

健康運動講座	日 程		
体に優しいカラダらくらくヨガ講座 日 程:金曜日13:30~14:30(全20回) 講 師:赤尾 智香 先生(古典ヨガ) 受講料:14,000円	5月10日・24日 6月 7日・21日 7月12日・26日 8月 9日・23日 9月13日・27日 10月11日・25日	11月 8日・22日 12月13日 1月10日・24日 2月14日・28日 3月14日	 ★人生100年時代!!健康貯金しませんか。らくらくヨガはどなたでも気軽に始められます。 定員15名
足腰元気!初級太極拳講座 日 程:土曜日10:00~11:30(全24回) 講 師:山根 美保子 先生(太極拳連盟公認A級指導員) 受講料:16,800円	5月11日・18日・25日 6月 8日・15日・22日 7月 6日・13日・20日 8月 3日・10日・17日 9月 7日・21日 10月 5日・12日	11月 2日・16日 12月 7日・21日 1月11日・18日 2月 1日・15日	 ★太極拳で足腰を鍛えて健康的な身体づくりを皆さんと一緒にしませんか。 定員15名
単発健康運動講座(1回700円)	日 程		※事前申込み不要
凜軸~りんじく~骨盤調整エクササイズ講座 日 程:水曜日13:30~15:00(月1回ペース) 講 師:津野 洋子 先生(滋賀マナスクール凜軸主宰)	4月17日 9月18日 5月15日 10月16日 6月19日 11月20日 7月17日 12月18日	1月15日 2月19日 3月19日	 ★体の中心の骨盤を本来の位置へ導きましょう!凜とした立ち姿に!! 45名
有酸素運動とヨガで健康に水曜講座 日 程:水曜日10:00~11:30(月1回ペース) 講 師:山本 いづみ 先生(新国際ヨガ協会)	4月10日 9月11日 5月 8日 10月 9日 6月12日 11月13日 7月10日 12月11日	1月 8日 2月 5日 3月12日	 ★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・呼吸法で心と体を一気に結びます。 45名
有酸素運動とヨガで健康に金曜講座 日 程:金曜日10:00~11:30(月1回ペース) 講 師:山本 いづみ 先生(新国際ヨガ協会)	4月12日 9月 6日 5月10日 10月 4日 6月 7日 11月 1日 7月 5日 12月 6日	1月10日 2月 7日 3月 7日	 45名

申込方法

オンライン申込み=令和6年3月26日(火) 午前9時から先着順受付開始
窓口で申込み=令和6年4月 2日(火) 午前9時から先着順受付開始

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。

★オンライン申込みする場合(パソコン・スマートフォン等で) 《右記のQRコードからご覧ください。》

- 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。
- 先に「利用者登録」に必要事項を入力して登録します。(前年度に登録済みの方は不要) 次に 講座を選択して送信します。受講申込みを送信いただいたメールアドレスへ、受信案内が自動返信されます。
- 申込みは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」申込みはキャンセルがあった場合に申込み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。
- 受講料納入は4/2からです。1週間以内に窓口へ納入してください。受講料納入で受付完了となります。別途材料費等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。
- ◎ご利用について詳しく知りたい方は開館時間内にお越しいただくか、電話でお問合せください。

★窓口で申込みをする場合《オンライン申込みをされない方》 受付開始は4/2火曜日から。

- 窓口で申込書に必要事項をご記入いただき、職員が入力後、申込み完了となります。
- 注1、各講座は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。受講申込者が少ない場合は開講しないことがあります。
- 注2、講座開講後の「受講料の返金」はできません。予めご了承ください。

～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)
開講日時 令和6年6月4日(火)・6月18日(火)・7月2日(火)・7月9日(火) 時間10:00~11:45
受 講 料 1,000円(全4回)※当日記帳有り(無料)要申込・先着10名 申込締切 5月21日(火)

★申込方法や内容・講師等の詳細は東近江市ホームページをご覧ください。

定員:20名 *おおむね4回とも受講可能な方

4月8日(月) 13時から 受付開始

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。

教養と軽運動で健康寿命延伸、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～

令和6年度 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。*オンライン申込みは先行して受付を開始します。(受講料は4/2以降)
令和6年3月26日(火)午前9時から受付開始(定員あり。先着順) QRコード→

