

RAB学苑講座案内

価格は全て税抜表示です。

※表示がない場合でも、準備品や材料費は別途にかかる場合もあります。
※一部の講座を除き、受講の際は入会金、受講料の他に運営費がかかります。

身体を使った健康・生きがいがづくり。

講座名	講師	曜日・時間	受講料
ダンスで健康!			
キックボクシングスタイルエクササイズ(夜)	AFAA認定キックボクシングインストラクター 佐藤 厚子	月曜 18:30~19:30	3ヶ月(11回) 13,200円
《女性限定》よりいかにボディメイクを始めて	ベリータンズインストラクター 多 魅	月曜 19:45~20:45	3ヶ月(11回) 12,100円
楽しく踊りながら健康法 ストレッチ&ジャズダンス	JFAA会員 小野 郁子	火曜 13:30~14:40	3ヶ月(11回) 12,100円
キレイをつくる。身体をやさしいエクササイズピラテスエクササイズ	PFA PILATES ADVANCE COACH 米谷 聡美	月曜 10:30~11:40	3ヶ月(11回) 12,100円
午後ひとときアブタマーンエクササイズ	JFAA会員 小野 郁子	金曜 13:30~14:40	3ヶ月(11回) 12,100円
EXL5-AKB48などの曲で踊ろう!	JFAA会員 小野 郁子	金曜 18:40~19:40	3ヶ月(11回) 12,100円
初心者向け夜のHULAレッスン(リリアクラス)	RAB学苑専任講師 榎引 江利子	火曜 18:30~20:00	3ヶ月(11回) 13,200円
中級者向け夜のHULAレッスン(ロケラクラス)	RAB学苑専任講師 榎引 江利子	水曜 13:00~14:30	3ヶ月(11回) 13,200円
中級者向け夜のHULAレッスン(ディアルクラス)	RAB学苑専任講師 榎引 江利子	水曜 18:50~20:20	3ヶ月(11回) 13,200円
中級者向け夜のHULAレッスン(モキハナクラス)	RAB学苑専任講師 福士 紀子	木曜 10:30~12:00 対象:60歳以上の経験者	3ヶ月(11回) 13,200円
初心者向け夜のHULAレッスン(ヒカケクラス)	RAB学苑専任講師 福士 紀子	木曜 13:00~14:30	3ヶ月(11回) 13,200円
ヒップホップダンス入門	DANCE CREW 100の元DJ主宰 高橋 誠	木曜 19:45~20:45	3ヶ月(11回) 12,100円
HIP-HOP DANCE	JFAA会員 小野 郁子	金曜 19:45~20:45	3ヶ月(11回) 12,100円
基本を覚え、クールにカッコよく決める!初めてのHip Hop Dance(ビギナークラス)	Hip Hop インスストラクター 村上 慎平	土曜 15:45~16:45 対象:中学生~一般	3ヶ月(11回) 12,100円 中学生入会金無料
バレエのポーズはきれいな体づくりの最終目標!カラダ・きれいなバレエストレッチ	ルリコ バレエスタジオ主宰 三上 りり子 三上 里美	木曜 18:30~20:00	3ヶ月(11回) 13,200円
初心者から中級まで大人からバレエ健康維持とアンチエイジング	ルリコ バレエスタジオ主宰 三上 りり子 三上 里美	金曜 10:30~11:30	3ヶ月(11回) 12,100円
楽しく踊ろう社交ダンス	藤森ダンススタジオ 藤森 秀昭 藤森 香枝	土曜 10:15~11:15 11:25~12:25	3ヶ月(11回) 11,000円
キックボクシングスタイルエクササイズ(午後)	AFAA認定キックボクシングインストラクター 佐藤 厚子	土曜 14:30~15:30	3ヶ月(11回) 13,200円
ダイナミック&エキサイティングなワークアウトZUMBA	AFAA認定インストラクター 山口 京	(第1-3)日曜 11:00~12:00	3ヶ月(6回) 6,600円

スポーツで健康!

講座名	講師	曜日・時間	受講料
極真会館空手教室	国際空手道連盟 青森県支部長 鹿内 茜 鹿内 西久	土曜 18:30~20:00	3ヶ月(11回) 13,200円
合気道入門	青森県合気道連盟 理事長 合気会館館長 湯浅 昌 米谷 恵司 他	土曜 19:15~20:45	3ヶ月(11回) 13,200円

手軽にできる健康!

