

2026年度 4月～9月 総合講座案内

ホームページ・各SNSも更新中です！お得でたのしい情報はこちらから

QRコード: ホームページ Instagram 公式LINE X (@Twitter)

〒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

Mrs.こいずみのスツキリ!ストレッチ

ストレッチ+有酸素運動+筋トレのアクティブストレッチです。

4/5・5/10
7/19・8/23(日)
13:00～14:00
体験料:各1,750円→各1,000円
講師:小泉 百合子

女性限定 らくらく体幹&ルーシーダットン

4/21・6/2・7/7(火) 19:00～20:00
5/13・6/10(水) 10:30～11:30
体験料:各2,200円→各1,000円
講師:廣谷 洋子

女性限定 ベーシックフローヨガ

ウォーミングアップで身体を無理なくほぐしてから、ポーズに進んでいきます。

4/13・5/11・6/8(月) 11:00～12:30
体験料:各1,600円→各1,000円
講師:上代 真紀子

社交ダンス

音楽を楽しみながら動いてみましょう。身体能力・姿勢が身につきます。

5/8・6/12
7/10・8/21(金) 13:30～15:00
体験料:各1,600円→各1,000円
講師:鎌倉 留美子

マリンバ(木琴)講座

はじめての方でも大丈夫!一緒に楽しみましょう。

5/8・5/22
7/10・7/24(金)
①13:00～13:20 ②13:30～13:50
③14:00～14:20 ④14:30～14:50
体験料:各2,470円→各1,000円
講師:八戸 敦

初心者さんのためのやさしい書

手書き文字が目目されている今、普段から使えるあなただけの文字を習得しませんか。

5/8・5/15(金) 16:30～18:00
体験料:各1,450円→各1,000円
講師:在家 溪静

こころに響く篠笛 ※無料貸出あり

古典やわらべ唄、洋楽など幅広いジャンルの曲を、独奏や合奏で一緒に楽しみましょう。

5/13・7/8(水) 11:00～12:00
体験料:各3,600円→各2,000円
講師:山口 汐花 締切日:各4日前

及川明子の「楽しいカラオケ」

声に年齢は関係ない!発声練習から丁寧に!

6/9・6/23
7/14・7/28(火) 10:00～12:00
体験料:各1,650円→各1,000円
講師:及川 明子

キッズ体験会 ◆入会金不要 ◆お一人様、各講座1回限り

3歳～12歳 どもバレエ/ダンス チュチュクラス

音楽とともに豊かな心と正しい基本を指導します。

4/4・6/20
7/18・9/5(土) 15:15～16:15
体験料:各1,550円→各1,000円
講師:鎌倉 魅樹・鎌倉 留美子

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。

4/18・6/20
7/18・9/5(土) 13:00～14:00
体験料:各1,300円→各1,000円
講師:上井 慎子(MOANI KEALA)

3歳～ HIP HOP START はじめてのHIP HOP

これからHIP HOPを始めた方におすすめ!

4/17・5/15
7/17・9/11(金) 18:30～19:00
体験料:各750円→各500円
講師:ATSUSHI

小学生～高校生 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。

4/15・6/17
7/15・8/19(水) 19:30～20:30
体験料:各1,400円→各500円
講師:KOHKI

4歳～小学生 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のクラスです。

5/20・6/3
7/1・8/26(水) 18:00～18:45
体験料:各1,000円→各500円
講師:RITSUKO&YOSHIO

定期講座 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!

6歳～高校生 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

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。

講師:慎子フラスタジオ主宰 上井 慎子(MOANI KEALA)
■毎週(土)13:00～14:00
■月4回 5,200円

小学生～中学生 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
■月2回(木)18:00～19:00
■月2回 4,000円

KOHKI HIP HOP 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。

講師:KOHKI
■毎週(水)19:30～20:30
■月4回 5,600円

6歳～高校生 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

3歳～12歳 こどもバレエ/ダンス

かまからダンス/バレエ教室

講師:鎌倉 魅樹・鎌倉 留美子
■毎週(土)15:15～16:15
■月4回 6,200円

ATSUSHI HIP HOP 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!

