

2025<sup>年度</sup> 2025.4月 ▶ 2026.3月

ミリカ文化・健康サークル

# 受講生募集

きっと見つかる、私にピッタリの講座

※写真の一部はイメージです。



ミリカロデン那珂川

※記載している受講料は、全て消費税込みの金額です

初心者にも安心  
気軽に始められる  
講座もいっぱいです!



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)| 4,620円  
|講師| 日本栄養士会会員 管理栄養士 猪俣 美津子

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)| 2,200円  
|講師| フードコーディネーター 田中 千秋

『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！

食  
3

## 男性の料理

|曜日| 第3水曜日 |時間| 10:30~13:30 |受講料(月額)| 2,200円  
|講師| フードコーディネーター 田中 千秋

気軽に料理をはじめてみませんか？和・洋・中様々な料理を作る中で、料理のコツや基本を学んでいきます。『簡単・おいしい・楽しい』がモットーの講座です。月1回ののんびりペースで一緒に腕を磨きましょう。

食  
4

## 楽しく手作りパン教室(木)

|曜日| 第1木曜日 |時間| 10:00~13:00 |受講料(月額)| 2,420円  
|講師| パン教室ア・ラ・メゾン 主宰 瀧田 珠希

初めてパン作りに挑戦する方も、昔作ったことがある方も、興味がある方なたでも参加できる講座です。作る楽しさ、出来立て熱々パンの美味しさを味わい、お友達の輪も広げましょう！パンのほか簡単なお菓子を作ることもあります。

食  
5

## 楽しく手作りパン教室(金)

|曜日| 第4金曜日 |時間| 10:00~13:00 |受講料(月額)| 2,420円  
|講師| パン教室ア・ラ・メゾン 主宰 瀧田 珠希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)| 4,510円  
|講師| パソコン講師 坂根 美津子

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)| 3,960円  
|講師| フラワーサークルひまわり 仲尾 幸子

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プフラワー等)

花  
2

## 新 池坊いけばな講座

|曜日| 第1水曜日 |時間| 10:30~12:00 |受講料(月額)| 2,750円  
|講師| 職位 准華督 山本 須賀子

行事の花(正月花や節句の花)等、四季折々の花を生けることで生活を彩り、作品の構成力が身に付く内容です。楽しい講座にしたいと思いますのでお気軽にご参加ください。

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)| 4,180円  
|講師| 水引講師 ヨシダ シノブ

言葉の代わりに、ありがとう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)| 4,400円  
|講師| 書道研究小石会 師範 成田 翠風

楷書・行書の書き方や、はがき文の縦書き・横書き、住所・氏名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)| 4,070円  
|講師| (公社)関西吟詩文化協会 緑扇会 会長 松本 緑扇

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) | 4,070円  
| 講師 | 書聖展 会員 猪谷 和子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) | 5,170円  
| 講師 | 日本舞踊花柳流 師範 花柳 近桜子日本舞踊の基本の形や所作を大切に、古  
典を中心にお稽古します。丁寧に指導致し  
ます。和  
6

## はじめての箏曲

| 曜日 | 第2・4土曜日 | 時間 | 9:20~10:20 | 受講料(月額) | 4,180円  
| 講師 | 生田流筑紫会飛梅司 大師範 柴田 歌秀日本の伝統楽器、琴に親しんでみせん  
か? 爪をつけ、やさしい曲から弾いてみま  
しょう。和  
7

## 箏曲(中級)

| 曜日 | 第2・4土曜日 | 時間 | 10:25~11:25 | 受講料(月額) | 4,180円  
| 講師 | 生田流筑紫会飛梅司 大師範 柴田 歌秀古典から現代まで、箏曲の染み入るよう  
な音色の美しさを味わいましょう。そのよ  
うな琴の音色をあなたも奏でてみせんか?和  
8

