

# 令和8年度 岡山市立岡西公民館 クラブ講座一覧

令和8年4月1日現在

No.	クラブ講座名	定員	講師	活動日時	月受講料	備考(準備物・実費など)
1	中高年から始めるらくらくピアノ	12	安藤 彰子 <sup>アキコ</sup>	第1・3週 月曜 10:00～12:00	1,000円	キーボード、楽譜、ノート、筆記用具 実費:40円/月(コピー代)
2	太極拳	15	益田 三和子	第1・3週 月曜 13:00～15:00	1,000円	運動のできる服装・靴
3	ヨーガ・セラピー ※女性限定	20	富永 知津子	第1・3週 月曜 19:00～20:30	1,000円	ヨーガマット、タオル、水分補給用飲み物、動きやすい服装 運営費:100円/月(コピー代等)
4	土ひねり ※講師からの指導は年4回	12	榊原 陶仁 <sup>スエヒト</sup>	第2・4週 月曜 9:30～12:00	1,000円	エプロン、腕カバー、粘土成形用小物、工具箱 実費:400円/月(粘土代等)
5	正派若柳流日本舞踊	10	若柳 秀紫信 <sup>ヒデシノブ</sup>	第2・4週 月曜 10:00～15:00	1,000円	浴衣もしくは着物、足袋、帯、扇
6	練功十八法	15	山中 孝子	第2・4週 月曜 13:00～15:00	1,000円	運動のできる服装・靴
7	実用英会話	20	リチャード ボハナン <sup>Richard Bohannan</sup>	第1・3週 火曜 9:30～11:30	1回100円	辞書、筆記用具 ※フリートーキング
8	コーラス白鳥 <sup>ハクチョウ</sup>	25	坂口 幸江 <sup>ユキエ</sup>	第1・3週 火曜 10:00～12:00	1,000円	楽譜、筆記用具、水分補給用の飲み物 楽譜代:500円/年
9	リフォーム洋裁	10	内田 良子 <sup>リョウコ</sup>	第1・3週 火曜 13:00～16:00	1,000円	洋裁道具
10	キッズエアロ・リトル ※対象:3才～小学1年生	15	上原 ナルミ	第1・3週 火曜 16:00～18:00	1,000円	規定のレオタード、タオル、室内用シューズ(運動靴)、飲み物 実費:150円/月(消耗品代)
11	健康体操	15	岸 弥生	第2・4週 火曜 10:00～12:00	1,000円	運動のしやすい服装、タオル、ラップの芯(長さ30cm程度)、飲み物
12	健康ヨーガ	10	畑 麗子	第2・4週 火曜 13:00～15:00	1,000円	ヨーガマット、タオル、飲み物
13	キッズエアロ・ジュニア ※対象:小学2年生以上	15	上原 ナルミ	第2・4週 火曜 16:00～18:00	1,000円	規定のレオタード、タオル、室内用シューズ(運動靴)、飲み物 実費:150円/月(消耗品代)
14	パンと簡単料理	20	小野 靖子	第3週 火曜 10:00～14:00	500円	エプロン、三角巾、マスク、ふきん数枚、台ふきん、ゴミ袋、持ち帰り用タッパー、筆記用具 材料代1,200円/月
15	ストレッチと筋トレ	25	前川 真治	隔週 火曜 10:00～11:30	1回500円	運動のできる服装・靴 ※4、5、6、10、11、12月は第1・3週の火曜、7、8、9、1、2、3月は第2・4週の火曜に実施します(祝日は除く)。
16	手編みクラブ	10	藤井 聡子 <sup>トシコ</sup>	第1・3週 木曜 10:00～12:00	1,000円	編物用具、筆記用具 実費必要(材料代)
17	ハワイアン・フラ	15	須藤 かな	第1・3週 木曜 13:00～15:00	1,000円	パウスカート
18	楽しい絵手紙	15	広瀬 かおり	第1・3週 木曜 13:00～15:00	1,000円	硯、墨、筆(線がき・彩色用)、下敷、筆洗、半紙、顔彩、ティッシュペーパー、雑巾、筆記用具等 実費(ハガキ代など):200円程度/月
19	スクエアダンス	20		第1・3週 木曜 19:00～21:00		上ばき(ダンスシューズ等) 実費:2,000円/年(運営費等)

