

## 大津地区 講座一覧

### フラダンス

瀬田支店

講師 今堀明子 定員 15名 (最少催行8名)

開催日 第1・2・4火曜日 受講料 27,000円

開催時間 10:00~11:30 年間回数 30回

### 野菜の料理

季節野菜の消費にも!  
新しいアレンジレシピで野菜の魅力を再発見!

瀬田支店

講師 横田佳子 定員 10名 (各最少催行5名)

開催日 奇数月・第3月曜日 受講料 7,700円

開催時間 10:00~13:00 年間回数 5回

### 糸かけ曼茶羅

木製の土台に釘を打ち、糸をかけて制作するウォールアートです。

南大津支店

講師 小林邦子 定員 10名 (最少催行5名)

開催日 偶数月・第3月曜日 受講料 7,700円

開催時間 10:00~12:00 年間回数 5回

### 書道

瀬田支店

講師 古田民子 定員 15名 (最少催行8名)

開催日 第2水曜日 受講料 9,000円

開催時間 10:00~12:00 年間回数 10回

### フラワーアレンジメント

瀬田支店

講師 松田郁子 定員 15名 (最少催行8名)

開催日 第2月曜日 受講料 6,300円

開催時間 13:30~15:30 年間回数 7回

### 気功

ヨガよりもゆったりとした動きで、無理なく続けられます。

講師 市川治良 定員 15名 (最少催行8名)

西大津支店

開催日 第2・4水曜日 受講料 18,000円

開催時間 10:00~11:30 年間回数 20回

### 薬膳料理

瀬田支店

講師 横田佳子 定員 10名 (最少催行5名)

開催日 偶数月・第1水曜日 受講料 7,700円

開催時間 10:00~13:00 年間回数 5回

### パッチワーク

小物からタペストリー、洋服など様々な作品作りにチャレンジしています!

南大津支店

講師 相井治栄 各定員 15名 (各最少催行8名)

開催日 第3火曜日 受講料 9,000円

開催時間 ①10:00~12:00 年間回数 10回

②13:30~15:30

### 手編み

講師 内田和代 各定員 15名 (各最少催行8名)

瀬田支店

開催日 第2木曜日 受講料 9,000円

開催時間 10:00~12:00 年間回数 10回

上田上出張所

開催日 第2木曜日 受講料 9,000円

開催時間 13:30~15:30 年間回数 10回

別保自治会館

開催日 第4木曜日 受講料 9,000円

開催時間 10:00~12:00 年間回数 10回

### らくらくピアノ

楽譜が読めなくてもOK! 誰でも簡単に演奏できます。

東大津支店

講師 奥井麻美 定員 15名 (最少催行8名)

開催日 第1・3火曜日 受講料 18,000円

開催時間 13:30~15:00 年間回数 20回

堅田中央支店

講師 岡本明美 定員 15名 (最少催行8名)

開催日 第2・4月曜日 受講料 18,000円

開催時間 10:00~11:30 年間回数 20回

### カラオケ

講師 武田久賀 各定員 15名 (各最少催行8名)

別保自治会館

開催日 第2木曜日 受講料 14,700円

開催時間 10:00~12:00 年間回数 10回

堅田中央支店

開催日 第3金曜日 受講料 14,700円

開催時間 13:30~15:30 年間回数 10回

### 着付け師養成講座

自分で着るだけじゃもったいない! 着付け師になって、日本伝統の着物の素晴らしさを多くの人に知ってもらいませんか?

瀬田支店

講師 内田和代 定員 15名 (最少催行8名)

開催日 第3金曜日 受講料 12,500円

開催時間 13:00~15:00 年間回数 10回

### 着付

上田上出張所

講師 東郷淳子 定員 15名 (最少催行8名)

開催日 第3木曜日 受講料 9,000円

開催時間 10:00~12:00 年間回数 10回

瀬田支店

講師 岸場さち子 定員 15名 (最少催行8名)

開催日 第3金曜日 受講料 9,000円

開催時間 10:00~12:00 年間回数 10回

お問合せ 大津地区統括本部 管理課 大津市打出浜14-1 TEL:077-525-8547 FAX:077-525-4621

大津地区申込用



## 草津地区 講座一覧

### ヨガ

志津支店

講師 小西道子

定員 20名 (最少催行13名)

開催日 第3月曜日

受講料 6,000円

開催時間 10:00~11:30

年間回数 10回

### レッツハミング

山田支店

講師 中島好子

定員 15名 (最少催行10名)

