



CULTURE & SPORTS / CULSPO カルスポ

メグリアカルチャー&スポーツ

春夏

受講生募集



web版 カタログ

写真は全てイメージです

講座・体験お申し込み・お問い合わせは各カルスポへ 10:00~20:00 (日曜休)

三好カルスポ, 志賀カルスポ, 藤岡カルスポ. Contact info for each location.

生協会館カルスポ. Map and address: 豊田市御幸本町4丁目200番地1. TEL: (0565) 27-5151.

新規受講で入会登録料 通常1,100円(税込)が無料. 2月27日~5月29日 新規ご登録の方全員.

講座 見学無料. 新講座 体験講座開催. 参加費 500円(税込).

新講座<体験講座開催> ずっと元気! プロジェクト

English Only, 楽しい韓国語会話入門, 楽しい韓国語会話入門コース, 似合う色の着こなし術.

はじめてのジャズボーカル, タオルハンガー, ゆるめてととのう陽と足の健康体操, 子ども英語学習教室, 大人英会話.

こどものための日本の踊り, 楽しい日本の踊り, プロが伝える! 家庭のできる手足の爪切り術, 初心者OK! フットマニキュアの塗り方.

生協会館カルスポ

お問い合わせ・お申し込み受付 TEL.0565-27-5151 10:00～20:00(日曜休館)

健康・スポーツ		お問い合わせ・お申し込み受付	
いきいき健康ヨガ(女性限定) 誰にでも簡単に始められ、続けることが出来るヨガです。	月	10:00～11:15	久野 未那子 他 本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
ストレッチ体操(女性限定) 全身の筋肉を使って楽しく動き、ストレッチで体を整えます。	第1,3水	10:00～11:30	真田 佳代子 本体2,500円/月 (税込2,750円/月)
フラダンス フラの基本(ベーシック)を身につけて、楽しく一緒に踊ります。	フラⅠ	月(3回)	12:30～14:00 梶子 ヒイレイリマ オカラニ藤竹 本体4,800円/月 (税込5,280円/月)
	フラⅡ	第1,3水	18:45～20:00 本体3,600円/月 (税込3,960円/月)
からだ改善教室 腰痛・膝痛などに悩んでいる方、ストレッチ&筋トレで健康的な身体づくりをしていきます。	火	10:00～11:30	関根 澄子 本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
ストレッチ&筋トレ(女性限定) 体の衰えを感じていませんか?体が硬い、筋肉が落ちたと思われる方、ストレッチと筋トレで姿勢を取り戻しましょう。	火 木	13:30～15:00 10:00～11:30	関根 澄子 本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
姿勢調整エクササイズ 背骨と姿勢の専門家、カイロプラクターによる姿勢調整エクササイズです。	第1,3火	13:00～15:00	カイロプラクター 中尾 修二 本体2,500円/月 (税込2,750円/月)
太極拳 練習していく過程で脚力がつき、正しい姿勢が身に付きます。	水	13:00～14:30	丹羽 恭子 本体4,800円/月 (税込5,280円/月)
痛み解消体操エクササイズ ひざ、腰、首、肩、股関節、頸椎など、あらゆる痛みを自分で解消できる運動療法。簡単にできて効果抜群です!	第1,3水	15:30～16:45	中井 章一朗 本体4,600円/月 (税込5,060円/月)
骨盤エクササイズ 体の歪みは代謝低下、冷え・便秘・姿勢の悪化は肩こり・腰痛・膝痛等、体の機能をしっかりと使えば不調軽減に。出来ないからやるんです。	第1,3水	11:00～11:45	ペルビック システム 認定インストラクター 井上 弥生 本体3,000円/月 (税込3,300円/月)
楽しい社交ダンス ブルースやジャズをはじめレバ、音楽に合わせて楽しく一緒に踊りましょう。	木	13:00～14:00	三宅 康代 本体4,400円/月 (税込4,840円/月)
脳トレエクササイズ&ダンス 定歩みしながら手をたたいたり、数を数えたり、頭を使いながら運動やダンスを行います。楽しく汗を流しながら脳に働きかけましょう。	木	14:00～14:45	三宅 康代 本体2,700円/月 (税込2,970円/月)
ベーシックヨガ 身体の緊張をほぐし、普段使わない筋肉を使って身体を活性化します。	金	9:45～10:45	Ito 本体4,500円/月 (税込4,950円/月) 本体3,000円/月 (税込3,300円/月)
	金 (月2回)	9:45～10:45	
卓球 初心者の方でも大丈夫!丁寧に指導します。中級以上の方も楽しくレッスンしましょう。	月	10:00～12:00	久野 美智子 西山 道子 本体3,800円/月 (税込4,180円/月)
	火 水 木	10:30～12:00 10:30～12:00 18:30～20:00	並井 長門 他 コーチ数名 本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
金 土	10:30～12:00 18:30～20:00		
バドミントン 気軽に楽しみたい方から、大会で上位を目指す方まで。一緒にレッスンしましょう。	月	19:00～21:00	太田 礼子 他 本体3,500円/月 (税込3,850円/月)
	水	10:00～12:00 13:00～15:00	

