



あなたのお気に入りの講座を見つけよう！

# 受講生募集

楽しい！に出会う一歩



体験 受講受付中！

- 一日体験講座受講料は各講座とも ¥1,100 です
- 各講座の体験日は受付でご確認下さい

見学無料



2026 春・夏号 (4月～9月)

「アイ&カルチャあらか」は今年3月より「西日本文化サークルあらか」に名称変更しました

「学び」は楽しい  
西日本文化サークルあらか

お買物ついでに通える学びの教室  
●ゆめタウンシティモール2F●

一部の講座をご紹介！全講座は裏面をご覧ください

**心と体を整えるアロマ体験講座** 新講座

アロマ(エッセンシャルオイル)の基礎をお伝えしながら、すぐに役立つ実習を楽しんでいただけます。アロマの基礎から学んでみたい方、健康や日常に役立つ使い方を知りたい方、香りで心も体も整えたい方、大歓迎です。

**講師** 釜崎 雅子

第1・2・3(木) 13:30～14:30  
1回2,000円(材料代別) 3回コース  
持参品: フェイスタオル、飲み物、筆記用具



**ゆるっと骨格ダイエット** 新講座 体験 受付中!!

チューブを使ったエクササイズです。体幹をつくることで血流が良くなり、内臓が本来の位置にもどります。それによりウエストがほっそりし美尻、美脚、バストアップ等と同じ体重でもすっきり見えます。

**講師** 志水 かおり

第2(土)・第4(木) 10:30～11:30  
1回1,700円 2回3,000円  
※持参品: タオル、飲み物、動きやすい服装



**ポル・ド・ブラ** 新講座 体験 受付中!!

立って動くピラティス！ダンスとバレエをベースにした初心者から上級者まで楽しめるプログラムです。ゆったりとしたスピードで初心者でも抵抗なく取り組むことができます。ダンスで姿勢改善していきます。

**講師** 米村 敦子

第1・2・3(金) 10:30～11:30  
月謝 4,200円  
※持参品: タオル、飲み物、動きやすい服装



**運動能力UPスクール** 新講座 体験 受付中!!

成長期に大切な運動能力を向上させるためのスクールです。低学年クラスは楽しく身体を動かしながら運動神経の基礎を養い、高学年クラスはスポーツ動作の向上を目的としています。

**講師** 徳永 大河

①低学年クラス 第1・2・3・4(水) 17:15～18:15  
②高学年クラス 第1・2・3・4(水) 18:30～19:30  
月謝 ①5,000円 ②6,000円  
体験日は3/25と4/1いずれも①17:15～②18:30～  
※持参品: 運動できる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物



**楽しいソクササイズ教室** 見学

2人組で足を踏み合うビューティースポーツです。踏み人は片足でバランスを取るためお尻と足の筋肉を使い、体幹トレーニングになるのでお尻周りや背中引き締めにも効果的です。

**講師** 丸尾 歩

初級(4回コース) 第2(土) 15:30～17:00  
中・上級 第4(土) 15:30～17:00  
月謝 初級1,700円(ペア割あり)  
中・上級 2,000円  
※持参品: フェイスタオル、バスタオル、5本指靴下



**バレエクラス** 見学 体験 受付中!!

クラシックバレエはまず正しい姿勢で立つことから始まります。ストレッチをし、音楽に合わせてバレエの基礎に沿って楽しくお稽古をします。

**講師** 東 奈々子 東 麻美子  
バレエスタジオ

第1・2・3(木)  
①幼児クラス(4歳～6歳) 16:30～17:15  
②児童クラス(小・中学生) 17:40～18:40  
月謝 ①4,900円 ②5,100円  
※持参品: 動きやすい服装、タオル、飲み物



**ハワイアンフラ** 見学 体験 受付中!!

フラダンスの基本ステップ、ハンドモーションから指導します。しなやかで優美な動きのあるフラは、年齢を問わず楽しく踊る事が出来ます。

**講師** 中田 久美子 西日本ハワイアン協会  
インストラクター

第1・2・3(月) 15:40～16:40  
月謝 4,200円  
※持参品: Tシャツ、パウスカート(フレアスカートでも可) タオル、飲み物、ノート、筆記具



