

令和6年度 後期 [2024年10月～2025年3月]

サンライフ北島  
サンビレッジ北島  
YGKドーム

# 受講生募集

サンライフ北島 受付日 **9月1日(日) 午前9時** から9月22日(日)午後5時まで [先着順]

※一部の教室で整理券を午前8時45分より配布します。配布する教室はサンライフ北島までお問い合わせください。  
※整理券の配布は1教室につきお1人様1枚とします。(先着順) ※電話・FAX等での申し込みはできません。受講料を添えてお申し込みください。

TEL. 698-7118  
698-7361

お知らせ (詳しくは以下の教室一覧をご覧ください。)

残席について

新規開講予定

**No.20 ウクレレ③**

はじめてウクレレに触れる方と基礎を学びたい方を対象としたクラスです。基礎を大切に、きれいな音を出す親指の弾き方、左手の押さえ方のコツを学びましょう。

**No.39 巡る戸リフレッシュヨガ**

この講座では、呼吸にフォーカスしてヨガのポーズをとっていきます。深い呼吸と瞑想で頭と心をクリアにし、全身の筋肉を隅々まで動かすことで代謝を高め、巡りの良いからだを作っていきます！

**No.42 Discodanceでフィットネス**

70・80年代に流行したディスコサウンドで踊りましょう！当時のステップをフィットネス風にアレンジして踊ります。なつかしいあの曲や聞いたことがあるこんな曲と一緒に体を動かしましょう。

**No.62 鉛筆デッサン・色えんぴつ画②**

身近にある鉛筆・色えんぴつを使って絵画を楽しみましょう。デッサンの他、家族・ペット・“推し”などの似顔絵を描いていきます。初めての方も楽しくそれぞれのペースで絵画に親しみましょう。

**No.70 シェイプアップ!! 簡単エクササイズ**

音楽に合わせて簡単な動きを繰り返し続け脂肪燃焼効果を高めましょう。途中で筋トレ要素も含めながらより理想的なボディラインに仕上げていきましょう！

空白……余裕あり  
△……5名以下  
×……満席

・満席のクラスでキャンセル待ちを希望の方はお問い合わせください。

## 幸せづくり教室

●受講料/13,600円(税込)  
[全18回] ※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
1	書道 A	月	10:00～11:30		
2	書道 B	月	13:00～14:30	徳島県硬筆書道研究会理事 泉心会所属 笹田 真里	
3	実用筆ペン	月	15:00～16:00		
4	ペン習字	火	14:30～16:00	県硬筆書道研究会 東 円子	
5	小筆・実用書道	火	19:00～20:30	徳島県書道展審査会員 長原 皋月	
6	英会話(初級)	金	19:30～20:30	英会話講師 クリス・ リトルフィールド	
7	トラベル英会話	月	19:30～20:30		
8	華道(未生流)	火	19:30～21:00	未生流 徳島支部 藤川 恵甫	
9	華道(池坊)	水	10:00～11:30	池坊 徳島支部 福永 清風	
10	華道(嵯峨御流)	月	10:00～11:30	嵯峨御流華道徳島司所会員 重永 孝甫	
11	着付(初級)	土	10:00～11:30	装道きもの学院承認教室 新浜 陽子	×
12	手編	火	10:00～11:30	全日本編物技芸協会会員 坂東 昌美	
13	パッチワーク	火	10:00～12:00	(一社)現代工芸美術家協会会員 鳥井 明子	△
14	洋画(油絵・水彩画)	金	10:00～11:30	洋画家 乾 繁春	△
15	現代水墨画	土	13:30～15:00	国際墨絵協会師範 鮎合 巧	
16	童謡・愛唱歌(火)	火	13:00～14:00	声楽家 園元 千鶴	
17	童謡・愛唱歌(金)	金	10:30～11:30		△
18	ウクレレ①	水	9:00～10:20		
19	ウクレレ②	水	10:30～11:50	大野ギター音楽院講師 平岡 俊司	
20	NEW ウクレレ③	金	13:30～14:50		

