

キッズフラ

こども
スイミング

あなたにぴったりが見つかる全200講座!
みんなのカルチャーセンター

ペアーレ沖縄・タピック 受講生募集

入会金
無料!

実質5,500円/月

※通常講座は4ヵ月14回22,000円

2025年度 第2期

8月▶11月

受付
スタート
2025年 7月7日～

受付 [月～土] 9:00～20:00
[日] 9:00～17:00

はじめての
琉球笛

はじめての
ウクレレ

波島清美の
ステンドグラス教室

新設講座

- シニアフラメンコ ●日本舞踊(入門)
- 第九を歌おう! ●こども琉球舞踊
- 楽しむフラメンコ ジュニア ●キッズフラ
- こどもプログラミング 小学生Scratch体験



こども琉球舞踊

トレーニングルーム/プール

月会員:トレーニング3,500円/プール3,000円/併用4,500円
ビジター 1回チケット450円ほかお得な回数券あり!

トレーニングルーム

月～金/9:30～22:00 土/9:30～20:30 日/9:00～17:00
※ビジター利用は月～土12:00～ 室内シューズ、運動しやすい服装

温水プール(15m×5コース)

月～金/20:30～22:00 月・水/15:30～17:00
木/14:00～15:30 日/9:00～17:00
小学生以下250円 プール用水着、スイミングキャップ着用

早期お申込

期間 7/7～7/20日

または
ご紹介

お友達・
ご家族紹介



選べるチケットプレゼント!!

- ユインチホテル南城 猿人の湯・レジャープール
- ネオパークオキナワ



レジャープール



ネオパークオキナワ

INFORMATION

令和7年度 沖縄市
エイサー商品券

受講料・トレーニングルーム
プール回数券のお支払いに使えます。
※オンライン決済には使用できません。

私たちは、心と体の健康づくりの拠点として、「出会い」「学び」「喜び」の生涯学習を提供します!

Peare
OKINAWA
TAPIC

〒904-2151 沖縄市松本1丁目8番1号

お申込み
お問合せ

098-934-6111

厚生労働大臣認定健康増進施設

駐車場完備

facebook公開中

[HP] <http://peare-okinawa.com> [メール] info@peare-okinawa.com



詳細はこちら



美容・健康

NEW ストリートダンス

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



ダンスインストラクター
kako

体験会
8/5(火)
2,000円

ストレッチで体をほぐすところからはじめます! ダンスが好き、踊ってみたいなど、理由は何でもOKです! 音に合わせて楽しく踊りましょう♪
※対象:中学生以上

火 18:10~19:10 20人 A

NEW シニアフラメンコ

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



ペーニャ・フラメンカ
ラス・セラーナス主宰
上地 正江(MASAE)

体験会
8/1(金)
2,000円

フラメンコを通して体力づくりと筋力アップ。姿勢も美しく、骨盤底筋を鍛えることでゆるみ対策も。

金 13:30~14:30 10人 A

楽しむフラメンコ

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



〈入門レベル2〉
ペーニャ・フラメンカ ラス・セラーナス主宰
上地 正江(MASAE)

ダイエット・体力・筋力UPにフラメンコを始めてみませんか? 美しい姿勢は肩こり・腰痛の改善に役立ちます。

土 13:15~14:15 10人 A



BLAZEボクシング

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



JBICボクシングコミッション
認定トレーナー
上地流空手道連盟3段
神谷 直樹

体験会
8/1(金)
2,000円

ボクシングの基本的な動きをもとに楽しく体を動かしていきます。初心者の方でも大丈夫。日ごろの運動不足やストレスを一緒に解消しましょう♪ Let's Boxing!

金 19:00~20:15 16人 A

【教材費】バンテージ代(2,000円)



アロマ植物香ヨガHEAL

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



yoga healer
仲地 久子

純粋なるエッセンスと共に手や足のセルフケアをしたり、ゆっくりと呼吸を深め「私」と繋がれ、心、感情、身体をほぐすことを。あるがままの自分に治癒力高めて共に健やかにhealしていきましょう。

月 10:15~11:30 12人 A
木 10:30~11:45 12人 B

【教材費】1,000円

美しく引き締める~ピラティス

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



マットピラティスアドバンスインストラクター
健康運動指導士
宮城 弘子

ピラティスは身体に無理な負担をかけず、呼吸をコントロールしリラックスしながら体の中心(コア:体幹部)の筋肉を強化します。精神の安定やボディバランスの改善、シェイプアップにも効果的です。柔軟性・便秘解消・脂肪燃焼(特に腰まわり)などに効果が期待できます。

水 10:00~11:00 20人 A
木 19:15~20:15 25人 B
土 10:00~11:00 20人 C

バレトン~ニューヨークで大ブレイクのエクササイズ!

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



バレトンインストラクター
健康運動指導士
宮城 弘子

バレトンとは、バレエ・ヨガ・ピラティス・コンディショニングを融合したエクササイズ! ゆっくりとした簡単な全身運動で代謝を上げ、バランスのいいしなやかな体づくりを行います。痩せにくくなったと感じている方、運動が苦手な方にぜひオススメです!

木 21:00~22:00 25人 A

ゆがみを整える~修正ヨガ

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



yogaグランドニコ
コウキ ヒデヤ

ヨガのポーズだけではなく、日々の生活で役立つヨガ哲学の考え方や具体的な実践方法、健康になる身体の使い方、食事、呼吸の方法を提唱した総合的なヨガです。

木 19:45~21:00 25人 A



気功健康法

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



みろくる代表
岩本 智恵美

気を楽しむ♡ 体の気血の流れを感じながら、自分の健康を、免疫力を高めて、自分で守る身体作りをしていきましょう!

月 14:00~15:30 25人 A



ダンスでシェイプアップ

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



みろくる代表
岩本 智恵美

エアロビクスの基本動作をアレンジし、ラテンなどを取り入れ、楽しい音楽にのせて脂肪を燃焼します。

火 19:30~21:00 25人 A

健康体操

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力



健康体操インストラクター
ヨガインストラクター
大田 寿美子

年齢を問わず、楽しい音楽にのりながらストレッチ体操、リズム体操、そしてヨガを行います。

水 14:00~15:30 30人 A



空手入門

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



沖縄空手道協会顧問
新城 昌子

スポーツが苦手な方、足腰を鍛えたい方、それぞれの目的・体力に合わせて指導いたします。生涯現役を目指して頑張ってみませんか?

