

たのしいイベントが盛りだくさん。新・情報空間

ユリックス・サラダ

No.577
2020
9月号

主催事業のチケット購入方法
◎宗像ユリックス窓口で購入 9:00から21:00まで（休館日を除く）
◎電話予約 宗像ユリックス事業部0940(37)1483へ
発売日は10:00から受付（FAX不可）
予約したチケットは郵送でも受け取り可（郵送料と振込手数料が別途必要）
◎宗像ユリックスのホームページからインターネットでの購入
◎ローソンチケット、チケットぴあ（電話または窓口）での購入（2ページ下段参照）
★購入・予約したチケットのキャンセル・変更はできません。ご注意ください。
★公演によっては例外もあります。各公演の詳細情報をご確認ください。

発行：宗像ユリックス

事業部 〒811-3437 福岡県宗像市久原 400 TEL 0940(37)1483 FAX 0940(37)1359
URL <https://yurix.munakata.com> E-mail info@yurix.munakata.com ▶公式YouTube 始めました！

幼児
小学生低学年
向け

九管ポップス ファミリーコンサート スペシャル

指揮・音楽監督：オリタ ノボッタ 演奏：九州管楽合奏団

大好評！九州管楽合奏団が贈る大人気の特別企画「九管ポップス」がリニューアル！
今回は新たに「はせがわ天晴（あつぱれ）、坪内晋司、富安美沙子」のバントマイムトリオが登場！歌のおねえさんでおなじみ「さえきまゆこ」との新たなコラボが生み出すスペシャルなステージをお届け！
九管メンバーたちも大人気の曲を迫力のある吹奏楽の音色にのせて華やかに奏でます♪家族みんなで楽しもう♪

10/4(日) 開場10:30 開演11:00
イベントホール

全席指定 1階席1,500円
2階席1,000円

好評発売中

※3歳未満膝上鑑賞無料。
ただし、座席を利用される場合はチケットが必要。

会 車 子 ※宗像ユリックス窓口と電話予約のみ販売

＜演奏予定曲目＞ エレクトリカルパレード
プツッとムフツとかいけつダンス（おしりたんてい）
夢をかなえてドラえもん 他
※曲目・曲順は変更になる場合があります。ご了承ください。

歌のおねえさん
さえきまゆこ

バントマイム
はせがわ天晴

バントマイム
富安美沙子

バントマイム
坪内晋司

文化庁文化芸術振興費補助金（劇場・音楽堂等機能強化推進事業）
助成 文部科学省 独立行政法人日本芸術文化振興会

九響と散策する名曲の小径
～珠玉のクラシック＆映画音楽～

指揮：飯森範親 ヴァイオリン：篠崎史紀

管弦楽：九州交響楽団

9/27(日) 開場14:30 開演15:00
ハーモニーホール

全席指定 5,000円

※未就学児入場不可

会 車 子 ※宗像ユリックス窓口と電話予約のみ販売

＜演奏予定曲目＞ チャルダッシュ：モンティ ツィゴイネルワイゼン：サラサーテ
映画「サウンド・オブ・ミュージック」より
映画「風と共に去りぬ」より『タラのテーマ』 他
※曲目・曲順は変更になる場合があります。ご了承ください。

現在、NHK・Eテレ「クラシック音楽館」への出演や音楽雑誌の連載などで好評を博す人気ヴァイオリニスト・篠崎史紀が世界的指揮者・飯森範親そして九響との一日限りのコラボレーション！
ヴァイオリンの名曲や世界中で愛される映画音楽をお楽しみください。

音楽監督：今村 晃（九州交響楽団アドバイザー）

好評発売中

助成 文化庁文化芸術振興費補助金（劇場・音楽堂等機能強化推進事業） | 独立行政法人日本芸術文化振興会

コンサートをご鑑賞されるお客さまへ
感染症対策のご協力をお願いします。

◎会場の座席数を減らし、間隔を空けて販売します。

◎風邪の症状がある方や体調不良の方は、来場をご遠慮願います。

◎ご来場の際には必ずマスクの着用をお願いします。

◎感染拡大防止のため、スタッフがマスク・手袋などを着用している場合がございます。

◎入場口にアルコール消毒液を設置するなど、十分な感染対策に努めます。

ご理解とご協力をお願いします。

ご注意

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、公演日や営業日などが変わり、掲載内容が急きょ変更になる場合があります。
最新の情報は、お電話でお問い合わせいただくか、公式ホームページでご確認ください。



ユリックスダンス講座 vol.2 公募ワークショップ

体が硬い、運動不足、恥ずかしい、振り付けが覚えられない…そんなイメージだけで「ダンス」を遠ざけていませんか？歩く、止まる、振り向く、手を伸ばす…そんな日常の動作からもあなただけのダンスが生まれます。イメージを覆す驚きと感動の時間。

＜日 時＞10/10(土) 15:00～16:30
＜会 場＞宗像ユリックス イベントホール (開場14:00)
＜参加費＞1人500円 ペア800円
※割引・ポイント付と特典は対象外

＜対 象＞中学生以上。ダンス経験不問。
＜講 師＞長井江里奈(舞台芸術集団「山猫団」主宰)
＜定 員＞10人
○服 装:動きやすい服。裸足または靴下になります。(更衣室あり)
○持ち物:マスク、タオル、飲み物



＜受 付＞只今受付中
＜締切日＞9/30(水) ※ただし、各定員になり次第締め切り
※託児サービスあり

ダンス公演出演者募集！

「どこかの誰か」ではなく、「あなた」でしか表現できない、「あなた」だけの動き(ダンス)を長井さんと一緒に探しながら、唯一無二の作品を作ってみませんか。

自分の動き(ダンス)を通して、心と体に問いかけて【素の自分】を引き出すところからスタート。どんな作品になるかは「あなた」次第。
その先に、人生の糧になる光輝く瞬間が待っています。
ダンス経験は全く必要ありません。12月20日(日)の公演が「あなた」を待っています！

