2022/12月開講　11/5(土)申込受付スタート

Well ウエル・カルチャースクール

2022年12月～2023年3月

受講生募集

✓県内最大300クラス以上！
✓優秀な講師陣200名以上在籍
✓駐車場完備200台以上

受講料 県内最安値　4ヵ月で受講料 9,200円～

TEL. 098-832-5588

営業時間　月～金曜日／9:00～21:30　土曜日／9:00～17:30　日曜日／9:00～16:30

Interview with the instructor 第3弾

ウエル・カルチャースクール新企画

講師に聞く！

第3弾は、「はじめてさんのおうちパン」講座の講師を務める宮城裕子先生にインタビュー。「おうちパン」とは?裕子先生のパン教室に込められた思いとは?



宮城 裕子（全国料理学校協会教員師範資格）

Profile

1970年生まれ。大妻女子大学短期大学部家政科卒業後、株式会社ジャパンクッキングセンター（辻クッキング新宿小田急校）に入社、入社後は助手期間を経て、教壇試験合格講師となる。在職中は、料理入門及び基礎科の講師を担当。また、外部講師を招いての製パン授業、パン入門クラスでは助手を務める。帰沖後はウエル・カルチャースクールパン教室講師、よんなフード料理講師として活躍中。

資格：食育インストラクター／全国料理学校協会教員資格教師３級

はじめてさんのおうちパン　水　10:00～12:00　(②④週)

「本当に2時間でパン講座できるの？」

―― 小さい頃はどんな子でした？
いつから料理を始めたのか記憶にない程、気づいた時にはよく家族に食事を作っていました。育ちざかりの弟が「姉ちゃん何か作って～」と母が作ったご飯だけじゃ足りないらしく、毎回何か作って食べさせていました。
小学生の頃は、従姉たちとケーキのデコレーションをしたり、クレープを焼いたりしてましたね～。料理が好きな子でした。おばあちゃんが料理上手で小さい頃から料理しているところを見ていました。琉球料理もちゃんと作っていて、影響を受けたかもしれないですね。

―― パン作りで苦手なことってありますか？
もちろん！パンは計量が緻密で遠ざけてましたね～ハハハ。私は性格的にものぐさで、計量することが苦手で…パンは自分にとって一番遠い存在でした。私のパンのお師匠さんからすると、私がパンを教えていることにビックリだと思います。以前勤めていた料理教室で正式にパンの担当になってからは、「大事な計量だけは一人で責任もってちゃんとやりなさい」と言われ、イーストやお水など絶対間違えてはいけない物の計量も任せられるようになりました。その頃から計量は苦ではなくなりましたね。今では、パン講座の前日はコツコツ家で計量をしています。
「計量は趣味ですよ～」って言ったりしてハハハ。

―― 大好きなパンは何ですか？
パン全般、何でも好きですね。特に生地の食感を味わうバゲット（フランスパン）とかバターの香りをダイレクトに味わえるクロワッサンが好きですね。ライ麦とか全粒粉にしても、ナッツとドライフルーツがゴロゴロ入ったハード系も好きです。クランベリーとくるみの入ったパンはお店で見つけたらついつい買ってしまいますね。

―― パン講座をやって、大変だったことは何ですか？
パン教室とは本来2時間で終わらせるのは難しいんですね。他の料理の先生から「あなた、本当に2時間でパン講座できるの？」と聞かれたりもしました。その時は「気合でやってます！」と答えていました。ハハハ。でも、本当は早く作るためにレシピに改良を重ねて研究してましたよ。

―― パン講座をやっていて気を付けていることは何ですか？
「お家でできる」ということ！お家でも再現できるレシピで講座を行っています。お近くのスーパーで手に入りやすい食材を使って、ご家庭にある道具で再現できるよう教えています。そうするとパン作りが無理なく続けられ、お家でも何回も作ってもらえて、パン作りを楽しんでもらえていますね。なので、レシピは相当考えて作ってますよ。試作、試食を重ねて。

―― これまで受講生から好評だったパンの名前を複数教えてください。
一番喜んでもらえてるのはシュトーレンですね。他にもくるみパン、胚芽入り塩バターパン、オニオンブレット、シークヮーサークリームパン、リッチドーナッツ、あんずパンなどがあります。また高菜入りの肉まんも好評ですね。





―― 要領よくパンを作るコツはありますか？
パンって待たなきゃいけない時は本当にすることがなくなってしまうので、待ってる間に何をやるかを常に考えてますね。パン作りは流れがあるので、それを踏まえていかに効率的にやれるかが勝負ですね。チャッチャカチャッチャカやるために、優雅にはできない！体育会系でガンガンやってます。ハハハ。声も自然に大きくなりますよ。パンはパン生地優先なんでね♪

004 はじめてのおうちパン講座の詳細は P2 へ➡

宮城 裕子先生へのインタビュー記事の全編はウエル・カルチャースクールのホームページで11/5(土)より公開！新着情報からご確認ください。



「スマホを基礎から はじめてみませんか?」



西平 靖（スマホ講師）

短期 スマホを使いこなそう(アンドロイド)　火　10:00～11:30
短期 スマホを使いこなそう(アイフォン)　火　14:00～15:30

―― 受講生はどういう人たちが多いですか ？
70歳代の方が多いように思えます。スマホは持っているけど、電話機能しか使ってない方が受講しています。

―― 受講生の皆さんからどういった声が多いですか？
電話機能しか使えないため、『文字入力』や『タップ/スワイプの仕方』『画面の見方』などスマホの基礎を教えて欲しいという声が多いです。

―― どういった目的でスマホを活用したい方が多いですか？
『写真をお友達と交換したい。』『カメラ機能を使って写真を撮りたい。』『ネットを使った買い物をしてみたい。』といった方が多いです。

―― スマホ講座ではどういったことを教えていますか？
インターネットの説明、スマホの説明、アプリの説明などを細かくやって、それがどういう風につながっているかを教えています。

―― 皆さん、家族から聞いたりはしないのですか？
怒られるみたいです。スマホについて理解できず、何回も家族に聞くので、それに対して家族が怒ったり、また答えるのが面倒くさいという事で家族が勝手に操作して、その後操作の説明がないことが多いみたいです。また、スマホショップは「何か買わされそう」「別でお金を取られそう」という不安から、習いに行けないという声も聞いたことがあります。

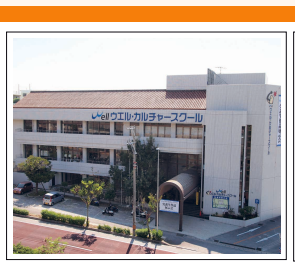
―― スマホ講座で苦労した点はありますか？
受講生それぞれでスマホの機種が異なることですね。大きく分けると「iPhone」と「アンドロイド」。さらに「アンドロイド」はメーカーで取扱い画面が違うため、資料通りにはいかないんですよ。みんな、持ってるスマホがバラバラで教える時は苦労します。

―― スマホを買い替えた場合、また使いこなせなくなりませんか？
14回の講座を通して、受講生の皆さんは講座で触り続けているため、「適応力」がついてきてます。新しい機種に代わっても適応力がついていれば、冷静に操作できます。

―― 講座を通して皆さんはどう成長しましたか？
一番大きいのは「文字入力」と「検索」ができるようになった事です。それがスマホ操作で一番大事なスキルなので。それができるようになってからは、アプリを探したり、インターネットで情報を検索したり、【自分の探しているモノ】へたどり着けるようになりました。インターネットを使って、うまく情報検索出来た時は皆さん、大変喜んでます。

スマホを使いこなそう講座の詳細は P7 へ➡
（135 アンドロイド／ 136 アイフォン）







申込のご注意
- ■講座のお申込みは、ウエル・カルチャースクール窓口にて、窓口先着順（受講料前納）となります。
- ■定員満了になり次第受付終了となり、キャンセル待ちのご案内となります。
- ■お申込みは高校生以上からとなります（対象年齢が指定されている講座を除く）。
- ■開講8日前までの講座変更・キャンセルは無料。7日前からは有料となります。
- ■見学・体験をご希望の方は講座開始時間10分前を目処に窓口までお申し出ください。教室外からの見学になる講座があります。体験時に事前連絡・材料費が必要になる講座があります。
- ■講座のお申込みをされた方への開講通知はいたしません。講座の曜日・時間等を募集パンフレット・領収書等でご確認の上ご来所ください。尚、応募少数のため閉講の場合、開講予定日3日前ごろにご連絡をいたします。

新型コロナウイルス感染予防のため
感染防止対策実施中
ソーシャルディスタンス
ご理解ご協力の程、よろしくお願いします。

消毒液の設置　定期的な換気　館内清掃・消毒強化　従業員:マスク着用義務 受講生:マスク着用(運動時以外)のお願い　調子がすぐれない場合の利用自粛のお願い　2m 適度な距離の確保のお願い

