

ワンコイン健康運動講座	日 程 (オンライン申込み不要)	
ワンコイン講座の受講料は1回500円です。	オープン参加で受講料は当日ご持参ください。	
凍軸〜りんじく〜骨盤調整Iクサイ講座	4月 27日	10月 26日
★体の中心の骨盤を本来の位置に導きましょう！男女どなたでも受講OK	5月 25日	11月 30日
日 程：水曜日13:30~15:00(毎月1回)	6月 22日	12月 28日
講 師：ハトカワリツ 津野 洋子 先生	7月 27日	1月 25日
	8月 24日	2月 22日
	9月 28日	3月 15日
簡単楽しく動くリズム体操講座	4月 14日	10月 13日
★ほくし〜軽い筋トレ〜ストレッチで音楽に乗って楽しく動きましょう！	5月 12日	11月 17日
日 程：木曜日10:00~11:30(毎月1回)	6月 9日	12月 8日
講 師：平出 恵美子 先生	7月 14日	1月 12日
	8月 18日	2月 9日
	9月 8日	3月 9日
有酸素運動とヨガで健康に水曜講座	★有酸素運動で心肺機能を強化・血行を良くし、ヨガのポーズと瞑想・呼吸法で心と体をつなげます。	
日 程：水曜日10:00~11:30(毎月1回)	4月 13日	7月 13日
講 師：山本 いつみ 先生(新国際ヨガ協会)	5月 11日	8月 10日
	6月 8日	9月 14日
	10月 12日	1月 11日
	11月 9日	2月 8日
	12月 14日	3月 8日
有酸素運動とヨガで健康に金曜講座	4月 8日	7月 1日
日 程：金曜日10:00~11:30(毎月1回)	5月 6日	10月 7日
講 師：山本 いつみ 先生(新国際ヨガ協会)	6月 3日	11月 11日
	8月 5日	2月 3日
	9月 2日	12月 2日
	10月 2日	3月 3日

いずれも定員各45名



オンライン申込方法

各講座のお申込みはパソコン、スマートフォン等からお願いします。令和4年4月4日(月)午前9時から先着順受付開始

★パソコン、スマートフォン等からお申込みされる方

●勤労者総合福祉センターウェルネス八日市のホームページをご覧ください。
右記のQRコード(または<http://higashiomi-j.com/kinrohukushi/index.html>)

●先に「利用者登録」に必要事項を入力して登録してください。次に講座を選択して送信してください。受講申込を送信いただいたアドレスへ、受信案内が自動返信されます。

●申込は1講座ずつとなります。定員を超えた場合は「キャンセル待ち」の申込みができます。「キャンセル待ち」申込はキャンセルができた場合に申込順に繰り上げとなり、受講が可能となれば連絡させていただきます。

●受講料・資料代等は1週間以内に窓口へ納めてください。受講料納入で受付完了となります。材料費等実費負担は各講座ごとに初回開講日にお支払いください。申込み後1週間を経過した場合は、キャンセルとなりますのでご注意ください。

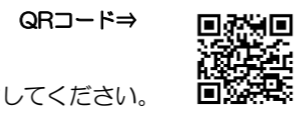
★パソコン、スマートフォンのご利用について事前に詳しくお知りになりたい方

●窓口で申込方法等をご説明しますので、開館時間内にご来館いただくか、お電話でお問合せください。

★申込みを窓口で希望される場合(パソコン、スマートフォンをお使いにならない方)

●窓口のパソコンから申込送信していただくことができます。ご不明な場合は、スタッフが丁寧にご説明とお手伝いをさせていただきます。

※継続者優先受付を行っているため、講座によっては若干名募集となる場合がありますのでご了承ください。
※各講座とも諸事情等により開講日・内容が変更になる場合があります。受講申込みが少ない場合は、その講座に限り開講できないことがあります。
※館内でのマスク着用・手指の消毒など、感染予防対策をお願いします。



