

🌞 ぽかぽか 令和8年度 後期 講座一覧表 🌞

★★ こども・親子向け講座 ★★

曜日	講座名	定員	会場	日 時			回数	受講料	講師名
火	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	① 9：45～10：30 ②10：45～11：30	【10月】13・20 【12月】1・15 【 2月】2・16	【11月】10・17 【 1月】12・19 【 3月】2・16	各12回	各6,600円	熊谷 由紀子
	書き方教室 (年長～小学6年生)★	25	小会議室	16：30～18：30	【10月】6・13・20 【12月】1・8・22 【 2月】2・9・16	【11月】10・17・24 【 1月】5・12・19 【 3月】2・9・16	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】6・13・20・27 【12月】1・8・15・22 【2月】2	【11月】10・17 【1月】5・12・19・26 【3月】－	15回	5,500円	伊藤 早苗
木	ジャズダンス①基礎クラス (年中以上)	30	体育室	16：00～16：45	【10月】1・8・15・22・29 【11月】5・12・19・26 【12月】3・10・17 【 1月】7・14・21・28 【 2月】4・18・25 【 3月】4		20回	7,700円	yae
	ジャズダンス②初級クラス (小学2年生以上の初心者)	40		17：00～18：00			20回	7,700円	
	ジャズダンス③初中級クラス (ダンス経験1年以上の小学5年生以上)	30		18：10～19：10			20回	7,700円	
金	ラララおんがく♪ (未就園児の子どもと保護者)	20	体育室	10:00～11:00	【10月】16 【12月】18 【 2月】19	【11月】20 【 1月】15 【3月】－	5回	2,750円	山口 里美 具 京姫
土	Come on！Baby English Club (3歳～年長) ★	15	大研修室	9：30～10：10	【10月】3・17・24・31 【11月】7・14・21・28 【12月】5・12・19 【 1月】9・16・23・30 【 2月】－ 【 3月】－		15回	8,800円	伊藤 由紀子
	Fun Fun Basic English！① (小学1～2年生) ★	15		10：30～11：30			15回	12,100円	伊藤 由紀子
	Fun Fun Basic English！② (小学3～4年生) ★	15		14：00～15：00	【10月】3・17・24・31 【12月】5・12・19 【 1月】9・16・23・30 【 2月】6	【11月】7・14・21 【 3月】－	15回	12,100円	池田 眞理

