宗像ユリックス にっこり文化講座 受講の規則

《 必ずお読みいただき、ご理解の上お申し込みください 》

●受講申し込み

1. 受講申込書に必要事項をご記入の上、2か月分の受講料を添えて、受付へお申し込みください。
2. 一旦納入された受講料は、原則として返金出来ません。ご了承ください。

●受講料の支払いについて

1. 受講料は 1 か月ごとの支払いで、口座振替による前納制（前月 23 日引落し）です。
2. 受講料支払いは、会員様ご指定の金融機関口座より引落しとなります。
3. 引落日が金融機関休業日（土日祝日等）にあたる場合は、翌日の平日に振替となります。

●受講者証

1. 受講者資格を証明します。本人以外使用できません。
2. 受講の際は「受講者証」を提示してください。受講者証紛失の場合、100 円で再交付します。

●受講について

1. 受講日と受付窓口のお休みは、オリジナルカレンダーでお知らせします。
2. 教室には、開始時刻の10分前より入室できます。
3. 講義中、携帯電話はマナーモードにしてください。
4. 教室内での飲食、喫煙はご遠慮ください。ただしペットボトルや水筒の飲み物程度はかまいません。
5. 教室内での写真撮影・録音・録画は、原則としてできません。
6. 教室内での物品販売・勧誘行為・政治活動は、固くお断りします。
7. 貴重品は常に手元に置いてください。宗像ユリックスは紛失や盗難の責任は負いかねます。
8. お子様連れでの受講はできません。ただし、親子講座の場合は除きます。
9. 机やイス、音響機器、鏡などの備品は大切に取り扱い、誤って破損した場合は、必ずスタッフにご連絡ください。場合によっては弁償していただくこともございます。

●欠席・遅刻について

1. 欠席や遅刻の場合は、必ず受付窓口へご連絡ください。
2. 教材の手配の伴う講座は、5 日前迄にご連絡ください。

●休講

1. 1か月以上欠席される場合は前月末営業日までに休講の連絡をしてください。在籍料はありませんが、休講期間は最長 3 か月までとし、超過した場合は退講となります。
2. 前月末までに休講のご連絡を頂いても、口座振替手続きの変更に間に合わない場合がございます。その場合は、次回の受講料に充当させていただきますのでご了承ください。

●退講

1. 必ず受講終了月の前月末営業日までに所定の退講届を提出してください。
2. 退講の際には、受講者証を受付へご返却ください。

〈注意〉

〔休講及び退講〕当月に入ってからのお届けは受付できません。受講料が発生します。

●受講者特典（受講者証の提示が必要です）

1. 無料託児サービスがご利用いただけます。（木曜・金曜／午前のみ）
2. ユリックス名画シアター 1 作品を900円で購入できます。
3. 宗像ユリックス内「森のレストラン女神のテーブル」のランチ 1,700 円（税込）でご利用いただけます。
4. 宗像ユリックス内「Cafe tree´s」のホットコーヒーが 220 円（定価 300 円）で購入できます。

●個人情報

1. 個人情報は、事務連絡やお知らせ･イベント案内のみに使用いたします。
2. 本人の許可なく第三者に開示することはありません。但し、緊急を要する場合や、特別に必要と思われる場合のみ、講師へ開示します。

●その他の注意事項

1. 受講時に届けられた氏名、住所、電話番号等が変更になった場合は、必ず受付窓口までお知らせください。届出不備による事故やトラブル等は責任を負いかねます。
2. スポーツや健康実技系の講座へ参加する際はもちろん、他の講座でも不慮の事故が心配されますので、「傷害保険」への加入をお願いします。また、健康状態や体調に十分気を付けて受講してください。
3. 宗像ユリックス内で発生した事故・傷害は、宗像ユリックスの過失によるものと公的に判断された場合を除き、その責任を負いかねます。
4. 講師の都合（急病など）による場合や台風などの自然災害により開講ができない場合は、代講日を設けます。代行日が設けられない場合は、受講料の減額調整を行います。

※2025 年 4 月 1 日現在

お申し込み時にお持ちいただくもの

- 受講料 2 か月分（3 か月目より口座引き落としのため）
- 通帳（都市銀行はお取り扱いできません。）
- 通帳お届け印鑑

＊入会金は不要です。どなたでも受講できます。
＊募集定員が少ない講座もございます。詳しくはお問い合わせください。
＊定員に達している場合はキャンセル待ちとしてお申し込みしていただきます。
＊お一人様で複数名の申し込みはできません。ただし、ご本人のお子様とはご一緒にお申し込みができます。
＊受講料には材料費、テキスト代、道具購入代などは含まれておりません。また、別途で備品の準備、購入が必要な講座があります。
＊屋外で実施する際や、発表会、試合等に参加する場合は、受講料と別途で保険代や交通費等が必要になることがあります。
＊受講者の不注意による事故については、当館は責任を負いかねます。
＊都合により、年度途中で担当講師や講座内容が変更になることがあります。ご了承ください。
＊定員が空いていれば年度途中での受講申し込みも可能です。ただし、一部途中受講申し込みができない講座もあります。
＊講座の見学ご希望の方は事前にお問い合わせのうえ、ご予約をお願いします。一部で見学ができない講座もあります。

