

# 2025 年度 高の原健康講座 受講生募集♪

奈良市以外の方でも  
ご参加いただけます

## 明るく・楽しく・元気に！あなたも講座を始めてみませんか？

開講期間／2025 年 4 月～2026 年 3 月 場所／北部会館市民文化ホール

### フラダンス④/⑤【2クラス開講】

美しいフラのリズムに乗って華麗に踊り、仲間と共に楽しみませんか？

しっかり全身を動かすことで健康増進につながり、仕事や日頃のストレス発散にもなりますよ！



講師/田附正子 月2～3回 火曜日 年間32回  
④9:00～10:25 / ⑤10:35～12:00  
受講料:年間/38,400 円 定員:各 30 名  
4 期分割/9,600 円(3 ヶ月毎)

### リラックスヨガ

女性専用

深い呼吸にあわせて心地よい動きとポーズで心と身体をリラックスへと導きます。身体の声に耳を傾け「ヨガって気持ちいい」をぜひ、体験してみてください。初めての方、大歓迎！



講師/和田里香 月2～3回  
火曜日 13:15～14:25 年間32回  
受講料:年間/38,400 円 定員:30 名  
4 期分割/9,600 円(3 ヶ月毎)

### こども体操教室【幼児 3～5 歳クラス】

楽しいリズム運動をはじめ、ラダーやフープ、ボールなどいろいろな道具を使って体をたくさん動かします。親子で元気いっぱい、楽しい時間を過ごしましょう。※このクラスは、保護者同伴です。



講師/山本三歌代 月2～3回  
火曜日 16:00～17:00 年間32回  
受講料:年間/32,000 円 定員:25 名  
4 期分割/8,000 円(3 ヶ月毎)

### こども体操教室【小学生クラス】

ストレッチやリズム運動、大幹トレーニングを行い、柔軟性及び基礎体力の向上を目指します！ラダーやフープ、ボールなどいろいろな道具を使って楽しく体を動かし、こども達の健康と成長をサポートします。



講師/山本三歌代 月2～3回  
火曜日 17:10～18:10 年間32回  
受講料:年間/32,000 円 定員:25 名  
4 期分割/8,000 円(3 ヶ月毎)

### フラダンス Pua Kalaunu

癒しのハワイアンに合わせて愉快的仲間と共に楽しく気軽に踊るフラダンスです♪年齢や体力に関係なく楽しみながら健康的な身体作りをしてみませんか？



講師/森本美千代 月2～3回  
火曜日 19:00～20:30 年間32回  
受講料:年間/38,400 円 定員:30 名  
4 期分割/9,600 円(3 ヶ月毎)

### 姿勢改善ストレッチ・エアロビクス

肩こり・腰痛などの悩みを少しでも改善してみませんか？正しい姿勢で身体を動かすことで明るく健康な毎日を過ごすことができます。無理なく運動を習慣づけたい方におすすめです！



講師/高田知恵子 月3回 水曜日 9:20～10:30 年間36回  
受講料:年間/43,200 円 定員:20 名  
4 期分割/10,800 円(3 ヶ月毎)

### 健康ぴんしゃんウォーキング

皆さんはちゃんと歩いていますか？正しい歩き方を身につけることで美しい姿勢を保つことが出来ます。この講座では正しい歩き方の基礎から楽しく学んでいきます。



講師/伊藤 徹 月2回 水曜日 10:40～12:10 年間24回  
受講料:年間/48,000 円 定員:30 名  
4 期分割/12,000 円(3 ヶ月毎)

### ヨガ④/⑤【2クラス開講】

ヨガに興味がある方や運動が苦手な方、まずは自分の身体を見つめなおしてみましょう。呼吸に合わせてポーズを決めて、ゆっくりと身体を動かしましょう。



講師/上原みちえ 月3回 水曜日 年間36回  
④13:00～14:10 / ⑤14:30～15:40  
受講料:年間/43,200 円 定員:各 30 名  
4 期分割/10,800 円(3 ヶ月毎)

### 整体リズムヨガ

女性専用

ヨガと優しいリズム運動（有酸素運動）が主体の講座。歪んだカラダを整え、リズムに合わせて楽しく動かすことで血行促進、免疫力アップ！年齢に関係なく体力に自信がなくても、ご参加いただけますよ。



講師/武藤典子 月3回 水曜日 19:30～20:40 年間36回  
受講料:年間/43,200 円 定員:30 名  
4 期分割/10,800 円(3 ヶ月毎)