講座名	講師	曜日・時間	受講料
足腰強化して老化予防! 転倒寝たきり予防3B体操	3B体操協会 公認指導士 志田 孝子	月曜 10:30~12:00	3ヶ月(10回) 10,000円
健康維持とアンチエイジング 優しいトレーニング ストレッチ&ピラテス	PFA PILATES ADVANCE COACH 米谷 聡美	月曜 12:00~13:00	3ヶ月(11回) 12,100円
3B健康体操(午後)	3B体操協会 公認指導士 織田 恭子	月曜 13:30~15:00	3ヶ月(10回) 10,000円
《女性限定》いつもよりちょっと丁寧に大人の身体の身体コーディネーター	ダイエット・検定 級 富田 ナホ	(第1-3)月曜 ①13:30~14:15 ②14:30~15:15	3ヶ月(6回) 10,800円
体幹を鍛えてスタイルアップピラテス入門	PFA PILATES ADVANCE COACH 米谷 聡美	火曜 18:30~19:30	3ヶ月(11回) 12,100円
椅子を使うから運動初心者でも無理せずできる!ロコモ予防体操始めよう!	ジャズダンス・ソフエアロビクスインストラクター 相馬 かほる	金曜 10:30~11:30	3ヶ月(9回) 10,800円
～みんな楽しく～ 頭と体を使って、脳トレ体操	ジャズダンス・ソフエアロビクスインストラクター 相馬 かほる	(月1回)金曜 10:30~11:30	3ヶ月(3回) 3,600円
Moon Healing Yoga 月の満ち欠けに合わせて、女性ホルモンを整える	ヨガインストラクター SAKI	(第2-4)月曜 19:15~20:15	3ヶ月(6回) 7,200円
50才からのHappy体操&ヨガ	ジャズダンス・ソフエアロビクスインストラクター 相馬 かほる	火曜 10:30~11:40	3ヶ月(11回) 12,100円
男女問わず楽しめる! ストレッチ&パワーヨガ	YOGAインストラクター 溝部 結子	(第1-3)火曜 19:45~20:45	3ヶ月(6回) 7,200円
優しく簡単な初心者向け 初めてのヨガ(昼)	ヨガインストラクター 相馬 かほる	水曜 14:00~15:00	3ヶ月(11回) 12,100円
ヨガの不安解消に役立つ! コンディショニングヨガ	AFAA認定インストラクター 山口 京	木曜 10:30~11:30	3ヶ月(11回) 12,100円
優しく簡単な初心者向け 初めてのヨガ(夜)	ヨガインストラクター 相馬 かほる	木曜 18:30~19:30	3ヶ月(11回) 12,100円
ゆとりとしたヨガが心と身体を癒します。うつろぎのウツギエンド ヨギ	NPO法人 日本YOGA連盟 認定指導員 奥崎 憲子	金曜 19:00~20:30	3ヶ月(11回) 12,100円
いつものヨガよりレベルアップ! たっぴの汗が心地いい! アシュタンガ ヨガ	アシュタンガヨガインストラクター 仲梨子	(第2-4)土曜 10:30~12:00	3ヶ月(6回) 7,200円
はじめてのヨガ(日)	ヨガインストラクター 相馬 かほる	(第1or3)日曜 11:00~12:00	3ヶ月(3回) 3,300円
健康ストレッチ&太極拳	日本武術太極拳連盟 公認指導員 奥村 吉昭	火曜 14:00~15:30	3ヶ月(11回) 12,100円
ビューティカンフーはじめての太極扇&太極剣	太極拳連盟 公認指導員 立石 孝治	水曜 19:00~20:30	3ヶ月(11回) 12,100円
太極拳(扇の部)	社日本武術太極拳連盟 公認太極拳太極扇指導員 木立 つよい	金曜 13:30~15:30	3ヶ月(11回) 12,100円
自信と個性を引き出す モデルウォーキング(入会金不要)	ミスユニバース 青森認定講師 多 魅	(第1-3)日曜 12:30~13:20 小学生~中学生 ※低学年は要相談	3ヶ月(全6回) 7,200円 準備品。お持ちの方はヒールの靴