講座のお問い合わせ

にっこり文化講座事務局

宗像ユリックス 文化スポーツ部　〒811-3437　宗像市久原 400

phone.0940-37-1425（みんな いいよにっこり）

URL：https://yurix.munakata.com/　Mail：info@yurix.munakata.com

きっと見つかる、あなたにピッタリの文化講座

講座あんない

2025年4月～2026年3月

”にっこり”な”学び”は宗像ユリックスで！

yurix.munakata.com

宗像ユリックス

にっこり文化講座

Nikkori Cultural Activities

音　楽

No.008
美しい日本の抒情歌をうたう
①髙松玲子
②第１・２・３木曜／10：00～12：00
③5,100円
老若男女問わず、一緒にいつでもどこでも歌える抒情歌を、ピアノの伴奏で歌います。呼吸法や発声練習もやさしく指導致します。

No.016　個人レッスン 30
大人のピアノレッスン
①MUSA Miyuki
②第１・３金曜／9：30～12：30
③6,100円
ピアノの個人レッスンです。全く初めての方、経験者など個人のレベルに合わせて１曲ずつ、ゆっくり進めていきます。

No.129
チャレンジ！アコースティックギター
①水草岳司
②第２・４土曜／9：30～10：30
③3,900円
伴奏からメロディーまでをギター１本で表現する演奏スタイル、ギターソロに初めて挑戦したいという方へ。ジャンルにこだわらずポピュラーな楽曲を取り上げて、楽しくギターを演奏しましょう。

No.190
一緒に楽しむウクレレ講座Ⅲ
①石川雄一
②第１・３木曜／12：00～13：00
③3,900円
初心者向けに基礎からゆっくり丁寧にレッスンを行っていきます。
ウクレレを通して、大好きな音楽を大好きな仲間と共に楽しんでみませんか？

No.119
大人のためのサックス（Ⅱ）
①篠﨑紀子
②第２・４土曜／11：00～12：00
③4,100円
ポップス、クラシック、歌謡曲などいろいろなジャンルの曲を練習しています。表現の仕方まで丁寧に指導します。

No.011　個人レッスン 45
素敵に奏でようフルート教室
①菅　智沙都
②第１・３火曜／10：00～13：00
③7,900円
フルートは明るく澄んだ音色の楽器です。演奏する楽しさを実感してもらえるよう、初心者から丁寧に個人の習熟度に合わせて指導します。

No.014
シャンソン
①荒木陽一
②第２・４木曜／13：00～15：00
③6,600円
発声練習による安定した歌唱力を身につけ、希望者にはフランス語でのシャンソン歌唱の指導も行います。

No.147
シニアのための脳トレピアノ
①鶏尾祐子
②第２・４木曜／10：30～12：00
③5,700円
初心者の方は指１本から憧れの曲が弾けるようになります。楽譜が読めなくても大丈夫です。歌を歌ったり、体を動かしながらグループで楽しくレッスンします。

No.182　個人レッスン 30
ウクレレ・ギターにチャレンジ！
①水草岳司
②第１・３土曜／9：30～12：00
③5,900円
素晴らしいギターやウクレレの世界に飛び込もう！コードの押さえ方、右手のフィンガーピッキングなどの基本などをわかりやすく解説します。マイペースで楽しく演奏できるようにお手伝いをします。

No.179　個人レッスン 30
のんびり楽しむソロウクレレ講座
①石川雄一
②第１・３木曜／13：00～17：00
③5,400円
弦の張り方から正しいフォーム、楽器のメンテナンスまで、基礎はもちろんソロならではの奏法・技術をお伝えします。

No.098
大人のためのサックス（Ⅲ）
①篠﨑紀子
②第２・４土曜／14：30～15：30
③4,100円
ポップス、クラシック、歌謡曲などいろいろなジャンルの曲を練習しています。表現の仕方まで丁寧に指導します。

No.012　個人レッスン 30
オカリナを楽しもう
①菅　智沙都
②第１・３火曜／10：00～13：00
③5,900円
オカリナは土でできた笛で、あたたかみのある音色と持ち運びの手軽さが特徴です。童謡、クラシック、映画音楽など幅広いジャンルを楽しみましょう。

