

## 東公民館 民間教育事業者による講座ぷろぐらむ

	講 座 名	講師及び連絡先	曜日	時間	回数・受講料・その他
ダンス&体操	楽しい社交ダンス	○佐々木 文 男 Tel24-0662 十和田市三本木字里ノ沢1-577 <a href="http://www9.plala.or.jp/dh-swing/">http://www9.plala.or.jp/dh-swing/</a>	土	10:00 ~11:45	月4回 月謝4,000円
	柘ダンス & バレエ	○上 野 智 子 Tel090-4888-8835 三沢市三沢堀口17-671-H	土	13:00 ~18:00	毎週 3歳~大人 月謝4,500円
	健 康 体 操	○加 藤 智 子 Tel23-1509 090-8580-9169 十和田市東二十一番町23-16	木	10:00 ~12:00	月4回 月謝2,000円
	フラダンスで 心も体も健康に	○柳 沢 ちせ子 Tel0176-53-2891 三沢市下久保57-149	火	10:30 ~11:30	月4回 月謝3,000円
	3世代が楽しめる 3B体操教室	Tel0178-20-3633 ○佐 藤 佐 智 子 090-7668-5437 八戸市日計2丁目3-47	金	10:00 ~11:30	月4回 月謝3,000円 (教材費別)
いけばな&フラワーアレンジメント	青山御流 いけばな教室	○高 木 淑 子 Tel23-2885 十和田市三本木字並木西429-6	木	19:00 ~20:30	月2回 (第2,4週) 月謝2,000円 花代実費
	いけばな小原流	○小 野 啓 子 Tel080-6001-7499 十和田市洞内字井戸頭144-23	金	10:00 ~12:00	月2回 (第1,3又は5週) 月謝2,000円 花代実費
	木村則華 池坊いけばな教室	○木 村 則 子 Tel090-7939-8294 十和田市西一番町10-46	木	19:00 ~21:00	月2回 (第1,3週) 月謝2,000円 花代実費
	花談の会 フラワーアレンジメント	○豊 川 智 美 Tel090-1374-7151 十和田市深持字森12-3	月	19:00 ~21:00	月2回 (第2,4週) 月謝3,000円 教材費別
	777-ルizzo Mxt教室 Green Rose	○桜 木 ゆ み Tel090-4883-1756 十和田市ひがしの2丁目6-5	土	14:30 ~16:30	月1回 (第2週) 月謝4,000円 材料費含む
	3-01°アソワワ-デザイ フェリーチェ	○荒 河 郁 子 Tel090-2888-7990 六戸町犬落瀬字明土1-3	水	①15:00~ ②18:30~	毎週 1回3,300円 材料費含む
陶芸	火曜陶芸教室	○奥 山 紘 Tel22-6240 十和田市西十四番町41-25	火	19:00 ~21:00	毎週 月謝3,000円 教材費別
茶道	大日本茶道学会 茶道教室	○小野寺 和子 Tel22-1272 十和田市稻生町11-22	金	13:00 ~17:00	月3回 (第1,2,3週) 月謝3,000円 教材費含む
ヨガ	やさしいヨガ講座	○山 田 す が 子 Tel22-5802 十和田市東十三番町16-12	火	10:00 ~11:30	毎週 月謝3,000円 入会金1,000円
	夜のリラックスヨガ	○古間木 栄美子 Tel24-2064 十和田市西六番町3-28-10	火	18:30 ~20:00	月4回 月謝2,000円 教材費含
			木	13:30 ~15:00	
	ご当地ヨガ (ベビーヨガ)	○ご当地ヨガ実行委員会 事務局(藤代) Tel080-3501-6790 十和田市元町東一丁目14-36	土	9:45 ~11:40	月1回(第4週) 月謝1,500円 教材費別
リフレッシュヨガ	○新 山 奈 穂 Tel090-3537-4602 十和田市元町西2丁目5-36	水	10:30 ~11:45	毎週 月謝3,000円 教材費含	
舞踊	ふるさとをのこそう伝 えよう南部大黒舞の会	○山 田 す が 子 Tel22-5802 十和田市東十三番町16-15	金	18:00 ~21:00	月4回 月謝3,000~4,000円
	みなして踊るベシ ナニヤドヤラ		火	13:00 ~17:00	毎週 1回 500円
ピラ ティス	Pilates Time (ピラティスタイム)	○松 倉 史 子 Tel080-5035-9460 三沢市東岡三沢3-41-471 W102A	月	10:00 ~11:00	毎週 1回1,500円 教材費別

