

悠々学び・ゆたかな暮らしを

# 2016年度 前期 5月開講

## YuYuカレッジ 受講のご案内

YuYuカレッジは、愛媛県生涯学習センター 指定管理者 (株)レスパスコローポレーションが運営するスクールです。

お問い合わせ  
お申込み

**TEL 089-963-2111**  
**FAX 089-963-4526**

指定管理者:株式会社 レスパスコローポレーション  
〒791-1136 愛媛県松山市上野町甲650番地  
詳しくはこちら ホームページURL <http://www.i-manabi.jp/>



- お申込み方法**  
①窓口 ②電話 ③メール・FAX(ホームページからYuYuカレッジ申込み書をダウンロード)のいずれかでお申込みください。  
お申込みは、ご本人及びそのご家族に限ります。
- 受講料**  
入会金は無料です(ミュージカルスクールを除く)。記載の受講料は、当講座の全回数分(税込価格)です。講座開始前に納付していただきます。期途中から受講される場合は残りの回数相当分をお支払いください。教材費、材料費は含まれておりませんので、受講料のほかに別途必要になる講座があります。詳しくはお問い合わせください。

**■講座**  
記載の講座は、5月から9月末日までの前期日程講座です。(合唱講座は除く)詳しくは、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。各講座のお申込み時には、詳細日程表をお渡しいたします。各講座の詳細、見学につきましてはご連絡なくお問い合わせください。

**■申し込み締切・開講決定について**  
申込み締切は、各講座開講2週間前です。定員になり次第、受付終了いたします。申込み人数が少ない場合、講座を中止する場合があります。開講の有無については、各講座開講日の7日前までにはハガキ又は電話でご連絡いたします。事情により日程・講座会場・内容等が変更になる場合がありますのでご了承ください。

坊っちゃん劇場協賛企画

### ミュージカルスクール

演技・歌・ダンスなどプロの役者の指導が受けられます!

日時: 毎週日曜日 9:00~12:00 (2レッスン) 定員: 25名  
対象: 小学4年生~ 入会金: 5,000円 受講料: 月額 8,000円  
特典: ●坊っちゃん劇場観劇無料になるスクール証を発行します。  
(スクール受講期間中のみ有効、同伴者は300円引き)  
●坊っちゃん劇場の役者との交流会に参加できます。  
講師: 中村 茂昭他

受けたいとるに便利  
受講チケット  
(1レッスン1枚使用可能)  
全4枚発行  
有効期間  
発行より3か月  
10,000円

### 絵本の読み聞かせ教室 無料

幼児、小学校低学年までの親子を対象に絵本の読み聞かせ教室を開催します。教室を通じて親子が触れ合い、又、子育ての悩みなど気軽に話し合えるコミュニケーションの場所を提供します。

日時: 原則第3日曜日 13:30~14:30  
毎月の開催日事前にHPで告知します。  
場所: 生涯学習センター2F 託児室  
講師: まるやま やすこ

### 特別講座 シニア向けスマートフォン講座 無料

日時: 6月28日(火) 13:00~15:00 定員: 20名 学び意欲あり

講師: KDDIケータイ教室認定講師  
会場: 愛媛県生涯学習センター  
概要: スマートフォンの購入前に、基本的な操作方法を学びたい方(おおよね70歳くらいまでの方)対象です。  
2016年5月31日まで(応募多数の場合は抽選)  
教材: 当日のスマートフォン(アンドロイドOS)は、お1人1台ずつ貸出いたします。

初回 5/7 年間講座 合唱講座 (平成28年5月~平成29年2月)

日時: 土曜日 (第1・第3) 10:00~12:00

受講料: 13,400円 (全20回)

※別途テキスト代必要(初回のみ300円)

講師: 大黒座主宰 松本 三郎・ピアノ 白形 邦子

楽しく歌いながら、より美しいハーモニーづくりを目指します。初めての方も男性の方も、お気軽にご参加ください。

### 日程

|          |          |           |           |
|----------|----------|-----------|-----------|
| ① 5月 7日  | ⑥ 7月 16日 | ⑪ 10月 1日  | ⑫ 12月 17日 |
| ② 5月 21日 | ⑦ 8月 6日  | ⑫ 10月 15日 | ⑬ 1月 7日   |
| ③ 6月 4日  | ⑧ 8月 20日 | ⑬ 11月 5日  | ⑭ 1月 21日  |
| ④ 6月 18日 | ⑨ 9月 3日  | ⑭ 11月 19日 | ⑮ 2月 4日   |
| ⑤ 7月 2日  | ⑩ 9月 17日 | ⑮ 12月 3日  | ⑯ 2月 18日  |

