

令和7年度 後期 [2025年10月～2026年3月]

サンライフ北島
サンビレッジ北島
Y G K ドーム

受講生募集

サンライフ北島

受付日 9月7日(日) 午前9時 から9月24日(水)までの開館中 [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等でのお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。)

No.59 ~全身ととのう~
フローヨガ

難易度: ★☆☆
呼吸とともに動くフローヨガで、血流を促進させ、全身をスッキリととのえて、1日をスタートしましょう! 年齢を問わば受講できるヨガ講座です。

No.64・65 キッズダンスA
キッズダンスB

好評につき、2クラスに分かれて開講しています。初めてでも安心して始められるよう、ダンスに必要なストレッチやアイソレーションの基本からゆっくり丁寧に指導します。

No.70 ZUMBA(火)

ラテンのリズムにのって楽しく体を動かして、シェイプアップしながら1日のストレスを発散しましょう!

No.9 華道(池坊)

時間変更

No.32 フレッシュ・アップ体操B

時間変更

No.46 社交ダンス火(初・中級)

時間変更

変更等

残席について

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/14,400円(税込)
[全18回]※18歳以上

健康づくり教室

●受講料/14,400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	徳島県硬筆書道研究会理事 泉心会所属 笹田 真里	△
2	書道B	月	13:00～14:30		
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	9:30～11:00	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(経験者)	水	9:00～10:20	大野ギター音楽院講師 平岡 俊司	
19	ウクレレ②(初級者)	水	10:30～11:50		
20	ウクレレ③(初心者)	金	13:30～14:50		

少人数クラス

●受講料/16,800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	火	15:15～16:30	エトワールクラシックバレエエコル 所属講師 浜田 美紀	△
25	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	△
26	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	△
27	ハワイアンダンス(水)	水	18:30～19:30		
28	ベリーダンスエクササイズ	金	11:00～12:00	公益法人JAFA 日本フィットネス協会正会員 大野 留美	
29	ZUMBA(ズンバ)(水)	水	10:00～11:00	ZUMBAインストラクター 中田 美和	
30	ZUMBA(ズンバ)(金)	金	12:20～13:10	ZUMBAインストラクター 矢野 真弓	
31	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	
32	フレッシュ・アップ体操B	土	17:00～18:15		
33	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	
34	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	
35	ヨーガ(火)	火	13:30～15:00	ヨーガインストラクター 豊島 陽子	△
36	ヨーガ(水)	水	13:30～15:00		
37	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	
38	和楽氣の若返り氣功	月	15:15～16:15	大氣道師範代 里見 和代	
39	Discodanceで フィットネス	水	19:45～20:45	ダンス講師 高田 まこ	

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
40	英会話(火・初級)	火	14:30～15:30	外国人英会話講師	△
41	韓国語①	金	13:30～14:30	韓国語講師 姜順任	
42	韓国語②	火	10:30～11:30		
43	韓国語③	金	15:00～16:00		
44	韓国語④	月	14:00～15:00		



特別教室 [10月～3月]

●受講料/7,200円(税込)
[全9回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
48	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	
49	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	
50	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	
51	楽しい絵手紙B	水	13:30～15:30		
52	折り紙	水	10:00～11:30	徳島おりがみ研究会 佐藤 淑子	
53	初めてのグラスアート	火	13:30～15:00	日本グラスアート協会インストラクター 清水 晶子	
54	ちりめん手芸(月)	月	13:00～15:00	手工芸講師 坂東 昌美	
55	ちりめん手芸(火)	火	13:00～15:00		
56	ハーモニカ	水	13:30～15:00	民族楽器研究家 川竹 道夫	
57	健康一生!自分で守る! 樂々姿勢改善& 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/8,400円(税込)
[全9回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
58	ベーシックピラティス	火	12:00～13:00	ヨガ・ピラティスインストラクター 谷 順子	
59	~全身ととのう~ フローヨガ	日	9:30～10:30	ヨガインストラクター 彩生	

特別教室 [10月～3月]

●受講料/9,600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	月	13:30～15:00	絵画指導インストラクター 黒川 文代	△

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。
※教室への入室は開始時刻の30分前からです。早く来られても入室できません。
●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、Y G K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。

子ども対象教室 [10月～3月]

●受講料/16,800円(税込)
[全18回]

※講座中の保護者の方の入室はできません。

No.	教室名	対象	曜日	時間	講師	残席
62	キッズ英会話 A(STEP1)	5歳～小学生	月	15:30～16:30	英会話講師 クリス・リトルフィールド	
63	キッズ英会話 B(STEP2)		月	16:35～17:35		
64	キッズダンスA(基礎)	小学生	月	16:30～17:30	JDAC認定ダンス指導員 春名 真美子	
65	NEW キッズダンスB(応用)		月	17:40～18:40		△

短期特別教室 [10月～12月]

●受講料/7,200円(税込)
[全9回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
66	男性のための健康運動教室	土	19:30～20:15	運動インストラクター 宮下 広和	
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(月)	月	19:30～20:30	ZUMBAインストラクター 小手川 千帆	△
70	NEW ZUMBA(火)	火	19:20～20:20		
71	ボディリセットヨガ	火	20:30～21:30	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/8,400円(税込)
[全9回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
72	シニアからはじめるやさしいストレッチ	火	13:30～14:30	フィットネスインストラクター 福田 七穂子	
73	暮らしに役立つパソコン講座	土	10:00～11:30	マイクロソフトオフィスマスター 清水 ユミ	△

1日体験教室

1回800円(税込) 申込受付: 8/31(日)～定員を満たすまで

教室名	開催日
ZUMBA(火)	9/9 9/16 9/30
ZUMBA(水)	9/3 9/10
ZUMBA(金)	9/5 9/12 9/19
Discodanceでフィットネス	9/3 9/10 9/17
男性のための健康運動教室	9/6 9/13 9/20
ボディリセットヨガ	9/9 9/16 9/30
シニアからはじめるやさしいストレッチ	9/9 9/16 9/30
~全身ととのう~フローヨガ	10/5 10/26

Instagramはじめました! 教室の紹介や施設の情報を届けします!



北島町生涯学習センター



[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 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



[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田原野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



[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



[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] 每週月曜日・年末・年始

板野郡北島町中村字内11-1

TEL(088)698-8386

駐車場/64台

