

健康で輝くように生き生きライフ

～ウェルネスで楽しみながら心と体の健康づくりを～

令和5年度

# ウェルネス講座受講生募集

オンライン  
申込開始

講座のお申込みは、パソコンやスマートフォン等からお願いします。  
勤労者総合福祉センターウェルネス八日市ホームページの「講座申込」から  
「利用者登録」入力後に、お申込みをお願いします。

令和5年4月3日(月)午前9時から受付開始(定員あり。先着順)  
詳しくは、裏面のオンライン申込方法をご覧ください!

QRコード⇒



## 文化教養講座

## 日 程

### 日商簿記3級講座

★日商簿記3級の資格取得を支援し、自己啓発及び能力開発を促します。

日 程：金曜日19:00～21:00(全18回)  
講 師：税理士・行政書士 小川 宗彦 先生  
受講料：18,000円 テキスト代 4,500円程度

6月 2日・9日・16日・23日  
7月 7日・14日・21日・28日  
8月 4日・18日・25日  
9月 1日・8日・15日・22日  
10月 6日・13日・27日



※試験日11月予定 定員12名

### FP(ファイナンシャルプランナー)3級講座

日 程：月曜日19:00～21:00(全12回)  
講 師：松下 祥子 先生  
受講料：12,000円 テキスト代 1,950円程度  
資料代 500円

★税金・保険・住宅ローン・資産運用など身近な「お金」に対する専門知識を習得します。私たちの生活に即役立つものばかりです。

5月 22日・29日 7月 3日・10日・24日・31日  
6月 5日・12日・19日 8月 7日・14日・21日

※9月に実施される国家試験の合格を目指します。 定員17名

### ライフ&マネー講座

★これからのライフプランと家計管理や資産運用、年金や生命保険や税制度などのしくみを学びます。

日 程：土曜日13:30～15:00(全7回)  
講 師：CFP,FP1級技能士・社労士 江畑 行雄 先生  
受講料：7,000円 資料代 1,000円

5月 13日 これからのライフプランとマネープラン  
5月 20日 必ず知っておきたい我が国の社会保険制度  
6月 3日 人生のリスクと民間保険の入り方・見直し方  
6月 17日 知って得する税のしくみと節税方法  
6月 24日 お金の教養と賢い家計管理  
7月 15日 今後の生活に必要な資産運用の基礎知識  
7月 22日 ライフプラン(キャッシュフロー)表の作成

定員17名

### FP(ファイナンシャルプランナー)2級講座

日 程：月曜日19:00～21:00(全16回)  
講 師：松下 祥子 先生  
受講料：16,000円 テキスト代 2,480円程度  
資料代 1,000円

★主に3級FP合格者や労務・経理等の実務経験者を対象にFP2級に必要な知識と応用力を学習します。

10月 30日 1月 15日・22日・29日  
11月 6日・13日・27日 2月 5日・19日・26日  
12月 4日・11日・18日・25日 3月 11日・18日

定員17名

### 新規 英会話講座～入門～

★英会話を基礎から

日 程：月曜日19:30～21:00(全20回)  
講 師：幸子アンダーソン 先生  
受講料：16,000円 資料代500円  
別途テキスト代 2,800円

5月 22日 11月 6日・20日  
6月 5日・19日 12月 4日・18日  
7月 3日・10日 1月 15日・29日  
8月 21日・28日 2月 5日・19日  
9月 4日・11日 3月 4日  
10月 2日・23日



定員12名

### 英会話講座～初級～

★中学英語習得程度の方向きです。

日 程：金曜日19:30～21:00(全22回)  
講 師：幸子アンダーソン 先生  
受講料：17,600円 資料代500円  
別途テキスト代 2,800円

5月 12日・19日 11月 10日・17日  
6月 2日・16日・30日 12月 1日・15日  
7月 7日・14日 1月 12日・19日  
8月 18日・25日 2月 2日・16日  
9月 1日・15日 3月 1日  
10月 6日・27日