講師:ATSUSHI
■毎週(金)18:30～19:00
■月4回 3,000円

RITSUKO&YOSHIO HIP HOP 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!基礎からじっくりリレクチャーしていきます。

講師:RITSUKO&YOSHIO
■毎週(水)18:00～18:45
■月4回 4,000円

小学生～中学生 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
■毎週(金)16:30～17:30
■月4回 5,000円
書誌代別途 4,800円/6ヶ月分前納
教材費別途 必要に応じて購入可

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!

講師:日本教育書道会 在家 溪静
■毎週(土)15:15～16:15
■月4回 6,200円

3歳～ HIP HOP START HIP HOP 入門

基礎を楽しく身につけられるクラスです。

講師:ATSUSHI
■毎週(土)13:30～14:30
■月4回 5,200円

5歳～12歳 HIP HOP 入門

ベーシック中心の楽しいレッスンです。

講師:RITSUKO&YOSHIO
■毎週(土)16:30～17:30
■月4回 5,200円

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。

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。

おうちPan&Sweets

初心者の方でも気軽に楽しむことができる、パンとスイーツの講座です。

4/22・5/27・6/24
7/29・8/26・9/30(水) 10:00～13:00
受講料:各3,900円
講師:パンシェリジュ検定3級認定スマホ診断士 橋本 三枝子

初心者向けChatGPT講座

「ChatGPTって何?どう使う?」そんなあなたへ!

入門編 5/13・6/3・7/1・9/2(水)
応用編 5/20・6/17・7/15・9/16(水)
実践編 5/27・6/24・7/22・9/30(水) 13:00～14:30
受講料:各4,000円
講師:一般社団法人移動通信端末診断士協会スマホ診断士 上田 貴代子

発酵料理教室

発酵食品を日常に!話題の腸活で美味しく健康をめざしましょう!

4/25(土) … スライス酵素シロップ作り 4,500円
5/9(土) … カレー麺・スライスカレー作り 4,500円
6/7(日) … ぬか漬け教室 3,000円
10:00～12:00
講師:siauraディプロマコース認定講師 発酵文化推進機構 発酵食品ソムリエ mai

ChatGPTで暮らしをアップデート

「AIって難しそう…」そんなあなたにこそ試してほしい!

■ChatGPTでレシピ革命!
5/11・5/18・5/25
6/1・6/8・6/15(月) 7/6・7/13・7/27(月)
■ChatGPTがあなた専用の英語コーチに!
7/6・7/13・7/27(月)
■ChatGPTで仕事がかどる!時短&効率化講座
8/10・8/24・8/31
9/7・9/14・9/28(月) 13:00～14:30
受講料:各4,000円
講師:一般社団法人移動通信端末診断士協会スマホ診断士 上田 貴代子

四季を彩る～会席料理～

彩を持つ味わいのある料理を季節に合わせて作っていきましょう。

5/23・7/25(土) 10:00～12:30
受講料:各4,500円
講師:澤井料理教室主宰 澤井 みち

整理収納アドバイザー 2級認定講座

1日で資格が取得できる!整理の考え方や方法、収納のコツが学べます。

4/27・6/22(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:準1級認定講師 長沖 みのり

「私の色」に出会う パーソナルカラー

無難な色にさよならして、ご自身がより輝く色に出会いましょう!

7/25(土) 10:30～12:30
受講料:4,700円
講師:JPCA認定講師 パーソナルカラーアナリスト 浅川 ふさこ

もっと知りたい! 深めるアロマ

自然の香りで、つろぎと学びのひとときを♪

4/19・5/17・6/7・7/5
8/23・9/6(日) 14:00～15:30
受講料:各3,700円
講師:かわいいアロマひつじや 小松 美央

さわやか説法～いす座禅と講話～

イスに座っての座禅なので、正座の苦手な方でも気軽に参加できます。講話と座禅で心をフレッシュにしてみませんか。

4/19・5/17・6/21・7/19
8/23・9/6(日) 7:30～9:00
受講料:各1,100円
講師:常規寺住職 高山 元延

はじめてみよう! お手軽アロマ

金曜日まで頑張った自分へのご褒美に。

5/22・7/17・9/11(金) 19:00～20:00
受講料:各2,900円
講師:かわいいアロマひつじや 小松 美央

初心者でも出来る! 簡単フラワーアレンジメント

季節の生花を使って素敵なフラワーアレンジメントを作りましょう!!