音楽を通じた生きがいがづくり。

講座名	講師	曜日・時間	受講料
～初めての方から上級者まで～ 大会優勝が教える津軽三味線教室	津軽三味線奏者 遠藤 昌宏	(隔週)水曜 12:30~14:00	3ヶ月(6回) 9,000円 三味線貸出有り(有料)
好きな1曲を弾き語り!! アコースティックギター弾き語り教室	シンガリングアーティスト たいぞう	(第1-2-3)水曜 18:30~20:00	3ヶ月(9回) 12,600円
初心者のための楽しいコース 童謡のスタンダード 流行のポップスまで	声楽家 フォイストレナー 東京二重奏会 小川 かおる	木曜 11:00~12:00	3ヶ月(10回) 11,000円
ハワイの風を感じよう はじめてのウクレレ教室	ヤマハバビュラーミュージックスクール インスストラクター 神 路彦	(隔週)木曜 17:00~18:00	3ヶ月(6回) 12,000円 教材費別途
歌壇力をアップする ヴォイス トレーニング 個人レッスン(各30分)	ヴォイス・トレーナー 声楽家 元声楽専門学校講師 小川内 カヲル	(第2-4)木曜 ①19:00~ ②19:30~ ③20:00~	3ヶ月(6回) 12,000円 教材費別途
はじめての篠笛 ～和の音色にふれる～	山口流名取教授 山口 汐花 (せきか)	(第1-3)木曜 19:00~20:30	3ヶ月(6回) 12,000円 教材費別途
かっこいいワタシ目指す! ギター女子のためのアコースティックギター弾き語り教室	シンガリングアーティスト たいぞう	(第1-2-3)木曜 19:00~20:30	3ヶ月(9回) 12,600円