No.007　個人レッスン 30
ヴォーカル＆ピアノ
①MUSA Miyuki
②第１・３金曜／13：00～17：30
③7,200円
ジャズ、ポップス、洋楽、邦楽など、各自のレベルに合わせて、発声練習、ヴォーカル、ピアノまたはピアノの弾き語りがマスターできます。

No.158
シニアのための脳トレピアノ【午後クラス】
①鶏尾祐子
②第２・４木曜／12：30～14：00
③5,700円
初心者の方は指１本から憧れの曲が弾けるようになります。楽譜が読めなくても大丈夫です。歌を歌ったり、体を動かしながらグループで楽しくレッスンします。

No.132
初心者のウクレレ
①水草岳司
②第２・４土曜／14：30～15：30
③3,900円
初めてウクレレを手にする方、長いブランクがある方など、初心者限定のコースです。基本的なテクニックについて、わかりやすく指導します。

No.005　個人レッスン 30
三味線・沖縄三線・尺八・篠笛
①川村美重秀
②第２・４水曜／10：30～20：30
③6,300円
「津軽三味線」は東北地方の民謡を中心に。「篠笛」は長唄・民謡・童謡・歌謡曲を。「尺八」は民謡・童謡・歌謡曲を初心者の方から経験者まで丁寧に指導します。

No.148
大人のためのサックス（Ⅳ）
①篠﨑紀子
②第２・４土曜／15：30～16：30
③4,100円
ポップス、クラシック、歌謡曲などいろいろなジャンルの曲を練習しています。表現の仕方まで丁寧に指導します。

No.180
アフリカの太鼓をたたこう
①HIROKI
②第２・４木曜／10：30～12：00
③4,500円
西アフリカの伝統太鼓「ジャンベ」の入門コースです。手のひらでたたく打楽器でアンサンブルを楽しみます。低音も高音も出せるシンプルな楽器で、太鼓の醍醐味を味わいましょう。

No.149
ジャズ＆ポピュラー入門
①下山浩美
②第２・４水曜／13：30～15：00
③4,900円
英語でジャズのスタンダードナンバーを歌うクラスです。時々ポピュラーの曲も歌います。発声練習や発音を学習し、楽しく歌えるように丁寧に指導します。

No.019　個人レッスン 30
初心者からのクラシックギター
①寺本九三枝
②第２・４土曜／9：30～15：00
③5,900 円
クラシックギターの持ち方や楽譜の読み方からゆっくり丁寧にやさしく指導いたします。

No.131
チャレンジ！ウクレレ
①水草岳司
②第２・４土曜／11：00～12：00
③3,900円
伴奏からメロディーまでをウクレレ一本で表現する演奏スタイル、ウクレレソロに初めて挑戦したいという方へ。ジャンルにこだわらずポピュラーな楽曲を取り上げて、楽しくウクレレを演奏しましょう。

No.017　個人レッスン 30
二　胡
①江頭裕美子
②第２・３・４金曜／9：00～12：30
③7,200円
楽譜の読み方、弓の運び方など丁寧に指導していきます。人の声に近いと言われている二胡の音色を楽しみましょう。

No.021
大人のためのサックス（中級）
①篠﨑紀子
②第２・４土曜／13：00～14：30
③4,600円
ポップス、クラシック、歌謡曲などいろいろなジャンルの曲を練習しています。表現の仕方を丁寧に指導します。

茶　道

No.059
茶道表千家
①前田宗順
②第１・２・３水曜／18：30～21：00
③6,000円
初心者の方は割稽古にて、薄茶の点前稽古を行います。薄茶ができるようになれば、濃茶の稽古になります。一年を半期ごとに風炉、炉になります。

No.060
裏千家茶道
①萩尾宗禮
②第１・２・３木曜／18：30～21：00
③6,000円
茶を点てることにより自分と対峙する時間を持ちませんか。一緒に茶道の意義を感じましょう。

No.061
イスに座って気軽にお茶の作法を楽しむ
①萩尾宗禮
②第１日曜／10：00～12：00
③2,300 円
正座ができなくても椅子に座ってお茶を点てるので安心です。立礼式を基本から指導します。

No.187　個人レッスン 50
ジャズ＆ポピュラー
①下山浩美
②第２・４水曜／15：10～17：00
③7,100円
英語でジャズのスタンダードナンバーを歌う個人レッスンです。発声練習や発音を学習し、楽しく歌えるように丁寧に指導します。

No.023
レッツ・プレイギター
①長田日出夫
②第１・３日曜／9：00～12：00
③5,200円
年齢に関係なく、初心者から経験者まで、ポピュラー・クラシックを問わず、基礎の練習をベースに、個人が弾きたい曲を練習していきます。楽譜が読めなくても大丈夫です。