水 16:00~18:00 25人 A

【教材費】空手着(希望者)9,000円~



太極拳

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力



(公社)日本武術太極拳連盟公認8級指導員
神村 政江

静と動を織りまぜた動作と自然呼吸で、内臓や足腰を丈夫にします。精神統一にも好影響を及ぼします。

日 9:30~11:00 25人 A



ディスコワールド&体メンテ

22,000円/14回講座(4カ月) 体途



JWI DISCO WORLD
インストラクター
奥間 優子

懐かしいディスコサウンドと定番ステップでダンスエクササイズを楽しんだら、ストレッチやセルフマッサージで体をほぐします♪

火 12:00~13:15 20人 A



骨盤ヨガ エクササイズ

22,000円/14回講座(4カ月) 体途



骨盤ヨガインストラクター
元ディズニーランドダンサー
MIKA

骨盤は体幹の土台です。無理のないエクササイズで骨盤を中心にバランスのとれた体づくりを行い、骨盤底筋を鍛えます。きれいな姿勢になり、腰痛や生理痛が楽になったり全身シェイプアップにもつながります。また、尿漏れで悩んでいる方、産後の骨盤調整、妊娠中の方すべての年代の女性におすすめいたします。ゆっくりとした呼吸で行うので自律神経も整えます。※女性のみの募集となります

水 11:40~12:40 15人 A

らくらく・フィットネス

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



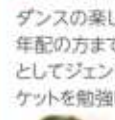
骨盤ヨガインストラクター
元ディズニーランドダンサー
MIKA

4つのテーマで動きます。
①全身のコンディショニング ②スロトレで脂肪分解
③有酸素運動で脂肪燃焼 ④リラクゼーション

木 12:15~13:30 30人 A

社交ダンス

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途力



〈上級・初級〉
沖縄県社交ダンス教師協会会員
長浜 京子

ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進をはかります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならないエチケットを勉強します。

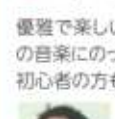
上級 土 10:00~12:00 35人 A
初級 木 16:00~18:00 35人 B

【教材費】ダンスシューズ10,000円~ 開講時に注文承り



フラダンス

22,000円/14回講座(4カ月) 体見途



レイロケラニ フラスタジオ
垣花 かおり

優雅で楽しいハワイの踊りフラダンス。明るいハワイアン音楽にのって一緒に踊りませんか。初心者の方も大歓迎です。

火 10:00~11:30 35人 A

プール

アクアビクス

★ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) 体見途力



アクアビクスインストラクター

野里 知子

音楽をバックに水中エクササイズ。心臓や肺の機能向上等と効果も様々。運動初心者、高齢者、腰や膝に負担をかけられない方、ダイエットをしたい方等に最適です。なんといっても楽しくできるのがポイントです。

※女性のみの募集となります

水	時 19:00~20:00	定 30人	A
金	時 11:00~12:00	定 30人	B



ハッピースイミング

★ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) 体見途力



健康運動実践指導者

青木 裕平

水中ウォーキング、水中筋トレをはじめ、呼吸法を中心にリラックスした泳ぎを目指します。

曜	時 13:30~14:30	定 25人	A
---	---------------	-------	---



初・中級者スイミング

★ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) 体見途力



水泳指導員

我如古 有政

全く泳げない方から、泳げるがフォームやクセを直したい方、ダイエットや健康維持、肩こり膝痛を治したい方など必要な筋肉を鍛えます。希望者はビデオカメラで泳ぎを撮って、その場で泳ぎの指導もいたします。親睦会もあり、楽しい雰囲気です。

曜	時 18:40~19:50	定 20人	A
---	---------------	-------	---

水中ウォーキングとスイム

★ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) 体見途力



水泳指導員

我如古 有政

水中ウォーキングで腰痛、膝痛、肩こりに効果のある動作を行い、さらに水中運動で筋力アップやダイエット効果も。朝の講座なので継続すると頭も冴えて体も元気になります。

曜	時 9:30~11:00	定 25人	A
---	--------------	-------	---



初心者スイミング

★ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) 体見途力



水泳指導員

池田 愛弓

泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水に慣れることから始めます。水泳にチャレンジして健康づくりをしましょう。プールを好きにならしましょう。

曜	時 13:15~14:45	定 20人	A
---	---------------	-------	---



さわやかスイミング

★ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) 体見途力



水泳指導員

池田 愛弓

ある程度泳げる方はもちろん、泳ぎに自信のない方や初心者の方でも大丈夫。各種泳法、無駄のない泳ぎ方を指導いたします。

曜	時 13:00~14:30	定 20人	A
---	---------------	-------	---



レディーススイミング

★ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) 体見途力



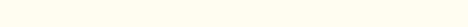
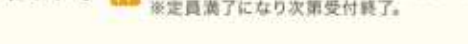
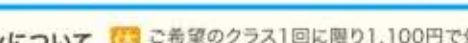
水泳指導員

池田 愛弓

水とふれあいながら、ストレスを解消し、美容・健康をつくりたい。今までの泳ぎを見直したい方、初心者の方、各種泳法から指導いたします。

※女性のみの募集となります

曜	時 9:30~11:00	定 20人	A
---	--------------	-------	---



アクアde全身運動

★ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) 体見途力



全米アクア国際認定指導者

健康運動指導士

宮城 弘子

腰・膝へ負担の少ない水中でウォーキング、深い呼吸とともに気の流れるアイチ体操(太極拳的ストレッチ)やリズムに合わせたダンス動作を行うことにより、有酸素運動の効果が得られます。運動初心者や体力をつけたい方などに最適です。顔を水につけないので、水が苦手な方でも楽しく運動ができます。※女性のみの募集となります

曜	時 11:30~12:45	定 25人	A
---	---------------	-------	---



ゆったりウォーク水中ストレッチ運動

★ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) 体見途



全米アクア国際認定指導者

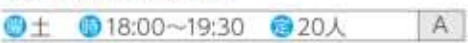
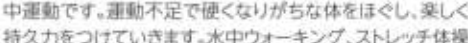
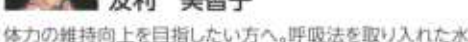
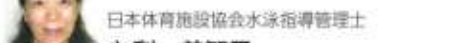
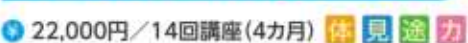
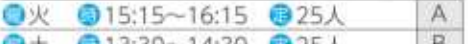
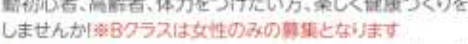
健康運動指導士

宮城 弘子

水の中では関節への負担が少なく、日頃、動かさにくい部位(関節や筋肉)を刺激することで、気持ち良くストレッチ&筋トレが行えます。ゆったりとウォーキングすることで、呼吸が整い、血圧も安定へと導いてくれます。運動初心者や体力をつけたい方、病後のリハビリをされたい方、身体の不調(腰痛・膝痛・肩こり等)でお悩みの方、水中で楽しく健康づくりをしませんか?(顔は水につけませんのでご安心ください)

※女性のみの募集となります

曜	時 11:30~12:30	定 25人	A
---	---------------	-------	---



[中学・高校生]今からでも遅くない!初級スイミング

★ 22,000円 / 14回講座(4ヵ月) 体見途



健康運動実践指導者

青木 裕平

泳ぎたいけど中学・高校生からだとなかなか水泳を始められない、けど泳いでみたい!少しでも泳げるようになりたい!という学生のための講座です。全く泳げなくても大丈夫!一歩踏み出してみよう!