4/18(土)・7/10(金) 10:00～11:30
受講料:各4,200円
講師:公益社団法人 日本フラワーデザイナー協会講師 八島 幸子

3ヶ月限定講座 50代から始めよう! イスに座って ゆったり元気アップ体操

イスに座ってできるやさしい体操で、楽しく身体を動かしましょう。

①4/6・4/20(月) ②5/18・5/25(月) ③6/1・6/15(月) ※1ヶ月毎にお申込みいただける講座です。
10:30～11:30
受講料:各3,400円
講師:介護福祉士 介護予防運動指導員 廣谷 洋子

<全2回>はじめてのウクレレ

ウクレレを弾きながらアロハオエを楽しくマスターしましょう!!

①4/13・4/27(月) ②6/8・6/22(月) 10:00～11:00
受講料:各3,500円 ※有料貸出あり
講師:荒屋 敦和美

八戸プラザホテル共同企画 様々な国のワインを飲み比べて お料理に合わせて好みの味わいを発見しよう

ワインは詳しくないけれど興味はある、ワインの違いを楽しみたい、ワインの選び方を知りたい…そんなあなたにぴったりの内容です。

4/18(土) … ヌーベルシノワとワイン 7,500円
5/23(土) … ひなた農園のブドウの新芽とワインと和食 9,000円
6/13(土) … あの話のワインと料理 11,000円 18:30～
講師:八戸プラザホテル 副総支配人 金子 慎也

<全4回>ゆかた着付教室 締切日:6/15(月)

すっきりきれいに着こなして、夏の夜を過ごしてみませんか?コツをつかんで気軽にゆかたを着こみましょう!

6/18・6/25・7/2・7/9(木) 13:00～15:00
受講料:7,700円
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

現役アナウンサーによる 話し方講座 締切日:各1週間前

自信をもって話せるようになるためのレッスンです。

4/22・7/22(水) 18:30～20:00
受講料:各3,900円
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) 樺内 有希子

会員特典

- 八戸プラザホテル ランチご利用で、アイスクリーム又はコーヒー1杯サービス
- ディナーご利用で、スパークリングワイン1杯(ノンアルコール有)サービス
- レストラン樹林 お食事された方は、コーヒー1杯又はミニソフトをサービス
- 八戸グランドホテル スカイダイニングソレイユ(10F)にて、ランチをご利用の方は100円引き
- かわいいアロマひつじや すべてのメニューより10%OFF
- はちえきeレディ ☎0178-28-2111 おそうじメニューより1,000円引き
- 八戸液化ガス 八戸給油所 八戸市城下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
 - 手洗い洗車 1,800円→1,200円
 - 撥水洗車(FK-2) 1,200円→800円
 - ブリヂストンタイヤ 特別価格

ご入会時優待特典

- JAF会員優待 ・デーリー友の会
- 新規ご入会時にカードご提示で ちょっぴりいいものプレゼント(キャンペーン併用可)

会員割引 受講料10%OFF

シニア割 (70歳以上)	複数講座割	家族割
--------------	-------	-----

入会と受講のご案内

ご入会の際は、お手続きをお願いいたします。会員制のため入会金4,400円が必要です。 ※再入会の場合も同様です。

- はちえきキャンパス受付でお申込み
お電話でのお申し込みは、仮予約となっております。受講希望日までに受付にてお手続きをお願いいたします。
- 入会申込書のご記入・お支払い
受付にてお支払いください。お支払い方法は以下の通りです。
・入会金・初回受講料 ▶▶ クレジットカード 電子マネー
・ご入会后 ▶▶ 口座振替 クレジットカード 電子マネー
- 入会説明・会員証の発行
所要時間は15分ほどです。お時間に余裕をもってお越しください。
- ご受講
※納入された入会金や受講料は原則として払い戻しできません。受講料は前納制です。