No.177
一緒に楽しむウクレレ講座Ⅰ
①石川雄一
②第１・３木曜／10：00～11：00
③3,900円
基礎から応用まで、受講生のレベルに合わせて指導します。ウクレレを通して、大好きな音楽を、大好きな仲間と共に楽しんでみませんか？

No.189
初心者からはじめる箏（こと）教室【生田流】
①IORI
②第２・４木曜／10：00～11：30
③3,800円
初心者の方でも、楽譜の読み方から弾き方まで、丁寧に指導いたします。日本の伝統楽器である箏（こと）の音色を一緒に奏でてみませんか？

No.010-02　個人レッスン 30
美しい音で響かせようフルート【２回コース】
①安永　澄
②第１・３木曜／9：30～12：30
③4,400円
曲やアンサンブル等を楽しみながら、フルートの美しい音色、響きにこだわって進めていきます。初心者の方はもちろん、経験者の方も大歓迎です。

No.175　個人レッスン 30
エンジョイ！ピアノレッスン
①榎元　圭
②第１・３水曜／9：00～12：30
③5,500円
好きな曲、憧れの曲を１曲通して弾けるように、楽譜選びや楽譜の読み方、曲に合った奏法や練習の仕方を丁寧に指導します。初心者の方も大歓迎！一緒に楽しみましょう。

No.130
初心者のアコースティックギター
①水草岳司
②第２・４土曜／13：00～14：00
③3,900円
これからギターを始めたい人のためのクラスです。洋楽、邦楽のポップスを中心に自分の好きな楽曲の弾き語りが楽しくできるように指導していきます。

No.178
一緒に楽しむウクレレ講座Ⅱ
①石川雄一
②第１・３木曜／11：00～12：00
③3,900円
基礎から応用まで、受講生のレベルに合わせて指導します。ウクレレを通して、大好きな音楽を、大好きな仲間と共に楽しんでみませんか？

No.120
大人のためのサックス（Ⅰ）
①篠﨑紀子
②第２・４土曜／10：00～11：00
③4,100円
ポップス、クラシック、歌謡曲などいろいろなジャンルの曲を練習しています。表現の仕方まで丁寧に指導します。

No.010　個人レッスン 30
美しい音で響かせようフルート【４回コース】
①安永　澄
②第１・２・３・４木曜／9：30～12：30
③8,800円
曲やアンサンブル等を楽しみながら、フルートの美しい音色、響きにこだわって進めていきます。初心者の方はもちろん、経験者の方も大歓迎です。

♥すべての講座は宗像ユリックス内で行います。♥① 講師 ② 受講日 ③受講料（月謝）♥託児サービス ♥レッスン形式 個人レッスン 30 45 50

フォロー＆いいねお願いします
SNSで講座の様子や新講座の紹介など、にっこり文化講座の魅力を発信しています！

宗像ユリックス
にっこり文化講座
Nikkori Cultural Activities
yurix.munakata.com

お問い合わせ・お申し込みは
☎0940 37-1425

芸術・文化ジャンルをはじめ、健康、美容、スポーツなどのバラエティーに富んだ講座をラインナップ！

多彩なジャンルの講座にきっと素敵な出逢いが待っています！

絵　画

No.024
絵画入門
①水谷興志
②第１・２・３・４水曜／10：00～12：00
③5,200円
絵は水彩や油彩で描くなど、いろんな描き方があります。基礎となるデッサンから始めて、絵画の楽しさと制作に必要な要素を学びます。

No.028
絵　画
①古本元治
②第１・２・３・４木曜／10：00～12：00
③5,400円
自分に合った自由な画材で、基本から学びます。油彩画･水彩画･パステル画･アクリル画など色々な画材に取り組みます。

No.026
趣味の日本画
①徳永映子
②第１・２・３水曜／10：00～12：30
③5,100円
日本画をあなたの趣味の世界に加えてみませんか。個人のペースに合わせて、スケッチから彩色、本画まで進みます。

No.030
水彩画･デッサン
①水谷興志
②第１・３日曜／10：00～13：00
③5,600円
基礎となるデッサンを学び、さまざまな題材を描きながら技術の向上と絵を見る楽しみも学べます。※基礎デッサン（石膏、静物、人物）など可。

No.027
日本画
①水谷興志
②第１・３木曜／10：00～12：00
③5,300円
日本画を初心者から経験者まで、本格的に学びたい方のための講座です。同時に日本美術の素晴らしさを再認識することが目的です。