～東近江市 人権・男女共同参画課主催・ウェルネス八日市共催特別講座～

女性のためのきらめき☆セミナー(全4回)

家事・育児と仕事を両立させながら、自分らしい暮らしや働き方ができるよう女性の活躍を応援するための講座です。

対 象 子育て世代や仕事を始めたいと考えている人(東近江市在住・在勤の女性)

開講日 6月7日(火) 自分のための時間の作り方～自分仕様の時間の整理方法を見つけよう!～ 4月5日(火)13時から受付開始

6月21日(火) ヘッドセラピーでこころもからだも健康に

7月5日(火) 「わたしらしく」ライフ&キャリアデザインしてみよう!

7月12日(火) 「不安」を「これならできる!」に!我が家らしい仕事と家庭の両立のコツを見つけよう

時 間 10:00~11:45

受講料 1,000円(全4回)※当日託児有り(無料) 要申込・先着10名 申込締切 5月24日(火)

※この講座については、ウェルネス窓口または電話受付となります。受講料は初回講座の際にお支払いください。詳細については、後日人権・男女共同参画課から発行されますチラシをご覧ください。



東近江市勤労者総合福祉センター ウェルネス八日市

公益財団法人 東近江市地域振興事業団(指定管理者)

住所: 滋賀県東近江市建部上中町561

電話: 0748-22-8800 IP・FAX: 050-5801-1137

ホームページ <http://higashiomi-j.com/kinrohukushi>

各部屋の空き状況や施設のご案内はホームページでもご覧いただけます。

令和4年度 健康で輝くように生き生きライフ ~ウェルネスで楽しみながら心と体の健康づくりを~

ウェルネス講座受講生募集

講座のお申込みは、パソコンやスマートフォン等からお願いします。勤労者総合福祉センターウェルネス八日市ホームページの「講座申込」から「利用者登録」入力後に、お申込みをお願いします。

オンライン 申込開始

QRコード⇒

令和4年4月4日(月)午前9時から受付開始(定員あり。先着順)
詳しくは、裏面のオンライン申込方法をご覧ください!

