

# 令和7年度 岡山市立岡西公民館 クラブ講座一覧

令和7年3月30日現在

No.	クラブ講座名	定員	講師	活動日時	月受講料	備考(準備物・実費など)
1	中高年から始めるらくらくピアノ	12	安藤 <sup>アキコ</sup> 彰子	第1・3週 月曜 10:00～12:00	1,000円	キーボード、楽譜、ノート、筆記用具 実費:40円/月(コピー代)
2	太極拳	20	益田 三和子	第1・3週 月曜 13:00～15:00	1,000円	運動のできる服装・靴
3	ヨーガ・セラピー ※女性限定	20	富永 知津子	第1・3週 月曜 19:00～20:30	1,000円	ヨーガマット、タオル、水分補給用飲み物 運営費:100円/月(コピー代等)
4	土ひねり ※講師からの指導は年4回	12	榊原 <sup>スエヒト</sup> 陶仁	第2・4週 月曜 9:30～12:00	1,000円	エプロン、腕カバー、粘土成形用小物、工具箱 実費:400円/月(粘土代等)
5	正派若柳流日本舞踊	10	若柳 <sup>ヒデシノブ</sup> 秀紫信	第2・4週 月曜 10:00～15:00	1,000円	浴衣もしくは着物、足袋、帯
6	練功十八法	20	山中 孝子	第2・4週 月曜 13:00～15:00	1,000円	運動のできる服装・靴
7	実用英会話	16	<sup>リチャード ボハナン</sup> Richard Bohannan	第1・3週 火曜 9:30～11:30	1回100円	辞書、筆記用具 ※フリートーキング
8	コーラス白鳥 <sup>ハクチョウ</sup>	25	坂口 <sup>ユキエ</sup> 幸江	第1・3週 火曜 10:00～12:00	1,000円	楽譜、筆記用具、水分補給用の飲み物 楽譜代・500円/年
9	リフォーム洋裁	10	内田 <sup>リョウコ</sup> 良子	第1・3週 火曜 13:00～16:00	1,000円	洋裁道具一式
10	キッズエアロ・リトル ※対象:3才～小学1年生	15	上原 ナルミ	第1・3週 火曜 16:00～18:00	1,000円	規定のレオタード、タオル、室内用シューズ(運動靴)、飲み物 実費:150円/月(消耗品代)
11	健康体操	15	岸 弥生	第2・4週 火曜 10:00～12:00	1,000円	運動のしやすい服装、タオル、ラップの芯(長さ30cm程度)、飲み物
12	健康ヨーガ	10	畑 麗子	第2・4週 火曜 13:00～15:00	1,000円	ヨガマット、タオル、飲み物
13	キッズエアロ・ジュニア ※対象:小学2年生以上	15	上原 ナルミ	第2・4週 火曜 16:00～18:00	1,000円	規定のレオタード、タオル、室内用シューズ(運動靴)、飲み物 実費:150円/月(消耗品代)
14	パンと簡単料理	20	小野 靖子	第3週 火曜 10:00～14:00	500円	エプロン、三角巾、マスク、ふきん数枚、台ふきん、ゴミ袋、持ち帰り容器、筆記用具 材料代1,200円/月
15	ストレッチと筋トレ	25	前川 真治	隔週 火曜 10:00～11:30	1回500円	運動のできる服装・靴 ※4、8、9、1、2、3月は第2・4週の火曜、5、6、7、10、11、12月は第1・3週の火曜に実施します。
16	手編みクラブ	12	藤井 <sup>トシヨ</sup> 聡子	第1・3週 木曜 10:00～12:00	1,000円	編物用具、筆記用具 実費必要(材料代)
17	ハワイアン・フラ	15	須藤 かな	第1・3週 木曜 13:00～15:00	1,000円	Tシャツ、パウスカート
18	絵手紙	10	広瀬 かおり	第1・3週 木曜 13:00～15:00	1,000円	筆(線がき・彩色用)、下敷、水入れ、梅皿(パレット)、半紙、顔彩、鉛筆、ノート等 実費(ハガキ代など):200円程度/月
19	スクエアダンス	20		第1・3週 木曜 19:00～21:00		上げき(ダンスシューズ等) 実費:2,000円/年(運営費等)
20	大正琴(琴伝流)	10	八木 <sup>マサコ</sup> 征子	第2・4週 木曜 10:00～12:00	1,000円	大正琴 実費必要(資料コピー代等随時)