## 箏曲(上級)

| 曜日 | 第2・4土曜日 | 時間 | 13:00~14:30 | 受講料(月額) | 4,950円  
| 講師 | 生田流筑紫会飛梅司 大師範 柴田 歌秀師範受験に向けての講座です。上級の曲、  
個人的な技術の習得、古典の知識等を学  
んでいきます。(講師と相談の上、受講し  
てください)和  
9

## 三絃・中級

| 曜日 | 第2・4土曜日 | 時間 | 11:30~12:30 | 受講料(月額) | 4,180円  
| 講師 | 生田流筑紫会飛梅司 大師範 柴田 歌秀箏曲と合奏する地唄三絃(三味線)を学び  
ます。三味線には数種類ありますが、こ  
こでは中棹三味線を使用します。和  
10

## 茶道(裏千家・昼)

| 曜日 | 第1・3金曜日 | 時間 | 13:00~16:00 | 受講料(月額) | 3,960円  
| 講師 | 裏千家 教授 古賀 宗美点前を中心に日本文化・精神性に触れな  
がら、茶道を学んでいきましょう。肩に力  
を入れずに楽しくやりましょう。和  
11

## 茶道(裏千家・夜)

| 曜日 | 第1・3火曜日 | 時間 | 19:00~21:30 | 受講料(月額) | 3,960円  
| 講師 | 裏千家 教授 古賀 宗美工  
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) | 4,180円  
| 講師 | 陶芸教室「やわら木」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) | 4,290円  
| 講師 | 服飾研究家 上原 公栄着物リメイク、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) | 4,290円  
| 講師 | 服飾研究家 上原 公栄

E4	<p><b>洋裁(土)</b></p> <p> 曜日  第1・3土曜日  時間  13:30~15:30  受講料(月額)  4,290円  講師  服飾研究家 上原 公栄</p>	<p>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。</p>
E5	<p><b>後藤ゆみこのステンドグラス</b></p> <p> 曜日  第2・4水曜日  時間  10:00~12:00  受講料(月額)  4,840円  講師  WAVE-Gガラス工房 主宰 後藤 ゆみこ</p>	<p>~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。</p>
E6	<p><b>手編み</b></p> <p> 曜日  第1・3木曜日  時間  10:00~12:00  受講料(月額)  3,960円  講師  日本編物検定協会 審査委員 猿渡 悦子</p>	<p>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。</p>
E7	<p><b>トールペイント</b></p> <p> 曜日  第2・4金曜日  時間  10:00~12:00  受講料(月額)  4,070円  講師  アメリカンフォークアート協会 講師 毛利 直美</p>	<p>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?</p>
E8	<p><b>はじめての刺繍</b></p> <p> 曜日  第1・3水曜日  時間  10:00~12:00  受講料(月額)  4,070円  講師  日本手芸普及協会 師範 村口 伊津子</p>	<p>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、丁寧に指導いたします。</p>
E9	<p><b>新 はじめてのガラスアート</b></p> <p> 曜日  第1・3水曜日  時間  13:30~15:30  受講料(月額)  4,400円  講師  日本ガラスアート協会 吉牟田 明美</p>	<p>カラーフィルムをハサミでカットして作ります。カリキュラムに沿って学んでいき、資格取得も可能です。基礎を学んだ後、好きな物を作るフリーコースも選べます。</p>
語1	<p><b>はじめての英会話(入門)</b></p> <p> 曜日  第1・2・3土曜日  時間  14:45~16:15  受講料(月額)  6,600円  講師  ストーン・イングリッシュ・アカデミー 講師 リビングストーン・チェユネ</p>	<p>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?</p>
語2	<p><b>たのしい英会話(中級-I)</b></p> <p> 曜日  第1・2・3土曜日  時間  13:00~14:30  受講料(月額)  6,600円  講師  ストーン・イングリッシュ・アカデミー 講師 リビングストーン・チェユネ</p>	<p>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?</p>
語3	<p><b>やさしい英会話(中級-II)</b></p> <p> 曜日  第1・2・3木曜日  時間  14:45~16:15  受講料(月額)  6,600円  講師  ストーン・イングリッシュ・アカデミー 講師 リビングストーン・チェユネ</p>	<p>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?</p>
語4	<p><b>たのしい英会話(上級)</b></p> <p> 曜日  第1・2・3木曜日  時間  13:00~14:30  受講料(月額)  6,600円  講師  ストーン・イングリッシュ・アカデミー 講師 リビングストーン・チェユネ</p>	<p>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ますようになります。上級者向けの講座です。</p>
語5	<p><b>楽しい韓国語(初級)</b></p> <p> 曜日  月3回金曜日  時間  15:00~16:30  受講料(月額)  5,280円  講師  筑紫女学園大学 非常勤講師 慎 順花(シン スンファ)</p>	<p>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。やってみることに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。</p>

