サンライフ明石主催講座

★途中入会＆無料体験可能な講座もあります。　　2025年4月現在
★満員となっている場合もございますのでお問合せ下さい。

講　座　名	内　　容	日　時	参加費・受講料
手芸サロン	ソーイングに興味のある方ならどなたでも大歓迎！！一緒に作品、仲間づくりをしましょう		
編み物教室	かぎ針編み、棒針編みなど、編みたい作品を自由に編みながら楽しくゆったりとした時間を過ごしましょう。	第1・3金曜 10:00～11:30	各￥300 材料費別途
戸塚刺しゅう教室	ヨーロッパの刺繍を元に日本人の感性に合わせてアレンジした刺繍で豊かな深みのある表現を楽しめます。	第1・3木曜 10:00～11:30	
楽しく初級 フランス語	少人数の初級フランス語講座です。 お気軽にお越しください！（月４回）	毎週水曜 13:15～14:40	2,000円 （4回分）
気軽に話せる 日常英会話 （初級）	身近な日常生活の出来事などをテーマにした日常英会話の初級講座です。 （月4回）	毎週金曜 ①13:30～15:00 ②15:15～16:45 ③18:00～19:30	2,000円 ／月4回
リフレッシュヨガ	ヨガで肩こり・腰痛・便秘・冷え性の改善、ストレス解消をしてみませんか？	第2・4金曜日 18:15～19:45	4,800円 ／6回分
フラダンス教室	ハワイアンミュージックに癒されて心も身体もリフレッシュ！（月3回）	毎週金曜 9:30～10:40	2,000円 ／月3回
NEW ～フレイル予防～ 一生自分の足で歩くための 大人の健康トレーニング	足腰が心配な方必見!! 一緒に身体に関する悩みを解決していきましょう！	第2・4水曜 13:20～14:00	500円 ／回

高木式健幸教室	講　座　名	定　員	日　程	曜日・時間	受講料
	若さを維持する **パワフル体操**	50名	4～6月 7～9月 10～12月 1～3月 ※期中参加可 ※初回体験無料	毎週水曜日 ９：１５～１０：４５	4,000円 ／3か月分
	老化を防ぐ **いきいき健康体操**			毎週水曜日 １１：００～１２：３０	
	しっかりサポート **楽しむ体操**			毎週金曜日 １３：１５～１４：４５	
	健康寿命を延ばす **ゆっくり体操**	20名 程度 ※要相談		毎週金曜日（1時間） １５：００～１６：００	

詳細・お申込みはサンライフ明石まで
火～土曜：9：00～21：00　日・祝：9：00～17：00
☎ 078-923-0770　明石市西明石南町3丁目1－21

サンライフ明石
ご利用者主催サークル・講座一覧

★新規入会募集を行っているサークルの一覧です。
サークルの連絡先はHP上には掲載しておりません。詳細などお知りになりたい場合はサンライフ明石まで連絡先をお問合せいただいた後、サークルのご担当者へご連絡ください。

2025年4月現在

	サークル名	主な利用日	主な時間帯	受講料・会費	サークルさんから一言
卓球	国分クラブ	水曜	午後	1,000円/回	講師、全国大会1位、近畿大会1位。中級、初心者大歓迎。楽しくやりましょう。
卓球	富士クラブ	土曜・日曜	午前		試合練習出来る方。経験者大歓迎
卓球	東藤江卓球	火曜	午前	1,000円	楽しい卓球、初心者可
卓球	エール卓球	金曜	午前	1,000円／回	コーチにお願いして前向きに頑張りましょう。
卓球	アルプス	金曜	午前	1,000円	少しでも経験ありの方
卓球	西岡卓球	金曜	午前	1,000円	卓球を通して健康増進と親睦を図ります
バトミントン	ホンダバトミントン	日曜	午後		1面で10～12人で楽しくやっています。ご希望の方は一度おいでください。体育館が抽選ですので毎週とは決まってないです。
バドミントン	はねっつ	土曜	夜間	700円	土曜日の夜間に不定期で練習しています。バドミントン経験者の方、大歓迎です。よろしくお願いします。
バドミントン	バトミントン幡中	土日	午後	月1,000円	どなたでも参加おまちしています
バトン（子供）	明石グース バトントワリングクラブ	木曜	夜間	4,000円	小学生を中心に毎週木曜にイベントやコンテストに向けて楽しく練習に励んでいます。お気軽に体験にお越しください！
武道	氏家流平法元手術	土曜	夜間		礼節を重んじ老若男女を問わず親しみやすい武道です。
武道（子供～）	極真空手西岡道場	火曜	夜間	5,000円	無理せず長く続けられるよう各個人に合わせて指導しています。
武道（大人）	沖縄空手道少林寺流 芦屋道場付明石研究会	木曜	夜間	1.000円	沖縄に伝わる空手・古武道の型をメインに練習します。各個人のペースでっじっくり練習できます。沖縄の歴史や文化が好きな方にオススメです。
体操	NPO法人 生命の貯蓄体操	火曜	午前	3,000円	丹田呼吸法で行う体操です。飛んだりはねたりしないです。元気高齢者にむけて100才目指し、自分の手で健康を守っていきましょう。時間1H30分強。皆長く続けていますよ。
体操	O. H元気体操	火曜	午前	3,500円	食べることが大好きな明るく楽しい方、運動苦手な方、大歓迎‼
体操	自力整体	火曜・金曜	夜間	6,000円／月4回・4,000円／月2回	コリをほぐすことで流れを良くし上半身はリラックス下半身はどっしりと安定した体作りをしていきます。そうなれば全身の痛みや不調が楽になるのです。目指すのは柔らかさではなく上虚下実な身体です。

