

☆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8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
6/10~

ヨガ講座

心と体をリラックスさせながら、ヨガを楽しみましょう♪ズンバtimeもあります☆

- ◆講師 ただいまヨガ 鈴木 美鈴氏
- ◆日時 7/2 木曜日
13:30~15:00
- ◆参加費 30円(保険料として)
- ◆持ち物 ヨガマット、内履き、飲み物、汗拭きタオル

申込受付
8/10~

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。今年はパンツづくりにチャレンジ♪

- ◆講師 飼牛 道子氏
- ◆日時 9/28・10/5・10/19 (月曜日 全3回)
9:30~12:00
- ◆参加費 100円(型紙代)
- ◆定員 10名
- ◆持ち物 裁縫道具 着物(ほぐしたもの)

申込受付
10/10~

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 11/6・11/13・11/20 (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
9/10~

ヨガ講座

心と体をリラックスさせながら、ヨガを楽しみましょう♪ズンバtimeもあります☆

- ◆講師 ただいまヨガ 鈴木 美鈴氏
- ◆日時 11/19 木曜日
13:30~15:00
- ◆参加費 30円(保険料として)
- ◆持ち物 ヨガマット、内履き、飲み物、汗拭きタオル

●町民プール● お申込み・お問合せ：0178-80-1671

- ・町民プール講座を受講される方は、参加費のほかに別途「入場券」の購入が必要となります。
- ・プール内では水泳帽の着用が必須となりますので、忘れずにお持ちください。



●石鉢ふれあい交流館●

今年度の講座はお休みします
楽しみにしていた方ごめんなさい…

申込受付
5/8~

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 6/14・6/21・6/28 (毎週日曜日 全3回)
13:30~14:20
- ◆参加費 80円(3回分保険料)
- ◆持ち物 水泳道具、飲み物

申込受付
6/10~

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 7/25~8/22 (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
- ※②のコースは、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

■ 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。