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) | 5,280円  
| 講師 | 筑紫女学園大学 非常勤講師 慎 順花(シン スンファ)

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) | 5,280円  
| 講師 | 筑紫女学園大学 非常勤講師 慎 順花(シン スンファ)

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。テーマを使ってのスピーチ、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

| 曜日 | 第1・3火曜日 | 時間 | 10:00~12:00 | 受講料(月額) | 5,500円  
| 講師 | フリーアナウンサー 後藤 真弓

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  
2

### 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) | 4,510円  
| 講師 | 公益法人日本広告写真家協会 正会員 高口 裕次郎

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・修正などをお教えます。

趣  
3

### 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) | 4,510円  
| 講師 | 公益法人日本広告写真家協会 正会員 高口 裕次郎

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  
4

### 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) | 4,950円  
| 講師 | 画家 大庭 豊

趣  
5

### 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) | 4,950円  
| 講師 | 画家 大庭 豊

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  
6

### 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) | 4,950円  
| 講師 | 画家 大庭 豊

趣  
7

### 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) | 10,010円  
| 講師 | 画家 大庭 豊

大作やモチーフなしでの絵画制作を行います。公募展への準備や抽象表現も学んでいきます。(お申込みの際は、事前に講師とご相談ください) 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。

趣  
8

### 新 はがき絵講座

| 曜日 |  
| 講師 |

**2025年度は実施いたしません**

年賀状、暑中見舞、御礼状…季節の行事や花、動物など、筆数少なくサッと描いてせる絵てがみです。季節を楽し

音  
1

## オカリナ

| 曜日 | 第2・4火曜日 | 時間 | 9:30~11:00 | 受講料(月額) | 4,510円  
| 講師 | オカリナ奏者 大沢聡認定講師 松永 里香

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  
2

## 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) | 4,510円  
| 講師 | オカリナ奏者 大沢聡認定講師 松永 里香

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  
3

## 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) | 4,400円  
| 講師 | ウクレレアイカーネ 主宰 山根 隆之

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  
4

## 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) | 4,400円  
| 講師 | 八重山古典民謡保存会 教師 垣花 真由美

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しょう。

音  
5

## 新 沖縄の音色 はじめての三線(入門)

| 曜日 | 第1・3水曜日 | 時間 | 12:30~14:00 | 受講料(月額) | 4,400円  
| 講師 | 八重山古典民謡保存会 教師 垣花 真由美

沖縄の伝統楽器「三線」を弾いてみませんか。独特の音色は誰の心も癒してくれます。基本から楽しく練習していきましょう。

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) | 4,290円  
| 講師 | ハーモニカ振興会 講師 近藤 道孝

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と行います。

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) | 4,290円  
| 講師 | ハーモニカ振興会 講師 近藤 道孝

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 | 11:00~12:10 | 受講料(月額) | 4,400円  
| 講師 | リトル音楽教室 主宰 富崎 美保

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) | 4,950円  
| 講師 | リトル音楽教室 主宰 富崎 美保

