

2024年度10月～3月 総合講座案内



はちえきキャンパス

〒031-0084 八戸市十八日町46 ☎0178-46-3025



講座体験会

入会金不要
お一人様、各講座 1 回限り

NEW イスに座って楽しく体操

有酸素運動・筋トレ・ストレッチを
イスに座っておこないます。

10/18・11/15 (金)
13:30～14:30

体験料: ~~各 1,700 円~~
→ 各 1,000 円

講師: 小西池 郁子



シニア HIPHOP

若い世代だけのものにするにはもったいない!

10/6・12/1 (日)
15:00～16:00

体験料: ~~各 1,900 円~~
→ 各 1,000 円

講師: ATSUSHI



こころに響く篠笛

柔らかく澄んだ日本古来の
篠笛の音色と一緒に楽しみましょう。

10/9・12/11 (水)
11:00～12:00

体験料: ~~各 3,600 円~~
→ 各 2,000 円

講師: 山口 汐花



戸塚刺しゅう (フランス刺しゅう)

「糸と針の彩に感謝をこめて」
一針一針刺しております。

11/29 (金)
10:00～12:30

体験料: ~~2,400 円~~
→ 800 円

講師: 砂川 京子



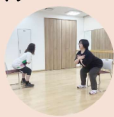
NEW イスに座って ストレッチ&ちょこトレ

デスクワークで座りっぱなし、立ち仕事で
脚のむくみが...そんなあなたにおすすめです!

10/17・11/21 (木)
19:00～20:15

体験料: ~~各 2,250 円~~
→ 各 1,500 円

講師: 小西池 郁子



発酵食のある暮らしを はじめませんか?

旬のフルーツとてんさい糖で
酵素たっぷりのシロップを作りませんか?

10/6・11/10 (日)
10:00～12:00

体験料: ~~各 4,200 円~~
→ 各 3,700 円

講師: mai



大正琴

楽器が初めてでも簡単に楽しむことができます。

10/8・11/12 (水)
13:30～15:00

体験料: ~~各 1,750 円~~
→ 各 1,000 円

講師: 佐々木 和子



源氏物語を読む

日本を代表する古典「源氏物語」を
楽しく学びましょう。

10/9・11/13 (水)
10:30～12:00

体験料: ~~各 2,250 円~~
→ 各 1,500 円

講師: 三村 三千代



キッズ体験会

入会金不要
お一人様、各講座 1 回限り

こどもバレエ / ダンス

10/5・10/19 (土)

チュチュクラス 15:15～16:15
ティアラクラス 16:30～17:30

体験料: ~~各 1,550 円~~
→ 各 1,000 円

講師: 鎌倉 魅樹
鎌倉 留美子



対象: 3 歳～12 歳

ケイキフラ (子どもハワイアンダンス)

優雅に、キュートに本格フラを踊ろう。

10/12・12/14 (土)
13:00～14:00

体験料: ~~各 1,300 円~~
→ 各 500 円

講師: 上井 慎子
(MOANI KEALA)



対象: 3 歳～12 歳

楽しく弾ける簡単キーボード

楽器が初めてでも簡単に楽しむことができます。

10/16・11/20 (水)
13:00～14:30

体験料: ~~各 1,850 円~~
→ 各 1,000 円

講師: 佐々木 厚子



KOHKI HIP HOP 入門

ステップ・基礎を中心に楽しくレッスン!

10/2・10/16 (水)
19:30～20:30

体験料: ~~各 1,400 円~~
→ 各 500 円

講師: KOHKI

対象: 小学生～高校生



HIP HOP START はじめてのHIP HOP

これからHIP HOPを始めたい方におすすめ!

11/8・11/22 (金)
18:30～19:00

体験料: ~~各 750 円~~
→ 各 500 円

講師: ATSUSHI



対象: 3 歳～

RITSUKO & YOSHIO HIP HOP 超入門

ダンスの基礎からじっくりレクチャー

12/7 (土) 16:30～17:00

体験料: ~~750 円~~
→ 500 円

講師: RITSUKO
YOSHIO



対象: 4 歳～小学生

ECCジュニア 提携講座体験会

講師: 大畑 康子

大人のわくわく英語

気軽に始められる英会話レッスンの
雰囲気を感じて体験ください。

9/17 (水) ①10:00～11:00
②11:10～12:10

体験料: ~~4,850 円~~ → 500 円



キッズクラス 無料

人見知りな子、初めての習い事の子も
ぜひ体験に来てみてくださいね。

9/14・9/28・10月～3月第3 (土)