教養・趣味		お問い合わせ・お申し込み受付	
Live(ライブ)English 知ってる単語やフレーズを使いながら伝わる英会話を目指します。英語での表現を楽しんでいきます。	水 第1,3水 第2,4水	10:30～11:20	Taka 本体5,000円/月 (税込5,500円/月) 本体3,500円/月 (税込3,850円/月)
Basic English 基礎的な英会話を通して、自分の言葉で話せるよう、文の型を学びます。ぜひ、体験してみてください。	水	13:00～13:50	Taka 本体4,800円/月 (税込5,280円/月)
楽しい韓国語会話 韓国語学習者を中心に韓国語講師を15年していた、留学気分を楽しみながら学びます。	初級クラス①	第1,3水	趙 誠賢 本体4,000円/月 (税込4,400円/月)
	初級クラス②	第1,3金	
	初級クラス③	第1,3火	
中級以上クラス	土(月2回)	10:15～11:45	
やさしいパソコン教室 初心者から各検定試験の準備まで、個人に合わせた指導します。	木	13:00～16:00	篠原 靖忠 本体9,000円/月 (税込9,900円/月)
女性が楽しめる将棋講座(女性専用) 将棋の駒の動き方から将棋の基本、今話題の棋士の指した将棋の解説や個人、グループによる将棋対局を行います。	水	10:00～12:00	将棋アマ3段 持根 博典 森本 孝 本体3,500円/月 (税込3,850円/月)
俳句の手ほどき 季節と感情・情景を綴り、和の感性と知性を磨きます。	第2,4木	10:00～12:00 13:00～15:00	島津 余史衣 本体2,700円/月 (税込2,970円/月)
茶道 裏千家 茶の湯の基礎が身につくように、お稽古から練習します。	水	18:00～20:00	松野 宗典 本体4,200円/月 (税込4,620円/月)
華道 草月流 植物を通して自分を表現する楽しさ、創造力を磨きます。	第2,4木	18:00～20:00	甲谷 美智子 本体3,000円/月 (税込3,300円/月)
ウクレレ教室 ウクレレのいろいろな曲を弾いてみませんか、楽しくレッスンしましょう。	第2,4火	14:00～15:00 15:15～16:15	太田 葉月 本体2,500円/月 (税込2,750円/月)
アコースティックギター(個人レッスン1時間) 基本から手ほどきします。弾きたい曲を演奏してみませんか。	第1,3水	17:00～20:00	坪井 直樹 本体8,000円/月 (税込8,800円/月)
大人のサックス教室(個人レッスン1時間) 初心者の方も経験者の方もやってみたいあの曲をサックスで演奏してみませんか?音楽の基礎から手ほどきします。	第1,3水 第2,4土	17:00～20:00 13:00～15:00	坪井 直樹 本体8,000円/月 (税込8,800円/月)
大正琴 様々なジャンルの曲が簡単に演奏できます。男性も歓迎です。	第2,4金 (月2回)	15:00～16:00	梅川 好子 本体3,000円/月 (税込3,300円/月) 本体2,500円/月 (税込2,750円/月)
大人のピアノ(個人レッスン1時間) クラシック、映画音楽、洋楽、J-POP等、弾きたい曲にチャレンジしよう。	水 (月2回)	10:00～17:00	水野 久美子 本体9,000円/月 (税込9,900円/月)
クラシックギター教室 指が硬くても大丈夫。ギター初心者でも好きな曲が弾けるようになります。	第2,4土	10:00～12:00	庵辻 一 本体3,000円/月 (税込3,300円/月)
オリジナル曲を作ろう!(個人レッスン30分) 世界一すごいあなたのオリジナル曲を作ってみませんか?	土 (月2回)	11:00～19:30	カシオミュージック スクール講師 安井 正規 本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
男のピアノ塾(個人レッスン30分) アレンジ演奏やコード演奏のレッスンにも対応します。キーボードレッスンも可。対象:男性	土 (月2回)	11:00～19:30	カシオミュージック スクール講師 安井 正規 本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
楽しいキーボード(個人レッスン30分) カシオキーボードで音楽を演奏する楽しさや遊びを実践してみませんか。	土 (月2回)	11:00～19:30	カシオミュージック スクール講師 安井 正規 本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
琴・三味線 各自のレベルに合わせてレッスンを実施します。	木	18:00～20:00	熊野 雅美 英香 本体6,000円/月 (税込6,600円/月)
愛唱歌を歌おう 抒情歌や童謡を、自分の声を最大限に引き出し歌いましょう。	第2,4水	14:00～15:30	宮内 麻理 本体3,000円/月 (税込3,300円/月)
味いながら学ぶワイン教室 ワインを実際に飲みながら、遊びながら学び方など、ワインの歴史を楽しく身につけていくクラスです。	第3土	16:00～17:30	ワインエキスパート 吉田 正也 本体1,500円/月 (税込1,650円/月)
楽しいパン・お菓子の教室 おいしいパン・お菓子を、自分で作ってみませんか。	第2金	10:00～14:00	井浦 美貴子 本体2,500円/月 (税込2,750円/月)
	第4金	10:00～14:00	

