

☀

ぽかぽか

令和7年度

後期

講座日程表

☀

★★ 親子・お子様が楽しむ講座 ★★

曜日	講座名	定員	会場	日 時		回数	受講料	講師名
火	赤ちゃんとママの運動遊び 『WARAリズム』 ※「WARAリズム」は登録商標です	各12組	体育室 大研修室	10:00～10:45	【10月】7・21 【11月】4・18 【12月】2・16	6回	4,400円	西脇 実和子
	音育！親子リトミック ①1才3ヶ月～2才2ヶ月 ②2才3ヶ月～未就園児	各15組	大研修室 体育室	①9:45～10:30 ②10:45～11:30	【10月】7・21 【11月】4・18 【12月】2・16 【1月】13・20 【2月】3・17 【3月】3・17	各12回	各6,600円	熊谷 由紀子
	書き方教室 (年長～小学6年生)★	20	小会議室	16:30～18:30	【10月】7・14・21 【11月】4・11・18 【12月】9・16・23 【1月】6・13・20 【2月】3・10・17 【3月】3・10・17	18回	7,700円	清水 智泉
	キッズわくわくガーデン (年中～小学2年生)	20	体育室	17:30～18:30	【10月】7・14・21・28 【11月】11・18・25 【12月】2・9・16 【1月】6・13・20・27 【2月】3	15回	5,500円	伊藤 早苗
木	ジャズダンス基礎クラス (年中以上)	30	体育室	16:00～16:45	【10月】2・9・16・23・30 【11月】6・13・20・27 【12月】4・11・18 【1月】8・29 【2月】5・12・19・26 【3月】5・12 ※1月頃発表会と発表会のリハーサル実施予定	20回	7,700円	yae
	ジャズダンス初級 (小学2年生以上)	30		17:00～18:00		20回	7,700円	
	ジャズダンス初中級クラス (小学5年生以上)	30		18:10～19:10		20回	7,700円	
	Fun Fun Basic English ! (小学5～6年生)③ ★	15	大研修室	17:30～18:30	【10月】9・16・23・30 【11月】6・13・20・27 【12月】4・11・18 【1月】8・15・22・29 【2月】5・12・19	18回	14,300円	藤田 典子
金	ラララおんがく♪	30	体育室	10:00～11:00	【10月】17 【11月】21 【12月】19 【1月】16 【2月】20	5回	3,300円	音楽療法士
土	Come on ! Baby English Club (3歳～年長) 午前コース ★	15	大研修室	9:30～10:10	【10月】4・18・25 【11月】1・8・22・29 【12月】6・13・20 【1月】10・17・24・31 【2月】7	15回	8,800円	伊藤 由紀子
	Fun Fun Basic English ! (小学1～2年生)① ★	15	大研修室	10:30～11:30	【10月】4・18・25 【11月】1・8・22・29 【12月】6・13・20 【1月】10・17・24・31 【2月】7	15回	12,100円	伊藤 由紀子
	Fun Fun Basic English ! (小学3～4年生)② ★	15		14:00～15:00	【10月】4・18・25 【11月】1・8・15 【12月】6・13 【1月】10・17・24・31 【2月】7・14・21	15回	12,100円	池田 真理

◆◆ 大人が楽しめる講座 ◆◆

2025/9/23

曜日	講座名	定員	会場	日 時		回数	受講料	講師名
火	健康体操	45	体育室	13:30～14:30	【10月】7・14・21・28 【11月】4・11・18・25 【12月】2・9・16・23 【1月】13・20・27 【2月】3・10・17・24 【3月】3	20回	7,700円	安田 詞順
	歪み改善！ 骨盤体操ヒトフィット！！	20	大研修室	13:00～14:00	【10月】14・21・28 【11月】4・11・18・25 【12月】2・9・16・23 【1月】13・20・27 【2月】3・10・17・24 【3月】3・10	20回	7,700円	松崎 晶
	ワード・エクセルの基礎 (Windows 10以上のパソコン持参)	15	小会議室	13:30～15:30	【10月】14・28 【11月】11・25 【12月】9・23 【1月】13・27	8回	4,400円	高井嘉奈子 (くわなIT推進 クラブ)
水	シェイプアップヨガ	30	大研修室	9:30～10:30	【10月】1・8・15・22・29 【11月】5・12・19・26 【12月】3・10・17 【1月】14・21・28 【2月】4・18・25 【3月】4・11	20回	7,700円	安田 詞順
	《新講座》 ゆる筋トレ&すつきりストレッチ	15	大研修室	10:50～11:50	【10月】1・15 【11月】5・19 【12月】3・17 【1月】7・21 【2月】4・18	10回	5,500円	水谷 有里
木	やさしいエアロビクス&プチヨガ (一般・託児あり)	45	体育室	9:30～10:30	【10月】9・16・23・30 【11月】6・13・20・27 【12月】4・11・18 【1月】8・15・22・29 【2月】5・12・19・26 【3月】5	20回	7,700円	安田 詞順
	筆ペンで楽しく描こう！ 「己書(おのれしょ)」★	15	小会議室	13:00～14:00	【10月】9・23 【11月】13・27 【12月】11・25 【1月】15・29 【2月】12・26	10回	4,400円	濱口裕香子
	大人のジャズダンス	30	体育室	13:30～14:30	【10月】2・9・16・23・30 【11月】6・13・20・27 【12月】4・11・18 【1月】8・29 【2月】5・12・19・26 【3月】5・12 ※1月頃発表会と発表会のリハーサル実施予定	20回	7,700円	yae
	リラックスヨガ	30	体育室	19:30～20:30	【10月】2・9・23・30 【11月】6・13・20・27 【12月】4・11・18・25 【1月】8・15・22・29 【2月】5・12・19・26	20回	7,700円	水谷 有里
金	ぽかぽかオリジナルピラティス	20	大研修室	10:30～11:30	【10月】3・10・17・24 【11月】7・14・21・28 【12月】5・12・19・26 【1月】9・16・23 【2月】6・13・20・27 【3月】6	20回	7,700円	後藤 明美
	アフタヌーン・シェイプアップヨガ	30	体育室	13:00～14:00	【10月】3・10・17・24・31 【11月】7・14・21・28 【12月】5・12・19・26 【1月】9・16・23・30 【2月】6・13・20	20回	7,700円	水谷 有里
	中国の健康体操 練功	30	大研修室	13:30～15:00	【10月】3・10・17・24・31 【11月】7・14・21・28 【12月】5・12・19 【1月】9・16・23・30 【2月】6・13・20・27	20回	7,700円	長谷川 節子
	楽しいチェアストレッチ	30	体育室	15:00～16:30	【10月】3・10・17・24・31 【11月】7・14・21・28 【12月】5・12・19 【1月】9・16・23・30 【2月】6・13・20・27	20回	7,700円	松岡 由美
土	桑名の千羽鶴 ★	15	小会議室	10:00～12:00	【10月】11 【11月】8 【12月】13 【1月】10 【2月】14 【3月】14	6回	3,300円	桑名の千羽鶴 を広める会
日	ゼンタングル ★	20	小会議室	10:00～11:30	【10月】19 【11月】16 【12月】21 【1月】18 【2月】15	5回	2,200円	野入 郁子