曜	時 19:15~20:15	定 10人	A
---	---------------	-------	---

※当施設は15mプールです

※対象:中学生・高校生以上(大人も可)



特別 30分パーソナル・スイミング

リニューアル ★ 3,000円 / 1回講座 (プールフリータイム1回券付き) 事前予約制



健康運動実践指導者

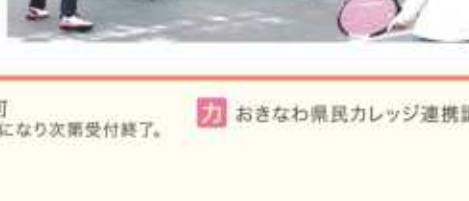
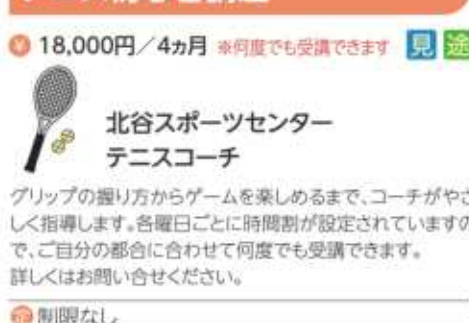
青木 裕平

初心者からキレイな泳ぎを目指す方まで!あなたの要望にお応えする、30分間の完全個人指導です。

※プール講座・フリータイムを除く時間帯で、講師調整いたします。希望時間をご相談ください

※事前予約になりますので、スケジュールの空き状況をご確認ください

※当施設は15mプールです



おトク情報!! プール講座へお申込みされた方に限り、プールフリータイムを週1回無料で利用できます。ぜひ、ご利用ください。

アイコンについて

★ ご希望のクラス1回に限り1,100円で体験可 ※定員満了になり次第受付終了。

見 見学可(要予約、講座途中は不可)

途 途中入講可 ※定員満了になり次第受付終了。

力 おきなわ県民カレッジ連携講座

沖縄文化

※三線初心者の方はマークのクラスから選んでください。

琉球古典音楽

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見**

沖縄人の魂である歌三線を心から楽しく学べるように基礎から丁寧に手ほどきをします

【教材費】必要に応じてプリント(工四等)1枚10円～50円

【上級】
琉球古典音楽野村流保存会師範
琉球音楽協会教師
池原 三致子

●土 時 10:00～12:00 ●40人 A

【中級レベル3】
野村流音楽協会師範
高江洲 昌市

●土 時 18:30～20:30 ●25人 B

【中級レベル2】
野村流音楽協会教師
吉満 楓立

●日 時 9:30～11:30 ●25人 C

【中級レベル1】
琉球古典音楽野村流保存会師範
与儀 美津江

●火 時 10:00～12:00 ●30人 D

琉球民謡

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見**

琉球音楽清風会主
徳原 清文

歌の意味・歌詞の意味等、工四四を見ながら三線の実技指導いたします。
(初級レベルでも工四四が読める経験者クラスです)

中級 ●木 時 10:00～12:00 ●30人 A
中級 ●金 時 13:30～15:30 ●30人 B
初級V4-5 ●火 時 18:30～20:30 ●30人 C
初級V2-3 ●月 時 16:00～18:00 ●30人 D

【教材費】必要に応じてプリント(工四等)1枚10円～50円



くるみの三線教室

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見**

野村流音楽協会師範
琉球民謡保存会教師
糸数 くるみ

三線に触ったことのない方向けに、基礎から丁寧に指導いたします。親しみのある曲や最近流行りの曲まで楽しみながら弾けるようになります。

レベル1 ●水 時 13:30～15:30 ●20人 A
レベル2 ●土 時 16:00～18:00 ●25人 B
レベル3 ●土 時 13:30～15:30 ●25人 C

【教材費】必要に応じてプリント(工四等)1枚10円



民謡カラオケ

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途 力**

琉球国民謡協会会長
神谷 幸一

初めての方や歌に自信のない方でもカラオケで楽しみながら、歌の意味も勉強してみませんか。

●火 時 13:30～15:30 ●36人 A
【教材費】約150円



琉球舞踊

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途**

宗家眞境名本流
眞境名の会師範
比嘉 さつき

沖縄独特の伝統ある琉球舞踊を基礎から学び古典まで楽しく指導します。

初級 ●月 時 19:20～20:50 ●20人 A
中級 ●火 時 10:00～12:00 ●20人 B
【教材費】けいこ着・帯(指定)12,000円(新規の方のみ)

沖縄民踊

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途 力**

日本フォークダンス連盟公認1級指導者
仲本 興真

健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、大人の居場所づくりへと役立てることが目的です。沖縄の島歌の踊り、みんなで楽しめる集団踊りの学習を行います。

中級 ●月 時 9:30～11:30 ●40人 A
初・中級 ●水 時 9:30～11:30 ●40人 B

おきなわ結舞踊

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途 力**

初心者から中級者まで、親切丁寧に指導いたします。芸能の島・結(ゆい)の邦沖縄から新たな舞文化を発信します。

【初級】
おきなわ結舞踊認定指導員
比嘉 信子

初級 ●火 時 13:30～15:30 ●25人 A



はじめての琉球笛

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途**

琉球古典音楽野村流音楽協会教師
中野 夢

目の出し方から丁寧に学んでいきます。初めてでも大丈夫。どこにでも持ち運べる琉球笛で、馴染みのある童謡から古典音楽まで一緒に優しい音色を奏しましょう。

●金 時 13:30～15:00 ●15人 A

【教材費】資料代500円
琉球笛(C調子)
※希望者は講師より購入(要予約)
<https://www.youtube.com/channel/UCQprkbelGZSambKvWOP7hw>



琉球手まり～母から娘そして孫へ～

● 12,800円／8回講座(4カ月) **見 途**

琉球手まり講師 高良 涼子

琉球手まりは「十三マリー(まり)」とも呼ばれ、十三歳になった娘のお祝いに「幸せな結婚生活が送れますように」と願いを込めて、母親が作ったとされています。綿糸の肌触りが優しく、和みと癒しがあります。贈り物としても喜ばれますよ。

●金 時 10:00～12:00 ●10人 A

【教材費】約1,300円(初回のみ)



募集人員に変動が出る場合がありますので、ご確認ください

紅型染

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途**

伝統工芸士
安里 和雄

初歩の紅型で家庭でもできるもの、趣味で楽しめるものを指導いたします。

●月 時 10:00～12:00 ●30人 A

【教材費】約13,500円

教 養

NEW 日本舞踊

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途**

若柳流師範
若柳 寿江美

親しみやすい歌謡曲から端唄・小唄まで、どなたでも日本舞踊が楽しく踊れるよう指導いたします。

中級 ●火 時 14:00～16:00 ●35人 A
NEW 入門 ●金 時 10:00～11:30 ●15人 B

【教材費】手拭い1,000円(希望者)

新日本舞踊

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途**

藤山流会主
藤山 翔梧

なじみのある歌謡曲や演歌で舞う新舞踊は、リズムと歌詞に合わせて脳トレもできる健康的な習い事です。経験は問いません。初心者大歓迎です。

●木 時 14:00～15:30 ●20人 A

【教材費】扇子 約2,500円

華道(専心池坊)

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途**

華道専心池坊 正教授
玉城 智月

四季折々の花々の美しさやよさを味わいながら、花のある生活を楽しみませんか。専心池坊の現代花「自然花」「自由花」など、基礎基本から学んでいきます。

●水 時 10:00～12:00 ●20人 A

【教材費】花代1回1,200円

華道(小原流)

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途 力**

小原流家元専門教授
嘉手苺 泉華

基本花型から、盛花、瓶花や自由表現へと学んでいきます。

●土 時 18:30～20:30 ●30人 A

【教材費】花代1回 約1,000円

華道(草月流)

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途 力**

のぼりかわ生花教室
澤岬 芳都

いけ手の自由な想いを花に託して、自分らしく伸びやかに花を生けてみませんか? 個性を尊重した生花が草月です。

●火 時 18:30～20:30 ●30人 A

【教材費】花代1回 約1,100円



茶道(表千家流)