教養・趣味		お問い合わせ・お申し込み受付	
手打ちそば工房 名古屋の名産手打ちそばの料理家よりそば打ち道場を開催しています。大人の趣味としてお大人数、自分で行ったそばの味は格別です。随時体験できます。月1回コースは、どちらかの曜日をを選んでください。	第1土 (月2回) 第2火 または第3日 (月1回) 木 (月3回)	10:00～12:00 10:00～12:00 10:00～12:30 9:30～12:00 10:00～12:00	蕎麦工房 藤原 雅 本体3,000円/月 (税込3,300円/月) 本体2,000円/月 (税込2,200円/月) 伊東 佐千代 本体2,000円/月 (税込2,200円/月) 神谷 佳子 本体5,000円/月 (税込5,500円/月)
メンズキッチン 男性専用の料理教室です。いろいろな献立を作りましょう。	第2火 第2土	10:00～12:30 9:30～12:00	伊東 佐千代 本体2,000円/月 (税込2,200円/月)
洋画(油絵)教室 デッサンの基本から油絵の描き方まで、個性に合わせて指導します。	木 (月3回)	10:00～12:00	神谷 佳子 本体5,000円/月 (税込5,500円/月)
おしゃれな編み物 編み物の本に載っているベストやセーターを自分サイズに編んで楽しい時間を過ごしましょう。	月	10:00～12:00	三浦 ずず代 本体5,000円/月 (税込5,500円/月)
洋裁(文化式) 簡単なスタートレックのカットソーから本格的なジャケット・コートまで、オリジナルに合わせて製作します。	火	13:30～16:00	鳥居 みつ江 本体5,400円/月 (税込5,940円/月)
和裁 着なくなった着物から、作務衣、縮れなど作ってみませんか。	火 金	9:30～11:30 9:30～11:30	鈴木 理恵子 本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
楽しいクラフトテープ オリジナルカードやステッカーを使い、無理なく楽しく編み方をマスターすることができます。興味のある方は見学だけでもOK!	第2火 第1土	10:00～11:30 10:00～11:30	くらぶと takurumomo 梅村 達彦 本体1,800円/月 (税込1,980円/月)
トロッケンクランツ 初級コース ドイツ・オーストリアの伝統工芸を現代風にアレンジしたクラフトです。リースやアプロチを作ってみませんか。	第3月	10:00～12:00	藤原 雅子 本体2,000円/月 (税込2,200円/月)
アロマテラピー～ハーブとアロマ～ ハーブの楽しみ方やその植物の特性を学びます。	第1水	10:30～12:00	日仏フォイト アロマテラピー 協会認定講師 山本 かずえ他 本体1,700円/月 (税込1,870円/月)
押し花 思い出の花や季節の花、野菜・果物などで作る押し花です。	第2,4水	10:00～12:00	石川 恵子 本体3,000円/月 (税込3,300円/月)
レナンフラワー 生花を独自の技法で乾燥させ、美しく焼きアートです。	第3水	10:00～12:00	石川 恵子 本体2,000円/月 (税込2,200円/月)
ワイヤークラフト ペンチを使って針金を加工し、雑貨等を作ります。	第2金	10:00～12:00	石川 恵子 本体2,000円/月 (税込2,200円/月)
ガラスアート ガラス・鉛を使い、ステンドグラス風作品を作ります。	第2,4木	10:00～12:00	宇津野 敦子 本体3,000円/月 (税込3,300円/月)
伊勢型紙(切絵) 型染用型紙の技術を使って、絵巻図を楽しく作ります。	第3金	10:00～15:00	六谷 春樹 本体4,000円/月 (税込4,400円/月)
中国茶の愉しみ～癒しのティータイム～ 中国茶を飲みながら、中国茶の知識やリラックス効果を学びましょう。	第3金	18:00～20:00	名古屋マリオット アソシアホテル セミナー講師 室川 健一 本体2,000円/月 (税込2,200円/月)
絵手紙 身近な題材を絵にして心を込めた手紙を制作します。	第2,4火	10:00～12:00	片岡 京子 本体2,700円/月 (税込2,970円/月)
戸塚刺しゅう 手拭ちの巾や小物などが素敵に生まれ変わります。	第1,3金	10:00～12:00	愛知 幸子 本体3,300円/月 (税込3,630円/月) 本体5,000円/月 (税込5,500円/月)
		10:00～15:00	
パッチワークキルト 小物からタペストリーまで楽しく制作。資格取得も可能です。	第2,4火	10:00～12:00	小松 有希 本体3,300円/月 (税込3,630円/月)
カルトナーージュ 厚紙を組み立てた箱などに紙や布を貼り付けて仕上げる工芸です。	第1木 第2木	10:00～12:00 10:00～12:00	アトリエ190 伊藤 隆 本体2,500円/月 (税込2,750円/月)
レスプロ雀士によるレディス麻雀 脳トレに効果的!麻雀のいろはを基礎から丁寧に指導いたします。	第2,4金	10:15～12:15 14:00～16:00	健康麻雀 いかにさば 専科講師 本体4,000円/月 (税込4,400円/月)

藤岡カルスポ TEL.0565-76-6896

お問い合わせ・お申し込み受付 10:00～20:00(日曜休館)

健康・スポーツ		お問い合わせ・お申し込み受付	
整体師が教えるゆるふわ太極拳 身体を熟知した整体師が紹介する太極拳講座。転倒予防や自律神経失調、認知症改善と予防にもなる太極拳です。	第2,4水	10:00～11:00	武術太極拳 普及指導員 医療技術指導士 久納 健爾 本体2,300円/月 (税込2,530円/月)
カンフーエクササイズ太極拳 太極拳の動きを通じてしなやかでゆるやかな体と動きを習得します。体のプロが動きをわかりやすく説明。	第2,4水	13:00～14:00	武術太極拳 普及指導員 医療技術指導士 久納 健爾 本体2,300円/月 (税込2,530円/月)
楽しいいきいき健康ヨガ 誰でも簡単に始めることができます。お話ししながら楽しく健康な身体を作っていきます。まずは体験から始めてみませんか。	金 第2,4金	10:00～11:15	久野 未那子 他 本体4,500円/月 (税込4,950円/月) 本体2,500円/月 (税込2,750円/月)
フラダンス ハワイの歌の意味やステップなどをわかりやすく指導します。	第1,3土	10:30～12:00	ナ・パ ハリアアロハ 専属 本体4,000円/月 (税込4,400円/月)
ストレッチ&筋トレ 60～ 60才から始める筋力トレーニング。効果的な筋トレで健康な身体を作り快適な生活を送れるようになります。	金	13:30～15:00	関根 澄子 本体4,500円/月 (税込4,950円/月)