初回 5/27 **A-1** 中国語会話自由自在 学び意欲あり

日時: 金曜日 (月1~4回) 13:00~14:00

受講料: 7,500円 (全10回)

※別途教材費(初回のみ500円)

講師: 愛媛松山中国語アカデミー主宰 欧 凌

初級から中級まで参加できて楽しいレッスンになりそうです。

### 日程

|          |          |
|----------|----------|
| ① 5月 27日 | ⑥ 7月 1日  |
| ② 6月 3日  | ⑦ 7月 8日  |
| ③ 6月 10日 | ⑧ 9月 9日  |
| ④ 6月 17日 | ⑨ 9月 16日 |
| ⑤ 6月 24日 | ⑩ 9月 23日 |

初回 5/10 **A-2** 今日から使える英会話(初級)火曜日 学び意欲あり

日時: 火曜日 (月2回) 10:30~12:00

受講料: 6,200円 (全10回)

※別途テキスト代(初回のみ500円)

講師: キルゴア・マイケル

簡単な英語で外国人と話せたら、挨拶や日常会話など実際に使える簡単なフレーズをアメリカ人講師と会話しながら学ぶ基礎英会話。初心者向け

### 日程

|          |          |
|----------|----------|
| ① 5月 10日 | ⑥ 7月 26日 |
| ② 5月 31日 | ⑦ 8月 2日  |
| ③ 6月 7日  | ⑧ 8月 30日 |
| ④ 6月 21日 | ⑨ 9月 13日 |
| ⑤ 7月 5日  | ⑩ 9月 27日 |

初回 5/13 **A-3** 今日から使える英会話(初級)金曜日 学び意欲あり

日時: 金曜日 (月2~3回) 10:30~12:00

受講料: 6,200円 (全10回)

※別途テキスト代(初回のみ500円)

講師: キルゴア・マイケル

簡単な英語で外国人と話せたら、挨拶や日常会話など実際に使える簡単なフレーズをアメリカ人講師と会話しながら学ぶ基礎英会話。初心者向け

### 日程

|          |          |
|----------|----------|
| ① 5月 13日 | ⑥ 7月 15日 |
| ② 5月 27日 | ⑦ 7月 29日 |
| ③ 6月 10日 | ⑧ 9月 2日  |
| ④ 6月 24日 | ⑨ 9月 16日 |
| ⑤ 7月 1日  | ⑩ 9月 30日 |

初回 5/15 **A-4** 今日から使える英会話(中級) 学び意欲あり

日時: 日曜日 (月2~3回) 10:30~12:00

受講料: 6,200円 (全10回)

※別途テキスト代(初回のみ500円)

講師: キルゴア・マイケル

トラベル英会話。旅に役立つ会話フレーズを学びながら、話せて通じる英語を身につけていきましょう。基礎英会話では物足りない方にもおすすめ。中級者向け

### 日程

|          |          |
|----------|----------|
| ① 5月 15日 | ⑥ 7月 24日 |
| ② 5月 29日 | ⑦ 7月 31日 |
| ③ 6月 12日 | ⑧ 9月 4日  |
| ④ 6月 26日 | ⑨ 9月 11日 |
| ⑤ 7月 10日 | ⑩ 9月 25日 |

初回 5/14 **A-5** 写経入門と実用書道

日時: 土曜日 (月1回) 13:30~15:00

受講料: 3,200円 (全5回)

※別途材料費(全5回で1,000円程度)

講師: 日本書院院二科書道委員 読売書法展委員 宮谷 松琴

写経はよく見かけるし、やってみたくて、どんな風に始めたらいいかわからない。そんな方に気軽に写経を始めたく講座です。また、写経だけでなく、せっかく書いた筆を使うならお祝い紙や芳名録などの練習もできたらいいなと考えている方も参加できる講座にしました。

### 日程

|          |
|----------|
| ① 5月 14日 |
| ② 6月 11日 |
| ③ 7月 16日 |
| ④ 8月 20日 |
| ⑤ 9月 10日 |

初回 5/21 **A-6** 美文字に親しむ ~ボールペン・万年筆・筆ペン~

日時: 土曜日 (月1回) 13:30~15:00

受講料: 3,200円 (全5回)

※別途材料費がかかります。(5回で200円程度)

講師: 日本書院院二科書道委員 読売書法展委員 宮谷 松琴

手紙などを書く機会が少なくなりいざ人前で字を書く場面になった時、緊張してうまく書けないということがありませんか。少しずつ楷書を書くことでご自分の字の欠点を知り、うまくまとめる方法を知れば自信が持てるようになります。