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途 力**

忙しい生活の中でお茶のたて方、飲み方を学び、落ち着いた雰囲気の中で過ごすのはいかがでしょうか。初心者の方にも分かりやすく親切に指導いたします。(教室は和室)

表千家教授
小嶺 宗沙

●水 時 10:00～12:00 ●25人 A

表千家教授
高良 宗月

●土 時 13:30～15:30 ●25人 B

【教材費】茶菓子代4,900円(350円×14回)、
(新規の方)稽古用品一式7,000円



フラワーデザイン

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途**

全技連マスター
1級フラワー装飾技能士
東江 栄子

お花を楽しみたい方からお仕事にしたい方まで、基礎をしっかりと学び、多くのスタイルをアレンジする事で技術を会得します。季節の行事花にちょっとしたスパイスを入れ、生花・プリザーブドフラワーなどを使用して、実用的レッスンをを行います。ご希望により3級フラワー装飾技能士の資格取得もできます。

●木 時 18:30～20:30 ●30人 A
●土 時 10:00～12:00 ●30人 B

【教材費】材料費等(1ヶ月)約5,000円

フラワーデザイン&いけばな(小原流)

● 22,000円／14回講座(4カ月) **見 途**

レディーススタジオ朝香主幸
田港 朝子

西洋のフラワーデザイン・日本伝統文化いけばな・両方の技法を同時に学んでみませんか! 希望者は資格や免許も取れます。フラワーデザインのみのでもOKです。

●水 時 19:00～21:00 ●30人 A

【教材費】1回1,000円～2,000円以内

着物着付け

★ 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

全国きもの指導者協会
唐沢 正恵

“きものを美しく、らくに着る”着付のコツを紹介します。四季それぞれのきものと帯、小物など調和の美しさを楽しみ、装います。カリキュラムをマスターしながらきものに親しみ、心を豊かにしてみませんか？(教室は和室)

曜 火 時 10:00～12:00 料 20人 A

全国きもの指導者協会
檀文化教室主宰
吉長 まゆみ

素にキレイに着物が着たい。体型を生かし着崩れにくい着付けを楽しみましょう。(教室は和室)

曜 木 時 18:30～20:30 料 20人 B

曜 金 時 13:30～15:30 料 20人 C

【教材費】テキスト代200円、その他開講時に説明



書道

★ 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途 力

茅原書芸会師範
上地 燦舟

月間競書誌「一心」で、毛筆から硬筆まで学べます。あなたも楽しく書始めてみませんか！

曜 火 時 10:00～12:00 料 30人 A

曜 水 時 13:30～15:30 料 30人 B

【教材費】お手本代4,200円



かな書道

★ 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

かな書道研究会幹事
渡慶次 喜代美

かな書道の魅力は“線の美しさ”です。一本の線の引き方から字形、用筆法をわかりやすく分類して単体から連続体まで指導いたします。

曜 月 時 13:30～15:30 料 30人 A

【教材費】お手本代500円、筆(必須)1,500円



ペン習字

★ 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

(財)日本習字教室格希支部支部長
中石 ひで子

ひらがな・楷書を基本に行書・草書・年賀状の書き方を指導いたします。(希望者は(財)日本習字認定や文科省後援の書写検定も可)

曜 月 時 10:00～12:00 料 30人 A

曜 水 時 10:00～12:00 料 30人 B

【教材費】お手本代1,300円



和裁

★ 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

(社)日本和裁士会会員
昭子和裁教室
比嘉 昭子

男物単衣長着、女物単衣長着ユカタ又はワール、長襦袢、帯、子供服一つ身四つ身等指導いたします。

曜 水 時 10:00～12:00 料 25人 A

【教材費】約10,000円

布あそび～バッグと小物

★ 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

ものづくり講師
石川 順子

お気に入りの布地や着物の帯などで、バッグや小物作りを楽しみます。

曜 月 時 13:30～15:30 料 10人 A

曜 土 時 13:30～15:30 料 10人 B

【教材費】資料コピー代ほか材料、手芸用品代など



洋裁

★ 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

自分だけのオリジナル作品作り。基礎から洋裁上級まで学べます。タンスに眠っている和・洋服もリメイクしてみませんか。子供服も作れますよ。

全技連マイスター
洋裁1級技能士
島袋 つる子

曜 木 時 13:30～15:30 料 25人 A

曜 木 時 16:00～18:00 料 25人 B

洋裁1級技能士
宮城 初美

曜 土 時 18:30～20:30 料 25人 C

【教材費】テキスト2,550円、教材維持費500円、作品により教材費は異なります



はじめてのワンストロートールペイント

★ 12,800円／8回講座(4カ月)

見 途

ワンストローク認定講師 KATSUMI

平筆に2色の絵具をつけて、一筆で描ける画期的な技法。絵の苦手な方でもサクッと描けるスピードが魅力です。絵はもろろん、コップ、バッグなど身の回りのあらゆる物にもお花を描け、贈り物にも最適です。

曜 土 時 16:00～18:00 料 14人 A

【教材費】3,000円(新規の方のみ)



鮫島清美のステンドグラス教室

★ 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

沖縄ステンドグラス取組役会長
日本ステンド工芸協会認定講師
鮫島 清美

ステンドグラス初級～中級の講座です。製図から制作(ガラスカット・半田付け)、仕上げまでご自分の希望する作品作りを指導いたします。



曜 木 時 14:00～16:00 料 15人 A

【教材費】1作品2,700円～



センター外

楽しいペーパーワイリング

★ 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

ペーパーワイリング作家
ボタニカルワイリングジャパン認定講師 護得久 喜伊子

細長い紙をクルクル巻いてパーツを作り、それらを組み合わせて作品を仕上げます。花をテーマに制作します。

曜 火 時 10:00～12:00 料 16人 A

【教材費】ツールセット3,000円、作品代4,500円

※ペアーレ沖縄分室(東南植物楽園内)にて行います



センター外

初心者のための陶芸

★ 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

愛陶芸
迎里 正光

陶芸の基本から口口ろ形成までわかりやすく指導します。陶芸に興味のある方に最適な講座です。

曜 金 時 10:00～12:00 料 15人 A

曜 金 時 14:00～16:00 料 15人 B

【教材費】土代1kgごとに1,000円(約15kg使用)
施設維持費6,000円

※ペアーレ沖縄分室(東南植物楽園内)にて行います



美術・手芸・工芸

楽しい写真教室

★ 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

写真家
小橋川 共男

カメラの基本テクニックとテーマ別撮影のレッスン。初心者の方にも伝わる上達のポイントを野外実習にて指導いたします。
※野外実習の場合は、場所や受講時間が変更になる場合もあります。



曜 木 時 13:30～15:30 料 25人 A

【教材費】プリント代等は実費

絵画

★ 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途 力

絵画を通して、美的教養をたかめて生活を豊かにすることを目的としています。主にデッサン・水彩画・油絵を指導いたします。

すこれー絵画教室講師
我部 よしみ

曜 木 時 10:00～12:00 料 30人 A

【教材費】水彩画セット約4,000円、油絵セット約6,000円～7,560円、キャンパス(F8)600円 ※作品により実費

戸塚刺しゅう

★ 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

戸塚刺繍師範3級
島袋 ミツ子

各国、布と糸のある所に刺しゅうは必ずあると言われる。ヨーロッパ刺しゅう等を日本の風土に合わせ、独特の立体感や色彩感を生み出します。1針1針の手仕事を楽しみましょう。色彩の取り合わせも豊かになります。(教室は和室)

