

福岡工業大学では地域に支持される学園をめざし、さまざまな生涯学習の機会をご提供しています。先端の研究や社会関心の高いテーマに沿った講座から、日常的に学べる文化・教養および健康増進にかかわる講座など、幅広く開講しています。

2023 秋冬講座受講生募集

講座コードは、青が対面講座コード、赤がオンライン講座コードです。

FIT 講座

本学教員の教育・研究の知見を生かした先進的あるいは社会の関心が高いテーマをわかりやすくご紹介いたします。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
特別講演
無料講座

23S004 23S005 **11/3 (金・祝)** 第1部 10:00~11:00 第2部 11:10~12:10

第1部 正しく分ければ「ごみ」じゃない
～「紙ごみ・プラスチックごみ・食品ロス」3R®を考えよう～

講師／福岡市 環境局 ごみ減量推進課

この講座では、福岡市のごみに関する現状と課題、市の3R推進の取り組みをご紹介します。また、市の可燃ごみ組成の上位3品目である食品ロス・紙ごみ・プラスチックごみに焦点を当て、具体的な減量の方法をご説明いたします。さらに当日は、ごみ減量の実践として「雑がみ回収チャレンジ」を併せて実施します。ご家庭で出た紙箱や包装紙、チラシなどの「雑がみ」を、学内で事前配布する「雑がみ回収促進袋」やご家庭にある紙袋に集めてぜひご持参ください。将来にわたって安心して住み続けられる循環型社会を推進するため、私たち一人ひとりができることを一緒に考えていきましょう。

※「3R」とは、「Reduce (リデュース) =ごみの発生を減らすこと」、「Reuse (リユース) =くり返し使うこと」、「Recycle (リサイクル) =資源として再生利用すること」の3つの「R」を指す略語です。

12 つくも責任 つかう責任 13 気候変動に 具体的な対策を

第2部 容器メーカーの 持続可能な経営
～環境配慮型のペット ボトルと充填システム～

講師／尹 諒重
社会環境学部 社会環境学科 学部長・教授

SDGs (持続可能な開発目標) を実現していくには、行政と市民のほかに企業にも積極的な対応が求められています。中でも環境保全に対しては利益の一部を社会に還元するという消極的な姿勢を超えて、新たな技術を積極的に開発し環境問題を解決することは、開発目標の達成と同時に企業成長のチャンスにつながるでしょう。今回の講義では、ペットボトルと関連して発生する排水と二酸化炭素などの課題を技術開発を通して大幅に改善し、環境保全と企業活動を両立させた事例を紹介いたします。

9 産業と消費者の 責任を分ける 12 つくも責任 つかう責任

23S002 23S003 **10/7 (土)** 10:00~11:00

同時開催 雑がみ回収 チャレンジ!

ご家庭でリサイクル可能な雑がみを集め、学内で事前配布する「雑がみ回収促進袋」や家庭にある紙袋に入れて、当日会場へお持ちください。

SDGsと法律

法律はSDGsと関係があるでしょうか。これは「大いにYES」です。たとえば、SDGs 目標9「産業と技術革新の基盤をつくろう」を達成するために、特許法や著作権法などの知的財産法が貢献しています。一方で、こういった法律がSDGsを阻害することもあります。SDGs目標12「つくる責任、つかう責任」ではリサイクルが促進されていますが、スマートフォンや自動車を修理することは知的財産権を侵害し、許されることがあります。これに対しては、「修理する権利 (right to repair)」という運動が欧米で起こり、企業が対応を迫られています。今回の講義では、「知的財産権とは何か?」、「修理する権利とは何か?」ということを学びたいと思います。