### 日程

|          |
|----------|
| ① 5月 21日 |
| ② 6月 18日 |
| ③ 7月 23日 |
| ④ 8月 6日  |
| ⑤ 9月 17日 |

初回 5/3 **NEW A-7** 楽しい漢詩

日時: 火曜日 (月1~3回) 13:00~15:00

無料体験 4/19(火) 13:00~15:00

受講料: 5,000円 (全10回)

※別途テキスト代(初回のみ200円)

講師: 生涯学習 漢詩1級インストラクター 井上 満雄

日本文学の源である中国古典文学の「漢詩」の素晴らしさを、やさしく解説し多くの人に親しんでいただきます。

### 日程

|          |          |
|----------|----------|
| ① 5月 3日  | ⑥ 7月 5日  |
| ② 5月 17日 | ⑦ 8月 2日  |
| ③ 5月 31日 | ⑧ 8月 16日 |
| ④ 6月 7日  | ⑨ 9月 6日  |
| ⑤ 6月 21日 | ⑩ 9月 27日 |

**初回** 5/11 **B-1 音楽鑑賞講座**

**日時** 水曜日(月1~2回) 13:30~15:00

**受講料** 3,600円(全7回)

※別途テキスト代(初回のみ200円)

**講師** 松山東雲女子大学名誉教授 中田 勝博

様々なクラシックの名曲を鑑賞し、心の豊かさを養いましょう。



**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月11日 | ⑥ 9月7日  |
| ② 5月25日 | ⑦ 9月21日 |
| ③ 6月8日  |         |
| ④ 6月22日 |         |
| ⑤ 7月6日  |         |

**初回** 5/11 **B-2 フォークギター**

**日時** 水曜日(第2・第4) 13:30~15:00

**受講料** 6,500円(全10回)

※別途教材費(初回のみ300円)

**講師** スタジオOWL代表 高橋 孝雄

ギターの弾き方やコードなど、基本から学ぶ初心者向けの講座です。フォークギターをはじめようとされている方、昔買ったギターを久しぶりに弾いてみたいという方におすすめです。



**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月11日 | ⑥ 7月27日 |
| ② 5月25日 | ⑦ 8月10日 |
| ③ 6月8日  | ⑧ 8月24日 |
| ④ 6月22日 | ⑨ 9月14日 |
| ⑤ 7月13日 | ⑩ 9月28日 |

**初回** 5/18 **B-3 複音ハーモニカ(初級・中級コース)**

**日時** 水曜日(月1~3回) 13:30~15:00

**受講料** 7,000円(全10回)

※別途テキスト代・楽器代必要

**講師** クラシックギター・ハーモニカ奏者 豊媛作曲協議会理事 井原 孝明

全くハーモニカに触れたことのない方から「ふるさと」などの童謡・唱歌を対象とした初級、ペース奏法、マイナー・ハーモニカの中級までを対象としたコースです。



**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月18日 | ⑥ 7月20日 |
| ② 6月1日  | ⑦ 8月3日  |
| ③ 6月15日 | ⑧ 9月7日  |
| ④ 6月29日 | ⑨ 9月21日 |
| ⑤ 7月6日  | ⑩ 9月28日 |

**初回** 5/14 **NEW B-4 親子オカリナ教室**

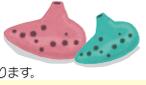
**日時** 土曜日(月2回) 13:00~14:00

**受講料** 親子で10,000円(全10回)

※別途テキスト代1人500円程度、楽器代必要。親子での受講となります。

**講師** ライリッシュ・オカリナ連盟 認定講師 湯浅 貴美子

親子と一緒にオカリナを5ヵ月間演奏しましょう。初心者も経験者もOKです。



**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月14日 | ⑥ 7月23日 |
| ② 5月28日 | ⑦ 8月6日  |
| ③ 6月11日 | ⑧ 8月20日 |
| ④ 6月25日 | ⑨ 9月10日 |
| ⑤ 7月9日  | ⑩ 9月24日 |

**初回** 5/14 **B-5 奏でてみよう!オカリナ講座**

**日時** 土曜日(月2回) 14:15~15:45

**受講料** 7,300円(全10回)

※別途テキスト代(初回のみ500円程度)、楽器代必要

**講師** ライリッシュ・オカリナ連盟 認定講師 湯浅 貴美子

オカリナを基礎から学んで素敵な音色を奏でましょう。楽譜が読めなくてもOK。誰でも聞いたことがある簡単な童謡から始めます。



**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月14日 | ⑥ 7月23日 |
| ② 5月28日 | ⑦ 8月6日  |
| ③ 6月11日 | ⑧ 8月20日 |
| ④ 6月25日 | ⑨ 9月10日 |
| ⑤ 7月9日  | ⑩ 9月24日 |