	サークル名	主な利用日	主な時間帯	受講料・会費	サークルさんから一言
ヨガ	ジョイフルヨガ	水曜	10:00 ～ 11:30	月4回3,500円 2回2,000円	お仕事しながら始めませんか。選べる月2回コース！肩こり・腰痛・ストレス解消に効果的。毎週無料体験実施中！
ヨガ	やさしいヨガ	木曜	午前	1回 1,000円 体験500円	継続できることを目標にヨガって楽しいと思えるように心がけてます。
ヨガ	meguriヨガサークル	水曜	午後	2,500円／月2回 1,300円／月1回	一緒にヨガを楽しむ仲間募集中です。4月からはじまります。 骨盤中心に全身を整え、気や血液のめぐりを良くし、女性特有の不調改善！ヨガで楽しいひと時を一緒に過ごしましょう。
体操	NPO法人 生命の貯蓄体操	火曜	午前	3,000円	丹田呼吸法で行う体操です。飛んだりはねたりしないです。元気高齢者にむけて100才目指し、自分の手で健康を守っていきましょう。時間1H30分強。 皆長く続けていますよ。
ラウンドダンス	ウィズドム	木曜	午前		健康のために一緒に楽しく身体を動かしませんか。
スクエアダンス	明石スクエアダンスクラブ	火曜	午後	1,500円 ／月	健康で歩けたらできるダンスです。初心者に丁寧に説明しすぐに踊れるよう指導します。
フォークダンス	サークルQ	木曜 土曜	午後	1回500円	フォークダンスに興味を持ってくださったらどなたでも大丈夫です。一度体験してみてくださいね。
ジャズダンス	リフレッシュDサークル	木曜	10:30 ～ 12:00	4回 4,000円 入会費 3,000円	無料体験ができます。
ピラティス	ピラティス＆ リズムストレッチ （明石ジャズダンスファクトリー）	水曜	午前	4,000円	ピラティスで体を整え体幹を強化しながら、リズムに合わせてストレッチ＆ダンス♪無料体験も☆ぜひお越しください。
舞踊	山水流舞踊	土曜	午後		剣舞・詩舞・新舞踊など個性に合わせた指導をしております。初めての方歓迎 !!
踊り	珠舞の会	金曜	午後		着物の着方を覚えて楽しく日本文化に親しんでいただき、仲間と踊って楽しんで下さい。
ストレッチ体操	スマイル	木曜	夜間	1回 1,500円	
歌	明石年金者うたごえ会	水 不定期	午後	500円	青春の頃を呼び起こす懐かしい歌々　いっしょに声を出しませんか。
歌	魚住コーラスわかくさ	第2・4 木曜	午前		ていねいに少しずつレッスンしますのでお入り下さい。
歌	わかくさユニゾン	第2・4 水曜	午前	1,500円	楽しく歌う会です。お仲間も増えています。あなたもいかがですか？
コーラス	フェリーチェ・コンソート	第2・4 土曜	夜間	1,000円	少人数ですが、楽しく活動しています。
ゴスペル	ジョイフル・ ゴスペル・ワン	火曜	午前		初心者の方もゆっくりと練習できますので興味のある方はぜひどうぞ
オカリナ	オカリナサークル 陶の音	日曜	午後	500円	興味のある方は連絡下さい。見学も自由にいらして下さい。
オカリナ	オカリナサークル 土笛				
オカリナ	オカリナ個人レッスン Mano	金	午後 夜間	1,000円 （レッスン費、諸経費全て込み）	
大正琴	琴修会　明石会	木曜	午後		楽譜が読めなくても数字譜なので大丈夫。オーケストラの伴奏に合わせて、楽しみながら。脳の活性化に最適です。

