク・ヨガ 曜日 毎週水曜日 時間 13:00~14:00 受講料(月額) 3,850円 講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 大塚 セイラ	場所 仲公民館	呼吸を意識しながら動いていくことで、心身の免疫力アップへ繋げるヨガです。初めての方、体力のない方もお気軽に始めてみませんか? 体がかたい方でも大丈夫!
健 6	社交ダンスをはじめませんか?(初級~中級向け) 曜日 毎週水曜日 時間 15:00~16:00 受講料(月額) 3,850円 講師 イシバシケンタダンススタジオ 講師 石橋 麻子	場所 リハーサル室	心とカラダを開放して、深い呼吸をしながら、ヨガのポーズでリフレッシュしましょう! 体を正しく動かすことで、美しいスタイルを作っていきます。初めての方、体が硬い方にもおすすめです。
健 7	肩コリ・腰痛改善体操 曜日 毎週木曜日 時間 10:00~11:00 受講料(月額) 3,850円 講師 BREATH 講師 羽生 美佳	場所 リハーサル室	基本をしっかり色々な種目にチャレンジしています。入門・初級の方、大歓迎です。皆さんで楽しく社交ダンスを踊りましょう。
健 8	リフレッシュヨガ 曜日 毎週木曜日 時間 11:15~12:15 受講料(月額) 3,850円 講師 BREATH 講師 羽生 美佳	場所 リハーサル室	多くの方が悩まされる肩コリ・腰痛。筋トレ・ストレッチ等で全身をバランス良く動かして不調を改善し日常生活を快適に過ごせる体作りを目指します。(男性のご参加も大歓迎です)
健 9	アフタヌーン・ピラティス 曜日 毎週木曜日 時間 13:00~14:00 受講料(月額) 3,850円 講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 MASUMI	場所 仲公民館	日常生活による体の疲れや緊張を呼吸法(腹式・胸式呼吸)とポーズにより、心も体もリフレッシュしていきます。
健 10	エンジョイ・ピラティス 曜日 毎週木曜日 時間 14:15~15:15 受講料(月額) 3,850円 講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 MASUMI	場所 仲公民館	美容・健康法としても人気のピラティス。スポーツ選手やモデルの間でも注目のレッスンです。動きはゆるやかで負荷も比較的小さいため、運動が苦手な方にもおすすめです! マットの上で無理なく理想的なボディラインをつくっていきます。
健 11	はじめてのヨーガ 曜日 毎週木曜日 時間 13:15~14:15 受講料(月額) 3,850円 講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 chizu	場所 楽屋3	ピラティスは体幹を強化することで美しい姿勢を作り、腰痛や肩こりの予防、緩やかに効果的。自分自身の心身と向き合うことでストレス解消! 呼吸法から始めましょう。
健 12	やさしいヨガ 曜日 毎週木曜日 時間 14:30~15:30 受講料(月額) 3,850円 講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 chizu	場所 楽屋3	伝統的なヨーガをお伝えします。心とカラダをリセット & リラックスしましょう。運動が苦手な方も大歓迎です。