**初回** 5/12 **B-6 アルトリコーダー講座**

**日時** 木曜日(第2・第4) 10:30~12:00

**受講料** 7,200円(全10回)

※別途テキスト代(初回のみ300円~500円位)、楽器代別途必要

**講師** 生涯学習音楽指導員 リコーダー講師 佐伯 紀枝

学生時代に誰もが習ったアルトリコーダーを、大人になった今、じっくり味わい演奏してみませんか。



**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月12日 | ⑥ 7月28日 |
| ② 5月26日 | ⑦ 8月11日 |
| ③ 6月9日  | ⑧ 8月25日 |
| ④ 6月23日 | ⑨ 9月8日  |
| ⑤ 7月14日 | ⑩ 9月22日 |

**初回** 5/14 **B-7 絵手紙**

**日時** 土曜日(月1~3回) 10:30~12:00

**受講料** 7,500円(全10回)

※別途教材費必要(絵具・画用紙代程度)

**講師** 愛媛県美術会会員(審査員) (元)二科会(デザイン部)会長 今 良泰

暮らしの中で、自分が感謝し、相手に伝えたいと思ったことを、絵と文字で自由に表現しましょう。初心者も経験者も、一緒に楽しみましょう。ひとりひとりの個性を大切にし、長所を伸ばしましょう。



**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月14日 | ⑥ 7月23日 |
| ② 5月28日 | ⑦ 7月30日 |
| ③ 6月11日 | ⑧ 8月13日 |
| ④ 6月25日 | ⑨ 9月10日 |
| ⑤ 7月9日  | ⑩ 9月24日 |

**初回** 5/7 **B-8 楽しく学べるアート教室**

**日時** 土曜日(第1・第3) 10:30~12:00

**受講料** 7,500円(全10回)

※別途教材費必要(絵具・画用紙代程度)

**講師** 愛媛県美術会会員(審査員) (元)二科会(デザイン部)会長 今 良泰

絵画の基本やルールにとらわれることなく、水彩画や粘土工など自由な画材で自分の思いを表現してみたい。初心者も経験者も一緒に楽しみましょう。ひとりひとりの個性を大切にし、長所を伸ばしましょう。



**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月7日  | ⑥ 7月16日 |
| ② 5月21日 | ⑦ 8月6日  |
| ③ 6月4日  | ⑧ 8月20日 |
| ④ 6月18日 | ⑨ 9月3日  |
| ⑤ 7月2日  | ⑩ 9月17日 |

**初回** 5/11 **C-1 フラワーデザイン**

**日時** 水曜日(月2回) 13:30~15:00

**受講料** 6,400円(全8回)

※別途お花代(1回1,500円税込)又は花材の持ち込み可。

**講師** NDF講師 厚生労働大臣認定一級 フラワー装飾技能士 河野 恵里

生花アレンジ、多肉植物、プリザーブドなどをレッスンします。花材持込み(持込み料無料)が可能ですので、庭の花や野山の草花もアレンジして楽しみましょう。



**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月11日 | ⑥ 7月27日 |
| ② 5月25日 | ⑦ 9月14日 |
| ③ 6月8日  | ⑧ 9月28日 |
| ④ 6月22日 |         |
| ⑤ 7月13日 |         |

**初回** 6/19 **C-2 ロザフィ教室**

**日時** 日曜日(月1回) 14:00~16:00

**受講料** 3,600円(全4回)

※別途教材費(1回600円~1,500円程度)

**講師** ロザフィ講師 Kyoca

ロザフィは日本生まれの新しいカルチャーです。専用の紙でバラを作り、アクセサリーや小物に仕上げていきます。仕上げ材を施すので、防水で陶器のような仕上がりになります。130色以上の中から好きな色を選んで、世界に一つだけの作品を作ってみませんか。



**日程**

|         |  |
|---------|--|
| ① 6月19日 |  |
| ② 7月10日 |  |
| ③ 8月7日  |  |
| ④ 9月4日  |  |

**初回** 5/27 **C-3 ほんわかバステルアート~バステル粒子で着色する技法の絵画~**

**日時** 金曜日(月1回) 10:00~12:00

**受講料** 3,400円(全4回)

※汚れてもよい服装(エプロン持参可)※別途教材費(1回540円)

**講師** 日本バステルアート協会認定指定校 バステル和アート協会 インストラクター講師 折橋 未麗

バステル粒子とコットンで着色する淡くて優しい絵画です。誰にでも気軽に描けますよ。



**日程**

|         |  |
|---------|--|
| ① 5月27日 |  |
| ② 6月24日 |  |
| ③ 8月26日 |  |
| ④ 9月23日 |  |

**初回** 5/18 **C-4 大人かわいい ビーズアクセサリー**

**日時** 水曜日(月1~2回) 10:00~12:00

**受講料** 6,100円(全8回)

※別途教材費(1作品2,000円~)

**講師** 楽習フォーラム認定インストラクター 日本シードビーズ協会 認定校 つぶ小町 高橋 姿子

いろいろなビーズを使って、ステッチやクロシェ、ワイヤー、リリアンなどいろいろな作り方で、アクセサリーを手作りしましょう。手作りアクセサリーを身に着けて、普段の生活をおしゃれに!