申込方法・持ち物・問合せ先は、裏面に記載しています ➡

講座持ち物		
	講 座 名	持 ち 物
火	赤ちゃんとママの運動遊び『WARAリズム』	バスタオル・飲み物(水分補給)
	健康体操	上履き用シューズ・汗拭きタオル・飲み物(水分補給)・ヨガマット(お持ちの方)
	親子リトミック①②	飲み物(水分補給)
	歪み改善！骨盤体操ヒトフィット！	バスタオル・飲み物(水分補給)
	書き方教室(年長～小学6年生)	硬筆用鉛筆(4B・5B)・消しゴム・硬筆用下敷き(お持ちの方)
	キッズわくわくガーデン(年中～小学2年生)	上履き用シューズ・汗拭きタオル・飲み物(水分補給)
水	シェイプアップヨガ	バスタオル・ヨガマット(お持ちの方)・飲み物(水分補給)
	ゆる筋トレ&すっきりストレッチ	飲み物(水分補給)
木	やさしいエアロビクス＆プチヨガ(一般・託児)	上履き用シューズ・ヨガマット(お持ちの方)・バスタオル・汗拭きタオル・飲み物(水分補給)
	筆ペンで楽しく描こう「己書」	筆ペン、新聞紙
	ジャズダンス(全クラス)	上履き用シューズ・汗拭きタオル・飲み物(水分補給)
	Fun Fun Basic English！③(小学5～6年生)	筆記用具、テキスト
	リラックスヨガ	バスタオル・飲み物(水分補給)・ヨガマット(お持ちの方)
金	オリジナルピラティス	ヨガマットまたはバスタオル・汗ふきタオル・ゴムボール(講師より購入の場合570円)、スーパーボール2個スーパーボール2個(25円×2)
	ラララおんがく♪	飲み物(水分補給)、動きやすい服装・季節によりひざかけ
	ワード・エクセルの基礎	無線LAN機能付きWindows10以上のパソコン ※300円/回で貸出も可能(要問合せ)
	アフタヌーン・シェイプアップヨガ	バスタオル・飲み物(水分補給)・ヨガマット(お持ちの方)
	中国の健康体操 練功	汗拭きタオル・飲み物(水分補給)
	楽しいチェアストレッチ	汗拭きタオル・5本指ソックス・飲み物(水分補給)
土	Come on Baby English 午前コース	色鉛筆またはクーピーペン・筆記用具・テキスト※右側要項を参照
	Fun Fun Basic English！① ②	筆記用具・テキスト ※右側要項を参照
	桑名の千羽鶴	筆記用具、はさみ、のり、出来上がった作品を持ち帰る為の箱又は袋、30～60cm定規、カッターナイフ、敷板
日	ゼンタングル	油性黒色マジック、色鉛筆(お好きな色 2、3色)、ゼンタングル用ペン

【教材費】

★マークの講座につきまして別途教材費が必要です。※詳細は下記をご覧ください

●「書き方教室」 5,000円

●「己書」 1,000円 ※筆ペンを講師より購入の場合は別途500円必要

●「Fun Fun Basic English！③(小学5～6年生)」 1,500円※継続生は500円

●「Come on！Baby English Club①」、「Fun Fun Basic English！①」 2,600円(初回講師に支払い)※継続生は500円

●「Fun Fun Basic English！②」 1,700円(初回講師に支払い)※継続生は500円

●「桑名の千羽鶴」和紙1,500円～2,000円程度 テキスト2,000円(テキストは希望者のみ購入)

●「ゼンタングル」1,100円

【追加募集の申込方法】

窓口にてお申込みください。先着順となります。 ※LINE、メール、電話でのお申込みは受付いたしかねます

全講座共通事項は、講座受講者の名前(ふりがな)、性別、生年月日、住所、連絡可能な電話番号、メールアドレスです。

その他、必要事項がございましたら、ぽかぽかよりご連絡いたします。

※お子様参加の講座は、講座初日に該当する月齢、年齢、学年のお子様を対象です

定員に達した講座は、追加募集がございません。



【お問い合わせ】

陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」

《住所》〒511-0867 桑名市陽だまりの丘四丁目2201番地2 《TEL》 0594-87-7576