教養・趣味		お問い合わせ・お申し込み受付	
俳句の手ほどき 季節と感情・情景を綴り、和の感性と知性を磨きます。	第2,4水	10:00～12:00	島津 余史衣 本体2,700円/月 (税込2,970円/月)
くらしの書 生活や暮らしに役立つペン字、毛筆を学び作品作りへと発展させ心豊かに暮らしましょう。	月	10:00～12:00	森田 裕子 本体4,800円/月 (税込5,280円/月)
大人書道・ペン習字 指書・行書・草書・かな・べんの基本から指導いたします。段級取得も可能です。(子供講座と合同クラスです。)	火 水	16:00～18:00 14:30～19:30	熊谷 梅恵 本体5,500円/月 (税込6,050円/月)
ペン習字・風 美文字に挑戦してみませんか?文部科学省後援資格者がお手伝いします。硬筆検定資格をとりましょう。(子供講座と合同クラスです)	第1,3金	15:15～16:45	高木 春華 他 本体3,500円/月 (税込3,850円/月)
刻字・ペン・毛筆 毛筆・硬筆の基礎を学び、段・級・検定取得も可。刻字に文字を刻る刻字も可。(子供講座と合同クラスです)	金	17:00～19:30	高木 春華 他 本体4,800円/月 (税込5,280円/月)
あなたの文字が魅力的に変わる「書筆(ついで)」 【あなた】の文字が魅力的に変わる【書筆】。日常に活かせる文字で彩りと喜びを感じましょう。	第4金	10:00～11:30 13:00～14:30	伝華の 協会認定講師 千葉 真由美 *材料費・お手本別途 本体2,000円/月 (税込2,200円/月)
大人のサックス教室(個人レッスン1時間) 初心者の方も経験者の方もやってみたいあの曲をサックスで演奏してみませんか?音楽の基礎から手ほどきします。	第1,3土 (月2回)	10:00～13:00	坪井 直樹 本体8,000円/月 (税込8,800円/月)
厚紙と布で作る素敵なおブライダルカルトナーージュ カルトナーージュとはヨーロッパの伝統工芸で、厚紙で作った箱に布や紙を貼って美しく仕上げたインテリアです。	第2木	10:30～12:30	前頭 祐子 本体2,700円/月 (税込2,970円/月)
ハーブ・アロマクラフト作り講座 実習・健康維持に、身体にやさしいハーブ・アロマを作ります。	第4金	10:30～12:00	辻 志乃布 本体1,800円/月 (税込1,980円/月)
アロマテラピー検定講座 基礎を学びアロマテラピー2級の資格取得を目指します。	第2金	10:30～12:00	辻 志乃布 本体1,800円/月 (税込1,980円/月)
トールペイント 木製材料にアクリル絵の具で描きます。	第2,4金	10:00～12:00	武田 ゆかり 本体3,000円/月 (税込3,300円/月)
健康マージャン 大人の脳トレとして、人気の健康マージャンを基礎から学び、シニアライフを満喫しましょう。	入門(女性限定)	第1,3水	13:00～15:00
	初級(女性限定)	第1,3水	10:00～12:00
	初級(女性限定)	第1,3水	10:00～12:00
	初級(女性限定)	第2,4月	15:30～17:30
	中級	第2,4月	13:00～15:00

◆開講中の講座は見学いただけます(見学無料・体験はお問い合わせください)◆

志賀カルスポ TEL.0565-88-5995

お問い合わせ・お申し込み受付
10:00~20:00(日曜休館)

健康・スポーツ				
ストレッチ体操 全身の筋肉を使って楽しく動き、ストレッチで体を整えます。	第1,3月	10:30~12:00	真田 佳代子	本体2,500円/月 (税込2,750円/月)
フラダンス リズムに合わせて、優雅に踊ってみましょう。	火	11:15~12:15 12:30~13:30	イボレイマリオ フラスタジオ 専属講師	本体5,300円/月 (税込5,830円/月)
骨盤エクササイズ 体の歪みは代謝低下、冷え、便秘、姿勢の悪さは肩こり・腰痛・膝痛等、体の機能をしっかり使えば不調軽減に。出来ないからやるんぞです。	第1,3水	13:15~14:00	ベビビク インスティチュート 認定インストラクター 井上 雅生	本体3,000円/月 (税込3,300円/月)
健康支援エクササイズ 機能改善運動や筋力、ストレッチ等で体を改善。	木	10:30~12:00	河合 三千代	本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
脳トレエクササイズ&ダンス 近視をしながら手をたいたり、数を数えたり、頭を使いながら運動やダンスを行います。楽しく汗を流し認知症に備えましょう。	木	15:30~16:15	三宅 康代	本体2,700円/月 (税込2,970円/月)
太極拳 ゆったりと呼吸を整えながら動きます。練習していく過程で脚力がつき、正しい姿勢が身につきます。	金	10:00~11:30	丹羽 藤子	本体4,800円/月 (税込5,280円/月)
3B体操 体に無理なくストレッチから筋力運動まで行います。	第2,4土	10:00~11:30	鳥居 レイ子	本体2,200円/月 (税込2,420円/月)

教養・趣味				
華道 池坊 花や草木の生命感を生かし、日々の暮らしに親しみと動かしを与えましょう。	第2,4水	10:00~12:00	河本 唯加	本体2,500円/月 (税込2,750円/月)
箏曲(琴・三味線)(個人レッスン30分です) 初心者のペースで、古曲からポップスまで様々な曲が練習できます。 【別途管理費】 初級600円/月が必要です。	木 (月3回)	10:00~13:00	所 雅京	本体6,500円/月 (税込7,150円/月)
大正琴 名古屋生まれの大正琴で、音楽を明るく楽しく奏でます。初歩からやさしく教えます。大正琴の音色出しもしております。	第1,3金	10:00~11:30	梅川 好子	本体2,500円/月 (税込2,750円/月)
大人のサックス教室(個人レッスン1時間です) 初心者の方も経験者の方もやってみてみたいあの曲をサックスで演奏してみませんか?クラリネットやフルートもレッスンできます。音楽の基礎から手ほどきいたします。	第2,4金 第1,3土	13:30~19:30	坪井 直樹	本体8,000円/月 (税込8,800円/月)
毛筆実用書道 教本に基づいた練習、実用書としての手紙文書練習も実施します。	水	10:30~12:30	鈴木 美都子	本体4,300円/月 (税込4,730円/月)
カリグラフィ アルファベットを専用ペンで美しく装飾的に書く技法です。資格取得も可能です。	第1,3月	10:00~12:00	平岩 真由美	本体4,000円/月 (税込4,400円/月)
押し花 葉の花や記念の花を押し花にして、絵画・雑貨作りを楽しみます。	第1,3月	10:00~12:00	武田 芳子	本体2,500円/月 (税込2,750円/月)
シャドウボックス カードやプリントを何枚も貼り合わせて、立体的な額絵を作ります。 【月1回クラスは第1・第3どちらかを選んで受講していただきます】	第1,3火 月1回	10:00~12:00	浅野 晴美	本体2,500円/月 (税込2,750円/月) 本体1,500円/月 (税込1,650円/月)
大人カワイイリボン雑貨 リボン作りの基礎を学びながら、普段使いたいアイテムを可愛く変身させましょう。どなたでも気軽にチャレンジできます。	第2火	13:00~15:00	川澄 美沙	本体1,500円/月 (税込1,650円/月)
フラワーアレンジメント アブリゾフフラワー、ドライフラワーを使った季節のアレンジメントを作ります。	第2火	13:00~15:00	倉知 徳美	本体2,000円/月 (税込2,200円/月)
パッチワークキルト 小物からタペストリーまで楽しく制作。資格取得も可能です。	第1,3水	10:00~12:00 12:30~14:30	小松 有希	本体3,300円/月 (税込3,630円/月)
戸塚刺しゅう 手持ちの器や小物などが素敵に生まれ変わります。	第2,4水 第1,3木	13:00~16:00 10:00~13:00	酒井 順子	本体3,800円/月 (税込4,180円/月)
洋裁(文化式) 簡単なタートルネックのカットソーから本格的なジャケット・コートまで、体型に合わせて製作します。	木	10:00~12:00	鳥居 みつ江	本体4,400円/月 (税込4,840円/月)
健康マージャン(女性限定) 4人1組で楽しむマージャンは仲間作りにも最適な脳トレゲームです。	第1,3土	10:00~12:00 13:00~15:00	全国麻雀段位 審査員講師 松本 龍峰	本体3,500円/月 (税込3,850円/月)
味わいながら学ぶワイン入門教室 ワインを実際に飲みながら、選び方や楽しみ方など、ワインの基礎を楽しく身につけていくクラスです。	第2土	16:00~17:30	ワインエキスパート 古田 正也	本体1,500円/月 (税込1,650円/月)