曜 月 時 10:00～12:00 料 25人 A

【教材費】1作品1,000円～3,000円(初心者用)



語学・ビジネス

基礎から学ぶ韓国語(入門)

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



韓国語講師
伊芸 久美子

ハングル文字のしくみや発音をしっかり学び、短い会話から少しずつ韓国語を身に付けていきます。これまで独学で学んできた方にもおすすめです。※対象：高校生以上

● 金 19:30~21:00 ● 15人 A

【教材費】テキスト代2,310円(個人購入となりますので、お申込時に説明いたします)
※教室はペアーレ本館です

センター外

基礎から学ぶ韓国語

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



韓国語講師
伊芸 久美子

初心者からもう一度基礎から学びたい方へ。韓国語の文字(ハングル)の読み方から簡単な会話まで楽しく学習してみませんか?

初級LV1 ● 土 9:45~11:15 ● 15人 A

初級LV2 ● 土 11:30~13:00 ● 15人 B

初級LV3 ● 土 13:15~14:45 ● 15人 C

中級 ● 土 15:00~16:30 ● 15人 D

【教材費】テキスト代2,310円(必要な方は個人購入となりますので、お申込時に説明いたします)
※ペアーレ沖縄分室(東南植物楽園内)にて行います



やさしい韓国語

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



韓国語講師
梁 進淑(ヤン・ジンスク)

初心者を対象に、韓国語の文字の「読み」「書き」が習得できるように分かりやすく指導いたします。実用的な日常会話を中心に「聞く」「話す」を身につけるよう練習いたします。

中級LV2 ● 火 11:30~13:00 ● 26人 A

中級LV1 ● 火 13:30~15:00 ● 26人 B

【教材費】必要に応じて実費



人生を豊かにする英語名言

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



英検・小論文
いさおい塾主宰
加勢 俊夫

テキストは英語表記ですが、講師がわかりやすく解説します。人間=言葉という生物学者がいます。英語名言に触れて、英語力アップと共に人生の滋味をみなさんと語りたいと思います。

● 月 18:30~20:30 ● 15人 A

【教材費】コピー代300円



実用的に使える英会話

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



英会話講師
フローレス 一美

旅行先や外国の方を目の前にすると、なかなかうまく英会話ができない...レストランやホテル、道案内などがスムーズにできるように、実用的に使えるフレーズと一緒に勉強していきましょう。

初中級 ● 月 13:00~14:30 ● 20人 A

中級 ● 月 10:30~12:00 ● 20人 B

【教材費】テキスト代別途

日曜朝の英会話(初中級)

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



英会話講師
フローレス 一美

日曜日の朝に英会話を勉強してみませんか? 初心者向けに、丁寧に教えます。長年アメリカに住した私の経験からの実用的に使えるフレーズもお話しします。

● 日 9:30~11:00 ● 20人 A



初心者のための簿記・会計

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



簿記講師
喜舎場 京子

簿記を習ったことのない方、習ったけど復習したい方、初歩の初歩から、皆さんと一緒に学習していきましょう。(商業簿記、建設業簿記3級レベル)

● 土 10:00~12:00 ● 20人 A

【教材費】テキスト代2,000円程度、コピー代1枚10円



楽しむパソコンライフ(中上級)

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



パソコン教室ムー代表
金城 努

ワード、インターネット、PC操作の応用編、CD・DVD作成を指導いたします。

● 土 16:00~18:00 ● 20人 A

【教材費】必要に応じてCD-R等は実費

フリーテーマパソコン

● 月額10,000円 / 4回講座



パソコン教室ムー代表
金城 努

少人数講座とし、自分のテーマを自由に設定、パソコン操作スキルアップを目指します。ご自身のパソコンをお持ちください。初心者も大歓迎です。

※9・10・11月開講

※パソコンは持参。

● 土 13:30~15:30 ● 3人 A

● 日 14:00~16:00 ● 3人 B



音楽

NEW 第九を歌おう!(初心者大歓迎)

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



ソプラノ歌手
リトミック研究センター指導スタッフ
アソシア音楽教室主宰
與那嶺 なつき

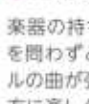
毎年合唱メンバーを募集している舞台も多い「第九」で活舌練習、発声法など基礎的なトレーニングをしながら、ドイツ語発音、歌詞への理解を深めます。「お友達!もっと心地よく、喜びに満ち溢れた歌を歌おう!」ベートーヴェン作曲「第九」第4楽章の「歓喜のうた」より。

● 水 18:30~19:30 ● 20人 A

【教材費】660円(楽譜代)

大正琴

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



琴城流大正琴指導講師
伊礼 久子

楽器の持ち運びが簡単にでき、音符も数字音符で年齢を問わずどなたでも楽しめるものです。あらゆるジャンルの曲が弾けますので、生涯学習の一分野として多くの方に楽しんでもらいたいと思います。

● 火 13:30~15:30 ● 40人 A

● 木 10:00~12:00 ● 40人 B

【教材費】テキスト代4冊 6,500円

● 火 13:30~15:30 ● 40人 A

● 木 10:00~12:00 ● 40人 B

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

● 火 13:30~15:30 ● 30人 C

【教材費】テキスト代2冊 4,500円

シニアのための脳トレピアノ

● 12,800円 / 8回講座(4カ月)



ピアノゆうゆう塾
沖縄南部支部長
エグゼクティブ認定講師
高宮城 愛

ピアノを弾いたことがなくても指1本からOK!
日常生活にも活かせる介護予防プログラム付き! 憧れの曲で楽しむグループレッスンです。



● 月 18:30~20:00 ● 10人 A

【教材費】コピー代1枚10円、テキスト代1,100円(希望者)
電子キーボードレンタル代1回300円

初級ボイストレーニング(歌謡曲・懐メロ)

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



カラオケ講師
照屋 京子

もっと声を良くしたい、もっと力のある魅力的な声になりたい、もっと歌が上手になりたいと思っている方、あなたに合った基礎レッスンをいたします。あなたの声も大切な楽器です。

● 日 10:00~11:15 ● 10人 A

【教材費】500円、その他必要に応じてコピー代

心ウキウキ歌声レッスン

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



声楽家
安次嶺 あさみ

身体を使った発声で心身共にリフレッシュ!! 声をみがくとあなたの世界が変わります。声量を豊かに/音痴と言われた/誤嚥(ごえん)予防/人前で堂々と歌いたい...などなど、童謡・懐メロ・外国曲を共に楽しく歌いましょう。

● 火 17:00~18:00 ● 20人 A

● 火 18:30~19:30 ● 20人 B

【教材費】テキスト代1,188円

基礎から学べるボイストレーニング

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



ボイストレーナー
石川 真也

老若男女・未経験からプロ志向の方まで、楽しみながら声の出し方や歌の基本を学べます。また、ストレス発散・健康維持にも役立ちます。

● 月 16:30~17:30 ● 18人 A

● 火 19:45~20:45 ● 24人 B

● 火 20:45~21:45 ● 24人 B

※Bクラスは1日2コマ(7週)での開講となります。

【教材費】テキスト代3,800円



楽しくやさしいカラオケ

● 22,000円 / 14回講座(4カ月)



ボイストレーナー
石川 真也

初心者大歓迎! カラオケが苦手な方も、上達したい方も、楽しみながら自分の新しい魅力を引き出してみませんか?