＜練習日＞①10/10(土) ②10/11(日)
③12/15(火) ④12/16(水)
⑤12/17(木) ⑥12/18(金)
⑦12/19(土) ※12/20(日)本番
＜時 間＞①15:00～16:30 ②10:00～12:30
③～⑥18:30～21:00 (応相談) ⑦終日
＜会 場＞宗像ユリックス ハーモニーホール 他
＜参加費＞無料
＜定 員＞10人
＜参加資格＞◎20歳以上の人(応相談)
◎原則すべての練習日に参加できる人(①②⑦は必須)
○服 装:動きやすい服。裸足または靴下になります。(更衣室あり)
○持ち物:マスク、タオル、飲み物
※出演料・交通費のお支払いはございません。
主催:宗像ユリックス 共催:(一財)地域創造

【申込方法】 宗像ユリックス窓口、または電話で受付
●お問い合わせ・申し込み
宗像ユリックス 文化事業部 TEL0940(37)1483

ゆりっくす日曜百円寄席 ～毎月第2日曜は落語の日～

9/13(日) 開場10:00 開演10:30
ハーモニーホール
※会場が変更になりました。

全席自由 高校生以上100円 中学生以下無料
※チケットは宗像ユリックス インフォメーションのみで発売。
※電話予約不可 ※割引・ポイント付と特典は対象外

毎月恒例！14年目を迎えたユリックス名物イベント。江戸落語から上方落語まで人情あふれる本格的な落語を、プロにも引けを取らぬ実力派アマチュア落語家たちが魅力たっぷりに熱演！そして百円寄席おなじみ、即興での紙切りの技はまさに芸術！初心者も落語通も大満足の90分間。ぜひお楽しみください。



そこつ や よい しよ ことぶきていりゆうまち そこつ や ちよつ かく
出演:粗忽家酔書、寿亭茆町(写真)、粗忽家直角(ゲスト)

次回10月会予告
主催:宗像落語会、宗像ユリックス
10/11(日) 開場10:00 開演10:30
大和室
■チケットは9/13(日)発売

古澤 巖 ヴァイオリンの夜



【出演】 ヴァイオリン:古澤 巖 ピアノ:金益研二

10/3(土) 開演15:00 【完売】
開演18:30 【追加公演・発売中】
各30分前開場 ハーモニーホール
全席指定 5,000円 ※未就学児入場不可

葉加瀬太郎、ベルリン・フィルメンバーなど国内外のアーティストから熱狂的な支持を集めるヴァイオリニスト古澤 巖が、2年ぶりに宗像ユリックスのステージに登場！

古典から現代音楽まで幅広いレパートリーを持ち、聴く人の心を掴んで離さない孤高の天才が、名器ストラディ・ヴァリウスと共に誘う珠玉のひとつをお楽しみください。

＜演奏予定曲目＞ 町の想い出:古澤 巖 ひばり:ディニク
ゴドフスキーのワルツ モーツァルトのソナタ 他
※曲目・曲順は変更になる場合があります。ご了承ください。

好評発売中

すくすくワンコインコンサート ― えとおとスケッチ ―



出演:えとおとスケッチ

11/15(日) 開場10:10
開演10:30
イベントホール
全席自由 1人500円

※チケットは0歳から
※ソーシャルディスタンスを保つため、1家族ごとに1席空けてお座りください。
※割引・ポイント付と特典は対象外
後援:宗像市、宗像市教育委員会、福津市教育委員会

発売情報 会員発売9/5(土) (会員・一般とも)

＜演奏予定曲目＞ どうぶつサーカスはじまるよ おおきなかぶ
だるまさんが 他
※曲目・曲順は変更になる場合があります。ご了承ください。

助成 文化庁文化芸術振興費補助金(劇場・音楽堂等機能強化推進事業) | 独立行政法人日本芸術文化振興会
文 化 庁

プレイガイド 【一部例外や売り切れなどもあります】		
●ローソンチケットTEL0570(000)777【Lコード参照】(オペレーター対応10:00～18:00)またはローソン各店 ●チケットぴあTEL0570(02)9999【Pコード参照】または ぴあステーション、セブン-イレブン各店		
会 ユリックス スマイルクラブ会員特典対象 チケット料金が10%引きで購入可能。また、購入金額100円ごとに5ポイント付与ができるなどの会員特典が利用できます。	会 ユリックス・インターネット予約購入可 宗像ユリックスのホームページから直接購入が可能。クラブ会員は同時に特典も利用できます。[https://yurix.munakata.com]	託児サービス(有料)がある公演です(公演によって定員があります) 各公演日の1週間前までに、宗像ユリックス窓口または、電話でお申し込みください。【文化事業部 TEL0940(37)1483】 対象:生後6カ月～小学校低学年 料金:1公演1人1,000円(ユリックス スマイルクラブ会員は無料)
臨時バスがある公演です。所要約5分(有料) JR東郷駅日の里口から宗像ユリックス間を運行。時間は要お問い合わせ。		

2020 主催事業案内

◎新型コロナウイルス感染拡大防止のため
1席空けてご着席いただきます。

フィルハーモニクス ウィーン＝ベルリン
— クリスマスコンサート2020 —



12/12(土) 開場14:30
開演15:00

ハーモニーホール
全席指定 一般8,000円
ペア15,000円 ※未就学児入場不可
※ペア券は宗像ユリックスのみの販売

プレイガイド取り扱いあり
Lコード:81939 Pコード:186-415



これはクラシックか、ジャズか、はたまた新たなジャンルなのか…!?
世界二大オーケストラ、ウィーン・フィルとベルリン・フィルのメンバーとその仲間たちによる、魅惑の凄腕アンサンブル!こんなにエキサイティングな演奏会、聴いたことない!!
クラシックをこよなく愛する男たちが奏でる、ボーダーレスな新しい音楽をお楽しみに!