11:00～11:40

- 英検・さんすう・かんじの3コースを体験します。
- レベル判定テストをして、その子にあったレベルからスタートします。
- 保護者同伴でお願いいたします。

キッズ講座

見学 (無料)・体験 (有料・受講料 1 回分) いつでも受付中! やってみたいを始めよう♪

子ども習字

習字の書き取りで、集中力を身につけよう。

講師: 臨泉会 大橋 玉樹

■第1・2・3 (土) 9:00～10:00

■月3回 4,100 円



初心者さんのための やさしい書

筆を使うのが初めてのお子様も大歓迎。一人一人の
ペースで、ゆっくり丁寧に指導いたします。

講師: 日本教育書道会 在家 溪静

■毎週 (木) 18:30～19:30

■月4回 5,000 円 (対象) 小学生～中学生

書誌代別途 4,800 円 / 6 ヶ月前納 教材費別途 必要に応じて購入可能



こども着付教室

着物を楽しく着てみましょう。

講師: 内閣府認定 公益社団法人 全日本きものコンサルタント協会
装道 小笠原 洋子

■第1・3 (木) 18:00～19:00

■月2回 4,000 円 (対象) 小学生～中学生

ケイキフラ (子どもハワイアンダンス)

優雅に、キュートに本格フラを踊ろう。

講師: 上井 慎子 (MOANI KEALA)

■毎週 (土) 13:00～14:00

■月4回 5,200 円 (対象) 3歳～12歳



こどもバレエ / ダンス

かまくらダンス・バレエ教室
講師: 鎌倉 魅樹・鎌倉 留美子

チュチュクラス

柔軟性を高め、感性やリズム感を養いましょう!

■毎週 (土) 15:15～16:15

■月4回 6,200 円 (対象) 3歳～12歳

ティアラクラス

音楽と共に豊かな心と正しい基本を指導します。

■毎週 (土) 16:30～17:30

■月4回 6,200 円 (対象) 3歳～12歳



ATSUSHI HIP HOP

講師: ATSUSHI

HIP HOP START はじめてのHIP HOP

これからHIP HOPを始めたい方におすすめ!

■毎週 (金) 18:30～19:00

■月4回 3,000 円 (対象) 3歳～

HIP HOP START

基礎を楽しく身につけられるクラスです。

■毎週 (土) 13:30～14:30

■月4回 5,200 円 (対象) 3歳～

HIP HOP ダンスキッズ入門

最新のステップで楽しく踊ろう。

■毎週 (土) 15:00～16:00

■月4回 5,200 円 (対象) 5歳～



KOHKI HIP HOP

講師: KOHKI

HIP HOP 入門

基本的なステップ・基礎を中心に
楽しくレッスンします。

■毎週 (水) 19:30～20:30

■月4回 5,600 円 (対象) 小学生～高校生



RITSUKO & YOSHIO HIP HOP

講師: RITSUKO & YOSHIO

HIP HOP 超入門

これからダンスを始めたい皆さんにおすすめ!

基礎からじっくりレクチャーしていきます。

■毎週 (土) 16:30～17:00

■月4回 3,000 円 (対象) 4歳～小学生



HIP HOP 入門

ベーシック中心の楽しいレッスンです。

■毎週 (土) 17:00～18:00

■月4回 5,200 円

(対象) 5歳～12歳

HIP HOP 初級

ベーシックから応用まで幅広いレッスン内容です。

■毎週 (土) 18:10～19:10

■月4回 5,200 円

(対象) 小学3年生～高校生

10～12月限定入会キャンペーン 入会金 ~~4,400 円~~ → 3,000 円!! +ちょっと嬉しいプレゼントを差し上げます♪

表記のない講座の締切日は、それぞれ3日前です。締切日までのお申込とお支払をお願いいたします。掲載の内容は予告なく変更・中止になる場合がございます。詳しくはHPをご覧ください。



フィットネス

はじめての社交ダンス

世界共通、音楽を楽しみながら
身体能力・美姿勢が身につきます。
講師：かまくらダンス教室 鎌倉 留美子
■毎週（木）13：00～14：30
■月4回 6,400円



楽しいラテン入門（マンボ・ジルバ・ルンバ・チャチャチャ）

楽しいラテンリズムで動いてみましょう。
講師：かまくらダンス教室 鎌倉 留美子
■毎週（金）13：30～14：30
■月4回 5,200円



優雅なスタンダード入門（ブルース・ワルツ・タンゴ）

洗練されたステップと
優雅な音楽を体感してみましょう。
講師：かまくらダンス教室 鎌倉 留美子
■毎週（金）14：45～15：45
■月4回 5,200円



中国太極拳

伝統太極拳練功で強身、全身美容、
心身健康と、剣も学びましょう。
講師：伝統太極拳指導員 大倉 広治
■第2・4（土）10：00～11：30
■月2回 3,800円