文化教養講座	日 程	
日商簿記3級講座	5月 28日	
★日商簿記3級の資格取得を支援し、自己啓発及び能力開発を促します。	6月 4日・11日・18日・25日	
日 程：土曜日14:00~16:00(全22回)	7月 2日・9日・16日・23日・30日	
講 師：税理士・行政書士 小川 宗彦 先生	8月 6日・20日・27日	
受講料：16,000円 送料代4,300円	9月 3日・10日・17日	
	10月 1日・8日・15日・29日	
	11月 5日・12日	※試験日11月予定
FP(ファイナンシャルプラン)3級講座	★税金・保険・住宅ローン・資産運用など身近な「お金」に対する専門知識を習得します。私たちの生活に即役立つものばかりです。	
日 程：月曜日19:00~21:00(全12回)	5月 30日	7月 4日・11日・25日
講 師：松下 祥子 先生	6月 6日・13日・20日・27日	8月 1日・8日・22日・29日
受講料：12,000円 送料代1,650円程度 資料代500円	※9月11日に実施される国家試験の合格を目指します。	
ライフ&マネー講座	5月 7日	これからのライフプランとマネープラン
★人生設計と生活に必要なお金に関する知識について	5月 21日	必ず知っておきたい我が国の社会保険制度
年や生命保険や税制度などのしくみを学びます。	6月 4日	人生のリスクと民間保険の入り方・見直し方
日 程：土曜日13:30~15:00(全7回)	6月 18日	知って得する税のしくみと節税方法
講 師：CFP,FP1級技能士・社労士 江畑 行雄 先生	7月 2日	お金の教養と賢い家計管理
受講料：7,000円 資料代500円	7月 9日	今後の生活に必要な資産運用の基礎知識
	7月 23日	ライフプラン(キャッシュフロー)表の作成
FP(ファイナンシャルプラン)2級講座	★主に3級FP合格者や労務・経理等の実務経験者を対象にFP2級に必要な知識と応用力を学習します。	
日 程：月曜日19:00~21:00(全16回)	10月 31日	1月 16日・23日・30日
講 師：松下 祥子 先生	11月 7日・14日・28日	2月 6日・20日・27日
受講料：16,000円 送料代2,480円 資料代500円	12月 5日・12日・26日	3月 13日・20日・27日
新規	★将来に向けてお金のスキルを身につけよう!	
人生100年 賢い家計管理とお金の教養講座	5月 13日・20日・27日	
日 程：金曜日10:00~11:30(全10回)	6月 10日・17日・24日	
講 師：CFP,FP1級技能士・社労士 江畑 行雄 先生	7月 8日・15日・22日・29日	
受講料：10,000円 送料代1,100円 資料代200円		定員15名
もっと楽しく 韓国語講座	5月 18日	11月 2日・16日・30日
★挨拶や自己紹介等は話せるけど、もっと会話を理解することでさらに楽しんでみませんか。	6月 1日・15日・29日	12月 7日・21日
日 程：水曜日19:30~20:50(全20回)	7月 6日・20日・27日	
講 師：金 京沅(キム キョヌ) 先生	8月 3日・17日・31日	
受講料：14,000円 別途送料代必要	9月 7日・14日・21日	
	10月 5日・19日	定員15名
英会話講座~初級~	5月 13日・27日	11月 11日・25日
★中学英語習得程度の方向きです。	6月 10日・17日・24日	12月 2日・16日
日 程：金曜日19:30~21:00(全24回)	7月 8日・15日・22日	1月 13日・27日
講 師：幸子アンダーソン 先生	8月 5日・19日	2月 10日・17日
受講料：17,000円 別途送料代2,800円	9月 2日・16日・30日	
	10月 7日・14日・28日	定員17名
英会話講座~中級~	5月 9日・23日	11月 7日・14日・21日
★楽しく英語が学びたい、もっと話したい方向きです。	6月 6日・13日・20日	12月 5日・12日・19日
日 程：月曜日19:30~21:00(全24回)	7月 4日・11日・25日	1月 16日・30日
講 師：幸子アンダーソン 先生	8月 1日・8日・22日	
受講料：18,000円 別途送料代2,800円	9月 5日・26日	
	10月 3日・17日・24日	定員17名
英会話講座~上級~	5月 12日・19日・26日	
★会話力のレベルアップをめざしましょう。	6月 2日・9日・16日・30日	
日 程：木曜日19:30~21:00(全24回)	7月 7日・14日・21日・28日	
講 師：ベリンダ 先生	9月 1日・8日・15日・29日	
受講料：22,000円	10月 13日・20日・27日	
	11月 10日・17日	
	12月 1日・8日・15日・22日	定員15名



