

## 英会話



日本語も教え方も上手で日本人と結婚されたカナダ出身のデビット先生と毎回楽しく英会話の勉強をしています。愉快なメンバー揃いで、笑いが絶えないクラスです。興味のある方は是非おいで下さい。

毎月第1・3・5土曜日、午前中 代表者 許雪玉

## 詩吟



日本の古典芸能の一つである詩吟は、お腹から声(複式呼吸)を出しますので、李白や杜甫などの詩を吟じた後は気分爽快で健康増進、そしてストレス解消になります。現在6名で和気藹々やっています。

毎週土曜日、午後1時半~4時 代表者 甲斐冠二

## フラワーサークル ベビーローズ



人気のプリザーブドを使ったアレンジメントやブーケ、その他季節に合わせたアレンジが楽しめます。インストラクターを目指して学ぶことも出来ます。自由参加制です。ご自分のペースで

ご都合に合わせて参加OK! 毎週火曜日午後2時~3時半  
夜間7時~8時半 代表者 西ゆかり

## カレオナニ・ベティ・「リコ・レファ」クラス



Aloha! 太平洋の真ん中に浮かぶ南の楽園ハワイ! 神々の宿る自然から無数のストーリーがハワイの歴史の中で歌い継がれ踊り継がれてきた事を思い浮かべ誰もが優しくなれるハワイアンスピリットを感じながら、自然に学び、笑顔、純心、探究心を忘れずに人生の一部となっているハワイアンフラを最高に楽しんでいます。貴方も、心身に優しい“フラ”を始めませんか?

—Me ke Aloha Pumehana—  
毎月第2・4土曜日 午後1時~5時 (現在2時~4時ですが都合の良い時間に合わせます。)

代表者 カレオナニ・ベティ・キムラ

# 団体およびサークル活動の紹介

## ダンススポーツ



私たち田迎ダンススポーツ愛好会は、当センター開設当初からお世話になっています。ベーシックを中心にモダン・ラテンの練習をしています。メンバーで雑談しながらのお茶の時間がとても楽しみです。これからも頑張って部員一同ダンスの練習に励みます。

毎週金曜日午後7時~10時 代表者 二宮成子

## 大正琴・オカリナ教室



邦楽から最新のヒット曲まで幅広く練習し、アンサンブルにも挑戦しています。「オカリナ」の教室もあり、音楽を通して、友好・ストレス解消等にもつながり、明るい日々を過ごすことができています。楽しいサークルを一度覗いて見てください。男性の方も大歓迎です。

大正琴: 每月第3木曜日 午後3時~4時半  
オカリナ: 每月第2・4木曜日 (初心者) 午前10時~11時半  
毎月第3木曜日午後1時~2時半 代表者 村上けい子

## 着物着付 東京きものコンサルタント



着物姿で街を歩いてみませんか? 着物がタンスの中に眠ったままにならないでどうか? あなたもさりげなく着物を着て出かけてみましょう。ちょっと違った自分に逢えるかも? 器具を使わない着付け、帯結びでお稽古をしています。

毎月第1・2・3火曜日 1時~3時半 代表者 河井利恵子

## 極真カラテ



極真カラテは、子供達は礼儀とイジメに遭わない心身の強さ、女性は美容と護身といった具合に、それぞれの目的、体力に合わせ老若男女誰にでも出来るカラテです。

毎週土曜日午前10時~12時 主席師範 大石代悟

## 空手道 田崎道場

フルコンタクト(直接打撃制)空手を通じて「克己心」(自分に負けない心)・自己鍛錬・ダイエット・メタボリック対策・ストレス発散しませんか? 4歳(上限無し)入門可。見学自由・無料体験入門有り。

毎週水曜日 少年の部  
午後6時~7時半  
一般の部 午後8時~9時半 連絡先:

090-9406-9933

HP:<http://tasaki-dojo.com> 代表者 田崎 義朗

## Yoga Studio Garden (ヨガ スタジオ ガーデン)



ヨーガ「ここと身体を一つに結びつける」ためにゆっくりと体と向き合いながら普段は外側に向かっている神経を内面へと向け深い呼吸を感じていくことで、乱れた自律神経が整い新陳代謝を高め内臓機能も活性化することができます。

が出来ます。初心者や年配の方、体が硬い方でも筋肉を鍛え、柔軟で引き締まった体作りが出来ます。

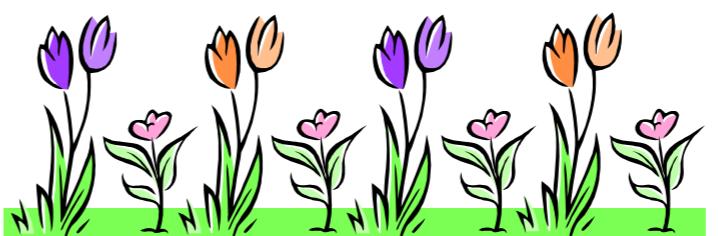
毎週日曜日 午前10時~11時半  
代表者 田中希久子 080-1722-8565

## うしじまクリニックマタニティピクス

「うしじまクリニック」を受診されている妊婦さんを対象にマタニティピクス＆ヨガストレッチを行っています。妊婦さんらの体調管理には万全を期して、運動の前後には看護師が血圧・胎児の心拍を確認します。妊娠中の運動により腰痛や肩こり・むくみ・体重増加も防止やすく、安産傾向につながります。交流が深まり、気分転換や出産前の不安を解消するのにも最適です。



毎週火曜日  
午後2時~4時  
代表者: うしじまクリニック



## 日本きもの推進協会



多くの人に着物に親しんでもらうため博多織物工業組合(有)大倉織物が中心となり、15回の教室を通して、紬や小紋の普段着の着方・袋帯(二重太鼓)の締め方・特別な器具を使わ

ない手結びの着付け・場所柄や状況に応じた着物の選び方・お手入れ方法等も学べます。年4回開催しており、次回は9月開催予定です。

お問い合わせはフリーダイヤル (0120-60-4911)  
毎週金曜日午後7時~9時 代表者 大倉清

## 東京きものコンサルタント協会



器具なし。昔ながらの着付けや帯結びを初步からプロ養成までの一貫着付教室です。何度も着付教室に通ったが着ることが出来ない方、もう少し深く勉強したい方、帯だけを習いたい方、変わり結びを勉強したい方、御要望に合わせて、カリキュラムを組みます。プロ養成コースは、プロの着付師として仕事も出来ます。

毎週水曜日 午後7時~9時 代表者 田村マツ子

## 和装着付「肥後の会」着付け教室



初心者の方は、ご自分で着れる様になる事を目標とします。また着付けがお出来の方は、半幅帯・名古屋帯・二重太鼓など、多彩な帯の締め方や、お子様・お孫様の振袖の着付の仕方などご要望に応じて指導いた

します。すべて手結びなので、特別な教材・受講料以外の費用は一切必要ありません。

毎月第1・3水曜日の午前と第2・4木曜日午前  
連絡先: 096-343-4658 代表者 加納貴利子

## 吉永フラスクール 田崎教室



今づームのタヒチアンダンスとフラダンスを約9名の皆さんで、楽しくレッスンしています。これから、各イベントや施設のボランティアでの活動を行っていきたいと思っています。楽しめませんか。

毎月第1・2・3土曜日 午後7時~9時30分  
毎月第4・5土曜日午後7時~9時 代表者 田崎広美