Well ウエル・カルチャースクール

2022年度 第3期（12月～3月）時間割表

曜日	時間	1F				2F								3F				別館	スクール外
		料理	第5	第6	PC	多目的ホール F	多目的ホール A	多目的ホール B	多目的ホール C	多目的ホール D	E	第9	第4	第1	第2	第3	和室		
月曜日	09:30～12:00	手ごね時短パン 10:00～12:00 (8回)	基本の水墨画 09:30～11:30	幸せのハワイアンキルト 10:30～12:00 (8回)	デジカメde写そう!写真 09:30～11:30	健康ヨガ 10:00～11:30	社交ダンス～ラテン・スタンダード～（Ⅰ～Ⅲ） 10:00～11:30		マットピラティス 10:00～11:00	太極棒気功で免疫力アップ 10:00～11:30	わかりやすい琉球史 10:00～11:30 (8回)	クラシックギター（Ⅱ） 10:00～11:30	初めての大人ピアノ（Ⅱ） 09:30～10:30 初めての大人ピアノ 10:45～11:45	かな実用書道・ペン習字 09:30～11:00			茶道（裏千家） 09:30～11:30		
	12:00～14:00		水彩画 12:00～14:00		英会話DOJO（Ⅲ） 12:00～14:00	ひざ痛改善体操 12:00～13:30	北京式太極拳（Ⅱ～Ⅲ） 12:00～13:30					三線で楽しく歌おう 12:00～13:30	わかりやすく歌三線（Ⅲ） 12:30～14:00	簡単ソーイング 12:00～14:00		カラオケ 12:00～14:00	着物を楽しむ着付け 12:00～14:00	太極舞MAI 12:00～13:00	
	14:00～17:00		書道 14:30～16:00			沖縄・日本民踊（Ⅱ） 14:30～16:30	健康体操 14:00～15:30		琉球舞踊 14:00～16:00		初心者も楽しめる大正琴 14:00～15:30	話せる韓国語（Ⅰ～Ⅱ） 14:00～15:30	ウクレレでハワイアンソング 14:30～16:00 (8回)	洋裁 14:30～16:30	やさしい三線 14:30～16:00	カラオケ 14:30～16:30	着物を楽しむ着付け 14:00～16:00		
	17:00～21:30		フラワーデザイン&生け花 19:30～21:00			HipHopダンス（Ⅰ～Ⅱ） 20:00～21:30			機能改善ピラティス 19:30～20:30			話せる韓国語（Ⅰ） 20:00～21:30	初めての大人ピアノ（Ⅱ） 19:30～20:30		やさしい三線 19:30～21:00				
火曜日	09:30～12:00	今日のおうちごはん 10:00～12:00 (8回) 男の健康料理 10:00～12:00 (8回)	琉球民謡・舞踊曲（Ⅲ） 10:00～11:30	資産運用基礎知識 10:00～11:30	スマホを使いこなそう!（アンドロイド） 10:00～11:30	琉球舞踊 09:30～11:30	北京式太極拳 10:00～11:30	骨盤ヨガex 10:00～11:30	エンジョイ!3B体操 10:00～11:30		籐かご 10:00～12:00	やさしい気学入門 10:00～11:30 (8回)	やってみよう!自然栽培 10:00～11:30 (初回・雨天)	デジカメ 09:30～11:30	楽しい大正琴 09:30～11:30	ヴォイストレーニング 10:00～11:30	琉球古典音楽斉奏（Ⅱ～Ⅲ） 09:30～11:30		やってみよう!自然栽培 10:00～11:30
	12:00～14:00		初心者の三線（Ⅰ） 12:00～14:00	英会話初級（Ⅱ） 12:30～14:00 (8回)	便利なインターネット 12:00～13:30		社交ダンス（Ⅰ～Ⅱ） 12:00～14:00	楽しいフラダンス（Ⅱ～Ⅲ） 12:00～13:30	沖縄伝統古武道 12:00～13:30		耳つぼジュエリー 12:30～14:00 (8回)	書道 12:00～14:00	初めての大人ピアノ（Ⅱ） 12:30～13:30	リラックス詩吟 12:00～14:00		カラオケ・昭和歌謡 12:00～14:00	自彊術 12:30～14:00		
	14:00～17:00	おいしいお茶の入れ方 14:00～15:30 (8回)	水彩画 14:30～16:30	手編み 15:00～16:30	スマホを使いこなそう!（アイフォン） 14:00～15:30		社交ダンス（Ⅲ） 14:30～16:30		リセットピラティス 14:30～15:30		小波流琉球きからじ結 15:00～16:30	書道 14:30～16:30	楽しい朗読 14:00～15:30 (8回)	琉球古典音楽（Ⅲ～Ⅳ） 14:30～16:30	木目込・押絵・衣裳人形 14:00～16:00	英語で歌う名曲 14:30～16:00 (8回)	自力整体 14:30～16:00	骨盤調整ストレッチ 14:00～15:15	
	17:00～21:30		フラワー&ラッピング 19:30～21:00	話せる韓国語（Ⅱ） 20:00～21:30	仕事で使うビジネス英会話 19:30～21:00	社交ダンス（Ⅲ） 16:00～17:30 骨ヨガ 19:00～20:30	健康ヨガ 19:00～20:30		ZUMBA fitness 20:00～21:00					琉球古典音楽 17:00～19:00	はじめてのギター（Ⅰ～Ⅱ） 18:30～19:30		琉球舞踊 19:30～21:30	ヴィンヤサヨガ 20:00～21:30	
水曜日	09:30～12:00	はじめてさんのおうちパン 10:00～12:00 (8回)	華道（池坊） 10:00～11:30	自然栽培を学ぶ 10:00～11:30 (8回)	脳を元気にする自分史 10:00～11:30 (8回)	シニアダンスでシェイプup（Ⅰ～Ⅱ） 10:00～11:30	自彊術 10:00～11:30		楽しいフラダンス（Ⅰ～Ⅲ） 10:00～11:30		ヴォイストレーニング 10:00～11:30	楽しい大正琴（Ⅰ～Ⅱ） 09:30～11:30	英語で歌う名曲 10:00～11:30 (8回)	木目込・押絵・衣裳人形 09:30～11:30	ペン習字・書道 10:00～11:30	カラオケ・昭和歌謡 09:30～11:30			
	12:00～14:00		フラワーアレンジ・プリザーブド 12:00～13:30 (8回)	はじめてのマクラメ編み 12:00～13:30 (8回)	ウチナーグチで喋ってみた 12:00～13:30 (8回)	ヨガ 12:30～14:00	沖縄民踊 12:00～14:00			ヴァイオリン 12:00～13:30	楽しいコーラス（Ⅰ～Ⅲ） 12:00～13:30	あなたを表現する英会話（Ⅲ） 12:00～13:30 (8回)	お灸を楽しむ 12:00～13:30 (8回)	琉球民謡（Ⅱ～Ⅲ） 12:00～14:00	大人の楽しい美術 12:00～14:00	カラオケ・昭和歌謡 12:00～14:00			ゴルフ基本 (KA.MI.FU Golf Range) 13:00～15:00
	14:00～17:00		運勢暦の見方と気学 14:30～16:00 (8回)	朗読で♪ちむワクワク 14:00～15:30 (8回)			楽しいフラダンス（Ⅱ～Ⅲ） 14:30～16:00	健康空手（Ⅰ～Ⅱ） 14:30～16:00	ぶからす健康体操 14:00～15:30			楽しい編物 14:30～16:00	琉球古典音楽（Ⅲ） 14:30～16:30		書道・ペン字実務 14:30～16:30	琉球笛（Ⅱ） 14:30～16:00	琉球舞踊 14:00～16:00	誰でも身につく合気道 14:00～15:30	スイミング (専スイミングスクール) 14:00～15:00
	17:00～21:30			私知楽♪数秘術 19:30～21:00 (8回)	動画・画像・編集投稿 19:30～21:00	キックボクシング&コンディショニング 20:00～21:30	ピラティス&ストレッチ（Ⅰ～Ⅱ） 20:30～21:30		リラクゼーション・YOGA 19:00～20:30			話せる韓国語（Ⅲ） 20:00～21:30	野村流古典音楽及び舞踊地謡（Ⅰ～Ⅱ） 18:00～20:00		大人の天文・星空（初級） 19:30～21:00 (8回)	イチから始める三線（Ⅰ～Ⅱ） 19:30～21:00	太鼓 17:00～19:00	ZUMBA® 20:00～21:00	
木曜日	09:30～12:00	愛情料理 10:00～12:00	かな実用書道 09:30～11:00	三線で楽しく歌おう 10:30～12:00		太極拳（Ⅱ） 10:00～11:30	健康ヨガ 10:00～11:30				オカリナ（Ⅳ～Ⅵ） 10:00～11:30	基本の書道 09:30～11:30	楽しい詩吟 09:30～11:30	やさしいウクレレ 10:00～11:30	和紙ちぎり絵 09:30～11:30	琉球古典音楽（Ⅲ） 09:30～11:30			
	12:00～14:00		楽しい三線（Ⅲ） 12:00～14:00	ワンストロークトールペイント 13:00～14:30	パソコンの基礎あれこれ（Ⅱ～Ⅲ） 12:00～13:30	太極拳（Ⅰ） 12:00～13:30	楽しい卓球 12:00～14:00 (15回)				楽しい童謡・ナツメロ 12:00～13:30	三線・三板 12:00～14:00	オカリナ（Ⅲ） 12:00～13:30	琉球民謡（Ⅲ～Ⅵ） 12:00～14:00	英会話DOJO 12:00～14:00	ピクターカラオケ 12:00～14:00	茶道（裏千家） 12:00～14:00		ボウリング (サラダボウル) 13:30～15:30
	14:00～17:00		三線早弾きコース（Ⅲ～Ⅵ） 14:30～16:00			黒帯をめざす!健康空手 14:00～15:30	琉球舞踊 14:30～16:00	DISCOエクササイズ ~DISCOWORLD8~ 15:00～16:00	日本舞踊 14:00～16:00		沖縄横笛 14:00～15:30	実用ペン字 15:00～16:30	オカリナ（Ⅳ～Ⅵ） 14:00～15:30	琉球民謡（Ⅰ～Ⅱ） 14:30～16:30	英会話DOJO 14:30～16:00	やさしいクラシックギター 14:30～16:00 (8回)	囲碁 14:30～16:30 (15回)	和太鼓エクササイズ 15:00～16:00	
	17:00～21:30	手ごね時短パン 19:00～21:00 (8回)		じっくり勉強!3級FP技能士 19:00～20:30		Kick Boxing（Ⅲ） 20:00～21:30	沖縄・日本民踊（Ⅳ～Ⅵ） 16:30～18:00 社交ダンス（Ⅱ） 19:30～21:30 / ベリーダンス 20:00～21:30		体幹トレーニング&ミット打ち（Ⅱ） 19:00～20:00			エンジョイEnglish!（初級） 19:30～21:00		フォークギターで歌おう♪ 19:30～21:00	実用ペン字 19:00～20:30	ヴォイストレーニング 19:30～21:00		チュラコア美姿勢美脚 20:00～21:00	
金曜日	09:30～12:00	琉球料理と沖縄の行事食 10:00～12:00 (8回)	絵画 09:30～11:30			懐かしの曲でLet's ダンス! 10:00～11:30	楽しい卓球（Ⅰ～Ⅲ） 10:00～12:00 (15回)		姿勢改善ストレッチ&ひめトレ 10:30～11:30	親子でできるベビーヨガ 10:00～11:00	ステンドグラスで彩りを♪ 10:00～11:30	カラーコーディネイト (色彩検定3級対策) 10:00～11:30 (8回)	オカリナ（Ⅱ） 10:00～11:30	大正琴 09:30～11:30	伝統工芸琉球びんがた 09:30～11:30	楽しい詩吟 09:30～11:30	茶道（裏千家） 09:30～11:30		シニアからのボウリング (サラダボウル) 10:00～12:00
	12:00～14:00					沖縄民踊 12:00～14:00	自彊術 12:30～14:00				わかりやすく歌三線（Ⅱ） 12:00～13:30		オカリナ（Ⅳ～Ⅵ） 12:00～13:30	洋裁とリメイク 12:00～14:00	伝統工芸琉球びんがた 12:00～14:00	カンツォーネ 12:00～13:30			
	14:00～17:00	沖縄の野草探索 14:00～16:00 (8回)	初めてのフラーアレンジ 14:00～15:30 (8回)	話してみよう英会話入門（Ⅰ～Ⅱ） 14:00～15:30		豊見城あずさのレディース空手 15:00～16:30				背骨コンディショニング体操 14:00～15:30		マヤ暦次元上昇 14:00～15:30 (8回)	タロットリーディング入門 14:00～15:30 (8回)	洋裁とリメイク 14:30～16:30	琉球民謡と古典音楽 14:30～16:00	大正琴（琴伝流） 14:00～16:00			
	17:00～21:30		初心者の簿記 19:00～21:00			楽しく貯筋エクササイズ 19:00～20:30	社交ダンス～ラテン・スタンダード～（Ⅰ～Ⅱ） 20:00～21:30	Disco Dance フィットネス 20:00～21:00 (8回)	踊ってみよう♪ジャズダンス 19:30～21:00		しっかり基礎中国語（Ⅰ） 19:30～21:00		初心者も楽しめるピアノ 18:15～19:15 初心者も楽しめるピアノ 19:30～20:30	洋裁 18:00～20:00	琉球民謡と古典音楽 17:00～18:30 書道 19:00～21:00		光史流太鼓 19:30～21:30		
土曜日	09:30～12:00	基本の薬膳 10:00～12:00 (8回) 簡単クイックパン 10:00～12:00 (8回)	絵画入門 09:30～11:30	樹木医による植物講座 10:00～11:30 (8回)	デジカメde写そう!写真 09:30～11:30	楽しいフラダンス（Ⅰ～Ⅲ） 10:00～11:30	健康体操 10:00～11:30	楽しくキッズダンス（3歳～12歳） 10:00～11:30	リカバリー&リラックスYOGA 10:00～11:30		琉球・沖縄の歴史～戦後編～ 10:00～11:30 (8回)	Super Kids英会話 (小学1～3年生) 10:00～11:00	琉球民謡・舞踊曲（Ⅲ） 10:00～11:30	やさしい三線 10:00～11:30		カラオケ・昭和歌謡 09:30～11:30	着付けと帯結び 10:00～11:30	社交ダンス（Ⅱ） 10:00～11:30	ゴルフ実践 (那覇ゴルフ倶楽部) 08:30～10:30
	12:00～14:00		やさしい三線 12:00～13:30			子どもの楽しいバレエ (3歳～5歳) 13:00～14:00 (8回)	楽しい卓球（Ⅰ～Ⅲ） 12:00～14:00 (15回)		ベリーダンス 12:00～13:30	K-POPダンス 12:00～13:00	テーブルフォト撮影 12:00～13:30 (8回)	日常で使える英語 12:00～13:30	大人のやさしいピアノ（Ⅰ） 12:00～13:00 大人のやさしいピアノ（Ⅲ） 13:15～14:15	琉球三線（Ⅱ） 12:00～14:00	音読・会話中国語（Ⅱ） 12:00～13:30	カラオケ・昭和歌謡 12:00～14:00	着付けと帯結び 12:30～14:00	社交ダンス（Ⅲ） 12:00～14:00	ゴルフ基本 (KA.MI.FU Golf Range) 13:00～15:00
	14:30～16:30		華道（池坊） 14:30～16:30	中国語 15:30～17:30		大人のやさしいバレエ（Ⅰ～Ⅱ） 14:15～15:45 (8回)	楽しい卓球（Ⅲ～Ⅵ） 14:10～16:10 (15回)		マットピラティス 14:20～15:20 マットピラティス 15:30～16:30	軸体幹トレーニング 13:30～15:00	自分史&エッセイ&ショート小説 14:00～15:30	実用ペン字 14:15～15:45	大人のやさしいピアノ（Ⅱ） 14:30～15:30	折り紙で脳トレ 14:30～16:30 (8回)		ヴォイストレーニング 15:00～16:30	体温を上げるセラピーヴォイス 14:30～16:00	楽しくキッズダンス (3歳～12歳) 14:30～16:00	ボウリング (サラダボウル) 13:30～15:30
	16:30～18:30					子どもの楽しいバレエ (5歳～10歳) 16:00～17:00 (8回)	社交ダンス（Ⅱ） 16:30～18:30	琉球舞踊 16:30～18:30				実用ペン字 16:00～17:30					男性のためのリラックスヨガ 16:30～17:45	ZUMBAでストレス発散!（Ⅰ～Ⅱ） 16:30～17:30	
日曜日	09:30～12:00		プランツギャザリング寄せ植え 10:00～11:30 (8回)		デジカメde写そう!写真 09:30～11:30	ひきしめボディ（Ⅱ） 10:00～11:30	楽しいフラダンス（Ⅰ～Ⅲ） 10:00～11:30	キッズダンス (フリースタイル) (3歳～小学生) 10:00～11:00	みんなの基礎バレエ 10:00～11:30 (12回)			韓国語（Ⅲ） 09:45～11:15	マイペース英会話（Ⅱ） 10:00～11:30	琉球民謡 09:30～11:00	紅型（草木染） 09:30～11:30	フルート 10:00～11:30	囲碁 09:30～11:30 (15回)	えいごdeあそぼう (2歳～未就学児) 10:00～11:00	
	12:00～14:00				パソコン基礎知識 12:00～13:30	マットピラティス 12:00～13:00 チアダンス (幼児～小学2) 13:30～14:30 (8回)	社交ダンス（Ⅲ） 12:00～14:00		リフレッシュヨガ（Ⅱ） 12:00～13:30	背骨コンディショニング体操 12:00～13:30		韓ドラで覚える韓国語 (Ⅳ～Ⅵ) 11:30～13:00	マイペース英会話（Ⅰ） 12:00～13:30	初めての琉球古典音楽 12:00～13:30					ゴルフ基本 (KA.MI.FU Golf Range) 13:00～15:00
	14:30～16:30		絵画 14:00～15:30		パソコン基礎知識 14:00～15:30	チアダンス (小学3～中学生) 14:45～15:45 (8回)	社交ダンス（Ⅱ） 14:30～16:30		子供のバレエ (4歳～5歳) 14:00～15:00 (12回) 子供のバレエ (小学生) 15:15～16:15 (12回)							ヴォイストレーニング 14:00～15:30 (8回)	健康ウォーキング 14:00～15:30	キッズダンス 14:00～15:00 (12回) フリースタイルダンス 15:15～16:15 (12回)	

生きがいづくり クッキング



001 新設 男の健康料理 定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



OHANA塾(料理)主宰
食生活改善推進協議会会員
新垣 佳代子

火 10:00～12:00

身近な食材でヘルシーでボリュームのある家庭料理をお教えします。栄養素を解説しながら、あなたの健康と元気のお手伝いを一緒に考えます。

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、三角巾、筆記用具、材料費8,000円(テキスト代込)

002 新設 基礎の薬膳 定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



中医薬膳指導員
糸洲 智子

土 10:00～12:00

大根・人参・お芋は生薬です。身近な食材を使い、自分の体質に合ったおいしい料理を学びませんか?

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、頭巾、筆記用具、教材費8,800円(テキスト代込)

003 短期 おいしいお茶の入れ方 定員10名

9,600円→9,200円/8回(②④週)



日本茶インストラクター
中国茶芸師
茶房 一葉主宰
上原 美智代

火 14:00～15:30

日本茶、中国茶、台湾茶、紅茶のおいしい入れ方のコツと、お茶の味わいをお菓子とともにお茶会スタイルで楽しく学びます。

準備 筆記用具、ノート、材料費12,000円(お茶請け代込)

004 はじめてさんのおうちパン 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



よんなーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

水 10:00～12:00

はじめてさんでも大丈夫。パン作りって意外と簡単。さぁ!一緒に幸せいっぱいの香りを楽しみましょう。

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費7,500円(テキスト代込)

005 手ごね時短パン 定員10名 見 体

9,600円→9,200円/8回



fuwamochiパン教室主宰
1時間パンマスター
池 保子

月 10:00～12:00 (②④週)
木 19:00～21:00 ※講座日が5週目の日あり (①③週)

しっかり捏ねて焼きまで約1時間でパンを作る製法をお伝えします。時短でふわふわのおいしいパンを作りましょう。

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費12,000円(テキスト代込)

006 簡単クイックパン 定員10名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



楽ラク愛情キッチン
GureenBreeze主宰
山城 貴子

土 10:00～12:00

食べたい時にすぐ作れる手ごねパン。お家にある材料で、気軽にパン作りを楽しみましょう。焼きたての香りに癒されます。

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費8,800円(テキスト代込)

007 愛情料理 定員18名 見 体

16,800円→16,100円/14回



がきや料理教室長
我喜屋 香

木 10:00～12:00

季節に応じた愛情料理を基本からおもてなしまでお教えします。楽しいひとときを過ごしませんか?

