☀ ぽかぽか　令和8年度　　後期　講座追加募集 ☀

★★ 子ども・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　【11月】10・17 【12月】1・15　【 1月】12・19 【 2月】2・16　【 3月】2・16	各12回	各6, 600円	熊谷 由紀子
火	書き方教室 （年長～小学6年生）★	募集は終了しました		【10月】6・13・20　【11月】10・17・24 【12月】1・8・22　【 1月】5・12・19 【 2月】2・9・16　【 3月】2・9・16	18回	7, 700円	清水 智泉
火	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　【11月】10・17 【12月】1・8・15・22　【1月】5・12・19・26 【2月】2　【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	20回	7, 700円	yae
木	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 【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	
木	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	ララらおんがく♪ （未就園児の子どもと保護者）	20	体育室	10:00～11:00 【10月】16　【11月】20 【12月】18　【 1月】15 【 2月】19　【 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
土	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
土	Fun Fun Basic English ！② （小学3～4年生） ★	15		14：00～15：00 【10月】3・17・24・31　【11月】7・14・21 【12月】5・12・19　【 1月】9・16・23・30 【 2月】6　【 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 ◆◆

2026/9/25

曜日	講座名	定員	会場	日　時	回数	受講料	講師名
火	健康体操	募集は終了しました		【10月】6・13・20・27　【11月】10・17・24 【12月】1・8・15・22　【 1月】12・19・26 【 2月】2・9・16　【 3月】2・9・16	20回	7, 700円	安田 詞順
火	歪み改善！ 骨盤体操ヒトフィット！！	募集は終了しました		【10月】6・13・20・27　【11月】10・17・24 【12月】1・8・15・22　【 1月】12・19・26 【 2月】2・9・16　【 3月】2・9・16	20回	7, 700円	松崎　晶
火	ワード・エクセルの基礎 ※Windows10以上のPC対象	募集は終了しました		【10月】13・27　【11月】10・24 【12月】8・22　【 1月】12・26 【 2月】9　【 3月】9	10回	5, 500円	くわなIT推進クラブ 高井嘉奈子
火	新講座 「クリスマスのスワッグ講座」★	募集は終了しました		【12月】1	1回	550円	フラワー工房 花いちめん
水	のんびりヨガ （旧シェイプアップヨガ）	募集は終了しました		【10月】7・14・21・28　【11月】4・11・18・25 【12月】2・9・16・23　【 1月】6・13・20・27 【 2月】3・10・17・24　【 3月】－	20回	7, 700円	安田 詞順
水	ゆる筋トレ＆すっきりストレッチ	募集は終了しました		【10月】7・14・21・28　【11月】4・11・18・25 【12月】2・9・16・23　【 1月】6・13・20・27 【 2月】3・10・17・24　【 3月】－	20回	7, 700円	水谷 有里
水	新講座 心がわくわくすると人生が動き出す 「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＆プチヨガ （一般・託児あり）	募集は終了しました		【10月】8・15・22・29　【11月】5・12・19・26 【12月】3・10・17・24　【 1月】7・14・21・28 【 2月】4・18・25　【 3月】4	20回	7, 700円	安田 詞順
木	筆ペンで楽しく描こう！ 「己書（おのれしょ）」 ★	募集は終了しました		【10月】8・22　【11月】12・26 【12月】10・24　【 1月】14・28 【 2月】4・25　【 3月】－	10回	4, 400円	濱口 裕香子
木	大人のジャズダンス	30	体育室	13：30～14：30 【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
木	リラックスヨガ	募集は終了しました		【10月】1・8・15・22・29　【11月】5・12・26 【12月】3・10・17・24　【 1月】7・14・21・28 【 2月】4・18・25　【 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	募集は終了しました		【10月】2・9・16・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　【 3月】－	20回	7, 700円	後藤 明美
金	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　【11月】6・13・20・27 【12月】4・11・18・25　【 1月】8・15・22・29 【 2月】5・12・19・26　【 3月】－	20回	7, 700円	水谷 有里
金	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　【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	松岡 由美
金	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～	募集は終了しました		【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」★	募集は終了しました		【10月】10 【11月】14 【12月】12	3回	1, 650円	ちひろ堂 黒田 千浩
土	新講座 心がわくわくすると人生が動き出す 「夢を叶える　わくわく講座」★	募集は終了しました		【10月】24	1回	550円	日本わくわく協会 柴田 美香
土	新講座 「自分好みのコーヒーを見つけたい方へ」★	募集は終了しました		【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
土	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　（光精工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　【11月】15 【12月】20　【 1月】17 【 2月】21　【 3月】－	5回	2, 200円	野入 郁子
日	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（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(お好きな色 2、3色)、ゼンタングル用ペン

しゃきょうちゃん

～ 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

【追加募集申込方法】

・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**

・先着順で受け付けします。 定員になり次第、募集を終了します。

・ぽかぽか窓口でのお申込みは、9時～17時までです。（月曜日休館　祝日を除く）

・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。

【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

ぽかぽか
ホームページ
こちらから

LINE友だち
追加はこちらから