定員17名

### 英会話講座～上級～

★会話力のレベルアップをめざしましょう。

日 程：木曜日19:30～21:00(全20回)  
講 師：ベリンダ 先生  
受講料：19,000円

5月 11日・18日・25日 11月 2日・9日・16日  
6月 8日・15日・22日 12月 7日・14日  
7月 6日・13日・20日  
9月 14日・21日・28日  
10月 12日・19日・26日



定員15名

文化教養講座

日 程

つまみ細工講座

★布地で作ったかわいいアクセサリ。家にある布を活用することもできます。糸や針を使わず貼り付けてストラップ・髪飾り・かんざしを作りましょう。  
日 程：火曜日9:30~11:30(全12回)  
講 師：日野 光江 先生  
受講料：9,600円 別途材料代1回500円~1,000円程度



5月30日 11月14日  
6月13日 12月12日  
7月25日 1月16日  
8月 8日 2月 6日  
9月12日 3月12日  
10月 3日・17日



定員10名

茶道講座

★正座・道具の準備・片付け・お客様に対する心等日常生活にも生かせるようにお稽古していきます。  
日 程：火曜日19:00~21:00(全26回)  
講 師：菊井 宗枝 先生(流派 裏千家)  
受講料：18,200円 和菓子代6,760円 抹茶代780円

5月16日・23日・30日 11月14日・28日  
6月 6日・13日・20日 12月 5日・19日  
7月 4日・11日・25日 1月16日・30日  
8月 1日・ 8日・22日 2月 6日  
9月 5日・12日・26日 3月 5日・19日  
10月 3日・17日



定員15名

実用書道・ペン字(昼の部)講座

定員15名

日 程：木曜日13:00~14:30(全20回)  
講 師：松吉 洋子 先生  
受講料：14,000円 資料代800円 別途テキスト代1,650円

★数字・ひらがな・カタカナの書き方、金封や葉書の書き方など生活に役立つ書道です。

5月11日・25日 11月 9日・16日  
6月 8日・22日 12月 7日・21日  
7月13日・27日 1月11日・25日  
8月10日・24日 2月22日  
9月14日・28日 3月14日  
10月12日・26日



実用書道・ペン字(夜の部)講座

定員17名

日 程：木曜日19:00~20:45(全20回)  
講 師：松吉 洋子 先生  
受講料：14,000円 資料代800円 別途テキスト代1,650円

筆ペン・ボールペン字講座

★暮らしに役立つ筆ペン字・ボールペン字の講座  
日 程：土曜日10:00~11:30(全20回)  
講 師：松吉 洋子 先生  
受講料：14,000円 資料代800円  
別途テキスト代1,650円

5月13日・27日 11月11日・25日  
6月10日・24日 12月 9日・23日  
7月 8日・22日 1月13日・27日  
8月26日 2月10日  
9月 9日・30日 3月 9日・23日  
10月14日・28日

定員15名

フラワーアレンジ講座

★基本的なテクニックから、最近主流のスタイルのアレンジメントまで季節の花を使ってレッスンしていきます。  
日 程：土曜日9:30~11:30(全18回)  
講 師：藤木 香奈 先生  
受講料：12,600円 別途花代1回1,500円程度

5月20日 11月18日  
6月 3日・17日 12月 2日・16日  
7月 1日・15日 1月20日  
8月 5日・19日 2月 3日・17日  
9月 2日・16日 3月 2日  
10月 7日・21日



定員15名

ビーズアクセサリ講座~初級・中上級~

★大人が使えるビーズアクセサリ作りの基礎を学びましょう。  
日 程：土曜日13:30~16:30(全18回)  
講 師：川嶋 佐由美 先生  
受講料：13,500円  
別途材料代1回2,500円程度(級によって異なります)

5月13日・27日 11月11日・25日  
6月10日・24日 12月 2日・16日  
7月 8日・22日 1月13日・27日  
8月19日 2月10日  
9月 9日・30日 3月 9日  
10月14日