# 令和7年度 岡山市立岡西公民館 クラブ講座一覧

令和7年3月30日現在

No.	クラブ講座名	定員	講師	活動日時	月受講料	備考(準備物・実費など)
21	サト 郷乃会	10		第2・4週 木曜 10:00～12:00		民謡練習
22	ラウンドダンス	20		第2・4週 木曜 19:00～21:00		上ばき(ダンスシューズ等) 実費:2,000円/年(運営費等)
23	ヘルシー(ストレッチ)ヨガ	10	益田 真由美	第2・4週 木曜 19:30～21:00	1,000円	ヨガマット、飲み物、タオル ※追加で月3、4回 目を実施することがあります。その場合、1回あ たり500円の追加受講料が必要です。
24	着物着付け	10	小林 <small>ボクユ</small> 睦結	第1・3週 金曜 10:00～12:00	1,000円	初めての方はまず浴衣で練習します。着物、帯、着物 下(肌着や裾よけ)、伊達締2本、帯板、腰ひも3本(ま たはウエストベルト1、コルベルト1)、足袋、長襦袢、襟芯、 帯しめ、帯あげ、教材枕 他
25	パッチワーク	15	カナミツ <small>トシコ</small> 金光 叔子	第1・3週 金曜 10:00～12:00	1,000円	裁縫道具、筆記用具 実費:500円程度/月(材料代)
26	詩吟・光世流	10	坪井 <small>ショクセイ</small> 湜世	第1・3週 金曜 13:00～15:00	1,000円	※追加で月3、4回目を実施することがありま す。その場合、参加は任意、追加受講料は 学習内容によって不要となることもあります。
27	はじめての書写教室 ※対象:小学1・2年生	10	山中 <small>ケイエン</small> 恵苑	第1・3週 金曜 16:10～17:00	1,000円	筆記用具 実費:1,000円/月(教材費) ※追加で月 3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あ たり500円の追加受講料が必要です。
28	子ども書写教室A ※対象:小学3～6年生	13	山中 <small>ケイエン</small> 恵苑	第1・3週 金曜 17:00～18:00	1,000円	筆記用具・習字道具 実費:1,000円/月(教材費)※追 加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、 1回あたり500円の追加受講料が必要です。
29	子ども書写教室B ※対象:小学3～6年生、中学生	14	山中 <small>ケイエン</small> 恵苑	第1・3週 金曜 18:00～19:00	1,000円	筆記用具・習字道具 実費:1,000円/月(教材費)※追 加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、 1回あたり500円の追加受講料が必要です。
30	専敬流いけばなクラブ	18	カナミツ <small>ロウミ</small> 金光 瑠美	第2・4週 金曜 10:00～12:00	1,000円	鉢、花を持ち帰るための新聞紙等 実費: 2,000円程度/月(花代。1回1,000円程 度)
31	ことぶき体操	10	セイカワ <small>キコ</small> 清川 恭子	第1・3週 土曜 9:40～11:40	1回500円	タオル、飲み物、5本指ソックス
32	子ども絵画クラブ ※対象:5才～小学6年生	14	江尻 照美	第1・3週 土曜 13:00～15:00	1回500円	絵の具・クレパス・色鉛筆等、画用紙・ス ケッチブック・図鑑(描きたい絵の資料)等 ※就学前の子どもは保護者同伴で参加
33	詩吟(摂楠流)	10	土井内 <small>セツキ</small> 摂紀	第1・3週 土曜 13:00～15:00	1,000円	筆記用具 実費:50円/月(コピー代) ※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場 合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
34	楽しい陶芸	10		第2・4週 土曜 10:00～12:00		エプロン 実費:入会時に1人 3,000円(土、薬品代)
35	絵画クラブ	20	石原 清	第2・4週 土曜 10:00～12:00	1,000円	画用紙、絵の具、筆、水入れ 実費:100円/月(教材費)
36	剣詩舞てまり(菊水流) ※対象:幼児～大人	15	高見 さゆり	第2・4週 土曜 13:00～15:00	1,000円	足袋 ※追加で月3、4回目を実施すること があります。その場合、1回あたり500円の 追加受講料が必要です。
37	カラオケ	10		第2・4週 土曜 15:00～17:00		上履き、自分が歌いたい曲の DVD 運営費:500円/月
38	囲碁クラブ	14		第1・3週 日曜 13:00～17:00		
39	おいしいお茶クラブ (淡交会裏千家)	10	ナカダ <small>ソウシン</small> 中田 宗真	第2・4週 日曜 13:00～17:00	1回500円	ふくさ、懐紙、楊枝、扇子 実費:2,000円/回(お茶、菓子、消耗品 代)
40	烏城紬クラブ	45	須本 雅子	第1週 日曜 13:00～17:00	330円	対象:主催講座「烏城紬」修了者

## ◆クラブ講座を受講希望の方へ◆

各クラブの定員に達するまで、先着順で随時入会できます。まずは見学をお勧めしています。見学方法や直近の活動日などを確認したい場合、また、都合で休止する場合がありますので、事前に岡西公民館までお尋ねください。  
(岡西公民館 電話 086 - 253 - 7581)