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費10,000円(テキスト代込)

008 今日のおうちごはん 定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



専門調理師 調理師専門学校教師
全国料理協会教員師範資格
仲村 公子

火 10:00～12:00

お料理の基礎とコツを学びながら、美味しくをモットーに、和・洋・中の定番料理から人気メニューまで幅広くご指導致します。

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費8,000円(テキスト代込)

009 琉球料理と沖縄の行事食 定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



沖縄県琉球料理伝承人
専門調理師 調理師専門学校教師
仲村 公子

金 10:00～12:00

年中行事にちなんだ料理や長い歴史と伝統のある琉球料理をご紹介します。



準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費9,000円(テキスト代込)

教養

010 新設 初心者の簿記 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



公益財団法人実務技能検定1級技能士
職業訓練指導員(事務・流通・観光ビジネス)
喜舎場 京子

金 19:00～21:00

簿記の基礎をしっかりと学び、日商簿記3級合格を目標にはじめませんか?検定試験のポイントを押さえた講座です。

準備 筆記用具(鉛筆・シャーペン・消しゴム)、電卓(12桁)、教材費2,850円

011 新設 朗読で♪ちむワクワク 定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



ナレーター
朗読家
石底 マキ

水 14:00～15:30

ご自分の声の魅力をご存知ですか?好きな本、詩や絵本などを持ち寄って、心がよろこぶ朗読♪ご一緒しませんか。

準備 筆記用具、好きな本・詩・絵本など

012 新設 カラーコーディネート(色彩検定3級対策) 定員16名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



カラーアナリスト
外間 恵

金 10:00～11:30

ファッションやメイク、ネイル、ブライダルなど様々な分野で活かされるカラーコーディネート。色の持つ力・与える力、第一印象の重要性を知り、自分らしさを探してみませんか。

準備 筆記用具、はさみ、のり、教材費2,200円、配色カード1,000円程度

013 短期 脳を元気にする自分史 定員12名

9,600円→9,200円/8回(②④週)



自分史活用アドバイザー
安里 努

水 10:00～11:30

ご自分の歴史を形にしませんか。文章を考えると脳が動き出します。感動を思い出せば心の栄養に。実際に手を動かして頂き、丁寧に指導します。

準備 筆記用具、レポート用紙(ルーズリーフ等)、教材費1,000円

014 琉球・沖縄の歴史~戦後編~ 定員15名 見

9,600円→9,200円/8回(②④週)



大学非常勤講師
山城 彰子

土 10:00～11:30

『琉球・沖縄史』(新城俊昭著)をテキストに、2年かけて古琉球から現代まで学びます。戦後編では、1945年(昭和20年)から勉強します。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,500円程度

015 わかりやすい琉球史 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



中央大学客員研究員
外間 哲弘(峻岩)

月 10:00～11:30

琉球の歴史についてわかりやすく解説します。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費300円程度

016 楽しい朗読 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



沖縄ボイスラボ代表
諸見里 杉子

火 14:00～15:30

声に出して文学作品を楽しみませんか?黙読とは違う味わいがあります。呼吸、発声など音読・朗読の基礎からわかりやすくお伝えします。

準備 筆記用具、教材費200円

017 自分史&エッセイ&ショート小説 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



作家
高橋 フミアキ

土 14:00～15:30

テンプレートに言葉を入れるだけでショート小説が書けるように!自分史、童話、ファンタジー、歴史物、SFなど小説を書いてみませんか?

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費1,500円程度

018 沖縄の野草探索 定員15名

9,600円→9,200円/8回(②④週)



健康管理士上級指導員
新垣 行康

金 14:00～16:00

外での野草探索を中心に、身近にある沖縄の野草について学びます。驚きの発見・体験を通して、健康を目指しましょう!

準備 筆記用具、室内スリッパ、動きやすい服装(長袖・長ズボン・帽子・靴)、教材費500円

019 じっくり勉強!3級FP技能士 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



一級ファイナンシャル・プランニング技能士 CFP®
福田 昌也

木 19:00～20:30

一人で勉強してもわからない事、すべて解決します!他と差をつけ資格取得を目指しましょう!家計管理・お金の基礎知識を学びたい方も大歓迎!

準備 筆記用具、電卓、教材費2,500円程度

020 資産運用基礎知識 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



一級ファイナンシャル・プランニング技能士 CFP®
福田 昌也

火 10:00～11:30

お金の知識を身につけ、自身の資産を運用・管理しましょう。銀行預金や投資信託、株式投資、外為投資、不動産投資など運用法のメリット・デメリットを分かりやすく解説していきます。

準備 筆記用具、教材費500円

占い

021 新設 タロットリーディング入門 定員15名

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



タロット講師
ルナ(Luna dia)

金 14:00～15:30

カードに込められた意味を楽しく学び、直感を磨きながら、本当の幸せにつながるための気づきを促すリーディング力を養います。

準備 筆記用具、タロットカード(ウエイト版)※講師より購入可(3,000円程度)

022 新設 マヤ暦次元上昇 定員15名

9,600円→9,200円/8回(②④週)



マヤ暦スーパーアドバイザー
高安 弘美

金 14:00～15:30

マヤ暦を知ると、自らの役割・使命がわかり、人生が楽しくなります。マヤ暦で笑顔の毎日を送ってみませんか。

準備 筆記用具、教材費2,200円

023 新設 やさしい気学入門 定員15名

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



気学師
翁長 奈苗

火 10:00～11:30

九星の統計学を活用して、一年の運気バイオリズム、吉方位を割り出し、望む結果を叶えましょう。

準備 筆記用具、資料代1,000円

024 短期 私知楽♪数秘術 定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



私知楽~Anj~あんじぇい~主宰
数秘術講師
大田 順子

水 19:30～21:00

初心者の方を対象に、数秘を私知楽流にてお伝えします。私(自分)を知り、癒し、整え、喜び、磨く、唯一無二の光り輝く自分に出会いましょう!

準備 筆記用具、電卓、教材費2,200円

025 運勢暦の見方と気学 定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



高島易道観象派会鑑定士
玉那覇 圭斎

水 14:30～16:00

日々の運勢の見方と方位の良し悪しについて学びます。

準備 筆記用具、2023年度の運勢暦(百均で購入可)、教材費1,000円程度

語学

026 新設 エンジョイEnglish!(初級) 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



英会話講師
島袋 由枝

木 19:30～21:00

How are you?からの方も、仕事で困ってる方も、英語が大好きな方も、海外経験・ネイティブスピーカーとの仕事経験豊富な講師が教えるハッピー英会話!

準備 筆記用具、教材費2,500円程度

027 新設 仕事で使うビジネス英会話 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



インストラクター
西平 靖

火 19:30～21:00

挨拶などの簡単な会話が出来る方を対象に、ビジネスシーンやフォーマルな英会話を学びます。自己紹介や電話マナーなど実践を見据えたフレーズを反復練習して文化を学びましょう。

準備 筆記用具、ノート、辞書(スマホ可)

028 新設 ウチナーグチで喋ってみた 定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



沖縄芝居役者
当銘 由亮

水 12:00～13:30

日常会話からテレビやラジオにSNS、流行りのポップスなど身の回りのいろいろな言葉や会話を参考に、ウチナーグチを実際に声に出してみましょう。

準備 筆記用具、教材費500円程度

029 話してみよう英会話入門
定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



英会話・英検講師
加勢 美智子

金 14:00～15:30 Ⅰ～Ⅱ

まずはあいさつから。「固まる」「単語が出てこない」。そんなあなたと失敗を笑い合いながら学び直しましょう!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

030 マイペース英会話
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



英会話・英検講師
加勢 美智子

日 10:00～11:30 Ⅱ
日 12:00～13:30 Ⅰ

外国語学習は、異文化体験に似ていて楽しいです。みんなで大きな声を出して練習します。ゆっくりマイペースにPractice and Practice!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

031 英会話初級
定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



英語講師
しびり

火 12:30～14:00 Ⅱ

日本人女性講師が指導します。英語を始めたい方、ゆっくり学習したい方をお待ちしております。

準備 筆記用具、辞書(英和または和英)、教材費500円

032 あなたを表現する英会話
定員16名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



英語講師
しびり

水 12:00～13:30 Ⅲ

日本人女性講師が優しく指導。継続的に英語を習得したい方を対象に、日常の今を英語で表現しませんか?

準備 筆記用具、辞書(英和または和英)、教材費500円

033 英会話DOJO
定員15～18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



NPO国際言語センター講師
Erisa

月 12:00～14:00 Ⅲ
木 12:00～14:00
木 14:30～16:00

英会話に触れる、慣れる、楽しむ!Practice makes perfect!

準備 筆記用具、教材費500円

034 日常で使える英語
定員15名 見

15,400円→14,700円/14回



英会話講師
Carlo(カルロ)

土 12:00～13:30

ネイティブが教えるすぐに使えるシンプルな日常英会話。楽しく英語を話すトレーニングをします。

準備 筆記用具、教材費500円

035 話せる韓国語
定員12～16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



韓国語講師
朴 銀子(パク・ウンジャ)

月 14:00～15:30 Ⅰ～Ⅱ
月 20:00～21:30 Ⅰ
火 20:00～21:30 Ⅱ
水 20:00～21:30 Ⅲ

韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話が出来るように重点的に学びます。

準備 筆記用具、教材費3,500円程度

036 韓国語
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



韓国語講師
ヤン・ジンスク

日 09:45～11:15 Ⅲ

正確な発音での読み書き、文法、ヒヤリングを楽しみながらマスター!

準備 筆記用具、ノート、教材費3,000円程度

037 韓ドラで覚える韓国語
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



韓国語講師
ヤン・ジンスク

日 11:30～13:00 Ⅳ～Ⅵ

韓ドラをリスニングしてみましょう。内容に伴い文法や発音について丁寧に解説します。

準備 筆記用具、ノート

038 中国語
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



中国語講師
柯 彬(カ・ヒン)



中国語講師
梁 運飛(リョウ・ウンヒ)

土 15:30～17:30

はじめて中国語を学ぶ方に、発音の仕方、日常会話、応用会話、よく使う基本的な単語を正しく、やさしく教えます。実践に強い中国語の指導をします。

準備 筆記用具、教材費1,600円程度

039 しっかり基礎中国語
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



中国語講師
仲村 蘇琰(ソエン)

金 19:30～21:00 Ⅰ

発音から構文までしっかり学べます。会話から中国語の文化を理解します。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度

040 音読・会話中国語
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



中国語講師
仲村 蘇琰(ソエン)

土 12:00～13:30 Ⅱ

故事成語、エッセー、いろいろな題材を音読を通して、発音、文法、文化の理解を深めます。おもてなし会話で実践力を磨きます!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

芸能・楽器



041 新設 初めての琉球古典音楽
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



野村流伝統音楽協会師範
県指定無形文化財野村流保持者
仲宗根 盛次

日 12:00～13:30

初心者でも大丈夫!楽しく一緒に琉球古典音楽を弾きましょう!

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

042 新設 沖縄横笛
定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



野村流伝統音楽協会師範
沖縄横笛協会会長
座波 雪子

木 14:00～15:30

琉球音楽における横笛演奏の技法を初歩からお教えします。横笛の呼吸法で横隔膜などを柔軟にし、肺年齢を若返らせ、笛の音色で癒されてみませんか?

準備 横笛(C調子)※レンタル有100円/1回、室内スリッパ

043 新設 初心者も楽しめるピアノ
定員10名 見 体

16,800円→16,100円/14回



元ヤマハ音楽教室講師
神谷 民子

金 18:15～19:15

両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。

準備 筆記用具(ペン・鉛筆)、教材費800円程度

044 新設 ウクレレでハワイアンソング
定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



ミュージシャン
マーシー

月 14:30～16:00

ハワイアンソングの弾き語りをレッスン致します。最初は初心者向けに簡単な曲から始め、慣れてきたら有名な曲にも挑戦して行きます。

準備 ウクレレ、筆記用具、教材費500円

045 わかりやすく歌三線
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



アーティスト 歌手
松田流松絃会師範二代目家元
松田 しのぶ

月 12:30～14:00 Ⅲ
金 12:00～13:30 Ⅱ

Ⅱのクラスは、工工四を理解し、歌三線の初歩レベルのクラスです。Ⅲのクラスは基本ができているクラスです。曲の背景や歌詞の世界を解釈しながら練習します。

準備 三線、つめ、A4ファイル、教材費150円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、室内スリッパ(金曜クラス)

046 イチから始める三線
定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



琉球民謡協会教師
石川 陽子

水 19:30～21:00 Ⅰ～Ⅱ

三線をはじめたい方に、分かりやすく丁寧に教えます。まずは気軽にチャレンジしてみましょう。

準備 三線、つめ、筆記用具、教材費150円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

047 三線で楽しく歌おう
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



由弦會二代目会主
上江洲 静香

月 12:00～13:30
木 10:30～12:00

民謡・舞踊曲からポップスまで。初心者でもやさしく指導いたします。

準備 三線、つめ、教材費2,000円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

048 初心者の三線
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琉球古典音楽
安冨祖流絃声会師範
上原 睦三

火 12:00～14:00 Ⅰ

沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

049 楽しい三線
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琉球古典音楽
安冨祖流絃声会師範
上原 睦三

木 12:00～14:00 Ⅲ

沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

050 やさしい三線
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琉球民謡音楽協会師範
野村流伝統音楽協会師範
仲本 亜寿香

月 14:30～16:00
月 19:30～21:00
土 10:00～11:30
土 12:00～13:30

初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

051 琉球民謡
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



由絃會名誉会主
上江洲 由孝



琉球民謡音楽協会師範
源古 尚子

水 12:00～14:00 Ⅱ～Ⅲ
木 12:00～14:00 Ⅲ～Ⅵ
木 14:30～16:30 Ⅰ～Ⅱ

昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう。

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

052 琉球民謡
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



野村流伝統音楽協会師範
琉球民謡音楽協会師範
県指定琉球歌劇保持者(三線)
県指定野村流保持者
仲宗根 盛次

日 09:30～11:00

琉球民謡を楽しく弾きましょう!

