

	団体名	講師	開催日	参加費	内容	問合せ
絵画	ART春日	なし	火曜日 13:00~17:00	なし	絵画教室	樋渡 暁子 092-585-6123
	子ども絵画造形教室 ほのぼのこども キャンパス	笹木 美穂	第2・4金曜日 ・16:00~17:20 ・17:30~18:50 (時間応相談)	4,000円/月 (諸経費込)	子どもたちが絵画造形を通じて、自然や日常のふとしたことなどを自由に表現し、想像力やコミュニケーション力を養う絵画造形教室です。 対象: 年中(4歳)~小学6年生	笹木 美穂 070-4319-7436 kaiga@honokyan.com
			第2・4金曜日 13:00~15:30	500円	シニア世代と年少(3歳)迄の子どもを持つ親子が季節等に合わせたぬり絵を通じ交流、ふれあいを楽しみながら創造力を育み新たな発見を共有できるほのぼのとした空間です。	
第2・4金曜日 19:20~20:30	300円	ほのぼのこどもキャンパスの卒業生や地域の中学生が自由に絵を描ける場と自習室を兼ね備えた空間です。年少向けの子どものぬり絵原画を作成する場としても活用できます。				
	団体名	講師	開催日	参加費	内容	問合せ
音楽	フローリストリラ (50才からの楽しい 女声コーラス)	緒方すみえ	第2・4木曜日 13:30~15:00	2,000円/月	50代から90代までの皆様で懐かしい日本の歌からクラシック・ポップス等楽しく歌っています。初心者でも大丈夫です。発声からていねいにご指導していただいています。	島田 教子 090-9400-1749 eurithmic-0313 @softbank.ne.jp
	団体名	講師	開催日	参加費	内容	問合せ
パソコン	春日パソコンクラブ	藤井真人	第2・4日曜日 09:00~12:00	500円/回	パソコン全般についての勉強 対象: 春日市および近郊にお住まいの シルバーの方	藤村 隆子 090-2585-9611
	団体名	講師	開催日	参加費	内容	問合せ
趣味	暮らしに役立つ 茶道教室	平嶋宗典	第1・3土曜日2クラス ①午前のクラス 09:00~12:00 ②午後のクラス 13:00~17:00	月謝4,000円/ 月2回のお稽古	季節の移ろいの中、茶道を楽しみませんか、日本文化、相手を思いやる心・美しいしぐさが身につきます。初歩から学びますのでお気軽にどうぞ。椅子の用意もあります。	平嶋 宗典 080-5278-8927
			7月・8月の 夏休み期間に 2回開催 (所要時間約1時間)	お一人 300円	子供さんと一緒に、体験茶道を楽しみませんか。気軽に日本文化に親しみ、和のお作法も身につきます。夏休みの自由研究にいかがでしょうか。	

講座・教室についてのお問合せ・お申込みは、各団体に直接ご連絡ください。開催日・時間・内容等は予告なしに変更となる場合があります。ここに記載されている団体または個人に関する情報を、講座の申込みまたは問い合わせ以外の目的で使用することを禁止します。

クローバープラザ総合案内

団体名	講師	開催日	参加費	内容	問合せ	
春日健身会	永野光幸	水曜日 09:00~12:00 ※月4回	3,200円/月	太極拳は生涯スポーツとして老若男女を問わず、何方でも出来る緩やかな運動です。気功も取入れ、楽しみながら足腰や内臓の強化、健康増進に繋がります。初心者大歓迎です。	永野 光幸 090-8416-6070	
自力整体サークル	小濱邦子	第1・第2・第3 火、水 第2・第4 木 第1・第3 土	初回のみ1,000円 3,000円/月2回 4,000円/月3回	自身の心身を自分で緩め、整え、癒し、自然治癒力を上げるための自己治療のメソッドです。ゆっくりした動きで楽しみながら行っていきます。老若男女問わずです。単発OK!	小濱 邦子 090-4584-3835 k_raku@icloud.com	
クローバー ストレッチ教室	健康運動指導士・ 貯筋運動指導者	4月~6月(春) 第2・第3・第4水曜日 10:30~11:40	3ヶ月(全9回) 9,000円	リフレッシュストレッチ講座 腰痛・肩こり・冷え・むくみ等の慢性的な症状の緩和に効果が期待できるストレッチや筋力トレーニングを行います。心身共に元気になる教室です。	やわたり りな 矢渡 理奈(代表) 080-1704-5323 rinayawa5323@gmail.com	
		7月~9月(夏) 第2・第3・第4水曜日 8月のみ 第1・第3・第4 10:30~11:40		美姿勢ストレッチ講座 身体の感覚に意識を向けて全身をバランス良く整えるストレッチ体操を行います。足元から頭の位置まで体の歪みを正してコリ等の不調を改善します。		
		10月~12月(秋) 第2・第3・第4水曜日 10:30~11:40		スッキリストretch講座 脳の活性化やレクリエーション等の楽しいエクササイズやストレッチ体操を行います。左右のバランス感覚を高め心身をスッキリ整える教室です。		
		1月~3月(冬) 第2・第3・第4水曜日 10:30~11:40		ボールストレッチ講座 ミニGボール等の手具を用いて楽しくエクササイズを楽しみます。関節や筋肉をほぐすストレッチ体操で血流を促し心身を心地よい状態に導く教室です。		
		第2・第3・第4水曜日 9:15~10:00	(全3回) 2,500円/月	マルチコンポーネント運動教室 週替わりの運動プログラム(45分間)です。体幹トレーニング・筋力ダンベルトレーニング・ズンパゴールドで様々な運動を楽しみましょう!		
		第2・第3・第4水曜日 9:15~11:40 ※20分休憩あり	2,200円/回	1日ビジター教室(2部制) 週替わりの運動プログラム(45分)と定期ストレッチ教室(70分)です。半日動いて運動量を増やし人生110年時代を豊かにすごしましょう。		
		第2水曜日 9:15~10:00	900円/回	体幹トレーニング教室 主に胴体部分の筋肉を強化します。ボールやロープ等の用具も活用し、自分の体重を負荷にして行うトレーニングです。楽に動ける体づくり!!		
		第3水曜日 9:15~10:00		筋力・ダンベル教室(軽強度) 人生110年時代の健康寿命延伸を目指し上半身と下半身の筋力トレーニングを行います。ペットボトル2本(500g)を準備して待っています!		
		ZUMBA®GOLD IR	第4水曜日 9:15~10:00	900円/回		ZUMBA®GOLD教室 運動強度が低い動きで初心者やシニア向けに構成されたダンスフィットネスプログラムです。メレンゲ、サルサ、タンゴ等ステップは脳トレにも!!
		日本スポーツ協会 公認コーチ(水泳)	第2金曜日 13:00~13:45	900円/回 (別途ロッカー・ プール代)		水中ウォーキング教室 泳法指導の専門家による効果的な水中ウォーキングやヌードル等の道具を用いた筋力・バランス能アップを目指した内容です。ヒザ痛・腰痛緩和に!
	日本スポーツ協会 公認コーチ(水泳)	第2金曜日 14:00~14:30	900円/回 (別途ロッカー・ プール代)	初級スイム教室 水中歩行に慣れて、これから水泳を始めたい方のための入門教室です。泳ぎの基本姿勢やキックの練習の他、クロール、他の種目等も習得します。		