初 級：定員 5名

中上級：定員10名

新規 植物雑貨前期講座

日 程：水曜日19:00~21:00(全5回)  
講 師：今堀 智子 先生  
受講料：4,000円  
別途材料代1回2,000円程度

★初めての方でも大丈夫!ハーバリウム作り、多肉植物の寄せ植え、フォトフレーム・花風鈴などを作りましょう。

5月17日 8月16日  
6月21日 9月20日  
7月19日



定員15名

楽しいパッチワーク講座~初級~

★パッチワークを始めてみたい方の初級講座です。  
日 程：木曜日10:00~12:00(全18回)  
講 師：三輪 美代 先生  
(日本手芸普及協会パッチワークキルト指導員)  
受講料：13,500円、別途送料代525円、糸代820円

5月18日・25日 10月 5日・19日  
6月 1日・22日 11月 2日・16日  
7月 6日・20日 12月 7日・21日  
8月 3日・17日 1月18日  
9月 7日・21日 2月15日

※その他作製する作品によって別途材料代必要



定員10名

楽しいパッチワーク講座~中級~

★初級ではできなかった作品にチャレンジしてみましょう。  
日 程：月曜日10:00~12:00(全18回)  
講 師：三輪 美代 先生  
(日本手芸普及協会パッチワークキルト指導員)  
受講料：14,400円

5月15日・29日 10月 2日・16日  
6月 5日・19日 11月 6日・20日  
7月10日・24日 12月 4日・18日  
8月 7日・21日 1月15日  
9月 4日 2月 5日

※その他作製する作品によって別途材料代必要



定員15名



## 文化教養講座

## 日 程

### 資産運用入門講座

★資産運用に必要な知識や基本的なしくみ・実践方法などについて一緒に考えていきます。  
日 程：土曜日13：30～15：00(全6回)  
講 師：CFP,FP1級技能士・社労士 江畑 行雄 先生  
受講料：6,000円、資料代1,000円

10月 7日 経済金融の基礎知識(経済・景気指標の見方)  
10月14日 日経新聞の読み方と利用の仕方  
10月28日 家計を助ける資産運用の基礎知識  
11月 11日 老後不安に備える iDeCoとつみたて NISA  
11月25日 株式投資の魅力と口座開設方法  
12月 9日 四季報の読み方と株式銘柄の選び方

定員17名

### 新規 植物雑貨後期講座

日 程：水曜日19：00～21：00(全5回)  
講 師：今堀 智子 先生  
受講料：4,000円  
別途材料代1回2,000円程度

★初めての方でも大丈夫!フラワーボトル・クリスマス壁飾り・しめ縄飾りなどを作りましょう。

10月18日 1月17日  
11月15日 2月21日  
12月20日

定員15名

## 健康運動講座

## 日 程

### ウォーキングエクササイズ 講座

★立ち姿を整え、立てる身体から歩き方のポイントをお伝えします。心身ともに軽やかに!  
日 程：水曜日10：00～11：30(全17回)  
講 師：ハートフルリット 津野 洋子 先生  
受講料：12,750円

5月 17日 11月 1日・15日  
6月 7日・21日 12月 6日・20日  
7月 5日・19日 1月 17日  
8月 2日 2月 7日・21日  
9月 6日・20日  
10月 4日・18日



定員15名

### 健康太極拳講座

★心身をリラックスさせ動作と呼吸が一体となり、スムーズに動けるように練習していきます。  
日 程：土曜日10：00～11：30(全25回)  
講 師：大窪 きみ子 先生(日本武術太極拳連盟B級指導員)  
受講料：17,500円

5月 13日・20日・27日 11月 11日・18日  
6月 10日・17日・24日 12月 2日・9日  
7月 8日・15日・22日 1月 13日・20日  
8月 5日・12日・19日 2月 3日・10日  
9月 2日・9日・16日・23日  
10月 7日・14日

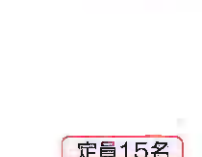


定員15名

### 優しいベリーダンス講座

★エジプトを起源とするベリーダンス。いつまでもキレイでいたい女性のための理想のダンスです。  
日 程：月曜日19：00～20：00(全21回)  
講 師：レイラ 先生  
受講料：16,800円

