

# 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身体の健康づくりを～

回覧

令和  
7年度

## ウェルネス講座受講生募集



### 窓口での申込み

令和7年4月2日(水)  
午前9時から先着順受付



### オンライン申込み

令和7年3月25日(火)  
午後6時から先着順受付

### オンライン先行受付

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。  
受講料の支払いは4/2から窓口へお願いします。  
詳しくは、裏面の「申込方法」をご覧ください。



講座申込  
サイト

## 文化教養講座

### 日商簿記3級講座

資格取得を支援し、自己啓発及び能力開発を促します。

日程 金曜日19:00～21:00(全18回)  
※講師の都合により金曜日以外に変更して開講する日があります。(時間は同じ)

6月 6.13.20  
7月 4.11.18.25  
8月 1.8.22.29  
9月 5.12.19.26  
10月 3.10.24



講師 税理士・行政書士 小川 宗彦先生

受講料 18,000円 定員 12名  
別途/テキスト4,500円程度

ファイナンシャルプランナー

### FP3級講座

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。※国家試験合格を目指します。

日程 月曜日19:00～21:00(全12回)

6月 2.9.16.23.30  
7月 7.14.28  
8月 4.18.25  
9月 1



講師 FP1級技能士 松下 祥子先生

受講料 12,600円 定員 17名  
別途/テキスト1,950円程度

### 女性のためのライフ&マネー 基礎講座

最新の制度や家計管理、資産運用(ニエサ)の基本を知り、人生を豊かに生きるヒントについて基礎から学びます。

日程 土曜日13:30～15:00(全5回)

10月 11.25 12月 13  
11月 15.29

講師 CFP,FP1級技能士 伊藤まゆみ先生

受講料 6,000円 定員 20名  
(資料代込み)

NEW

### Helloからはじめる英会話

英会話は初めてという方向けの講座です。先生を交えて楽しく自然と会話を身につましよう。

日程 金曜日10:00～11:30(全20回)

5月 23 11月 7.21  
6月 6.20 12月 12.19  
7月 4.11 1月 9.23  
8月 22.29 2月 6.20  
9月 5.19 3月 6  
10月 3.24



講師 英会話講師 幸子アンダーソン先生

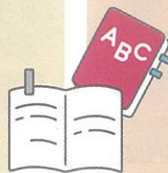
受講料 17,000円 定員 12名  
別途/テキスト2,800円程度

### 英会話講座 初中級

基本的な知識を理解し始めたが、もっとスキルをアップしたい方むけです。

日程 金曜日19:30～21:00(全22回)

5月 9.23 11月 7.21  
6月 6.20 12月 12.19  
7月 4.11 1月 9.23  
8月 22.29 2月 6.20  
9月 5.12.19 3月 6  
10月 3.24



講師 英会話講師 幸子アンダーソン先生

受講料 18,700円 定員 16名  
別途/テキスト2,800円程度

### 英会話講座 初級

中学英語学習程度の方むけで先生との会話で英語に慣れましょう。また、受講された方のレベルに合わせて会話をします。

日程 月曜日19:30～21:00(全20回)

5月 19 11月 10.17  
6月 2.16 12月 1.15  
7月 7.14 1月 5.19  
8月 18 2月 2.16  
9月 1.8.29 3月 2  
10月 6.20



講師 英会話講師 幸子アンダーソン先生

受講料 17,000円 定員 12名  
別途/テキスト2,800円程度

### 英会話講座 上級

先生と楽しく会話しながら、英語力のレベルアップを目指しましょう。

日程 木曜日19:30～21:00(全20回)

5月 15.22  
6月 5.12.19  
7月 3.10.17  
9月 4.11.18  
10月 2.9.16  
11月 6.13.20  
12月 4.11.18



講師 カイル ベリンダ先生

受講料 19,000円 定員 15名



### かわいい♡つまみ細工講座

ちりめんなどの布で季節のしつらえや、アクセサリ・小物を作ります。

日程 水曜日13:30～15:30(全12回)

5月 14 8月 13 11月 12 2月 18  
6月 11 9月 10 12月 10 3月 11  
7月 9 10月 8.15 1月 14

講師 つまみ細工アーティスト  
日野 光江先生

受講料 9,600円  
別途材料代/1作品1,000～3,000円程度  
初回デモンストレーション620円

定員 10名

## 茶道講座



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。

日程 火曜日19:00～21:00(全26回)