文化教養講座	日 程	
新規 ポーセラーツ 前期講座 ★初めての方でも大丈夫！転写紙を切って貼るだけ。簡単に絵付けで自分だけのオリジナル食器を作りましょう。 日 程：木曜日10：00～11：30(全5回) 講 師：野村 早苗 先生 受講料：4,500円 別途材料代1回2,000円～3,000円程度、焼成代300円程度	5月 26日 6月 23日 7月 28日 8月 25日	9月 22日  定員15名
新規 粘土工芸 前期講座 ★ソフト粘土を使って色々なインテリア(壁掛け、お花)や季節に合った飾りを作りましょう。プレゼントにも最適です。 日 程：火曜日19：00～21：00(全5回) 講 師：日野 光江 先生 受講料：4,000円 別途初回7ヶ月前代2,000円、材料代1回500円～2,000円程度	5月 31日 6月 28日 7月 26日	8月 30日 9月 27日 定員10名
新規 つまみ細工前期講座 ★布地で作ったかわいいアクセサリ。家にある布を活用することもできます。糸や針を使わず貼り付けてストラップ・髪飾り・かんざしを作りましょう。 日 程：火曜日19：00～21：00(全5回) 講 師：日野 光江 先生 受講料：4,000円 別途材料代1回500円～1,000円程度	5月 17日 6月 14日 7月 12日	8月 9日 9月 13日 定員10名
茶道講座 ★正座・道具の準備・片付け・お客様に対する心等日常生活にも生かせるようにお稽古していきます。 日 程：火曜日19：00～21：00(全28回) 講 師：菊井 宗枝 先生(流派 裏千家) 受講料：16,000円 和菓子代6,720円	5月 17日・24日・31日 6月 7日・14日・21日 7月 5日・12日・26日 8月 2日・9日・23日 9月 6日・13日・27日 10月 4日・18日・25日	11月 8日・15日・22日 12月 6日・13日・20日 1月 17日・24日 2月 7日・14日 定員15名
水墨画講座 ★墨一色を使い、その濃淡や筆圧で独特の世界を描きます。 日 程：水曜日19：00～21：00(全22回) 講 師：富田 彦一 先生 受講料：13,000円 紙代1,000円	5月 11日・25日 6月 8日・22日 7月 6日・13日・27日 8月 10日・24日 9月 7日・21日・28日 10月 12日・26日	11月 9日・30日 12月 7日・14日 1月 11日・25日 2月 8日・22日 定員15名
実用書道・ペン字(昼の部)講座 日 程：木曜日13：00～15：00(全20回) 講 師：松吉 洋子 先生 受講料：12,000円 資料代400円 別途送料代1,650円	5月 12日・26日 6月 9日・23日 7月 7日・21日 8月 4日・25日 9月 1日・15日 10月 6日・20日	11月 10日・17日 12月 1日・15日 1月 5日・19日 2月 2日・16日 定員各15名
実用書道・ペン字(夜の部)講座 日 程：木曜日19：00～21：00(全20回) 講 師：松吉 洋子 先生 受講料：12,000円 資料代400円 別途送料代1,650円	5月 14日・28日 6月 11日・25日 7月 9日・23日 8月 27日 9月 10日 10月 8日・29日	11月 12日・26日 12月 10日・17日 1月 7日・28日 2月 18日・25日 3月 11日・18日 定員15名
新規 筆ペン・ボールペン講座 ★暮らしに役立つ筆ペン字・ボールペン字の講座 日 程：土曜日10：00～12：00(全20回) 講 師：松吉 洋子 先生 受講料：12,000円 資料代400円 別途送料代1,650円	5月 21日 6月 4日・18日 7月 2日・16日 8月 6日・20日 9月 3日・17日 10月 1日・15日	11月 5日・19日 12月 3日・24日 1月 21日 2月 4日 3月 4日 定員15名
フラワーアレンジ講座 ★基本的なテクニックから、最近主流のスタイルのアレンジメントまで季節の花を使ってレッスンしていきます。 日 程：土曜日9：30～11：30(全18回) 講 師：藤木 香奈 先生 受講料：11,000円 別途花代1回1,500円程度	5月 20日 6月 3日・17日 7月 1日・15日 8月 5日 9月 2日・16日・30日 10月 14日	11月 18日 12月 2日・23日 1月 20日 2月 3日 3月 3日 定員15名
新規 モダンいけばな講座 ★くらしの中にお花のあるひと時を！お花がくらしの潤いとなるような現代の生活に合わせた(仏花や正月花)レッスンも行います。 日 程：金曜日19：00～21：00(全16回)遅れても参加できます 講 師：藤木 香奈 先生 受講料：10,000円 別途花代1回1,500円程度	5月 20日 6月 3日・17日 7月 1日・15日 8月 5日 9月 2日・16日・30日 10月 14日	11月 18日 12月 2日・23日 1月 20日 2月 3日 3月 3日 定員15名
ビーズアクセサリ講座～初級・中上級～ ★大人が使えるビーズアクセサリ作りの基礎を学びましょう。 日 程：土曜日13：30～16：30(全18回) 講 師：川嶋 佐由美 先生 受講料：12,000円 別途材料代1回1,800円～2,500円程度(級によって異なります)	5月 14日・28日 6月 11日・25日 7月 16日・30日 8月 6日・27日 9月 17日 10月 8日・29日	11月 12日・26日 12月 10日・24日 1月 14日・28日 2月 18日 定員 初級5名 中上級10名
楽しいパッチワーク講座～初級～ ★パッチワークをはじめてみたい方向けの初級講座です。 日 程：木曜日10：00～12：00(全18回) 講 師：三輪 美代 先生 (日本手芸普及協会パッチワーク指導員) 受講料：12,000円 別途送料代525円糸代820円	5月 19日・26日 6月 16日・23日 7月 7日・28日 8月 4日・18日 9月 1日・22日 10月 6日・27日	11月 17日 12月 1日・22日 1月 19日・26日 2月 16日 定員10名
楽しいパッチワーク講座～中級～ ★初級ではできなかった作品にチャレンジしてみましょう。 日 程：月曜日10：00～12：00(全18回) 講 師：三輪 美代 先生 (日本手芸普及協会パッチワーク指導員) 受講料：13,000円	5月 16日・30日 6月 13日・20日 7月 4日・11日 8月 29日 9月 5日・12日 10月 17日・31日	11月 14日・21日 12月 12日・19日 1月 16日 2月 20日 3月 6日 定員15名



