

体に優しいカラダらくらくヨガ講座

日程 金曜日13:30~14:30(全20回)

5月	9.23	11月	7.21
6月	6.20	12月	12
7月	11.25	1月	9.23
8月	8.22	2月	13.27
9月	12.26	3月	13
10月	10.24		

人生100時代!らくらくヨガはどなたでも気軽に始められます。楽しく健康づくりしましょう。

講師 古典ヨガ 赤尾 智香先生
受講料 14,000円
定員 15名

楽しく健康づくり! 初級太極拳講座

日程 土曜日10:00~11:30(全24回)

5月	10.17.24	11月	1.15
6月	7.14.21	12月	6.20
7月	5.19.26	1月	10.17
8月	2.9.23	2月	7.14
9月	6.20		
10月	4.11		

太極拳で足腰を鍛えて健康的な身体づくりを皆さんと一緒にしませんか。

講師 太極拳連盟公認A級指導員 山根 美保子先生
受講料 16,800円
定員 15名

単発健康運動講座

凜軸~りんじく~ 骨盤調整エクササイズ講座

体の中心の骨盤を本来の位置へ導きましょう。凛とした立ち姿に!!

日程 水曜日13:30~15:00(月1回)

4月	16	11月	19
5月	21	12月	17
6月	18	1月	21
7月	16	2月	18
9月	17	3月	18
10月	15		

講師 滋賀マナーズスクール凜軸主宰 津野 洋子先生
定員 45名

各講座 1回700円 事前申込み不要

有酸素運動と姿勢改善 水曜講座

有酸素運動で心肺機能を強化、姿勢改善でバランスの良いカラダ作りで健康寿命を延ばしましょう。

日程 水曜日10:00~11:30(月1回)

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

講師 新国際ヨガ協会 山本 いづみ先生
定員 45名

有酸素運動と姿勢改善 金曜講座

有酸素運動で心肺機能を強化、姿勢改善でバランスの良いカラダ作りで健康寿命を延ばしましょう。

日程 金曜日10:00~11:30(月1回)

4月	11	11月	14
5月	9	12月	12
6月	13	1月	16
7月	11	2月	6
9月	12	3月	13
10月	10		

講師 新国際ヨガ協会 山本 いづみ先生
定員 45名

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

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。

日時 6月17日(火) 10:00~12:00
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)
定員 30名
受講料 500円
受付期間 4月9日(火) 9時から 定員になり次第終了
託児あり 無料(要申込) 申込締切: 6月2日(火)

★申込方法や内容・講師等の詳細は 東近江市ホームページをご覧ください。
※内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

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) 滋賀県東近江市建部上中町561
TEL0748-22-8800 IP-FAX050-5801-1137
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。

ウェルネス講座 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。

★オンライン申込みする場合(パソコン、スマートフォン等で)

- 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。
- 先にウェルネス講座の「利用者登録」に必要事項を入力して登録してください。(前年度に登録済みの方は不要) 次に講座を選択して送信します。受講申込を送信いただいたメールアドレスへ受信案内が自動返信されます。

★申込みは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あった場合に、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、4/2から1週間以内に納めてください。受講料納入で受付完了となります。別途材料費等は各講座ごとに初回開講日にお支払いください。

※日商簿記3級・FP3級のテキスト代・茶道のお菓子代については、受講料と一緒に窓口でお支払いください。

ご利用について詳しくお知りになりたい方は開館時間内にお越しいただくか、電話でお問い合わせください。

★申込みを窓口でする場合(パソコン・スマートフォンをお使いにならない方)
●窓口で申込書へ必要事項をご記入いただき、受講料等を納金後、申込み完了となります。

注1:各講座は諸事情により開講日・内容が変更になる事があります。受講申込みが少ない場合は開講できないことがあります。注2:講座開講後の「受講料の返金」はできません。予めご了承ください。

教養と軽運動で健康寿命延伸、生き生きライフ

~ウェルネスで楽しみながら心と身体の健康づくりを~

令和7年度 ウェルネス講座 受講生募集

オンライン先行受付 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、お申込みをお願いします。受講料の支払いは4/2から窓口へお願いします。詳しくは、裏面の「申込方法」をご覧ください。

窓口での申込み 令和7年4月2日(水) 午前9時から先着順受付

オンライン申込み 令和7年3月25日(火) 午後6時から先着順受付

QRコード 講座申込サイト

文化教養講座

日商簿記3級講座

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) ※講師の都合により金曜日以外に変更する日があります。(時間は同じ)