発売情報 会員発売9/5(土)
一般発売9/12(土)

<演奏予定曲目> スウィング・オン・ベートーヴェン:ベートーヴェン(コンツ編)
ドント・ストップ・ミー・ナウ(フィルハーモニクス ヴァージョン):フレディ・マーキュリー
フェリス・ナヴィダ(メリー・クリスマス):フェリシアーノ(ギョルトラー編) 他
※曲目・曲順は変更になる場合があります。ご了承ください。

助成 文化庁文化芸術振興費補助金(劇場・音楽堂等機能強化推進事業)|独立行政法人日本芸術文化振興会

精華女子高等学校吹奏楽部
「吹奏楽 & マーチング」2020



12/27(日) 開場13:15
開演14:00

イベントホール
全席指定 1階席2,000円
2階席1,500円

※3歳未満膝上鑑賞無料。ただし、座席を利用される場合はチケットが必要。

プレイガイド取り扱いあり
Lコード:82159 Pコード:186-899



<公演内容> 1st 吹奏楽ステージ
2nd マーチングステージ
※内容は変更になる場合があります。

「全日本吹奏楽コンクール」、「全日本マーチングコンテスト」で金賞の常連校である日本屈指のブラスバンド「精華女子高等学校吹奏楽部」。

迫力と繊細さを兼ね備えた演奏に糸乱れぬマーチング、華やかに舞うカラーガード、リズムカルなビートを刻むパーカッションなど、ユリックスでしか見られない特別な「精華サウンド」をお届けします!

発売情報 会員発売9/25(金)
一般発売10/2(金)

ユリックス名画シアター YURIX MOVIE THEATER 会場: ハーモニーホール



好評発売中

9/29(火)「カツベン！」

時間指定券 (1)10:30 (2)13:30 (3)16:30 各20分前開場
宗像ユリックスでご購入またはご予約される際は、上映時間を指定してください。

全席自由
前売900円 当日1,000円
会員特典料金700円
前売券は宗像ユリックス他で発売
ローソンチケット(Lコード:82051)
チケットぴあ(Pコード:467-941)

※2回のみ
※割引・ポイント付与特典は対象外

■監督:周防正行 ■脚本:片島章三
■出演:成田 凌/黒島結菜/永瀬正敏/高良健吾/竹中直人/渡辺えり/井上真央/小日向文世/竹野内 豊 他
■配給:東映 ■'19日本/2時間7分

©2019「カツベン！」製作委員会

今からおよそ100年前、「映画」がまだサイレントでモノクロだった頃。日本では楽士の奏でる音楽とともに独自の“しゃべり”で物語をつくりあげ、観客たちを映画の世界に誘い、そして、熱狂させる【活動弁士】、通称“活弁”(カツベン)が大活躍。一流の活動弁士を目指す俊太郎は、人使いの荒い館主夫婦らくせ者ばかりが残った映画館・青木館に流れ着く。雑用ばかりを任される毎日を送る俊太郎の前に、幼なじみの初恋相手、大金を狙う泥棒、泥棒とニセ活動弁士を追う警察などが現れ、俊太郎はさまざまな騒動に巻き込まれていく。

10/24(土)「男はつらいよ50 お帰り 寅さん」

時間指定券 (1)10:30 (2)13:30 (3)16:30 各20分前開場
宗像ユリックスでご購入またはご予約される際は、上映時間を指定してください。

全席自由
前売900円 当日1,000円
会員特典料金700円
前売券は宗像ユリックス他で発売
ローソンチケット(Lコード:81994)
チケットぴあ(Pコード:467-962)

※2回のみ
※割引・ポイント付与特典は対象外

■監督:原作:山田洋次 ■脚本:山田洋次/朝原雄三
■出演:渥美 清/倍賞千恵子/吉岡秀隆/後藤久美子/前田 吟 他 ■配給:松竹 ■'19日本/1時間56分

©2019 松竹株式会社

小説家の満男は、中学3年生の娘と二人暮らし。最新著書の評判は良いが、次回作の執筆にはまいち乗り気になれないモヤモヤした日々。なぜか夢の中には、初恋の人・イズミが現れて悩んだす始末。
そんな時、妻の七回忌の法要で柴又の実家を訪れた満男は、母・さくら、父・博たちと昔話に花を咲かす。いつも自分の見方でいてくれた叔父・寅次郎との、騒々しくて楽しかった日々。あの寅さんへの想いが、よみがえる—
山田洋次監督による国民的人情喜劇「男はつらいよ」シリーズの50周年記念作品をぜひお楽しみください!



9/1(火)発売

時間限定で託児サービスあり。マーク参照
【料金】1人1,000円(ユリックス スマイル クラブ会員は無料)
【対象】生後6カ月～小学校低学年
【申込】上映日の1週間前。休館の場合は翌開館日の17:00まで。

【サン・クス シネマカード】スタンプ7個押印で、1回ご招待。
○未就学児入場不可
ユリックス・インターネット予約購入可

◎ユリックススマイルクラブ(年会費500円)に入会いただくと会員料金で購入できます。窓口の場合は、必ず会員証をご提示ください。※インターネット購入には利用登録(無料)と別途手数料が必要。

ご利用ください!
サン・クス
シネマカード

ユリックス名画シアターのチケット1枚購入につき、スタンプ1個押印します。
7個たまったら、ご希望の名画シアターの入場券と引き換えます。

◎引き換えについて

事前に引き換えができます!

※電話予約の場合は、予約後、引換時にシネマカードを忘れずお持ちください。
※引換後の作品および時間の変更はできません。
※ユリックス窓口でのみ可能。
※当日でも会場前の販売カウンターで引き換え可能。

託児サービスをご利用ください

たまにはお子さんを預けて、ご夫婦やお友達同士で、ゆっくりと映画の世界に浸ってみるのもいいのでは。
申込方法は、下記の内容をお確かめの上、宗像ユリックス インフォメーションで申し込まれるか、電話で受け付けています。【文化事業部 TEL0940(37)1483】
【料金】1人1,000円
(ユリックス スマイル クラブ会員は無料)
【対象】生後6カ月～小学校低学年
【申込期限】上映日の1週間前
※月曜日は休館日のため受け付けができません。(月曜日が祝日の場合は開館)申込期限が休館の場合は翌開館日の17:00までにお申し込みください。
※映画によっては定員や託児サービスのある時間が異なりますので、ご注意ください。

