

音楽

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	講師	
				一括【6ヶ月】 4~9月/回数	分割【3ヶ月ずつ】 4~6月/回数 7~9月/回数					
箏(琴)	129-1	月	18:00 ~ 20:00	21,850(23)	12,350(13)	9,500(10)	各10	まず手始めに流派にとらわれない琴を弾いてみませんか。琴と爪は用意してあります。(レッスンはグループわけをし、前半:入門、後半:初級として1時間ずつ交代で行ないます。)	生田流・山田流 教授 小森 弘子	
	130-1	土	13:00 ~ 15:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)				
	131-1	土	15:00 ~ 17:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)				
琴城流 大正琴(第1・3月曜日)	132-1	1・3月	10:00 ~ 12:00	11,400(12)	-	-	20	誰でもやさしく楽しく学べる。医学的にも指先を使うので、脳の活性化に良いと認められています。日々の生活にも仲間ができて和が生まれます。楽しみませんか。無料で琴貸出致します。	琴城流大正琴振興会教授 鈴木 琴和喜(鈴木 一夫)	
琴伝流 大正琴 (第2・4土/2・4水)	(初級)	134-1	2・4土	10:00 ~ 12:00	9,500(10)	-	-	15	(初級)心に響く音色を堪能してみませんか。数字譜ですのではじめての方でも楽しく弾けるようになります。	琴伝流上級師範 渋谷 てる子
	(中級)	135-1	2・4水	10:00 ~ 12:00	11,400(12)	-	-	20	(中級)ポピュラー・クラシック等大正琴アンサンブルで県大会や地域での慰問演奏など、楽しく活動しています。	
民謡	136-1	金	10:00 ~ 12:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	20	三味線・尺八・太鼓・鉦等に合わせて楽しく唄います。大きな声で発声することで健康づくりにも最高です。どうぞ仲間に入って楽しく色々なところで活動してみませんか。	民謡双葉園桃水連 平塚 桃香	
コーラス	137-1	木	11:50 ~ 13:40	17,100(18)	8,550(9)	8,550(9)	40	音楽は心のビタミン剤、癒しの魔法。楽しく歌って心も体も元気になりましょう。歌の好きな女性、どなたでも大歓迎です。一緒に歌いませんか。	宮本 智恵	
カラオケ	138-1	月	13:00 ~ 15:00	20,900(22)	12,350(13)	8,550(9)	各30	カラオケは日本から生まれた文化です。歌は心の虹の橋、歌は心のパラダイス。歌を詩って楽しく健康で。仲間づくりにアナタも参加してみませんか。お待ちしております。希望の方はJP1カラオケネットワークの指導員・師範の資格が取れます。JP1カラオケ全国決勝大会にも参加できます。	JP1カラオケネットワーク師範 東北地区代表 桑名 優嘉	
	138-2	月	15:00 ~ 17:00	20,900(22)	12,350(13)	8,550(9)				
	138-3	火	10:00 ~ 12:00	21,850(23)	12,350(13)	9,500(10)				
	138-4	火	13:00 ~ 15:00	21,850(23)	12,350(13)	9,500(10)				
	138-5	火	15:00 ~ 17:00	21,850(23)	12,350(13)	9,500(10)				
マンドリン	139-1	2・4木	9:45 ~ 11:45	11,400(12)	-	-	20	ドレミの基礎から大好きな名曲を弾けるようになるまでご指導いたします。	「石巻マンドリン」代表 小杉 公美	
マンドリンアンサンブルを楽しむ	139-2	2・4月	9:45 ~ 11:45	10,450(11)	-	-	20	一緒にマンドリンアンサンブルを楽しみましょう。今、癒しのブームに心地よい音色で心も穏やかになります。		
ギター(第2・4日曜日)	140-1	2・4日	12:00 ~ 14:00	10,450(11)	-	-	20	受講しやすい環境の中で、アコースティックギターを基礎からお好きな曲を弾けるようにご指導いたします。一緒に想いを実現しましょう!見身体験大歓迎!	サルコヤ楽器所 齊藤 雄一	
ヴァイオリン(第2・4金曜日)	141-1	2・4金	18:00 ~ 20:00	10,450(11)	-	-	20	個人個人のレベルに応じて、指導をします。初歩の初歩から第3ポジションまで、普通の3倍速で上達します。将来はオーケストラで演奏できるように...	亀山 廣/井上 晃雄	
ピアノ 初中級(第1・3水/1・3木)	145-1	1・3水	10:00 ~ 12:00	10,450(11)	-	-	10	>「ピアノ初心者」...この指とまれ!>「楽譜が読めない方」募集中!>「音楽をこよなく愛する老若男女さん」...弾く喜び、聴く楽しさが湧いてきます!>	サルコヤ所属 トクマツソド認定講師 大木 利賀子	
	145-2	1・3水	18:15 ~ 20:00	10,450(11)	-	-	7			
	145-3	1・3木	10:00 ~ 12:00	10,450(11)	-	-	10			
楽しいウクレレ教室 初中級	240-1	火	18:00 ~ 20:00	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	各20	ウクレレは小さくて可愛い楽器ですが、どのジャンルの曲にも合わせることができる楽器です。ハワイアン、童謡、歌謡曲等々、みんなで歌いながら楽しみましょう。	日本ハワイアン協会会員 大森 幹郎	
	240-2	木	18:00 ~ 20:00	23,750(25)	11,400(12)	12,350(13)				
ハーモニカ	中級・上級(分散和音)	165-1	2木	15:15 ~ 17:15	5,700(6)	-	-	各7	生涯学習として、また、仲間づくりとして、気軽に楽しめるハーモニカは今ブームのこと。好きな曲を独奏や合奏で歌えたら...。みんなで楽しく学びませんか。	サルコヤ所属 石巻ハーモニカクラブ顧問 相澤 俊夫
	初級(一般曲)	165-2	4木	15:15 ~ 17:15	5,700(6)	-	-			