6月	6.13.20
7月	4.11.18.25
8月	1.8.22.29
9月	5.12.19.26
10月	3.10.24

講師 税理士・行政書士 小川 宗彦先生
受講料 18,000円 定員 12名
別途/テキスト4,500円程度

NEW Helloからはじめる英会話

英会話は初めてという方向けの講座です。先生を交えて楽しく自然と会話を身につましよう。

日程 金曜日10:00~11:30(全20回)

5月	23	11月	7.21
6月	6.20	12月	12.19
7月	4.11	1月	9.23
8月	22.29	2月	6.20
9月	5.19	3月	6
10月	3.24		

講師 英会話講師 幸子アンダーソン先生
受講料 17,000円 定員 12名
別途/テキスト2,800円程度

英会話講座 初中級

基本的な知識を理解し始めたが、もっとスキルをアップしたい方向けです。

日程 金曜日19:30~21:00(全22回)

5月	9.23	11月	7.21
6月	6.20	12月	12.19
7月	4.11	1月	9.23
8月	22.29	2月	6.20
9月	5.12.19	3月	6
10月	3.24		

講師 英会話講師 幸子アンダーソン先生
受講料 18,700円 定員 16名
別途/テキスト2,800円程度

ファイナンシャルプランナー FP3級講座

税・保険・ローン・資産運用等身近な「お金」に対する専門知識の習得。生活に役立ちます。※国家試験合格を目指します。

日程 月曜日19:00~21:00(全12回)

6月	2.9.16.23.30
7月	7.14.28
8月	4.18.25
9月	1

講師 FP1級技能士 松下 祥子先生
受講料 12,600円 定員 17名
別途/テキスト1,950円程度

英会話講座 初級

中学英語学習程度の方向けで先生との会話で英語に慣れましょう。また、受講された方のレベルに合わせて会話をします。

日程 月曜日19:30~21:00(全20回)

5月	19	11月	10.17
6月	2.16	12月	1.15
7月	7.14	1月	5.19
8月	18	2月	2.16
9月	1.8.29	3月	2
10月	6.20		

講師 英会話講師 幸子アンダーソン先生
受講料 17,000円 定員 12名
別途/テキスト2,800円程度

英会話講座 上級

先生と楽しく会話しながら、英語力のレベルアップを目指しましょう。

日程 木曜日19:30~21:00(全20回)

5月	15.22
6月	5.12.19
7月	3.10.17
9月	4.11.18
10月	2.9.16
11月	6.13.20
12月	4.11.18

講師 カイル ベリンダ先生
受講料 19,000円 定員 15名

女性のためのライフ&マネー 基礎講座

最新の制度や家計管理、資産運用(ニ一サ)の基本を知り、人生を豊かに生きるヒントについて基礎から学びます。

日程 土曜日13:30~15:00(全5回)

10月	11.25	12月	13
11月	15.29		

講師 CFP,FP1級技能士 伊藤まゆみ先生
受講料 6,000円 定員 20名
(資料代込み)

かわいい♡つまみ細工講座

ちりめんなどの布で季節のしつらえや、アクセサリ・小物を作ります。

日程 水曜日13:30~15:30(全12回)

5月	14	8月	13	11月	12	2月	18
6月	11	9月	10	12月	10	3月	11
7月	9	10月	8.15	1月	14		

講師 つまみ細工アーティスト 日野 光江先生
受講料 9,600円
別途材料代/1作品1,000~3,000円程度 初回デモンストレーション620円
定員 10名

茶道講座



正座・茶器の取扱い・お客様に対する心等、日常生活にも生かせるお稽古をしていきます。

日程 火曜日19:00~21:00(全26回)

5月 13.20.27 11月 11.18
6月 3.10.17 12月 2.16
7月 1.8.15 1月 6.20
8月 19.26 2月 3.17
9月 2.9.30 3月 3.17
10月 7.28

講師 小林 宗知先生 定員 15名
受講料 19,500円 (お茶代含む) 別途/和菓子代8,320円程度

百人一首を筆ペン・ボールペンで書く講座

百人一首の世界を味わいながら美しい筆文字で書いてみませんか。自分だけの書の作品を作ってみましょう。

日程 月曜日10:00~11:30(全10回)

