

2026年度 高の原健康講座 受講生募集♪

奈良市以外の方も、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／2026年4月～2027年3月 場所／北部会館市民文化ホール

フラダンス①/②

女性専用

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 年間32回
火曜日 ① 9:00～10:25
定員:各20名 ② 10:35～12:00
受講料:3ヶ月毎/12,800円(4期分割)



リラックスヨガ

女性専用

深い呼吸にあわせた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 年間32回
火曜日 13:15～14:25 定員:30名
受講料:3ヶ月毎/11,200円(4期分割)



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 年間32回
火曜日 16:00～17:00 定員:25名
受講料:3ヶ月毎/9,600円(4期分割)



こども体操教室【小学生クラス】

ストレッチやリズム運動、体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 年間32回
火曜日 17:10～18:10 定員:25名
受講料:3ヶ月毎/9,600円(4期分割)



フラダンス Pua Kalaunu

夜間

女性専用

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♪仕事帰りなどに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？ **初心者大歓迎♪**

講師/森本美千代 月2～3回 年間32回
火曜日 19:00～20:30 定員:20名
受講料:3ヶ月毎/12,800円(4期分割)



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♪ **運動初心者大歓迎!!**

講師/高田知恵子 月3回 年間36回
水曜日 9:20～10:30 定員:20名
受講料:3ヶ月毎/12,600円(4期分割)



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



ヨガ①/② 【2クラス開講】

ヨガが初めての方、体力に自信がない方も安心して参加OK！呼吸に意識を向けながら、今の自分の身体と丁寧に向き合っていきます 無理なく心地よく動くことで日常が少し楽になる、そんなヨガを大切にしています

講師/上原みちえ 月3回 年間36回
水曜日 ① 13:00～14:10
定員:各30名 ② 14:30～15:40
受講料:3ヶ月毎/12,600円(4期分割)



整体リズムヨガ①

夜間

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 年間36回
水曜日 19:30～20:40 定員:30名
受講料:3ヶ月毎/12,600円(4期分割)



明るく元気に！ゆる体操

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3回 年間36回
木曜日 9:50～11:00 定員:30名
受講料:3ヶ月毎/10,800円(4期分割)



※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。

※各講座最少遂行人数は10名です。締切日時点で人数に達しない場合、お申し込みいただいても開講しない場合があります。

体験・見学希望の方は
お電話ください！☎

奈良市以外の方もご参加いただけます！ぜひお申込みください

椅子を使ってバランス運動 (多目的室1)

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、姿勢改善・身体の可動域・機能・呼吸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 年間36回
木曜日 10:00~11:10 定員:15名
受講料:3ヶ月毎/12,600円(4期分割)



整体リズムヨガ® 新クラス開講 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無くてもご参加いただけますよ

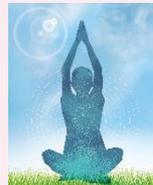
講師/武藤典子 月2回 年間22回
木曜日 13:00~14:10 定員:30名
受講料:3ヶ月毎/8,400円(4期分割)
※1・4期は5回分 7,000円



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
サアあなたも元気で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 10:00~11:30 年間36回
受講料:3ヶ月毎/12,600円(4期分割)
定員:30名



ヤムナ ボディ ローリング 昨年10月開講 女性専用

ヤムナメソッドでいつまでも動ける身体を目指しませんか？初心者はもちろん、運動経験が無くてもご参加歓迎です 専用ボールを使ってジワリとボールに沈み込み、姿勢や動作をリフレッシュさせましょう

講師/和田里香 月3回 年間36回
金曜日 11:50~12:50 定員:30名
受講料:3ヶ月毎/12,600円(4期分割)



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 年間36回
金曜日 13:10~14:20 定員:30名
受講料:3ヶ月毎/12,600円(4期分割)



【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 朝9時~夕方5時まで
〒631-0805 奈良市右京1丁目1-4
休館日:月曜/休日の翌平日/年末年始
近鉄高の原駅より徒歩5分
有料駐車場有/1時間のみ無料/以降1時間毎300円

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17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
※ヨガは、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。
※3ヶ月毎/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・退会の場合の減額・返金は出来ません。予めご了承ください。
※各講座最少遂行人数は10名です。R.8.3月17日時点で人数に達しない場合、お申し込みいただいても開講しない場合があります。

【2026年度高の原健康講座 申込用紙】※本館事務所へ直接申込の際は返信用ハガキ1枚が必要です

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/整体リズムヨガは、希望する A/B どちらかを必ず明記ください ※体操教室は保護者名も併記