

☀ 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
	書き方教室 (年長～小学6年生)★	募集は終了しました	大研修室	16:30～18:30	【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
	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	【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 【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
	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		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 ◆◆

2026/9/18

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	大研修室	8:30～14:30	【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
	歪み改善！ 骨盤体操ヒトフィット！！	募集は終了しました	大研修室	8:30～14:30	【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
	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	小会議室	8:30～15:30	【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
水	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	550円	フラワー工房 花いちめん
	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	大研修室	10:30～12:00	【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
木	ゆる筋トレ & すっきりストレッチ	募集は終了しました	大研修室	11:30～12:00	【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
	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
金	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	大研修室	13:30～14:30	【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
	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	小会議室	13:30～14:30	【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
	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
土	リラクセスヨガ	募集は終了しました	大研修室	13:30～14:30	【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
	ぽかぽかオリジナルピラティス	募集は終了しました	大研修室	14:30～15:00	【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
	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
日	楽しいチエアストレッチ	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
	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	大研修室	18:30～19:00	【10月】2 【11月】6・13・20・27 【12月】4 【 1月】8・15・22・29 【 2月】19 【 3月】－	3回	2,200円	名古屋学芸大学 管理栄養学部 藤木 理代
	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	小会議室	18:30～19:00	【10月】10 【11月】14 【11月】14 【12月】12	3回	1,650円	ちひろ堂 黒田 千浩
月	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	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よう！方へ」★	募集は終了しました	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
火	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
	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＆ブチヨガ	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！①②	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

【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



～ お申込みをお待ちしております ～