文化教養講座	日 程	
新規 基礎からわかるFP(ファイナンシャルプランナー)3級講座 ★FPは税金、保険、住宅ローン、資産運用などお金に対する専門資格を持つ資格です。基礎的な知識をしっかりと習得できます。 日 程：金曜日10：00～11：30(全16回) 講 師：CFP,FP1級技能士・社労士 江畑 行雄 先生 受講料：16,000円 送料代1,650円 資料代500円	9月 9日・16日・30日 10月 14日・28日 11月 11日・18日・25日 12月 9日・16日・23日 1月 13日・20日 2月 10日・17日 3月 10日	定員15名
資産運用入門講座 ★資産運用に必要な知識や基本的なしくみ・実践方法などについて一緒に考えていきます。 日 程：土曜日13：30～15：00(全6回) 講 師：CFP,FP1級技能士・社労士 江畑 行雄 先生 受講料：6,000円 資料代500円	10月 1日 10月 15日 11月 5日 11月 19日 12月 3日 12月 17日	経済金融の基礎知識(経済・景気指標の見方) 日経新聞の読み方と利用の仕方 家計を助ける資産運用の基礎知識 老後不安に備えるiDeCoとつみたてNISA 株式投資の魅力と口座開設方法 四季報の読み方と株式銘柄の選び方 定員15名
新規 ポーセラーツ 後期講座 日 程：木曜日10：00～11：30(全5回) 講 師：野村 早苗 先生 受講料：4,500円 別途材料代1回2,000円～3,000円程度、焼成代300円程度	10月 20日 11月 17日 12月 22日	★初めての方でも大丈夫！転写紙を切って貼るだけ。簡単に絵付けで自分だけのオリジナル食器を作りましょう。 1月 26日 2月 16日 定員15名
新規 粘土工芸 後期講座 日 程：火曜日19：00～21：00(全5回) 講 師：日野 光江 先生 受講料：4,000円 別途初回7ヶ月前代2,000円、材料代1回500円～2,000円程度	10月 18日 11月 29日 12月 27日	★ソフト粘土を使って色々なインテリア(壁掛け、お花)や季節に合った飾りを作りましょう。プレゼントにも最適です。 1月 31日 2月 28日 定員10名
新規 つまみ細工 後期講座 日 程：火曜日19：00～21：00(全5回) 講 師：日野 光江 先生 受講料：4,000円 材料代別途1回500円～1,000円程度	10月 4日 11月 8日 12月 13日	★布地で作ったかわいいアクセサリ。家にある布を活用することもできます。糸や針を使わず貼り付けてストラップ・髪飾り・かんざしを作りましょう。 1月 17日 2月 14日 定員10名