手先や感性を使った生きがいがづくり。

講座名	講師	曜日・時間	受講料
光と影の芸術 ステンドグラス	ステンドグラス工房 AKARH代表 北の工人員 工藤 禎子	(第2-4)月曜 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 8,400円 教材費別途
フードソックやUSAソックスを使って作る パッチワーク教室	日本手芸及協会認定 パッチワーク講師 山内 朋子	(第1-3)月曜 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途
俳句	青森県俳句連盟会長 青森県俳句協会 専務理事 藤原 昌彦 木村 秋樹	(第2-4)月曜 13:30~15:30	3ヶ月(6回) 7,500円
書道入門	青森県書道連盟同人 木村 東月	月曜 10:30~12:30	3ヶ月(11回) 11,000円 教材費別途
やさしい木彫り	木彫り研究家 藤森 和敏	(第2-4)月曜 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 7,500円 教材費別途
ペン字から実用書道まで 日常生活に役立つ夜の書道教室	花咲書道教室主宰 奈良 静苑	月曜 18:00~20:00	3ヶ月(11回) 12,100円 級・段認定希望者は教材費別途
あなただけのオリジナルのカルトナーージュ	アートエカール・ジュ 認定デザイナー 山下 美雪	(第4)火曜 10:30~12:30	3ヶ月(3回) 4,500円 教材費別途 道具別別途
美しい大人の文字になるペン字講座	花咲書道教室主宰 奈良 静苑	(第2-4)火曜 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 7,200円
自然素材を洗練された作品に。作る楽しみ。使ってみませんか。 暮らしに役立つ生活用品教室	葛西 藤二 芸教室主宰 葛西 明子	(第1-3)火曜 13:00~15:30	3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途 道具別別途
暮らしの楽しみから楽しむ戸塚刺しゅう(初級～上級)	戸塚刺しゅう級師範 千葉 フサ	(第2-4)火曜 13:00~16:00	3ヶ月(6回) 8,400円 教材費別途
油絵の技法を身につけて楽しむ はじめての油絵教室	アトリエあおい 榎本 幸 山田 邦子	(第1-2-3)火曜 13:00~15:00	3ヶ月(9回) 9,900円
山野流 着物付け教室	山野流芸教室 藤原 節子 対馬 恵美子	月曜 10:30~12:30	3ヶ月(11回) 13,200円
～初めての方のため～自分で作って素敵に見える洋裁教室	一級洋裁士 洋服製作者 職業訓練指導員 安田 礼子	(月2回)水曜 12:30~15:00	3ヶ月(6回) 6,600円 教材費別途
心あたたまる…葉書絵	RAB学苑専任講師 池田 海	(月1回)水曜 13:30~15:30	3ヶ月(3回) 3,600円
オリジナル生みの装飾品づくり パーチメントクラフト	Registered Tutor in Craft 小笠原 孝子	(第4)水曜 13:30~15:30	3ヶ月(3回) 4,500円 教材費別途
手あみ記号の読み方から操作まで 四季のニットを楽しむ	文部省認可 製日本手芸普及協会 師範 佐藤 道枝	水曜 13:30~15:30	3ヶ月(11回) 14,300円 教材費別途
小林豊子 きの学院 着付け教室	小林豊子きもの学院 着付け教授 鎌田 豊美	水曜 18:00~20:00	3ヶ月(11回) 基本コース 13,200円 上級コース 27,500円 教材費別途
自分で作って素敵に見えるお洋服 洋裁教室	一級洋裁士 洋服製作者 職業訓練指導員 安田 礼子	①水曜 10:30~13:00 ②(第2-4)水曜 10:30~13:00	①3ヶ月10回 11,000円 ②3ヶ月6回 6,600円 教材費別途
世界に1つの貴女のオリジナルバッグ作り 皮革工芸アート教室	日本手芸 指導協会 今 美喜子	(第1-3)木曜 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 6,600円 教材費別途
ビーズが創り出す優しい輝き ビーズワーク	RAB学苑専任講師 佐藤 江利子	(第1-3)木曜 10:30~12:00	3ヶ月(6回) 9,000円 教材費別途
ペットや風景などアピアに描いてみませんか はじめての鉛筆画・色えんぴつ画	RAB学苑専任講師 伊藤 寛	(第1-3)木曜 13:30~15:30	3ヶ月(6回) 7,200円
癒しのフィルム写真とデジタルカメラ教室	全日本写真連盟会員 山上 敏昭	(第2-4)木曜 15:45~18:15 ※外出実習 平日・日曜	3ヶ月(6回) 6,000円
茶道 裏千家	裏千家助教授 三浦 宗和	(第1-3)木曜 18:30~20:15	3ヶ月(6回) 7,500円 お菓子代別途
自由な表現が楽しめる水彩画	水彩画教室 角井 幸義	金曜 10:30~12:30	3ヶ月(11回) 11,000円
ブローチから人形作りまで 粘土クラフト	日本創作人形協会会員 加賀谷 恵美子	金曜 10:30~12:30	3ヶ月(11回) 11,000円 教材費別途
手縫いでもつくれる! リネンやコットン生地を使ってバッグ作り教室	RAB学苑専任講師 佐藤 夏枝	(第2-4)金曜 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途
語学で憧れた本格的な焼き物が学べる 金山焼入門	陶芸家 津軽会館 陶芸教室講師 中鉢 徹	(第2-4)金曜 13:30~15:00	3ヶ月(6回) 6,000円 教材費別途
あなただけの想いを花・染で彩ってみたいませんか。 淡彩画	日本染織協会 日本染織協会 樋口 信雄	(第2-4)金曜 13:30~15:30	3ヶ月(6回) 6,600円
昔ばなしを作ってみよう 布えほんづくり	RAB学苑専任講師 織田 恭子	金曜 10:30~12:30	3ヶ月(9回) 9,000円 教材費別途
はじめてみませんか健康麻雀 みんなで楽しく遊ばせよう	RAB学苑専任講師 岩谷 俊民	土曜 10:15~12:15	3ヶ月(11回) 12,100円
やさしい木彫り(土曜日コース)	木彫り研究家 藤森 和敏	(第2-4)土曜 10:15~12:15	3ヶ月(6回) 7,500円 教材費別途
能面(入門)	能面作家 井上 京子	(第3)土曜 13:30~16:30	3ヶ月(3回) 5,400円 教材費別途
フラワーデザイン	日本フラワーデザイナー協会(NFD)専任講師 村上 香代子	(第1-3)土曜 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 7,500円 花材費別途
ふじぎな花俱樂部 押し花教室	ふじぎな花倶楽部 インスストラクター 小倉 順子	(第1-3)土曜 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途
お花で素敵な生活をお花で素敵なお花を飾りたい! デイブアート フラワー教室	アメリカンフラワーデコレーション協会 公認講師 SAKI	(第1-3)日曜 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 9,000円 教材費別途
初めての方でも安心、楽しく遊ばせよう。まずは手取りでお話し下さい 日曜絵画教室	アトリエあおい 榎本 幸 山田 邦子	(第1or3)日曜 11:00~14:30	3ヶ月(3回) 3,600円 教材費別途