**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月18日 | ⑥ 8月3日  |
| ② 6月1日  | ⑦ 9月7日  |
| ③ 6月15日 | ⑧ 9月21日 |
| ④ 7月6日  |         |
| ⑤ 7月20日 |         |

**初回** 5/18 **C-5 ビーズ織でアクセサリーを作ろう**

**日時** 水曜日(月1~2回) 13:30~15:30

無料体験 4/20(水)13:30~15:30

**受講料** 6,100円(全8回)

※別途縫機、マットなど必要(詳細はお問い合わせください)※別途教材費(1作品2,000円~)

**講師** 日本シードビーズ協会 認定校 つぶ小町 高橋 姿子

ビーズ織りがはじめてでも楽しく学べます。おしゃれなアクセサリーを作りながらビーズ織りの基本テクニックを学びます。どなたでも受講できる、ビーズ織りの初心者向け講座です。



**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月18日 | ⑥ 8月3日  |
| ② 6月1日  | ⑦ 9月7日  |
| ③ 6月15日 | ⑧ 9月21日 |
| ④ 7月6日  |         |
| ⑤ 7月20日 |         |

**初回** 5/25 **C-6 癒しのひととき「アロマ教室」水曜日**

**日時** 水曜日(月1回・第4) 10:30~12:00

**受講料** 4,500円(全5回)

※別途教材費(1回500円~1,000円)

**講師** フランス政府認定アロマセラピー協会 アミーアロマ アドバイザー 梅崎 香

フランス直輸入の高品質な精油を使いアロマ製品を手作りします。精油は香りを楽しむだけでなく、スキンケアや病気の予防、お掃除にも大活躍。アロマセラピーで毎日美しく豊かに過ごしましょう。



**日程**

|         |  |
|---------|--|
| ① 5月25日 |  |
| ② 6月22日 |  |
| ③ 7月27日 |  |
| ④ 8月24日 |  |
| ⑤ 9月28日 |  |

**初回 5/15 C-7 癒しのひととき「アロマ教室」日曜日** 学び舎 えひめ

**日時** 日曜日 (月1回・第3) 10:30~12:00

**受講料** 4,500円 (全5回)

※別途材料費(1回500円~1,000円)

**講師** フランス政府認定アロマセラピー協会 アミーアロマ アドバイザー 梅崎 香

素敵な自然の香りに包まれ、自分と向き合う贅沢な時間、ふと忙しい現実を忘れてしまいます。フランス直輸入の高品質な精油を使い、スピングア、クラフトなど生活に役立つアロマ製品を手作り、精油の活用法を紹介していきます。

**初回 5/11 C-8 中高年から始める「らくらくピアノ®」水曜日** 学び舎 えひめ

**日時** 水曜日 (第2・第4) 10:30~12:00

**受講料** 10,000円 (全10回)

※対象年齢(30代~80代)、別途テキスト代必要(初回のみ1,512円税込)、筆記用具・キーボード持参(ない方は要相談)

**講師** 一般社団法人 全日本らくらくピアノ(R)協会 愛媛支部1級認定講師 松廣 ゆかり

楽譜が読めなくても、何歳からでも大丈夫!キーボードを使ったグループレッスンです♪歌は勿論、リズムや聴音、指を動かす脳の活性化をはかります。定期的にランドピアノで演奏します。

**初回 5/13 C-9 中高年から始める「らくらくピアノ®」金曜日** 学び舎 えひめ

**日時** 金曜日 (月2回) 10:30~12:00

**受講料** 10,000円 (全10回)

※対象年齢(30代~80代)、別途テキスト代必要(初回のみ1,512円税込)、筆記用具・キーボード持参(ない方は要相談)

**講師** 一般社団法人 全日本らくらくピアノ(R)協会 愛媛支部1級認定講師 松廣 ゆかり

楽譜が読めなくても、何歳からでも大丈夫!キーボードを使ったグループレッスンです♪歌は勿論、リズムや聴音、指を動かす脳の活性化をはかります。定期的にピアノで演奏します。