三好カルスポ TEL.0561-33-0401

お問い合わせ・お申し込み受付
10:00~20:00(日曜休館)

健康・スポーツ				
太極拳 ゆったりと呼吸を整えながら動きます。練習していく過程で脚力がつき、正しい姿勢が身につきます。	木	13:00~14:30	丹羽 藤子	本体4,800円/月 (税込5,280円/月)
フラダンス リズムに合わせて、優雅に踊ってみましょう。	中級	水	10:00~11:00	イボレイマリオ
	初級	水	11:00~12:00	フラスタジオ
	フリー	金	19:00~20:00	専属講師
ステップエクササイズ 楽しい音楽に合わせてステップ台をUP・DOWN。最後にゆったりストレッチします。	水 (月3回)	13:30~14:30		本体3,200円/月 (税込3,520円/月)
	水(月2回) 第2,4水	13:30~14:30 19:30~20:30	安河内 典子	本体2,400円/月 (税込2,640円/月)
認知症予防・転倒予防のための『踏み台運動』 (対象:おおむね60歳以上) 踏み台に乗り、まわく、など頭と身体を使います。筋力・バランス力を鍛えて100歳まで動ける身体作りを目指しましょう!	第2,4金	10:30~11:30	安河内 典子	本体2,700円/月 (税込2,970円/月)
	金 (月1回)	10:30~11:30		本体1,600円/月 (税込1,760円/月)
マトリクス 体に負担をかけることなく筋肉を強化するエクササイズです。	月	19:30~20:30	犬飼 尚代	本体4,000円/月 (税込4,400円/月)
フラメンコ 体を動かす楽しさ、人前で踊る楽しさを味わえる。クラスメイトとの交流もあります。季節の祭りなどで楽しく踊れるようになります。レベルに合った振り付けで、時にはソングを踊る機会にもあります。	入門	13:45~14:45		本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
	初級	火	14:45~16:00	イボレイマリオ
		火 (月3回)	16:30~17:45	専属講師
	中上級	18:15~19:30		本体7,000円/月 (税込7,700円/月)
バレエで楽しくボディメイク フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせたボディメイクエクササイズです。	月	10:00~11:00		本体4,600円/月 (税込5,060円/月)
	月 (月2回)	10:00~11:00	Mayu	本体3,000円/月 (税込3,300円/月)
バランスボールで姿勢改善 関節に負担をかけずに軽い筋力運動が行えます。弾んで姿勢を改善して、カラダとココロを整えませんか?	木	10:30~11:30		本体4,800円/月 (税込5,280円/月)
	木 (月2回)	10:30~11:30	松井 裕子	本体2,700円/月 (税込2,970円/月)