健 13	気軽にシェイプアップ運動 曜日 第1・2・3木曜日 時間 14:30～15:30 受講料(月額) 2,860円 講師 BREATH 講師 中上純子	場所 リハーサル室	筋トレ・ピラティス(姿勢矯正)・有酸素運動(腰痛・肩こり改善)を取り入れた、無理のないシェイプアップ講座です。
健 14	スタイルアップ・ピラティス 曜日 月3回木曜日 時間 20:00～21:00 受講料(月額) 2,860円 講師 (株)エコー・ジ・マーサ 講師 山下 恵理子	場所 リハーサル室	美容・健康法としても人気のピラティス。スポーツ選手や、モデルの間でも注目のレッスンです。動きはゆるやかで負荷も比較的小さいため、運動が苦手な方にもおすすめです！ さあ、一緒に身体を整えていきましょう！
健 15	モーニング・ピラティス 曜日 月3回金曜日 時間 10:00～11:00 受講料(月額) 2,860円 講師 (株)エコー・ジ・マーサ 講師 久保田 あや	場所 リハーサル室	美容・健康法としても人気のピラティス教室です。動きはゆるやかで負荷も比較的小さいため、運動が苦手な方にもおすすめです！ 一週間頑張った身体を心地の良い動きでリセットしましょう！
健 16	骨盤エクササイズ 曜日 毎週金曜日 時間 14:45～15:45 受講料(月額) 3,850円 講師 BREATH 講師 横山 弘美	場所 仲公民館・リハーサル室	日常生活での身体のクセや歪みをストレッチや体操、筋力トレーニングで調整。アロマオイルを焚きながら、気持ちよく身体を動かして、ココロも身体もスッキリします。
健 17	イブニング・ヨガ 曜日 毎週金曜日 時間 20:00～21:00 受講料(月額) 3,850円 講師 (株)エコー・ジ・マーサ 講師 村山 美帆	場所 仲公民館	週末の夜のヨガ教室です。無理なく各々のペースで、基礎からやさしくレッスンします。ゆったりとした呼吸とヨガ独自の動きでリフレッシュしましょう！
健 18	ココロとカラダ癒しのピラティス 曜日 月3回金曜日 時間 20:00～21:00 受講料(月額) 2,860円 講師 (株)エコー・ジ・マーサ 講師 東島 明子	場所 リハーサル室	美容・健康法としても人気のピラティスで、1週間の家事や仕事で疲れた身体をリセットしましょう！ 動きはゆるやかで負荷も比較的小さいため、運動が苦手な方にもオススメです！
健 19	楽しいフラダンス・昼(金)(中級) 曜日 第1・2・3金曜日 時間 13:00～14:30 受講料(月額) 3,960円 講師 ハーナウ・ハウ・コーポレーション インストラクター 野田 美代子	場所 リハーサル室	椅子に座って出来るフラダンス、足腰が弱って思うように踊れない方にも一緒に指導していきます。
健 20	フレッシュフラダンス・夜(土)(初級) 曜日 第1・2・3土曜日 時間 18:00～19:00 受講料(月額) 3,410円 講師 ハーナウ・ハウ・コーポレーション インストラクター 野田 美代子	場所 仲公民館・リハーサル室	テンポの良いリズムに合わせて、楽しく基礎から踊るように指導していきます。
健 21	ゆかいなフラダンス・夜(土)(上級) 曜日 第1・2・3土曜日 時間 19:00～20:00 受講料(月額) 3,630円 講師 ハーナウ・ハウ・コーポレーション インストラクター 野田 美代子	場所 仲公民館・リハーサル室	フラを少しでも習っていた方、上手に踊るように指導していきます。
健 22	ゆかいなフラダンス・夜(土) アドバンスコース 曜日 第1・2・3土曜日 時間 20:00～21:00 受講料(月額) 3,740円 講師 ハーナウ・ハウ・コーポレーション インストラクター 野田 美代子	場所 仲公民館・リハーサル室	もう少し技術をたかめてきれいに踊りたいと思っている方、丁寧に指導します。
子 1	こどもそろばん[対象:小学2年生以上] 曜日 毎週水曜日 時間 17:00～18:00 受講料(月額) 4,400円 講師 全国珠算教育連盟主催 珠算九段 高田 直美	場所 レンタルハウス	初心者からそろばんを教えています。それぞれの能力に合わせて、初歩から掛け算、割り算、暗算ができるように進めていきます。検定試験もありますので、資格も取得できますよ。指を動かすことで、右脳が鍛えられ、集中力や思考力が身につきます。
子 2	キッズギター[対象:小学4～6年生] 曜日 第1・3木曜日 時間 17:00～18:50 受講料(月額) 3,960円 講師 福岡ギター教室 代表 平岡 宏	場所 レンタルハウス	子ども用のギターを使用して、楽譜の読み方やドレミの場所など、基本を中心に音楽に親しんでいきましょう。子どもサイズのギターレンタルも可能です。
子 3	ジュニア絵画[対象:小学1～6年生] 曜日 第1・3土曜日 時間 10:00～11:30 受講料(月額) 3,520円 講師 画家 大庭 豊	場所 レンタルハウス	想像力豊かな子どもたちの絵。大好きな絵をもっと楽しくのびのびと描いていきましょう。工作や屋外に出かけての活動も行います。在任25年の画家による講座です。
子 4	チアダンスⅠ(幼児クラス)[対象:満4歳～小学1年生] 曜日 毎週水曜日 時間 16:00～17:00 受講料(月額) 3,850円 講師 BREATH 講師 黒岩 瞳	場所 仲公民館	初心者大歓迎！ ポンポンを持って楽しくチアダンスを始めてみませんか？ リズム感、柔軟性だけではなくコミュニケーション能力、団体行動、仲間を作るチアダンスを通して沢山のことを一緒に学びましょう！
子 5	チアダンスⅡ(ジュニアクラス・初～中級)[対象:小学1年生以上] 曜日 毎週水曜日 時間 17:15～18:45 受講料(月額) 4,180円 講師 BREATH 講師 黒岩 瞳	場所 仲公民館	
子 6	チアダンスⅢ(ジュニアクラス・中～上級)[対象:小学3年生以上] 曜日 毎週水曜日 時間 18:00～19:30 受講料(月額) 4,180円 講師 BREATH 講師 黒岩 瞳	場所 仲公民館	