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(初級)月2回コース

| 曜日 | 第1・3木曜日 | 時間 | 講師面談にて決定 | 受講料(月額) | 5,720円  
| 講師 | 福岡ギター教室 代表 平岡 宏

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。ギターの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(中級)月2回コース

| 曜日 | 第1・3木曜日 | 時間 | 講師面談にて決定 | 受講料(月額) | 6,270円  
| 講師 | 福岡ギター教室 代表 平岡 宏

(注) エレキギターのご指導は行っておりません。

音  
12

## たのしいギター(初級)月4回コース

|曜日|月4回木曜日|時間|講師面談にて決定|受講料(月額)|8,910円  
|講師|福岡ギター教室 代表 平岡 宏

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。ギターのレンタルもご用意しています。(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)

(注)エレキギターのご指導は行っておりません。

音  
13

## たのしいギター(中級)月4回コース

|曜日|月4回木曜日|時間|講師面談にて決定|受講料(月額)|9,680円  
|講師|福岡ギター教室 代表 平岡 宏健  
1

## ZUMBA~ズンバ~

|曜日|月3回火曜日|時間|10:00~11:00|受講料(月額)|3,740円  
|講師|BREATH 講師 吉原 千尋

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  
2

## やってみよう HIP HOP

|曜日|月3回火曜日|時間|11:30~12:30|受講料(月額)|3,740円  
|講師|BREATH 講師 松尾 路子

初心者の方でも安心!2025年度リニューアルクラスです。ダンスを始めたいけど、ちょっと不安という方、ダンス経験のない方でも安心してスタート出来るように、リズム取りから、踊りやすい身体の使い方を丁寧に指導していきます。楽しく充実した時間を過ごしていただけることを願っています。

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)|3,300円  
|講師|(株)エコール・ジ・マーサ 講師 木下 恵

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  
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)|4,400円  
|講師|BREATH 講師 齊藤 京子

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?体がかたい方も大丈夫!

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)|4,400円  
|講師|(株)エコール・ジ・マーサ 講師 大東 星来

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  
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)|4,950円  
|講師|イシバシケンタ ダンススタジオ 講師 石橋 麻子

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  
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)|4,400円  
|講師|BREATH 講師 高木 美咲

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  
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)|4,400円  
|講師|BREATH 講師 高木 美咲

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しょう。

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)|4,400円  
|講師|(株)エコール・ジ・マーサ 講師 MASUMI

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 10	<h3>エンジョイ・ピラティス</h3> <p> 曜日 毎週木曜日  時間 14:15~15:15  受講料(月額) 4,400円  講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 MASUMI</p>	<p>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、緩和に効果的。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。</p>
健 11	<h3>はじめてのヨーガ</h3> <p> 曜日 毎週木曜日  時間 13:15~14:15  受講料(月額) 4,400円  講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 chizu</p>	<p>伝統的なヨーガをお伝えします。心とカラダをリセット&amp;リラックスしましょう。運動が苦手な方も大歓迎です。</p>
健 12	<h3>やさしいヨガ</h3> <p> 曜日 毎週木曜日  時間 14:30~15:30  受講料(月額) 4,400円  講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 chizu</p>	<p>心とカラダに良い、魅力たっぷりのヨガ!! ゆったりとした呼吸法と簡単なポーズでリラックス効果を高めます。初めての方、体が硬い方もお気軽にどうぞ!</p>
健 13	<h3>気軽にシェイプアップ運動</h3> <p> 曜日 第1・2・3木曜日  時間 14:30~15:30  受講料(月額) 3,300円  講師 BREATH 講師 中上 純子</p>	<p>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。</p>
健 14	<h3>スタイルアップ・ピラティス</h3> <p> 曜日 月3回木曜日  時間 20:00~21:00  受講料(月額) 3,300円  講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 山下 恵理子</p>	<p>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!</p>
健 15	<h3>モーニング・ピラティス</h3> <p> 曜日 月3回金曜日  時間 10:00~11:00  受講料(月額) 3,300円  講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 久保田 あや</p>	<p>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!</p>
健 16	<h3><b>新</b> ベーシック・ピラティス</h3> <p> 曜日 月3回金曜日  時間 11:15~12:15  受講料(月額) 3,300円  講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 久保田 あや</p>	<p>ピラティスの深い呼吸に合わせて基本の動きで身体をリフレッシュしましょう!初めての方でもシニアの方もどなたでも参加しやすいクラスです。</p>
健 17	<h3>骨盤エクササイズ</h3> <p> 曜日 毎週金曜日  時間 14:45~15:45  受講料(月額) 4,400円  講師 BREATH 講師 横山 弘美</p>	<p>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。</p>
健 18	<h3>イブニング・ヨガ</h3> <p> 曜日 毎週金曜日  時間 20:00~21:00  受講料(月額) 4,400円  講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 村山 美帆</p>	<p>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!</p>
健 19	<h3>ココロとカラダ癒しのピラティス</h3> <p> 曜日 月3回金曜日  時間 20:00~21:00  受講料(月額) 3,300円  講師 (株)エコール・ジ・マーサ 講師 木下 恵</p>	<p>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!</p>
健 20	<h3>楽しいフラダンス・昼(金)(中級)</h3> <p> 曜日 第1・2・3金曜日  時間 13:00~14:30  受講料(月額) 4,400円  講師 ハーナウ・ホウ・コーポレーション インストラクター 野田 美代子</p>	<p>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。</p>