	サークル名	主な利用日	主な時間帯	受講料・会費	サークルさんから一言
ギター	神戸クラッシックギター愛好会	第2日曜	午後		「神戸クラッシックギター愛好会」ホームページをご覧ください
三線（子供～大人）	伊禮民謡研究所	火曜 水曜	夜間	3,000円	沖縄民謡を中心にお稽古しています。沖縄好き、三線に興味のある方、ぜひ一緒にやりませんか？ 体験教室もしていますので、お気軽にご連絡ください。
トーンチャイム	コスモスの会	金曜	午後		「音をあわせてメロディーを奏でるのはとても楽しいです。」1月から参加されている方の声です。
書道（子供～大人）	安福書道	木曜	午後		毛筆（漢字・かな）実用の書などをやっています。
書道（幼児～大人）	子供書道と 実用書道サークル	火曜	午後	2，500円～ （月4回）	幼児は鉛筆の持ち方から丁寧に指導し、小学生は硬筆・毛筆共、段・級が取得できます。 成人はボールペン・筆ペン・小筆等で美しい文字がかけえるよう指導します。
ペン字	明石ペン字サークル	火曜	午後	2,500円	少しずつ一緒に学んでいきませんか。見学お待ちしています。
		金曜	午前		
ペン字（5歳～小学生）	明石ペン字サークル こども教室	火曜	午後		みんなで楽しく文字のおけいこをしませんか？待っています♪
筆ペン・ﾎﾞｰﾙﾍﾟﾝ	筆ペン同好会	火曜・ 水曜	午前 午後	2,400円 子供1,800円	文字を正しく美しく書くため基礎からお稽古しますので、初心者の方でも気軽に始めていただけます。筆ペンとボールペンが同時に習えます。
書道 絵手紙	薫玲会	日曜	午前	3,000円／月2回	生活の中に書道を取り入れてみませんか。
絵画（大人）	ピア洋画サークル	第1・3・5土曜	午前 9：30～	4,000円	洋画の基礎的なレッスンを踏まえながら、風景や動物（猫etc.）、生物（人形や物etc.）など思い思いの絵を描き楽しんでいるサークルです！見学体験随時ありますのでどうぞご参加お待ちしています。
絵画（小学生）		第2土曜	午後 14：30～	4,000円	子供絵画工作を楽しんでいます。
写真	写壇あさぎり	第1木曜	午前 9：30～	2,000円 ／年	
着付け	きものの森	主に 水曜	午前 午後		関心のある方は、まず見学してみてください。
競技かるた（小1～大人）	神戸田子の浦会 「競技かるた教室」	毎週 日曜	午前 午後		まんが「ちはやふる」の世界を体験しましょう。日本の文化、和歌を覚えて競技できます。
詩吟	関西吟詩哲壮会 土山教室	金曜 （月1回）	午前	2,500円	どなたも大歓迎！
詩吟	岳風会	木曜	午前	3,000円	一生涯、続けられる趣味です。大声で腹式呼吸で発声するので健康に極めて良い。古今東西の漢詩、和歌、俳句、俳諧を吟じるので文学、歴史の勉強に最
彫刻	明彫会	第3日曜	午前 午後		仏像・動物・小鳥・花など自分の好きな作品作りに取り組んでいます。

	サークル名	主な利用日	主な時間帯	受講料・会費	サークルさんから一言
華道	華道家元 池坊いけばな教室	土曜	午後		お花のある暮らしを楽しみましょう。ほっとする教室です。
フラワーアレンジメント	フラワーサークル　千	火曜	午後 夜間		自由参加制です。お花を楽しんでいただけるような季節にあわせた作品を提案しています。
フラワーアレンジメント	Michikoフラワーアレンジメント 教室	第4 木曜	午前		アットホームな楽しい教室です。
プリザーブドフラワー教室	花教室　ののの花	日曜	午後		少人数制ですので、様々な年代の方が、ご自身のペースで制作しています。生徒様募集しています。ご一緒に楽しみませんか。
フラワー教室	アトリエ花雑貨	水・ 木・日	午前 午後	お問い合わせください	お花のある暮らしを楽しむことを大切にしております。お気軽にお申込み下さい。体験もできます。
俳句	橡　明石句会	第2 水曜	午後	1,000円 ／月	俳句で自分史を綴れます。 気軽に始めてみませんか
親子交流	子育て支援センターにしあかし　サンライフ明石 出張ひろば	第4 水曜	午前		親子で一緒に遊びましょう♪
子供教室	NPO法人 フルーツバスケット	金曜	午前		
子供教室	ロボット教室	日曜	午前		
子供チアダンス	チアダンスクラブ セレネス	火曜	夜間		楽しくチアダンスを踊りましょう！初心者のお友達も大歓迎！！基礎から丁寧に指導します。
学習教室（幼児・児童）	プレイズ	土／日	午前	1回 1,500～ 2,000円	一人ひとりに応じて、学習の基礎から教科書の一歩先を行く内容を学習し、応用力を養います。特に読解力を段階的に身につくようにしていきます。
		木曜	夜間		
学習教室（小・中学生）	明石学習館	火	夜間	1回 1,999円	