講師／橋 雄介
社会環境学部 准教授

9 産業と消費者の 責任を分ける 12 つくも責任 つかう責任

【定 員】対面50名・オンライン50名

Excel活用講座～集計作業の効率化テクニックを学ぶ～

講師／福岡工業大学 情報基盤センター

23S006 **9/16 (土)** 10:00~11:00

Microsoft Excelに代表される表計算ソフトをさらに活用するための便利な機能や効率的な操作を紹介いたします。文字・数字の入力やファイルの保存ができる初級者を対象に、サンプルデータを用いて実際に操作を行います。作業の時間につながる機能を知る機会となります。

受講対象：文字や数字の入力やファイルの保存、マウスの操作ができる方

【定 員】対面30名

残席わずか

ITスキルアップ講座 初心者の方もご参加いただけます

画像編集講座～オリジナル LINEスタンプを作ろう!～

講師／福岡工業大学 情報基盤センター

23S007 **9/23 (土)** 10:00~11:30

今や日本最大級のコミュニケーションツールLINE (ライン)。簡単に誰とでもやり取りができる事で広く使われていますが、その楽しさ、使い勝手の良さのついでに様々な種類のスタンプがあります。本講座では、プロも使用する画像編集ソフトで、手描きのイラストなどを題材にしながらスタンプを作成する過程を丁寧にお伝えします。

受講対象：文字や数字の入力やファイルの保存、マウスの操作ができる方

【定 員】対面30名

残席わずか

動画編集講座～デジタル編集テクニックを学ぶ(初級)～

講師／福岡工業大学 情報基盤センター

23S008 **9/30 (土)** 10:00~11:30

本講座では、プロが使用する動画編集ソフトを使用して、動画編集の基礎を学び、ご自身の作品を制作するためのスキルを身につけます。ソフトウェアの基本的な使い方の紹介、動画編集の基礎(素材の読み込み、クリップ配置、トリミング、エフェクトやトランジションの設定、タイトルの作成)、最後に完成した動画の書き出しまでを一緒に行います。

受講対象：文字や数字の入力やファイルの保存、マウスの操作ができる方

【定 員】対面30名

残席わずか

先人・先哲に学ぶ講座

孔子の『論語』と佐藤一斎の『言志四録』に学ぶ 人間の在り方生き方講座

23F001

【学内学習会】
第1回 10/13 (金) 13:30~16:00
第2回 11/10 (金) 13:30~16:00
第3回 12/16 (土) 9:30~12:00
2024.
第4回 2/17 (土) 9:30~12:00

【学外実地学習会】
第5回 2024. 3/10 (日)
大出 8:00 (大車バスにて) 10:00~16:00
【実地学習】多々良公園内東原庫舎 ※駐車場は各自でご準備ください
大出 18:00
【実地学習会参加費】810円 (施設料・保険料)

孔子の『論語』と佐藤一斎の『言志四録』から、限られた大切な1日1日を明るく前向きに力強く生きるためのヒントになる内容を紹介し、参加者の皆様に寄り添いながら、わかりやすく独創的な解説と考察を行います。また紹介した『論語』『言志四録』に参加者の皆様が素読・筆写を行います。大学での学習会の仕上げとして『論語』ゆかりの地である佐賀県多久市多久聖廟公園内東原庫舎で実地学習を行います。

【受講条件】第5回の実地学習会への参加要件：
第1回から第4回までの大学での学習会に1回以上参加されること。

【定 員】30名 【受講料】第1~4回 無料 / 第5回 左記参加費が必要

講師／上寺 康司
教養力育成センター 教授
福岡市 佐藤一斎 言志四録 普及大使

1日集中講座 健康講座 無料講座

変形性膝・股関節症の手術回避・延期を可能にする治療法
～実技講習と「良い靴の選び方」の歩行訓練～

講師／林 和生 関節症センター センター長 東原 佑樹 リハビリテーション科副主任

23F201 23F202 **2024.2/8 (木)** 13:00~14:20

15年前から従来の整形外科のリハビリにない日本の整体法である骨盤矯正に取り組んできたところ、手術と言われた多くの例で手術の回避・延期が可能になりました。また、多くの痛みは従来言われてきた「軟骨が消失した関節面」からではなく「歩行不安定性から生じる筋肉・靭帯」から生じる痛みであることがわかってきました。最近、5年間で米国定痛医学で開発された「よい靴の選び方」と特殊足底板で、さらに成績が向上してきました。実技講習はリハビリテーション科による、手術回避につながるエクササイズを行います。

