

☆どなたでも参加OK☆
※水泳教室は年齢制限を設けています

令和7年度階上町講座のご案内

受講生
募集中♪

●道仏公民館● お申込み・お問合せ：0178-89-2110

申込受付
4/10～

有酸素運動講座

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう♪
ヨガ・チェアピクス・ボクササイズなどを行います。

- ◆講師 ただいまヨガ 鈴木 美鈴氏
- ◆日時 5/22 6/12 (木曜日 全2回)
10:00～11:00
- ◆参加費 50円(2回分保険料)
- ◆持ち物 ヨガマット、内履き、飲み物、汗拭きタオル

申込受付
8/8～

ハンドメイド講座

ご自宅にある端切れや使わない生地を活用して、
パッチワークやキルティングを体験しませんか？

- ◆講師 下沢 京子氏
- ◆日時 9/5 9/12 9/19 (金曜日 全3回)
9:30～12:00
- ◆参加費 無料 ◆定員 10名
- ◆持ち物 裁縫道具、端切れや使っていない生地

申込受付
10/10～

着物リメイク講座

ご自宅に眠っている着物を使用してリメイク作品を
作ります。今年はポンチョに大変身♪

- ◆講師 飼牛 道子氏
- ◆日時 11/10 11/17 12/1 (月曜日 全3回)
9:30～12:00
- ◆参加費 無料 ◆定員 10名
- ◆持ち物 裁縫道具 着物(ほぐしたものの)、型紙用の
大きめの厚紙

申込受付
1/5～

セルフケア講座

自宅で行えるセルフケアを体験します。
骨盤体操・リンパマッサージでリラックス～♪

- ◆講師 骨盤バランスインストラクター
田代 亜紀子氏
- ◆日時 2/13 2/20 (金曜日 全2回)
13:30～15:00
- ◆参加費 無料 ◆定員 15名
- ◆持ち物 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

●石鉢ふれあい交流館●

お申込み・お問合せ：0178-80-1671

申込受付
4/10～

ファンクショナルトレーニング講座

ストレッチや簡単なトレーニングで楽しく健康づくり☆

- ◆講師 介護予防運動指導員・健康運動実践指導員
小西池 郁子氏
- ◆日時 5/11～6/8 (毎週日曜日 全5回)
13:30～14:30
- ◆参加費 120円(5回分保険料)
- ◆持ち物 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル



●町民プール●

☆水泳帽子を忘れずに☆

お申込み・お問合せ：0178-80-1671

プール
全講座

申込受付
5/9～

水泳ワンポイントレッスン ☆高校生以上対象☆

自分のレベルに合わせて水泳を楽しみましょう♪

- ◆講師 マンタ健康クラブ 関下 和彦氏
- ◆日時 6/28 7/5 7/12 (土曜日 全3回) ◆定員 各8名
- ①健康的に水泳を楽しみたい方(初心者向け) 9:50～10:30
- ②長く楽に泳ぎたい方(中級者向け) 10:40～11:30
- ◆参加費 80円(3回分保険料) ◆持ち物 水泳道具、飲み物

こども水泳教室 ☆小中学生対象☆

夏休み特別企画！集中講義で泳げるように特訓しよう☆

- ◆講師 マンタ健康クラブ 関下 和彦氏
- ◆日時 7/26～8/23 (毎週土曜日 全5回) ◆定員 各8名
- ①水慣れコース(初心者向け) 10:10～10:50
- ②目指せ25m完泳コース 11:00～11:50
- ※10m程度自分で泳げるお子さん対象です。
- ◆参加費 120円(5回分保険料) ◆持ち物 水泳道具、飲み物



かんたん筋力アップ講座

いつまでも元気に歩けるように、
足の筋力アップを目指しましょう！

- ◆講師 カイロプラクター 前村 嘉春氏
- ◆日時 12/10 12/17 (水曜日 全2回)
14:00～15:30
- ◆参加費 50円(2回分保険料)
- ◆持ち物 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル

申込受付
11/10～



水中ウォーキング&アクアビクス

水の中の運動は足腰への負担が軽いのでおすすめ♪

浮力を利用して楽しく有酸素運動しましょう！！

- ◆講師 介護予防運動指導員・健康運動実践指導員
小西池 郁子氏
- ◆日時 6/15～8/3 (毎週日曜日 全7回) ※7/20はお休み
13:30～14:20
- ◆参加費 170円(7回分保険料) ◆持ち物 水泳道具、飲み物

■ お申込みについて ■

- ・こちらのページにある「階上町講座」は、各講座案内に記載されている「参加費」のみで受講できます。
- ・裏面の「はしかみキャンパス」は、別途受講料が必要となりますので、お間違えないようご注意ください。
- ・申込は各講座初回の1週間前に締め切ります。
- ・詳しい講座内容は、各施設へお問合せください。
- ・各講座のご案内は、近くなりましたら広報はしかみでもお知らせします。