ビジネスとスキルアップ

講座名	講師	曜日・時間	受講料
初心者対象マンツーマンで覚えよう中国語会話個人レッスン	HSK(漢語水平考試) 認定指導員 専門学校の先生 佐藤 志保	月曜 ①17:00~17:30 ②17:40~18:10 ③18:20~18:50	3ヶ月(10回) 13,000円
簡単な会話から始めよう初心者対象中国語会話入門(グループレッスン)	HSK(漢語水平考試) 認定指導員 専門学校の先生 佐藤 志保	月曜 19:00~20:30	3ヶ月(10回) 13,000円
全くの初心者対象です。 はじめての韓国語(入門コース)	ウリギョリ主宰 バク ミジャ 朴 ミョン	火曜 11:00~12:10	3ヶ月(10回) 13,000円 教材費別途
大好きな韓国語をもっと知りた。もっと身近に楽しんで学ぶ韓国語(初級コース)	ウリギョリ主宰 バク ミジャ 朴 ミョン	火曜 13:30~14:40	3ヶ月(10回) 13,000円 教材費別途
簿記3級試験対策講座	専門学校の先生 佐藤 志保	木曜 18:30~20:30	4ヶ月(全15回) 30,000円 教材費別途
第9回 宅建建物取引士試験完全攻略講座	行政書士法人 青森県宅建士試験合格者 城戸 隆秀	土曜 18:00~20:45 3月スタート予定	8ヶ月(全26回) 92,950円 教材費別途
第10回 行政書士試験完全攻略講座	行政書士法人 青森県総合法律事務所 城戸 隆秀	土曜 13:00~17:00 2月スタート予定	別途設定

元気で感性豊かな子供づくり

こども講座は中学生まで 入会金不要です (一部を除く)

元気な子供に!

講座名	講師	曜日・時間	受講料
心とカラダが元気になる! キッズ・チャダンス	チャダンス インスストラクター 三上 麻衣子	①(第2-4)月曜 15:40~17:00 ②(毎週)月曜 16:10~17:00 ③(小3~小6) 17:10~18:10	①3ヶ月(6回) 7,800円 ②3ヶ月(11回) 14,300円 ③ポン代別途
明朗・活発な性格を養う ジュニア's HIP HOP	JFAA会員 小野 郁子	月曜 (4才~小1) 15:40~16:30 (小2~小6) 16:40~17:40	3ヶ月(11回) 12,100円
ダンスをはじめるならここから! はじめてのリズムDEダンス	DANCE BRIGHT主宰 寺島 佐和子	(第1-3)火曜 15:40~16:50 3才~年長位	3ヶ月(6回) 6,600円
めざせ!ベリータンサー キッズベリータンダンス	DANCE BRIGHT主宰 インスストラクター 寺島 佐和子	火曜 17:00~18:00 5才~小学生	3ヶ月(11回) 12,100円
多魅のB&G DANCE	DANCING Y Tina インスストラクター 多 魅	水曜 17:20~18:30 年長~小学生	3ヶ月(11回) 13,200円
こども HULAレッスン(ブルミアークラス)	RAB学苑専任講師 榎引 江利子	水曜 17:15~18:15 5才~小6位	3ヶ月(11回) 12,100円
キッズカンフー&体操教室	全日本武術少林寺 究功会 青森県支部 藤原 節子	木曜 17:00~18:00 年中~小学生	3ヶ月(11回) 12,100円 年間保育費別途 900円
情操教育 こどもクラシックバレエ	ルリコ バレエスタジオ主宰 三上 りり子 三上 里美	木曜 (3才~6才) 16:00~17:00 (小1~小6) 17:00~18:00	3ヶ月(11回) 13,200円
J-POPからヒップホップまで4才から踊れるPKJ's Dance! Dance! Dance!	ジャズダンス・ソフエアロビクスインストラクター 相馬 かほる	金曜 17:30~18:30 4才~中学生	3ヶ月(11回) 12,100円
美子バレエのちやいどくらす	江利子美子 バレエスクール 江利子 美子 葛西 西 天子	土曜 13:00~14:00 4才~小3	3ヶ月(11回) 13,200円
～体で表現しよう～ Kids Hip Hop Dance	Hip Hop インスストラクター 村上 慎平	土曜 (5才~年長) 12:40~13:25 (小1~小3) 13:35~14:25 (小4~小6) 14:35~15:35	3ヶ月(11回) 12,100円
こども空手	国際空手道連盟 青森県支部長 鹿内 茜 他	土曜 (小学生~) 16:00~17:00 (4才~年長) 17:10~18:10	月謝制(月3~4回) 4,400円 年間保育費別途 900円 道着・サボーター代別途
こども合気道	青森県合気道連盟 理事長 合気会館館長 湯浅 昌 米谷 恵司 他	土曜 18:15~19:15 小学生~	3ヶ月(11回) 12,100円 年間保育費別途 900円