7月 7.28 10月 6.27
8月 4.25 11月 10
9月 8.29 12月 1

講師 日本習字教授免許・読売書法会会友・謙慎書道会理事 松吉 洋子先生
受講料 8,000円 定員 12名 別途/課題手本資料代2,500円程度

NEW ボールペン字講座

暮らしに役立つボールペン字を教材をもとに美しく書けるよう指導します。

日程 土曜日10:00~11:30(全20回)

5月 10.24 9月 13.27 1月 10.24
6月 7.21 10月 11.18 2月 7.21
7月 12.26 11月 8.22 3月 7
8月 9.23 12月 13

講師 日本習字教授免許・読売書法会会友・謙慎書道会理事 松吉 洋子先生
受講料 15,000円 定員 15名 別途/課題手本資料代3,300円程度

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向けで、優しく指導し作品を作っていきます。

日程 木曜日10:00~12:00(全18回)

5月 15.29 9月 4.18 1月 15
6月 5.19 10月 2.16 2月 5
7月 17.24 11月 6.20
8月 7.28 12月 4.18

講師 公財 日本手芸普及協会指導員 三輪 美代先生
受講料 13,500円 別途/テキスト・糸代2,200円程度 ※作製する作品により別途材料代が必要です。 定員 12名



実用書道・ペン字講座

昼の部

書道の数字・ひらがな・カタカナの書き方、金封・葉書の書き方など生活に役立つ指導をします。

日程 木曜日13:00~14:30(全20回)

5月 15.29 11月 13.27
6月 12.26 12月 11.25
7月 10.17 1月 8.22
8月 7.21 2月 5
9月 11.25 3月 5
10月 9.23

講師 日本習字教授免許・読売書法会会友・謙慎書道会理事 松吉 洋子先生
受講料 15,000円 定員 15名 別途/課題手本資料代3,300円程度

実用書道・ペン字講座

夜の部

書道の数字・ひらがな・カタカナの書き方、筆ペン字、金封の書き方や毛筆にもチャレンジできます。

日程 木曜日19:00~20:30(全20回)

5月 8.22 10月 9.23
6月 12.19 11月 13.27
7月 10.24 12月 11.25
8月 7.21 1月 15.22
9月 11.25 2月 5.19

講師 日本習字教授師範 山田 吉男先生
受講料 15,000円 定員 15名 別途/課題手本資料代3,300円程度



ビーズアクセサリー講座

初級・中上級

ビーズを針と糸で縫っていく技法やマクラメの技法等を学び、大人が使えるアクセサリー作りの基礎を学びます。

日程 土曜日13:30~16:30(全18回)

5月 10.24 10月 4.18
6月 7.14 11月 8.29
7月 5.19 12月 13
8月 9 1月 10.24
9月 6.20 2月 7.21

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 ※材料代は級によって異なります。 定員 初級6名・中上級8名



NEW インテリア花雑貨講座

アーティフィシャルフラワーをメインとした花雑貨や苔テラリウム、多肉の寄せ植え等長く楽しめる花を幅広く学べる講座です。

日程 金曜日10:00~12:00(全10回)

6月 13 11月 14
7月 11 12月 12
8月 8 1月 9
9月 12 2月 13
10月 17 3月 6

講師 花zakka木楽樹代表 今堀 智子先生
受講料 8,000円 定員 12名 別途/材料代1作品2,000~2,500円程度



フラワーアレンジ講座

季節の花々を使って目的に応じたアレンジの作成や、アレンジメントのテクニックを生花やプリザーブドフラワーを使ってレッスンします。

日程 土曜日9:30~11:30(全18回)

5月 17.31 10月 4.18
6月 7.21 11月 1.22
7月 19 12月 6.27
8月 2 1月 17
9月 6.20 2月 7.21
3月 7

講師 藤木 香奈先生
受講料 12,600円 別途/花材代1回 2,000円程度 定員 15名



楽しいパッチワーク講座 中級

パッチワークに慣れてきた方向けで、難易度の高い作品に挑戦・チャレンジしてみましょう。

日程 月曜日10:00~12:00(全18回)

5月 19 9月 1.29 1月 19
6月 2.16 10月 6.27 2月 2.16
7月 7.28 11月 17 3月 2
8月 4.18 12月 1.15

講師 公財 日本手芸普及協会指導員 三輪 美代先生
受講料 14,400円 ※作製する作品により別途材料代が必要です。 定員 15名

健康運動講座

優しいベリーダンス講座

女性限定

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20回)