※特別講座など、一部入会金が不要な講座もございます。
※ECCジュニア提携講座は、手続き方法が異なります。
※講座の見学(無料)・体験(有料・受講料1回分)も受け付けております。
※受講料等、記載事項は予告なく変更になる場合がございます。

※個人情報の取扱いについて
お申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の内部資料として使用させていただきます。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。

上記駐車場をご利用の会員様に、受付にてサービス券を発行いたします。 ※見学・体験の場合は各自ご負担ください。

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
- 一休館日
- 第2・4・5日曜日 祝日
- 年末年始 閉館期間

※都合により変更になる場合がございます。
・貸室・講師派遣も承っております。
・ご意見・ご要望もお待ちしております。

2026年4月からのちえきキャンパス総合講座案内

入会キャンペーン 4～6月限定 通常入会金 4,400円

さらに! 3,000円 ちよっと良いものプレゼント ※一部、別途教材費の必要な講座があります。

エクササイズ・ヨガ・ダンス

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。
講師:一般社団法人 日本健康体普及連盟
健康体指導員 小泉 百合子
■毎週㊦ 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+筋トレのアクティブストレッチです。
講師:一般社団法人 日本健康体普及連盟
健康体指導員 小泉 百合子
■第1・3㊦ 13:00～14:00
■月2回 3,200円(教材費別途)



楽しく体操教室

自分の体に合わせて、一緒に身体を動かしてみませんか?
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㊦ 13:00～14:00
■月2回 3,400円



イスに座って楽しく体操

立った状態で行う体操が不安な方や、体力維持したい方に。
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㊦ 13:30～14:30
■月2回 3,400円



立って座ってやさしい筋トレ

イスも使って筋トレをするので、自分のペースで動くことができます。
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㊦ 10:00～11:15
■月2回 4,000円



ゆるゆる3B健康体操

3B体操は、筋力づくり運動・ストレッチをして、誰でもできる楽しい体操です。
講師:公益社団法人 日本3B体操協会公認指導士 佐々木 美智子
■毎週㊦ 10:00～11:15
■月4回 6,400円



中国太極拳 伝承

ゆったりとした動きで心と体を整える講座。
未経験の方も安心して学べます。
講師:伝統太極拳指導員 大倉 広治
■第2・4㊦ 10:00～11:30
■月2回 3,800円



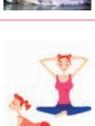
大人のバレエ/ストレッチ

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 魁樹
■第2・4㊦ 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!!
リラクゼーション効果、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㊦ 19:00～20:00
■第2・4㊦ 10:30～11:30 ■月2回 4,400円



女性限定 ベーシックフローヨガ

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



リラックスヨガ

ちょこっと人生小休止◎
講師:インド中央政府公認ヨーガ教士 ヨーガ療法士 吉田 安寿誌
■毎週㊦ 14:30～15:30 ■月4回 6,400円
■第1・3㊦ 11:00～12:00 ■月2回 3,200円



社交ダンス

踊っているうちに、自然とキレイな姿勢や美しい所作が身についていきます。
講師:かまくらダンス・バレエ教室 鎌倉 留美子
■毎週㊦ 13:30～15:00
■月4回 6,400円



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㊦ 15:00～16:00 ■月2回 3,800円
■毎週㊦ 19:30～20:30 ■月4回 6,400円



ハワイアンダンス

*"HULA"をHAWAIIの雰囲気を楽しみます。
講師:懐子フラスタジオ主宰 上井 慎子 (MOANI KEALA)
■毎週㊦ ①10:30～12:00 ■毎週㊦ 10:30～12:00
②12:30～14:00 ■月4回 6,600円
③18:30～20:00