予 7	空手入門 [対象:小学1年生以上] 場所 リハーサル室 曜 日 毎週水・金曜日 時 間 17:00～18:30 受講料(月額) 4,620円 講 師 大坪 光則	空手をするにあたっての身体づくりと心構えを学びます。基本を中心に練度に応じて安全防具を使用した組手と剛柔流の形を学んでいきます。一緒に心と身体を鍛えましょう。
予 8	Let'sダンス [対象:小学1年生以上] 場所 楽屋1 曜 日 毎週木曜日 時 間 17:00～18:00 受講料(月額) 3,850円 講 師 BREATH 講師 松本 クミ	流行りの曲、子どもたちが大好きな曲に合わせて、楽しくのびのび踊りましょう。柔軟体操や基礎体力作りもバッチリです。
予 9	HipHop ジュニア [対象:小学4～6年生] 場所 仲公民館 曜 日 毎週金曜日 時 間 18:30～19:30 受講料(月額) 3,850円 講 師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 上野 まゆ	音楽を聴いて体が自然に動き出す…その中で自分の個性を出せるような感覚を育てます。いろいろなステップをマスターして音楽と踊りを楽しむクラスです。
予 10	ジャズダンス [対象:満3歳～小学6年生] 場所 楽屋1 曜 日 毎週金曜日 時 間 17:00～18:15 受講料(月額) 4,840円 講 師 真弓ダンススタジオ 講師 山川 多恵	バレエを基本とするジャズダンスできれいな姿勢を身につけながら楽しく踊っていきます。「ダンスを通じて、心身ともに輝き、人として豊かな感性を育てほしい」という指導方針のもと、ダンス以外にも「礼儀」「挨拶」「笑顔」を大切に楽しくレッスンを行っていきます。
予 11	ジュニアバレエⅠ [対象:満3歳～満4歳(初心者)の満5歳・1年生] 場所 仲公民館・リハーサル室 曜 日 毎週土曜日 時 間 13:45～14:30 受講料(月額) 4,840円 講 師 NPO福岡国際バレエ劇場 講師 二宮 留美	初めてのお子様でも、クラシックバレエの基礎をわかりやすいリズムとともに指導します。美しい姿勢、頭、手足のポジションを学び、リズム感と身体感覚を養います。
予 12	ジュニアバレエⅡ [対象:満5歳以上～小学1年生(初心者)の2・3年生] 場所 仲公民館・リハーサル室 曜 日 毎週土曜日 時 間 14:35～15:35 受講料(月額) 4,840円 講 師 NPO福岡国際バレエ劇場 講師 二宮 留美	
予 13	ジュニアバレエⅢ [対象:小学2～6年生] 場所 仲公民館・リハーサル室 曜 日 毎週土曜日 時 間 15:40～16:40 受講料(月額) 4,840円 講 師 NPO福岡国際バレエ劇場 講師 二宮 留美	