宗像ユリックス本館 2階

プラネタリウム

おとな向け (対象:小学生以上)

※小さなお子さまは
ご遠慮ください。

ブラックホール

ブラックホールは、高密度で強い重力を持つ天体で
光さえも出てくることができないといわれています。
昨年の春には、ブラックホールの姿をとらえたというニュースも
出てきました。今回は、話題のブラックホールに迫ります。

こども向け (対象:4歳〜小学校低学年)

9月の物語は
「天の川のおはなし」です♪

ほしぞらクレヨン★

クレヨンたちと いっしょに 星をむすんで
お絵かきをしましょう！
せいざのお話や ものがたり、クイズもあるよ！
ロケットに のって うちゅうにも 出かけよう！

リラックスセッションプログラム (対象:おとな)

※未就学児は
ご入場できません。

Starry Music

～image(イマージュ)を聴きながら～
星空の下でゆっくりと 美しい音楽を楽しむ
リラックスセッションプログラム。

発売元：ソニー・ミュージックジャパンインターナショナル

中秋の名月と火星

10/3(土) 19:30～21:00

場所:宗像ユリックス「風の丘」(アクアドームの隣)

一年の中でもっとも美しいといわれる 秋のお月さまを見てみましょう！
望遠鏡を使って観察すると、月のクレーターの様子まで、よく見ることができます。
また、月の近くに見えている火星も観察してみましょう。
【今年の「中秋の名月」は 10月1日です】
※雨天・曇天など月が見えない場合は、40人限定のプラネタリウム解説(約30分間)に変更します。
19:00からプラネタリウム入り口にて整理券を配布します。

ほしぞら
ウォッチング

★参加無料★
★予約不要★

★ドーム空間を使った 映像と音楽による作品★

QUEEN -HEAVEN- クイーン

ブライアン・メイを案内役に、メンバーの映像や「マザー・ラヴ」や「ボ
ヘミアン・ラプソディ」など19曲をお送りします。ドームに映し出さ
れる迫力のある映像と臨場感のある音楽をお楽しみください。

上 映 日 9/4(金)・9/5(土)・9/13(日)・9/18(金)・9/19(土)
9/27(日)・10/2(金)・10/10(土)・10/16(金)
10/25(日)・10/31(土)

開始時刻 【土・日】17:30～ 【金】19:00～ (約80分)

料 金 1,500円(ユリックス スマイルクラブ会員1,200円)

※チケットは当日10:00よりプラネタリウム横の券売機にて販売します。定員:40人

特別イベント

※星空解説はありません。

※未就学児は
ご入場できません。

QUEEN -HEAVEN-

★開始時刻★				※各プログラムの投影時間は星空解説と合わせて 45 分～50 分間です。			
	土曜日・日曜日・祝日		火曜日～金曜日		観覧料		
					()=ユリックス スマイルクラブ会員割引		
					※こども向けは 3歳以下無料/ただし要保護者同伴		
こども向け(ほしぞらクレヨン★)	11:00	14:30	—		こども向け	4歳以上一律	140円
おとな向け(ブラックホール)	13:00		14:30		おとな向け	大人	440 (360) 円
リラックスセッションプログラム	16:00		16:00		おとな向け	小・中学生	210 (160) 円
						幼児(4歳～)	140 (100) 円
					リラックスセッション	大人	440 (360) 円
						小・中学生	210 (160) 円

休館日：月曜日〔祝日の場合は翌平日 9/23(水)〕
販売座席数：40 席 (状況により変更する場合があります)
0940(37)2394
お問い合わせ時間 9:30～17:30
info@yurix-planetarium.jp
URL https://hosizora.com

ユリックスイベント案内				は宗像ユリックス主催事業です。㊟印は電話予約可。			
アラカルト				★印は宗像ユリックス インフォメーションでも取り扱っているチケットです。			
				電話予約はできません。直接、窓口でお求めください。(販売は21:00まで)			
				休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌平日) 開館時間 9:00～22:00			
9/3㊟～13㊟	宗像ユリックス 市民ギャラリー 一般展示	問い合わせ先・主催者	10:00～17:00	第3回 吉村富士子 心へのこる 刺繍展	吉村富士子	0940(36)9822	
市民ギャラリー(2階)	入場無料 ※月曜日は休館						
9/13㊟	～毎月第2日曜は落語の日～	問い合わせ先・主催者	開場10:00	ゆりっくす日曜百円寄席 9月会	宗像ユリックス	0940(37)1483	
開演10:30	出演：宗像落語会	文化事業部	ハーモニーホール	入場料100円(高校生以上)※中学生以下無料			
	※詳細は3ページ記事をご覧ください。						
9/17㊟～30㊟	宗像ユリックス 市民ギャラリー 一般展示	問い合わせ先・主催者	10:00～17:00	写真クラブ・陶芸教室 合同展示会	自由ヶ丘写真クラブ	090(3193)5078	
17日は13:00から	入場無料 ※23日と28日は休館	ユリックス陶芸教室	市民ギャラリー(2階)				
30日は15:00まで							
9/27㊟	赤間くるみ幼稚園大運動会	問い合わせ先・主催者	9:00～14:00	元気・笑顔・やる気いっぱい、いきいき運動会	赤間くるみ幼稚園	0940(33)3501	
多目的広場	入場無料 ※雨天時はイベントホールで行います。						
9/27㊟	九響と散策する名曲の小径	問い合わせ先・主催者	開場14:30	～珠玉のクラシック&映画音楽～	宗像ユリックス	0940(37)1483	
開演15:00	全席指定 5,000円 ※未就学児入場不可	文化事業部	ハーモニーホール	※詳細は1ページ記事をご覧ください。			
9/29㊟	ユリックス名画シアター	問い合わせ先・主催者	(1)10:30 開場各20分前	「カツベン！」	宗像ユリックス	0940(37)1483	
(2)13:30	全席自由 前売900円 当日1,000円	文化事業部	ハーモニーホール	※未就学児入場不可 ※詳細は3ページ記事をご覧ください。			
(3)16:30							
10/3㊟	古澤 巖 ヴァイオリンの夜	問い合わせ先・主催者	開演15:00【完売】		宗像ユリックス	0940(37)1483	
開演18:30(追加公演)	全席指定 5,000円 ※未就学児入場不可	文化事業部	ハーモニーホール	※詳細は2ページ記事をご覧ください。			
10/4㊟	九管ポップスファミリーコンサート	問い合わせ先・主催者	開場10:30	スペシャル	宗像ユリックス	0940(37)1483	
開演11:00	全席指定 1階席1,500円 2階席1,000円	文化事業部	イベントホール	※3歳未満膝上鑑賞無料			
	※詳細は1ページ記事をご覧ください。						