経験者  
↑  
初心者

## 少人数クラス

●受講料/15,800円(税込)  
[全18回] ※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
43	英会話(火・初級)	火	14:30～15:30	英会話講師 ジェイク・ルイス	
44	韓国語①	金	13:30～14:30		
45	韓国語②	火	10:30～11:30	韓国語講師 姜 順任	
46	韓国語③	金	15:00～16:00		
47	韓国語④	月	14:00～15:00		△
48	まなざしの写真講座	月	15:00～17:00	フォトグラファー 幸田 青滋	
49	社交ダンス火(初・中級)	火	18:00～19:30	四国地域会理事 葛西 千恵子	

中級  
↑  
入門

← 時間変更

## 健康づくり教室

●受講料/13,600円(税込)  
[全18回] ※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
21	卓球	金	19:30～21:00	徳島県卓球協会強化委員	
22	ラージボール卓球	土	10:00～11:30	元 大分国体優勝 四国総体優勝(S) 中村 一政	
23	バドミントン(初級)	水	19:30～21:00	徳島県バドミントン協会参与 増金 秀行	
24	大人のためのバレエ A	火	15:15～16:30	エトワールクラシックバレエエコール 所属講師 浜田 美紀	△
25	社交ダンス水 (初・中級 きっちり基本)	水	15:15～16:45	JBDF徳島県プロフェッショナル ダンス教師協会 鈴木 つみ子	
26	社交ダンス土 (中級 ちょっぴりバリエーション)	土	13:00～14:30		
27	ハワイアンダンス(月)	月	13:00～14:00	ハワイアンダンスインストラクター 浜辺 淳子	
28	ハワイアンダンス(金)	金	9:45～10:45	中四国ハワイアン協会 インストラクター 宮本 久恵	
29	ハワイアンダンス(水)	水	18:30～19:30		
30	ベリーダンスエクササイズ	金	11:00～12:00	公益法人JAJA 日本フィットネス協会正会員 大野 留美	
31	ZUMBA(ズンバ)(水)	水	10:00～11:00	ZUMBAインストラクター 中田 美和	
32	ZUMBA(ズンバ)(金)	金	12:20～13:10	ZUMBAインストラクター 矢野 真弓	
33	フレッシュ・アップ体操 A	金	13:30～14:45	NPO法人・ステップ21 徳島支部長 西田 茂子	
34	フレッシュ・アップ体操 B	土	19:30～20:45		
35	ボディコンディショニング フィットネス	土	9:30～11:00	NCAコンディショニング インストラクター 矢野 真弓	
36	パワーシェイプヨガ ビギナー	金	19:15～20:15	全米ヨガアライアンス200時間 終了講師 福田 七穂子	
37	ヨーガ(火)	火	13:30～15:00	ヨーガインストラクター 豊島 陽子	△
38	ヨーガ(水)	水	13:30～15:00		△
39	NEW 巡る戸 リフレッシュヨガ	日	9:30～10:30	ヨガインストラクター 中本 彩生	
40	太極拳	金	13:30～14:30	日本太極拳連盟三段公認指導員 吉永 八重子	
41	和楽氣の若返り気功	月	15:15～16:15	大気道師範代 里見 和代	
42	NEW Discodanceで フィットネス	土	20:00～21:00	ダンス講師 高田 まこ	

## 特別教室 [10月～3月]

●受講料/6,800円(税込)  
[全9回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
50	フラワーデザイン	土	10:00～11:30	国家検定1級技能士 平塚 栄子	
51	マジック(手品)	土	19:30～21:00	徳島マジッククラブ所属 藤本 光子	
52	楽しい絵手紙A	土	10:00～12:00	日本絵手紙協会公認講師 松本 美恵	
53	楽しい絵手紙B	水	13:30～15:30		
54	折り紙	水	10:00～11:30	徳島おりがみ研究会 佐藤 淑子	
55	初めてのガラスアート	火	13:30～15:00	日本ガラスアート協会インストラクター 清水 晶子	
56	ちりめん手芸(月)	月	13:00～15:00	手工芸講師 坂東 昌美	
57	ちりめん手芸(火)	火	13:00～15:00		
58	ハーモニカ	水	13:30～15:00	民族楽器研究家 川竹 道夫	
59	健康一生!自分で守る! 楽々姿勢改善& 痛み解消教室	火	10:45～12:00	トクシマフィットネスラボ主宰 健康運動指導士 関本 真美	