詳しくは、裏面の「申込方法」をご覧ください! ※窓口申込み4/2火曜日から受付開始。

文化教養講座	日 程		
日商簿記3級講座 日 程:金曜日19:00~21:00(全18回) 講 師:小川 宗彦 先生(税理士・行政書士) 受講料:18,000円 別途 テキスト4,500円程度	6月 7日・14日・21日 7月 5日・12日・19日・26日 8月 2日・ 9日・23日・30日 9月 6日・13日・20日・27日 10月 4日・11日・25日		 ★資格取得を支援し、自己啓発及び能力開発を促します。 定員12名
FP(ファイナンシャルプランナー)3級講座 日 程:月曜日19:00~21:00(全12回) 講 師:松下 祥子 先生(FP1級技能士) 受講料:12,600円 別途 テキスト1,950円程度 ※9月に実施される国家試験合格を目指します。	5月 27日 6月 3日・10日・17日 7月 1日・ 8日・22日・29日 8月 5日・19日 9月 2日・ 9日		 ★税・保険・ローン・資産運用等身近な「お金」に対する専門知識の習得。生活に役立ちます。 定員17名
FP(ファイナンシャルプランナー)2級講座 日 程:月曜日19:00~21:00(全16回) 講 師:松下 祥子 先生(FP1級技能士) 受講料:16,800円 別途 テキスト2,480円程度	10月28日 11月11日・18日 12月 2日・ 9日・16日・23日 1月 6日・20日・27日 2月 3日・10日・17日 3月 3日・10日・17日		 ★主にFP3級合格者や労務・経理等の経験者を対象にFP2級の知識と応用能力を学びます。 定員17名
女性のためのライフ&マネー講座 日 程:土曜日13:30~15:00(全5回) 講 師:伊藤 まゆみ 先生(CFP,FP1級技能士) 受講料:6,000円(資料代込み)	10月12日・26日 11月16日・30日 12月14日		 ★最新の制度や家計管理、資産運用(NISA)の基本を知り、人生100年時代を豊かに生きるヒントについて考えましょう。 定員20名
はじめての英会話講座 新規 日 程:金曜日10:00~11:30(全20回) 講 師:アンダーソン 幸子 先生(英会話講師) 受講料:17,000円 別途 テキスト2,800円程度	5月24日 11月 8日・22日 6月 7日・21日 12月 6日・20日 7月 5日・12日 1月10日・24日 8月23日・30日 2月 7日・21日 9月 6日・20日 3月 7日 10月 4日・25日		 ★Helloから始める英会話です。先生を交え、楽しい会話で自然と身につけていきます。 定員12名
英会話講座~初級~ 日 程:月曜日19:30~21:00(全20回) 講 師:アンダーソン 幸子 先生(英会話講師) 受講料:17,000円 別途 テキスト2,800円程度	5月20日 11月11日・18日 6月 3日・17日 12月 2日・16日 7月 1日・ 8日 1月 6日・20日 8月19日 2月 3日・17日 9月 2日・ 9日・30日 3月 3日 10月 7日・21日		 ★中学英語学習程度の方向けで先生との会話で英語に慣れる。また、受講された方のレベルに合わせて会話をします。 定員12名
英会話講座~初中級~ 日 程:金曜日19:30~21:00(全22回) 講 師:アンダーソン 幸子 先生(英会話講師) 受講料:18,700円 別途 テキスト2,800円程度	5月10日・24日 11月 8日・22日 6月 7日・21日 12月 6日・20日 7月 5日・12日 1月10日・24日 8月23日・30日 2月 7日・21日 9月 6日・13日・20日 3月 7日 10月 4日・25日		 ★基本的な知識を理解し始めたが、もっとスキルアップしたい方向けです。 定員16名

