

令和7年度版（受付開始3月25日17時から）

ほっとコミュニティ講座

申込〆切
4/15
(火)まで

楽しく学んでココロもカラダも“HOT!”になりましょう！

●申込方法● 下記の1,2いずれかの方法でお申込みください。※先着順（連名での申し込みはできません）

1. 各講座紹介に記載されている申込フォーム(QRコード)を読み込みオンラインで申し込む。（講座ごとにお申込み）
2. 裏面の申込み用紙に記入して持参もしくはfaxで申し込む。

ただし、④キッズビクス教室、⑤よさこい鳴子踊り教室についてはオンラインのみでの申込みとなります。

●確認事項●

- ・通年での講座募集です。（前期、後期の募集ではありません。）
- ・受講料については半期毎のお支払いをお願いします。初回受講時に、受講料と年間受講手数料（お申込みいただいた講座の年間の開講回数に50を乗じた額）をお納めくださいますようお願いいたします。ただし多賀町在住・在勤の方は年間受講手数料を免除します。
- ・申し込み締め切り後、受講者あてにメールもしくは文書にて通知を送付いたします。
- ・最小開講人数（10名程度）に、申込者が満たない場合は開講しない場合があります。
- ・講師や開館日の都合等により日程を変更する場合があります。

① 体質改善ヨガ【初回：5月10日(土)】 ★定員 12名

この講座では、日常で感じる不調を少しずつ改善していく事を目的としています。ヨガを通して心と体のバランスを調整し、健康を維持できる体を作ります。ヨガが初めてでも体が硬くても受講できるクラスです。

★講師：安藤 小百合

★曜日/時間：第1・3土曜日／13:30～14:30 *5月のみ第2・4土曜

★料金：通年講座・前期半期分（10回）10,000円

持ち物：ヨガマット、タオル、水分。動きやすい服装で



② スタイルアップほぐし体操【初回：5月7日(水)】 ★定員 15名

老廃物を流す、リンパケアで身体をほぐします。ストレッチヨガ・かんたんエクササイズなどで少し動かし、ポカポカ代謝を上げていきましょう。免疫力アップも間違いなしです。

★講師：疋田 幸子

★曜日/時間：第1・3水曜日／13:15～14:15

★料金：通年講座・前期半期分（10回）10,000円

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット（なければバスマットでもOK）



③ 声と心を合わせて（合唱講座）【初回：5月9日(金)】 ★定員 20名

発声練習（ストレッチなどを取り入れながら腹式呼吸を指導します）に続いて、季節感あふれる童謡・唱歌をみんなで楽しく歌い合います。今年度は、各種発表会などにも積極的に出演します。

★講師：高木 充江

★曜日/時間：第2金曜日／10:00～11:30

★料金：通年講座・前期半期分（5回）5,000円

（楽譜代別途）



④ キッズビクス教室 【初回：A・Bクラス 5月17日(土) Cクラス 5月7日(水)】

★定員 Aクラス10名 Bクラス13名 Cクラス15名

エアロビクスを基本にした子ども向けの教室です。ウォーミングアップや柔軟体操、振り付けの積み重ねに取り組みながら、身体を動かす事、表現する事を楽しみます。多賀ふるさと楽市などイベントにも参加予定です。達成する喜びをみんなで一緒に味わいましょう!!

★講師：藤本 朋子

★曜日/時間：Aクラス（年中・年長） 第2・4土曜日 14:45～

※講師のスケジュール Bクラス（小学1～3年生）第2・4土曜日 16:00～
により変更あり Cクラス（小学4～6年生）第1・3水曜日 17:30～

★料金：通年講座・前期半期分（10回） 10,000円



ステージ発表時には衣装の用意にご協力願います。保護者様に役割分担をお願いする場合があります。

⑤ よさこい鳴子踊り教室 【初回：5月7日(水)】 ★定員 20名

「よさこい鳴子踊り」は、自由な表現とエネルギー溢れるパフォーマンスが魅力です。今年度開催される国スポの総合開会式オープニングへの出演に向けて練習します。数十年に一度の貴重な瞬間と一緒に体験しましょう!!（7月初旬までの5回講座です。国スポの出演に向けては、講座終了後に主催の異なる講座が予定されております。）

★講師：藤本 朋子

★対象者：小学1年生以上

★曜日/時間：第1・3水曜日／18:45～19:45

※講師のスケジュール
により変更あり

★料金：5回分（全納）5,000円



⑥ 楽しいフラダンス教室 【初回：5月10日(土)】 ★定員 16名

ゆったりしたハワイアンソングに癒されながら心も身体もリフレッシュ! 踊ることで姿勢改善や健康づくりにも役立ちます。基礎からゆっくり丁寧に指導していきますので、年齢問わず初心者の方も安心して参加していただけます。皆で楽しく踊りましょう!（9月末までの10回講座です）

★講師：一居 富美代・北林 さゆり（ハーウカリコプアオカラニアークア滋賀）

★曜日/時間：第2・4土曜日／10:00～11:30

★料金：10回分（全納）10,000円

持ち物：運動しやすい服装、飲み物、タオル（あればパウスカート）



ほっとコミュニティ講座申込書 申込締切 4月15日(火) 受付開始 3/25(火) 17時～

ふりがな				ご住所
お名前				〒
電話番号（携帯番号またはN T T）				メールアドレス
申込講座	①体質改善ヨガ		③合唱講座	
希望講座に○	②スタイルアップほぐし体操		⑥楽しいフラダンス	

★④キッズビクス教室、⑤よさこい鳴子踊り教室についてはオンラインのみでの申込みとなります。

【お問合せ先】多賀町教育委員会生涯学習課（多賀町中央公民館「多賀結いの森」内）

☎0749-48-1800 fax 0749-48-2363 有線 3-3962