## 特別教室 [10月～3月]

●受講料/9,000円(税込)  
[全9回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
60	絵心がなくても大丈夫! 癒しのトールペイント	水	19:30～21:00	日本手芸普及協会認定指導員 富永 ゆかり	
61	鉛筆デッサン・ 色えんぴつ画①	第2・4月	13:00～15:00	絵画・造形講師 きのした みきこ	△
62	鉛筆デッサン・ 色えんぴつ画②	第1・3月	13:00～15:00		

## 特別教室 [10月～3月]

●受講料/6,000円(税込)  
[全6回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
63	ビーズアクセサリーA	水	13:30～15:30	日本生涯学習協議会認定講師 福井 麗子	×
64	ビーズアクセサリーB	水	10:30～12:30		×

## 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ください。  
 ※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、受講料の返金はできません。  
 ※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。  
 ※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。  
 ●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。

## 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。

## 短期特別教室 [10月～12月]

●受講料/6,800円(税込)  
[全9回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
65	リラクゼーション リンパ	火	19:00～20:30	ホルミセスセラピスト養成講師 中原 多佳子	
66	男性のための 健康運動教室	土	19:00～19:45	総合格闘技インストラクター 梶本 浩之	
67	骨盤エクササイズ	水	11:00～12:00	健康運動指導士 中野 千穂	
68	認知症予防! 脳若トレーニング	水	13:30～14:30	脳若トレーニング 認定トレーナー 田中 泰子	△
69	ZUMBA (ズンバ)	月	19:30～20:30	ZUMBAインストラクター 島田 明美	△
70	シェイプアップ!! 簡単エクササイズ	火	20:20～21:20	フィットネスインストラクター 福田 七穂子	

## 短期特別教室 [10月～12月]

●受講料/7,900円(税込)  
[全9回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
71	暮らしに役立つ パソコン講座 ～Windowsと年賀状～	土	10:00～11:30	マイクロソフトオフィスマスター 清水 ユミ	×

## 子ども対象教室 [10月～3月]

●受講料/15,800円(税込)  
[全18回]

No.	教室名	対象	曜日	時間	講師	残席
72	キッズ英会話 A(STEP1)	5歳～9歳	月	15:30～16:30	英会話講師 クリス・ リトルフィールド	
73	キッズ英会話 B(STEP2)	5歳～9歳	月	16:35～17:35		△
74	クラシックバレエ	3歳～ 小学4年生	日	11:00～12:00	Emyクラシックバレエエコール所属講師 樋口 茉佑	
75	キッズダンス	小学生	月	16:30～17:30	JDAC認定ダンス指導員 春名 真美子	

## ダイヤモンドアート教室

今回は30×30(cm)の作品を2日間かけて完成させます。近くで見るとモザイク画、離れてみると本物の絵画の様な不思議な感覚のアートを作ってみましょう。



★申込期間 8月25日(日)～9月13日(金)  
 日時/9月14日(土)・9月28日(土)  
 10:00～12:00 ※2回連続受講  
 対象/18歳以上 講師/KAORI  
 受講料/2,200円(材料費別途1,800円)

## 巡る月 リフレッシュヨガ

10月から新規開講予定のリフレッシュヨガ1日教室です。ヨガを始めたい方大歓迎★いつもより深い呼吸と瞑想で体をクリアにして平日に疲れた心と体を整えましょう。

日時/9月29日(日)  
 9:30～10:30  
 対象/18歳以上  
 講師/中本 彩生  
 受講料/900円

## 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  
@sunlife\_kitajima



サンビレッジ北島  
@svkitajima



北島北公園総合体育館  
@kitakoen

### 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  
 e-mail sunlife@md.pikara.ne.jp  
 URL http://www.wd.pikara.ne.jp/sunlife  
 ※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@mxi.netwave.or.jp  
 URL http://www1.netwave.or.jp/swim-fit/  
 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  
 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内11-1  
 TEL(088)698-8386  
 駐車場/64台