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、営業日などが変わり、掲載内容が急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、お電話
でお問い合わせいただくか、公式ホームページでご確認ください。

宗像ユリックス アカドーム

開館時間 10:00～22:00

休館日:9/7(月)・14(月)・23(水)・28(月)

※営業日は急きょ変わる場合もございます。お問い合わせください。

TEL0940(37)1377・FAX0940(37)1305

https://yurix.munakata.com E-mail domu0099@yurix.munakata.com

◎施設により利用開始時間が異なります。
詳しくはホームページをご覧ください。

◎アカドームでは、新型コロナウイルス感染拡大防止のための取り組みとして、利用者の皆さまにマスクの着用、手指の消毒、体調の確認などをご協力いただいております。
また、各施設の人数制限などを行っております。場合によっては、お待たせする場合がございます。ご了承ください。
詳細は、お電話でお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

【12時間耐久スイム開催中止のお知らせ】
毎年、11月に開催しておりました「12時間耐久スイム」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。

スタジオプログラム 新型コロナウイルス感染拡大防止対策用

アカドームでは、スタジオAにてスタジオレッスンを開催しています。
新型コロナウイルス対策のため、定員を12人としています。
興味がある人や初めての人でもお気軽にご参加ください。

スタジオレッスン タイムテーブル

※祝日は開催していません。

曜日	11:15	13:00	14:00	15:00	18:00	19:00	19:30
火	モーニングストレッチ(20)	ストレッチ&ボール(50)				リフレッシュストレッチ(60)	NEW
水						キックボクササイズ(60)	
木							19:30～
金						ソフトエアロ(60)	
土		NEW 13:00～		NEW 14:15～		NEW	
日		週替わりレッスン(60)	週替わりレッスン(60)				

担当: アカドームスタッフ 今古賀雅夫 専頭美枝 ():レッスン時間

毎週日曜日

週替わりレッスンのご案内

9月	6日	① エアロと簡単コアトレ ② リフレッシュストレッチ	専頭美枝	エアロビクスとコア(体幹)トレーニングです。 リンパの流れを促進し気持ちいいストレッチです。
	13日	① エアロと簡単コアトレ ② リフレッシュストレッチ	専頭美枝	エアロビクスとコア(体幹)トレーニングです。 リンパの流れを促進し気持ちいいストレッチです。
	20日	① キックボクササイズ ② ストレッチ&ボール	今古賀雅夫 江副千代子	キックやパンチを取り入れたエクササイズです。 ボールを使った全身のストレッチです。
	27日	① エアロと簡単コアトレ ② リフレッシュストレッチ	専頭美枝	エアロビクスとコア(体幹)トレーニングです。 リンパの流れを促進し気持ちいいストレッチです。

※①13:00～ ②14:15～ ※都合により内容が変更する場合がございます。
●10月の週替わりレッスンのタイムテーブルにつきましてはホームページをご確認ください。

チケットは当日フロント前の券売機でお買い求めください。

【料金】1レッスン50～60分プログラム 540円
(スタジオレッスンの中から1レッスン受講可能)

※ご本人のみ当日限り有効 ※ジム・プール利用は別途料金必要
※「モーニングストレッチ(20)」は、420円で受講可能。(トレーニングジム2時間の利用料含む)

アカドームランニング練習会

10月のアカドームランニング練習会〈第5回〉

日 時:10/18(日) 9:00～10:30 (集合8:30～)

申込期間:9/1(火) 10:00～10/17(土) ※ただし、定員になり次第締め切ります。

◆内 容:ストレッチや歩く程度の速さのジョギング法を紹介！
※自分のペースで走れます。

◆場 所:芝生広場周回ジョギングコース
サーキットトレーニングコース

◆参 加 費:1人550円 ※当日キャンセルの返金は不可

◆定 員:30人

【申込方法】 アカドームフロントで受付(電話受付可)

イラスト:ランニングする女性

第32回 宗像ユリックスカップ テニストーナメント 募集

今年も宗像ユリックスカップテニストーナメントを行います。
たくさんのご参加お待ちしております。

開催日:10/25(日) 9:00～ 予備日:なし

場 所:宗像ユリックス テニスコート

募集要項

参加資格 ○健康でテニスが大好きな方。イベントを積極的に盛り上げてくれる方。
○テニススクールなどで指導を行っている方の出場はご遠慮願います。

競技種別 男子・女子ダブルス(B・Cクラス)
先着72ペア(混合ダブルスではありません)
※各種別の参加組数が6ペア未満の場合は実施しません。

参 加 費 1ペア 3,170円 ※大会中止の場合は返金対応いたします。

申込締切 9/30(水)まで

※詳しい申込方法は下記までお問い合わせください。

お問い合わせ 宗像ユリックスカップテニストーナメント事務局

TEL0940(37)1377 FAX0940(37)1305 担当:今古賀

イラスト:テニスラケット

第10回 宗像ユリックスカップ グラウンドゴルフ大会

日 時:10/16(金) 9:00～(受付開始8:00)
12:00～閉会式および表彰式

予備日:10/23(金)

場 所:宗像ユリックス 芝生広場

参加費:630円/1人

※大会中止の場合は返金対応いたします。

定 員:144人(6人1組)

申込締切:9/27(日)まで ※ただし、定員になり次第締め切ります。

申込方法:アカドームフロントで受付(電話受付可)