5月 13.20.27 11月 11.18  
6月 3.10.17 12月 2.16  
7月 1.8.15 1月 6.20  
8月 19.26 2月 3.17  
9月 2.9.30 3月 3.17  
10月 7.28

講師 小林 宗知先生 定員 15名

受講料 19,500円 (お茶代含む)  
別途/和菓子代8,320円程度

## 百人一首を筆ペン・ボールペンで書く講座

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。自分だけの書の作品を作ってみましょう。

日程 月曜日10:00～11:30(全10回)

7月 7.28 10月 6.27  
8月 4.25 11月 10  
9月 8.29 12月 1

講師 日本習字教授免許・読売書法会会友・  
謙慎書道会理事 松吉 洋子先生

受講料 8,000円 定員 12名

別途/課題手本資料代2,500円程度

## NEW ボールペン字講座

暮らしに役立つ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。

日程 土曜日10:00～11:30(全20回)

5月 10.24 9月 13.27 1月 10.24  
6月 7.21 10月 11.18 2月 7.21  
7月 12.26 11月 8.22 3月 7  
8月 9.23 12月 13

講師 日本習字教授免許・読売書法会会友・  
謙慎書道会理事 松吉 洋子先生

受講料 15,000円 定員 15名

別途/課題手本資料代3,300円程度

## 実用書道・ペン字講座

### 昼の部

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。

日程 木曜日13:00～14:30(全20回)

5月 15.29 11月 13.27  
6月 12.26 12月 11.25  
7月 10.17 1月 8.22  
8月 7.21 2月 5  
9月 11.25 3月 5  
10月 9.23

講師 日本習字教授免許・読売書法会会友・  
謙慎書道会理事 松吉 洋子先生

受講料 15,000円 定員 15名

別途/課題手本資料代3,300円程度

## 実用書道・ペン字講座

### 夜の部

書道の数字・ひらがな・カタカナの書き方、筆ペン字、金封の書き方や毛筆にもチャレンジできます。

日程 木曜日19:00～20:30(全20回)

5月 8.22 10月 9.23  
6月 12.19 11月 13.27  
7月 10.24 12月 11.25  
8月 7.21 1月 15.22  
9月 11.25 2月 5.19

講師 日本習字教授師範  
山田 吉男先生

受講料 15,000円 定員 15名

別途/課題手本資料代3,300円程度

## ビーズアクセサリ講座

### 初級・中上級

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。

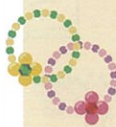
日程 土曜日13:30～16:30(全18回)

5月 10.24 10月 4.18  
6月 7.14 11月 8.29  
7月 5.19 12月 13  
8月 9 1月 10.24  
9月 6.20 2月 7.21

講師 川嶋 佐由美先生

受講料 13,500円 別途/材料代1回2,500円程度  
※材料代は級によって異なります。

定員 初級6名・中上級8名



## NEW インテリア花雑貨講座

アーティフィシャルフラワーをメインとした花雑貨や苔テラリウム、多肉の寄せ植え等長く楽しめる花を幅広く学べる講座です。

日程 金曜日10:00～12:00(全10回)

6月 13 11月 14  
7月 11 12月 12  
8月 8 1月 9  
9月 12 2月 13  
10月 17 3月 6

講師 花zakka木楽樹代表  
今堀 智子先生

受講料 8,000円 定員 12名

別途/材料代1作品2,000～2,500円程度



## フラワーアレンジ講座

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。

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 定員 15名



日程 土曜日9:30～11:30(全18回)

5月 17.31 10月 4.18  
6月 7.21 11月 1.22  
7月 19 12月 6.27  
8月 2 1月 17  
9月 6.20 2月 7.21  
3月 7

## 楽しいパッチワーク講座 初級

パッチワークを始めてみたい方向けで、優しく指導し作品を作っていきます。

日程 木曜日10:00～12:00(全18回)

5月 15.29 9月 4.18 1月 15  
6月 5.19 10月 2.16 2月 5  
7月 17.24 11月 6.20  
8月 7.28 12月 4.18

