

# 令和6年度 ユーカル講座 受講生募集

お早めにお申込みください。  
(4月4日から順次開講)

【通年講座：令和6年4月～令和7年3月】

<p><b>ZUMBA® (月)</b> 定員：30名</p> <p>講師 健康運動指導士 ZUMBA®インストラクター 田中 宏子 </p> <p>時間 午後7時30分～8時30分 受講料 月 1,500円 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・ラテン音楽に合わせて、楽しく簡単にエクササイズできるダンスフィットネスです。 脂肪燃焼・ストレス発散に効果的です。</p>	<p><b>英会話 (月)</b> 定員：20名</p> <p>講師 FISK 外語学院 CARVALHO JOSUE</p> <p>時間 午後7時30分～9時30分 受講料 月 2,500円 (教本代別納) 回数 全36回 (月3回) </p> <p>・誰でも楽しく基礎から英語を学べます!!</p>	<p><b>血流を良くするヨガ (火)</b> 定員：30名</p> <p>講師 全米アクアティックエクササイズ協会認定インストラクター 柳沢 由美 </p> <p>時間 午前10時30分～11時30分 受講料 月 1,500円 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・正しい姿勢で血流を良くし、ストレス解消や精神安定を図ります。</p>
<p><b>ピラティス (火)</b> 定員：30名</p> <p>講師 AFAA ピラティス インストラクター Kei </p> <p>時間 午後6時15分～7時15分 受講料 月 1,500円 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・呼吸をしっかり意識しながら、体幹を強化していきます。それにより、腰痛予防、美しい姿勢を保ちます。続けることにより、代謝もアップして、内側の筋肉も強化されます。</p>	<p><b>生花【池坊】(火)</b> 定員：20名</p> <p>講師 池坊総華督 矢尾 恵春 </p> <p>時間 午後7時～9時 受講料 月 5,000円 (花代込) 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・自由に楽しめる花形から、伝統の花形までお稽古しましょう。</p>	<p><b>Dance It Out® (火)</b> 定員：20名</p> <p>講師 Dance It Out® Japan マスターオーナー 初心者大歓迎♪ 森田 由紀 </p> <p>時間 午後7時30分～8時30分 受講料 月 1,500円 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・世界中のダンスを取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。キッズから年配の方まで幅広い年齢層に対応したプログラムです！ダンスが初めての方でも気軽に楽しめます。</p>
<p><b>書道(ペン習字・毛筆) (火)</b> 定員：20名</p> <p>講師 元武生高等学校書道専任教諭 九龍社副会長 (一社)若越書道会理事 垣内 蘭畦 </p> <p>時間 午後7時30分～9時30分 受講料 月 2,000円 (教本代別納) 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・何事も基本が大切です。書の基礎を身につけ、応用、発展していけるようにしましょう。</p>	<p><b>抹茶【裏千家】(水)</b> 定員：10名</p> <p>講師 裏千家 古田 宗節 </p> <p>時間 午後7時～9時 受講料 月 2,000円 (材料費込) 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・作法を身につけながら和やかな時間を過ごしませんか！</p>	<p><b>ヨガ (水)</b> 定員：30名</p> <p>講師 一般社団法人日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 武田 愛子 </p> <p>時間 午後7時30分～8時30分 受講料 月 1,500円 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・呼吸を感じ、心身の声を聞いて疲れを癒しましょう。『思った時が始めどき』やさしいヨガです。</p>
<p><b>スローエアロビク (木)</b> 定員：25名</p> <p><b>New</b> 講師 福井県エアロビク連盟理事 スローエアロビク指導員 森田 由紀 </p> <p>時間 午前10時30分～11時30分 受講料 月 1,500円 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・心と体が目覚める新感覚のエクササイズです。音楽に合わせて、がんばらないで楽しく体を動かすことで脳フィットネスも高めます。</p>	<p><b>パンづくり (木)</b> 定員：10名</p> <p>講師 ジャパン ホームベーキングスクール 准師範 藤本 則子 </p> <p>時間 午後7時～9時 受講料 月 3,000円 (材料費込) 回数 全24回 (月2回)</p> <p>・家族を幸せにする温かくておいしい手作りパンを作りましょう!!</p>	<p><b>ホットBakery (木)</b> 定員：10名</p> <p>講師 ジャパン ホームベーキングスクール 准師範 藤本 則子 </p> <p>時間 午後1時30分～3時30分 受講料 月 3,000円 (材料費込) 回数 全24回 (月2回)</p> <p>・お昼のゆっくりした時間♪ホットな気分で楽しく美味しいパン作り!!</p>

### からだにやさしいベジランチ（金）

定員：10名

講師 栄養士・全国料理学校教諭・  
日本野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエPro.  
福岡 繭香



時間 午前10時30分～午後1時  
受講料 月 2,000円（材料費込）  
回数 全12回（月1回）  
・旬の野菜と果物の魅力を活かし、メインからデザートまでのプレートランチを作る料理教室です。

### パッチワーク（金）

定員：15名

講師 日本手芸普及協会・  
パッチワークキルト講師／  
キルトリーダーズ 会員  
田中 郁子



時間 午後7時～9時30分  
受講料 月 2,000円（材料費別納）  
回数 全36回（月3回）  
・初めての人でも、基本からお教え致します。

### スポーツチャンバラ（土）

定員：30名

講師 国際スポーツチャンバラ協会  
A級インストラクター  
鍛冶 多恵



時間 午後6時～7時  
受講料 月 1,500円  
回数 全36回（月3回）

・面をつけ軽いエアソフト剣（中身が空気  
で出来ている剣）で打ち合います。

#### ■ 受講申込みについて

ユーカルさばえにある受講申込書（ユーカルさばえのホームページからもダウンロードできます）に友の会費を添えて、ユーカルさばえに申し込んでください。

【友の会費】 受講料の他に、利用者友の会費年額1,000円が必要です。

【受講対象者】 原則として39歳以下の方とします。  
（定員に満たない場合は、40歳以上の方も受講できます。）

【申込受付】 申込みは、先着順に受け付け、定員に達し次第、締め切ります。  
（※からだにやさしいベジランチのみ申込者多数の場合は、抽選となります。）

【その他】 申込者数が一定数に満たない場合、開講を中止することがあります。

【お申込み・お問い合わせ先】

ユーカルさばえ

鯖江市水落町2丁目24-2

TEL:52-5988 FAX:52-2954

E-メール:SC-Youcul@city.sabae.lg.jp