令和８年度　後期［2026年10月～2027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6日(日) 午前９時** から9月23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。）

変更等

No.48　シニアからはじめる やさしいストレッチ

No.49　シニアからはじめる 簡単★筋力アップ

受講料・回数変更

新規開講予定

No.60　タオルを使って ゆるトレヨガ

タオルを使ったストレッチやインナーマッスルを意識しながらゆっくり動くヨガで、やさしくカラダを整えていきましょう。
難易度：★☆☆

No.66　ティーンズダンス

基礎練習を大切にしながら、ヒップホップやK-POPなどのジャンルを中心に流行りの音楽や王道ソングでダンスを学んでいきましょう。

No.69　からだ整えストレッチ

頑張りすぎて緊張した筋肉や、使われにくくなった筋肉のバランスを整え、本来の動きやすいからだへ。姿勢や腰痛・肩こりが気になる方にもおすすめの講座です。

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。

㊡のマークの講座は体験できます。（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。

幸せづくり教室

●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	13:00～15:00	光珠水墨会師範 山　地　正　吾	
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		

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
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(水) ㊡	水	10:00～11:00	ZUMBAインストラクター 中　田　美　和	
30	ZUMBA(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	和楽氣の若返り気功 ㊡	月	15:15～16:15	大気道師範代 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	

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
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		
45	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	
46	社交ダンス（火・初中級）㊍	火	17:45～19:15	四国地域会理事 葛西千恵子	
47	社交ダンス（土・初中級）㊍	土	13:00～14:30	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	
48	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	△
49	シニアからはじめる簡単★筋力アップ ㊍	金	13:00～14:00		△

中級 ↑ 初級

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
50	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	
51	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	
52	楽しい絵手紙B	水	13:30～15:30		
53	折り紙 ㊍	水	10:00～11:30	徳島おりがみ研究会 佐藤淑子	
54	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	
55	ちりめん手芸（月）	月	13:00～15:00	手工芸講師 坂東昌美	
56	ちりめん手芸（火）	火	13:00～15:00		
57	ハーモニカ	水	13:30～15:00	民族楽器研究家 川竹道夫	
58	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/8,400円（税込）
［全９回］※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
59	ヨガ 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	△
60	NEW タオルを使ってゆるトレヨガ ㊍	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
61	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	

子ども対象教室〔10月～3月〕

※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	受講料	講師	残席
62	キッズ英会話A ㊍	5歳～小2	月	16:00～17:00	22,000円（税込）［全18回］	英会話講師 クリス・リトルフィールド	
63	キッズ英会話B ㊍	小3～小6	月	17:10～18:10			
64	キッズダンスA（基礎）㊍	小学生	月	16:30～17:30	16,800円（税込）［全18回］	JDAC認定ダンス指導員 春名真美子	
65	キッズダンスB（応用）㊍		月	17:40～18:40			△
66	NEW ティーンズダンス ㊍	小5～高校生	月	19:00～20:00			

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
67	リラクゼーションリンパ	火	19:00～20:30	ホルミシスセラピスト講師 中原多佳子	
68	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	
69	NEW からだ整えストレッチ ㊍	水	11:00～12:00	健康運動指導士 中野千穂	
70	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	△
71	ZUMBA（月） ㊍	月	19:30～20:30	ZUMBAインストラクター 小手川千帆	×
72	ZUMBA（火） ㊍	火	19:20～20:20		

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
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	△

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。
※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、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。

インスタグラムはじめました！　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

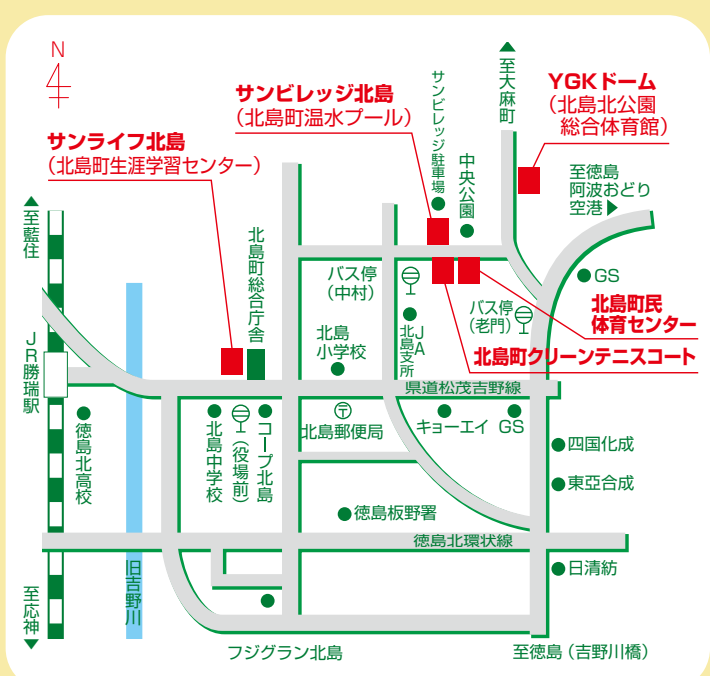
［平　日］　午前９時00分～午後９時30分
［日曜・祝日］　午前９時00分～午後５時00分
［休　館　日］　毎週木曜日・年末・年始
板野郡北島町中村字川田9－1（北島町総合庁舎西隣）
TEL（088）698-7118　FAX（088）698-8301
URL https://roufukkyou.jp
※曜日、催物によっては駐車場が混雑することがあります。

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内11-1
TEL（088）698-8386
駐車場／64台