**初回 5/13 C-10 懐かしの童謡唱歌を歌おう** 学び舎 えひめ

**日時** 金曜日 (第2・第4) 10:30~12:00

**受講料** 6,000円 (全10回)

※別途楽譜代(初回のみ500円)

**講師** 元音楽教師 宮田 美智代・ピアノ 網本 久美

発声の基本をおさえながら日本の懐かしい童謡・唱歌を楽しみたいと思います。お顔を声をたたく心も体も元気になりますよ。歌が大好きな方、苦手な方と歌ってみたい方、是非いらして下さい。

**初回 5/27 NEW C-11 音楽をスケッチ(ソルフェージュ体験)** 学び舎 えひめ

**日時** 金曜日 (月1回・第4) 15:45~16:45

**受講料** 5,000円 (全5回)

※別途材料費(スケッチブック・専用色鉛筆)・対象年齢(小学校高学年以上)

**講師** うてな音楽教室講師 谷中 美香

音楽が好きなのにリズムが苦手、うまく音楽に乗れないという人のために、音楽の基礎、リズム、メロディをスケッチブックを使って簡単にのたしく、でもしっかりと身につくように指導します。

**初回 5/12 D-1 自力整体講座** 学び舎 えひめ

**日時** 木曜日 (月2~4回) 10:30~12:00

**受講料** 10,500円 (全15回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)・飲み物・タオルをご用意下さい。

**講師** 自力整体ナビゲーター 丸山 弘美

自力整体は自分自身で心と身体を整える療法です。経絡マッサージで気の流れや血行を良くして痛み・凝り・冷えなどの不調を防ぎ、病気を予防していきます。

**初回 5/18 D-2 ゆったりヨガ 昼の部** 学び舎 えひめ

**日時** 水曜日 (月1~3回) 13:30~15:00

**受講料** 7,000円 (全10回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)・飲み物・タオルをご用意下さい。

**講師** 国際ヨガ協会トレーナー 和田 明子

全身を無理なくバランスよく整えていきます。一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

**初回 5/10 D-3 はじめよう!ZUMBA GOLD** 学び舎 えひめ

**日時** 火曜日 (月3回) 13:00~14:00

**受講料** 9,000円 (全15回)

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物をご用意下さい。

**講師** AFAA JAPAN 公認 ZUMBA GOLDインストラクター ZUMBA インストラクター 野村 梢

ラテン音楽を中心に世界中の音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスエクササイズです。フィットネス初心者やアクティブな高齢者向けに動きをアレンジしています。年齢にかかわらず誰でも参加いただける安全で効果的なフィットネスプログラムです。

**初回 5/10 D-4 たのしく!ZUMBA** 学び舎 えひめ

**日時** 火曜日 (月3回) 14:15~15:15

**受講料** 9,000円 (全15回)

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物をご用意下さい。

**講師** AFAA JAPAN 公認 ZUMBA GOLDインストラクター ZUMBA インストラクター 野村 梢

Zumba(ズンバ)は、ラテン音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。Zumba(ズンバ)エクササイズは、心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪を燃焼させる効果が期待できます。また、筋トレーニングと組み合わせることにより、主要な筋肉を鍛えることができます。