開催日 第1火曜日

受講料 6,000円

開催時間 14:00~16:00

年間回数 10回

### 山田銭太鼓

草津地区統括本部

講師 西川實智子

定員 15名 (最少催行7名)

開催日 第3水曜日

受講料 4,000円

開催時間 14:00~15:30

年間回数 10回

### 志津銭太鼓

志津支店

講師 西川實智子

定員 15名 (最少催行7名)

開催日 第3木曜日

受講料 4,000円

開催時間 13:30~15:00

年間回数 10回

### 書道

草津地区統括本部

講師 中村徹

定員 10名 (最少催行4名)

開催日 第2・4木曜日

受講料 26,000円

開催時間 13:30~15:30

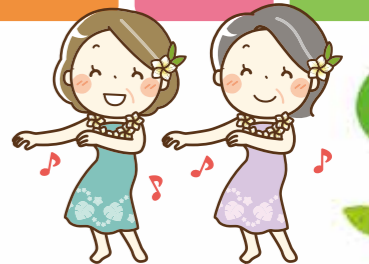
年間回数 20回

お問合せ 草津地区統括本部 管理課 草津市上笠4-3-17 TEL:077-562-2391 FAX:077-562-2187

# 令和6年度

# カルチャースクール

## 受講生募集!



開講期間

令和6年5月~令和7年2月 ※日程・会場は講師の都合等により変更する場合があります

対象者

JALレーク滋賀管内に在住の方なら、どなたでも受講いただけます。

申込期間

令和6年3月15日(金)~4月15日(月) (先着順とし、定員になり次第締め切ります)

申込方法

各地区の支店・出張所または、各地区統括本部管理課くらしの支援係までお申し込みください。

割引

各500円 組合員・女性部員・men's club員 (ただし、いずれの場合も受講生本人に限ります)

その他

各教室最少催行人数に満たない場合は開講を見合わせる場合があります。

※欠席や途中で解約された場合の受講料は返金いたしません。

※JA施設以外の会場は、会場使用料を負担していただく場合があります。

※受講中の事故などにつきましては、責任を負いかねます。

※教室によっては、別途材料費等実費が発生します。

※受講料の徴収につきましては、後日、開講のご案内に記載し、各地区より送付いたします。

## JALレーク滋賀

キリトリ

### カルチャースクール受講申込書

ふりがな			電話番号	
氏名			携帯電話	
			該当するものに○	組合員 女性部員 men's club員
住所	〒			
申込教室名	①	②	③	
会場				

※ご記入いただいた個人情報は、カルチャースクールの運営以外には使用いたしません。



## 守山野洲地区 講座一覧

### 健康体操

日頃運動不足だと思っている貴方。メタボ予防や転倒防止の為、自分の心と体を見つめなおしましょう。

#### VIVA!あけとみ

講師 今井美紀 定員 15名(最少催行10名)

開催日 第4火曜日 受講料 9,000円  
開催時間 10:00~11:30 年間回数 10回

### 裕基氣功

頭痛・肩こり・腰痛・ひざ痛など呼吸法を使い、ゆったり楽しくストレッチをしましょう。

#### VIVA!あけとみ

講師 岡崎里美 定員 15名(最少催行10名)

開催日 第2火曜日 受講料 9,000円  
開催時間 10:00~11:30 年間回数 10回

### 大正琴

誰にでも簡単に弾ける楽器です。楽しく学びましょう。

#### 中主支店

講師 白井佳津代 定員 15名(最少催行10名)

開催日 第2水曜日 受講料 9,000円  
開催時間 10:00~11:30 年間回数 10回

### 着付

美しい着付が本格的に学べ、和装のマナーも身につきます。

#### 中主営農経済センター

講師 北村住枝 定員 15名(最少催行10名)

開催日 第4土曜日 受講料 9,000円  
開催時間 10:00~12:00 年間回数 10回

### 生花(池坊)

みんなで楽しく、季節のお花を生けましょう。

#### VIVA!あけとみ

講師 津田昌子 定員 15名(最少催行10名)

開催日 第1火曜日 受講料 9,000円  
開催時間 13:30~15:00 年間回数 10回

### ウエルハピネス体操

普段あまり使わない筋肉を、音楽に合わせてゆっくり伸ばし、柔軟な体にしましょう。

#### 中主支店

講師 吉田恵子 定員 15名(最少催行10名)

開催日 第2火曜日 受講料 9,000円  
開催時間 10:00~11:30 年間回数 10回

### お菓子

ケーキやクッキー、和菓子など楽しく手作りしましょう!

