

いけ花 ● 池坊

日 時 月曜日 18:00~20:00
受講料 9,200円(3ヵ月10回) 花材費別途
講 師 黒柳 治榮子
華道家元池坊総華督(蘊奥相伝)

2026年

冬の受講生募集

いけ花 ● 古流

日 時 木曜日 18:30~20:00
受講料 9,200円(3ヵ月10回) 花材費別途
講 師 森川 理青
古流家元 廣岡 理樹社中

音 楽 ・ 芸 術

入会金なし

無料体験・ご見学随時できます!

※一部講座除く



カラオケ歌謡

時 木曜日 18:30~20:00
料 11,300円(3ヵ月10回)
講 有沢 美智子
乙田修三歌謡研究所ミュージックアドバイザー



写 真

時 金・日曜日 18:30~20:30
料 6,300円(3ヵ月6回)
講 中川 宏治
風景写真家



絵画 ● 初めての絵画(スケッチ・パステル・水彩・油彩)

時 第2・4金曜日 10:30~12:00
料 6,300円(3ヵ月6回)
講 桜井 旭
金沢美術工芸大学大学院
博士後期課程修了 画家／博士(芸術)

たのしいハーモニカ

時 第2・4金曜日 10:30~12:00
料 6,300円(3ヵ月6回) 教材費別途
講 猿谷 朗子
ハーモニカ振興会認定講師



伝 統

茶 道 ● 裏千家

時 火曜日 10:30~12:00
料 9,180円(3ヵ月9回)
水屋費別途
講 板橋 宗澄



茶 道 ● 裏千家

時 金曜日 18:30~20:30
料 11,640円(3ヵ月12回) 水屋費別途
講 坂口 宗佳／田原 宗啓
茶道裏千家大島宗翠社中



実用書道

時 水曜日 18:30~20:30
料 11,770円(3ヵ月11回) 教材費別途
講 磯野 朝子
日展

日本画・水彩画

時 木曜日 18:30~20:30
料 9,700円(3ヵ月10回)
講 下村 洋人
日展



語 学

はじめての英会話入門

時 木曜日 15:30~17:00
料 11,220円(3ヵ月11回) 教材費別途
講 大嶋 キャサリン
フリーランス イングリッシュティーチャー

やさしい英会話

時 金曜日 15:30~17:00
料 11,220円(3ヵ月11回) 教材費別途
講 大嶋 キャサリン
フリーランス イングリッシュティーチャー

韓国語 ● 水曜コース

時 水曜日 19:00~20:30
料 9,570円(3ヵ月11回) 教材費別途
講 金 善亨(キム ソンヒョン)
元遊学館高等学校 韩国語講師

書 道

時 木曜日 18:30~20:30
料 11,640円(3ヵ月12回)
講 角 秀嶺
石川県書美術連盟会員



受講のご案内

●当館駐車場をご利用の受講生は、入庫時より1時間無料です。

(以後1時間ごとに100円必要となります)

※当館駐車場が満車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

●受講料には、教材・材料費等は含まれておりません。(消費税は含まれております)

お申込み・お問い合わせ

駐車場150台(割引あり)

金沢駅から徒歩10分

金沢勤労者プラザ

〒920-0022 金沢市北安江3-2-20 FAX(076)221-7991

開館時間／9:00~21:00(日曜・祝日は9:00~17:00)

休館日／毎月第1火曜日、年末年始(12月29日から1月3日)

TEL 076-221-7771

詳しくはホームページをご覧下さい

きんぷら

検索

<http://www.kinpura.com>

裏面もご覧ください ▶▶

●受講の際には、受付に受講料を添えてお申込みください。(事前に電話予約できます)
●お申込み人数が少ない場合は、やむを得ず講座を中止することがあります。
●期間表示のない講座は年間を通して開催しておりますが、途中入講できます。



入会金なし

駐車場150台(割引あり)