**初回 5/8 D-5 ホームヨーガ 日曜日** 学び舎 えひめ

**日時** 日曜日 (月2回) 10:30~12:00

**受講料** 7,000円 (全10回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)・飲み物・タオルをご用意下さい。

**講師** 愛媛ヨーガ連盟 土居 未代子

腰痛・肩凝りの解消・ロコモ予防に、日頃の運動不足解消に、体の硬い方でも大丈夫。出来ることから少しずつ筋肉をほぐします。深部の筋肉に作用して筋肉老化を防ぎます。

**初回 5/12 NEW D-6 ホームヨーガ 木曜日** 学び舎 えひめ

**日時** 木曜日 (月2回) 10:00~11:30

**受講料** 7,000円 (全10回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)・飲み物・タオルをご用意下さい。

**講師** 愛媛ヨーガ連盟 土居 未代子

腰痛・肩凝りの解消・ロコモ予防に、日頃の運動不足解消に、体の硬い方でも大丈夫。出来ることから少しずつ筋肉をほぐします。深部の筋肉に作用して筋肉老化を防ぎます。

**初回 5/13 D-7 とんでけ肩こり!とんでけ腰痛!** 学び舎 えひめ

**日時** 金曜日 (月3回) 13:00~14:00

**受講料** 9,000円 (全15回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)・飲み物・タオルをご用意下さい。

**講師** ウェーブリング協会 WBIR/WBPT 中田 雄輔

正しい運動方法で、慢性的な肩こり、腰痛にサヨナラしましょう。

**初回 5/13 D-8 ピラティス** 学び舎 えひめ

**日時** 金曜日 (月3回) 14:15~15:15

**受講料** 9,000円 (全15回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)・飲み物・タオルをご用意下さい。

**講師** Peak Pilates ベーシックマット・インテンシブ 中田 雄輔

ピラティスは性別や年齢にかかわらず「美・健康・スポーツ」において効果のあるトレーニングです。

**初回 5/10 D-9 社交ダンス入門(初級・中級・経験者クラス)** 学び舎 えひめ

**日時** 火曜日 (月3回) 9:50~10:50

**受講料** 12,000円 (全15回)

※動きやすい服装(ジャージ等)・飲み物・タオル/バレエシューズ又は室内履きをご用意下さい。

**講師** 愛媛県プロダンスインストラクター協会 会長 クイーンダンス教室主宰 赤堀 賢治

入門編からのステップアップ及び経験者の方のクラスです。入門編の種目のステップアップさらにサンバ、クイックステップなどの種目に挑戦します。正しい姿勢やテクニックなどスポーツダンス的な要素にも取り組みます。

**初回 5/10 D-10 社交ダンス入門(初心者クラス)** 学び舎 えひめ

**日時** 火曜日(月3回) 11:00~12:00

**受講料** 11,250円(全15回)

※動きやすい服装(ジャージ可)・飲み物・タオル・バレエシューズ又は室内履きをご用意下さい。

**講師** 愛媛県プロダンスインストラクター協会 会長 クイーンダンス教室主宰 **赤堀 賢治**  
 ソルバ、マンボ、ポルラス、ルンバ、ワルツ、タンゴなど社交ダンスの基本を丁寧に教えます。近年熟年に最適なスポーツと話題の社交ダンスを始めましょう。レッツ! ダンス!

**日程**

|         |         |         |
|---------|---------|---------|
| ② 5月10日 | ⑥ 6月21日 | ⑩ 8月 9日 |
| ③ 5月17日 | ⑦ 7月 5日 | ⑪ 8月30日 |
| ④ 5月24日 | ⑧ 7月12日 | ⑫ 9月 6日 |
| ⑤ 6月 7日 | ⑨ 7月26日 | ⑬ 9月13日 |
| ⑥ 6月14日 | ⑩ 8月 2日 | ⑭ 9月27日 |

**初回 6/3 D-11 大人のバレエ入門** 学び舎 えひめ

**日時** 金曜日(月3~5回) 13:30~15:00

**受講料** 11,250円(全15回)

※動きやすい服装(ジャージ可)・飲み物・タオル(スポーツタオルかバスタオル)・バレエシューズをご用意下さい。

**講師** ひとみバレエダンススクール代表 愛媛ジュニアバレエ連盟会員 **浅井ひとみ**  
 身体が硬くても大丈夫です。ゆっくりと楽しみながらしなやかな身体をめざしましょう!

**日程**

|         |         |         |
|---------|---------|---------|
| ② 6月 3日 | ⑥ 7月 8日 | ⑩ 8月19日 |
| ③ 6月10日 | ⑦ 7月15日 | ⑪ 8月26日 |
| ④ 6月17日 | ⑧ 7月22日 | ⑫ 9月 2日 |
| ⑤ 6月24日 | ⑨ 7月29日 | ⑬ 9月 9日 |
| ⑥ 7月 1日 | ⑩ 8月 5日 | ⑭ 9月16日 |

**初回 5/11 D-12 シニア世代も楽しめるジャズダンス** 学び舎 えひめ

**日時** 水曜日(第2・第4) 10:30~12:00

**受講料** 7,500円(全10回)

※動きやすい服装(ジャージ可)・飲み物・タオル(スポーツタオルかバスタオル)・室内シューズをご用意下さい。

**講師** ひとみバレエダンススクール代表 **浅井ひとみ**  
 最近の音楽やダンスは苦手だから...と踊ることをあきらめていませんか?懐かしいアイドルソング・ポップスやダンス曲に合わせて基本的なステップから始めましょう!ダンスが苦手な方がセンス良く踊れるコツも伝授いたします。

**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月11日 | ⑥ 7月27日 |
| ② 5月25日 | ⑦ 8月10日 |
| ③ 6月 8日 | ⑧ 8月24日 |
| ④ 6月22日 | ⑨ 9月14日 |
| ⑤ 7月13日 | ⑩ 9月28日 |

**初回 5/6 D-13 日本舞踊教室** 学び舎 えひめ

**日時** 金曜日(第1・第3) 10:30~12:00

**受講料** 6,800円(全10回)

※浴衣・帯・足袋(靴下でも可)・肌着・扇をご用意下さい。(浴衣・帯・扇は無料レンタル可。)