健  
21

## 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 | 18:30~19:30 | 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

テンポの良いリズムに合わせて、楽しく基礎から踊れ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)(上級)

| 曜日 | 第1・2・3土曜日 | 時間 | 19:30~20:30 | 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

フラを少しでも習っていた方、上手に踊れるように指導していきます。

健  
23

## 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 | 20:30~21:30 | 受講料(月額) | 4,070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

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

## 子どもそろばん[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) | 4,950円  
| 講師 | 全国珠算教育連盟主催 珠算九段 高田 直美

初心者からそろばんを教えます。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) | 4,180円  
| 講師 | 福岡ギター教室 代表 平岡 宏

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) | 3,960円  
| 講師 | 画家 大庭 豊

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。在仏25年の画家による講座です。

子  
4

## 新 中高生のための絵画教室

| 曜日 | 毎週木曜日 | 時間 | 18:30~20:30 | 受講料(月額) | 10,010円  
| 講師 | 画家 大庭 豊

中学生および高校生を対象とした絵画専門コースです。中級以上に相当する指導内容ですが、絵画能力は問いません。「もっと絵が上手になりたい」「美術大学を目指したい」と思っている方には是非受講して頂きたいと思えます。当教室の指導方針や目的にかなっている方であればどなたでも大歓迎です。

子  
5

## ジュニア箏曲[対象:小中学生]

| 曜日 | 第2・4土曜日 | 時間 | 15:00~15:50 | 受講料(月額) | 4,180円  
| 講師 | 生田流筑紫会 飛梅司大師範 柴田 歌秀

日本の伝統楽器、琴に親しんでみませんか? 爪をつけ、やさしい曲から弾いてみましょう。

子  
6

## 新 子ども英語 K [対象:3歳~6歳]

| 曜日 | 月3回水曜日 | 時間 | 16:00~17:00 | 受講料(月額) | 5,060円  
| 講師 | Alison's English School 山田 アリソン子  
7

## 新 子ども英語 J1 [対象:小学1~3年生]

| 曜日 | 月3回水曜日 | 時間 | 17:00~18:00 | 受講料(月額) | 5,500円  
| 講師 | Alison's English School 山田 アリソン

女性の講師がやさしく、たのしく、イギリス英語を教えます。話す・聞く・読む・書く、全てにふれる教室です。子どもが大好き! 気軽に会いに来てみませんか?