お申し込み・問い合わせ 宗像ユリックスカップ グラウンドゴルフ大会事務局

TEL0940(37)1377 担当:今古賀

写真:グラウンドゴルフ大会の様子

～手作り工房～【ゆずこしょう作り教室】

今年も大好評の「ゆずこしょう作り教室」を開催します。今の時期にしか手に入らない、大分県産の青い柚子を使ったゆずこしょうをぜひ一緒に作りませんか！
※できたゆずこしょうは、1人3瓶(90g/瓶)お持ち帰りいただけます。

日 時:【1回目】9/25(金) 13:00～16:00
【2回目】9/26(土) 13:00～16:00

場 所:メイトム宗像 2階 調理実習室

参 加 費:各1,660円

定 員:各18人 ※ただし、定員になり次第締め切ります。

申込期間:9/1(火) 10:00～9/17(木)まで
※9/18(金)以降のキャンセル返金は不可

申込方法:アカドームフロントで受付(電話受付可)
※ただし、ご入金は9/17(木)までにお願いします。

※新型コロナウイルス対策のため
通常より定員数を減らしています。
また、作業は共同作業ではなく、全て自分で作る、「個人作業」です。

イラスト:ゆず

お問い合わせ・お申し込みはアカドームまで TEL0940(37)1377 ※お申し込みの際は、休館日にご注意ください。

宗像ユリックス パットゴルフ場は、人工芝18ホールの気軽にラウンドできるファミリーコースです！
パターとボールは貸し出し無料。子ども用パターあり。👑 毎月ベストスコアの方にはパットゴルフの招待券をプレゼント！

区 分	通常料金	団体料金
中学生以上/1ラウンド	420円	330円
小学生/1ラウンド	310円	250円
シニア(60歳以上)/1ラウンド	300円	
親子ペア/1ラウンド	500円	

※団体料金は有料対象者10人から
※ユリックス スマイルクラブ会員とご家族は、カード提示で団体割引料金でご利用できます。チケットをお求めの際にご提示ください。
※6歳未満の幼児は無料。ただし、保護者同伴。
※団体貸切利用がある場合はご利用できません。ご了承ください。
※シニアの方は運転免許証または健康保険証の提示が必要です。
※親子ペアは小学生とのペアに限ります。

お問い合わせ
パットゴルフ場
TEL0940(37)2611
休場日:毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)
※営業日は急きょ変わる場合もございます。
開場時間10:00～17:00

写真:パットゴルフを楽しむ人々

きっと見つかる、あなたにピッタリの文化講座！



2020
9月号

Phone 0940-37-1425

yurix.munakata.com

2020
9月号

にっこり文化講座

Nikkori Cultural Activities

にっこりで学ぶ遊ぶ楽しむコロナ乗り切る今年の夏！

にっこり文化講座は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、国・福岡県のガイドラインに基づき対応をいたします。ご協力をお願いいたします。

音楽

No.001
シルバーコーラス

① 大池正子
② 第 1・2・3 火曜 / 10:00 ~ 11:30
③ 3,450 円

No.002
ポピュラー&ジャズ (初級)

① MUSA Miyuki
② 第 2・4 水曜 / 10:30 ~ 12:00
③ 4,500 円

No.004
ポピュラー&ジャズ (中級)

① MUSA Miyuki
② 第 2・4 水曜 / 12:30 ~ 14:00
③ 4,500 円

No.005
津軽三味線・民謡三味線・尺八・篠笛
民謡・民謡太鼓・鳴物・沖縄三線

① 川村美重秀
② 第 2・4 水曜 / 10:30 ~ 20:30
③ 5,400 円 個人レッスン30

No.006
ポピュラー&ジャズ (上級)

① MUSA Miyuki
② 第 2・4 水曜 / 14:00 ~ 15:30
③ 4,500 円

No.007
ヴォーカル&ピアノ

① MUSA Miyuki
② 第 2・4 水曜 / 15:30 ~ 17:30
③ 6,400 円 個人レッスン40

No.008
美しい日本の抒情歌をうたう

① 高松玲子
② 第 1・2・3 水曜 / 18:00 ~ 20:00
③ 4,800 円

No.009
アコギ・アドバンスコース

① 水草岳司
② 第 2・4 水曜 / 19:30 ~ 20:30
③ 2,200 円

No.010
美しい音で響かせようフルート

① 安永 澄
② 第 1・2・3・4 木曜 / 9:30 ~ 12:30
③ 7,000 円 個人レッスン30

No.011
素敵に奏でようフルート教室

① 菅 智沙都 AMのみ
② 第 1・2・3 木曜 / 10:00 ~ 16:00
③ 6,450 円 個人レッスン30

No.012
オカリナを楽しもう

① 菅 智沙都 AMのみ
② 第 1・2・3 木曜 / 10:00 ~ 16:00
③ 4,800 円 個人レッスン30

No.014
シャンソン

① あらきよういち
② 第 2・4 水曜 / 13:00 ~ 15:00
③ 5,800 円

No.015
あったかハーモニー (女声三部合唱)

① 田中利加
② 第 1・3 金曜 / 10:00 ~ 11:30
③ 3,200 円

No.016
大人のピアノレッスン

① MUSA Miyuki
② 第 1・3 金曜 / 9:30 ~ 12:30
③ 5,400 円 個人レッスン30

No.017
二胡

① 江頭裕美子
② 第 2・3・4 金曜 / 9:00 ~ 12:30
③ 6,750 円 個人レッスン30

No.018
ウクレレ・アドバンスコース

① 水草岳司
② 第 2・4 土曜 / 13:00 ~ 14:00
③ 2,200 円

No.018-2
ウクレレサークル for レディース

① 水草岳司
② 第 2・4 木曜 / 10:00 ~ 11:00
③ 2,200 円

No.019
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 ~ 15:30
③ 5,400 円 個人レッスン30

No.021
大人のためのサクソ (中級)

