

# コミセンの定期講座ご案内



武蔵地域コミュニティセンター  
TEL 337-3938

曜日・時間帯(午前・午後・夜間)・月の回数・募集の有無など詳しい講座案内は  
コミセンにございますので、お気軽にお問い合わせ、またはご来館ください。

☆は子どもさんも参加されている講座、★は募集中の講座です。

## 趣味を活かす文化系の講座

- \* 芳智会 (民舞) (新規募集なし)  
元気一番、楽しく踊っています
- \* リバティ英語教室(月曜日) ☆★  
小学低学年～中学生の楽しく話せる英会話、英検も
- \* リバティ英語教室(火曜日) ☆★  
中・高校生の話せる英会話、英検・入試対策もOK
- \* あかつき会カラオケ部 ★  
日本人の魂の演歌を大きな声を出して歌いませんか
- \* 草雪会書道 ★  
実用文字～展覧会に発表する文字まで練習しています
- \* パッチワーク同好会 (新規募集なし)  
月1回、楽しい作品作りをしています
- \* パーチメントクラフト felice ★  
まるでレースのような美しいペーパーアートです
- \* あじさい会  
墨彩による「絵てがみ」教室です
- \* 大正琴 ★  
歌謡曲から新曲まで練習しています
- \* 花てまり ★  
「ハタがいい、ハタがいい」の心で楽しみながら描いています
- \* フラワーアレンジメント (第2土曜日のみ)★  
季節の生花を使い自由な発想でアレンジメントを楽しんでいます
- \* 日舞教室 ★  
毎日を健康に過ごせるために踊っています
- \* ニットメイト (新規募集なし)  
編み物中は時間を忘れてしまいます
- \* 茜会 ★  
月1回色々な話題で楽しく会合しています
- \* 肥後椿の会 (新規募集なし)  
月1回趣味の会を楽しんでいます

## 身体を動かす運動系の講座

- \* ピリアロハ 武蔵ヶ丘 ★  
楽しくフラダンスの練習をしています
- \* ピリアロハ ロゼ ★  
月3回 月曜日の夜間にフラダンスの練習をしています
- \* 健康太極拳 (新規募集なし)  
ゆったりとした動きの太極拳です
- \* 熊本マジヨール ★  
楽しくフラメンコのレッスンをしています
- \* ハンキードーリーダンス ☆★  
HIPHOPダンス教室(幼児・子ども～大人まで)
- \* はぴすま熊本 ★  
身体ほぐし…体全体が動きやすくなります
- \* やさしいヨーガ ★  
体の内なる声をききながらゆったりと行います
- \* 智能気功 ★ (午前と夜間の講座あり)  
リラックスして「気と血」の流れが良くなります
- \* コットンヨガ (午前と夜間の講座あり)  
ヨガ教室(心身リラックスする事で免疫力を高めます)
- \* ピリアロハ フレッシュ ★  
『フレッシュ』をモットーにしたフラダンスです
- \* 武蔵ヶ丘ストレッチ教室 ★  
J-POPのフリで楽しくエクササイズしています
- \* 健康体操 むさし会  
ゆっくり身体を動かしています
- \* 健康体操教室 ★  
転倒や尿漏れ予防に筋トレ体操を行っています
- \* Gステップダンスサークル ★  
社交ダンスを音楽に合わせて踊ります
- \* 龍田社交ダンスクラブ ★  
楽しく練習しパーティーや催しにも参加しています
- \* 実践体育 ★  
1時間で54種類の運動を偏りなく行う矯正体操です
- \* ピリアロハ沖畑 ★  
第5金曜日の午後にフラダンスの練習をしています



定期講座の他にも楽器の練習や勉強会、テレワーク・茶話会でのご利用などお待ちしております！