文化教養講座		日 程		
英会話講座～上級～ 日 程:木曜日19:30～21:00(全20回) 講 師:カイル ベリンダ 先生 受講料:19,000円	5月16日・23日 6月 6日・13日・20日 7月 4日・11日・18日 9月 5日・12日・19日	10月 3日・10日・17日 11月 7日・14日・21日 12月 5日・12日・19日	 定員15名	★先生と楽しく英語力のレベルアップを目指し、グローバルに適應しましょう。
かわいい♡つまみ細工講座 日 程:水曜日13:30～15:30(全12回) 講 師:日野 光江 先生(つまみ細工アーティスト) 受講料:9,600円 別途 材料代1作品1,000～3,000円程度 <small>初回デモンストラ620円</small>	5月22日 6月 19日 7月 17日 8月 21日 9月 11日 10月 9日・16日	11月20日 12月 11日 1月22日 2月 19日 3月 12日	 定員10名	★ちりめんなどの布で季節のしつらえや、アクセサリ・小物を一緒に作ります。
茶道講座 日 程:火曜日19:00～21:00(全26回) 講 師:菊井 宗枝 先生 受講料:19,500円(お茶代含む) 別途 和菓子代6,760円	5月14日・21日・28日 6月 4日・11日・18日 7月 2日・ 9日・23日 8月 6日・20日・27日 9月 3日・10日 10月 8日・29日	11月12日・26日 12月 3日・17日 1月 7日・21日 2月 4日・18日 3月 4日・18日	 定員15名	★正座・茶器の取扱い・お客様に対する心等、日常生活にも生かせるお稽古をしていきます。
百人一首を筆ペン・ボールペンで書く講座 新規 日 程:月曜日10:00～11:30(全10回) 講 師:松吉 洋子 先生 <small>(日本習字教授読売書法会友・謹慎書道会理事)</small> 受講料:8,000円 別途 課題手本資料代2,500円程度	7月 8日・29日 8月 5日・26日 9月 9日・30日 10月 7日・28日 11月 11日 12月 2日	大河ドラマ「光る君へ」 紫式部 定員12名		★百人一首の世界を味わいながら美しい筆文字で書いてみませんか!自分だけの作品を作ってみよう。教材をもとに書き方の指導をします。
筆ペン・ボールペン字講座 日 程:土曜日10:00～11:30(全20回) 講 師:松吉 洋子 先生 <small>(日本習字教授読売書法会友・謹慎書道会理事)</small> 受講料:15,000円 別途 課題手本資料代3,000円程度	5月11日・25日 6月 8日・22日 7月13日・27日 8月10日・24日 9月14日・28日 10月12日・26日	11月 9日・30日 12月14日 1月11日・25日 2月 8日・22日 3月 8日	 定員15名	★暮らしに役立つ筆ペン字とボールペン字を教材をもとに美しく書けるよう指導します。
実用書道・ペン字講座(昼の部)・(夜の部) 日 程:昼の部:木曜日13:00～14:30(全20回) 夜の部:木曜日19:00～20:30(全20回) 講 師:松吉 洋子 先生 <small>(日本習字教授読売書法会友・謹慎書道会理事)</small> 受講料:15,000円 別途 課題手本資料代3,000円程度	5月 9日・23日 6月13日・20日 7月11日・25日 8月 8日・22日 9月12日・26日	10月10日・24日 11月14日・28日 12月12日・26日 1月 9日・23日 2月13日・27日	 定員各15名	★書道の数字・ひらがな・カタカナの書き方、金封・葉書の書き方など生活に役立つ指導をします。
フラワーアレンジ講座 日 程:土曜日9:30～11:30(全18回) 講 師:藤木 香奈 先生 受講料:12,600円 別途 花材代1回2,000円程度	5月18日 6月 1日・15日 7月20日 8月 3日・24日 9月 7日・21日 10月 5日・19日	11月 2日・16日 12月 7日・28日 1月 18日 2月 1日・15日 3月 1日	 定員15名	★季節の花々を使って目的に応じたアレンジの作成や、アレンジメント製のテクニックを生花やプリザーブドフラワーを使ってレッスンします。
ビーズアクセサリ講座～初級・中上級～ 日 程:土曜日13:30～16:30(全18回) 講 師:川嶋 佐由美 先生 <small>※材料代は級によって異なります。</small> 受講料:13,500円 別途 材料費1回2,500円程度	5月11日・25日 6月 8日・22日 7月 6日・20日 8月10日 9月 7日・21日	10月 5日・12日 11月 9日・30日 12月14日 1月11日・25日 2月 8日・22日	 初級6名 中上級8名	★ビーズを針と糸で縫っていく技法やマクラメの技法等を学び大人が使えるアクセサリ作りの基礎を学びます。
花と緑のインテリア雑貨講座 前期 日 程:水曜日19:00～21:00(全7回) 講 師:今堀 智子 先生(花ZAKK木楽樹代表) 受講料:5,600円 別途 材料代1作品2,000～2,500円程度	5月15日 6月19日 7月17日 8月21日 9月18日 10月 2日・16日	 定員12名		★花や植物を使って暮らしに取り入れられるインテリア雑貨を作ります。
花と緑のインテリア雑貨講座 後期 日 程:水曜日19:00～21:00(全5回) 講 師:今堀 智子 先生(花ZAKK木楽樹代表) 受講料:4,000円 別途 材料代1作品2,000～2,500円程度	11月13日 12月18日 1月15日 2月19日 3月19日	 定員12名		★花や植物を使って暮らしに取り入れられるインテリア雑貨を作ります。