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

053 琉球民謡・舞踊曲
定員15～20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琉球民謡協会最高師範
宮城 武碩

火 10:00～11:30 Ⅲ
土 10:00～11:30 Ⅲ

楽しい民謡から祝いの座で歌うかぎやで風節、舞踊曲まで三線と唄を楽しみましょう!

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

054 琉球民謡と古典音楽
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



野村流伝統音楽協会師範
琉球民謡音楽協会師範
県指定琉球歌劇保持者(三線)
県指定野村流保持者
仲宗根 盛次

金 14:30～16:00
金 17:00～18:30

琉球民謡と古典音楽を楽しく弾きましょう!

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

055 琉球古典音楽
定員15～20名 見 体

15,400円→14,700円/14回


琉球古典音楽野村流音楽協会那覇支部長
與那嶺 靖


野村流伝統音楽協会師範 県指定無形文化財野村流保持者
仲宗根 盛次


琉球古典音楽 野村流保存会師範
長浜 真輝

火 14:30~16:30 與那嶺 Ⅲ～Ⅳ
火 17:00~19:00 仲宗根
水 14:30~16:30 長　浜 Ⅲ
木 09:30~11:30 與那嶺 Ⅲ

結婚式やトゥシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でてみませんか。

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
【長浜クラス】野村流保存会工工四、教材費(必要時)

056 琉球古典音楽斉奏
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回


琉球古典音楽野村流音楽協会那覇支部長
與那嶺 靖

火 09:30~11:30 Ⅱ～Ⅲ

沖縄の伝統音楽を三線や箏と一緒にかぎやで風節から舞踊曲まで合奏します。三線、箏、笛、胡弓をお持ちの方のご参加をお待ちしております。

準備 お持ちの楽器をご持参ください(三線、箏、笛、胡弓など)

057 野村流古典音楽及び舞踊地謡
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回


野村流師範国指定「組踊地謡」保持者 県指定野村流保持者
前川 朝文

水 18:00~20:00 Ⅰ～Ⅱ

講師作成の「教習曲一覧」を使用して、野村流古典音楽、琉球民謡等、受講者に応じて個人指導します。

準備 三線、つめ、(野村流伝統音楽協会工工四上巻)2,500円、(講師著作・野村流教習曲教本)1,500円、教材費100円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

058 琉球三線
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回


琉球古典音楽 安冨祖流絃声会師範
新垣 安弘

土 12:00~14:00 Ⅱ

琉球古典音楽、琉球民謡など受講生からのリクエスト曲を中心にみんなで繰り返し練習いたします。

準備 三線、つめ、教材費300円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

059 三線早弾きコース
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回


琉球音楽協会教師 琉球民謡松田流弘絃会教師
玉城 さゆり

木 14:30~16:00 Ⅲ～Ⅵ

モーアシビ唄、民謡の中テンポ、早弾き曲を中心に昔唄を練習していきます。

準備 三線、つめ、教材費200円程度

060 三線・三板
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回


野村流伝統音楽協会教師 琉球民謡音楽協会教師 沖縄三板協会講師
當間 清子

木 12:00~14:00

沖縄の歌三線と打楽器の三板を一緒に習いましょう。

準備 三線、つめ、教本、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、三板※希望者は講師より購入可

061 太鼓
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回


乾流太鼓段の会師範
儀間 マサエ

水 17:00~19:00

沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか。初心者でも一緒に楽しく打てます。

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

062 光史流太鼓
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回


光史流太鼓保存会師範
上原 じゅん子

金 19:30~21:30

沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか。初心者でも一緒に楽しく打てます。

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

063 和太鼓エクササイズ
定員9名 見 体

14,000円→13,300円/14回


和太鼓講師
狩俣 恵美里


和太鼓講師
島袋 恵子

木 15:00~16:00

和太鼓を使った頭と体の運動で、初心者でも楽しめる曲演奏です。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

064 大正琴
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回


琴生流准師範補
具志堅 光江

金 09:30~11:30

学校唱歌から民謡までジャンルを問わずに楽しめます。初心者大歓迎です。

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費800円程度

065 楽しい大正琴
定員16～18名 見 体

15,400円→14,700円/14回


琴生流指導師範 琴和会会主
大城 和枝

火 09:30~11:30
水 09:30~11:30 Ⅰ～Ⅱ

大正琴の正しい奏法を勉強し、楽しく弾けるように基礎から丁寧に指導します。

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度

066 初心者も楽しめる大正琴
定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回


花仙流大正琴講師
神谷 民子

月 14:00~15:30

初心者大歓迎!基礎から指導します。楽しくやりましょう!

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)※講師より購入可、室内スリッパ、教材費800円程度

067 大正琴(琴伝流)
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回


琴伝流大師範
宮城 君子

金 14:00~16:00

初心者の方から大正琴を極めたい方まで、色々なジャンルの曲を琴伝流アンサンブルで楽しんでみませんか?まずは体験から!

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)※講師より購入可、教材費1,000円程度

068 琉球笛
定員15名 見

15,400円→14,700円/14回


琉球古典音楽野村流音楽協会師範
中野 夢

水 14:30~16:00 Ⅱ

琉球笛の音の出し方から丁寧に学んでいきます。耳馴染みのある童謡から古典音楽まで心地よい音色を奏でましょう。

準備 琉球笛(C調子)※講師より購入可8,000円(要予約)、筆記用具、卓上鏡、教材費500円



069 初めての大人ピアノ
定員10名 見 体

16,800円→16,100円/14回


中学校音楽教諭 リトミック研究センター上級講師
宮崎 利恵

月 09:30~10:30 Ⅱ
月 10:45~11:45
月 19:30~20:30 Ⅱ
火 12:30~13:30 Ⅱ

憧れのピアノを弾いてみませんか?初めての方も年齢も関係ありません。ゆっくり丁寧にお教えします。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪

準備 教材費2,000円程度

070 大人のやさしいピアノ
定員10名 見

16,800円→16,100円/14回


ピアノ講師
福山 里香

土 12:00~13:00 Ⅰ
土 13:15~14:15 Ⅲ
土 14:30~15:30 Ⅱ

Ⅰは全く初めての方が対象のクラスで、基礎をしっかりと学びます。Ⅱはやさしい曲を両手で演奏できる方が対象のクラスです。Ⅲは楽譜を読みながら演奏できる方が対象のクラスです。自分のペースで、一緒に楽しみましょう♪

準備 筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度

071 初心者も楽しめるピアノ
定員10名 見 体

16,800円→16,100円/14回


元ヤマハ音楽教室講師
神谷 民子

金 19:30~20:30

両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。

準備 筆記用具(ペン・鉛筆)、教材費800円程度

072 クラシックギター
定員14名 見 体

15,400円→14,700円/14回


ギタリスト
佐野 周作

月 10:00~11:30 Ⅱ

クラシックからフォーク、ポピュラーまで楽しく弾けるようになりましょう!簡単な合奏も、個人指導も行う講座ですので、それぞれ自分のペースで進められます。

準備 ギター、足台、卓上譜面台、チューナー、教材費500円程度/1ヶ月

073 やさしいクラシックギター
定員18名 見

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり


ギタリスト ギター講師
上原 章

木 14:30~16:00

童謡や唱歌など親しみのある曲を用いて、楽しみながらギターの基礎をマスターできます。

準備 ギター、足台、卓上譜面台、チューナー、教材費2,000円(ギター入門セット26,000円で講師より購入可)

074 フォークギターで歌おう♪
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回


ギター講師
本村 隆

木 19:30~21:00

ギターの弾き語りで大好きな歌を唄ってみませんか?あなたがひとりで歌えるまで、やさしく教えます。Let's Try♪

準備 ギター、教材費500円

075 はじめてのギター
定員18名 見 体

14,000円→13,300円/14回


ミュージシャン ギタリスト
三浦 慎司

火 18:30~19:30 Ⅰ～Ⅱ

ギターをはじめたい方向けの講座です。ギターの持ち方や弾き方、コードの押さえ方などを基礎から教えます。

準備 ギター、教材費500円

076 やさしいウクレレ
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回


ウクレレ講師
本村 隆

木 10:00~11:30

メロディーや、ソロウクレレを弾いてみましょう。また、メロパートとリズムパートで合奏を楽しんでいきましょう。TAB譜を使用しますのでわかりやすいです。

準備 筆記用具、ウクレレ、教材費500円

077 ヴァイオリン
定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回


沖縄弦楽指導者協会会員
海勢頭 愛

水 12:00~13:30

初めての方、大歓迎です。優美なヴァイオリンの音色を体感し、憧れのメロディを一緒に奏でてみませんか?

準備 ヴァイオリン※体験用のレンタル有(要予約)、ブックスタンド又は譜面台、室内スリッパ、教材費1,000円程度

078 フルート
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回


フルーティスト 日本フルート協会会員
宮里 郁子

日 10:00~11:30

あなたの想いをフルートの音色に伝えませんか?誰でも上手になれます。

準備 筆記用具、フルート※講師よりレンタル可5,000円程度/1ヶ月(要予約)、譜面台、教材費1,500円程度

079 オカリナ
定員15名

15,400円→14,700円/14回


ライリッシュ・オカリナ連盟一級認定講師 ライリッシュ・オカリナ連盟沖縄県那覇支部支部長
大城 智子

木 10:00~11:30 Ⅳ～Ⅵ
木 12:00~13:30 Ⅲ
木 14:00~15:30 Ⅳ～Ⅵ
金 10:00~11:30 Ⅱ
金 12:00~13:30 Ⅳ～Ⅵ

オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか?楽譜を見ながらオカリナが吹ける経験者クラスです。

準備 オカリナ、教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月、室内スリッパ(木曜10:00クラス)

舞踊・民踊

080 日本舞踊
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



若柳流若美会宗家
若柳 美之介

端唄、小唄、歌謡曲と幅広い振り付けで、踊りを共に楽しみましょう。健康、着付にも役立ちます。

木 14:00～16:00

準備 浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)

081 沖縄・日本民踊
定員20～36名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日本フォークダンス連盟公認1級指導者
沖縄県民踊研究会長
仲本 興真



沖縄県民踊研究会認定3級指導者
日本フォークダンス連盟公認日本民踊指導者
新垣 幸枝

健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。

月 14:30～16:30 新垣 Ⅱ
木 16:30～18:00 仲本 Ⅳ～Ⅵ

準備 パーランクー、扇子2本、うちわ、民踊手拭い(1m10cm)、四つ竹、教材費2,500円程度

082 沖縄民踊
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日本フォークダンス連盟公認1級指導者
沖縄県民踊研究会長
仲本 興真



沖縄県民踊研究会認定3級指導者
日本フォークダンス連盟公認日本民踊指導者
友寄 千代子

健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。初心者も大歓迎です。

水 12:00～14:00 友寄
金 12:00～14:00 仲本

準備 パーランクー、扇子2本、うちわ、民踊手拭い(1m10cm)、四つ竹、あや棒、教材費2,500円程度

083 琉球舞踊
定員15～20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



真南風流美ら会師範
崎浜 禮子



真南風流美ら会教師
宮里 美江子



真南風流美ら萌の会会主
金城 博恵



琉球舞踊燦藤代乃会師範
伊波 真理子



玉城流翔節瑞祥和の会会主
瑞慶山 和子

月	14:00～16:00	伊 波
火	09:30～11:30	崎 浜
火	19:30～21:30	金 城
水	14:00～16:00	崎 浜
木	14:30～16:00	瑞慶山
土	16:30～18:30	宮 里

沖縄独特の伝統ある琉球舞踊を一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧にわかりやすく指導します。

準備 稽古着または動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、飲み物
【崎浜クラス】花染又は日本手拭い
【伊波クラス】四つ竹、花染サージ

声楽・カラオケ



084 新設 カラオケ・昭和歌謡
定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



メンタル心理ミュージックアドバイザー
音楽療法インストラクター
あきおカラオケ教室主宰
玉那覇 あきお

永い人生を元気に!100年時代を目指して、仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。

土 09:30～11:30

準備 教材費500円

085 カラオケ
定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



歌唱指導認定講師
野原 智子

腹圧発声法で正しいリズム・音程・発声を学び、感情表現などより豊かな歌唱が実感できます。

月 12:00～14:00
月 14:30～16:30

準備 筆記用具、飲み物、教材費500円

086 カラオケ・昭和歌謡
定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



メンタル心理ミュージックアドバイザー
音楽療法インストラクター
あきおカラオケ教室主宰
玉那覇 あきお

永い人生を元気に!100年時代を目指して、仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。

火 12:00～14:00
水 09:30～11:30
水 12:00～14:00
土 12:00～14:00

準備 教材費500円

087 ビクターカラオケ
定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



ビクター歌謡指導認定講師
中里 恒子

ビクター歌謡研究会の教えに従って、カラオケを楽しく歌うコツを一緒にお勉強しましょう♪

木 12:00～14:00

準備 筆記用具、教材費2,100円

088 ヴォイストレーニング
定員12～16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



声楽家
桑江 律子



沖縄オペラ協会副会長
安座間 和美



声楽家
宮城 美幸

肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レパートリーを増やしていきましょう♪

火	10:00～11:30	桑 江
水	10:00～11:30	安座間
木	19:30～21:00	宮 城
土	15:00～16:30	桑 江

準備 筆記用具、教材費500円程度
【安座間クラス】室内スリッパ、A4ファイル

089 ヴォイストレーニング
定員16名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



声楽家
上原 亜里沙

歌声と音楽をあなたの生活にプラスしてみませんか♪呼吸法、発声の基礎から丁寧に指導致します。

日 14:00～15:30

準備 教材費100円程度

090 体温を上げるセラピーヴォイス
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ヴォイストレーナー
吉田 一正

肩甲骨と股関節を柔軟にして沖縄の歌から世界の歌まで歌い上げ、体温を1度上げて成長ホルモンを分泌し、いつまでも若々しく元気一杯!