ジュニア向け講座

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	講師	
				一括【6ヶ月】 4~9月/回数	分割【3ヶ月ずつ】 4~6月/回数 7~9月/回数					
子供クラシックバレエ (月3回講座) (対象:3歳児~)	キッズ(3歳~小6)	19-1	木	16:30 ~ 17:15	17,100(18)	8,550(9)	8,550(9)	10	憧れのバレエ!柔軟性やリズム感を育て、美しい姿勢や動きを身につけます。みんなで仲良くバレエを楽しみましょう! (キッズ/3歳~小6)バレエのステップやストレッチを学んでいくクラス。 (ジュニア)バレエの基本レッスンをを行うクラス。より難しい動きにも挑戦していきます。 ※ジュニアA:小1~小6(初級) ジュニアB:小1~中学生(中級・経験者) クラスについてはご相談ください。	バレエ講師 佐藤 友美
	ジュニアA(小学生)	19-2		17:15 ~ 18:15	17,100(18)	8,550(9)	8,550(9)	15		
	ジュニアB(小・中学生)	19-3		18:15 ~ 19:15	17,100(18)	8,550(9)	8,550(9)	15		
楽しく愉快地A・B・C	小1~小3	54-1	土	10:00 ~ 11:00	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)	各15	小学校にも英語が導入されるようになりました。柔らかな感受性と素直な耳を持っている今だからこそ、遊びの感覚でネイティブスピーカーの発音に触れさせましょう。	国際英語教育サービス
	小4~小6	54-2	土	11:10 ~ 12:10	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)			
	未就学児3~6歳	54-3	金	15:30 ~ 16:10	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)			
	小1~小3	54-4	金	16:20 ~ 17:20	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)			
子供書き方教室【毛筆・硬筆】 (対象:年長~小学生)	82-5	木	17:00 ~ 17:45	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	各15	幼・小学生を対象とした習字教室です。鉛筆を使った「硬筆」と筆の「毛筆」と指導します。正しい文字の形、筆順等、基礎からしっかり身につけましょう。	辻 玲荷	
	82-6	木	18:00 ~ 18:45	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)				
ペン字・筆ペン(中高生)	82-3	水	18:40 ~ 20:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	15	「ペン字・筆ペン」は中高生の方も受講できる講座です。	辻 秋澗	
子供のやさしいピアノ教室 (対象:年長~小6)	145-4	水	15:45 ~ 18:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	12	年長~小学生を対象としたレッスンです。音感、リズム感を養いながら楽しく学び、ピアノとお友達になりましょう。 (土曜日:少人数グループ)	サルコヤ所属 (水塚 宏子 土)大木 利賀子	
	145-5	土	15:30 ~ 19:00	20,900(22)	10,450(11)	10,450(11)	16			
ベビーヨーガ親子教室 (対象:6ヶ月~未就園児)	162-1	2・4木	14:00 ~ 15:00	11,400(12)	-	-	10	お子様の全身の器官の働きを良くし、病気に対する免疫力の向上、脳や神経の機能向上にも役立ちます。お母さんのダイエットにも!	日本ベビーヨーガインストラクター 高橋 美幸	
子供ヒップホップ (対象:年中~小学生)	271-1	水	18:45 ~ 19:30	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	20	色々な音楽に合わせて、楽しくリズムやダンスの基礎から...!ダンスが大好きになって、かっこよく踊ってみましょう!	エアロビクスインストラクター 奥津 京子	
ママヨガ&親子ヨガ (対象:ママは産後3ヶ月~ お子様は生後3ヶ月~)	274-1	1・3土	13:30 ~ 14:30	11,400(12)	-	-	10組	小さなお子様と安心して参加できるクラスです。産後の心身に優しいポーズを行いながら、お子様と共に笑顔になれる時間を一緒に過ごしましょう。	ヨーガライフシステム研究所認定ヨガインストラクター マタニティヨガ産後ヨガインストラクター 黒須 奈緒美	