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:懐子フラスタジオ主宰 上井 慎子 (MOANI KEALA)
■毎週㊦ 10:30～12:00
■月4回 6,600円



和のおけいこ

たのしい日本舞踊

美しい姿勢やしくさも身につきます。
講師:公益社団法人 日本舞踊協会
青森県支部 支部長 花柳 葉昌栄
■第1・3㊦ 13:00～15:00
■月2回 4,400円



新舞踊～日本舞踊・民謡ほかの踊り～

八戸おてなし音頭、笑顔で楽しく踊ろう音頭、ほか新舞踊、夢とすじに等を楽しく踊りましょう!
講師:泉流 泉華晶会 師範 泉 桜晶・泉 知晶
■第1・3㊦ 10:00～12:30
■月2回 4,400円



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㊦ 13:00～15:30
■月3回 6,000円(材料費込)



茶道 江戸千家

お茶をいただくながら時間の贅沢を味わいます。
講師:江戸千家師範 大黒 歌雪
■月3回㊦ 13:00～15:30
■月3回 8,100円(材料費込)



茶道 武者小路千家

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



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:一般財団法人 池坊華道会 相談役 小野沢 淑子
■第2・4㊦ 13:00～15:00
■月2回 4,800円(材料費込)



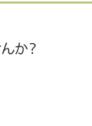
いけばな 小原流

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㊦ 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㊦ 13:00～15:00
■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けてみませんか?
自然との対話です。
講師:藤野 艶峯
■第1㊦ 10:00～12:00
■月1回 2,200円(材料費別途)



着付(装束)

楽しくわかり易い着付を始めてみませんか?
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
装束 小笠原 洋子
■毎週㊦ 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す。
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
装束 小笠原 洋子
■月2回㊦ 20:30～21:30 ■月2回 4,000円



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 菊鈴 典美
■毎週㊦ 10:00～15:00のうち1時間
■月4回 6,800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㊦ 13:00～15:00
■月1回 3,600円



歌唱・器楽

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㊦■第1・3㊦ いずれも11:00～12:00
■月2回 3,500円



及川明子の「楽しいカラオケ」

一緒に楽しい歌で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㊦ 10:00～12:00
■月2回 3,300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・4㊦ 19:30～21:00
■月1回 2,700円



みんなの童謡・愛唱さんびか

歌の初心者大歓迎。大きな声で歌いましょう!
講師:山路 ゆう子
■第1・3㊦ 10:00～11:30
■月2回 4,200円



みんなのゴスペル

人生が明るく変わる!アメージング・グレース
君は愛されるために生まれた。他
講師:山路 ゆう子
■第2・3㊦ 13:00～14:30
■月2回 4,200円



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㊦ 10:20～ ※個人レッスン30分 時間帯要相談
■第2・4㊦ 13:00～15:00
■月2回 6,400円



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:カオミュージャックサークル認定講師 佐々木 厚子
■第1・3㊦ ①10:00～11:30 ②13:00～14:30
■月2回 3,300円 ※グループレッスンです。



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㊦ 13:00～14:00
■月2回 3,500円 ★ウクレレ貸出あり(有料)



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㊦ 13:30～15:00
■月2回 3,500円 ★大正琴貸出あり



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㊦ 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)



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㊦ 13:00～ ※個人レッスン30分 時間帯要相談
■月2回 6,500円



趣味と教養

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:小原 敷ミツ
■第2・4㊦ 13:30～15:30
■月2回 3,200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㊦ 13:00～15:00
■月3回 7,000円(材料費別途)



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」一針一針刺してあります。
講師:一般社団法人 戸塚刺しゅう師範 砂川 京子
■第2・4㊦ ①10:00～12:00 ②13:00～15:00
■月2回 4,800円(材料費別途)



パッチワーク

お気に入りの布、思い出の布で暮らして楽しんでみませんか。
講師:堀合 拓子
■毎週㊦ 13:30～15:30
■月4回 7,700円



フラワーアレンジメント

心を豊かに楽しく制作!
講師:公益社団法人 日本フラワーデザイナー協会講師 八島 幸子
■第1・3㊦ 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㊦ 18:30～20:30
■月2回 5,000円(材料費別途)