【定 員】対面30名・オンライン50名

申込方法のご案内

FIT講座・1日講座のお申込み方法

1 申込フォームでお申込み

右記のQRコードの専用の申込フォームより、お申し込みください。
フォームを送信後、お申込みを受け付けた旨の自動返信メールが届きますので必ずご確認ください。この時点ではまだ受講決定はございません。
後日お送りする、お申込み結果のお知らせメールをお待ちください。



https://forms.office.com/r/t20k29U2xi

2 お申込み結果のお知らせ

お申し込み後、5営業日程度で残席を確認し、結果をメールでお知らせいたします。
有料講座の場合は、お支払いについてもメール内でご案内いたします。
お申込みは先着順で受け付けております。満席のため受講できない場合にもその旨メールをお送りしますので、メールが届かない場合は必ずお問い合わせください。

3 お支払い手続き (有料講座の場合)

お申込み結果のお知らせメールで、お振込先、お支払金額、入金期限をご案内いたします。
受講料は銀行振込にてお支払いください。(振込手数料は、お客様負担となります。)
期限までに入金を確認できない場合は自動的にキャンセルとなりますのでご注意ください。



新型コロナウイルス感染防止に向けて

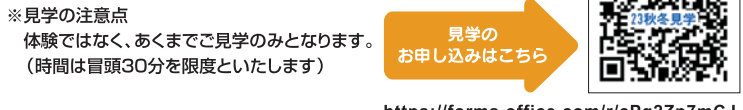
- 新型コロナの特徴を踏まえた基本的感染対策として、引き続き手洗い等の手指衛生の徹底をお願いするとともに、施設の換気に注意を払います。
- 必要に応じて「三つの密」の回避や人と人との距離の確保を行います。
- マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断に委ねることを基本とします。ただし、感染拡大のリスクが確認できる場合にはマスク着用を推奨します。

※今後の状況により、講座の中止や日程変更、または施設利用の制限を設ける場合がございます。変更が生じた場合はHP及び公式LINEからお知らせします。

文化教養・健康増進講座見学のお申込み方法

1 申込フォームで見学をお申込み

講座を受講するには、まず見学していただいております。
右記のQRコードの専用の申込フォームより、見学をお申し込みください。
フォームを送信後、見学申込みを受け付けた旨の自動返信メールが届きますので必ずご確認ください。この時点ではまだ見学決定はございません。
後日お送りする、お申込み結果のお知らせメールをお待ちください。



https://forms.office.com/r/cPg2Zp7mCJ

2 お申込み結果のお知らせ

お申し込み後、5営業日程度で見学に関する詳細をメールでお知らせいたします。
お申込みは先着順で受け付けております。
満席のため見学できない場合にもその旨メールをお送りしますので、メールが届かない場合は必ずお問い合わせください。

3 見学・受講のご検討

ご見学後はご入会について検討ください。ご入会を希望される場合は、ご見学の**翌営業日の正午までに**お電話でご連絡下さい(092-606-7089)。
その際にお支払い期限等についてご説明いたします。

4 お支払い手続き

受講料は銀行振込にてお支払いください。(振込手数料は、お客様負担となります。)
期限までに入金を確認できない場合は自動的にキャンセルとなりますのでご注意ください。