趣味・教養

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	講師
				一括【6ヶ月】 4~9月/回数	分割【3ヶ月ずつ】 4~6月/回数 7~9月/回数				
俳句(第4土曜日)	61-1	4土	10:00 ~ 12:00	4,750(5)	-	-	30	俳句は十七文字の短い詩です。人情も山河も美しいかけがえのない故郷の四季を綴ってみませんか。お手伝いします。皆様のご参加をお待ちしております。	現代俳句協会会員 平川 吉美
読み聞かせ・話し方教室(第2・4水曜日)	150-1	2・4水	10:00 ~ 12:00	11,400(12)	-	-	15	楽しい話し方で自己表現をもっとステキにアピールしませんか?あらゆるジャンルの本や作品とともに学びます。もっと知ってほしい、自分のこと。今期も発表会を予定しています。楽しいですよ!	ひとり芝居 うたたね主宰 いしのまき市民劇団(夢まき座)顧問 三國 裕子
きもの着装と礼儀作法 (隔週月曜日/隔週日曜日)	151-1	隔週月	10:00 ~ 12:00	11,400(12)	-	-	8	受講生の進み方にあわせて自装・他装もご指導いたします。美しい着こなしと立居振舞いを中心に、季節に合わせて折形礼法を楽しんだり、冠婚葬祭の意味も学びます。	装道礼法きもの学院認可講師 大野 アサ子
	151-2	隔週日	10:00 ~ 12:00	11,400(12)	-	-	8		
着物前結び着付(第1・3土曜日)	156-1	1・3土	10:30 ~ 12:00	13,300(14)	-	-	10	帯は、前で結びますから、色々な飾り結びもでき、早く楽に素敵な着物が楽しめます。憧れの着物を何とかして着たい!そんな熱い思いの方、是非大歓迎!	前結び着の和装学院認定講師 阿部 厚子
着付けと着こなし(第2・4水曜日)	255-1	2・4水	15:15 ~ 17:15	11,400(12)	-	-	各10	ひとり「きもの」を着られる喜びは、心を豊かにします。TPOに応じておしゃべりに素敵に着こなしませんか!手持ちの小物と帯に合わせた手結び指導!	日美きもの学院講師 浅野 和子
	255-2		18:30 ~ 20:30	11,400(12)	-	-			
はじめてのドッグアロマセラピー	260-1	1水	10:30 ~ 12:00	4,750(5)	-	-	10	わんちゃんのためのアロマセラピーです。心と身体のケア、日常生活に役立つアロマグッズを作成していきます。※わんちゃんのお同伴はできません。	日本アロマコーディネーター協会認定 アロマコーディネーター 丹野 りつ子

美容・癒し

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	講師
				一括【6ヶ月】 4~9月/回数	分割【3ヶ月ずつ】 4~6月/回数 7~9月/回数				
美肌の教室(第2月曜日)	164-1	2月	14:00 ~ 15:00	4,750(5)	-	-	10	お手持ちの基礎化粧品を使用して、リラクゼーションを感じながら、くすんだ肌をよみがえらせ、はねかえるようなみずみずしい肌にならせますようにご指導いたします。	エステティックスクール講師 エステティシャン 高橋 美幸
メイクアップ教室(第4月曜日)	251-1	4月	14:00 ~ 15:00	5,700(6)	-	-	10	お手持ちのメイク用品を使用して、センスアップメイク法&お一人お一人にお似合いのメイク法をご指導します。	メイク・ネイルスクール講師 メイクアップアーティスト 高橋 美幸
アロマセラピーを楽しむ生活♪(第2水曜日)	104-1	2水	13:30 ~ 15:00	5,700(6)	-	-	10	アロマセラピーで心身のバランスを整えながら実用的なアロマグッズを作成します。はじめての方にもおすすめです。	日本アロマコーディネーター協会認定 アロマコーディネーター 丹野 りつ子
香の時間『アロマセラピー』(第3土曜日)	104-2	3土	9:45 ~ 11:30	5,700(6)	-	-	10	入浴剤、石けん、フレグランスなど、精油と身近な材料で気軽にアロマセラピーを楽しみましょう!	日本アロマコーディネーター協会 認定インストラクター 小笠原 祥子
アロマでリラックス♡ はじめてのアロマセラピー	258-1	2・4金	10:30 ~ 12:00	10,450(11)	-	-	15	アロマセラピーにふれ、香りを心のケアや身体の健康、美容に生かしましょう。手作りアロマ(スプレー、クリーム、オイル等々)やトリートメントと一緒に楽しみましょう。	公益法人日本アロマ環境協会認定 アロマセラピーインストラクター・アロマセラピスト 鈴木 おり絵

講座名・開講時間、曜日などに変更があります。ご注意ください。