

# 2026年 春の受講生募集



## 手作りパン

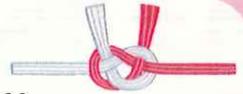
日時 土曜日 13:30~15:30  
4/4、4/18、5/16、5/30



受講料 4,200円(2ヵ月4回) 材料費別途(1,200円/1回)

講師 芝 恵子 料理研究家

## 水引アート



日時 火曜日 10:30~12:00  
4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23

受講料 6,600円(3ヵ月6回) 材料費別途(700円/1回)

講師 岸野 達也 水引作家

### 生花・フラワー

### 入会金なし

無料体験・ご見学随時できます!

※一部講座除く

時=曜日・時間 料=受講料 講=講師  
※写真は、イメージ図です

#### いけ花 ● 池坊

時 月曜日 18:00~20:00  
料 9,200円(3ヵ月10回) 花材費別途  
講 黒柳 治榮子  
専道家元池坊総華首(臨奥相伝)

#### いけ花 ● 草月流

時 水曜日 ①14:00~16:00  
②18:00~20:00  
料 ①5,520円(3ヵ月6回)  
②9,200円(3ヵ月10回) 花材費別途  
講 西野 芳流 草月流師範会理事

#### いけ花 ● 古流

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

#### フラワーデザイン

時 第2・4土曜日 13:30~16:30  
料 10,980円(3ヵ月6回) 花材費別途  
講 津島 多美  
NFDウェディングフラワーインストラクター  
(公社)NFD協会本部講師・試験審査員

### 音楽・芸術



#### 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

#### 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

#### たのしいカービング

時 第3木曜日 18:30~20:00  
料 6,300円(6ヵ月6回)  
材料費別途  
講 鈴木 真世  
バンコクマリサカービングスクールプロコース修了

### 写真

時 金・日曜日 18:30~20:30  
料 6,300円(3ヵ月6回) ※屋外撮影日あり  
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土曜日 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)

#### 絵画 ● 油彩画

時 土曜日 13:30~15:30  
料 9,700円(3ヵ月10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)

#### 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

### 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

#### 書道

時 月曜日 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

### 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  
フリースタイル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  
フリースタイル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 韓国語講師

#### 韓国語 ● 金曜コース

時 金曜日 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 韓国語講師

### 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)

●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。

お申込み・お問い合わせ

駐車場153台(割引あり)

金沢駅から徒歩10分

## 金沢勤労者プラザ

TEL 076-221-7771

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

詳しくはホームページをご覧ください

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)

きんぷら 検索

http://www.kinpura.com



入会金なし

駐車場153台(割引あり)

金沢駅から徒歩10分

# 春の受講生募集

ダンス・美と健康



## フラダンス

時 木曜日 13:30~15:00  
料 11,400円(3ヵ月12回)  
講 奥永 有里  
マオリ フラストジオ



## フリースタイルダンス

時 土曜日 10:30~12:00  
料 7,650円(3ヵ月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ヵ月6回)  
講 鈴木 真世  
認知症予防脳トレ士

## 筋トレ&ストレッチ●(月)①

時 月曜日 9:15~10:45  
料 11,400円(3ヵ月12回)  
講 西村 智子  
(公社)日本3B体操協会 指導士  
FTP認定ピラティスインストラクター

## 筋トレ&ストレッチ●(月)②

時 月曜日 10:50~12:20  
料 11,400円(3ヵ月12回)  
講 西村 智子  
(公社)日本3B体操協会 指導士  
FTP認定ピラティスインストラクター

## 筋トレ&ストレッチ●(火)

時 火曜日 10:00~11:30  
料 9,500円(3ヵ月10回)  
講 西村 智子  
(公社)日本3B体操協会 指導士  
FTP認定ピラティスインストラクター



## 筋トレ&ストレッチ●(金)

時 金曜日 19:00~20:30  
料 11,400円(3ヵ月12回)  
講 西村 智子  
(公社)日本3B体操協会 指導士  
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ヵ月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ヵ月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ヵ月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ヵ月12回)  
講 中 伊香  
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ヵ月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ヵ月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ヵ月12回)  
講 中 伊香  
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ヵ月6回)  
講 福山 美華  
(一社)体カメンテナン協会認定  
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ヵ月12回)  
講 西村 智子  
(公社)日本3B体操協会 指導士

## 3Bリズム体操

時 水曜日 10:00~11:30  
料 9,720円(3ヵ月12回)  
講 池本 いく子  
(公社)日本3B体操協会 指導士  
(公財)日本スポーツ協会公認体操コーチ2

## エアロビクス

時 水曜日 18:30~20:00  
料 9,720円(3ヵ月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ヵ月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ヵ月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ヵ月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ヵ月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ヵ月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ヵ月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 ▶▶