教養・趣味				
大人のサックス教室(個人レッスン1時間です) 初心者の方も経験者の方もやってみてみたいあの曲をサックスで演奏してみませんか?音楽の基礎から手ほどきいたします。	第1,3金	17:00~20:00	坪井 直樹	本体8,000円/月 (税込8,800円/月)
フルート・クラリネット(個人レッスン1時間です) サックスの講師もしています。フルート・クラリネットのレッスンも始めました。初心者でも、経験者でもオッケーです。	第1,3金	17:00~20:00	坪井 直樹	本体8,000円/月 (税込8,800円/月)
パッチワークキルト 小物からタペストリーまで楽しく制作。資格取得も可能です。	第1,3木	10:00~12:00	小松 有希	本体3,300円/月 (税込3,630円/月)
	第2,4木	10:00~12:00		
幸福を呼ぶカルトナージュ ヨーロッパの伝統工芸。厚紙で作った箱に布や紙を貼って美しく仕上げたインテリアです。	第4金	10:00~12:00	宮崎 エリカ	本体2,700円/月 (税込2,970円/月)
トロッケンクラツ(初級コース) ドイツ・オーストリアの伝統工芸を現代風にアレンジしたクラフトです。リースやブローチなど作っていきます。	第3水	10:00~12:00	藤藤 雅子	本体2,000円/月 (税込2,200円/月)
美味しいワインの楽しみ方 ワインは知れば知るほど楽しい飲み物です。毎回種類別のワインとガジェット・チーズをペアリングしてワインとチーズの知識を身に付けます。※公共交通機関でお越しください。	第2月	16:30~18:00	森川 裕彦	本体1,500円/月 (税込1,650円/月)
ナチュラルチーズとワインを楽しむ講座 チーズとワインを数種ずつ試しながら、楽しく講義します。※公共交通機関でお越しください。	第2月	19:00~20:30	森川 裕彦	本体1,500円/月 (税込1,650円/月)
洋裁(文化式) 簡単なタートルネックのカットソーから本格的なジャケット・コートまで、体型に合わせて製作します。	火	10:00~12:00		本体4,400円/月 (税込4,840円/月)
	火 (月2回)	10:00~12:00	鳥居 みつ江	本体2,800円/月 (税込3,080円/月)
絵画教室 デッサンの基本から応用まで、自由に絵を描いてみましょう!	水 (月3回)	10:00~12:00	中谷 ゆうこ	本体5,000円/月 (税込5,500円/月)
絵手紙 身近な題材を絵にして心を込めた手紙を制作します。	第2,4木	10:00~12:00	片岡 京子	本体2,700円/月 (税込2,970円/月)
フラワーアレンジメント 「フラワーアレンジメント」は季節を感じさせる暮らしのアイテムです。	第1火	10:00~12:00 13:30~15:30	藤井 美紀子	本体1,500円/月 (税込1,650円/月)
	第3火	10:00~12:00		
ジュエリーバッグ キラキラ輝くテープを使って素敵なバッグを作りましょう。	第2水	13:00~15:00	中野 真澄	本体3,000円/月 (税込3,300円/月)
ガラス工房・陶芸 世界にたったひとつオリジナルアート、初心者の方も大丈夫です。	第1,3月	10:00~12:00	名和 章	本体2,200円/月 (税込2,420円/月)
簡単なやさしい水引講座 彩り豊かな水引を使い、日本特有の繊細さを表現した結びを基本からやさしく丁寧に指導します。指を使って脳トレにも。	第1木	10:00~12:00	日本おくりもの クリエイティブ協会 水引クリエイター (協会) 臼井 君江	本体2,000円/月 (税込2,200円/月)
	月	10:00~12:00	木野 雅文	本体4,300円/月 (税込4,730円/月)
暮らしに役立つボールペン・筆ペン 日増しに役立つ綺麗な文字を身に付けます。	第1,3月	14:15~16:15	健康麻雀いさかば 専属講師	本体4,000円/月 (税込4,400円/月)
レスプロ雀士によるレディーズ麻雀 詰所に効果的!バリエーションのいろはを基礎から丁寧に指導いたします。	第2,4水	10:00~12:00		本体4,000円/月 (税込4,400円/月)
つまみ細工 日本の伝統工芸、つまみ細工の基礎を学びます。ポンドを使用し、現代風にアレンジした作品を作ります。	第2月	10:00~12:00	岩田 容子	本体3,000円/月 (税込3,300円/月)

1日講座 1日完結・登録料不要 1日で終了する講座です。お気軽にどうぞ!

1日講座 1日完結・登録料不要				
簡単やさしい水引講座 基本の淡路結びと、アレンジしやすい葉結びの講座です。	三好	4月9日(木) 6月11日(木) 10:00~12:00	日本おくりもの クリエイティブ協会 水引クリエイター (協会) 臼井 君江	本体2,000円 (税込2,200円) ※別途材料費 (税込600円)
	【申込締切】	4月9日(木)分 4月3日(金)まで 6月1日(木)分 6月5日(金)まで		
つまみ細工 髪飾りでもブローチでも使える2WAYクリップのお花を作ります。	三好	4月13日(月) 10:00~12:00	岩田 容子	本体1,100円 (税込1,210円) ※別途材料費 (税込590円)
	【申込締切】	4月10日(金)まで		
ジュエリーバッグ キラキラテープを使って!ハンドメイドのトートバッグを作ります。針や糸を使わないので縫製が苦手な方にもお勧めです。三好カルスポにてサンプル展示中。	三好	4月22日(水) 10:00~15:00	中野 真澄	本体4,000円 (税込4,400円) ※別途材料費 (税込5,500円)
	【申込締切】	3月31日(火)まで		
パーソナルカラー診断であなたの魅力を引き出します ファッションやメイクのお悩みをスッキリ解決していきます。似合う色の効果を実際にご自身で体感してみませんか。	三好	4月24日(金) 6月17日(水) 10:00~11:30	パーソナルカラー インストラクター 竹谷 奈美子	本体4,000円 (税込4,400円)
	【申込締切】	4月24日(金)分 4月22日(水)まで 6月17日(水)分 6月15日(月)まで 6月26日(火) 10:30~12:00		
耳つぼセラピスト講座 耳つぼセラピストの資格が一日で取得可能。美容関係の方、ご自身のダイエット、ご家族の健康に役立ててください。話題の耳つぼセラピーも対応可能です。	三好	4月18日、5月16日、 6月20日、7月18日、 9月19日 15:00~17:00	一般社団法人NKR 耳つぼセラピスト協会 認定講師 衣里	本体10,000円 (税込11,000円) ※別途教材費 (税込22,000円)
	【申込締切】	各開講日の3営業日前まで		

6か月コース 講座期間(4月~9月)

山野流着付教室 初級・中級コースから、奥付講師養成コースです。ゆかたから小紋・ふりそで、留め袖までカリキュラム12回で行います。	特典 着付・帯は 無料貸出し いたします。	生協会館	第2,4土 13:00~17:00	山野流着装 指導員 森山 きよみ	本体4,000円/月 (税込4,400円/月)
自分を見つめる心理学 「自分に自信を持っていない!」「自分を受けたい!」には何を。どんなに自分を変える方法を一緒に学びます。		生協会館	第2月 10:00~11:30	稲垣 利香	本体2,000円/月 (税込2,200円/月)

5か月コース 講座期間(5月~9月)