No.025
松師古の心だより【はがき絵】
①西川扶美
②第１・３水曜／10：00～12：00
③4,700円
温かな絵と大切な言葉で思いを伝えるはがきを書きます。お手本を見ながら書くので初めての方も安心です。

陶　芸

No.031
初めての陶芸
①多田節香
②第１･２･３･４火曜／９：00～12：00
③7,000円

No.156
初めての陶芸【午後クラス】
①多田節香
②第１･２･３･４火曜／13：00～16：00
③7,000円

土をこね、形を作り、乾かして、焼く。この教室では最初から電動ロクロに取り組みます。
習い事の中で陶芸は難しい分野かもしれませんが、チャレンジしてみませんか？

華道・花

No.034
英国スタイルの花 フラワーアレンジメント
①牧野誠翠
②第２・４土曜／16：00～18：00
③5,200円
生花などを使い、英国スタイルの手法で、気品のある色彩をもとに基本形から各種イベントの花を教授いたします。

No.067
染色 布の花
①小長布実
②第１・３火曜／９：30～12：30
③5,300円
白い布を花や葉の形にカットし染め上げます。基礎を学びながら色使いやレイアウトを考えながら作品を作ります。

キッズ

No.037
はじめてのバレエ
①くみこくろだ
②第１・２・３・４木曜／18：00～19：00
③5,600円
クラシックバレエの基礎を中心に柔軟性やリズム感を養います。「やってみたい！」と思った時が始めるチャンスです。子どもから大人まで踊ることが好きな方を待っています。

No.153
子ども将棋入門
①石田重俊
②第１・３土曜／14：00～16：00
③1,600円
初めて将棋をする子どもにも、駒の動きから教えていきます。子ども同士で自由に対局、詰将棋の問題も行ないます。さあ、一緒に王手！

No.039
キッズ・ケイキフラ
①クウピカケ レオラニ奥田
②第１・２・３土曜／12：00～13：00
③3,300円
お子さまの姿勢が良くなり、筋力がつき、体幹が鍛えられ体が安定し、平行感覚も優れてきます。礼儀も学びながら基本からゆっくり指導いたします。

No.166
子ども囲碁入門
①石田重俊
②第２・４土曜／14：00～16：00
③1,600円
盤の上に石を打ち、自分の石が囲んだ場所の広さを競う囲碁。先の一手を考え、常に頭を使うため、自然と考える習慣がつきます。初めて囲碁をする子どもにも、碁石の置き方から教えていきます。

No.040
子ども合気道（小学生～中学生）
①合気道祥平塾 ②第1･2･3･4土曜／16：00～17：00 ③4,600円
合気道を子どもが楽しく出来るために練習内容をアレンジしています。競争や試合をしないので、運動の苦手な子も自分のペースで体を動かせます。

健　康

No.041
ソフトエアロビクス
①一井久美子
②第１・２・３・４火曜／10：00～11：00
③5,400円
エアロビクス（有酸素運動）をマイペースで行えます。ダイエットや健康維持などの効果に加え、音楽も楽しみながら心も体もリフレッシュしましょう！

No.045
太極拳
①今村実子
②第１・２・３・４水曜／10：00～12：00
③6,000円
太極拳はいつからでも老若男女を問わず気楽に始められる生涯スポーツです。無理せず楽しく続けることで足腰が強くなります。

No.043
ラクラク骨盤ダイエット
①一井久美子
②第１・２・３・４火曜／11：15～12：15
③5,400円
骨盤は、美と健康のカギを握る大切な存在です。心地よく身体を動かし、骨盤のゆがみをとることで、ポッコリお腹と足のむくみなどを同時に解消します！

No.053
太極拳･太極剣
①太田かおり
②第１・２・３・４金曜／10：00～12：00
③5,600円
太極拳は年齢、体力にあわせてできる健康法です。太極拳より躍動的な太極剣も行います。初めての方にも分かりやすく丁寧に指導いたします。まずは見学してみませんか。

No.051
背骨コンディショニング
①日永由美
②第１・３火曜／10：00～11：30
③3,700円

No.051-02
自宅で簡単にできる背骨コンディショニング
①日永由美
②第１・２・３・４火曜／13：00～14：00
③5,600円

腰痛、肩こり、膝の痛み、内臓の不調等の症状は背骨の歪みから発生します。
①ゆるめる体操 ②骨の矯正 ③筋力アップの３ステップで神経の伝達が正常になり、症状が改善します。

ダンス・舞踊

No.046
ダンス＆ストレッチ
①くみこくろだ
②第２・４木曜／13：30～14：30
③3,500円
身体に優しいストレッチやウォーキングステップ、自由な組合せの簡単なダンスエクササイズです。日頃の運動不足を解消し、健康に役立てください。