土 14:30～16:00

準備 動きやすい服装、教材費700円程度

091 楽しい童謡・ナツメロ
定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



声楽家
新垣 真由美

子どもの頃に歌った童謡やナツメロを発声練習で声の出し方を学びながらみんなで楽しく歌います。

木 12:00～13:30

準備 室内スリッパ、教材費200円程度

092 カンツォーネ
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



声楽家
桑江 律子

カンツォーネ(イタリア民謡)を歌ってみませんか?オー・ソレ・ミオなどイタリア語の発声から指導します。

金 12:00～13:30

準備 筆記用具、教材費400円程度

093 楽しいコーラス
定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄オペラ協会副会長
安座間 和美

コーラスは初めて、楽譜が読めない、という方も大丈夫!発声や呼吸法を学び、沖縄の歌、外国の歌、最近の曲まで2部合唱で楽しみます♪

水 12:00～13:30 Ⅰ～Ⅲ

準備 筆記用具、室内スリッパ、A4ファイル、教材費100円程度

094 英語で歌う名曲
定員13～16名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



音楽講師
しびり

聞いた事のある英語の曲の歌詞を理解し、キレイな発音で、ピアノに合わせて歌いましょう。曲は皆さんと決めます♪

火 14:30～16:00
水 10:00～11:30

準備 筆記用具、辞書、教材費500円程度

095 楽しい詩吟
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



(公益社団法人)日本詩吟学院認可
沖縄玉岳風会指導部長
城間 岳祥

声に自信がなくて人前でアガル方!呼吸法と発声法で「誰でも出来る」楽しい詩吟を初心者の方から師範まで指導します。

木 09:30～11:30
金 09:30～11:30

準備 筆記用具、教材費500円～

096 リラックス詩吟
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



公益社団法人日本詩吟学院認可
おもろ岳風会師範
嘉陽 岳光

声を出す素晴らしさを実感し無理なく自分のペースで、詩歌が腹式呼吸で吟じられるリラックス詩吟教室をめざします。

火 12:00～14:00

準備 筆記用具、教材費800円程度

芸術・書道



097 新設 絵画
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



絵画教室アトリエ道子主宰
城間 美智子

水彩、油彩、鉛筆などそれぞれの好みの画材を使用し制作します。初めての方から丁寧にご指導致します。

日 14:00～15:30

準備 教材費1,500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。
【水彩画または油彩画セット】10,000円程度
【デッサン】1,500円程度

098 新設 大人の楽しい美術
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



元中学校美術教師
古堅 彰子

ミニシーサー、絵、モダンテクニック、額作りなどアートの世界を探索し楽しみながら作品を作ってみましょう!

水 12:00～14:00

準備 布巾、ティッシュ、小タオル、古新聞、材料費3,000円

099 絵画入門
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖展会員・運営委員
金城 幸也

デッサン、油絵、水彩画など基本から指導します。様々なモチーフを楽しく自由に描きませんか?

土 09:30～11:30

準備 教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。

100 絵画
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



絵画教室アトリエ道子主宰
城間 美智子

水彩、油彩、鉛筆などそれぞれの好みの画材を使用し制作します。初めての方から丁寧にご指導致します。

金 09:30～11:30

準備 教材費1,500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。
【水彩画または油彩画セット】10,000円程度
【デッサン】1,500円程度

101 水彩画
定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



沖展絵画部門会員
知念 秀幸

透明水彩絵の具による実践的に描くテクニックを磨き学びます。作品を描くためのコツと絵づくりを学びます。

月 12:00～14:00

準備 教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。

102 水彩画
定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



沖展会員・運営委員
金城 幸也

はじめての方でも楽しめます。水彩によるリアルな質感の表現を目指します。野外スケッチにも行きます。

火 14:30～16:30

準備 教材費500円程度、水彩画セット3,500円程度

2022 2023 12~3月

お申込みは先着順

割引は11/25(金曜日)まで ☎.098-832-5588

103 ワンストロークトールペイント 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ワンストローク認定講師
KATSUMI

木 13:00～14:30

トールペイントの様な画風をひと筆描きで簡単に手早く仕上げることが出来ます。

準備 教材費3,000円程度(筆2本、絵の具4本)

104 和紙ちぎり絵 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



和紙ちぎり絵講師
當眞 百合子

木 09:30～11:30

和紙ちぎり絵は和紙を指先でちぎったり、鉄筆なども使いながら糊で貼りつけていきます。大変分かりやすい絵画で年齢に関係なく、どなたでも楽しめます。

準備 おしぼり、はさみ、鉄筆、のり、水性ペン、ゴム版(講師より購入可)、ちぎり絵用ハケ500円、教材費1,500円～



105 基本の水墨画 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖展書芸部審査員
毎日展会員
砂川 鳳苑

月 09:30～11:30

画法の基本からその応用へ、花鳥画から風景画、細画の指導をいたします。

準備 毛筆、墨、硯、筆洗い容器、水墨画用の用紙、顔彩、下敷き(白色でA3サイズ)、材料費1,000～1,200円程度

106 書道 定員16～18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



龍寳書道会師範
日本書作院理事
読売書法展審査員
城間 紅玉



龍寳豊源書道会師範
森根 和子



公益財団法人
日本書道教育学会参与
玉城 芳岳

月	14:30～16:00	玉城
火	12:00～14:00	森根
火	14:30～16:30	森根
金	19:00～21:00	城間

新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。
【森根·城間クラス】龍寳書道法により師範を目指し指導します。
【玉城クラス】ご希望の方はペン習字も可。

準備 硯、墨、墨汁、半紙、筆(中·小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度

107 基本の書道 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖展書芸部審査員
毎日展会員
砂川 鳳苑

木 09:30～11:30

漢字·仮名の基本·初歩から実用書、作品創作まで行います。

準備 墨(墨汁)、硯、下敷、毛筆(3～5号)、文鎮、水滴、半紙(かな用)、教材費1,000～1,200円程度

108 実用ペン字 定員16～18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



公益財団法人
日本書道教育学会参与
玉城 芳岳

木	15:00～16:30
木	19:00～20:30
土	14:15～15:45
土	16:00～17:30

基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。

準備 教材費1,400円程度

109 かな実用書道 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



正筆会(常任総務理事)
日展入選·沖展審査員
上原 松泉

木 09:30～11:00

いろはの単体から古筆の美まで、かな書道の学習で感性豊かに自分自身を磨きませんか。

準備 硯、墨、墨汁、半紙、筆(中·小)、下敷、文鎮、教材費100円～、正筆誌850円/1ヶ月

110 かな実用書道·ペン習字 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



正筆会(常任総務理事)
日展入選·沖展審査員
上原 松泉

月 09:30～11:00

書道研究誌「正筆」を教材にして月例手本に順じ毎月課題にて学習します。

準備 教材費2,000円程度、正筆誌850円/1ヶ月
【かな実用書道】硯、墨、墨汁、半紙、筆(中·小)、下敷、文鎮
【ペン習字】白紙、デスクペン(お持ちの方)、教材費100円～

111 ペン習字·書道 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖展準会員
我喜屋 素石

水 10:00～11:30

ペン字は基本的な文字の整え方を中心に指導します。書道は基本的な筆使いで、楷書から草書まで指導します。

準備 【ペン字】ノート2冊、教材費650円程度、ペン1,600円(購入希望者)
【書道】書道セット※筆は指定3,500円程度

112 書道·ペン字実務 定員16名 見

15,400円→14,700円/14回



日院書道会師範
那覇市文化協会理事
濱元 紅雲

水 14:30～16:30

日常の書き方はペンで美しく、改まった時は小筆で美しく書く方法を指導します。日院書道誌を希望者に、月例手本として指導します。

準備 書道セット、小筆、ボールペンか鉛筆(2B)、8マスノート、トレーシングペーパー

伝統文化



113 華道(池坊) 定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



華道教授生涯学習
インストラクター·コーディネーター
学校華道推奨委員
當山 春照



華道家元池坊
沖縄中央橘会支部華道教授
又吉 恵美子

水	10:00～11:30	當山
土	14:30～16:30	又吉

池坊の伝統的なスタイル「立花」「生花」と自由に創造できる「自由花」を基礎から教えます。

準備 筆記用具、ノート、台ふき、花バサミ、剣山持参、教材費840円
【當山クラス】初～中級は花代1,000円/1作品、上級(立花)2,000円/1作品
【又吉クラス】花代1,100円～/1作品

114 着付けと帯結び 定員15名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



東江洋子きもの教室講師
東江 洋子

土 10:00～11:30
土 12:30～14:00

きものを美しく着こなすための着付けと帯結びを学びませんか?

準備 着物、帯(名古屋帯)、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯メ、帯枕、腰ヒモ、衿芯、伊達メ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有、教材費1,650円程度

115 着物を楽しむ着付け 定員15名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



仲里千枝子きもの学院主宰
仲里 千枝子

月 12:00～14:00
月 14:00～16:00

一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。

準備 着物、帯、長襦袢、肌襦袢、帯メ、帯あげ、帯枕、腰紐3～4本、襟芯、伊達メ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有500円/1回

116 茶道(裏千家) 定員15名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



茶道裏千家 淡交会 参事補
沖縄支部 常任参与
花城 宗貞



茶道裏千家 淡交会
名誉師範参与
仲村 宗枝



裏千家茶道教授
仲地 宗玲



茶道裏千家 淡交会
沖縄支部幹事(教授)
山田 宗民

月	09:30～11:30	仲地
木	12:00～14:00	山田
金	09:30～11:30	仲村

楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中で恥ずかしくない程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。

準備 小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗ばさみ、懐紙、菓子楊子、洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート(スラックス不可)、水屋代5,000円

117 小波流琉球きからじ結 定員15名 見

15,400円→14,700円/14回



小波流琉球きからじ結師範
平岡 孝子

火 15:00～16:30

女性の沖縄からじ(きからじ)のとき方、後ろの出し方、横の出し方、上のまとめ方などを教えます。男性のかたかしらも教えます。

準備 ウィッグ、万力、水油、入髪、サバチ、ツノグシ、ゴムヒモ、ウィッグ下敷物、手拭き、室内スリッパ

手工芸



118 フラワーデザイン&生け花 定員18名 見 体

14,000円→13,300円/14回



レディーススタジオ朝香主宰
田港 朝子

月 19:30～21:00

西洋の花フラワーデザイン·日本伝統いけばな(小原流)、両方の技法を同時に学んでみませんか?希望者は、資格や免許も取れます。フラワーデザインのみもOKです。

準備 花バサミ、材料費(いけ花)1,000円/1作品、(アレンジメント·ブーケ)2,000円/1作品

119 フラワー&ラッピング 定員18名 見 体

14,000円→13,300円/14回



レディーススタジオ朝香主宰
田港 朝子

火 19:30～21:00

アレンジ·ブーケ·コサージュの基礎と心を込めたプレゼントの基本から応用、慶弔、しきたりまで箱を中心にしたラッピングのコツを学んでみませんか?希望者はお花のみも可。

準備 花バサミ、材料費(アレンジメント)2,000円/1作品、(ラッピング)500円～/1作品

120 初めてのフラワーアレンジ 定員16名 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



life&flower フルール監修
GFAインストラクター
なかま ひろこ

金 14:00～15:30

季節のお花に癒されながら、ヨーロピアンアレンジの基礎を気軽に楽しんでみませんか?

準備 筆記用具、花バサミ、材料費2,000円～/1作品

121 フラワーアレンジ·プリザーブド 定員13名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



FDA講師
中谷 啓子

水 12:00～13:30

プレゼントにも最適なプリザーブドフラワーやフラワーアレンジメントを楽しみながら作りましょう。希望者は資格取得にも対応できます。

準備 筆記用具、ハサミ、ナイフ、袋(作品持ち帰り用)、材料費1,500円～/1作品

受講料は全て税込価格です。 全講座窓口先着順(受講料前納)となります。 定員満了と成り次第、キャンセル待ちのご案内となります。 お申込みはお早めに!

122 洋裁とリメイク
定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



全技連マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子

金 12:00～14:00
金 14:30～16:30

タンスに眠っている衣服をリフォームしてみませんか。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費3,000円程度

123 洋裁
定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



全技連マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子

月 14:30～16:30
金 18:00～20:00

自分だけの作品を作りませんか?基礎から洋裁全程が学べ実力がつきます。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費3,000円程度

124 簡単ソーイング
定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



全技連マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子

月 12:00～14:00

普段着からお出かけ用の洋服、お子様用の服、バッグや帽子など、あなたの作りたい物にチャレンジしてみませんか?※見学は15分程度になります。

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費3,000円程度

125 手編み
定員15名 見

15,400円→14,700円/14回



日本編物文化協会講師
富山 和枝

火 15:00～16:30

手編みの基礎から、簡単できれいに編むコツを学びながら生活にいかせる小物作りまで一緒に学びましょう。

準備 ハサミ、毛糸、棒針(6号か8号)、カギ針(5号)

126 楽しい編物
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



編物教室主宰
西原 まちこ

水 14:30～16:00

小物からウェアまで幅広く編みます。みんなで一緒に楽しみましょう♪

準備 かぎ針(100均のものは不可)、材料費1,500円～/1作品

127 はじめてのマクラメ編み
定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



マクラメジュエリー認定講師
仲村 愛子

水 12:00～13:30

基本の編み方からスタートし、アレンジまでできるよう紹介していきます。利き手以外の手も使うので脳の活性化にもつながります。ハンドメイドが好きな方に大人気♪

準備 筆記用具、糸切ハサミ、カッター用カッティングボード(100均可)、メージャー、目玉クリップ、材料費1,300円～/1作品

128 幸せのハワイアンキルト
定員12名 見

9,600円→9,200円/8回(②④週)



Hawaiian
Quilt Club97主宰
喜友名 由希美

月 10:30～12:00

ハワイ伝統のキルトのモチーフにまつわるエピソードも添えながら楽しく丁寧にお伝えさせて頂きます。

準備 工作用ハサミ、裁ちバサミ、マチ針、チャコペンシル(水性マーカータイプ不可)、しつけ糸、キルティングフープ(希望者は講師より購入可)、材料費2,500円

129 木目込・押絵・衣裳人形
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



あかね会会主
松本 時子

火 14:00～16:00
水 09:30～11:30

木目込人形、押絵、衣裳人形の基礎から優雅な羽子板やひな人形また五月人形、その他もあなたの手で作ってみませんか。

準備 ハサミ、ボンド、のり、手拭き、材料費1,000円～(講座初日に注文受付)

130 折り紙で脳トレ
定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



日本折紙協会認定講師
古堅 幸江

土 14:30～16:30

1枚の紙から無限に広がる"おりがみ"「考える!楽しめる!遊べる!」指先と脳を使って脳トレを始めませんか?