楽しく体操教室

ご自分の体力に合わせて、一緒に身体を動かしてみませんか？
NRサプリメントアドバイザー
講師：健康運動実践指導者・介護予防運動指導員
小西池 郁子
■第1・3（火）13：00～14：00
■月2回 3,400円



はじめてみよう やさしい筋トレ教室

有酸素運動と筋力トレーニングを行う教室です。膝痛、腰痛予防と改善に!!
NRサプリメントアドバイザー
講師：健康運動実践指導者・介護予防運動指導員
小西池 郁子
■第1・3（日）10：00～11：15
■月2回 4,000円



♡イスに座ってストレッチ&ちょこトレ

筋肉をほぐし、つくって、いい姿勢を保ちましょう。
NRサプリメントアドバイザー
講師：健康運動実践指導者・介護予防運動指導員
小西池 郁子
■第1・3（木）19：00～20：15
■月2回 4,500円



♡イスに座って楽しく体操

立った状態で言う体操が不安な方や、体力維持したい方に。
NRサプリメントアドバイザー
講師：健康運動実践指導者・介護予防運動指導員
小西池 郁子
■第1・3（金）13：30～14：30
■月2回 3,400円



和のおけいこ

茶道 裏千家

茶の湯に出会ってみませんか？
講師：赤坂 宗洋
■第1・2・3（水）13：00～15：30
■月3回 6,000円（材料費込）

いけばな 池 坊

花との出会いに想いを託してお花をいけてみませんか？
講師：財団法人 池坊華道会 相談役 小野沢 淑子
■第2・4（火）13：00～15：00 ■月2回4,800円（材料費込）
■毎週（木）17：30～20：00 ■月4回9,500円（材料費込）

いけばな 龍生派

四季の変化をいつも感じて…
そんな花の暮らししてみませんか？
講師：越後 康邦
■毎週（土）13：00～15：00
■月4回 9,500円（材料費込）

箏曲～生田流～

日本人の心にしみいる
伝統の音色を楽しんでください。
講師：生田流 菊崎 典美
■毎週（火）10：00～15：00のうち1h
■月4回 6,800円



♡このマークのついている講座は新講座です。定期講座の見学・体験をご希望の方は、事前にお問い合わせください。
※一部、別途材料費の必要な講座があります。

ハワイアンダンス

“HULA”をHAWAIIの雰囲気を楽しみます。
講師：上井 慎子（MOANI KEALA）
■毎週（火） ■毎週（土）
①10：30～12：00 10：30～12：00
②12：30～14：00
③18：30～20：00 ■月4回 6,600円

初心者のためのハワイアンダンス

初心者向けクラス！
優しく指導いたします。
講師：上井 慎子（MOANI KEALA）
■毎週（木）10：30～12：00
■月4回 6,600円



おたのしみ舞踊

美しい姿勢やしぐさも身につきます。
講師：花柳 葉昌栄
■第1・3（日）13：00～15：00
■月2回 4,400円



新舞踊～日本舞踊・民踊 ほかの踊り～

江戸おもてなし音頭、笑顔で楽しく踊ろう音頭、ほか
新舞踊、夢ひとすじに等を楽しく踊りましょう！
講師：泉 奉晶
泉 桜晶・泉 知晶
■第1・3（金）10：00～12：30
■月2回 4,400円



Mrs.こいずみの Body スッキリ！エクササイズ

筋力・持久力・柔軟性アップのバランスエクササイズです。
日本健康体操連盟認定 健康体操指導士
講師：日本フィットネス協会 認定インストラクター
小泉 百合子
■毎週（月）18：30～19：30
■月4回 6,400円（教材費別途）



Mrs.こいずみの スッキリ！ストレッチ

ストレッチ＋有酸素運動＋筋力のアクティブストレッチです。
日本健康体操連盟認定 健康体操指導士
講師：日本フィットネス協会 認定インストラクター
小泉 百合子
■第1・3（日）13：00～14：00
■月2回 3,200円（教材費別途）



女性限定 ベーシックフロー・ヨガ

血行促進、体調の改善も望めます。
J-YOGA college 認定インストラクター
講師：上代 真紀子
■毎週（月）11：00～12：30
■月4回 6,400円