No.047
大人のバレエエクササイズ
①くみこくろだ
②第２・４木曜／14：40～15：40
③3,500円
バレエ経験は全く必要ありません。フロアバーを使ってボディコントロールすることで、シェイプアップされた美しい身体に変身します。

No.172
初めての美姿勢フラダンス
①秀島ひろみ
②第２・４木曜／10：00～11：30
③3,800円
ハワイの曲はもちろん、歌謡曲やポップスなどを取り入れて美しく楽しいフラを踊って美姿勢を保ちましょう。

No.150
大人のためのK-POPダンス
①キム　ホジュン
②第１・２・３・４水曜／13：30～14：30
③6,000円
K-POP ダンスは若い人だけのものでなく、年齢に関係なく楽しむものです。本場の韓国語も学べる、一石二鳥の価値あるクラスです。

No.055
ポリネシアン民族舞踊 ゆったりハワイアンフラ
①クウピカケ レオラニ奥田　②第１・２・３土曜／10：30～12：00　③5,400円
ハワイの美しい音色に癒されながら、ゆったり優雅にハワ イアンフラを楽しみます。
高齢で体力に自信のない方も安心して踊れます。

No.111
ポリネシアン民族舞踊 ハワイアンフラ 上級者コース
①クウピカケ レオラニ奥田　②第１・２・３土曜／13：00～14：30　③6,000円
ハワイの美しい音色に癒されながら、ゆったり優雅にハワイアンフラを楽しみます。

趣　味

No.063
九星気学の基本【6ヶ月コース】
①伊藤ゆう
②第３火曜／10：30～12：00
③2,300円
気学の宿命、性格判断、本命星、月命星を中心に初心者にもわかりやすく指導します。

No.065
九星気学・風水【中級】
①伊藤ゆう
②第３火曜／13：00～14：30
③3,300円
初級より詳しく各論、各星別判断などを学びます。具体的な指導により、技量が磨かれるので、社会で役に立ちます。

No.110
楽しい絵本読み聞かせの世界
①坂本ひろみ
②第２火曜／13：30～15：30
③3,700円
ファンタジー・ロマン・笑い話等、世界中の物語を心豊かに表現してみませんか？声優・ナレーターの講師と一緒に、皆で録音して一つの作品を作る事はとっても楽しい！ 脳も活性化され、腹式呼吸で免疫力もアップ！

No.128
声優クラブ
①坂本ひろみ
②第１土曜／14：00～16：00
③3,700円
声優みたいに、役になりきってセリフを言ったり、気持ちを豊かに表現したり、演じる事は、とにかく楽しい！どなたでも結構です。皆で、シナリオを録音して一つの作品を作る喜びを、ご体験下さい！

No.176
四柱推命基本【6回コース】
①明風
②第２金曜／13：30～15：00
③3,000円

No.188
四柱推命中級【6回コース】
①明風
②第２金曜／10：30～12：00
③3,800円

今あなたは追い風？向かい風？人生の運気を知り、夢や目標に向かって進むため、人間関係やお仕事の大変な時期を乗り越えていくための「道しるべ」を学ぶ講座です。

書　道

No.033
漢 字 書 道
①八尋漱玉
②第1・2・3 木曜／10：00～12：00
③5,100円
漢字、調和体（隷楷行・草書）の実技を初歩から学びます。書道誌を教材として臨書・創作を繰り返し、技術を高めていきます。

No.077
手 編 み
①髙塚和江
②第 1・2・3 金曜／10：00～12：00
③4,200円
カギ針、棒針、魔法の一本針などを使った色々な編み方で一本の糸から帽子やセーターもできます。テキストにそって、お好みの作品を作りましょう。

手　芸

No.159
北欧ノルウェーのハーダンガー刺繍
①川上祐子
②第 2・4 金曜／14：00～16：00
③5,400円
布目を数えて刺繍したあと、織り糸をカットして、残った織り糸をかがるのが特徴。ノルウェーの伝統的な刺繍技法です。

No.071
北欧手創りじゅうたん「ダネラ」
①小宮和子
②第 2・4 木曜／10：00～12：00
③4,200円
デンマーク生まれのダネラは、ハンドミシンを使って家庭で気軽に出来ます。実用的でサイズも色合いもお好みのまま。格調高い仕上がりは贈り物にも最適です。

語　学

No.154
Rizの実践英会話
①クレシーニ・リズ　②第 2・4 土曜／10：00～11：00　③4,400円
スピーキング練習に重点を置き、ネイティブスピーカーと一緒に練習することで英会話の実力がめきめき向上します。定期的なフィードバックを行いますので実践で役立つ英会話を楽しく学ぶことができます。