① 篠崎紀子
② 第 2・4 土曜 / 13:00 ~ 14:30
③ 3,700 円 御満礼買

No.022
楽しいアコースティックギター

① 長田日出夫
② 第 1・3 日曜 / 11:00 ~ 12:30
③ 5,400 円 個人レッスン30

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 ~ 11:00
③ 4,500 円

No.097
アコギ・ビギナー 1 年コース

① 水草岳司
② 第 2・4 水曜 / 18:00 ~ 19:00
③ 2,200 円 御満礼買

No.098
大人のためのサクソ (初級)

① 篠崎紀子
② 第 2・4 土曜 / 14:30 ~ 15:30
③ 3,200 円

No.119
初心者のためのサクソ 1 年コース (II)

① 篠崎紀子
② 第 2・4 土曜 / 11:00 ~ 12:00
③ 3,200 円

No.120
初心者のためのサクソ 1 年コース (I)

① 篠崎紀子
② 第 2・4 土曜 / 10:00 ~ 11:00
③ 3,200 円

No.121
ウクレレサークル for レディース初心者 1 年コース

① 水草岳司
② 第 2・4 木曜 / 11:00 ~ 12:00
③ 2,200 円

No.122
ウクレレ・アコギ入門 1 年コース

① 水草岳司
② 第 2・4 木曜 / 15:00 ~ 18:00
③ 3,200 円 個人レッスン30

No.123
ウクレレ・ビギナー 1 年コース

① 水草岳司
② 第 2・4 土曜 / 14:00 ~ 15:00
③ 2,200 円

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
③ 4,800 円

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
③ 4,300 円

趣味の日本画

No.026

① 徳永映子
② 第 1・2・3 水曜 / 10:00 ~ 12:30
③ 4,800 円

No.027
日本画

① 水谷興志
② 第 1・3 木曜 / 10:00 ~ 12:00
③ 4,900 円

No.028
絵画

① 平 寛
② 第 1・2・3・4 木曜 / 10:00 ~ 12:00
③ 5,000 円

No.029
オリジナルを作る
女性のためのデザイン切り絵

① 雅~ miyaBi ~
② 第 2・4 木曜 / 10:00 ~ 12:00
③ 5,400 円

No.030
水彩画・デッサン

① 水谷興志
② 第 1・3 日曜 / 10:00 ~ 13:00
③ 5,100 円

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
③ 6,400 円

書道

No.033
漢字書道

① 八尋漱玉
② 第 1・2・3 木曜 / 10:00 ~ 12:00
③ 4,800 円

No.100
暮らしに役立つ実用書道とペン字

① 西川扶美
② 第 1・3 金曜 / 10:00 ~ 12:00
③ 4,300 円

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
③ 4,800 円

No.079
楽しいバラづくり入門講座 (I)

① 吉田博美
② 第 3 火曜 / 14:00 ~ 16:00
③ 2,000 円

No.127
楽しいバラづくり入門講座 (II)

① 吉田博美
② 第 1 火曜 / 14:00 ~ 16:00
③ 2,000 円

キッズ

No.037
はじめてのバレエ

① くみこくらだ
② 第 1・2・3・4 木曜 / 18:00 ~ 19:00
③ 5,200 円

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
③ 3,150 円

健康

No.040
子ども合気道 (5 歳~中学生)

① 合気道祥平塾
② 第 1・2・3・4 土曜 / 15:00 ~ 16:00
③ 4,200 円

No.101
ジュニア・ギター入門

① 水草岳司
② 第 2・4 土曜 / 10:00 ~ 11:00
③ 2,200 円 御満礼買

No.102
ジュニア・ウクレレ入門

① 水草岳司
② 第 2・4 土曜 / 11:00 ~ 12:00
③ 2,200 円

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
③ 5,000 円

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
③ 4,700 円

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
③ 5,000 円

No.044
自力整体

① 小松陽子
② 第 2・4 金曜 / 10:00 ~ 11:30
③ 3,200 円

No.045
太極拳

① 今村実子
② 第 1・2・3・4 水曜 / 10:00 ~ 12:00
③ 5,200 円

No.046
ダンス & ストレッチ

① くみこくらだ
② 第 2・4 木曜 / 13:30 ~ 14:30
③ 3,200 円

No.047
大人のバレエエクササイズ

① くみこくらだ
② 第 2・4 木曜 / 14:40 ~ 15:40
③ 3,200 円

No.048
フラダンス・タヒチアンダンス

① 日高裕子
② 第 2・4 水曜 / 20:00 ~ 21:30
③ 4,300 円

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
③ 4,500 円

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
③ 3,200 円

No.052
脂肪燃焼中級エアロビクス

① 田中美千代
② 第 1・2・3・4 火曜 / 19:15 ~ 20:30
③ 4,200 円

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
③ 5,200 円

6

で注意

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、公演日や営業日などが変わり、掲載内容が急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、お電話でお問い合わせいただくか、公式ホームページでご確認ください。

健康

No.054-2

機能改善ヨガ(個人レッスン)

- ① 福岡恵子
② 第2土曜／12:00～16:00
③ 2,500円



個人レッスン45

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
③ 5,100円

No.056

季節の健康と気功瞑想

- ① 山部嘉彦
② 第1・2・3・4土曜／13:30～15:30
③ 5,600円

No.103

リズム体操&ボールで体ほぐし

- ① 田中美千代
② 第1・2・3・4金曜／13:00～14:10
③ 4,200円

No.104

エンジョイエアロ&
キュキュッとウエスト

- ① 田中美千代
② 第1・2・3・4金曜／14:25～15:40
③ 4,200円

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
③ 4,200円

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／14:15～15:30
③ 4,200円



個人レッスン45

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
③ 5,700円

No.118

素敵な笑顔になる
小顔フェイシャルヨガ

- ① 新川美由起
② 第4金曜／10:30～11:30
③ 1,600円

No.124

機能改善ヨガ

- ① 福岡恵子
② 第2土曜／10:30～11:30
③ 2,000円



個人レッスン45

No.125

筋力トレーニング&体の勉強会

- ① 福岡恵子
② 第4土曜／10:30～12:00
③ 3,000円

♥ 料理講座等一部講座は他施設で行います。

♥ 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 個人レッスン40

個人レッスン45 グループレッスン60

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
③ 5,700円

No.060

裏千家茶道

- ① 萩尾宗禮
② 第1・2・3木曜／18:30～20:30
③ 5,700円



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
③ 2,150円

趣味

No.062

脳活～大事なものは、やっぱり脳の活性化～

- ① 本松英治
② 第1・3火曜／10:00～11:30
③ 3,200円

No.063

手相・九星気学・風水(初級)