※裏面にも講座の紹介を掲載しています。そちらもご覧ください。

※当館駐車場は1時間のみ無料です。満車の際は近隣の有料駐車場をご利用ください。

体験・見学希望の方は  
お電話ください！ ☎

## キレイ&ゲンキ ゆる体操【初級/中級】

誰でも出来る、簡単に優しい体操で固くなった身体を緩めてほぐしましょう。新陳代謝が活発になり身体が元気に若返ります。ダイエット、美容効果もある「ゆる体操」で、健康でいきいきした毎日をあなたのものに！



講師/荒木孝二 月2回 木曜日 年間24回  
中級9:00~10:10/初級10:20~11:30  
受講料:年間/28,800円 定員:各30名  
4期分割/7,200円(3ヶ月毎)

## 椅子を使ってバランス運動

自分にあった無理のない運動を探している方に！椅子に座って行う動きで、体の軸強化から、姿勢改善・身体の可動域・機能・筋力を高める全身運動です。初心者でも安心して参加できます。



講師/呂育維  
月3回 木曜日 10:00~11:10 年間36回  
受講料:年間/43,200円 定員:15名  
4期分割/10,800円(3ヶ月毎)

## リズム元気体操

音楽に合わせて無理なく身体のすみずみまで動かします。ストレッチあり！ダンスあり！一緒に楽しみながら毎日を元気に過ごすための健康づくりをしましょう。



講師/平井由佳子  
月3回 木曜日 13:30~15:00 年間36回  
受講料:年間/43,200円 定員:30名  
4期分割/10,800円(3ヶ月毎)

## 気功体操

肩こり・腰痛・膝痛等の慢性疾患に効果。講師の誘導で「人と競わずマイペースに！」45年の実績。代表:山内直美が自身の虚弱体質を改善したいと考案した自己治療法です。サアあなたも元気と若さを自分のものに。



講師/山内式気功体操講師  
月3回 金曜日 10:30~12:00 年間36回  
受講料:年間/43,200円 定員:30名  
4期分割/10,800円(3ヶ月毎)

## ピラティス

女性専用

体幹に意識を向け、全身をバランスよく動かすエクササイズ。心と身体に意識を向け、不調改善・シェイプアップへとつながりましょう。



講師/和田里香  
月3回 金曜日 13:00~14:10 年間36回  
受講料:年間/43,200円 定員:30名  
4期分割/10,800円(3ヶ月毎)

申込み方法は下記より選択してください

締め切り日:3月18日(火)必着

- ①窓口:申込者の住所・氏名を記入した官製はがき(85円)を持参の上、下記の申込用紙に記入し、直接当館窓口まで
- ②郵送:往復はがきに、講座名・氏名・ふりがな・住所・年齢・電話番号を書いて、下記の住所まで  
※フラダンス、ヨガ、ゆる体操は、希望するクラスも明記 ※体操教室は保護者名も併記
- ③ネット:右記の2次元コードを読み取り、氏名等を入力、講座を選択してお申し込みください



※応募多数の場合は、抽選となります。また、天候や講師都合により講座内容の変更や休講となる場合があります。  
※4期分割での受講料徴収となります。自己都合によるお休みの場合、減額・返金は出来ません。予めご了承ください。

### 【お問い合わせ】

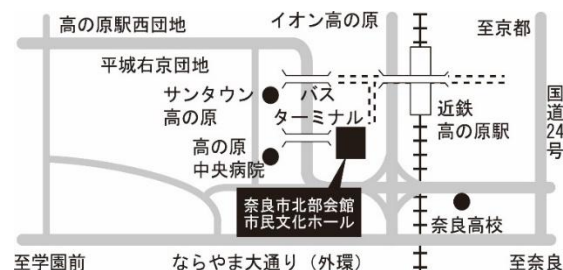
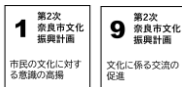
奈良市北部会館市民文化ホール『高の原文化・健康講座』係

☎0742-71-5747

〒631-0805 奈良市右京1丁目1-4

休館日:月曜/休日の翌日

近鉄高の原駅より徒歩5分 駐車場有/1時間のみ無料



### 【2025 年度高の原健康講座 申込用紙】

ふりがな		年齢	電話番号	
お名前			ご自宅	
			携帯電話	
ご住所	〒 ー			
希望する講座名	※フラダンス、ヨガは、希望する A/B どちらかを、ゆる体操は初級・中級どちらかも明記ください ※体操教室は保護者名も併記			