● 金 10:45~12:15 ● 10人 A

【教材費】コピー代400円程度

カラオケトレーニング講座

● 12,800円 / 8回講座(4カ月)



ボイストレーナー
石川 真也

カラオケを歌ってストレス発散・上達してみませんか? お一人お一人のご希望曲・ご要望に応じたレッスンをいたします。まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

● 木 19:45~20:45 ● 10人 A

【教材費】400円

カラオケ

● 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

カラオケ講師
東 和枝

発声練習などの基礎から、斉唱、ビブラートやこぶし、感情表現など歌い方のテクニックまで親切・ていねいにわかりやすく指導します。個人指導もありますので、歌が上手になり、聞く人を魅了する歌が歌えるようになります。

月	時	10:00~12:00	定	36人	A
水	時	10:00~12:00	定	36人	B
水	時	13:30~15:30	定	36人	C
金	時	18:30~20:30	定	36人	D
土	時	10:00~12:00	定	36人	E

【教材費】1ヶ月250円



楽しい詩吟(初級から上級まで)

● 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

公益社団法人日本詩吟学院
沖縄玉岳会館館長
大城 喜岳

歌声に自信がなく、人前でアガル方! 騎下丹田(せいがたんてん)からの呼吸法と発声法で「声が出る」ようになります。詩吟は漢詩や和歌、琉歌にも節をつけて腹の底から吟ずる(歌う)ことでストレスも解消。人生を謳歌するには詩吟を楽しむこと。継続の方、初心者の方、もちろん若い方も大歓迎いたします。(教室は和室)

● 金 時 10:00~12:00 定 25人 A

【教材費】テキスト代800円~

ギター〜懐メロからポピュラーまで〜

● 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

ギター講師
松田 弘二

クラシック、懐メロ、ポピュラー、ジャズ、民謡まで!! あなたの好きな曲をご提案ください。初心者の方にもていねいに指導いたします。

※ギターを所持してください。

月	時	13:30~15:30	定	20人	A
水	時	16:00~18:00	定	20人	B

【教材費】コピー1枚10円

リトスポ教室

● 22,000円／14回講座(4カ月)

体 見 途

ACクレススポーツクラブ沖縄代表
饒平名 克也

リトミックとスポーツの融合された「リトスポ」! 音楽の力で効率よく運動していきます。動体視力を上げ、判断力を上げ、結果、運動能力が上がります。4〜7歳のこの時期が、一番効果があるとされます。お子様の運動能力アップにぜひどうぞ! ※対象:4歳〜7歳

土	時	12:30~13:30	定	10人	A
土	時	14:00~15:00	定	10人	B



赤ちゃんハッピーリトミック

● 22,000円／14回講座(4カ月)

途

リトミック研究センター沖縄第一支局長
上原 みどり

お母さんの愛情につつまれながら五感を通して「音楽・リズム」を基盤に、スキンシップを中心としたレッスンのなかでEQ(心の知能指数)のお話や輝いて成長していくためのすてきな言葉かけ、関わり方などのニュアンスをお伝えしていきます。※対象:生後2ヶ月〜11ヶ月頃

● 金 時 11:45~12:45 定 15組 A

【教材費】2,500円

親子リトミック

● 22,000円／14回講座(4カ月)

途

リトミック研究センター
沖縄第一支局長
上原 みどり

音楽・リズム・さまざまな教材を通して遊ぶ中、おともだちや、素敵なお母さんの愛情にたくさん触れて、心もからだも自分らしさが芽生え、自然に自信や表現力が育まれます。お子様の可能性に、さらに磨きをかけてみませんか? ※対象:1・2歳児

● 金 時 10:00~11:00 定 15組 A

【教材費】2,500円



キラキラ☆パントワリング

● 22,000円／14回講座(4カ月)

体 見 途

パントワリング講師
赤崎 宏美

ストレッチからパントンと基礎を練習し、振付に進みます。パントワリングは集中力や協調性を養います。音楽に合わせて、「ワルワル☆キラキラ」パントンを回してみませんか? ※対象:4歳〜小学生

● 土 時 16:30~17:30 定 15人 A

【教材費】5,000円(パントン代)



おトク情報!! プール講座へお申込みされた方に限り、プールフリータイムを週1回無料で利用できます。ぜひ、ご利用ください。

みんなで空手

● 22,000円／14回講座(4カ月)

体 見 途

沖縄空手道協会館長
新城 昌子

スポーツや身体を動かすことが苦手な方も大募集。付き添いの大人もぜひ参加ください。一緒に空手をはじめてみませんか?

※対象:幼稚園児以上

● 金 時 17:00~18:00 定 20人 A

【教材費】空手着(希望者)9,000円~



こども「書の教室」

● 22,000円／14回講座(4カ月)

見 途

漢字書道研究協会館長
比嘉 煌月

教科書に出てくる漢字、カタカナも交えてたくさんの文字に触れ、正しい筆順と書く練習を楽しく学びます。硬筆と毛筆を指導いたします。ご父兄もご一緒にどうぞ。

※対象:6歳〜中学生(大人可)

● 日 時 9:30~11:00 定 20人 A

【教材費】お手本代3,000円(大人は6,000円)

※書道用具(半紙・墨汁など)は個人でご持参ください



初めてのこどもスイミング

● 22,000円／14回講座(4カ月)

体 見 途

健康運動実践指導者
青木 裕平

水に慣れたこどもの次のステップに。泳法を習う前の準備として。全身運動で体力をつけ泳力向上。こども同士で思い切り身体を動かしてストレス解消。水泳の基礎を取り入れ楽しく練習します!

※対象:幼稚園児、小学1・2年生(4〜7歳)

※募集人員に変動が出る場合がありますので、ご確認ください

木	時	16:00~17:00	定	16人	A
金	時	15:30~16:30	定	16人	B
金	時	16:45~17:45	定	16人	C



スイスイ! 健やかこどもスイミング

● 22,000円／14回講座(4カ月)

体 見 途

健康運動実践指導者
青木 裕平

水泳による運動で体力向上! 水中で思い切り身体を動かしてストレス解消(や) 免疫力を強化し風邪にかかりにくいカラダを作り、同時に泳法も指導いたします!