文化教養講座		日 程		
楽しいパッチワーク講座～初級～ 日 程:木曜日10:00～12:00(全18回) 講 師:三輪 美代 先生(公財 日本手芸普及協会指導員) 受講料:13,500円 別途 テキスト525円 糸代820円程度 <small>※作製する作品により別途材料代が必要です。</small>	5月16日・30日 6月 6日・20日 7月 4日・18日 8月 1日・29日 9月 5日・19日・26日	10月17日 11月 7日・21日 12月 5日・19日 1月16日 2月 6日	 定員10名	★パッチワークを始めてみたい方向けに優しく指導し、作品を作っていきます。
楽しいパッチワーク講座～中級～ 日 程:月曜日10:00～12:00(全18回) 講 師:三輪 美代 先生(公財 日本手芸普及協会指導員) 受講料:14,400円 <small>※作製する作品により別途材料代が必要です。</small>	5月20日 6月 3日・17日 7月 1日・22日 8月 5日・19日 9月 2日・30日 10月 7日・28日	11月18日 12月 2日・16日 1月20日 2月 3日・17日 3月 3日	 定員15名	★パッチワークに慣れてきた方で、難易度の高い作品に挑戦。チャレンジしてみましょう。
健康運動講座	日 程			
優しいベリーダンス講座 女性限定 日 程:月曜日19:00～20:00(全20回) 講 師:レイラ 先生(RIPAベリーダンススタジオ主宰) 受講料:16,000円	5月13日・27日 6月10日・17日 7月 8日・22日 8月 5日・19日 9月 2日・30日 10月 7日	11月11日・18日 12月 9日・23日 1月 6日・27日 2月 3日・17日 3月10日	 定員15名	★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。
中高年のための 健康卓球講座 日 程:火曜日14:00～15:30(全22回) 講 師:竹内 恵 先生(元全日本ランキング) 受講料:17,600円(ボール代込み)	5月 7日・21日・28日 6月 4日・11日・18日 7月 2日・23日 8月 6日・27日 9月 3日 10月 8日・22日	11月12日・26日 12月10日 1月 7日・21日 2月 4日・18日 3月 4日・11日	 定員15名	★卓球の基礎を学びながら、楽しく無理のない運動で健康長寿!。レッツピンポン!!
ウォーキングエクササイズ講座 日 程:水曜日10:00～11:30(全18回) 講 師:津野 洋子 先生(滋賀マナースクール凍軸主宰) 受講料:12,600円	5月15日 6月 5日・19日 7月 3日・17日 8月 7日・21日 9月 4日・18日	10月 2日・16日 11月 6日・20日 12月 4日・18日 1月15日 2月 5日・19日	 定員15名	★立ち姿を整え、自分の歩き方を感じよう! 一歩一歩のウォーキングで心身共に軽やかに。
リラクゼーションヨガ講座 日 程:水曜日19:00～20:00(全22回) 講 師:福田 美和 先生(新国際ヨガ協会) 受講料:15,400円	5月15日・29日 6月 5日・12日 7月10日・24日 8月 7日・21日 9月 4日・18日 10月 2日・23日	11月 6日・20日 12月 4日・18日 1月 8日・22日 2月 5日・19日 3月 5日・12日	 定員12名	★どなたでも始められるヨガです。1日の疲れをリセットして心身共にリラックス。
リフレッシュヨガ講座(A)・(B) 日 程:(A)木曜日 9:30～10:30(全28回) (B) // 10:45～11:45(//) 講 師:(A)和田 佳子 先生(新国際ヨガ協会) (B)福田 美和 先生(新国際ヨガ協会) 受講料:19,600円	5月16日・23日・30日 6月 6日・20日 7月 4日・18日・25日 8月 1日・22日・29日 9月 5日・19日・26日 10月17日・24日・31日	11月 7日・21日・28日 12月 5日・19日 1月 9日・23日 2月 6日・20日 3月 6日・13日	 定員各12名	★筋肉・関節を柔軟にし、姿勢を整えて一日を気持ちよくスタートしましょう。
らくらく卓球講座(A)・(B) 日 程:(A)水曜日 9:30～11:00(全20回) (B) // 11:00～12:30(//) 講 師:渡邊 由美子先生(スポーツ上級指導員、介護予防指導士) 受講料:18,000円(ボール代込み)	5月 8日・22日 6月12日 7月10日・24日・31日 8月28日 9月11日・25日 10月 9日・23日	11月13日・27日 12月11日・25日 1月 8日・22日 2月26日 3月 5日・19日	 定員各8名	★生涯スポーツの卓球の基礎を学びながら身体と向き合い、楽しく運動できます。
楽しく体カブクリラージボール卓球講座 新規 日 程:金曜日13:30～15:00(全20回) 講 師:渡邊 由美子先生(スポーツ上級指導員、介護予防指導士) 受講料:18,000円(ボール代込み)	5月24日 6月14日・21日 7月12日・26日 8月 9日・23日 9月13日・27日 10月11日・25日	11月 8日・22日 12月13日・20日 1月17日・31日 2月14日・28日 3月14日	 定員8名	★大きくて軽いラージボールは初めての方でもニアでもラリーが続き大人気です。幅広い年齢層で楽しめます。