**講師** 藤間流 師範 **藤間 藤真保**  
 日本舞踊の基礎を学びたい方、健康のために体を動かしたい方、気楽に楽しく踊ってみませんか!

**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月 6日 | ⑥ 7月15日 |
| ② 5月20日 | ⑦ 8月 5日 |
| ③ 6月 3日 | ⑧ 8月19日 |
| ④ 6月17日 | ⑨ 9月 2日 |
| ⑤ 7月 1日 | ⑩ 9月16日 |

**初回 5/27 NEW E-1 プレマと親子のための'おとあそび'** 学び舎 えひめ

**日時** 金曜日(月1回・第4) 10:30~11:30

**受講料** 6,000円(全5回)

※準備物なし・対象年齢0歳から3歳児の親子

**講師** うたな音楽教室講師 **谷中 美香**  
 丸座になって、赤ちゃん向けのわらべ歌やふれあいあそびを指導します。お母さんにわらべ歌とその使いかたを学んでいただき、心安らかな育児のスタートに役立てていただきます。

**日程**

|         |
|---------|
| ① 5月27日 |
| ② 6月24日 |
| ③ 7月22日 |
| ④ 8月26日 |
| ⑤ 9月23日 |

**初回 5/11 F-1 ナムハングル ~ナム氏の韓国語講座~** 学び舎 えひめ

**日時** 水曜日(第2・第4) 19:30~21:00

**受講料** 7,500円(全10回)

※別途テキスト代

**講師** ハングル講師 **ナム カンヒョン**  
 会話を中心に韓国語を学んでいきましょう。韓国語ネイティブ講師により、分かりやすくご指導致します。簡単な韓国語の読み書きができる方向けの講座です。

**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月11日 | ⑥ 7月27日 |
| ② 5月25日 | ⑦ 8月10日 |
| ③ 6月 8日 | ⑧ 8月24日 |
| ④ 6月22日 | ⑨ 9月14日 |
| ⑤ 7月13日 | ⑩ 9月28日 |

**初回 6/1 NEW F-2 はじめようバレエ** 学び舎 えひめ

**日時** 水曜日(毎週) 19:30~21:00  
 無料体験 5/11(水)19:30~21:00

**受講料** 11,250円(全15回)

※運動のできる服装(ジャージ可)・飲み物・タオル・バレエシューズ又は室内履きをご用意ください。

**講師** バレエ講師 **濱田 恵美**  
 バレエはとても奥深いものです。そして、とても優雅で楽しいものです。バレエを基礎から、一緒に楽しみませんか。たくさんの方との出会いをお待ちしております。

**日程**

|         |         |         |
|---------|---------|---------|
| ② 6月 1日 | ⑥ 7月 6日 | ⑩ 8月10日 |
| ③ 6月 8日 | ⑦ 7月13日 | ⑪ 8月17日 |
| ④ 6月15日 | ⑧ 7月20日 | ⑫ 8月24日 |
| ⑤ 6月22日 | ⑨ 7月27日 | ⑬ 8月31日 |
| ⑥ 6月29日 | ⑩ 8月 3日 | ⑭ 9月 7日 |

**初回 5/19 F-3 ゆったりヨガ 夜の部 I** 学び舎 えひめ

**日時** 木曜日(月1~3回) 19:30~21:00

**受講料** 7,000円(全10回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)・飲み物・タオルをご用意下さい。

**講師** 国際ヨガ協会トレーナー **和田 明子**  
 全身を無理なくバランスよく整えていきます。一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月19日 | ⑥ 7月21日 |
| ② 6月 2日 | ⑦ 8月 4日 |
| ③ 6月16日 | ⑧ 8月18日 |
| ④ 6月30日 | ⑨ 9月 1日 |
| ⑤ 7月 7日 | ⑩ 9月15日 |

**初回 5/12 F-4 ゆったりヨガ 夜の部 II** 学び舎 えひめ

**日時** 木曜日(第2・第4) 19:30~21:00

**受講料** 7,000円(全10回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)・飲み物・タオルをご用意下さい。

**講師** 国際ヨガ協会トレーナー **和田 明子**  
 全身を無理なくバランスよく整えていきます。一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

**日程**

|         |         |
|---------|---------|
| ① 5月12日 | ⑥ 7月28日 |
| ② 5月26日 | ⑦ 8月11日 |
| ③ 6月 9日 | ⑧ 8月25日 |
| ④ 6月23日 | ⑨ 9月 8日 |
| ⑤ 7月14日 | ⑩ 9月22日 |

**見学・体験可能です。  
ぜひご相談ください。**