受付開始日 令和5年 9月4日(月) 9時~

お申し込み時の注意事項

- 申込は先着順で、定員になり次第締め切ります。
- お申込み結果のお知らせメール送信後、お支払い期限までに入金を確認できない場合は自動的にキャンセルとなります。
- 文化教養・健康増進講座につきましては、受付開始時点で定員に達している場合があります。
- 文化教養・健康増進講座(レギュラー講座)は会員制です。**入会金2,000円(2年間有効)**。
詳しくは「会員制度について」をご確認ください。



https://opencollege.fit.ac.jp/moushikomi/index#bge-02

受講の取消について

- 申込を取消する場合は、必ず営業時間内(土・日・祝日・本学の休業日を除く)に、直接、事務局に訪談されるか、お電話をください。(092-606-7089)
- 受講料入金後、受講取消をされた場合は受講料から下記のキャンセル料を差し引いた金額を返金致します。

	受講取消日時	キャンセル料	
		1日講座	レギュラー講座
①	講座開始10日前の17:00まで	事務手数料1講座につき2,000円。 ただし、受講料が2,000円以下の場合は受講料の全額。	事務手数料 1講座につき2,000円。 +入会金または更新料
②	上記①以降から講座開始前日の17:00まで	受講料全額	
③	上記②以降	受講料全額	受講料全額+入会金または更新料

※講座開始10日前が土曜・日曜・祝日・本学の休業日の場合はその前日の17:00までとさせていただきます。

受講時の注意事項・お知らせ

- 受講に際しての注意事項はこちらから。
必ずご確認ください。



https://opencollege.fit.ac.jp/moushikomi/index#bge-03

- LINE公式アカウントで
講座情報や休講情報を発信しています。



LINEアカウントはこちら

緊急時のお知らせについて

地震・台風、その他緊急時のお知らせやそれに伴う休講情報などは、**本学の大学ホームページ (https://www.fit.ac.jp/)** の新着情報にて公開いたします。
個別のご連絡は実施しておりません。



道雪会 第7回文化講演会

立花宗茂と閻千代 ～二人の父との交わり～



加来 耕三氏

10/8 (日) 14:00~ 講演:14:15~15:45 場所:福岡工業大学 FITアリーナ

【プロフィール】
奈良文学部文学部史学科卒業。学生生活を終えて、昭和59年に奈良文学部文学部研究員。現在は歴史家・作家として、独自の史観にもとづく著作活動を行う。

戦国の世、実父高橋紹運は「文武に通じ徳智の人、諸人に情深く私欲がなく古今稀なる義に生きた名将である」と言われ、島津5万人の侵攻に一歩も引かず763人の侍が岩屋城で共に戦死した理由がそこにある。
また、養父戸次(立花) 道雪は立花山城主として負け戦はないといわれる武勇の人、死ぬまで節を曲げずに尽す仁義の武将、この二人の父の薫陶を受けた宗茂・閻千代は大きく育つ。

料金 ￥1,000(高校生以下無料) 当日販売可

チケット販売場所 ●そびあ新宮 ●吉市文化協会(リーバスプラザが敷地内)
(※前売券は福岡工業大学では販売していません)

※お問合せは/道雪会会長 杉尾民則 TEL080-2792-9667まで
※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください

今日から学んで
自分プラス

文化教養・健康増進講座 (レギュラー講座)

・テキスト・材料費等は受講料には含まれません。(※詳細はご見学時に講師へご確認ください。)・持参品など受講する講座で必ずご確認ください。

さまざまなジャンルから、興味のあることをじっくり学べます。

まずはご見学ください。 要事前予約

1～10 外国語を学びたい

各講座の詳細はこちらからご確認ください▶



1 英会話・Intermediate I・II

23F301・23F302



【開講日】木曜日
【回 数】各12回
【時間帯】Ⅰ 13:00～14:30
Ⅱ 15:00～16:30
【定 員】各15名
【受講料】各18,000円
※テキストは講師よりご案内
23F301 Ⅰ 13:00～14:30
23F302 Ⅱ 15:00～16:30