リラックスヨガ

瞑想して、意識の周波数を変えちゃいましょう😊
講師：インド中央政府公認ヨーガ教師 ヨーガ療法士
吉田 安寿誌
■毎週（火）14：30～15：30 ■月4回 6,400円
■第1・3（日）11：00～12：00 ■月2回 3,200円

♡このマークのついている講座は新講座です。定期講座の見学・体験をご希望の方は、事前にお問い合わせください。
※一部、別途材料費の必要な講座があります。

シニア HIP HOP

若い世代だけのものにするにはもったいない！
講師：ATSUSHI
■第1・3（日）15：00～16：00 ■月2回 3,800円
■毎週（金）19：30～20：30 ■月4回 6,400円

大人のバレエ / ストレッチ

バレエの動きを取り入れた
ストレッチでボディメイク！
講師：かまくらダンス・バレエ教室 鎌倉 魅樹
■第2・4（土）17：50～18：50
■月2回 3,200円



女性限定！らくらく体幹&ルーシーダットン

運動が苦手な方や体が硬い人でも大丈夫！！
リラックス効果、美肌にもおすすめ！！
講師：日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター 廣谷 洋子
■第1・3（火）19：00～20：00
第2・4（水）10：30～11：30
■月2回 4,400円

ゆるゆる3B 健康体操

3B体操は、用具を使って誰でもできる楽しい体操です。
講師：（公社）日本3B体操協会公認指導士
佐々木 美智子
■毎週（金）10：00～11：15
■月4回 6,400円



ゆったりエアロビクス

心と体をゆったりほぐしてリフレッシュ！
講師：山本 京子
■毎週（水）11：00～12：00
■月4回 6,400円

エアロビクス

有酸素運動で健康！リフレッシュ！
講師：山本 京子
■毎週（水）13：00～14：00
■月4回 6,400円



エアロ&ダンベル

ダンベルを使いながらのエアロビクスです。
講師：山本 京子
■毎週（木）14：00～15：00
■月4回 6,400円



カルチャー教室



クッキング教室



フィットネス教室

茶道 江戸千家

お茶をいただきながら時間の贅沢を味わいます。
講師：大黒 耿雪
■月3回（土）13：00～15：30
■月3回 8,100円（材料費込）

いけばな 小原流

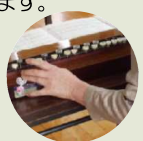
花を好きになって、花と遊ぶひととき
あなたも始めてみませんか。
講師：佐々木 陽紅
■毎週（火）17：30～20：00
■月4回 9,500円（材料費込）

いけばな 京都古流 瑩正庵

四季折々の季節を家の中で楽しんで
活かしてみませんか？自然との対話です。
講師：藤野 艶峯
■第1（月）10：00～12：00
■月1回 2,200円（材料費別途）

大正琴

楽器が初めてでも簡単に楽しむことができます。
講師：佐々木 和子
■第1・3（火）13：30～15：00
■月2回 3,500円
★大正琴貸出あり



茶道 武者小路千家

おもてなしの心を大切に、茶の湯のひとときを満喫ください。
講師：遠藤 朝子
■第4（水）9：45～13：00
■月1回 2,800円（材料費別途）

着付（装道）

楽しくわかり易い着付を始めてみませんか？
内閣府認定 公益社団法人
講師：全日本きものコンサルタント協会
装道 小笠原 洋子
■毎週（木）①13：00～15：00
②18：00～20：00
■月4回 8,000円



男性のための着付教室

着物をさっと着こなせるようになりましょう。
講師：内閣府認定 公益社団法人 全日本きものコンサルタント協会
装道 小笠原 洋子
■第1・3（木）20：30～21：30
■月2回 4,000円

こころに響く篠笛

柔らかく澄んだ日本古来の篠笛の音色を
一緒に楽しみましょう。
講師：山口流 名取教授 山口 汐花
■第2（水）13：00～15：00
■月1回 3,600円



音 楽

いこいの賛美歌・愛唱歌

陽気に歌って健康バッチリ！！

講師：山路 ゆう子

■第1・3(火)10：30～11：30

■月2回 3,600円



叙情歌と世界の名歌

童謡・唱歌からクラシックまで…

ヴォイストレーニングからはじめます。

講師：荒屋敷 和美

■第1・3(月) ■第1・3(水)

いずれも 11：00～12：00

■月2回 3,500円



二胡教室

癒しの楽器、二胡を弾いてみませんか？

講師：陳 為 (チン・イ)

■第2・4(水)①13：00～14：00

②19：00～20：00

■月2回 6,700円 ★二胡貸出あり (2,000円/1ヶ月)



