

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～

令和8年度 **ウェルネス講座** 受講生募集



窓口での申込み

令和8年4月2日(木)  
午前9時から先着順受付



オンライン申込み

令和8年3月26日(木)  
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。



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)  
(9月は水曜日) ※ただし、日時は都合により変更となる場合があります。

- 6月 5・12・19
- 7月 3・10・17・24
- 8月 7・14・21・28
- 9月 2・9・16・30
- 10月 2・9・23

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

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に会話を身につけましょう。

日程 金曜日10:00～11:30(全20回)

- |          |           |
|----------|-----------|
| 5月 22    | 11月 13・20 |
| 6月 12・26 | 12月 11・18 |
| 7月 3・10  | 1月 8・22   |
| 8月 21・28 | 2月 5・19   |
| 9月 11・18 | 3月 5      |
| 10月 9・23 |           |

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 8・22     | 11月 13・20 |
| 6月 12・26    | 12月 11・18 |
| 7月 3・10     | 1月 8・22   |
| 8月 21・28    | 2月 5・19   |
| 9月 11・18    | 3月 5      |
| 10月 9・23・30 |           |

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

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 1・8・15・22
- 7月 13・27
- 8月 10・17・24・31
- 9月 7・14

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2,000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 18    | 11月 9・16  |
| 6月 1・15  | 12月 14・21 |
| 7月 6・13  | 1月 4・18   |
| 8月 24・31 | 2月 1・15   |
| 9月 7・28  | 3月 1      |
| 10月 5・19 |           |

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 14・21    |
| 6月 4・11・18  |
| 7月 2・9・16   |
| 9月 3・10・17  |
| 10月 1・8・15  |
| 11月 5・12・19 |
| 12月 3・10・17 |

講師 カイル ベリンダ先生  
受講料 19,000円 定員 15名

レザークラフト  
初級講座 前期

革を切って縫って基本的な扱いをマスターしましょう。手作りで素敵な作品を作ってみましょう。

日程 土曜日 10:00～11:30(全6回)

- |       |      |         |
|-------|------|---------|
| 5月 16 | 7月 4 | 9月 5・19 |
| 6月 6  | 8月 1 |         |

講師 加増 俊記先生 定員 10名  
受講料 6,000円 別途/材料費3,000円程度

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13:30～16:00(全12回)

- |       |          |        |       |
|-------|----------|--------|-------|
| 5月 13 | 8月 19    | 11月 11 | 2月 17 |
| 6月 10 | 9月 9     | 12月 9  | 3月 10 |
| 7月 8  | 10月 7・14 | 1月 13  |       |

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・  
お客様に対する心構え等、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 12・19・26 11月 10・17  
6月 2・16・23 12月 1・15  
7月 7・14・28 1月 5・19  
8月 18・25 2月 2・16  
9月 1・8・29 3月 2・9  
10月 6・27



講師 小林 宗知先生 定員 15名

受講料 20,800円 (お茶代含む)  
別途/和菓子代9,100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 14・28 11月 12・26  
6月 11・25 12月 10・24  
7月 9・23 1月 7・21  
8月 6・20 2月 4  
9月 10・24 3月 4  
10月 8・15



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 16,000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 7・21 11月 12・26  
6月 11・25 12月 10・24  
7月 9・23 1月 7・21  
8月 6・20 2月 18  
9月 10・24 3月 11  
10月 8・15



講師 日本習字教授免許 山田 吉男先生

受講料 16,000円 定員 15名  
別途/資料代3,000円程度

## 筆とペンでたどる 奥の細道講座

序文から有名な俳句まで、  
好みの文具で  
書いてみましょう。



日程 月曜日10:00~11:30(全10回)

7月 6・27 10月 5・26  
8月 3・24 11月 9  
9月 7・28 12月 7

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/手本資料代3,000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 9・23 10月 3・10  
6月 6・20 11月 7・28  
7月 4・18 12月 12  
8月 8 1月 9・23  
9月 5・19 2月 6・20



講師 川嶋 佐由美先生

受講料 14,400円 別途/材料費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

## 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、枯れに  
くい多肉植物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10:00~11:30(全10回)

6月 12 11月 13  
7月 10 12月 11  
8月 7 1月 8  
9月 11 2月 5  
10月 16 3月 12

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2,500円程度



## 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 16・23 9月 12・26 1月 9・23  
6月 6・20 10月 10・17 2月 6・20  
7月 11・25 11月 7・21 3月 6  
8月 8・22 12月 12

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 16,000円 定員 15名  
別途/課題手本資料代3,300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フ  
ラワーアレンジの作製や、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。

日程 土曜日9:30~11:30(全18回)

5月 16・30 10月 3・17  
6月 6・20 11月 7・21  
7月 18 12月 5・26  
8月 1 1月 16  
9月 5・19 2月 6・20  
3月 6