感性を育てる!

講座名	講師	曜日・時間	受講料
筆文字で感性を高めるこども習字	書道教室主宰 津島 春汀	月曜 16:00~18:00 小学生~	月謝制(月4~5回) 5,500円 段・級認定希望者は教材費別途 半紙代別途
ペン字から実用書道まで日常生活に役立つ夜の書道教室	花咲書道教室主宰 奈良 静苑	月曜 18:00~20:00 小学生~	月謝制(月4~5回) 5,500円 段・級認定希望者は教材費別途
豊かな感性と想像力を育てるこども絵画教室	アトリエあおい 榎本 幸 山田 邦子	(第1)火曜 16:00~17:00 5才~小学生	3ヶ月(3回) 3,300円 教材費別途
津軽三味線ジュニアクラス	津軽三味線奏者 遠藤 昌宏	(隔週)火曜 17:00~18:00 小学生~中学生	3ヶ月(6回) 7,200円 三味線貸出有り(有料)
4才から小学生までのジュニア英語教室	青森早期英語教育研究会講師 青森県英語協会 正会員 福士 明美	木曜 (年中~年長) 15:15~16:00 (小1~小3) 16:15~17:00 (小4~小6) 17:10~18:00	月謝制(月4回) 4,400円 テキスト代 初回のみ2,000円 教材費1回100円
話劇のフラッシュ暗算で語彙を開発する スーパー そろばん教室	丸山そろばん教室主宰 福田 洋子	金曜 16:00~18:00 小学生	月謝制(月4~5回) 5,500円 教材費別途
花を通して生命の大切さや芸術性を未来へ取りかそう キッズのフラワーアレンジメント	日本フラワーデザイナー協会(NFD)本部講師 村上 香代子	(第1)土曜 15:00~13:40 3才~中学生	3ヶ月(3回) 3,300円 教材費別途
自信と個性を引き出す モデルウォーキング	ミスユニバース 青森認定講師 多 魅	(第1-3)日曜 12:30~13:20 小学生~中学生 ※低学年は要相談	3ヶ月(全6回) 7,200円 準備品。お持ちの方はヒールの靴

日曜講座 平日忙しくてなかなか来られない方の為に...

講座名	講師	曜日・時間	受講料
ダイナミック&エキサイティングなワークアウトZUMBA	AFAA認定インストラクター 山口 京	(第1-3)日曜 11:00~12:00	3ヶ月(6回) 6,600円
はじめてのヨガ	ヨガインストラクター 相馬 かほる	(第1or3)日曜 11:00~12:00	3ヶ月(3回) 3,300円
お花で素敵な生活をお花で素敵なお花を飾りたい! デイブアート フラワー教室	アメリカンフラワーデコレーション協会 公認講師 SAKI	(第1-3)日曜 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 9,000円 教材費別途
初めての方でも安心、楽しく遊ばせよう。まずは手取りでお話し下さい 日曜絵画教室	アトリエあおい 榎本 幸 山田 邦子	(第1or3)日曜 11:00~14:30	3ヶ月(3回) 3,600円 教材費別途

サークル活動 指導の講師がおりませんが、同い趣味を持つ方々との交友を深められます。

講座名	講師	曜日・時間	受講料
健康麻雀サークル 麻雀好きな仲間と一緒に楽しく遊ばせませんか。		土曜 12:45~17:00	サークル活動として月謝制(月4回) 2,600円

*麻雀の経験がある方なら、どなたでも入会できますが講師がいないので、初心者は入会できませんので予めご了承ください。