※対象:小学生・水中に潜れる子

※募集人員に変動が出る場合がありますので、ご確認ください

火	時	16:45~17:45	定	20人	A
火	時	18:00~19:00	定	20人	B
木	時	17:15~18:15	定	20人	C
金	時	18:00~19:00	定	20人	D

こどもすくすく

NEW 楽しむフラメンコ ジュニア

● 22,000円／14回講座(4カ月)

体 見 途

ペーニャ・フラメンカ
ラス・セラーナス主宰
上地 正江(MASAE)

ゆっくり基礎から楽しむことを目標とします。
※対象:小学3年〜大人

● 金 時 19:30~20:30 定 10人 A

NEW こども琉球舞踊

● 22,000円／14回講座(4カ月)

体 見 途

宗家眞境名本流
眞境名の会館館長
比嘉 さつき

わらべ歌に振りつけられた子ども達のための舞踊から始め楽しく踊りましょう。おけい古を通して礼儀作法を学びます。子ども達の豊かな感性を育みませんか。 ※対象:3歳〜

● 月 時 18:30~19:15 定 15人 A

NEW こどもプログラミング 小学生Scratch体験

● 10,000円／4回講座(1ヶ月)

体 見 途

パソコン教室ムー代表
金城 努

パソコン操作体験のある小学生を対象に、簡単なゲームを作りながらScratchプログラミングを勉強します。

※対象:小学4〜6年

8/8、15、22、29(金) 時 17:00~19:00 定 5人

NEW キッズフラ

● 22,000円／14回講座(4カ月)

体 見 途

フラハールウ マーモク
名嘉眞 ゆかり

音楽に合わせてリズムをとったり、おともだちと一緒に踊る楽しさを学びます。1曲おどれるようになったらステージで披露する機会もあります。

※対象:4歳〜中学生(男児もOK)

● 土 時 14:45~15:45 定 20人 A



親子スイミング

● 22,000円／14回講座(4カ月)

体 見 途

水泳指導員
池田 愛弓

水中での楽しい遊びを通して親子のスキンシップを回り、潜りながら水に慣れ、プールの楽しさを身につけていきます。お父さんの参加もお待ちしております。(親御さんが着替えている間に立って待ってられるお子さまなら大丈夫です)

● 土 時 10:00~11:30 定 20組 A

リトルキッズダンス

● 22,000円／14回講座(4カ月)

体 見 途

ダンスインストラクター
kako体験会
8/5(火)
2,000円

まずは音に合わせてジャンプから! ゆっくり進めていくのでダンス未経験のお子様でもチャレンジしやすいクラスです! 一緒に楽しく踊りましょう! ※対象:3〜8歳

● 火 時 16:00~16:50 定 20人 A

キッズダンス

● 22,000円／14回講座(4カ月)

体 見 途

ダンスインストラクター
kako体験会
8/5(火)
2,000円

ダンスの基礎から振り付けまで学べます! 仲間と楽しみながらリズム感や柔軟性を身につけましょう! ダンス未経験の方も大歓迎です!

※対象:小学生

● 火 時 17:00~18:00 定 20人 A



キッズK-Popダンス

● 22,000円／14回講座(4カ月)

体 見 途

コレオグラファー
Dai

ストレッチ、基礎ステップ、振り付けの流れでレッスンを進めます。基礎からしっかり身につけて、カッコよくダンスが出来るよう一緒に頑張しましょう! 初心者の方も大歓迎!

※対象:小学生~

● 水 時 19:00~20:00 定 20人 A

子どもと一緒に夏休み♪

こども琉球舞踊 体験会

講師 宗家眞境名本流 眞真道会会館 比嘉 さつき

日 7/28(月)

時 18:30～19:15

料 2,000円(1回) 定 15人

わらべ歌に振りつけた子ども達のための舞踊から始め楽しく踊りましょう。おけい古を通して礼儀作法を学びます。子ども達の豊かな感性を育みます。

※対象：3歳～

キッズフラ 体験会

講師 フラハーフ マーモク 名嘉眞 ゆかり

日 8/2(土) 時 14:45～15:45

料 2,000円(1回) 定 20人

音楽に合わせてリズムをとったり、おともだちと一緒に踊る楽しさを学びます。1曲おどれるようになったらステージで披露する機会もあります。

※対象：4歳～中学生(男児もOK)

リトルキッズダンス キッズダンス 体験会

講師 ダンスインストラクター kako

日 8/5(火)

時 A16:00～16:50 B17:00～18:00

料 各2,000円(各1回) 定 各20人

A.リトルキッズダンス ※対象：3～8歳
B.キッズダンス ※対象：小学生

夏休み親子 Natureボトルアクアリウム

講師 SONOアクア プランツファーム 園原 信也

日 7/20(日) 時 13:00～15:00

料 2,000円(1回) 定 20組

「ボトルアクアリウム」とは瓶に水草や魚、エビ、バクテリア等から成る「小さな生態系」を作る趣味。生物や自然への理解が深まり、自由研究としても活用できます。独自のノウハウを第一人者SONO先生が伝授。対象：中学生以下の親子【教材費】4,500円

ステンドグラスガラス工作教室

講師 沖縄ステンドグラス 代表取締役 金城 若奈

日 7/31(木) 時 各10:30～11:30

料 各2,000円(各1回) 定 20人

A.ガラス絵 ※3歳以上(未就学児は保護者同伴)好きな色、好きな形を選んでオリジナルのガラス絵を作ろう！
B.デコライト ※小学生以上カラフルな灯りでデンシオンアグアグナ 夏の暗やみも楽しむぞー!!

【教材費】1,500円

親子植物セラピー ハスのスタンプバッグ

講師 東南植物楽園ガイド 仲井間 歩

日 8/4(日) 時 13:00～15:00

料 2,000円(1回) 定 20人

五感が開き、心身が癒される植物セラピーを植物園で体感しませんか。ハスの葉っぱや花托を使ってオリジナルのバッグを作ります。

対象：4歳～大人(小学校低学年以下は保護者同伴)
場所：ペアーレ沖縄分室(東南植物楽園内)

【教材費】500円

夏休みキッズペイント オンリーワンのプレート作り

講師 ワンストローク 認定講師 KATSUMI

日 8/5(火) 時 13:00～15:00

料 2,000円(1回) 定 10組

絵を描くことは楽しい。こどもの感性で好きな色、文字を使って気ままに自由にペイント。飾ってかわいいオリジナルの作品作りを楽しみましょう。

対象：未就学児～【教材費】800円

親子でバルーンアート

講師 世界公認 バルーンアーティスト 仲宗根 麗

日 8/5(火) 時 13:00～15:00

料 2,000円(1回) 定 10組

子どもから大人まで皆を笑顔にするバルーン。親子で協力して楽しくできるバルーンアートを基礎からしっかりレクチャーします。

対象：小学生低学年以上の親子(2人1組)
【教材費】500円
場所：ペアーレ沖縄分室(東南植物楽園内)

あつという間に読書感想文が書ける魔法のしつもん

講師 魔法のしつもん キッズインストラクター 久米 朝代

日 8/9(土) 時 13:30～15:30

料 2,000円(1回) 定 20組

夏休みの宿題で読書感想文を残しがちなみなさん! 読むこと、書くことが苦手でもちよつとしたコツで書けちゃいます!!