講師 公財 日本手芸普及協会指導員 三輪 美代先生

受講料 13,500円 別途/テキスト・糸代2,200円程度  
※作製する作品により別途材料代が必要です。 定員 12名



## 楽しいパッチワーク講座 中級

パッチワークに慣れてきた方向けで、難易度の高い作品に挑戦・チャレンジしてみましょう。

日程 月曜日10:00～12:00(全18回)

5月 19 9月 1.29 1月 19  
6月 2.16 10月 6.27 2月 2.16  
7月 7.28 11月 17 3月 2  
8月 4.18 12月 1.15

講師 公財 日本手芸普及協会指導員 三輪 美代先生

受講料 14,400円 ※作製する作品により  
別途材料代が必要です。 定員 15名

## 優しいベリーダンス講座

女性限定

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20回)

5月 12.26 11月 10.17  
6月 9.23 12月 8.22  
7月 7.14 1月 5.19  
8月 4.18 2月 2.16  
9月 1.29 3月 2  
10月 6

講師 RIPベリーダンススタジオ主宰  
レイラ先生

受講料 16,000円 定員 15名

## リラクゼーションヨガ講座

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。



日程 水曜日19:00～20:00(全22回)

5月 14.28 11月 5.19  
6月 4.18 12月 3.17  
7月 9.23 1月 7.21  
8月 6.20 2月 4.18  
9月 3.17 3月 4.11  
10月 1.22

講師 新国際ヨガ協会 福田 美和先生

受講料 15,400円 定員 12名

## 大人のらくらく卓球 A 講座

各レベルに合わせた技術向上を目的として、楽しく運動できます。



日程 水曜日9:30～11:00(全20回)

5月 14 11月 12.26  
6月 11.25 12月 10.24  
7月 9.23.30 1月 7.21  
8月 27 2月 4.25  
9月 3.17 3月 10  
10月 8.22

講師 スポーツ上級指導員、介護予防指導士  
渡邊 由美子先生

受講料 18,000円 定員 8名  
(ボール代込み)

## 中高年のための健康卓球講座

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!



日程 火曜日14:00～15:30(全20回)

5月 13.20.27 11月 11  
6月 3.10.17 12月 9  
7月 1.15 1月 6.20.27  
9月 2 2月 3.17  
10月 7.21 3月 3.10

講師 元全日本ランキング 竹内 恵先生

受講料 16,000円 定員 15名  
(ボール代込み)

## リフレッシュヨガ A 講座

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。

日程 木曜日9:30～10:30(全28回)

5月 15.22.29 11月 6.20.27  
6月 5.19.26 12月 4.18  
7月 17.24.31 1月 8.22  
8月 21.28 2月 5.19  
9月 4.18.25 3月 5.12  
10月 2.23.30

講師 新国際ヨガ協会  
和田 佳子先生

受講料 19,600円

定員 12名



## 大人のらくらく卓球 B 講座

卓球の技術を充実させたい。試合にも参加していきたい方向けの講座です。



日程 水曜日11:00～12:30(全20回)

5月 14 11月 12.26  
6月 11.25 12月 10.24  
7月 9.23.30 1月 7.21  
8月 27 2月 4.25  
9月 3.17 3月 10  
10月 8.22

講師 スポーツ上級指導員、介護予防指導士  
渡邊 由美子先生

受講料 18,000円 定員 8名  
(ボール代込み)

## ウォーキングエクササイズ講座

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。



日程 水曜日10:00～11:30(全18回)

5月 7.21 11月 5.19  
6月 4.18 12月 3.17  
7月 2.16 1月 14  
8月 6.20 2月 18  
9月 17 3月 18  
10月 1.15

講師 滋賀マナーズスクール凍軸主宰  
津野 洋子先生

受講料 12,600円 定員 15名

## リフレッシュヨガ B 講座

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。

日程 木曜日10:45～11:45(全28回)

5月 15.22.29 11月 6.20.27  
6月 5.19.26 12月 4.18  
7月 17.24.31 1月 8.22  
8月 21.28 2月 5.19  
9月 4.18.25 3月 5.12  
10月 2.23.30