文学・歴史

No.090
やさしい俳句
①野見山ひふみ
②第 2・4 水曜／13：00～15：00
③4,100円
俳句は美しい日本の抒情歌であり、日本文化の象徴でもあります。俳句の歴史や古典・古今の名句を鑑賞しながら俳句の道を究めていきましょう。

No.126
つまみぐい源氏物語
①沼尻利通
②第 3 火曜／10：30～12：00
③2,000円
「源氏物語」の有名な場面を、ダイジェストで読んでいきます。現代語訳もついているので、初心者も理解しやすいです。テキスト代は不要です。

No.092
楽しい俳句
①柴田佐知子
②第 1・3 金曜／13：00～15：00
③4,100円
四季を感じ、日々の情感や感動を詠んでみませんか。俳句によって慌しい日常に豊かな空間が広がります。初心者の方にもわかりやすく指導します。

No.193
映画で楽しむシェイクスピア【3カ月コース】
①村里好俊
②第 2・4 水曜／13：30～15：00
③3,300円
シェイクスピアの映画を見ながら、彼が生きた時代のロンドンにタイムトラベル!! 作品のポイントや時代背景の解説を加え、英国の文化・風習についても学びます。

No.096
アンちゃんから見るニッポン
①アン クレシーニ
②第 2・4 木曜／13：00～14：00
③2,300円

No.108
アンちゃんから見るニッポン【夜クラス】
①アン クレシーニ
②第 2・4 金曜／18：30～19：30
③2,300円

「英語にない日本語」（和製英語）や「日本語にない英語」を織り交ぜながらアメリカと日本の文化や習慣の違いを博多弁で伝えます。一方的な講義ではなく会話型の受講スタイルで行いますのでお楽しみに！

No.049
やさしい筋トレとストレッチヨーガ
①谷口潤子
②第 1・2・3・4 木曜／10：00～11：00
③5,200円
チューブとボールを使った筋トレと簡単なダンスの後、ボディバランスを整えるためのヨガストリームでクールダウンを行います。無理せず自分の体力で徐々にレベルを上げていくレッスンです。

No.056
季節の健康と気功瞑想
①山部嘉彦・牧坂真知子
②第 1・2・3・4 土曜／13：30～15：30
③6,000円
季節の移ろいに従って体も変化していきます。季節の変わり目に風邪を引くのもからだの力です。気功はその変化する力を助け、瞑想は心の力を養います。

No.181
メディカル アロマ ピラティス
①川内佳世
②第 1・2・3・4 金曜／10：30～11：30
③5,200円
運動療法として行われているピラティスです。呼吸を意識しながら、心と体を可能な限り自然で正しい状態にしていくエクササイズです。アロマでリラックスした気持ちで行っていただけます。

No.105
Bodyメイク入門
①田中美千代
②第 1・2・3・4 日曜／13：00～14：00
③4,600円
筋肉がつくことで日常生活が楽になるだけではなくシェイプアップに抜群の効果が期待できます。

No.042
若さと健康・真美健康体操
①南川恵津子
②第 1・2・3・4 火曜／10：00～11：30
③5,000円
私達は〝明るく楽しく元気よく〟をモットーに仲間と共に、生涯現役を目指し、からだづくりをしています。

No.106
シェイクMAX上級エアロ
①田中美千代
②第 1・2・3・4 日曜／14：15～15：15
③4,600円
シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振り付けを習得する楽しさや喜びも味わえ、ストレスも発散できます。

No.124
機能改善エクササイズ
①福岡恵子 ②第 2・4 土曜／10：30～11：30　③4,400円

No.054-2
機能改善エクササイズⅠ　個人レッスン 45
①福岡恵子 ②第 2 土曜／12：00～16：45　③3,300円

No.054
機能改善エクササイズⅡ　個人レッスン 45
①福岡恵子 ②第 4 土曜／12：00～16：45　③3,300円

No.163
機能改善エクササイズⅢ　個人レッスン 45
①福岡恵子 ②第 1・3 水曜／9：00～12：45　③6,600円

自分の体に目を向けて、機能を整え正しく動かす練習をします。呼吸を整え姿勢を正し、日々の生活が楽しくなるよう体の動かし方を習得していきましょう。

スポーツ

No.084
硬式テニス中級
①川原政子
②第 1・2・3・4 木曜
　9：00～11：00（3月～12月）
　10：00～12：00（1月～ 2 月）
③7,000円

No.087
硬式テニス中上級
①川原政子
②第 1・2・3・4 土曜
　9：00～11：00（3月～12月）
　10：00～12：00（1月～ 2 月）
③7,000円