金沢駅から徒歩10分

冬の受講生募集

ダンス・美と健康



フラダンス

時 木曜日 13:30~14:45
料 11,400円(3ヶ月12回)
講 奥永 有里
マオリ フラスタジオ



フリースタイルダンス

時 土曜日 10:30~12:00
料 7,650円(3ヶ月9回)
講 優香♡OMICHI
Dance Z♡ne Y♡u

若返りリトミック体操

時 第2・4火曜日 10:00~11:30
料 6,600円(3ヶ月6回)
講 鈴木 真世
認知症予防脳トレ士

やさしいピラティス

時 月曜日 9:15~10:45
料 11,400円(3ヶ月12回)
講 西村 智子
FTP認定ピラティスインストラクター

ピラティス

時 月曜日 10:50~12:20
料 11,400円(3ヶ月12回)
講 西村 智子
FTP認定ピラティスインストラクター

ピラティス

時 火曜日 10:00~11:30
料 9,500円(3ヶ月10回)
講 西村 智子
FTP認定ピラティスインストラクター

ピラティス

時 金曜日 19:00~20:30
料 11,400円(3ヶ月12回)
講 西村 智子
FTP認定ピラティスインストラクター

ヨガ●リフレッシュ

時 月曜日 19:00~20:30
料 10,440円(3ヶ月12回)
講 佐藤 愛子
SSDフィットネス講師

ヨガ●リラックス

時 水曜日 10:30~12:00
料 10,440円(3ヶ月12回)
講 四尾 雅子
SSDフィットネス講師

ヨガ●ストレス解消

時 水曜日 18:30~20:00
料 10,440円(3ヶ月12回)
講 木村 直子
SSDフィットネス講師

ヨガ●ナチュラル

時 木曜日 10:30~12:00
料 10,440円(3ヶ月12回)
講 米林 悅子
SSDフィットネス講師

ヨガ●ナチュラル

時 木曜日 19:00~20:30
料 10,440円(3ヶ月12回)
講 佐藤 愛子
SSDフィットネス講師

ヨガ●ソフト

時 土曜日 10:30~12:00
料 10,440円(3ヶ月12回)
講 木本 信子
SSDフィットネス講師

ヨガ●整体

時 土曜日 13:30~15:00
料 10,440円(3ヶ月12回)
講 佐藤 愛子
SSDフィットネス講師

バランスボールエクササイズ

時 第2・4月曜日 10:30~11:30
料 6,300円(3ヶ月6回)
講 福山 美華
(一社)体力メンテナンス協会認定
バランスボールインストラクター

3B体操

時 木曜日 10:00~11:30
料 9,720円(3ヶ月12回)
講 西村 智子
(公社)日本3B体操協会インストラクター

リズム&ストレッチ

時 水曜日 10:00~12:00
料 9,720円(3ヶ月12回)
講 池本 いく子
日本体育協会公認スポーツ(体操上級)指導員

エアロビクス

時 水曜日 18:30~20:00
料 9,720円(3ヶ月12回)
講 浦山 外茂子
SSDフィットネス講師

優しい太極拳

時 火曜日 19:00~20:30
料 8,550円(3ヶ月9回)
講 清水 啓紀
日本武術太極拳連盟公認指導員

キッズ



トランポリン(入門~競技者まで)

時 水・木曜日 16:45~18:45
料 6,480円(1ヶ月8回)
講 中島 恵美子
(公財)日本体操協会トランポリン公認コーチ

やさしいトランポリン

時 火曜日 16:30~18:00
料 1,920円(1ヶ月3回)
講 豊後 歌子
(公財)日本体操協会トランポリン公認指導員

やさしいトランポリン

時 金曜日 16:30~18:00
料 2,560円(1ヶ月4回)
講 豊後 歌子
(公財)日本体操協会トランポリン公認指導員

キッズダンス●幼児・小学校低学年

時 土曜日 15:30~16:30
料 8,910円(3ヶ月11回)
講 MASAMI
SSDフィットネス講師

キッズダンス●小学校中・高学年

時 土曜日 16:30~17:30
料 8,910円(3ヶ月11回)
講 MASAMI
SSDフィットネス講師

無料体験・ご見学随時できます。〔一部無料体験・ご見学できない講座もありますので必ずお問い合わせください。〕

時=曜日・時間 料=受講料 講=講師

裏面もご覧ください ▶▶