	講座名	講師及び連絡先	曜日	時間	回数・受講料・その他
教育	ペン字なんでも講座	○山本 登美子 TEL24-2323 十和田市東二十二番町1-17	月	19:00 ~21:00	月2回 (第2,4週) 月謝3,000円 教材費別
教養	自分力アップの ”身近なアロマ” と”パーソナルカラー”	○岡本 浩子 TEL080-5568-2437 三沢市幸町3-13-5 1-203	月	13:00 ~14:30	月2回 (第2,4週) 月謝3,500円 材料費別
国際交流	十和田国際交流協会 世界の料理 (7月~12月)	○十和田国際交流協会 事務局 平野 TEL090-7663-0132	月	9:00 ~13:00	月1回 (第4週) 月謝1,200円 材料費含む
	十和田国際交流協会 韓国語教室		水	10:00 ~12:00	月2回 (第2,4週) 月謝1,500円 教材費含む
美術	美術教室ふおるむ	○日野口 晃 TEL23-0646 十和田市西四番町15-44	火	13:30 ~16:30	月4回 月謝5,000円 教材費別
	初心者のための 日本画講座	○佐伯知美 TEL080-1815-1867 十和田市三本木字稲吉121-993	日	13:00 ~17:00	月1回 月謝2,000円 材料費別
書道	瑤光書道教室	○圓 瑤光 TEL090-5184-4236 十和田市西二十二番町43-14	月	13:00 ~18:00	月4回 月謝5,000円 教材費別
	くらしの書の講座	○中村 文子 TEL090-8782-3680 東北町上北南3丁目32-16	水	9:30 ~11:30	月4回 月謝4,000円 材料費別
アート&クラフト	押し花 (5月~11月)	○北上 保子 TEL25-8955 十和田市東二十一番町31-1	火	13:00 ~15:00	月2回 (第2,4週) 月謝3,000円 教材費別
	七宝教室	○高橋 靖子 TEL090-9034-3757 十和田市西十一番町1-45-12	水	13:00 ~17:00	月2回 (第3,4週) 月謝2,000円 教材費別
	粘土工芸 (サン・クラフト・ドール)	○藤田 睦子 TEL090-1066-5344 十和田市西二十三番町41-27	水	9:30 ~12:00	月3回 (第1,2,3週) 月謝2,000円 教材費別
	簡単ソーイング &リフォーム	○浜田 ゆり子 TEL017-766-8616 青森市富田3丁目21-5 (申込・問合せ等の電話は19時以降)	月	9:30 ~12:30	月2回 (第2,4週) 月謝3,000円 教材費別
	リペア・カービグ & フルカービグ講座	○佐伯知美 TEL080-1815-1867 十和田市三本木字稲吉121-993	火	① 9:00~ ② 18:00~	月2回 (第2,4週) 1回2,000円 教材費含む
武道	空手道教室	○橋場 謹也 TEL090-8257-4217 十和田市洞内字後野244-22	金	18:00 ~21:00	月4回 月謝1,500円
音楽	大正琴教室	○今泉 キミエ TEL22-3385 十和田市三本木字並木西179-10	木	9:30 ~12:00	月2回 (第1,3週) 月謝2,500円 教材費別
	生田流お箏教室	○田中 裕美子 TEL090-3750-2245 十和田市東二十三番町21-20	日	10:00 ~12:00	月2回 (第2,4週) 月謝3,000円 教材費別
太極拳	ゆったり太極拳教室	○野月 雅子 TEL090-9539-0645 十和田市洞内字後野9-7	月	10:00 ~12:00	月4回 月謝2,000円 教材費含む
着付け	らくらく着方クラブ	○川村 慶子 TEL25-8850 十和田市三本木字一本木沢33-30	水	13:00 ~17:00	月3回 (第1,2,3週) 月謝2,250円 材料費含む

※見学・体験等の問合せ・申込については、直接各講師へご連絡願います。

講座の内容を紹介しています ホームページアドレス <http://shisyou5441.web.fc2.com/>

〒034-0001 十和田市三本木字里ノ沢1番地240 (TEL0176-24-9000 fax0176-24-9003)