スケジュール	10月	5-19
	11月	9-16
	12月	7-21
	1月	11-18
	2月	1-15
	3月	7-21

2 スキルアップ英会話

23F303



【開講日】木曜日
【回 数】12回
【時間帯】10:00～11:30
【定 員】15名
【受講料】18,000円
※教材費プリント代300円程度

スケジュール	10月	5-19
	11月	9-16
	12月	7-21
	1月	11-18
	2月	1-15
	3月	7-21

3 おもてなし英会話

午前クラス・午後クラス NEW 23F304・23F305



【開講日】金曜日
【回 数】各12回
【時間帯】午前クラス 10:00～12:00
午後クラス 13:00～15:00
【定 員】各20名
【受講料】各24,000円
※テキストは講師よりご案内
23F304 午前クラス
23F305 午後クラス

スケジュール	10月	13-27
	11月	10-24
	12月	8-22
	1月	12-26
	2月	2-16
	3月	8-22

4 中国語講座

23F306



【開講日】月曜日
【回 数】18回
【時間帯】10:00～11:30
【定 員】12名
【受講料】27,000円
※テキストは講師よりご案内

スケジュール	10月	16-23・30
	11月	6-13-20
	12月	4-11-18
	1月	15-22-29
	2月	5-19-26
	3月	4-11-25

5 金先生の韓国語講座 入門2

23F307



【開講日】水曜日
【回 数】12回
【時間帯】13:30～15:00
【定 員】14名
【受講料】18,000円
※テキストは講師よりご案内

スケジュール	10月	4-18
	11月	8-15
	12月	6-20
	1月	10-17
	2月	7-21
	3月	6-27

6 金先生の韓国語講座 初級

23F308



【開講日】水曜日
【回 数】12回
【時間帯】15:15～16:45
【定 員】14名
【受講料】18,000円
※テキストは講師よりご案内

スケジュール	10月	4-18
	11月	8-15
	12月	6-20
	1月	10-17
	2月	7-21
	3月	6-27

7 慎先生の韓国語講座 初級

23F309



【開講日】月曜日
【回 数】20回
【時間帯】10:00～11:30
【定 員】12名
【受講料】25,000円
※テキストは講師よりご案内

スケジュール	10月	2-16-23
	11月	6-13-20-27
	12月	4-11-18-25
	1月	15-22-29
	2月	5-19-26
	3月	4-11-25

8 慎先生の韓国語講座 中級

23F310



【開講日】月曜日
【回 数】20回
【時間帯】11:40～13:10
【定 員】12名
【受講料】25,000円
※テキストは講師よりご案内

スケジュール	10月	2-16-23
	11月	6-13-20-27
	12月	4-11-18-25
	1月	15-22-29
	2月	5-19-26
	3月	4-11-25

9 慎先生の韓国語講座 上級

23F311



【開講日】木曜日
【回 数】22回
【時間帯】10:30～12:00
【定 員】12名
【受講料】27,500円
※テキストは講師よりご案内

スケジュール	10月	5-12-19-26
	11月	9-16-30
	12月	7-14-21
	1月	11-18-25
	2月	1-8-15-22-29
	3月	7-14-21-28

10 慎先生の韓国語フリートーキング講座

23F312



【開講日】木曜日
【回 数】22回
【時間帯】13:00～14:30
【定 員】12名
【受講料】27,500円
※テキストは講師よりご案内

スケジュール	10月	5-12-19-26
	11月	9-16-30
	12月	7-14-21
	1月	11-18-25
	2月	1-8-15-22-29
	3月	7-14-21-28

11～19 知識や教養を深めたい

各講座の詳細はこちらからご確認ください▶



11 美文字講座

23F313



【開講日】土曜日 【回 数】12回
【時間帯】10:00～12:00
【定 員】20名
【受講料】15,000円
【持参品】水性ボールペン・マット
(やわらかい下載)
※材料費700円程度(トレス用・清書用の紙、
テキスト及び資料など)、希望者には道具販売