身体の基本動作を中心としたラケットさばきの基本を学びます。技術向上は勿論、健康維持・ストレス解消等、個人の目的に合わせて指導します。

No.088
スポーツウエルネス吹矢
①大野利征　②第 1・3 日曜／10：00～12：00　③3,500円
健康に大切とされる胸式・腹式呼吸両方の呼吸法を使った「吹矢式呼吸法」。年齢に関係なく楽しめるスポーツです。

No.183
大人の合気道教室【高校生以上】
①合気道祥平塾
②第 1・2・3・4 土曜／16：00～17：30
③6,600円
「分かり易く・楽しく・役に立つ合気道」をモットーに稽古しています。初めて合気道を経験する方も自分のペースで学べる教室です。

No.184
親子で合気道教室
①合気道祥平塾
②第 1・2・3・4 土曜／16：00～17：00
③6,600円
親子で楽しく合気道の稽古を通じ、技だけではなく、挨拶・姿勢・礼儀も一緒に自分たちのペースで学べる教室です。

No.069
漢方と薬膳の知恵袋
①宇津原知世美
②第 3 水曜／10：30～12：00
③2,000円
薬膳では、二十四節季の移り変わりを養生することで健康な毎日を過ごすことが出来ると考えます。食べ物の効能、体と季節の関係や体質などを学ぶ実践講座です。

No.062
『らくらく脳トレ』簡単ビジョントレーニング
①本松英治
②第 1 火曜／10：00～11：30
③1,700円
簡単なビジョントレーニングを中心に、日常生活におけるさまざまな脳力（思考力、記憶力など）の向上につながる取組みを行います。

No.068
朗読に親しむ（Ⅰ）
①瀬山英子
②第 2・4 水曜／10：00～12：00
③4,700円

No.070
朗読に親しむ（Ⅱ）
①瀬山英子
②第 1・3 木曜／10：00～12：00
③4,700円

基礎となる呼吸法・発声・アクセントなどを学び朗読の醍醐味や魅力を楽しんでみませんか？

No.185
大人のための脳トレ囲碁
①石田重俊
②第 1・3 木曜／10：00～12：00
③2,200円
初めて囲碁をする方に、碁石の置き方から教えていきます。盤の上に石を打ち、自分の石が囲んだ場所の広さを競う囲碁。先の一手を考え、常に頭を使うため、脳トレにぴったりです。

No.186
大人のための脳トレ将棋
①石田重俊
②第 1・3 木曜／10：00～12：00
③2,200円
初めて将棋をする方に、駒の動きから教えていきます。受講生同士で自由に対局したり、詰将棋に取り組んだりします。さあ、一緒に王手！

No.072
たのしい健康マージャン入門（Ⅰ）
①中村政時
②第 1・3 木曜／10：00～12：00
③3,700円

No.073
たのしい健康マージャン入門（Ⅱ）
①中村政時
②第 2・4 水曜／10：00～12：00
③3,700円

マージャンは、一度覚えてしまえば、ずっと楽しめる頭脳スポーツです。基礎から一つひとつ楽しみながら学んでいく入門クラスです。

No.074
たのしい健康マージャン初級
①中村政時
②第 1・3 木曜／13：00～15：00
③3,700円
ねんりんピックの正式種目にもなった健康マージャン。年齢や性別を問わないから家族や仲間で楽しめることも人気の秘訣です。

No.081
たのしい健康マージャン中級
①中村政時
②第 2・4 土曜／13：00～15：00
③3,700円
マージャンは、一度覚えてしまえば、ずっと楽しめる頭脳スポーツです。初級クラスからのワンランクアップを目指します。

受講生特典
受講生の皆様には 4つの特典があります!!

特典1 無料託児サービス！
この託児サービスは受講生に限ります。詳しくはお問合せください。

特典2 ユリックス名画シアター 割引サービス
名画シアター鑑賞券が900円！
（通常価格／前売 1,100円、当日 1,200円）

特典3 ユリックス館内レストラン 森のレストラン 女神のテーブル ランチ割引
ランチバイキング 1,700円
＊通常価格／男性 1,980円、女性 1,890円

特典4 ユリックス館内カフェ カフェ ツリーズ コーヒー割引
コーヒー 80円引き！→220円
（通常価格 300円）

＊ご利用の際はにっこり文化講座受講証をご提示ください　＊詳しくはお問い合わせください

インターネットらくらく受付が"おすすめ"!!
Point1 24H 24時間～いつでもOK！
Point2 パソコン、スマホで！
coubic.com/yurix-nikkori ＊詳しくはお問い合わせください

すべての講座は宗像ユリックス内で行います。♥① 講師 ② 受講日 ③受講料（月謝）♥託児サービス ♥レッスン形式 個人レッスン 30 45 50