もう、読書感想文の宿題で悩まなくなります。

【教材費】2,000円

親子でランチョンマット織り

講師 染織家 島袋 領子

日 8/10(日) 時 13:00～15:00

料 2,000円(1回) 定 10組

手軽に織れる卓上織り機でランチョンマットを作ります。

※対象：小学生以上のお子さんと保護者
【教材費】3,000円

簡単STEPパンづくり シナモンロールとココアロール

講師 ずばりパン講師 きよかわ みき

日 8/23(土) 時 13:00～15:00

料 2,000円(1回) 定 10組

はかりを使わないずばりレシピで、カフェで人気のシナモンロールをつくりまわす。

※対象：小学生以上のお子さんと保護者(大人はお一人でも参加可)
【教材費】1,800円

特別講座

美容・健康 こどもすくすく フラメンコ 体験会

講師 ペーニャフラメンカ ラスセラーナ主宰 上地 正江(MASAE)

日 8/1(金)

時 A13:30～14:30 B19:30～20:30

料 各2,000円(各1回) 定 各10人

A シニアフラメンコ フラメンコを通して体力づくりと筋力アップ。ゆっくり基礎から楽しみましょう
B 楽しむフラメンコ ジュニア ゆっくり基礎から楽しむことを目指します。

※対象：小学3年～大人

美容・健康 BLAZEボクシング 体験会

講師 BLAZEボクシング認定トレーナー 上地流空手道黒帯3段 神谷 直樹

日 8/1(金) 時 19:00～20:15

料 2,000円(1回) 定 16人

ボクシングの基本的な動きをもとに楽しく体を動かしていきます。初心者の方でも大丈夫。日ごろの運動不足やストレスを一緒に解消しましょう! Let's Boxing!

美容・健康 ストリートダンス 体験会

講師 ダンスインストラクター kako

日 8/5(火) 時 18:10～19:10

料 2,000円(1回) 定 20人

ストレッチで体をほぐすところからはじめます! ダンスが好き、踊ってみたいなど、理由は何でもOKです! 音に合わせて楽しく踊りましょう!

※対象：中学生以上

美容・健康 耳つぼで身体の調子を整えよう

講師 日本耳つぼアーティスト 大田 寿美子

日 A 9/2(火) B 11/18(火) 時 各13:30～14:30

料 各2,000円(各1回) 定 各6人

耳の形はお腹の中の胎児に見立てられます。耳つぼへの刺激は内臓や器官を正常に戻したり、食欲などを抑制する効果もあります。ご希望の方には講座後にチタンシールを貼ります。(両耳1,000円)

美容・健康 カラダ より良い体づくりヨガ

講師 yogaグランドニコキ コウキ ヒデヤ

日 9/8(月) 時 13:30～14:45

料 2,000円(1回) 定 6人

現代人の体力は過去に比べて低下傾向にあり、長距離歩行や重労働をこなしていた昔の人に比べ体力は低下しています。より快適に動けるよう全身の歪みを知り、整え、繋げる方法を学びます。

教養 子どものやる気を引き出す魔法の質問

講師 魔法のしつもん キッズインストラクター 久米 朝代

日 8/6(水) 時 18:30～20:30

料 2,000円(1回) 定 20人

しつもんが変わると答えが変わる。答えが変わると未来が変わる。ゲーム感覚のワークショップで目標や潜在意識を引き出す90分。子育てだけでなく人間関係のヒントが詰まった内容です。

対象：子育てや教育に関心のある方

教養 将来が楽しくなる 新NISA講座

講師 新石原プラン 投資アドバイザー 石原 力

日 9/13(土) 時 13:00～16:00

料 2,000円(1回) 定 20人

新NISAで将来を豊かにしよう! 投資で失敗しないための3つのルールを初心者でも分かりやすく学べる講座です。

対象：高校生以上

沖縄文化 法事・年中行事における沖縄のしきたり

講師 琉球寺(コザ本願寺)副住職 帰依 剛龍

日 8/6、9/10、10/22、11/19(水)

時 各18:00～19:30

料 8,000円(全4回) 定 15人

旧盆の時期を迎え、改めて「沖縄のしきたり」に関する意味や考え方を学び、それぞれの場で活かしていきます。

【教材費】コピー代1枚20円

趣味 花(こうじ)で発酵調味料作り

講師 新仲宗根家 仲宗根 悦子

時 各13:30～15:30 料 各2,000円(各1回) 定 各20人 【教材費】各2,500円

A 甘こうじ(甘酒)・花の糖・発酵万能和風出汁 日 8/12(火)
B 塩麹・しょうゆ麹 日 9/9(火)
C おからみそ・甘みそ・ピリ辛みそ・追分みそ 日 10/14(火)
D おからの発酵「まぜとこ」・中華だし・ドレッシング・塩ネギタレ 日 11/11(火)

趣味 琉球松葉で健康講座

講師 健康料理家 アロマアドバイザー 吉澤 直美

日 10/7(火) 時 13:30～15:30

料 2,000円(1回) 定 15人

万能に使える松葉で健康作り。松葉茶、ジュース、化粧オイル、松葉発酵還元水など日常に活用して健康アップ。幅広い活用の知恵を体験。

【教材費】2,000円

趣味 夏の疲れを癒す 薬膳レシピ

講師 国際中医薬膳指導員 管理栄養士 高良 江里奈

日 9/16(火) 時 13:00～14:30

料 2,000円(1回) 定 10人

季節の変化で起こる身体の不調を薬膳で整えます。生活に取り入れやすい簡単レシピをみなさんと一緒に作ります。

【教材費】1,500円

趣味 琉球菓子 くず餅と黒糖アガラサー

講師 琉球料理伝承人 料理教室主宰 名嘉山 さと子

日 9/18(木) 時 10:00～12:00

料 2,000円(1回) 定 6人

みずみずしく夏のデザートにぴったりなくず餅とふんわりやさしい甘さの黒糖アガラサーを作ります。どちらも多良間産の純黒糖を使用。持ち寄りの一品にもおすすめです。

【教材費】2,000円
場所：さと子料理教室(沖縄市胡屋)

趣味 新崎亜子のわが家のおつまみ

講師 料理研究家 新崎 亜子

時 各10:00～12:00

料 各2,000円(各1回) 定 各15人

居酒屋気分でお弁当おかずにもなる献立をご提案。メインを講師が調理、副菜は皆さん一緒に作ります。

A 鶏もも肉が手軽に手に入る缶詰レシピ 日 9/23(火・祝)
B 豚肉と乾物の簡単レシピ 日 10/31(金)

【教材費】2,500円

趣味 秋の健康アロマ講座

講師 健康料理家 アロマアドバイザー 吉澤 直美

日 11/4(火) 時 13:30～15:30

料 2,000円(1回) 定 15人

アロマ精油の性質や特徴、心身の状態に合わせた活用方法など、健康に役立つホームケアを学びます。

【教材費】2,000円

受講料繰越制度

急な用事で遅くなっても大丈夫! お休みの月の前月末までに手続(手数料1,000円)で次期の同じ講座にくりこすことができます。詳しくはお問い合わせください。

お申込みについて

- 受講料は、申込と同時に支払いとなります。開講後の講座変更・受講辞退による受講料の返金はいたしません。
- 開講初日までに受講を辞退する場合は、返金申請後、事務手数料1,000円を差し引いて後日返金いたします。
- 途中入講の受講料は、終了回数×1,100円差し引きします。(例外あり)
- お申し込みが少ない教室については開講できないことがあります。この場合には受講料は全額返金いたします。
- 台風接近により暴風警報が発令され、且つバスが運行停止の場合は休講いたします。(原則補講はいたしません。)

- 各講座(すくすく講座は除く)は18歳以上の方を対象としています。(高校生以下は保護者の同意が必要となります。)
- プール講座を新規で申し込みの方で、病気治療中又は健康に不安がある方は、かかりつけの医師等とご相談ください。
- 受付は先着順で定員になり次第、キャンセル待ちで登録いただき、欠員が生じた時に受付順でご連絡いたします。
- 受講料以外に教材費等が別途自己負担となる講座もあります。
- 受講料はすべて税込です。