No.	クラブ講座名	定員	講師	活動日時	月受講料	備考(準備物・実費など)
20	サト 郷乃会	10		第2・4週 木曜 10:00～12:00		民踊練習
21	ヘルシー(ストレッチ)ヨガ	10	益田 真由美	第2・4週 木曜 19:30～21:00	1,000円	ヨガマット、飲み物、タオル ※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
22	着物着付け	10	小林 睦結 <sup>ホクユ</sup>	第1・3週 金曜 10:00～12:00	1,000円	初めての方はまず浴衣で練習します。着物、帯、着物下(肌着や裾よけ)、伊達締2本、帯板、腰ひも3本(またはウエストベルト1、コリンベルト1)、足袋、長襦袢、襟芯、帯しめ、帯あげ、教材枕 他
23	パッチワーク	15	カナミツ トシコ 金光 叔子	第1・3週 金曜 10:00～12:00	1,000円	裁縫道具、筆記用具
24	詩吟・光世流	10	坪井 ショクセイ 湊世	第1・3週 金曜 13:00～15:00	1,000円	※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、参加は任意、追加受講料は学習内容によって不要となることもあります。
25	はじめての書写教室 ※対象:小学1・2年生	10	山中 ケイエン 恵苑	第1・3週 金曜 16:10～17:00	1,000円	筆記用具 実費:1,000円/月(教材費) ※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
26	子ども書写教室A ※対象:小学3～6年生	15	山中 ケイエン 恵苑	第1・3週 金曜 17:00～18:00	1,000円	筆記用具・習字道具 実費:1,000円/月(教材費) ※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
27	子ども書写教室B ※対象:小学3～6年生、中学生	15	山中 ケイエン 恵苑	第1・3週 金曜 18:00～19:00	1,000円	筆記用具・習字道具 実費:1,000円/月(教材費) ※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
28	専敬流いけばなクラブ	12	カナミツ 金光 瑠美	第2・4週 金曜 10:00～12:00	1,000円	鉢、花を持ち帰るための新聞紙等 実費:2,000円程度/月(花代。1回1,000円程度)
29	ことぶき体操	11	セイクワ 清川 恭子	第1・3週 土曜 9:40～11:40	1回500円	タオル、飲み物、5本指ソックス
30	子ども絵画クラブ ※対象:5才～小学6年生	18	江尻 照美	第1・3週 土曜 13:00～15:00	1回500円	絵の具・クレパス・色鉛筆等、画用紙・スケッチブック・描きたい絵の資料 ※就学前の子どもは保護者同伴で参加
31	詩吟(摂楠流)	10	土井内 セツキ 摂紀	第1・3週 土曜 13:00～15:00	1,000円	筆記用具 実費:50円/月(コピー代) ※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
32	楽しい陶芸	10		第2・4週 土曜 10:00～12:00		エプロン、道具 実費:入会時に1人3,000円(土、薬品代)
33	絵画クラブ	24	石原 清	第2・4週 土曜 10:00～12:00	1,000円	画用紙、絵の具、筆、水入れ 実費:100円/月(教材費)
34	カラオケ	10		第2・4週 土曜 15:00～17:00		上履き、自分が歌いたい曲のDVD 運営費:500円/月
35	おいしいお茶クラブ (淡交会裏千家)	10	ナカタ ソウシン 中田 宗真	第2・4週 日曜 13:00～17:00	1回500円	ふくさ、懐紙、楊枝、扇子 実費:2,000円/回(お茶、菓子、消耗品代)
36	烏城紬クラブ	50	須本 雅子	第1週 日曜 13:00～17:00	400円	対象:主催講座「烏城紬」修了者

### ◆クラブ講座を受講希望の方へ◆

各クラブの定員に達するまで、先着順で随時入会できます。まずは見学をお勧めしています。見学方法や直近の活動日などを確認したい場合、また、都合で休止する場合がありますので、事前に岡西公民館までお尋ねください。