- ① 伊藤ゆう
② 第3火曜／10:30～12:00
③ 2,150円

No.065

手相・九星気学・風水(中級)

- ① 伊藤ゆう
② 第3火曜／13:00～14:30
③ 3,000円

No.066

染色 布の花(自然の花コース)

- ① 小長布実
② 第1・3火曜／9:30～12:30
③ 4,700円

No.067

染色 布の花(オリジナルコース)

- ① 小長布実
② 第1・3火曜／9:30～12:30
③ 4,700円

No.068

朗読に親しむ(I)

- ① 瀬山英子
② 2・4水曜／10:00～12:00
③ 4,300円

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
③ 1,600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
③ 4,300円



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
③ 3,900円



No.072

たのしい健康マージャン入門

- ① 中村政時
② 第1・3木曜／10:00～12:00
③ 3,200円

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
③ 3,200円

No.075

身近な薬草で健康づくり

- ① 中村臣市郎
② 第2・4木曜／13:30～15:30
③ 1,300円

No.076

味噌ソムリエが教える！
絶品味噌(年4回)

- ① テンマアケミ
② 9/10, 11/26, 2/4 木曜 13:30～15:30
③ 2,200円/回

No.077

手編み

- ① 高塚和江
② 第1・2・3金曜／10:00～12:00
③ 4,050円

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
③ 3,200円

No.083

話しベタさんのための
トークレッスン

- ① 坂本ひろみ
② 第3土曜／13:30～15:30
③ 3,200円

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
③ 3,200円

No.115

ミニチュア工作講座

- ① 古岡信秀
② 第1・3金曜／10:00～12:00
③ 2,100円

No.107

自分色を楽しむ【3カ月講座】

- ① 浅井さち子
② 9/9, 9/30, 10/14, 10/28, 11/11, 11/25
水曜 13:30～15:00
③ 16,200円(6回分前納)

スポーツ

No.084

硬式テニス初中級

- ① 川原政子
② 第1・2・3・4木曜
9:00～11:00(4月～9月)
10:00～12:00(10月～3月)
③ 6,400円

No.086

合気道(中学生～一般)

- ① 合気道祥平塾
② 第1・2・3・4土曜／16:00～18:00
③ 5,200円

No.087

硬式テニス中級

- ① 川原政子
② 第1・2・3・4土曜／
9:00～11:00(4月～9月)
10:00～12:00(10月～3月)
③ 6,400円

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
③ 3,200円

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
③ 3,800円

No.092

楽しい俳句

- ① 柴田佐知子
② 第1・3金曜／13:00～15:00
③ 3,800円

No.096

アンちゃんから見るニッポン(朝講座)

- ① アン クレシーニ
② 第2・4金曜／10:30～11:30
③ 2,100円

No.108

アンちゃんから見るニッポン(夜講座)

- ① アン クレシーニ
② 第2・4金曜／18:30～19:30
③ 2,100円

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
③ 1,900円

料理

No.093

家庭で出来る韓国宮廷&家庭料理

- ① 西田圭子
② 第4火曜／10:00～13:00
③ 2,700円

No.094

はじめての手作りパン(入門1年コース)

- ① 畑中珠実
② 第3水曜／10:00～13:00
③ 2,700円

No.095

はじめての手作りパン(アレンジコース)

- ① 畑中珠実
② 第3水曜／13:30～16:30
③ 2,700円

No.109

四季のおいしい薬膳料理(年4回)

- ① 宇津原知世美
② 9/16, 12/16, 3/17 水曜 13:30～15:30
③ 2,700円/回

無料 託児サービス



毎週木曜日・金曜日
午前9時～正午
詳しくはお問い合わせください

ワンデー講座 1 day course

これだ！って、感じる講座を企画しました！
日程も受講料もリーズナブル！
どなたでも受講できます。



楽しい陶器絵付けペインティング

- 講 師：樋口幸子(テキスタイルデザイナー)
- 日 時：9月15日(火) 10:00～12:30
- 受講料：2,000円
- 教材費：1,500円(素焼皿、焼成代)
- 持 参：筆ふき用の古いタオル



色々な形の素焼きに好きな図案を写し陶画用絵具で絵付け。絵が苦手と思っている方も技法にとらわれないで自分流のアートを楽しんでください。



心と体がやわらか～くなるヨガ

- 講 師：S U M I Y O (Sivananda Yoga 正式指導者)
- 日 時：9月18日(金) 10:00～11:30
- 受講料：1,500円
- 持 参：ヨガマット(またはバスタオル)、タオル、飲み物

呼吸が深まり、リラックス。みるみる体が柔らか～くなり、心身スッキリ☆元気なヨガ。呼吸法、マインドフルネス、瞑想、ヨガのすべてを体感。動きやすい服装で！



免疫力UPの秘訣は「腸」と「リンパ」にあった！
腸内フローラと腸リンパセルフマッサージ

- 講 師：池上かおる (LTA認定/腸内フローラインストラクター)
- 日 時：9月29日(火) 10:00～12:00
- 受講料：2,000円 ● 教材費：500円
- 持 参：ヨガマット(またはバスタオル)、タオル、飲み物

腸とリンパを整え、病気に負けない体づくり！今話題の腸内フローラを学び、自宅で気軽にできる腸リンパセルフマッサージの方法を習得。動きやすい服装で！

宗像ユリックス
講座のお問い合わせ **にっこり文化講座**
〒811-3437 宗像市久原 400

Phone.0940-37-1425 Fax.0940-37-1359
URL: https://yurix.munakata.com
● 受付時間：9時～17時 ● 休館日：月曜日 (祝日の場合は翌平日が休館となります)

講座に関してはすべて
要事前申込