子  
8

## 新 子ども英語 J2 [対象:小学4~6年生]

| 曜日 | 月3回水曜日 | 時間 | 18:00~19:00 | 受講料(月額) | 6,050円  
| 講師 | Alison's English School 山田 アリソン

子  
9

## 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)|4,400円  
|講師|BREATH 講師 黒岩 瞳子  
10

## 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)|4,730円  
|講師|BREATH 講師 黒岩 瞳子  
11

## 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)|4,730円  
|講師|BREATH 講師 黒岩 瞳子  
12

## 空手入門[対象:小学1年生以上]

|曜日|毎週水・金曜日 |時間|17:00~18:30 |受講料(月額)|5,500円  
|講師|全日本剛柔流空手道連盟 空手道尚義館 館長 大坪 光則子  
13

## Let'sダンス[対象:小学1年生以上]

|曜日|毎週木曜日 |時間|17:00~18:00 |受講料(月額)|4,400円  
|講師|BREATH 講師 松本 クミ子  
14

## HipHop ジュニア [対象:小学1~6年生]

|曜日|毎週金曜日 |時間|18:30~19:30 |受講料(月額)|4,400円  
|講師|BREATH 講師 西村 怜緒子  
15

## ジャズダンス[対象:満3歳~小学6年生]

|曜日|毎週金曜日 |時間|17:00~18:15 |受講料(月額)|5,500円  
|講師|真弓ダンススタジオ 講師 山川 多恵子  
16

## 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)]

|曜日|毎週土曜日 |時間|13:45~14:30 |受講料(月額)|4,950円  
|講師|NPO福岡国際バレエ劇場 講師 二宮 留美子  
17

## 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)]

|曜日|毎週土曜日 |時間|14:35~15:35 |受講料(月額)|4,950円  
|講師|NPO福岡国際バレエ劇場 講師 二宮 留美子  
18

## ジュニアバレエⅢ[対象:小学2~6年生]

|曜日|毎週土曜日 |時間|15:40~16:40 |受講料(月額)|4,950円  
|講師|NPO福岡国際バレエ劇場 講師 二宮 留美

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!

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。

流行りの曲、子どもたちが大好きな曲に合わせ、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。

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。

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。

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。



## ミリカ文化・健康サークル 受講生 文化祭

入場  
無料

ミリカサークルの皆さんがこの1年間頑張った成果をご覧ください！

3月9日(日)

開場 9:30 / 開演 10:00

ミリカローデン那珂川  
文化ホール



※今年度は展示発表は実施いたしません。

## 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。

## 託児サービス

午前・午後実施の講座で利用できます！

※夜間講座の実施はありません

対象	お子様が満1歳～6歳(未就学児) ※夏休み中は小学3年生までお預かりします。
料金	お子様 一人 1回 550円
お申し込み	利用日の1週間前の17時までに 窓口にて料金を添えてお申し込みください。



●受講申込み時にご相談ください。

# 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。  
◎下記日程で、午前9時より先着順で受付を開始致します。

講座のジャンル	申込期間
食・パソコン・花・和	2月6日(木)～12日(水) ※10日(月)は休館日
工芸・語学・趣味・歌・楽器	2月13日(木)～19日(水) ※17日(月)は休館日
健康	2月20日(木)～26日(水) ※25日(火)は休館日
文化こども・健康こども	2月27日(木)～3月5日(水) ※3日(月)は休館日

※3月6日以降は、空きのあるすべての講座の受付をいたします。

### ■申込み時にお持ちいただくもの

#### 1 受講申込書



下記の申込書に必要事項を  
ご記入の上お持ちください。

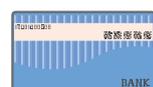
#### 2 受講料2ヶ月分



なるべく  
おつりがないう、  
ご協力をお願い  
いたします

3ヶ月目から口座引き落とし  
となります。

#### 3 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。



### ご注意

- 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>



## 2025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	( ) -		
携帯電話	( ) - 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。

キリトリ