申込方法・持ち物・問合せ先は、裏面に記載しています ➡

★マークの講座につきまして別途教材費が必要です。裏面に記載しています。

◆◆ 大人が楽しめる講座 ◆◆

2026/7/25

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】6・13・20・27 【12月】1・8・15・22 【 2月】2・9・16	【11月】10・17・24 【 1月】12・19・26 【 3月】2・9・16	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】6・13・20・27 【12月】1・8・15・22 【 2月】2・9・16	【11月】10・17・24 【 1月】12・19・26 【 3月】2・9・16	20回	7,700円	松崎 晶
	ワード・エクセルの基礎 ※Windows10以上のPC対象	15	小会議室	13：30～15：30	【10月】13・27 【12月】8・22 【 2月】9	【11月】10・24 【 1月】12・26 【 3月】9	10回	5,500円	くわなIT推進 クラブ 高井嘉奈子
	新講座 「クリスマスのスワッグ講座」★	15	小会議室	10:00～11：30	【12月】1		1回	500円	フラワー工房 花いちめん
水	シェイプアップヨガ	30	大研修室	9：30～10：30	【10月】7・14・21・28 【12月】2・9・16・23 【 2月】3・10・17・24	【11月】4・11・18・25 【 1月】6・13・20・27 【 3月】－	20回	7,700円	安田 詞順
	ゆる筋トレ&すっきりストレッチ	15	大研修室	11：00～12：00	【10月】7・14・21・28 【12月】2・9・16・23 【 2月】3・10・17・24	【11月】4・11・18・25 【 1月】6・13・20・27 【 3月】－	20回	7,700円	水谷 有里
	新講座 心がわくわくと人生が動き出す 「夢を叶える わくわく講座」★	15	小会議室	13：30～15：00	【10月】14		1回	550円	日本わくわく協会 柴田 美香
木	やさしいエアロビクス&ブチヨガ (一般・託児あり)	45 ※託児10 名以内	体育室	9：30～10：30	【10月】8・15・22・29 【12月】3・10・17・24 【 2月】4・18・25	【11月】5・12・19・26 【 1月】7・14・21・28 【 3月】4	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】8・22 【12月】10・24 【 2月】4・25	【11月】12・26 【 1月】14・28 【 3月】－	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】1・8・15・22・29 【12月】3・10・17 【 2月】4・18・25	【11月】5・12・19・26 【 1月】7・14・21・28 【 3月】4	20回	7,700円	yae
	リラックスヨガ	30	体育室	19：30～20：30	【10月】1・8・15・22・29 【12月】3・10・17・24 【 2月】4・18・25	【11月】5・12・26 【 1月】7・14・21・28 【 3月】4	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】2・9・16・23・30 【12月】4・11・18・25 【 2月】5・12・19	【11月】6・13・20・27 【 1月】8・15・22・29 【 3月】－	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】2・9・16・23 【12月】4・11・18・25 【 2月】5・12・19・26	【11月】6・13・20・27 【 1月】8・15・22・29 【 3月】－	20回	7,700円	水谷 有里
	楽しいチェアストレッチ	30	体育室	15：00～16：30	【10月】2・9・16・30 【12月】4・11・18 【 2月】5・12・19・26	【11月】6・13・20・27 【 1月】8・15・22・29 【 3月】5	20回	7,700円	松岡 由美
	新講座 楽しく健康に 「はじめての腸活講座」★ ～免疫力向上・ダイエット・美肌効果～	30	大研修室	13：30～15：00	【10月】2 【12月】4 【2月】19		3回	2,200円	名古屋学芸大学 管理栄養学部 藤木 理代
土	新講座 日々の暮らしにスパイスを取り入れる 「スパイスブレンド講座」★	10	小会議室	13：30～15：30	【10月】10 【11月】14 【12月】12		3回	1,650円	ちひろ堂 黒田 千浩
	新講座 心がわくわくと人生が動き出す 「夢を叶える わくわく講座」★	15	小会議室	13：30～15：00	【10月】24		1回	550円	日本わくわく協会 柴田 美香
	新講座 「自分好みのコーヒーを見つけた い方へ」★	15	小会議室	13：30～15：00	【10月】31		1回	550円	サンバースト コーヒー ロースタリー 菅原 輝也
	新講座 幼児・小中高生 「子どものやる気と自信を引き 出す <話の聴き方> <認め方>」	30	小会議室	13：30～15：00	【11月】7 (光精エココミュニティプラザ) 【11月】21 (陽だまりの丘複合施設ぽかぽか)		2回	1,100円	一般社団法人 子育て心理学協会 東ちひろ他
日	描くヨガ「ゼンタングル」★	15	小会議室	10：00～11：30	【10月】18 【12月】20 【 2月】21	【11月】15 【 1月】17 【 3月】－	5回	2,200円	野入 郁子
	新講座 「クリスマスのスワッグ講座」★	15	小会議室	10:00～11：30	【11月】29		1回	550円	フラワー工房 花いちめん

講座持ち物		
	講 座 名	持 ち 物
火	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)
	クリスマスのスワッグ講座	花鋏
	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	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)
	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)
	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 !	色鉛筆またはクーピーペンシル・筆記用具・テキスト
	Fun Fun Basic English ! ① ②	筆記用具・テキスト
日	クリスマスのスワッグ講座	花鋏
	ゼンタングル	油性黒色マジック、色鉛筆(好きな色 2、3色)、ゼンタングル用ペン



～ お申込みをお待ちしております ～

【教材費】 ※昨年度開講時の目安額となります

★マークの講座につきまして別途教材費が必要です。

- 「書き方教室」 5,000円
- 「Come on ! Baby English Club」、「Fun Fun Basic English ! ①」 2,600円
- 「Fun Fun Basic English ! ②」 1,700円
- 「クリスマスのスワッグ講座」 3,000円 ※花等材料代
- 「夢を叶える わくわく講座」 1,000円 ※教材代
- 「己書」 1,000円 ※筆ペンを講師より購入の場合は別途500円
- 「はじめての腸活講座」 5,500円 ※腸内細菌検査キット・オリゴ糖
- 「スパイスブレンド講座」 3,500円 ※スパイス代(クラフトコーラ材料・スパイスカレー材料・スパイスチャイ材料)ご自分でブレンドしたスパイスはお持ち帰りいただけます。
- 「自分好みのコーヒーを見つけたいあなたへ」 500円 ※コーヒー代等
- 「ゼンタングル」 1,100円

【申込方法】

・LINE、メール、窓口のいずれかでお申込みください。 ※電話でのお申込みはできません

・申込時に全講座共通で記入が必要となるのは、氏名(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。

・親子で参加される講座は、お子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日も記入してください。

・お子さんだけが参加される講座は、保護者の氏名も記入してください。

※お子さんが参加する講座は、講座初日に該当する月齢、年齢、学年のお子さんが対象です。

《E-mail》pokapoka@kuwana-shakyo.com

《LINE》@406fmlut ※下のQRコードから「友だち追加」してください。

【申込期間】

令和8年8月1日(土) ～ 8月30日(日)

※定員を超えた場合は抽選になります。(市内在住の方が優先となります)

※日程は、都合により変更になる場合があります。

【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