※開催場所は変更される場合がございます。

気になるサークルをみつけたら！

ミリカ 文化・健康サークルは、見学／体験が無料で1回できます。
ぜひ、興味のあるサークルを一度見られてご検討ください。

見学

体験

- 文化サークル…見学のみ
- 健康サークル…見学・体験

1回ずつ

無料

※日程や場所の変更等がある場合がございますので、お電話でお問い合わせのうえお越しください。

お知らせ

「生涯学習センター」リニューアル工事

工事期間 令和6年4月～令和7年3月

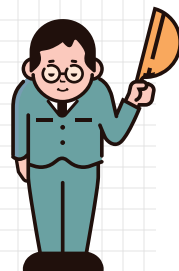
工事期間中は研修室など施設のご利用ができません。
令和7年4月1日以降の貸館申請は、右記日時より窓口にて承ります。

なお、文化ホール・楽屋・リハーサル室につきましては、通常通りご利用いただけます。皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和7年4月1日以降の
貸館申請

令和6年

10月1日 午前9時より
窓口にて承ります。



2024年度 ミリカ文化・健康サークル受講申込書

秘

私は、ミリカローデン那珂川文化・健康サークルの受講を希望し、当館が定める「受講の規則」を承認の上、受講を申し込みます。

申込日	年 月 日			
講座No.	講座名	受講開始月		月
ふりがな	ふりがな			
受講者氏名	保護者名 こども講座の場合のみ記入			
住所	(〒 -)			
電話番号	() -			
携帯番号	() -			
メールアドレス	台風・地震等による休講のお知らせをさせていただくことがあります。 メールアドレスをお持ちの方はご記入をお願い致します。			
生年月日	昭・平・令 年 月 日 (満 歳)			
託児の希望	あり (歳 ヶ月) ・ なし			

※ご本人の同意なしに個人情報の第三者への開示はいたしません。

お申込み方法

窓口でお申込み ください

電話でのお申込みは受付
ておりませんのでご了承ください。



※入会金、登録料等は
ございません。

混雑緩和のため、下記の通り講座のジャンル別に申込期間を設定しております。

講座のジャンル	申込期間	時間
食・パソコン・花・和	2月6日(火)～11日(日)	午前9時より 先着順で受付を 開始致します。
工芸・語学・趣味・歌・楽器	2月12日(月)～18日(日) ※13日は 休館日	
健康	2月20日(火)～25日(日)	
文化こども・健康こども	2月27日(火)～3月3日(日)	

申込み時に お持ちいただくもの

- 受講申込書 (本ページ上部)
- 受講料2ヶ月分
(3ヶ月目から口座引き落とし)
- 通帳・通帳お届け印
(都市銀行・ゆうちょ銀行は
お取り扱いできません。)

※詳しくはお申込み時にお尋ねください

注意事項

- 市内・市外を問わずどなたでも受講できます。
- 定員に達した場合はキャンセル待ちとしてお申込みください。(欠員が生
じましたら、ご案内いたします。)
- 申込者が少ない教室は開講できない場合があります。
- 受講料には材料費・テキスト代・初回道具代等は含まれておりません。
- 別途、各自で備品の準備が必要な講座があります。
- 屋外実施や、発表会・試合等に参加する場合には、別途、保険代や交
通費・参加費が必要になることがあります。
- 都合により、年度途中で担当講師や講座内容が変更になることがござ
います。予めご了承ください。
- 定員内であれば年度途中での入会も可能です。(参加できない講座もあ
りますので詳細はお問い合わせください。)



ミリカローデン那珂川

〒811-1253 福岡県那珂川市仲2丁目5番1号
TEL 092-954-2211 FAX 092-954-3399

休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)

開館時間 9:00～22:00

HP <http://www.mirika.or.jp>