陶芸倶楽部

自分の器を自分で造る。
講師:佐々木 良市
■毎週㊦ 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はいかががでしょうか。
講師:藤野 真美穂
■第1・3㊦ 13:30～15:30
■月2回 5,200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?
講師:青森県生涯学習絵画指導員 椋沢絵画教室 椋沢 秀夫
■第1・3㊦ 13:30～15:00
■月2回 4,400円



スクラップブックング

写真や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。
講師:国際スクラップブックング協会
1級エグゼクティブインストラクター 淡路 明美
■第2㊦ 13:00～15:00
■月1回 2,700円(材料費別途)



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:八戸学院大学短期大学部客員教授 三村 三千代
■第2・4㊦ 10:30～12:00
■月2回 4,500円



文章教室(随筆)

ふと気づいたこと、経験したことを文章にしてみましょう。
まずは自分史ができてきます。
講師:エッセイスト 大黒 裕明
■月1回㊦ 10:00～11:30
■月1回 2,200円



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「たかなん」主宰 吉田 千嘉子
■第1㊦■第2㊦■第3㊦ 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の俳句にしてみましょう。
講師:俳誌「たかなん」主宰 吉田 千嘉子
■第1㊦ 19:00～20:30
■月1回 2,200円



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「たかなん」同人 奥田 卓司
■第1㊦ 13:30～15:00
■月1回 2,200円



初心者対象 雪華俳句会

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「たかなん」同人 奥田 卓司
■第3㊦ 13:30～15:00
■月1回 2,200円



和歌入門～黄綿教室～

愛しい人との瞳み合いを和歌のレリーフに!
子を生んだ時の模様を和歌の姿に!
孫がとびついて来た時の喜びを短冊に!
講師:「和歌へいざなう会」主宰 黄綿 溪湖
■第3㊦ 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。



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㊦
■学び直さんのクラス 毎週㊦※テキスト代別途
いずれも18:30～20:00
■月4回 7,500円



いきた フランス語-基礎入門-

初心者大歓迎!で自分の目的に合わせて勉強できます。
講師:音楽・フランス語教室 studioA主宰 大黒 亜紗子
■第1・2・3㊦
①10:30～12:00 ②19:00～20:30
■月3回 6,000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㊦ 10:00～12:00
■月1回 4,100円(材料費込)



発酵食のある暮らしをはじめませんか?

酵素シロップ、甘酒、麹調味料、味噌作りなど楽しく学びましょう。
講師:siauraティブロマコース認定講師
発酵文化推進機構 発酵食品ソムリエ mai
■第3㊦ 10:00～12:00
■月1回 4,200円(材料費込)



おうちで楽しむシンプルごはん

旬の食材で楽しむ、シンプルでおいしい家庭料理教室です。
講師:ナクイトモコ
■第2㊦ 19:00～21:00
■月1回 4,100円(材料費込)



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㊦
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。
講師:臨泉会 大橋 玉樹
■第1・2・3㊦ 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㊦ 13:00～15:00
■月4回 7,200円



初心者さんのためのやさしい書

対象:高校生以上
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 漢静
■毎週㊦ 18:30～20:00
■毎週㊦ 16:30～18:00
■月4回 5,800円
書誌代別途 8,400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



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㊦ 10:00～11:30
■月3回 5,400円



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㊦ 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。

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。
講師:ECCジュニア講師 大黒 康子
■毎週㊦ ①10:00～11:00 ②14:00～15:00
■月4回程度 6,600円(教材費別途)



キッズクラス

子ども英会話コース さんすう・計算コース かんじ・漢検コース

■毎週㊦ 15:30～18:00の間で各コースの時間 ※要相談
■月4回程度 5,500円～9,900円(教材費別途)
受講料と教材費は、コースにより異なります。
詳しくはお問い合わせください。