5月 12.26 11月 10.17
6月 9.23 12月 8.22
7月 7.14 1月 5.19
8月 4.18 2月 2.16
9月 1.29 3月 2
10月 6

講師 RIPベリーダンススタジオ主宰 レイラ先生
受講料 16,000円 定員 15名



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日の疲れをリセットして心身共にリラックス。

日程 水曜日19:00~20:00(全22回)

5月 14.28 11月 5.19
6月 4.18 12月 3.17
7月 9.23 1月 7.21
8月 6.20 2月 4.18
9月 3.17 3月 4.11
10月 1.22

講師 新国際ヨガ協会 福田 美和先生
受講料 15,400円 定員 12名



大人のらくらく卓球 A講座

各レベルに合わせた技術向上を目的として、楽しく運動できます。

日程 水曜日9:30~11:00(全20回)

5月 14 11月 12.26
6月 11.25 12月 10.24
7月 9.23.30 1月 7.21
8月 27 2月 4.25
9月 3.17 3月 10
10月 8.22

講師 スポーツ上級指導員、介護予防指導士 渡邊 由美子先生
受講料 18,000円 (ボール代込み) 定員 8名



大人のらくらく卓球 B講座

卓球の技術を充実させたい。試合にも参加していきたい方向けの講座です。

日程 水曜日11:00~12:30(全20回)

5月 14 11月 12.26
6月 11.25 12月 10.24
7月 9.23.30 1月 7.21
8月 27 2月 4.25
9月 3.17 3月 10
10月 8.22

講師 スポーツ上級指導員、介護予防指導士 渡邊 由美子先生
受講料 18,000円 (ボール代込み) 定員 8名



リフレッシュヨガ A講座

筋肉・関節を柔軟にし、姿勢を整えて一日を気持ちよくスタートしましょう。

日程 木曜日9:30~10:30(全28回)

5月 15.22.29 11月 6.20.27
6月 5.19.26 12月 4.18
7月 17.24.31 1月 8.22
8月 21.28 2月 5.19
9月 4.18.25 3月 5.12
10月 2.23.30

講師 新国際ヨガ協会 和田 佳子先生
受講料 19,600円 定員 12名



リフレッシュヨガ B講座

筋肉・関節を柔軟にし、姿勢を整えて一日を気持ちよくスタートしましょう。

日程 木曜日10:45~11:45(全28回)

5月 15.22.29 11月 6.20.27
6月 5.19.26 12月 4.18
7月 17.24.31 1月 8.22
8月 21.28 2月 5.19
9月 4.18.25 3月 5.12
10月 2.23.30

講師 新国際ヨガ協会 福田 美和先生
受講料 19,600円 定員 12名



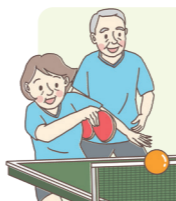
中高年のための健康卓球講座

卓球の基礎を学びながら楽しく無理のない運動で健康長寿!

日程 火曜日14:00~15:30(全20回)

5月 13.20.27 11月 11
6月 3.10.17 12月 9
7月 1.15 1月 6.20.27
9月 2 2月 3.17
10月 7.21 3月 3.10

講師 元全日本ランキング 竹内 恵先生
受講料 16,000円 (ボール代込み) 定員 15名



ウォーキングエクササイズ講座

立ち姿を整え、自分の歩き方を感じよう。一歩一歩のウォーキングで心身共に軽やかに。

日程 水曜日10:00~11:30(全18回)

5月 7.21 11月 5.19
6月 4.18 12月 3.17
7月 2.16 1月 14
8月 6.20 2月 18
9月 17 3月 18
10月 1.15

講師 滋賀マナースクール凍軸主宰 津野 洋子先生
受講料 12,600円 定員 15名



楽しく体づくり大人のラージボール卓球講座

大きくて軽いラージボールは初めての方でもシニアでもラリーが続き大人気です。幅広い年齢層で楽しめます。

日程 金曜日13:30~15:00(全20回)

5月 23 11月 7.21
6月 13.20 12月 12.19
7月 4.25 1月 16.30
8月 8.22 2月 13.27
9月 12.26 3月 13
10月 10.24

講師 スポーツ上級指導員、介護予防指導士 渡邊 由美子先生
受講料 18,000円 (ボール代込み) 定員 8名