5月 8日・22日 11月 6日・20日  
6月 5日・19日 12月 4日・18日  
7月 3日・24日 1月 15日・29日  
8月 7日・21日 2月 5日・19日  
9月 4日・11日 3月 4日  
10月 2日・16日



定員15名

### リフレッシュヨガ A 講座

日 程：木曜日9：30～10：30(全28回)  
講 師：和田 佳子 先生(新国際ヨガ協会)  
受講料：18,200円

★初めての方でも年齢や体調に応じて無理なくいつからでも始めることができます。  
※AB どちらも内容は同じです。

5月 11日・18日・25日 11月 9日・16日・30日  
6月 8日・15日・22日 12月 7日・14日・21日  
7月 6日・13日・20日 1月 11日・18日  
8月 10日・17日・24日 2月 8日・15日  
9月 7日・14日・21日  
10月 5日・12日・19日



定員各12名

### リフレッシュヨガ B 講座

日 程：木曜日10：45～11：45(全28回)  
講 師：和田 佳子 先生(新国際ヨガ協会)  
受講料：18,200円

### 体に優しいカラダらくらくヨガ講座

★誰でも簡単に始められます。シニアの方まで幅広く楽しんでいただけます。  
日 程：金曜日13：30～14：30(全21回)  
講 師：赤尾 智香 先生  
受講料：14,700円

5月 12日・26日 11月 17日  
6月 9日・23日 12月 8日・22日  
7月 14日・28日 1月 12日・26日  
8月 4日・25日 2月 2日・16日  
9月 8日・22日 3月 8日・22日  
10月 13日・27日

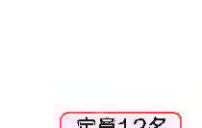


定員12名

### 新規 リラクゼーションヨガ講座

★どなたでも始められるヨガです。  
1日の疲れを取りに来てください。  
日 程：水曜日19：00～20：00(全20回)  
講 師：福田 美和先生(新国際ヨガ協会)  
受講料：14,000円

5月 17日・31日 11月 15日・29日  
6月 7日・21日 12月 6日・20日  
7月 12日・26日 1月 10日・24日  
8月 16日・30日 2月 14日  
9月 13日・27日 3月 13日  
10月 11日・25日



定員12名

### 新規 らくらく卓球講座

★無理のない運動で健康長寿!卓球の基礎を学びながら楽しく運動できます。  
日 程：水曜日10：00～11：30(全20回)  
講 師：スポーツ上級指導員、卓球療法士 渡邊 由美子先生  
受講料：17,000円、ボール代1,000円

5月 10日・24日 11月 8日・22日  
6月 14日・28日 12月 13日  
7月 12日・26日 1月 10日・24日  
8月 9日・23日 2月 14日・28日  
9月 13日・27日 3月 13日  
10月 11日・25日



定員8名

### 中高年のための健康卓球講座

★健康のため・運動不足解消・少しでも上達したい方個人のレベルに合わせて基礎から指導します。  
日 程：火曜日14：00～15：30(全23回)  
講 師：元全日本ランキング 竹内 恵 先生  
受講料：17,250円 ボール代1,000円

4月 25日 11月 7日・21日  
5月 9日・23日・30日 12月 5日・19日  
6月 13日・20日 1月 16日・30日  
7月 4日・25日 2月 6日・20日  
8月 1日 3月 5日・12日  
9月 5日・26日  
10月 3日・17日



定員15名

講座の受講料は1回700円です。どなたでも参加できます。

オープン参加で事前申し込みは不要。受講料は当日ご持参ください。

いずれも定員各45名

**凜軸〜りんじく〜骨盤調整エクササイズ講座**

日 程：水曜日13:30~15:00(毎月1回)  
講 師：ハートフルメソッド 津野 洋子 先生

★体の中心の骨盤を本来の位置に導きましょう!男女どなたでも受講OK

4月26日	8月23日	12月27日
5月24日	9月27日	1月24日
6月21日	10月25日	2月28日
7月26日	11月22日	3月27日



**有酸素運動とヨガで健康に水曜講座**

日 程：水曜日10:00~11:30(毎月1回)  
講 師：山本 いづみ 先生 (新国際ヨガ協会)