趣味と教養

ホーム洋裁

自分で作れば着る喜びも倍増！

講師：馬渡 光子

■毎週 (木) 13：00～16：00

■月4回 7,000円



日本刺しゅう

受け継がれてきた日本刺しゅう。

一針一針が雅の世界を作り出します。

講師：高橋 ムツ子

■第1・2・3(木)13：00～15：00

■月3回 7,000円 (材料費別途)



顔彩画を描く

顔彩で気軽に風景や草花を描いてみませんか？

青森県生涯学習絵画指導員

講師： 柗沢絵画教室 柗沢 秀夫

■第1・3(月)13：30～15：00

■月2回 4,400円



スクラップブックング～写真を飾るペーパークラフト～

思い出の写真を飾る、華やかな写真整理術です。

国際スクラップブックング協会

講師： 1級エグゼクティブインストラクター 淡路 明美

■第2(水)13：00～15：00

■月1回 2,700円 (材料費別途)



フラワーアレンジメント

心を豊かに楽しく制作！

公益社団法人日本フラワーデザイナー協会講師

講師： 八島 幸子

■第1・3(木)10：00～12：00

■月2回 11,300円 (材料費込)



花あしらい～フラワーアレンジメント～

「花のある豊かな暮らしを始めたい!」を応援します♡

講師：花あしらい 熊谷 由美

■第2・4(水)18：30～20：30

第2・4(木)10：00～12：00

■月2回 5,000円 (材料費別途)



はちえき知新俳句会

あなたも俳句の世界を楽しみませんか？

講師：俳誌「たかなな」同人 奥田 卓司

■第1(木) 13：30～15：00

■月1回 2,200円



初心者対象 初めての俳句

初心者対象クラスです。

俳句をはじめてみませんか？

講師：俳誌「たかなな」同人 奥田 卓司

■第3(木) 13：30～15：00

■月1回 2,200円



♡相手に届く・伝わる「健康声磨き®」

声が出づらい方に朗報！発声法や呼吸法を改善し心身ともに健康に。

講師：(一社)日本声磨き普及協会インストラクター 金濱 希衣子

■第3(金)18：30～20：00

■月1回 2,500円



ゴスペル

パワーあふれる歌で人生が前向きに！！

講師：山路 ゆう子

■第2・3(土)13：00～14：30

■月2回 4,200円



及川明子の「楽しいカラオケ」

一緒に楽しく歌って元気で笑顔になれる明るい講座です♪

講師：及川 明子

■第2・4(火)10：00～12：00

■月2回 3,300円

※参加希望者のみ、月1回移動教室あり。料金別途。



大人のピアノ

初心者大歓迎！楽譜の読み方から始めます♪

講師：荒屋敷 和美

■第1・3(月)10：20～

※個人レッスン30分 時間帯要相談

■月2回 6,400円



たのしい編物教室

お手元にある糸ですぐに着られる作品を作りましょう。

講師：小屋敷 ミツ

■第2・4(月)13：30～15：30

■月2回 3,200円



戸塚刺しゅう(フランス刺しゅう)

「糸と針の彩に感謝をこめて」一針一針刺しております

講師：一般社団法人 戸塚刺しゅう 師範 砂川 京子

■第2・4(金) ①10：00～12：00

②13：00～15：00

■月2回 4,800円 (材料費別途)



アトリエの会

楽しく、自由に絵画を学びましょう。

自分発見の為に！

講師：吉田 幸子

■第2・4(金)13：00～14：30

■月2回 4,400円



陶芸倶楽部

自分の器を自分で造る。

講師：佐々木 良市

■毎週 (火)10：00～12：30

■月4回 6,400円 (材料費別途)



木目込み人形教室

お子様やお孫さんのために、そして自分のために作ってみてはいかがでしょうか。

講師：藤野 真葵艶

■第1・3(月)13：30～15：30

■月2回 5,200円 (材料費別途)



韓国語教室

韓国語に関する基礎能力を身につけましょう！

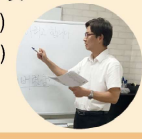
講師：ハ戸学院大学 地域経営学部 准教授 崔 桓碩(チェファンソク)

■入門 第2・4(木) ■初級① 第1・3(水)

■初級② 第2・4(水) ■中級 第1・3(木)

いずれも 18：30～20：00

■月2回 4,700円 (初回テキスト代別途)



吉田千嘉子のチャレンジ俳句

暮らしの中の小さな喜びや発見を俳句にしてみましょう。

講師：俳誌「たかなな」主宰 吉田 千嘉子

■① 第1(金) ■② 第3(金)