準備 木工用ボンド、ハサミ、カッター、材料費4,000円程度

131 伝統工芸琉球びんがた
定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



日本伝統工芸士
屋冨祖 幸子

金 09:30～11:30
金 12:00～14:00

古典的、紅型の文様から、現代の生活に活かせるオリジナル等基本から学べます。

準備 エプロン、手拭き、雑巾、古新聞2～3枚、下敷(フェルト又はバスタオル)、材料費10,840円

132 紅型(草木染)
定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



伊佐紅型工房主宰
伊佐 幸

日 09:30～11:30

身近な草木で誰でも簡単に染めものができます。スカーフ・ハンカチなど好きな色で楽しみながらつくってみませんか。

準備 腕あて付きエプロン、古タオル、古新聞(2～3枚)、鉛筆、消しゴム、材料費別途負担

133 籐かご
定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



籐かご教室hi*Rattan♪主宰
平田 亜紀子

火 10:00～12:00

自然素材の籐(ラタン)を使い、手で編んでいきます。1本のひも状の籐からバックやカゴ、トレイなどが出来上がります。初めての方でも大丈夫です。

準備 洗面器、雑巾、園芸用ハサミ、メジャー、洗濯ばさみ、室内スリッパ、材料費1,500円～

134 ステンドグラスで彩りを♪
定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日本ステンド工芸認定講師
日本ステンドクラフト協会認定講師
鮫島 清美

金 10:00～11:30

ステンドグラスで生活を彩ってみませんか?ワクワク、楽しく、丁寧に、小物から大きな作品までお好きなものを製作いただけます♪

準備 材料費1,500円～/1作品、工具代15,000円～(レンタル有200円/1回)、室内スリッパ、※必要な道具は講座初日に説明します。

パソコン



PC パソコン持込可!ご自分のノートパソコンで受講できます

135 短期 スマホを使いこなそう(アンドロイド)
定員15名

15,400円→14,700円/14回



スマホ・パソコンインストラクター
西平 靖

火 10:00～11:30

スマホの基本的な仕組みを学びます。文字入力から始める超基礎クラス。スマホアプリを使って便利な生活を手に入れましょう。今更聞けないと思っている質問もここではOK!

準備 筆記用具、ノート、スマホ(アンドロイド端末)、教材費2,000円※ラインは事前に取得をお願いします。メールアドレスとパスワード必須。SMS受信可能機種。らくらくホン不可

136 短期 スマホを使いこなそう(アイフォン)
定員15名

15,400円→14,700円/14回



スマホインストラクター
西平 靖

火 14:00～15:30

スマホの基本的な仕組みを学びます。文字入力から始める超基礎クラス。スマホアプリを使って便利な生活を手に入れましょう。今更聞けないと思っている質問もここではOK!

準備 筆記用具、ノート、スマホ(iPhone6以上)、教材費2,000円※ラインは事前に取得をお願いします。メールアドレスとアップルパスワード必須。

137 新設 便利なインターネット
定員15名 PC 見 体

18,200円→17,500円/14回



パソコンインストラクター
西平 靖

火 12:00～13:30

インターネットとは?ワイファイとは?から始まる初級基礎クラス。意外と知られていない便利なサイトやサービスをつかいこなして周りと差をつけよう!

準備 筆記用具、ノート、Windowsのノートパソコン(持込可)、教材費2,000円

138 短期 動画・画像・編集投稿
定員12名 PC 見 体

18,200円→17,500円/14回



街角NET講師
金城 義宏

水 19:30～21:00

初めての方にも簡単に解説。無料ソフトを使って、課題動画を切り貼り編集。明るさや色の調整、文字や音楽、合成を組み合わせ、毎回1作のCMやPVの様な作品を制作・投稿します。

準備 筆記用具、Windows10のノートパソコン(持込可)
※フリーソフトの「Shotcut」「GIMP」を使用します。

139 パソコン基礎知識
定員15名 PC 見 体

18,200円→17,500円/14回



パソコンインストラクター
東里 善幸

日 12:00～13:30
日 14:00～15:30

Windowsの基礎やインターネット、メール、ワード、エクセルなどパソコンの基礎を学び、活用能力を育てます。

準備 Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費500円程度

140 パソコンの基礎あれこれ
定員15名 PC 見 体

18,200円→17,500円/14回



PC Lab沖縄代表
宮平 雄多

木 12:00～13:30 Ⅱ～Ⅲ

パソコンの基本的な操作、やりたい事を中心に学ぶことができます。(曲や写真をCDに焼くなど)

準備 筆記用具、ノート、Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費2,200円程度

園芸



141 短期 樹木医による植物講座
定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



樹木医・森林セラピーガイド
樋口 純一郎

土 10:00～11:30

樹木医が県内の「美味しい山菜・野草」、「ヤンバルの植物」、「天然記念物(植物)」、「亜熱帯・熱帯植物」、「マダガスカルの自然と文化」、「樹木の診断・治療」等写真で説明します。

準備 筆記用具、教材費1,500円

142 短期 自然栽培を学ぶ
定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



農家(自然栽培農業)
赤嶺 彰弘

水 10:00～11:30

座学を中心に、現代農法の真実・農薬がもたらす健康被害・今注目されている自然栽培について学びます。安心安全な野菜の選び方、健康な身体作りを目指しましょう!

準備 筆記用具、教材費500円

143 短期 プランツギャザリング寄せ植え
定員15名 見

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



JPGS認定ギャザリスト
赤嶺 美智代

日 10:00～11:30

なかなか手に入らないアンティークカラーのオシャレな苗等も使って、花束の様な1ランク上のハイセンスな寄せ植えを作ってみませんか?

準備 マスク、持ち帰り用の袋または箱、汚れてもいい服装またはエプロン、材料費3,000～5,000円/1作品

144 やってみよう!自然栽培
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ハルサー
トゥデラサカタ 理加

火 10:00～11:30

オーガニック認証の畑で、美味しい無農薬・無肥料のお野菜を育ててみませんか?

準備 手袋、ヘラ、飲み物、教材費2,000円

場所 西原町字津花波

趣味



145 新設 テーブルフォト撮影 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週)



カメラマン
須藤 夕子

土 12:00~13:30

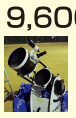
初心者でも分かる構図やカメラの設定、一眼レフからスマホまでどんなカメラもOK!美しい写真の撮り方からFacebook等SNSへ投稿まで学び、「いいね」がたくさん貰える写真のコツを学びます。様々な小物を使って練習しましょう。

準備 一眼レフまたはスマホ、室内スリッパ、撮影に使用したい物(ランチョンマット、食器、小物、お菓子など)

※最終日はカフェでの実践、カフェ代自己負担

146 新設 大人の天文・星空(初級) 定員16名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



天体観測サポーター
星あっちゃー

水 19:30~21:00

季節の星空や天文現象をわかりやすく学びます。実際に望遠鏡を覗いて月を眺めたり、簡単な望遠鏡づくりも体験します。今回は初級編を一緒に学びましょう。

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

147 短期 お灸を楽しむ 定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



鍼灸師
比嘉 美奈子

水 12:00~13:30

お家で自分でできるお灸を、症状別にツボの探し方から一緒に学んでいきます。もぐさ(お灸)作りや、いろいろなお灸を体験して楽しみましょう!

準備 筆記用具、灰皿、ライター、手・肘・膝が出せる服装、教材費3,000円程度

148 短期 耳つぼジュエリー 定員10名 女 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



耳つぼジュエリーセラピスト
我那覇 仁美

火 12:30~14:00

不調が楽になる耳つぼマッサージとツボを押さえるジュエリー。自分でセルフケアできる耳つぼマッサージ法を伝授します。ジュエリーなしでもOKです!健康と美に関心のある方、おすすめです!

準備 筆記用具、置き鏡(手鏡不可)、室内スリッパ、教材費2,000円程度

149 デジカメde写そう! 写真 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



フォトマスターエキスパート
菅谷 茂

月 09:30~11:30
土 09:30~11:30
日 09:30~11:30

美しい花や風景、そして身近な人々をデジタルカメラを使ってきれいな写真にしよう。

準備 デジタルカメラ(できれば一眼レフ)※購入は受講してからでも可、教材費1,000円

150 デジカメ 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



写真家
はてるま こう

火 09:30~11:30

見本写真を見ながらワンランク上の写真撮影を目指します。

準備 デジタル一眼レフ及びコンパクトカメラ、教材費4,000円程度

151 囲碁 定員15名 見 体

16,500円→15,750円/15回



囲碁インストラクター
広松 三男

木 14:30~16:30
日 09:30~11:30

様々なテーマに取り組み、多数の参考図と共に明快な解説で棋力アップ確実。全員参加のリーグ戦及び対局指導致します。

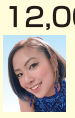
準備 碁けい紙、赤黒ボールペン

健康づくり

ダンス

152 新設 フリースタイルダンス 定員18名 見 体

12,000円→11,400円/12回



元琉球コラソンダンサー
芸能事務所パフォーマンストレーナー
EMY(エミー)

日 15:15~16:15

色んなジャンルの曲に乗ってクールにダンス♪音楽に合わせて楽しくシェイプアップ。ダンスが苦手な方でもノープロブレム!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

153 社交ダンス 定員20~30名 見 体

15,400円→14,700円/14回



タマナハダンススタジオ
経営指導
玉那覇 強



タイガーダンス教室勤務
運天 潮香



A・Kダンス・
インターナショナル経営指導
新垣 美枝子



テン・ダンススタジオ代表
泉川 宏剛



アカミネダンススタジオ
経営指導
赤嶺 勝

火	12:00~14:00	泉　川	Ⅰ~Ⅱ
火	14:30~16:30	泉　川	Ⅲ
火	16:00~17:30	新　垣	Ⅲ
木	19:30~21:30	玉那覇	Ⅱ
土	10:00~11:30	運　天	Ⅱ
土	12:00~14:00	運　天	Ⅲ
土	16:30~18:30	赤　嶺	Ⅱ
日	12:00~14:00	玉那覇	Ⅲ
日	14:30~16:30	玉那覇	Ⅱ

ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢を問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。



準備 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物

154 社交ダンス~ラテン・スタンダード~ 定員20~30名 見 体

15,400円→14,700円/14回



テン・ダンススタジオ代表
泉川 明美

月 10:00~11:30 Ⅰ~Ⅲ
金 20:00~21:30 Ⅰ~Ⅱ

ラテンダンスを主に練習します。スタンダードも練習します。初心者でも安心!

準備 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物

155 楽しいフラダンス 定員16~20名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



ハラウ カリコプア オ カイポラニ
フライストラクター
我那覇 光



フイ オ レイナニ
インストラクター
金城 三枝子



ハラウ カリコプア オ カイポラニ
フライストラクター
金城 裕見子



ナーマモ オ レイナアラ
インストラクター
下地 啓子



ナーマモ オ レイナアラ
インストラクター
新垣 綾乃

火	12:00~13:30	新　垣	Ⅱ~Ⅲ
水	10:00~11:30	金城(裕)	Ⅰ~Ⅲ
水	14:30~16:00	下　地	Ⅱ~Ⅲ
土	10:00~11:30	我那覇	Ⅰ~Ⅲ
日	10:00~11:30	金城(三)	Ⅰ~Ⅲ

心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち"脚"を若返らせ、運動不足を解消します。

準備 Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物

156 ベリーダンス 定員16名 女 体

15,400円→14,700円/14回



ベリーダンス
インストラクター
yu-rya

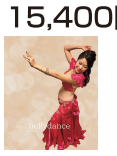
木 20:00~21:30

古来中近東(トルコやエジプトなど)で踊られていた女性の身体の治癒力を高める踊りです。骨盤を中心とする動きで、しなやかで強い身体をつくり、リラックスと肉体の強化!

準備 動きやすい服装、ヒップスカーフ(希望者のみ)、タオル、飲み物

157 ベリーダンス 定員16名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



ベリーダンス講師
知念 里美

土 12:00~13:30

ストレッチから始め、ベリーダンス、クールダウンヨガを行います!全身を使ってインナーマッスルを鍛え、健康・美肌・腰痛・肩こり改善など嬉しい効果が!!

準備 動きやすい服装、ヒップスカーフ(希望者のみ)、タオル、飲み物

158 大人のやさしいバレエ 定員20名 女 見 体

9,600円→9,200円/8回 ※専用スケジュールあり



バレエ・アーティスト
緑間 玲貴



バレリーナ
前田 奈美甫

土 14:15~15:45 Ⅰ~Ⅱ

体が硬い方や中高年の方でも安心して始められます。指導経験豊富な講師が全身を使うクラシックバレエの基礎を丁寧に指導致します。

準備 動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない方は靴下)※講座初日に注文可、タオル、飲み物

159 みんなの基礎バレエ 定員12名 見 体

13,200円→12,600円/12回



クラッシックバレエ講師
コンテンポラリーダンス講師
TONY(トニー)

日 10:00~11:30

イギリス人講師から本場のクラシックバレエを学べます。通訳のパートナーも居るので、わからないところ等確認できます。初心者向けのクラスです♪

準備 動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない方は靴下)、タオル、飲み物

160 踊ってみよう♪ジャズダンス 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ジャズダンスインストラクター
健康運動指導士
RITSUKO

金 19:30~21:00

初心者でも大丈夫。ストレッチとバレエの基礎でしなやかな身体をつくり、ジャズダンスの要素を取り入れ表現力を身につけ楽しく踊ってみましょう!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

161 HipHopダンス 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



Normalization
Dance crew LIBERTY
YUKIE

月 20:00~21:30 Ⅰ~Ⅱ

大人のためのクラスです。基本のステップから練習し、みんなで楽しく踊りましょう!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

162 K-POPダンス 定員10名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回



ダンス講師
MAYO

土 12:00~13:00

K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス♪

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

エクササイズ

163 新設 懐かしの曲でLet'sダンス! 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ダンスインストラクター
仲程 智恵子

金 10:00~11:30

70~80年代、DISCOで流れていた聞きなれた懐かしの曲で楽しく踊りましょう♪リズムに合わせて楽しくストレッチ、筋トレなども行います!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

164 新設 太極舞MAI 定員15名 見 体

14,000円→13,300円/14回



JWIインストラクター
JMFAインストラクター
池原 さえこ

月 12:00~13:00

心地よく、躍動感のある曲で中国舞踊、武術の動きを取り入れたエクササイズ。ダンスが苦手な方でも大丈夫!血行促進、体幹づくり等、心身ともに元気に!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

165 Kick Boxing 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

木 20:00~21:30 Ⅲ

音楽に合わせながらパンチやキックを繰り出しストレスを解消し美しいボディを作ります。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

166 キックボクシング&コンディショニング 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

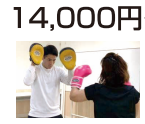
水 20:00~21:30

前半は音楽に合わせてパンチやキックを繰り出しストレスを解消し美しいボディを作ります。後半にはヨガのポーズを取り入れた体幹の強化を行った後、ストレッチで疲れた身体をほぐしていきます。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

167 体幹トレーニング&ミット打ち 定員16名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回



日本スポーツ協会公認
アシスタントマネージャー
金城 元気

木 19:00~20:00 Ⅱ

ストレッチからはじめます。体幹トレーニングとミット打ちで楽しくエクササイズ!

