講座のご案内

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）

いけ花 ● 草月流

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

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

フラワーデザイン

日　時　第2・4土曜日 13:30～16:30
受講料　10,980円(3ヵ月6回) 花材費別途
講　師　津島　多美
NFDウエディングフラワーインストラクター

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

時 =曜日・時間　料 =受講料　講 =講師
※写真は、イメージ図です




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
※ 屋外撮影日あり
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 礒野 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 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
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～1月3日)

裏面もご覧ください ▶▶▶

入会金なし　駐車場１５３台(割引あり)　金沢駅から徒歩10分

講座のご案内

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 土本 千奈
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 10:00～12:00
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 ▶▶▶