いずれも 13：00～14：30

■月1回 2,200円



俳句入門～吉田教室～

自然に恵まれた青森の四季折々を俳句にしてみましょう。

講師：俳誌「たかなな」主宰 吉田 千嘉子

■第1(金)19：00～20：30

■月1回 2,200円



文章教室(随筆)

ふと気付いたこと、経験したことを文章にしてみましょう。

たまれば自分史ができあがります。

講師：大黒 裕明

■月1回(金)10：00～12：00

■月1回 2,200円



橋本佳代のシャンソン講座

シャンソンを歌って心エステを…

講師：橋本 佳代

■第2(火)19：30～21：00

■月1回 2,700円



ウクレレ教室

仲間と一緒に様々な音楽を楽しみましょう♪

講師：荒屋敷 和美

■第1・3(水)13：00～14：00

■月2回 3,500円

★ウクレレ貸出あり (有料)



楽しく弾ける簡単キーボード

ドレミがわからなくても大丈夫。楽しい音楽生活を始めてみませんか？

講師：カシオミュージックサークル認定講師 佐々木 厚子

■第1・3(水)①10：00～11：30

②13：00～14：30

■月2回 3,300円 ※グループレッスンです



マリンバ(木琴)講座

初めての方でも大丈夫！一緒に楽しみましょう！

講師：マリンバ・打楽器奏者 八戸 敦

■第2・4(金)13：00～

※個人レッスン30分 時間帯要相談

■月2回 6,500円



ハ戸プラザホテル共同企画

講師：ハ戸プラザホテル 副総支配人 金子 慎也

ワインを楽しもう！

ワインとチーズを本格的に学びます。

■月1回 不定期 18：30～20：00

■月1回 会 員 6,000円 / ビジター 6,500円 (材料費込)



【一回完結講座】

締切日：各3日前

南郷ひなた農園のワインと日本料理

ハ戸の食材とワインのマリアージュをお楽しみください。

11/9(土) 18：30～20：30

受講料：8,000円



お料理やチーズに合わせて好みの味合いを発見しよう

毎回のテーマに沿ったワインとお食事をご堪能いただけます。

また、ワインを楽しむための知識も紹介致します。

1/25(土) 魚介類のお料理とワインの相性

2/22(土) お肉料理とワインの相性

3/22(土) 熟成チーズとワインの相性

18：30～20：00

受講料：各 7,000円



パッチワーク

お気に入りの布、思い出の布で暮らしを楽しんでみませんか。

講師：堀合 拓子

■毎週 (火)13：30～15：30

■月4回 7,700円



中国語

まずは発音練習、それから…会話、餃子、華流ドラマを楽しみましょう！

講師：渡辺 武秀

■初めてさんのクラス 毎週 (水)

■学び直しさんのクラス 毎週 (木)

いずれも 18：30～20：00

■月4回 7,500円 (テキスト代別途)



いきだ フランス語 - 基礎入門 -

初心者大歓迎！ご自分の目的に合わせて勉強できます。

講師：大黒 亜紗子

■第1・2・3(金)①10：30～12：00

②19：00～20：30

■月3回 6,000円



和歌入門～黄綿教室～

愛しい人との睦み合いを和歌のレリーフに！

子を産んだ時の心模様を和歌の姿に！

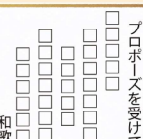
孫がとびついて来た時の歓びを短冊に！

講師：「和歌へいざなう会」主宰 黄綿 溪湖

■第3(日) 10：00～12：00

■月1回 1,700円

※通信制(郵送)もあります。詳しくはお問い合わせください。



源氏物語を読む

日本を代表する古典「源氏物語」を楽しく学びましょう。

講師：ハ戸学院大学短期大学部 客員教授 三村 三千代

■第2・4(水)10：30～12：00

■月2回 4,500円



書道

ペン字・書道

字を綺麗に、心も綺麗になりませんか？
講師：臨泉会 大橋 玉樹
■第1・2・3(月)①13:00～15:00
②18:00～20:00
■月3回 5,400円

いきいき書道

生活をいきいきと彩る趣味としても
実用としても役立ちます。
■第1・2・3(土)10:00～12:00
■月3回 5,400円

書道

美しい書の世界をのぞいてみませんか？
講師：臨泉会 細越 玉蓮
■毎週(水)13:00～15:00
■月4回 7,200円

クッキング

エンジョイクッキング

季節を感じながら、
美味しい料理を楽しみましょう！
講師：沢野 節子
■第1(土)10:00～12:00
■月1回 3,800円(材料費込)