#### VIVA!あけとみ

講師 瀬藤とみ 定員 12名(最少催行10名)

開催日 第2木曜日 受講料 9,000円  
開催時間 9:30~11:30 年間回数 10回

### 家庭料理

旬の食材で家族が喜ぶ料理をマスターしよう!

#### 野洲支店

講師 木寺美知子 定員 12名(最少催行10名)

開催日 第2金曜日 受講料 9,000円  
開催時間 9:30~11:30 年間回数 10回

### 手編み

セーターやベストなど、いろいろなニットウェアが思いのままに編めます。

#### VIVA!あけとみ

講師 馬杉正子 定員 15名(最少催行10名)

開催日 第3木曜日 受講料 9,000円  
開催時間 9:30~11:30 年間回数 10回

### 生花(池坊)

遊心から伝統の花、生花まで指導します。楽しく季節のお花を生けましょう。

#### 中主支店

講師 山岸千恵子 定員 15名(最少催行10名)

開催日 第4金曜日 受講料 9,000円  
開催時間 9:30~11:30 年間回数 10回

### シニア ヨガ

初心者でもご心配なく、ゆっくりとした呼吸に合わせて、心も体もリフレッシュ!

#### 中主支店

講師 今井美紀 定員 15名(最少催行10名)

開催日 第1木曜日 受講料 9,000円  
開催時間 13:30~15:00 年間回数 10回

### 花あそび

寄せ植え、フラワーアレンジ、プリザードハンギングなど、毎月変わるメニューで季節のお花を楽しみましょう。

#### VIVA!あけとみ

講師 小松清子 各定員 15名(各最少催行10名)

花あそび①  
開催日 第1金曜日 受講料 9,000円  
開催時間 9:30~11:00 年間回数 10回

花あそび②  
開催日 第1火曜日 受講料 9,000円  
開催時間 9:30~11:00 年間回数 10回

花あそび③  
開催日 第1金曜日 受講料 9,000円  
開催時間 13:00~14:30 年間回数 10回

### はじめての俳句

いちから俳句を学び、作品作りを楽しみましょう。

#### VIVA!あけとみ

講師 中川法夫 定員 15名(最少催行10名)

開催日 第4金曜日 受講料 9,000円  
開催時間 10:00~11:30 年間回数 10回

### クラフトバンド

クラフトバンド手芸を楽しみましょう!

#### VIVA!あけとみ

講師 松田盛吾 定員 15名(各最少催行10名)

開催日 第2水曜日 受講料 9,000円  
開催時間 [初心者コース]9:30~11:30  
[経験者コース]13:00~15:00  
年間回数 10回

## 栗東地区 講座一覧

### やさしいヨガ

肩こりや頭痛、ストレス等からくる心身の不調に対応したヨガ療法で、日々の生活で疲れた心を癒しましょう。

講師 田中恵 定員 20名(最少催行12名)

開催日 第1火曜日 受講料 8,500円  
開催時間 10:30~11:30 年間回数 10回

### フラダンス

ハワイアンミュージックに合わせて踊るフラ。衣装も華やかで気分も楽しくなり、心も身体も癒せます。

講師 織川鏡子 定員 15名(最少催行6名)

開催日 第2火曜日 受講料 8,500円  
開催時間 10:00~11:30 年間回数 10回

### 料理

料理の時間を楽しみながら、料理の基礎やアレンジ等、新しい発見ができます。

講師 徳瀬亜沙子 各定員 16名(各最少催行10名)

開催日 第4金曜日 受講料 9,000円  
開催時間 9:30~12:00 年間回数 8回

### 文化箏

従来の箏の半分のサイズで、テーブルの上で弾ける箏です。初めての方でも受講できます。

講師 山本厚子 定員 10名(最少催行5名)

開催日 第1・第3木曜日 受講料 22,000円  
開催時間 10:00~11:30 年間回数 20回

### トールペイント

木製の板に専用の絵の具で絵や文字を描きます。初めての方も大歓迎です!