講師 新国際ヨガ協会  
福田 美和先生

受講料 19,600円

定員 12名



## 楽しく体カづくり大人のラージボール卓球講座

大きくて軽いラージボールは初めての方でもシ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。

日程 金曜日13:30～15:00(全20回)

5月 23 11月 7.21  
6月 13.20 12月 12.19  
7月 4.25 1月 16.30  
8月 8.22 2月 13.27  
9月 12.26 3月 13  
10月 10.24

講師 スポーツ上級指導員、介護予防指導士  
渡邊 由美子先生

受講料 18,000円 定員 8名  
(ボール代込み)

## 体に優しい カラダらくらくヨガ講座

人生100時代!らくらく  
ヨガはどなたでも気軽に  
始められます。楽しく  
健康づくりしましょう。

## 楽しく健康づくり! 初級太極拳講座

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。

日程 金曜日13:30~14:30(全20回)

|           |          |
|-----------|----------|
| 5月 9.23   | 11月 7.21 |
| 6月 6.20   | 12月 12   |
| 7月 11.25  | 1月 9.23  |
| 8月 8.22   | 2月 13.27 |
| 9月 12.26  | 3月 13    |
| 10月 10.24 |          |

講師  
古典ヨガ  
赤尾 智香先生

受講料 14,000円

定員 15名

日程 土曜日10:00~11:30(全24回)

|             |          |
|-------------|----------|
| 5月 10.17.24 | 11月 1.15 |
| 6月 7.14.21  | 12月 6.20 |
| 7月 5.19.26  | 1月 10.17 |
| 8月 2.9.23   | 2月 7.14  |
| 9月 6.20     |          |
| 10月 4.11    |          |

講師  
太極拳連盟公認A級指導員  
山根 美保子先生

受講料 16,800円

定員 15名

## 単発健康運動講座

各講座 1回700円 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

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!!

日程 水曜日13:30~15:00(月1回)

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

講師  
滋賀マナーズスクール凜軸主宰  
津野 洋子先生

定員 45名

### 有酸素運動と姿勢改善

水曜講座

有酸素運動で心肺機能を強化、姿勢  
改善でバランスの良いカラダ作りで  
健康寿命を延ばしましょう。

日程 水曜日10:00~11:30(月1回)

|       |        |
|-------|--------|
| 4月 9  | 11月 12 |
| 5月 7  | 12月 10 |
| 6月 11 | 1月 14  |
| 7月 9  | 2月 4   |
| 9月 10 | 3月 11  |
| 10月 8 |        |

講師  
新国際ヨガ協会 山本 いづみ先生

定員 45名

### 有酸素運動と姿勢改善

金曜講座

有酸素運動で心肺機能を強化、姿勢  
改善でバランスの良いカラダ作りで  
健康寿命を延ばしましょう。

日程 金曜日10:00~11:30(月1回)

|        |        |
|--------|--------|
| 4月 11  | 11月 14 |
| 5月 9   | 12月 12 |
| 6月 13  | 1月 16  |
| 7月 11  | 2月 6   |
| 9月 12  | 3月 13  |
| 10月 10 |        |

講師  
新国際ヨガ協会 山本 いづみ先生

定員 45名

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

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。

日時 6月17日(火) 10:00~12:00

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)

定員 30名

受講料 500円

受付期間  
4月9日(火) 9時から  
定員になり次第終了

託児あり  
無料(要申込)  
申込締切: 6月2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。

※内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



東近江市  
ホームページ

## ウェルネス講座 オンライン申込方法



講座申込  
サイトはこちら



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)

①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。

②先にウェルネス講座の「利用者登録」に必要事項を入力して登  
録してください。(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」申込はキャン  
セルがあっ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、4/2から1週間以内に納めてください。  
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。

※日商簿記3級・FP3級のテキスト代・茶道のお菓子代につい  
ては、受講料と一緒に窓口でお支払いください。

ご利用について詳しくお知りになりたい方は開館時間内に  
お越しいただくか、電話でお問い合わせください。

★申込みを窓口でする場合

(パソコン・スマートフォンをお使いにならない方)

●窓口で申込書へ必要事項をご記入いただき、受講料等を  
納金後、申込み完了となります。

## 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)  
滋賀県東近江市建部上中町561

TEL0748-22-8800 IP・FAX050-5801-1137

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。