講座・教室についてのお問合せ・お申込みは、各団体に直接ご連絡ください。開催日・時間・内容等は予告なしに変更となる場合があります。ここに記載されている団体または個人に関する情報を、講座の申込みまたは問い合わせ以外の目的で使用することを禁止します。

クローバープラザ総合案内

団体名	講師	開催日	参加費	内容	問合せ
アロハクローバー	井原和世	第2・4火曜日 13:00～17:00	1,000円/回 ※要維持費	フラダンスの技術向上、会員の親睦融和、日常生活の活性化、ボランティア活動、健康増進を目的とする。	船越 幸子 092-504-0031 (090-2766-0123)
Little Egypt Dance Corps	藤井淑恵 藤井直子	土・日 毎月1～2回 10:00～11:30	1,000円~/回 ※要維持費	ベリーダンスクラス・ジプシーダンスクラスがあり、それぞれ月1回楽しくレッスンしています。希望者はイベント等にも参加しています。見学・体験大歓迎!!	藤井 淑恵 080-1722-9033
Fitness Team HOT	丹下安弥子	第1・2・3金曜日 18:55～19:50	3,500円/月	大人初心者のためのダンスクラス 30代・40代・50代対象のストリートダンスクラスです。未経験者向けにわかりやすく丁寧に指導いたします。	丹下 安弥子 092-596-7274 fitnessteamhot@gmail.com
		第1・2・3金曜日 19:55～20:50	3,500円/月	大人初級者のためのダンスクラス 30代・40代・50代対象のストリートダンスクラスです。初心者クラスより少しレベルアップした振り付けを行っています。	
ダンス マユミダンス カンパニー	安武真由美	第1・第3 土曜日 14:15～15:15	3,200円/月 ※諸経費込	タップダンス入門クラス 対象:年齢・性別不問・初心者	マユミダンス カンパニー 090-1340-9031 mayumi.m.d.c.57@gmail.com
		第2・第4 土曜日 14:15～15:15	3,200円/月 ※諸経費込	タップダンスキッズ&親子クラス 対象:小学生以下のキッズ(親子での参加も可) (ジャズクラスW受講や親子・兄弟姉妹の割引あり)	
		第2・第4 日曜日 13:00～14:00	3,200円/月 ※諸経費込	タップダンス初心者クラス 対象:年齢・性別不問・初心者	
		木曜日 18:00～18:50	5,000円/月 ※諸経費込	タップダンス入門クラス 対象:年齢・性別不問・初心者	
		木曜日 19:00～21:00	5,500円/月 ※諸経費込	タップダンス初中級クラス 対象:年齢・性別・経験不問	
		土曜日 12:50～14:00	4,700円/月 ※諸経費込	キッズジャズ&ヒップホップダンス 対象:4才～小学生(兄弟・姉妹の割引あり)	
		土曜日 15:15～16:45	4,700円/月 ※諸経費込	オヤジダンスクラス 対象:40才以上の男性・非喫煙者	
		第2・第4 日曜日 14:00～15:00	3,200円/月 ※諸経費込	熟女ダンスクラス初級 対象:40才以上の未経験者女性	
		第2・第4 日曜日 15:00～16:00	3,200円/月 ※諸経費込	熟女ダンスクラス中級 対象:40才以上の女性(初級クラスから受ける方は1,000円の追加のみ)	

講座・教室についてのお問合せ・お申込みは、各団体に直接ご連絡ください。開催日・時間・内容等は予告なしに変更となる場合があります。ここに記載されている団体または個人に関する情報を、講座の申込みまたは問い合わせ以外の目的で使用することを禁止します。

クローバープラザ総合案内