★有酸素運動で心肺機能を強化・血行を良くし、ヨガのポーズと瞑想・呼吸法で心と体をついに結びます。

4月12日	7月12日	10月11日	1月10日
5月10日	8月9日	11月8日	2月14日
6月14日	9月13日	12月13日	3月13日

**有酸素運動とヨガで健康に金曜講座**

日 程：金曜日10:00~11:30(毎月1回)  
講 師：山本 いづみ 先生 (新国際ヨガ協会)

4月7日	7月7日	10月6日	1月5日
5月12日	8月4日	11月10日	2月2日
6月2日	9月1日	12月1日	3月1日

オンライン申込方法

各講座のお申込みはパソコン、スマートフォン等からお願いします。令和5年4月3日(月)午前9時から先着順受付開始

★パソコン、スマートフォン等からお申込みされる方

- 勤労者総合福祉センターウェルネス八日市のホームページをご覧ください。右記のQRコード(または<http://higashiomi-j.com/kinrohukushi/index.html>)
- 先に「利用者登録」に必要事項を入力して登録してください。次に 講座を選択して送信してください。受講申込を送信いただいたアドレスへ、受信案内が自動返信されます。
- 申込は1講座ずつとなります。定員を超えた場合は「キャンセル待ち」の申込みができます。「キャンセル待ち」申込はキャンセルができた場合に申込順に繰り上げとなり、受講が可能となれば連絡させていただきます。
- 受講料・資料代等は1週間以内に窓口へ納めてください。受講料納入で受付完了となります。材料費等実費負担は各講座ごとに初回開講日にお支払いください。申込み後1週間を経過した場合は、キャンセルとなりますのでご注意ください。

QRコード⇒



★パソコン、スマートフォンのご利用について事前に詳しくお知りになりたい方

- 窓口で申込方法等をご説明しますので、開館時間内にご来館いただくか、お電話でお問合せください。

★申込みを窓口で希望される場合(パソコン、スマートフォンをお使いにならない方)

- 窓口のパソコンから申込送信していただくことができます。ご不明な場合は、スタッフが丁寧に説明とお手伝いをさせていただきます。

※各講座とも諸事情等により開講日・内容が変更になる場合があります。受講申込みが少ない場合は、その講座に限り開講できないことがあります。

※館内でのマスク着用など、感染予防対策をお願いします。

～東近江市 人権・男女共同参画課主催・ウェルネス八日市共催特別講座～

**女性のためのきらめき☆セミナー(全4回)**

定員：20名 \*おおむね4回とも受講可能な方

家事・育児と仕事を両立させながら、自分らしい暮らしや働き方ができるよう女性の活躍を応援するための講座です。

- 対 象：子育て世代や仕事を始めたいと考えている人(東近江市在住・在勤の女性)  
開講日：6月6日(火) 『わたしらしさ』を整理してライフ&キャリアデザインしてみよう!  
6月20日(火) 家と時間と思考のHAPPY整理術  
7月4日(火) 腸が綺麗だと人生はもっと輝ける  
7月11日(火) 『はたらきながら家庭もたいせつにしたい』を叶える!  
我が家らしい両立のコツを見つけよう



4月4日(火)  
13時から  
受付開始

時 間：各10:00~11:45

受講料：1,000円(全4回) ※当日託児有り(無料) 要申込・先着：10名 申込締切：5月23日(火)

※この講座については、東近江市ホームページの申込みフォームから、もしくは人権・男女共同参画課まで電話でお申し込みください。受講料は初回講座の際にお支払いください。詳細については、後日人権・男女共同参画課から発行されますチラシをご覧ください。



市ホームページ



東近江市勤労者総合福祉センター ウェルネス八日市

公益財団法人 東近江市地域振興事業団 (指定管理者)

住所：滋賀県東近江市建部上中町561

電話：0748-22-8800 IP・FAX：050-5801-1137

ホームページ <http://higashiomi-j.com/kinrohukushi>

各部屋の空き状況や施設のご案内はホームページでもご覧いただけます。