準備 動きやすい服装、軍手、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

168 ZUMBA fitness
定員16名 見 体

14,000円→13,300円/14回



ZUMBA
インストラクター
takumi

火 20:00～21:00

ラテン系の音楽にのってダンス!初めての人でもOK!きれいなウエストラインを手に入れます。エキサイティングなラテンの世界に身を任せて、パーティーを楽しんでください。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

169 ZUMBAでストレス発散!
定員20名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回



ZUMBAインストラクター
MAYO

土 16:30～17:30 Ⅰ～Ⅱ

ラテンの音楽で楽しく体を引き締めて、ストレスも発散しましょう♪

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

170 ZUMBA®
定員12名 見 体

14,000円→13,300円/14回



ZUMBA®インストラクター
本村 あゆみ

水 20:00～21:00

ラテンを始め、世界中の音楽に合わせてエクササイズ!パーティー気分でZUMBA®の世界に浸っているうちにシェイプアップ・ストレス解消!初めての方も大歓迎。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

171 DISCOエクササイズ～DISCOWORLD～
定員10名 見 体

14,000円→13,300円/14回



JMFAインストラクター
JWIインストラクター
池原 さえこ

木 15:00～16:00

70～90年代のDISCO曲に合わせてダンスエクササイズ。繰り返しの動きやステップ、振付のバリエーションも多いので、どの年代の方も楽しんで頂けます♪

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

172 DiscoDanceフィットネス
定員12名 見 体

8,800円→8,400円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



JWI DiscoWorld
認定インストラクター
Gackey

金 20:00～21:00

70～90年代のディスコ定番ステップをフィットネス風にアレンジした、誰でも簡単にできる楽しいダンス・エクササイズです!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

173 シニアダンスでシェイプup
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ダンスインストラクター
具志 則子

水 10:00～11:30 Ⅰ～Ⅱ

いろんなジャンルのダンスを広く楽しみながら、筋トレ・体幹トレもバッチリします!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

174 ひきしめボディ
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動指導士
JHCAフィジカルコンディショナー
パーソナルトレーナー
真志取 美加

日 10:00～11:30 Ⅱ

気になるお腹・二の腕・お尻などをリズムに合わせて楽しみながら引き締めます。理想のボディを目指して…。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

175 楽しく貯筋エクササイズ
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動指導士
沖縄県地域糖尿病療養指導士
高原 早陽香

金 19:00～20:30

全身ストレッチでしっかりほぐし音楽に合わせて身体を動かしていきます。気になる部位の引き締めや膝痛・腰痛などバリエーション豊富です。一緒に貯筋運動しましょう!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

リフレッシュ



176 新設 骨盤ヨガex
定員12名 女 体

15,400円→14,700円/14回



骨盤ヨガインストラクター
元東京ディズニーランドダンサー
MIKA

火 10:00～11:30

骨盤を中心にバランスがとれる体づくりを行い、体幹や骨盤底筋を鍛えます。腰痛や生理痛が楽になり、全身シェイプアップにも!全ての年代の女性におすすめです!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

177 新設 ヴィンヤサヨガ
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ヨガインストラクター
金城 翔雲

火 20:00～21:30

「ワンブレス、ワンムーブメント」でマインドと呼吸を整え、瞑想に入りやすい負荷を体にかけていきます。「偽りのない自分」に会える空間を提供いたします。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)、ブランケット

178 健康ヨガ
定員20～30名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康ヨガ主宰
東 恵子

月 10:00～11:30
火 19:00～20:30
木 10:00～11:30

ヨガの呼吸法で身体の中から血行、血流を良くし、呼吸とポーズで筋肉を伸ばし捻り内臓を刺激し頭痛・肩こり・腰痛・ストレス等を解消します。体内から若返りましょう。

準備 動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物

179 ヨガ
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日本ヨガ総合普及協会指導師
我那覇 志津子

水 12:30～14:00

各種ヨガポーズや呼吸法を通して、心身のバランスを整え、活性化していきます。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

180 リカバリー&リラックスYOGA
定員16名 女 体

15,400円→14,700円/14回



全米ヨガアライアンスRYT200hインストラクター
IT産前産後ヨガインストラクター
髙宮城 けい子

土 10:00～11:30

深い呼吸法で自律神経(交感神経・副交感神経)のバランスを整え、柔軟性を養います。リラックスや美容にも効果的。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

181 リフレッシュヨガ
定員16名 女 体

15,400円→14,700円/14回



全米ヨガアライアンスRYT200hインストラクター
シャンティヨガ認定インストラクター
JHCAフィジカルコンディショナー
髙宮城 けい子

日 12:00～13:30 Ⅱ

ヨガのポーズと呼吸法により、体の緊張を解いて、柔軟を養い、体の歪みを調整します。体に溜まった老廃物をはき出し、健康的なお肌づくりにも有効です。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

182 リラクゼーション・YOGA
定員16名 女 体

15,400円→14,700円/14回



全米ヨガアライアンスヨガインストラクター
マインドフルネスヨガセラピー指導者
Rika

水 19:00～20:30

夜ヨガは、ゆったりしたペースで。体の疲れやココロの疲れ、今の自分へ意識を向けセルフケア。リラクゼーションへと誘います。頑張りすぎず体とココロを癒しましょう。

準備 動きやすい服装、バスタオル(大判)、タオル、飲み物、ヨガ・ストラップ(講師より購入可1,800円)

183 骨ヨガ
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



全米ヨガアライアンス
RYT200h修了講師
ヨガ棒トレーニング講師
kaz

火 19:00～20:30

ヨガ棒やボールなど、プロップスを用いて肩甲骨や背骨、股関節周りの筋肉を整えていきます。体の内側から作り上げる事で他のスポーツのパフォーマンスupにも!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

184 男性のためのリラックスヨガ
定員10名 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動指導士
JHCAフィジカルコンディショナー
パーソナルトレーナー
髙宮城 けい子

土 16:30～17:45

深い呼吸法で自律神経のバランスを整え、効果的にストレッチ。また、ゆるみとこわばりのバランスを整えて、日常動作を円滑にします。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

185 マットピラティス
定員20名 見 体

14,000円→13,300円/14回



PHI Pilates Instructor
真志取 美加

日 12:00～13:00

身体の中心(コア:体幹)を強化・調節し、バランスのとれた体づくりをします。初心者の方でも行える運動です。※妊婦の方は受講をお控え下さい。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

186 マットピラティス
定員16名 女 体

14,000円→13,300円/14回



FTPマットピラティス
アドバンスインストラクター
永渕 悦子

月 10:00～11:00
土 14:20～15:20
土 15:30～16:30

「正しい姿勢を身につけることがピラティスの基本」。日常生活で身に付いた悪いクセや姿勢の改善。筋力・関節などの機能の低下を予防しましょう。呼吸とインナーマッスルを意識しながらカラダと心を整えます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

187 リセットピラティス
定員15名 見 体

14,000円→13,300円/14回



FTPマットピラティスインストラクター
JCCA認定アドバンストレーナー
池宮城 弘美

火 14:30～15:30

筋膜リリースとストレッチで硬くなった筋肉・関節周りをほぐし、ピラティスで姿勢改善・代謝アップを目指します!※妊婦の方、骨粗鬆症の方は受講をお控え下さい。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

188 ピラティス&ストレッチ
定員25名 女 体

14,000円→13,300円/14回



日本フィットネス協会認定ストレッチインストラクター
FTPマットピラティスインストラクター
健康運動指導士
Yuco

水 20:30～21:30 Ⅰ～Ⅱ

呼吸法とピラティスで脂肪燃焼し代謝を上げ、身体の歪みを整え、全身をひきしめて太りづらい体質をつくりましょう。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

189 機能改善ピラティス
定員16名 女 体

14,000円→13,300円/14回



PFAピラティスアドバンスコーチ
健康運動指導士
JHCAフィジカルコンディショナー
髙宮城 けい子

月 19:30～20:30

呼吸と深層筋に意識を向け、正しい身体の使い方でインナーマッスルを鍛え、骨や関節の周りの筋膜を緩め、姿勢改善に繋げます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

190 姿勢改善ストレッチ&ひめトレ
定員15名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回



JCCA認定アドバンストレーナー
FTPマットピラティスインストラクター
池宮城 弘美

金 10:30～11:30

ストレッチポールを使って身体の緊張を取り、姿勢を整え、骨盤・股関節のケア、インナーマッスルの強化!!※妊婦の方は受講をお控え下さい。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

191 骨盤調整ストレッチ
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ベルビックストレッチ
マスタートレーナー
安岡 美保

火 14:00～15:15

骨盤周りを中心に身体の歪みを整えます。肩こり・腰痛・猫背・ポッコリお腹・尿漏れ改善!※妊婦の方は受講をお控え下さい。

準備 動きやすい服装、フェイスタオル(ストレッチ時に使用)、飲み物

192 軸体幹トレーニング
定員10名 女 見

15,400円→14,700円/14回



レッシュ・プロジェクト認定
マスター級トレーナー
豊里 安夏

土 13:30～15:00

軸を意識して全身で動くトレーニングです。ムリのない、自分に合った「健康的日常動作」を目指します。身体の機能にのっとって、全身を癒し、育み、鍛えましょう。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

193 チュラコア美姿勢美脚
定員12名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回



心と身体を整える
パーソナルトレーナー
佐久川 正之

木 20:00～21:00

主に自重を使った筋トレやストレッチなどのボディーワークを中心に、メンタルと食事の整え方もレクチャーしながら内面も外見も美しい身体作りをサポートします。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

軽運動・体操

194 新設 背骨コンディショニング体操
定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



背骨コンディショニング
パーソナルトレーナー
介護予防運動指導員
水口 幸子

金 14:00～15:30

背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、仙骨枕でセルフ矯正、お尻と背中の筋トレを行います。姿勢、腰痛、首痛、膝痛、自律神経の乱れ等の改善を目指します。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）、教材費1,650円、セラバンド（2m程度）、仙骨枕（タオルでも代用可）※講師より購入可:各2,000円

195 北京式太極拳
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



（公益社）JWTF公認A級指導員
沖縄県武術太極拳連盟副理事
宮城 紀子

月 12:00～13:30 Ⅱ～Ⅲ
火 10:00～11:30

スポーツが苦手でも入りやすい太極拳です。入門編から中級、24式をベースに扇や剣も学習します。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、扇（1,500円程度）

196 太極拳
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



中国武術指導員
島 佳己

木 10:00～11:30 Ⅱ
木 12:00～13:30 Ⅰ

ゆったりとした太極拳の動きでバランス機能、筋肉の向上を目指しながらココロとカラダを落ち着かせます。内臓器官のマッサージとしても効果的。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

197 太極棒気功で免疫力アップ
定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



混元太極拳指導員
瑞慶覧 美智子

月 10:00～11:30

免疫力を高め、自己治癒力や内臓諸器官の機能改善につないでいく太極拳。風邪の予防にもつながります。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費6,000円（太極棒）※太極棒貸出有（初回）

198 沖縄伝統古武道
定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄空手道·古武道
拳志會会長
外間 哲弘

火 12:00～13:30

棒やヌンチャク、サイやトンファー等の武具を使った沖縄伝統古武道を学んでみませんか?基本から丁寧に指導致します。女性、初心者大歓迎!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、棒、ヌンチャク、サイ、トンファー※講師より購入可

199 豊見城あずさのレディース空手
定員20名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



劉衛流あずさ龍鳳館館主
豊見城 あずさ

金 15:00～16:30

沖縄の伝統である空手を心身の鍛練·健康増進·ストレス解消·ダイエットに役立ててみませんか?

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

200 黒帯を目指す!健康空手
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄空手·古武道連盟五段
小林流究道館五段
究道館緑川道場館長
緑川 徹也



沖縄空手·古武道連盟四段
小林流究道館四段
緑川 真紀子

木 14:00～15:30

ウエル·カルチャースクールで開講して6年!初心者の60～70歳代で黒帯5名誕生♪沖縄小林流空手の基本と型を中心にお稽古。それぞれのペースに合わせてご指導致します。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

201 健康空手
定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



全沖縄空手道連盟
全沖縄少林寺流空手道協会 求道館五段
喜舎場 広子

水 14:30～16:00 Ⅰ～Ⅱ

全沖縄少林寺流空手の基本と型を中心にお稽古します。さらに呼吸法を取り入れたストレッチで心身ともにリフレッシュ!一人ひとりの体力に応じて丁寧に指導します。初心者大歓迎!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

202 誰でも身につく合気道
定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



公益財団法人合気会公認
合氣道教室浦添道場主宰
沖縄県合気道連盟理事
玉城 仁美



公益財団法人合気会公認
合氣道教室浦添道場道場長
沖縄県合気道連盟理事
玉城 文雄

水 14:00～15:30

合気道は体を鍛える武道ではありません。力を抜く動きなので体力や運動神経、体の硬さ、始める年齢も問題なし。思い立ったら始めてみましょう。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

203 健康体操
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動指導士
仲村 悦子

月 14:00～15:30
土 10:00～11:30

ストレッチと導引養生功（気功）、楽しい音楽にのりながら身体全体を動かすリズム運動などを取り入れた体操です。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

204 ぷからす健康体操
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動指導士
ジャズダンスインストラクター
垣花 りつ子

水 14:00～15:30

ストレッチや全身を使った楽しいリズム体操で心身共にリフレッシュ。運動が苦手な方も大丈夫!脳トレの指体操もやってみましょう。

準備 動きやすい服装、靴下、タオル、飲み物

205 背骨コンディショニング体操
定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



背骨コンディショニング
パーソナルトレーナー
介護予防運動指導員
水口 幸子

日 12:00～13:30

背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、仙骨枕でセルフ矯正、お尻と背中の筋トレを行います。姿勢、腰痛、首痛、膝痛、自律神経の乱れ等の改善を目指します。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）、教材費1,650円、セラバンド（2m程度）、仙骨枕（タオルでも代用可）※講師より購入可:各2,000円

206 自彊術
定員15～30名 見 体

15,400円→14,700円/14回



奥伝指導員
東 安子



公益財団法人
自彊術普及中伝
我喜屋 靜子

火 12:30～14:00 我喜屋
水 10:00～11:30 東
金 12:30～14:00 東

日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費1,000円程度

207 エンジョイ!3B体操
定員16名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



（公社）日本3B体操協会
公認指導士
諸見里 旬子

火 10:00～11:30

生活習慣病の予防、改善の為の有酸素運動やバランス·筋力づくり·運動·ストレッチ等、3B用具を運動の助けとして使用し無理なく楽しめる体操です。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

208 ひざ痛改善体操
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ヒザイタ改善運動指導
翁長 邦子

月 12:00～13:30

ひざ痛改善予防の体操で初めての方でも大丈夫です。「変形性膝関節症」と診断され、運動方法が分からない方、簡単な体操で足スッキリ!身体を引きしめたい方にもおすすめです。

準備 動きやすい服装、バスタオル、ハンカチ、飲み物

209 自力整体
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



矢上予防医学研究所
自力整体ナビゲーター
rico

火 14:30～16:00

ゆったりした雰囲気の中で、施術運動（ツボ刺激·呼吸法·筋力作りなど）し、不調改善していきます。空腹時（食後2時間以上）の運動が効果的です!