講師 藤木 香奈先生

受講料 13,500円 別途/花材代1回 2,000円程度 定員 15名



## 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 21・28 9月 3・17 1月 7  
6月 4・18 10月 1・15 2月 4  
7月 2・23 11月 5・19  
8月 6・27 12月 3・17

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 別途/テキスト用具等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 18 9月 7・28 1月 18  
6月 1・15 10月 5・26 2月 1・15  
7月 6・27 11月 16・30 3月 1  
8月 3・17 12月 14

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 11・25 11月 9・16  
6月 8・22 12月 7・21  
7月 6・13 1月 4・18  
8月 3・17 2月 1・15  
9月 7・28 3月 1  
10月 5

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 13・27 11月 11・18  
6月 3・17 12月 2・16  
7月 8・22 1月 6・20  
8月 5・19 2月 3・17  
9月 2・16 3月 3・10  
10月 7・21

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

## ウォーキング エクササイズ講座



歩くことは日々行なえる最高の運動です。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 20 11月 18  
6月 3・17 12月 2・16  
7月 1・15 1月 6・20  
8月 5・19 2月 17  
9月 2・16 3月 17  
10月 7・21

講師 滋賀マナースクール凍軸主宰  
津野 洋子先生

受講料 13,500円 定員 15名

## 中高年のための 健康卓球講座

A 講座

経験者向け

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13:30~15:00(全20回)

5月 12・19・26 11月 10  
6月 2・9・23・30 12月 8  
7月 7・14 1月 19・26  
9月 8・29 2月 2・16  
10月 20 3月 2・9

講師 元全日本ランキング 竹内 恵先生

受講料 16,000円 定員 12名

## 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 14・21・28 11月 5・19・26  
6月 4・18・25 12月 3・17  
7月 16・23・30 1月 7・21  
8月 20・27 2月 4・18  
9月 3・17・24 3月 4・11  
10月 1・22・29

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

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 13 11月 11・25  
6月 10・24 12月 9・23  
7月 8・22・29 1月 13・27  
8月 26 2月 3・10  
9月 9・30 3月 10  
10月 14・28

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 19,000円 定員 8名

## 中高年のための 健康卓球講座

B 講座

初心者向け

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15:00~16:30(全20回)

5月 12・19・26 11月 10  
6月 2・9・23・30 12月 8  
7月 7・14 1月 19・26  
9月 8・29 2月 2・16  
10月 20 3月 2・9

講師 元全日本ランキング 竹内 恵先生

受講料 16,000円 定員 12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 14・21・28 11月 5・19・26  
6月 4・18・25 12月 3・17  
7月 16・23・30 1月 7・21  
8月 20・27 2月 4・18  
9月 3・17・24 3月 4・11  
10月 1・22・29

講師 新国際ヨガ協会  
福田 美和先生

受講料 19,600円

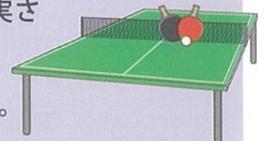
定員 12名



## 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 13 11月 11・25  
6月 10・24 12月 9・23  
7月 8・22・29 1月 13・27  
8月 26 2月 3・10  
9月 9・30 3月 10  
10月 14・28

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 19,000円 定員 8名

## 体に優しい カラダらしくヨガ講座

人生100年時代!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。

日程 金曜日13:30~14:30(全20回)



5月 22・29	11月 6・20
6月 5・19	12月 11
7月 17・24	1月 22・29
8月 7・21	2月 5・26
9月 4・11	3月 5
10月 9・23	

講師  
古典ヨガ  
木戸 早苗先生

受講料 14,000円

定員 15名

## 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 土曜日10:00~11:30(全24回)



5月 9・16・23	11月 21
6月 6・13・20	12月 5・19
7月 11・18・25	1月 9・23
8月 1・8・22	2月 6・20
9月 5・19	
10月 3・17・31	

講師  
太極拳連盟公認A級指導員  
山根 美保子先生

受講料 18,000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。凛とした立ち姿に!!

日程 水曜日13:30~15:00(月1回)

4月 15	11月 18
5月 20	12月 16
6月 17	1月 20
7月 15	2月 17
9月 16	3月 17
10月 21	

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

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

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19日(金) 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

★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。



東近江市ホームページ

受付期間  
4月9日(木) 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)

※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。

## ウェルネス講座 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。



講座申込  
サイトはJcom

### ★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)

- 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」申込み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。

申込方法等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(4月2日午前9時から) (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。

【お詫びと訂正】

裏面の4ページの「女性のためのきらめき☆セミナー」の記載において、誤りがありました。ここに謹んでお

詫び申し上げますと共に、下記のように訂正いたします。

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



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19日(金) 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

★申込方法や内容・講師等の詳細は、東近江市ホームページにて後日お知らせします。



セミナー  
申込み  
フォーム

**受付期間**

5月8日(金) 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5日(金)

※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。

東近江市勤労者総合福祉センターウエルネス八日市