ウクレレ教室入門コース 初めての方対象に、基本からゆっくり丁寧に指導していきます。始めてみませんか?	生協会館	第2,4火 13:00~13:45	太田 葉月	本体2,500円/月 (税込2,750円/月)
--	------	----------------------	-------	----------------------------

3か月コース 講座期間(4月~6月)

楽しく将棋を指してみよう 将棋の基本からグループで相談しながら、楽しい将棋対局を実施します。脳トレ効果もあり、記憶力維持にも役立ちます。	生協会館	水 10:00~12:00	将棋アマ3段 指導員 森本 真樹	本体3,500円/月 (税込3,850円/月)
初心者さんの為のかんたん大正琴 楽器が読めなくても大丈夫!大正琴はお話しします。指先を使って楽しく弾いてみましょう。	生協会館	第2,4金 10:00~11:00	渡木 安子	本体2,500円/月 (税込2,750円/月)
楽しい鍵盤ハーモニカ(個人レッスン30分です) 気軽に鍵盤にふれてみませんか?3歳~大人まで	生協会館	土(月2回) 11:00~19:30	安井 正規 他	本体3,850円/月 (税込4,235円/月)
リコーダーを吹こう(個人レッスン30分です) 学校だけでは物足りない方、もっと上手になりたい方、一緒にレッスンしませんか?大人も大歓迎です!	生協会館	土(月2回) 11:00~19:30	安井 正規 他	本体3,500円/月 (税込3,850円/月)

子ども講座 特集

まずはご覧下さい。お問い合わせは各カルスポへ。

生協会館 三好 志賀 藤岡

すくすく応援 ビイちゃん

はじめての塾は、学研教室

生協会館 三好 志賀 藤岡

学研教室

英語もいっしょに学べます!

幼児・算数・国語・英語・英語

小学生 (1年~6年) 週2回	算数・国語 2教科	本体8,800円/月 (税込9,680円/月)
	算数・国語・英語 3教科	本体13,200円/月 (税込14,520円/月)
幼児 (年少~年長)	さんずう・こくご 週1回コース	本体6,300円/月 (税込6,930円/月)
	さんずう・こくご 週2回コース	本体8,800円/月 (税込9,680円/月)

別途システム環境維持費220円/月(税込)

生協会館	月	15:30~18:30	杉江
三好	月	16:30~19:00	松葉
	木	16:30~19:00	
志賀	月	15:30~18:30	佐藤
	木	15:30~18:30	
藤岡	火	15:30~18:30	葉山
	金	15:30~18:30	

新体操

生協会館 三好



音楽に合わせて踊ったり、フープ・ボールなどを使って演技、楽しく集団行動を身につけます。

◆講師/エンジェル新体操クラブ専属講師

本体5,000円/月(税込5,500円/月)	幼児	4歳~年長	17:00~18:00
	ジュニア	小1~小6	17:00~18:30
	幼児	4歳~年長	15:00~16:00
	ジュニアI	小1,小2	15:00~16:30
	ジュニアII	小3,小4	16:30~18:00
	ジュニアIII	小5,小6	16:30~18:00
本体4,500円/月(税込4,950円/月)	幼児	4歳~年長	17:00~18:00
	ジュニア	小1~小6	17:00~18:30

パントワング (3歳~中学生)

生協会館

初心者コース、上級者コースでレベルに合わせて指導します。楽しくレッスンしましょう。

◆講師/野畑 聡美

初心者コース	月	17:30~18:30	本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
上級者コース	月	18:30~20:30	本体5,500円/月 (税込6,050円/月)

モダンダンス

志賀



リズムに合わせてステップやポーズをし、音楽に合わせて楽しく踊りませんか?

◆講師/石川 雅美 モダンダンス KIDS STUDIO 専属講師

KIDS	金	16:45~17:45	本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
ジュニアI	金	18:00~19:00	本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
ジュニアII	金	19:00~20:00	本体5,000円/月 (税込5,500円/月)

*受講人数によっては時間変更あり

パントダンス&チアダンス

生協会館 志賀

パントもチアも、基礎から学び、曲に合わせて楽しく踊ります。(年中~小学生対象)

◆講師/生協会館 水越 かかり 志賀 余吾 照美

入門コース (年中以上)	土	11:00~12:00	本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
初級コース	土	12:15~13:30	本体5,000円/月 (税込5,500円/月)
中級コース	土	13:45~15:15	本体5,500円/月 (税込6,050円/月)

志賀

キッズ (年少~)	火	16:30~17:30	本体4,500円/月 (税込4,950円/月)
ジュニア (小学生~)	火	17:30~18:45	本体5,000円/月 (税込5,500円/月)

そろばん教室

生協会館 三好 志賀

珠算教育に学校の算数教室の概念を取り入れた「算数・そろばん」の教室です。

◆幼児 本体2,720円/月(税込2,992円/月) 小学生 本体5,900円/月(税込6,490円/月) ◆講師/新日本教育 専属講師

生協会館	幼児 (3歳~)	火	14:45~15:15	火	15:30~16:00	
三好	小学生	火	16:00~19:00	木	14:45~15:15	
	幼児	木	15:30~16:00	小学生	木	16:00~19:00
志賀	小学生	月	15:30~16:00	小学生	月	16:00~19:00

はぐくみアート ~エノカ・アートスクール~

生協会館 志賀

五感を使った美術制作で右脳を活性化し子どもの感性を育みます。初めてでも楽しめるアートで、もっと描きたいと夢中になります。

◆本体3,600円/月(税込3,960円/月) 教材費1,000円(税込)

◆講師/臨床美術士 鈴木 雅子

生協会館	4歳~	土 (月2回)	14:00~16:00
志賀	年中~	第1,3火	17:00~18:30
藤岡		第2,4火	17:00~18:30

ダンスクラス

三好



J-POPやK-POPなど様々な曲でダンスを学びながら楽しむリフレッシュできるクラスとなっております。(幼児から3歳まで)