準備 動きやすい服装、スポーツタオルまたは綿のスカーフ、ヨガマット（お持ちの方）

210 健康ウォーキング
定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康福祉運動指導員
新垣 行康

日 14:00～15:30

毎日の生活行動にこそ正しい運動が必要です。正しい動き方を身につけ習慣化しましょう。ピンピンコロリ♪を目指す方、100歳でも歓迎します!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）

スポーツ

211 楽しい卓球
定員15名 見 体

16,500円→15,750円/15回



卓球インストラクター
池原 盛市

木 12:00～14:00

初心者·経験者問わず卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行います。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、ラケット、タオル、飲み物、教材費1,000円（ボール代）

212 楽しい卓球
定員13～16名 見 体

16,500円→15,750円/15回



卓球上級指導員
西里 有沙

金 10:00～12:00 Ⅰ～Ⅲ
土 12:00～14:00 Ⅰ～Ⅲ
土 14:10～16:10 Ⅲ～Ⅵ

初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。（※土曜のクラスは後半に卓球大会予定）

準備 動きやすい服装、室内シューズ、ラケット（購入時は講師へ相談。レンタル有500円/1ヶ月）、タオル、飲み物、教材費1,000円（ボール代）、要スポーツ安全保険加入1,850円（未加入者のみ）

213 ボウリング
定員20名 見

15,400円→14,700円/14回



日本プロボウリング協会
インストラクター
時本 ユキ子

木 13:30～15:30
土 13:30～15:30

スポーツボウリングで健康増進、ダイエット、ストレス解消にあなたもトライしてみませんか。

準備 ゲーム代800円程度（3ゲーム）
場所 サラダボウル　那覇市辻3-4-1

214 シニアからのボウリング
定員20名 見

15,400円→14,700円/14回



日本体育協会公認
ボウリング指導員
具志 則子

金 10:00～12:00

幅広い世代で楽しめる生涯スポーツ「ボウリング」。運動不足解消!脂肪燃焼!ストレス発散!気軽にボウリングを始めてみませんか?

準備 ゲーム代800円程度（3ゲーム）
場所 サラダボウル　那覇市辻3-4-1

215 ゴルフ
定員20名 体

15,400円→14,700円/14回



JTTGA認定
プロフェッショナルA級
石垣 信博

KA.MI.FU. Golf Range
水 13:00～15:00 基本
土 13:00～15:00 基本
日 13:00～15:00 基本

ゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。

準備 【KA.MI.FU. Golf Range】貸クラブ有（無料）、平日:100球/640円（施設使用料込）、土日:100球/740円（施設使用料込）
【那覇ゴルフ倶楽部】実践コース代別途
場所 KA.MI.FU. Golf Range　南城市大里稲嶺1978

216 ゴルフ実践
定員20名

15,400円→14,700円/14回



JTTGA認定
プロフェッショナルA級
石垣 信博

那覇ゴルフ倶楽部ショートコース
土 08:30～10:30 実践

コースをまわりながら、ルール、マナー、技術を指導します。

準備 【那覇ゴルフ倶楽部】実践コース代別途
場所 我那覇ゴルフ倶楽部ショートコース　八重瀬町字富盛2270番地

217 スイミング
定員20名 見 体

18,200円→17,500円/14回



寿スイミングスクール インストラクター

水 14:00～15:00

泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水に慣れることから始めます。泳ぐことの楽しさと健康づくりをお手伝いします。

準備 水着、スイムキャップ、ゴーグル、バスタオル
※講座初日、健康診断書を講師へ提出
場所 寿スイミングスクール 南風原町宮平499

ママ ベビー キッズ

ママ&ベビー

ママ&ベビーのベビーの入会金が無料です。お子様2名目から追加料金 10,500円／14回／4ヶ月

218 新設 親子でできるベビーヨガ
定員8組 見 体

14,000円→13,300円/14回



JABC赤ちゃん体操指導者
小橋川 郁美

金 10:00～11:00
（首座り～歩き始め）

赤ちゃんとママが一緒に動くことで親子の絆を深め、赤ちゃんの脳の発育や免疫力も上がり、ママは産後の体型·体力戻しにも効果が期待できます。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）、おむつ等外出用品

キッズ

219 えいごdeあそぼう
定員12名 見 体

14,000円→13,300円/14回



英語インストラクター
亀谷 弥佳

日 10:00～11:00
（2歳～未就学児）

五感を使って楽しく英語で遊ぼう!月によってテーマを決めて進めていきます!「聞く·話す」からの幼児向けクラスです。英語好きになってもらう第一歩のクラスです♪

準備 飲み物、教材費500円

220 Super Kids英会話
定員12名 見 体

14,000円→13,300円/14回



英会話講師
Carlo(カルロ)

土 10:00～11:00
（小学1年生～小学3年生）

ネイティブ講師によるキッズ英会話クラスです。「聞く」「話す」を楽しく学び、「読む」「書く」が出来るようになるクラスです。

準備 筆記用具、A4リングファイル(2穴)、クレヨン、教材費800円

221 子どもの楽しいバレエ
定員20名 見 体

8,800円→8,400円/8回 ※専用スケジュールあり



バレエ·アーティスト
緑間 玲貴



バレリーナ
前田 奈美甫

土 13:00～14:00
（3歳～5歳）

土 16:00～17:00
（5歳～10歳）

バレエの基礎とお稽古のマナーを経験豊富なプロの講師が丁寧にご指導いたします。バレエが初めてで、まず体験してみたい子も大歓迎!

準備 レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物※バレエ用品は講師より購入可

222 子供のバレエ
定員16名 見 体

12,000円→11,400円/12回



バレエ講師
照屋 舞生好

日 14:00～15:00
（4歳～5歳）

日 15:15～16:15
（小学生）

バレエのレッスンを通してお友達と一緒にマナーも学び、のびのびと自分らしく踊りましょう!

準備 レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物

223 楽しくキッズダンス
定員16～20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ダンス講師
MAYO

土 10:00～11:30
（3歳～12歳）

土 14:30～16:00
（3歳～12歳）

日頃の有り余っているエネルギーを使って楽しくダンスをし、仲間との協調性を養うプログラム作りをしていきます!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

224 キッズダンス(フリースタイル)
定員18名 見 体

14,000円→13,300円/14回



team Jua
GURI

日 10:00～11:00
（3歳～小学生）

身体を大きく使い、音楽に合せてリズムをとったり、子供たちがダンスを楽しめる内容になっています。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

225 キッズダンス
定員18名 見 体

12,000円→11,400円/12回



元琉球コラソンダンサー
芸能事務所パフォーマンストレーナー
EMY(エミー)

日 14:00～15:00
（4歳～小学生）

色んなジャンルのリズムに乗ってかっこよくダンス♪音楽に合わせて楽しもう!ダンス苦手な子も楽しめます♪

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

226 チアダンス
定員20名 見 体

8,800円→8,400円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



CherryBlossom インストラクター

日 13:30～14:30
（幼児～小学2年生）

日 14:45～15:45
（小学3年生～中学生）

チアダンスの基礎から学びます。チアダンスのテクニックを学び、ポンポンを持って楽しく踊ります。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ハーフシューズ(2,090円)、ポンポン(1,100円)※講師より購入可

忙しいアナタにも!
1回きりのお手軽講座

イベント講座

受講料1,650円
※受講料は全て税込価格です。
※別途材料費が必要な講座がございます。

12月

227 シュトーレンを焼きましょう
定員15名

11日(日) 10:00～12:00



よんなーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

伝統的なドイツのクリスマスパン「シュトーレン」を作りましょう!

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,500円

228 2023年!幸運を呼び寄せる琉球風水
定員15名

17日(土) 10:00～11:30



琉球風水鑑定士
島袋 政治

琉球風水やフライングスター風水、オーラを見て、風水の気やご自分のオーラがよくなり、幸運を掴めるよう学びます。

準備 筆記用具、教材費500円

229 ローストチキンを作ろう♪
定員10名

18日(日) 10:00～12:00



専門調理師
調理師専門学校教師
仲村 公子

年末年始のおもてなしに、かんたん!おいしい!ローストチキンを並べましょう♪1羽お持ち帰り頂けます。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,300円

230 セカンドライフの家計管理術
定員12名

23日(金) 10:00～11:30



ファイナンシャルプランナー
田島 めぐみ

充実したセカンドライフを送るために、「守る」「節約する」「備える」お話をさせていただきます。

準備 電卓、筆記用具

1月

231 浦添歴史さんぽ
定員10名

15日(日) 10:00～11:30



大学非常勤講師
山城 彰子

浦添グスク周辺をさんぽしながら、琉球王国のあけぼのと沖縄のお墓の文化を学びます。

準備 動きやすい服装、歩きやすい靴、資料代200円、ようどれ館入館料100円※集合場所：ようどれ館

232 沖縄愛情料理イナムドゥチ&ジューシー
定員15名

15日(日) 10:00～12:00



がきや料理教室長
我喜屋 香

旧正月や家庭料理にも喜ばれるイナムドゥチ、ジューシー、水ようかん、酢の物を作ります。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,200円

233 わかれば簡単!個人の確定申告!
定員15名

21日(土) 10:00～11:30



一級ファイナンシャル·プランニング技能士 CFP®
福田 昌也

iDeCoやふるさと納税、医療費控除や配偶者控除。分かっている様で誤解されている方も多くみられます。まずは流れをつかんで、源泉徴収票の見方も学びます!

準備 筆記用具、電卓

234 麹de5種の野菜麹作り
定員15名

22日(日) 10:00～11:30



発酵料理士
発酵食マイスター
toki

麹で作るコンソメ、ブイヨンの代用となる調味料の野菜麹2種類(洋風·中華風)、玉ねぎ麹、キノコ麹、ニンニク塩麹、トマト麹を作ります。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、マスク、筆記用具、材料費2,500円

2月

235 手軽に肉まん·あんまんを作ろう♪
定員15名

5日(日) 10:00～12:00



専門調理師
調理師専門学校教師
仲村 公子

お家でかんたん·手軽に♪肉まんとあんまんの作り方をお教えします。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,200円

236 プロから学ぶハンドケア♪
定員15名

12日(日) 10:00～12:00



エニシオキナワ主宰
ハル

手は全身の鏡で内面の表現者でもあります!片手で40以上ある反射区。末梢神経で各部と繋がるツボのとらえ方など分かりやすくお伝えします♪

準備 袖がまくれる服装、フェイスタオル3枚、筆記用具、教材費500円

237 香り広がる♪シナモンロール
定員15名

19日(日) 10:00～12:00



よんなーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

リクエストNo.1の人気パン!お口いっぱいに広がるシナモンの甘い香りと味わいをお楽しみください。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,200円

238 藍染をしてみよう!
定員15名

26日(日) 10:00～12:00



夢染織工房主宰
中野 夢

古来から愛される藍染でオリジナルの作品を作ります。真っ白な生地に美しい藍色が染まる瞬間、感動が味わえます♪

準備 汚れても良い服装、エプロン、ゴム手袋、タオル、材料費2,000円

3月

239 沖縄の三板を楽しむ
定員12名

2日(木) 15:00～16:30



沖縄三板協会講師
當間 清子

沖縄の打楽器「三板」をやってみましょう。どなたでも楽しめます♪

準備 三板※お持ちでない方は講師より購入可(2,000円)

240 メルカリ出品!初めてレッスン♪
定員10名

10日(金) 10:00～12:00



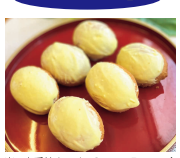
フリマアプリ販売の専門家
金城 祐子

捨てるのはモッタイない!今は使っていない不用品はメルカリで賢くお金にかえましょう♪

準備 筆記用具、スマホ又はタブレット(※ガラケー·らくらくフォン不可)、教材費200円※会員登録まで済ませていて下さい。

241 米粉でレモンケーキ
定員10名

12日(日) 10:00～12:00



楽ラク愛情キッチンGureenBreeze主宰
山城 貴子

米粉を使っておいしいレモンケーキを作ります。様々なシーンで喜ばれます。

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,100円

242 和太鼓を打ってみよう!
定員10名

26日(日) 11:30～13:00



和太鼓講師
狩俣 恵美里
島袋 恵子

初心者の方でも、基本的なリズムを楽しみながら体と脳、両方の運動ができます。迫力の響きを体験できる和太鼓を思いっきり打ってみよう!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

【申込のご注意】
■講座のお申込みは、ウエル・カルチャースクール窓口にて、窓口先着順(受講料前納)となります。■定員満了になり次第受付終了となり、キャンセル待ちのご案内となります。■お申込みは高校生以上からとなります(対象年齢が指定されている講座を除く)。■開講 8 日前までの講座変更·キャンセルは無料。7 日前からは有料となります。手数料 550 円を引いた金額のご返金になります。■当日キャンセルはできません。■料理講座に関しては材料の準備がございますので、キャンセルは講座日 2 日前までにご連絡ください。2 日前を過 ぎて材料費のキャンセル返金はできません。