講師 石田美佐子 定員 10名(最少催行5名)

開催日 第1金曜日 受講料 16,000円  
開催時間 10:00~15:30 年間回数 10回

### 家の光講座

月刊誌「家の光」掲載の記事・お料理・手芸などをご紹介しながら、実際に体験します。

講師 JA職員 定員 10名(最少催行5名)

開催日 第4木曜日 受講料 3,000円  
開催時間 10:00~12:00 年間回数 10回

栗東地区の講座会場はすべて JALレーク滋賀 栗東地区統括本部です。

### やさしいピラティス

ストレッチを中心とした動きで身体を「しなやかで丈夫」に鍛えます。運動が苦手な方にもオススメです。

講師 Yuki 定員 20名(最少催行9名)

開催日 第3火曜日 受講料 9,000円  
開催時間 13:00~14:00 年間回数 10回

### 健康体操

ゆっくり身体を伸ばしたり、軽く手足を動かして筋肉を鍛えます。肩こり、腰痛を予防します。

講師 阪井美智子 定員 20名(最少催行10名)

開催日 第3水曜日 受講料 8,500円  
開催時間 10:30~11:30 年間回数 10回

### 薬膳料理

薬膳とは中医学の考えに基づいた食事のことです。季節に合わせた料理を学べます。

講師 横田佳子 各定員 10名(最少催行5名)

※偶数月開催のコース・奇数月開催のコースがあります。  
開催日 第2水曜日 受講料 7,700円  
開催時間 10:00~13:00 年間回数 5回

### フルーツカービング

果物や野菜、石鹸を材料にカービングナイフを使って彫刻し、美しい芸術作品にするタイの伝統工芸です。

講師 小島佳美 定員 8名(最少催行6名)

開催日 第4水曜日 受講料 13,000円  
開催時間 10:30~12:30 年間回数 8回

### デコクレイ

マシュマロのような手触りのふわふわ粘土でお花や雑貨をデザインします。

講師 小林美智子 定員 7名(最少催行5名)

開催日 第3火曜日 受講料 11,000円  
開催時間 10:00~12:00 年間回数 10回

### 絵手紙【初級】

温もりのある絵手紙を大切な人に送ってみませんか?安心して通える初級コースです。

講師 原田真子 定員 8名(最少催行5名)

開催日 第1金曜日 受講料 11,000円  
開催時間 13:30~15:30 年間回数 10回  
※顔彩、筆などの購入が必要となります。

### ヨガ

普段の何気ない呼吸を意識しながら、身体の歪みを解消、活力に満ちたおだやかな心を作りましょう。

講師 Yuki 定員 20名(最少催行12名)

開催日 第3火曜日 受講料 8,500円  
開催時間 11:30~12:30 年間回数 10回

講師 未定 定員 20名(最少催行12名)

開催日 第4火曜日 受講料 8,500円  
開催時間 10:00~11:00 年間回数 10回

### リズム健康体操

普段身体を動かしていない方音楽に合わせて体を動かしてみませんか?

講師 西尾範子 定員 20名(最少催行10名)

開催日 第2金曜日 受講料 7,000円  
開催時間 10:00~11:30 年間回数 10回

### ウォーキング

ウォーキング初心者向き。毎月歩くコースや距離を変えてチャレンジします。基本のフォームを身につけ、軽やかに楽しく歩きましょう!

講師 滋賀県ウォーキング協会 JA職員 定員 15名(最少催行5名)

開催日 第1水曜日 受講料 7,000円  
開催時間 10:00~12:00 年間回数 8回  
※天候により開催日の変更がございます。

### 生花

流派は池坊です。自由花・生花・仏花などの生け方を習います。

講師 村松経子 各定員 10名(各最少催行7名)

開催日 第3木曜日 受講料 14,000円  
開催時間 ① 9:30~12:00 ② 13:30~16:00  
年間回数 10回

### レザークラフト

革の素材を贅沢に楽しめます!簡単な小物から作っていきます。初心者向けです。

講師 田中由弥 定員 8名(最少催行5名)

開催日 第4水曜日 受講料 11,000円  
開催時間 10:00~12:00 年間回数 10回

### クラフトバンド手芸

手芸用の紙でできたバンドでかばんやカゴを作っていきます。

講師 堀江良子 定員 7名(最少催行5名)

開催日 第3月曜日 受講料 11,000円  
開催時間 10:00~12:00 年間回数 10回

お問合せ 守山野洲地区統括本部 管理課 守山市水保町22-1 VIVA!あけとみ  
TEL:077-585-2345 FAX:077-585-6326

お問合せ 栗東地区統括本部 管理課 栗東市小野493-1  
TEL:077-552-0531 FAX:077-552-3137

栗東地区申込用