スケジュール	10月	14-28
	11月	11-25
	12月	9-23
	1月	20-27
	2月	10-24
	3月	9-23

12 俳句 水曜日クラス

23F314



【開講日】水曜日
【回 数】6回
【時間帯】13:00～15:00
【定 員】10名
【受講料】9,000円

スケジュール	10月	4
	11月	8
	12月	6
	1月	10
	2月	7
	3月	6

13 俳句 木曜日クラス

23F315



【開講日】木曜日
【回 数】6回
【時間帯】13:00～15:00
【定 員】12名
【受講料】9,000円

スケジュール	10月	19
	11月	16
	12月	21
	1月	18
	2月	15
	3月	21

14 筆ペンでスケッチ！

火曜日クラス・土曜日クラス 23F316・23F317



【開講日】火曜日
【回 数】8回
【受講料】16,000円

【開講日】土曜日
【回 数】6回
【受講料】12,000円

【時間帯】10:00～12:00
【定 員】各15名
【持参品】4～6号スケッチブック
製図用インク・水彩用具
※筆ペン1本200円

23F316 火曜日クラス
23F317 土曜日クラス

スケジュール	10月	火曜日	土曜日
	11月	12-19	9
	12月	9-23	20-27
	1月	13-27	10-24
	2月	12-26	23

15 ディプロマ*も目指せる花教室

基本クラス・トレンドデザインクラス 23F318・23F319



【開講日】水曜日
【回 数】各6回
【時間帯】基本クラス 13:00～14:30
トレンドデザインクラス 14:30～16:30
【定 員】各10名
【受講料】各12,000円
【持参品】ハサミ(注文も受け付けます2,500円程度)・
作品持ち帰り袋
※花材教材実費(1,500～3,500円前後)

23F318 基本クラス
23F319 トレンドデザインクラス

※ディプロマ(修了証)について
・申請料5,500円程度
・2回受講が条件
・発行:「公益社団法人日本フラワーデザイナー協会」
※詳しくは講師にお尋ねください。

スケジュール	10月	11
	11月	15
	12月	13
	1月	24
	2月	14
	3月	27

16 絵はがき・水彩画・油彩画教室

23F320



【開講日】水曜日
【回 数】8回
【時間帯】10:00～12:00
【定 員】20名
【受講料】16,000円
【持参品】材料をお持ちでない方は、
初回に講師より説明いたします

スケジュール	10月	18
	11月	8-15-22
	12月	—
	1月	10
	2月	28
	3月	6-13

17 絵画教室・あとリエ

午前クラス・午後クラス 23F321・23F322



【開講日】金曜日
【回 数】各20回
【時間帯】午前クラス 10:00～12:30
午後クラス 13:00～15:30
【定 員】各20名

【受講料】各30,000円
【持参品】当面講師が準備、必要に応じて別途案内
※材料費月実費

23F321 午前クラス
23F322 午後クラス

スケジュール	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	8-15-22

18 詩吟

23F323



【開講日】金曜日
【回 数】18回
【時間帯】13:30～15:30
【定 員】10名
【受講料】13,500円
【持参品】筆記具
※テキストは講師よりご案内

スケジュール	10月	6-13-27
	11月	10-17-24
	12月	8-15-22
	1月	12-19-26
	2月	2-9-16
	3月	8-15-22

19 フルーツ教室

Aクラス・Bクラス 23F324～23F339



【開講日】金曜日
【回 数】各12回
【時間帯】以下のいずれか固定の時間帯
(1レッスン40分間)
(A)・(B)
① 10:00～10:40 ④ 13:00～13:40 ⑦ 15:00～15:40
② 10:40～11:20 ⑤ 13:40～14:20 ⑧ 15:40～16:20
③ 11:20～12:00 ⑥ 14:20～15:00

【定 員】個人レッスン(全16名)
【受講料】各30,000円
【持参品】フルート・楽譜・筆記用具
フルート購入希望者は受講申込時にご相談ください

スケジュール	10月	Aクラス	Bクラス
	11月	8-20-30	13-27
	12月	1-15	10-24
	1月	12-26	8-22
	2月	2-16	19-29
	3月	8-22	9-26