一回完結講座

入会金不要・材料費込の金額です ※一部割引対象外の講座があります

「アストロダイス占い」の講座

講師：西洋占星術・アストロヒーラー Mei

はじめての「アストロダイス占い」

<10:00～12:00>
10/22・11/18・12/14・1/20・2/4・3/3
<13:30～15:30>
10/5・11/2・12/4・1/24・2/25・3/12
受講料：各 5,000円 対象：大人

「アストロダイス占い」
de セルフケア

3/29(土) 13:30～15:30
受講料：2,500円 対象：中学生・高校生

お味噌作り教室

12/1(日)・1/25(土)
13:00～15:00
受講料：各 4,000円
発酵文化推進機構 発酵食品ソムリエ
日本安全食料料理協会 発酵食品マイスター
講師：日本インストラクター技術協会 発酵食健康アドバイザー
maik 締切日：各2週間前

「色」の講座

講師：カラーリスト アーティスト
JPCA 認定講師&パーソナルカラーアナリスト 浅川 ふさこ

X'masを彩る
インクアート

12/21(土)
13:00～15:00
受講料：2,800円

50代からの
パーソナルカラー

3/7(金)
13:00～15:00
受講料：4,500円

まなべるアロマ

10/20・11/10・12/15・1/19・2/16・3/16(日)
13:00～14:30
受講料：各 3,600円
講師：かわいあいアロマひつじゅ
小松 美央

ハ戸プラザホテル
共同企画

西洋料理のテーブルマナー

3/7(金) 18:30～20:30
受講料：8,000円
ハ戸プラザホテル 副総支配人
金子 慎也
講師：ハ戸プラザホテル 料飲宴会サービス
Mr.Omar

整理収納アドバイザー2級認定講座

10/7・12/16・2/3(月)
10:00～17:00(1時間程度の休憩あり)
受講料：各 24,700円
※テキスト代・認定料込
講師：2級認定講師
長沖 みのり 締切日：各2日前

今からはじめる書道

筆ペンから毛筆まで。
筆文字の美のコツが学べます。
講師：日展作家 宮古 文雪
■第1・2・3(月)10:00～11:30
■月3回 5,400円

書道 漢字入門から条幅研究まで

初心者大歓迎！！
書道・かなから条幅まで指導します。
講師：臨泉会 夏堀 竹翠
■毎週(木)10:00～12:00
■入門 月4回 7,000円 ■条幅 月4回 7,300円

初心者さんのための やさしい書

手書き文字が注目されている今、普段から
使えるあなただけの文字を習得しませんか。
講師：日本教育書道会 在家 溪静
■毎週(木)18:30～20:00
■月4回 5,800円(対象)高校生以上
書謝礼込 8400円(70歳以上7,140円)/6ヶ月分前納 教材費別途 必要に応じて購入可能

発酵食のある暮らしをはじめませんか？

旬のフルーツとてんさい糖で酵素たっぷりの
シロップを作りませんか？
siauraティプロマコース認定講師
講師：発酵文化推進機構 発酵食品ソムリエ
mai
■第3(日) 10:00～12:00
■月1回 4,200円(材料費込)

「話し方」の講座

講師：フリーアナウンサー
コミュニケーションアドバイザー
キャリアコンサルタント(国家資格) 椋内 有希子

現役アナウンサーによる
話し方講座

11/27(水) 話し方の基本
12/18(水) 伝え方の基本
10:30～12:00
受講料：各 3,900円
締切日：各1週間前

仕事と人間関係を良好に！
「コミュニケーションカUP講座」

10/9(水) ベーシック編
12/11(水) レベルアップ編
18:30～20:00
受講料：各 4,500円
締切日：各1週間前

「話し方」の講座

講師：フリーアナウンサー
コミュニケーションアドバイザー
キャリアコンサルタント(国家資格) 椋内 有希子

現役アナウンサーによる
話し方講座

11/27(水) 話し方の基本
12/18(水) 伝え方の基本
10:30～12:00
受講料：各 3,900円
締切日：各1週間前

仕事と人間関係を良好に！
「コミュニケーションカUP講座」

10/9(水) ベーシック編
12/11(水) レベルアップ編
18:30～20:00
受講料：各 4,500円
締切日：各1週間前

おうちで楽しめる韓国料理

10/17・11/21・12/19・1/23・2/20・3/27(木)
10:00～13:00
受講料：各 3,800円
講師：パク ソンヨン
朴 鮮瑩

初心者でも出来る!! お正月の素敵な
フラワーアレンジメント

12/26(木)
10:00～11:30
受講料：4,200円
公益社団法人
講師：日本フラワーデザイナー協会講師
八島 幸子

さわやか説法 ～いす座禅と講話～

10/20・11/10・12/15
1/19・2/16・3/16(日)
7:30～9:00
受講料：各 1,100円
講師：常規寺住職 高山 元延
この講座は、割引対象外です