健康運動講座	日 程	
ウォーキングエクササイズ講座 ★立ち姿を整え、立てる身体から歩き方のポイントをお伝えします。心身ともに軽やかに！ 日 程：水曜日10：00～11：30(全17回) 講 師：ハルカワ 津野 洋子 先生 受講料：12,000円	5月 18日 6月 1日・15日 7月 6日・20日 8月 3日・17日 9月 7日・21日 10月 5日・19日	11月 2日・16日 12月 7日・21日 1月 18日 2月 1日 定員15名
健康太極拳講座 ★心身をリラックスさせ動作と呼吸が一体となり、スムーズに動けるように練習していきます。 日 程：土曜日9：30～11：00(全28回) 講 師：大塚 きみ子 先生(日本武術太極拳連盟B級指導員) 受講料：19,000円	5月 14日・21日・28日 6月 11日・18日・25日 7月 2日・16日・23日 8月 6日・20日・27日 9月 3日・10日・17日 10月 1日・15日・22日・23日(日)発表会予定	11月 5日・12日・26日 12月 3日・24日 1月 14日・28日 2月 4日・18日 定員15名
リフレッシュヨガ A 講座 日 程：木曜日9：30～10：30(全28回) 講 師：和田 佳子 先生(新国際ヨガ協会) 受講料：16,000円	5月 12日・19日・26日 6月 2日・9日・23日 7月 7日・21日・28日 8月 4日・18日・25日 9月 1日・15日・29日 10月 6日・20日・27日	11月 10日・17日 12月 1日・15日・22日 1月 12日・19日・26日 2月 2日・16日 定員各12名
リフレッシュヨガ B 講座 日 程：木曜日10：45～11：45(全28回) 講 師：和田 佳子 先生(新国際ヨガ協会) 受講料：16,000円	5月 13日・20日 6月 3日・17日 7月 8日・15日 8月 5日・19日 9月 9日・30日 10月 14日・28日	11月 11日・25日 12月 2日・16日 1月 6日・20日 2月 3日・17日 3月 3日 定員12名
体に優しいカラダらくらくヨガ講座 ★誰でも簡単に始められます。シニアの方まで幅広く楽しんでいただけます。 日 程：金曜日13：30～14：30(全21回) 講 師：赤尾 智香 先生 受講料：14,000円	5月 9日・23日 6月 13日・27日 7月 11日・25日 8月 8日・22日 9月 12日・26日 10月 3日・17日・23日(日)発表会予定	11月 14日・28日 12月 12日・26日 1月 16日・30日 2月 6日・27日 定員15名
優しいベリーダンス講座 ★エジプトを起源とするベリーダンス。いつまでもキレイでいたい女性のための理想のダンスです。 日 程：月曜日19：00～20：00(全21回) 講 師：レイラ 先生 受講料：15,200円	4月 19日 5月 17日・31日 6月 7日・21日 7月 5日・26日 8月 2日・30日 9月 6日・27日 10月 4日・18日	11月 1日・15日 12月 6日・20日 1月 17日・31日 2月 7日・21日 3月 7日・28日 定員15名
中年のための健康卓球講座 ★健康のため・運動不足解消・少しでも上達したい方個人のレベルに合わせて基礎から指導します。 日 程：火曜日14：00～15：30(全23回) 講 師：元全日本ランキング 竹内 恵 先生 受講料：16,100円 ボール代1,000円	4月 19日 5月 17日・31日 6月 7日・21日 7月 5日・26日 8月 2日・30日 9月 6日・27日 10月 4日・18日	11月 1日・15日 12月 6日・20日 1月 17日・31日 2月 7日・21日 3月 7日・28日 定員15名