*赤字は月曜日です

20～24 手づくりチャレンジ

各講座の詳細はこちらからご確認ください▶



20 ステンドグラス

23F340



【開講日】月曜日 【回 数】12回
【時間帯】10:00～12:00
【定 員】12名 【受講料】24,000円
【持参品】エプロン・新聞紙・車手・古歯ブラシ
カッター・はさみ・割箸・定規・雑巾
油性ペン(黒・白)・アルミホイル
※材料費は実費、初回工具一式22,000円
(購入時の価格により変動あり)

スケジュール	10月	2-16
	11月	6-20
	12月	4-18
	1月	15-29
	2月	5-19
	3月	11-25

21 シルバークレイ&ポリクレイ

23F341・23F342



【開講日】火曜日 【回 数】6回
【時間帯】10:00～12:30 【定 員】各5名
【受講料】各9,000円

シルバークレイ 23F341
【持参品】エプロン・おしぼり・筆記具
※基本道具3,000円程度、純銀粘土、
ペースト計20,000円位(約10個分)
※銀の相場によります

ポリクレイ 23F342
【持参品】エプロン・筆記具・ラップ
作品を入れて持ち帰る箱
ローラー・ものさし
※道具代500円程度、初回粘土代
2,000～3,000円、
以降必要な色を追加

スケジュール	10月	17
	11月	21
	12月	19
	1月	16
	2月	20
	3月	19

22 和のPATCHワーク

23F343



【開講日】火曜日
【回 数】12回
【時間帯】10:00～12:30

【定 員】12名 【受講料】21,000円
【持参品】裁縫道具・筆記用具
※着物品・はざれをお持ちでない方は
材料費月1,000円～他プリント代(図柄)

スケジュール	10月	3-17
	11月	7-21
	12月	5-19
	1月	9-16
	2月	6-20
	3月	5-26

23 PATCHワークキルト

23F344



【開講日】水曜日
【回 数】12回
【時間帯】13:30～16:00
【定 員】12名

【受講料】21,000円
【持参品】裁縫道具・筆記用具
※材料費月1,000円程度・他プリント代(図柄)

スケジュール	10月	4-18
	11月	8-22
	12月	6-20
	1月	10-17
	2月	7-21
	3月	6-27

24 フラワーペインティング

23F345



【開講日】木曜日 【回 数】6回
【時間帯】10:00～15:00
【定 員】10名 【受講料】19,800円
【持参品】エプロン・絵具・筆

スケジュール	10月	12
	11月	9
	12月	14
	1月	11
	2月	8
	3月	14

※材料費1作品あたり1,000～2,000円、
希望者のみスターターセット
(絵具・筆等)10,000円程度、
カリキュラム代2,000円

25～34 体を動かしてリフレッシュ

各講座の詳細はこちらからご確認ください▶



25 リラックス&デトックスヨガ

23F346



【開講日】土曜日 【回 数】12回
【時間帯】12:00～13:30
【定 員】20名
【受講料】15,000円
【持参品】運動のできる服装・水分
※補助員としてタオルや椅子を
ご利用される方もいっしょにいます。
またヨガブロックなどをお持ちの方は、
より充実感を感じて頂けると思います。

スケジュール	10月	14-28
	11月	11-25
	12月	9-23
	1月	20-27
	2月	10-24
	3月	9-23

26 ヨガー 毎日をイキイキと

23F347



【開講日】土曜日
【回 数】12回
【時間帯】10:00～11:30
【定 員】15名
【受講料】15,000円
【持参品】運動のできる服装・バスタオル

スケジュール	10月	14-28
	11月	11-25
	12月	9-23
	1月	20-27
	2月	10-24
	3月	9-23

27 アイアンガーヨガ

23F348



【開講日】火曜日 【回 数】20回
【時間帯】10:00～11:30
【定 員】10名
【受講料】30,000円
【持参品