◆毎週水曜日 ◆17:00~18:00 ◆本体4,000円/月(税込4,400円/月) ◆講師/Nanako

バイオリン 個人レッスン

三好 大人もOK



(個人レッスン30分です) (年間36回) ◆本体8,000円/月(税込8,800円/月) ◆講師/三浦 可菜

土	14:00~18:30
---	-------------

HIP HOP (小学生~)

志賀 藤岡 大人もOK

STEPを中心にレッスンをしています。テーマはリズムに乗って楽しく踊ろう!後半のクラスは、STEPをつなげて踊ってみよう!初めての人大歓迎です。

◆土曜日 ◆講師/HIROKATSU

入門クラス	17:30~18:30	本体4,500円/月(税込4,950円/月)
初級クラス	18:30~19:30	本体5,000円/月(税込5,500円/月)

◆藤岡 ◆18:00~19:00 ◆本体5,000円/月(税込5,500円/月) ◆講師/HIBIKI

ピアノ個人レッスン

生協会館 三好 志賀 藤岡 大人もOK

(個人レッスン30分です) 幼児から大人まで一人一人に合わせて指導。子供・大人とも毎年発表会を行っています。(年間36回)

◆子供(4歳)~大人 本体6,000円/月(税込6,600円/月) 別途管理費1,100円/月(税込)

生協会館	月・水・木・土	15:00~19:30
三好	月・木・金	15:30~19:30
志賀	月・火・水	16:00~19:30
藤岡	土	10:00~19:30
	月・水	16:00~19:00

ジュニア硬式テニス (小学生~)

生協会館

テニスで体を鍛えましょう。

◆水曜日 ◆17:00~18:00 ◆本体4,000円/月(税込4,400円/月) ◆講師/笠井 長門 他

子供剣道 (5歳~)

生協会館

技術・身体能力の向上だけでなく、礼節・言葉使いなども指導します。

◆木・土曜日 ◆16:30~18:30 ◆17:00~18:30 ◆本体3,300円/月(税込3,630円/月) ◆講師/森 繁央 他

子どもバドミントン教室

生協会館

バドミントンを始めてみたい子はぜひいっしょに汗を流しましょう。(小2~)

◆講師/鈴木 昌子 他

月	18:00~19:00	本体2,000円/月 (税込2,200円/月)
水	18:30~20:00	本体3,000円/月 (税込3,300円/月)

子供書道 (5歳~)

生協会館 志賀

学校の夏休み・冬休み等、書道の宿題にも役立ちます。

◆講師/鈴木 美都子

生協会館	月	15:30~19:00	本体3,200円/月 (税込3,520円/月)
志賀	金	16:00~19:30	
	木	15:30~18:30	

ピアノキーボードで音感を育てよう

三好 大人もOK

(個人レッスン30分です) 楽しく自然に音感身に付くレッスンを目指します。

◆第1,3水曜日 ◆14:00~18:00 ◆本体4,500円/月(税込4,950円/月) ◆講師/カンオミュージックサークル講師 川村 眞理子

初めてのピアノ教室

生協会館

(個人レッスン30分です) ピアノが弾けたら楽しいという気持ちで大切にレッスンしていきます。(3歳~大人)

◆土曜日(月2回) ◆11:00~19:30 ◆本体4,500円/月(税込4,950円/月) ◆講師/安井 正規 他

みんなの書道教室

三好

正しい書き順を学び、書道の宿題にも役立ちます。

◆金曜日 ◆17:00~20:00 ◆5歳~高校3年 本体3,200円/月(税込3,520円/月) 大学生~ 本体4,200円/月(税込4,620円/月) ◆講師/富樫 佐智子

書道塾

藤岡

姿勢・書き順の基礎を学び書筆技能の向上を目指し、段・級位・毛筆や硬筆の検定資格取得を目指します。

◆金曜日 ◆17:00~19:30 ◆本体4,000円/月(税込4,400円/月) ◆講師/高木 春華 他

幼児から大人のピアノレッスン

生協会館

(個人レッスン30分です) (年間36回)

◆月~金曜日 ◆16:00~20:00 ◆3歳~ 本体5,500円/月(税込6,050円/月) ◆中学生以上 本体5,980円/月(税込6,578円/月) ◆高校生~ 本体6,000円/月(税込6,600円/月) ◆講師/上平 麻央

田中書道 (えんぴつ・毛筆)

三好

3歳から中学生まで入会可、鉛筆の持ち方から指導します。

◆3歳から小学生 本体5,430円/月(税込5,973円/月) 中学生以上 本体5,980円/月(税込6,578円/月) ◆講師/新日本教育専属講師

月	15:00~18:30	火	15:00~18:30
木	15:00~18:00		

お申し込み手続き

- 入会登録料1,100円(税込)承ります。
- 組合員証(メグリアカード)、受講料をご持参の上、直接ご来館ください。
- メグリア組合員などなくても受講できます。
- 組合員未加入の方は、メグリア各店舗サービスカウンターにてご入会手続きをお取りください。

受講のきまり

- 毎月の受講料お支払いは、銀行口座引落しで承ります。
- 毎週開講講座は、原則年間46回です。但し、子供講座・音楽講座は、講座により、年間回数異なります。
- 開講日を臨時変更する場合がございます。(事前にご連絡いたします)
- 講座を休講・退会される場合は、前月末までに必ず手続きをお願いいたします。(手続きのない場合は、受講料を全額お支払いいただきます)
- 1か月講座を休まれる場合は、在籍料として1,100円(税込)をお支払いいただきます。
- ※受講料が3,300円(税込)未満の場合550円(税込)
- お支払いいただいた受講料は、原則お返しいたしません。
- 教材費、材料費などは受講料に含まれておりません。
- 予定の定員に満たない場合、開講を延期または、中止する場合がございます。

講師募集

子供講座、趣味講座、健康・スポーツ講座、文芸・教養講座

メグリアカルスポで講師として活躍したい方々を随時募集しています。お問い合わせは生協会館カルスポ TEL.0565-27-5151、までお気軽にご相談ください。

体育館・部屋の貸し出しを行っています! 会議・サークル・グループの文化活動の場としてぜひご利用ください!