**うたと音楽** 見学 体験 受付中!!

音楽レクリエーションで運動機能の維持・向上をはかりながら、懐かしい童謡から心に残る歌をみんなで歌います。歌いながら体をほぐし楽しい時間を過ごします。

**講師** 吉田 菊子

第1・2・3(木) 11:00～12:00  
月謝 3,000円  
※持参品: 飲み物



**楽しい朗読** 見学 体験 受付中!!

朗読の基礎を学習しながら文学作品の解説、内容のとらえ方、内容にあった朗読を探っていきます。お腹から声を出すことで脳の活性化、認知症予防、楽しい仲間作りができます。

**講師** 瀬戸 菊子

第1・3(水) 10:30～12:30  
月謝 3,100円  
※持参品: ノート、筆記具



**レジンクラフト** 見学 体験 受付中!!

レジン(Resin)とは英語で樹脂のこと。そのレジン液を使い、好きなパーツ・ビジュアなどでデコレーションしてオリジナルのアクセサリなどを作っていきます。

**講師** 福島 多華子

第2(水) 13:30～15:00  
月謝 2,200円(材料費別)  
※持参品: レジン液、ピンセット(手芸用)、ウェットティッシュ、つまようじ



**いけ花(池坊)** 体験 受付中!!

いけばなの基本を学び、伝統的文化の知識や美的感覚を身につけます。一人ひとりの個性やレベルに合わせ初心者でも安心して学べます。古典的なものから自由で多彩なものまで様々な池坊スタイルを楽しみましょう。

**講師** 前川 久美子

第1・3(水) 18:20～19:50  
第2・4(水) 10:30～12:00  
月謝 3,000円(花代別1回1,100円)  
※持参品: 花ばさみ、花包、花布(雑巾)、エプロン、筆記具



**ギフトラッピング** 見学 体験 受付中!!

ラッピングは包むだけに止まらず、アートの世界へと広がる可能性を秘めています。古来の礼儀作法から近代的なラッピングスタイルまで幅広く学べます。

**講師** 村上 富代子

第2(金) 13:30～14:30  
月謝 2,200円(材料代別)  
※持参品: カッター、ハサミ、両面テープ



**自分と向き合うカラーセラピー**

カラーセラピーとは、色の持つ力を使って心と身体を元気にすること。言葉の代わりに色が自分の気持ちを教えてくれます。自分のことをもっと分かってほしい、知ってほしい人や自分のことも知りたい方におすすめです。

**講師** 大平 麻里香

土曜日 日時は相談に応じます  
月謝 3,000円(60分レッスン)  
※依存傾向のある方、うつ病の方、メンタルクリニック等に通院されている方はお断りしています。



ずっと使える！自信もつく！プチ開業も夢じゃない！  
**リンパトリートメント講座** 3ヶ月コース

豊富なテクニックを用いて代謝能力や免疫力を高めるセルフ・リンパマッサージ。わかりやすく指導しますので初心者でも無理なく始められます。

**講師** 石橋 佳依

第2・4(木) 14:00～15:30  
全6回 13,200円(4月～6月) 教材費:1回500円  
年4回開講(4月～6月、7月～9月、10月～12月、1月～3月)  
※開講月によって曜日が変更になる場合があります。  
詳しくはお問合せ下さい。 ※開講は2名より



(エムレスセルフ セミナー)  
**ガッテン・セルフ感情解決手法**

エムレスセルフは自分自身の中に日々起こるネガティブな感情を自分で解決するための手法です。これは脳科学者の研究を参考に作られており、この手法を使って色々なストレスから起こる感情を解決する方法を学びます。

**講師** 吉村 沢子

第3(土) 14:30～16:30  
受講料 11,000円(1回コース)



講座の見学はいつでも受付けています  
ほとんどの講座は随時入会できます



**お申し込みは**

- 受付場所 / ゆめタウンシティモール2F 西日本文化サークルあらか 受付カウンター
- 受付時間 / 10:00～20:00(土曜10:00～18:00) 日曜・祝日・第5週目は休みです。

入会申込書ご記入のうえ入会金 3,300円、子供2,750円(高校生まで)と月会費を納入して下さい。

☎0968-66-1144 ホームページからも入会OK 西日本文化サークルあらか 検索

荒尾市緑ヶ丘1丁目1-1 またはこちらのQRコードから→ 4/1よりご覧になれます。



今なら入会金無料！ 2026年5月30日まで。お申し込みはお早めに！ ※カワイ音楽教室・セイハ英語学院は除きます。