書を楽しむ

初めての方から学べます。
あなたも手書き文字上手になろう！
講師：日展作家 宮古 文雪
■第1・2・3(木)18:30～20:00
■月3回 5,400円

ECCジュニア提携講座

※この講座は、駐車券サービス対象外です。

講師：ECCジュニア講師 大畑 康子

大人のわくわく英語

実際にクラスメイトと楽しく会話をしながら
英語が自然に身につきます。
■毎週(火)①10:00～11:00 ②11:10～12:10
■月4回程度 6,600円(教材費別途)

キッズクラス

英検対策コース

初心者から英検合格が目標のお子様まで幅広く学習出来ます。
■毎週(土)①10:00～10:40 ②10:50～11:30
■月4回程度 6,600円(教材費別途)
(対象)小学生～中学生
※英検…5級・4級・3級

♥すらすらマイプリントコース

小学校の教科書に沿った文章問題を学習します。
■毎週(土)①10:00～10:40 ②10:50～11:30
■月4回程度 6,600円(教材費別途)
(対象)小学1年生～6年生
小学1～4年生 国語・算数
小学5・6年生 国語・算数・社会・理科

さんずう・計算コース

算数が苦手なお子様でも大丈夫です！
■毎週(土)①10:00～10:40 ②10:50～11:30
■月4回程度 5,500円(教材費別途)
(対象)4歳～小学生

「声磨き」の講座

講師：(一社)日本声磨き普及協会
インストラクター 金濱 希衣子

ボリボリ声を解消
「伝わる声の出し方・磨き方」

9/27・10/25・11/22(金)
18:30～20:00
受講料：各 2,000円

のどを鍛える
「健康声磨き®」

10/20・11/17(日)
10:00～11:30
受講料：各 2,000円

おうち Pan&Sweets

10/23・11/27・12/18・1/29・2/26・3/26(水)
10:00～13:00
受講料：各 3,900円
講師：パンシェル検定3級認定
橋本 三枝子

<全2回>はじめてのウクレレ♪

10/11・10/25(金)
11/8・11/22(金) 10:00～11:00
受講料：各 3,500円
講師：荒屋敷 和美
ウクレレの貸出あります(有料)

●会員特典

・ハ戸プラザホテル
・レストラン樹林
・ハ戸グランドホテル
・はちえきeレディ
☎0178-21-2111
おそうじメニューより
1,000円引き

・ハ戸液化ガス ハ戸給油所
〒031-0072 ハ戸市城下3-13-21
☎0178-46-2485
・給油 現金表示価格より 5円引き
・シャンプー洗車 600円→200円
・撥水洗車(FK-2) 1,200円→800円
・手洗い洗車 1,800円→1,200円
・プリチストンタイヤ 特別価格

●ご入会時優待特典

・JAF 会員優待
・デリオンくらぶ

掲載内容の詳細は、
ホームページにて
ご確認ください。

■営業時間

平日9:30～19:00 土曜日9:30～18:00 第1・3日曜日9:30～16:00
第2・4・5日曜日・祝日・年末年始・お盆期間は休館です。※都合により変更になる場合がございます。

■入会と受講のご案内■

・会員制です。入会申込書に必要事項をご記入の上、入会金4,400円を添えてお申し込みください。
特別講座など一部入会金の必要がない講座もございます。
・会員証は他人に貸したり、譲ったりすることはできません。
・入会金と初回の受講料は現金か電子決済でお支払いください。
・受講料は前納制です。納入された入会金・受講料は原則としてお返しいたしません。
・受講料のお支払いは口座からの自動振替か、電子決済がご利用いただけます。
・定期講座の受講料等、記載事項は予告なく変更する場合がございます。
・講座の見学(無料)、体験(受講料1回分)も受け付けております。
・ECCジュニア提携講座は、手続き方法が異なります。詳しくはお問い合わせください。

●貸室や講師派遣も承っております。

●ご意見、ご要望等もお寄せください。

■個人情報の取扱いについて■

お申し込み時に提出された書面に記載の個人情報は
お客様との連絡、または講座企画やサービス向上の
ため内部資料として使用する場合がございます。
機密保持には万全を期しておりますので、ご了承を
お願いいたします。