



受講生募集

申込受付 6月7日(日)午前9時～6月24日(水)

令和8年度

短期特別教室

2026年7月～9月

北島町生涯学習センター

サンライフ北島

TEL 698-7118
698-7361
※電話での申込はできません。

●マークの講座は体験ができます。(受講料 900円 各講座1回限り)
日程等、詳しくは施設までお問い合わせください。

●大人(18歳以上)対象教室 ●残席について 空白……余裕あり △……5名以下 ×……満席

教室名	曜日	時間	回数	内容	講師	受講料	残席数
リラクゼーション リンパ	火	19:00～ 20:30	9	深リンパと浅部リンパの両方を捉え、 オールハンドで行うリンパセラピーで す。免疫機能をあげ、健康的で太りにく い身体づくりをしましょう。 女性のみ	ホルミンスセラピスト 講師 中原多佳子	7,200円 (教材費別途)	
男性のための 健康運動教室 体	土	19:30～ 20:15	9	女性に気後れすることなく、ストレッチ や筋力トレーニングなど、体を動か しましょう。 男性のみ	運動 インストラクター 宮下 広和	7,200円	
骨盤エクササイズ 体	水	11:00～ 12:00	9	普段の生活習慣によって引きおこ される骨盤の歪みを解消し、腰痛、便秘、 冷え等の体の不調を改善しましょう。	健康運動指導士 中野 千穂	7,200円	
認知症予防! 脳若トレーニング 体	水	13:30～ 14:30	9	iPadを使った楽しい認知機能向上 教室です。視覚・聴覚・指先からの刺激で 脳を活性化します。楽しいトレー ニングと仲間との会話で、認知症の予防を 目指します。	脳若トレーニング 認定トレーナー 田中 泰子	7,200円	△
ZUMBA (ズンバ) 体	月	①19:00～ 20:00	9	ZUMBA(ズンバ)とは、ラテン系の音 楽とダンスを融合させて創作した ダンスフィットネスエクササイズです。心 肺機能を向上させるとともに、多くの カロリーを消費するので脂肪燃焼効 果があり、また楽しく体を動かすこと でストレス発散にも効果があります。	ZUMBA インストラクター 小手川千帆	7,200円	△
		②20:15～ 21:15					×
暮らしに役立つ パソコン講座	火	19:20～ 20:20	9	文字の打てる方を対象としたパソ コン教室です。楽しくゆっくりパソ コンを学びましょう。 ※ノートパソコンをお持ちの方は持参。 レンタル可能(有料、先着順)	マイクロソフト オフィスマスター 清水 ユミ	8,400円 (教材費別途)	△
シニアからはじめる やさしいストレッチ 体	土	10:00～ 11:30	9	文字の打てる方を対象としたパソ コン教室です。楽しくゆっくりパソ コンを学びましょう。 ※ノートパソコンをお持ちの方は持参。 レンタル可能(有料、先着順)	マイクロソフト オフィスマスター 清水 ユミ	8,400円 (教材費別途)	△
シニアからはじめる やさしいストレッチ 体	火	13:30～ 14:30	9	ストレッチやフォームローラーで心地 よく筋肉を動かして快適な毎日を通 す体づくりをしましょう。	フィットネス インストラクター 福田七穂子	8,400円	△
シニアからはじめる 簡単★筋力アップ 体	金	13:00～ 14:00	9	ストレッチや簡単なトレーニングで体 力に自信のない方でも無理なく楽し く筋力アップ♪	フィットネス インストラクター 福田七穂子	8,400円	△

1日教室

色で遊ぼう♪ やさしいアートセラピー

日時: 7月5日(日) 13:00～14:30
受講料: 1,100円 ※教材費別途 対象: 18歳以上
講師: オーロラ認定テクニカル・アートセラピスト 久米 麻由美

絵や色を使って、自分の心に
そっと触れてみませんか?
ほっと一息つける
アート時間を
一緒に過ごしましょう。



※本チラシに掲載していない講座も引き続き受講生を募集しておりますのでお問い合わせください。

子ども対象講座も追加募集します☆[受講期間: 7月～9月]

教室名	対象	曜日	時間	回数	受講料	残席
キッズ英会話A	体 5歳～小2	月	16:00～17:00	9	11,000円 ※教材費別途	
キッズ英会話B	体 小3～小6	月	17:10～18:10	9		
キッズダンスA(基礎)	体 小学生	月	16:30～17:30	9	8,400円	△

講師募集

サンライフ北島、サンビレッジ北島、YGKド
ームでは、新規講座開設を計画しております。
各施設で開催可能な企画をお持ちの講師の
方は、具体的な講座内容を明記の上、当法人
宛までお送りください。
選考の上、追ってご連絡いたします。

Instagram
はじめました!
教室の紹介や施設の
情報をお届けします。



サンライフ北島



サンビレッジ北島



北島北公園総合体育館

一般財団法人 北島町労働者福祉協会

申込注意事項

- ※18歳以上の方なら、どなたでも受講できます。
- ※各施設の申込書にご記入の上、受講料を添えてお申し込み下さい。
- ※申込受付期間後に、本人の都合で受講できなくなった場合、受講料は返金できません。
- ※受講申込者が定員に満たない教室は、中止することがあります。
- 申込時にお伺いした個人情報は、教室の運営などに利用いたします。ご本人の同意を得ることなく、第三者へ開示・提供することはありません。
- ※各教室とも子ども連れ及び申込者以外の方の受講はできません。
- ※開講後の教室の変更は認められません。
- ※他の方に申込受付後の権利を譲ることはできません。
- ※教室により、教材費が必要な場合があります。

北島町生涯学習センター サンライフ北島



【平 日】午前9時00分～午後9時30分
【日 曜・祝 日】午前9時00分～午後5時00分
【休 館 日】毎週木曜日・年末・年始
板野郡北島町中村字川田9-1(北島町総合庁舎西隣)
TEL(088)698-7118 FAX(088)698-8301
URL https://roufukkyou.jp
※曜日・催物によっては駐車場が混雑することがあります。

北島町温水プール サンビレッジ北島



【平 日】午前10時00分～午後9時30分
【日 曜・祝 日】午前10時00分～午後5時00分
【休 館 日】毎週木曜日・年末・年始
板野郡北島町中村字日開野51番地の5
TEL(088)683-2388 FAX(088)683-2389
e-mail sv-club@mb.pikara.ne.jp
URL https://roufukkyou.jp
※駐車場/70台・身障者/4台

北島北公園総合体育館 YGKドーム 北公園スポーツ広場



【平 日】午前9時00分～午後9時30分
【日 曜・祝 日】午前9時00分～午後9時30分
【休 館 日】毎週月曜日・年末・年始
板野郡北島町太郎八須字五反地10-1
TEL(088)697-3241 FAX(088)697-3245
URL https://roufukkyou.jp
※駐車場/150台・身障者/6台

北島町民体育センター 北島町クリーンテニスコート



【平 日】午前8時30分～午後9時30分
【日 曜・祝 日】午前8時30分～午後9時30分
【休 館 日】毎週月曜日・年末・年始
板野郡北島町中村字中11-1
TEL(088)698-8386
※駐車場/64台

