

2024年度前期講座受講生募集中

3月3日(日)午前9時受付開始!



▲ホームページ

「申込方法」
●ホームページ内にあるカルチャー講座一覧から申してください。
※窓口にて申込の方は同日10時から受付開始です。
専用ホームでの受付が優先です。
※定員になり次第受付を終了いたします。

「その他」
●受講料は初回日にお釣りの無いように納付してください。
自己都合の休講・途中退会は返金できません。
●安心して受講いただけるよう、感染症対策を実施しています。

駐車場について



当施設には駐車場は
ございません。
近隣の無料駐車場・
有料駐車場をご利用
ください。

講座名		活動日時		参加費	講師名	定員	活動内容
運動	太極舞	月曜日 (月3回)	13:30～14:30	7,920円 (3ヶ月)	足田幸子	25名	太極拳の動きや呼吸法などを取り入れたエクササイズです。運動が苦手な方でも安心して始められます。
	ジュニアダンス ストリートダンス	月曜日 (月3回)	19:00～20:00 20:10～21:20	3,630円 (1ヶ月)	Hook	各20名	(ジュニア) 身体能力、表現力が身につきます。小学校低学年でもはじめて大丈夫。一緒に楽しくダンス♪ (ストリート) ダンスの経験者から大人向けのコースです。
	ボディケアヨガ	火曜日 (月3回)	10:00～11:00	6,930円 (3ヶ月)	北京子	25名	肩こりや腰痛などはありませんか? 血液循環を良くし、全身の筋肉を和らげ、身体歪みを整えます。
	すっきりヨガ	火曜日 (月3回)	19:30～20:40	6,930円 (3ヶ月)	NORIKO	20名	毎日が忙しい方たちが、すっきり心も身体もかるくなるに、ヨガを楽しんでいただきたいです。
	ビューティーヨガ	火曜日 水曜日 土曜日 (各月3回)	13:30～14:50 13:30～14:50 10:15～11:35	各7,260円 (各3ヶ月)	北京子	各25名	呼吸を整え、自分の体に向き合いリフレッシュ。 またフローな動きで脂肪燃焼効果を促進します。 心も身体もキレイを目指しましょう。
	ダイエットヨガ	木曜日 (月3回)	10:00～11:00	6,930円 (3ヶ月)	宮氏外恵	15名	緊張感のない呼吸法でコア・筋肉を鍛え美しい姿勢を意識しつつ、健康作りを目指すヨガエクササイズです。
	ピラティス	木曜日 (月3回)	15:30～16:20	6,930円 (3ヶ月)	宮氏外恵	15名	骨格や筋肉のバランスを整え、内臓の動きもアップ。本来自分が持っている自然な体バランスに近づけましょう。
	カタイからヨガ	土曜日 (月3回)	9:00～10:00	6,930円 (3ヶ月)	北京子	25名	はじめての方におすすめ。夫婦での参加大歓迎。初心者向けなので身体が硬くても大丈夫です。
芸術・音楽・語学	レジンアクセサリー教室	日曜日 (月1回)	10:00～12:00	2,200円 (1ヶ月) ※材料代別	出雲滋子	10名	レジン樹脂制作の基本から応用、着色、アクセサリー加工のコツなどを学びます。
	ウクレレ教室 《グループレッスン》	応相談 (月2回)	1回45分	4,400円 (1ヶ月)	辻元宏司	-	初心者の方でも演奏しやすいのが魅力です。※個別レッスンもごございます。希望の方はお問合せください。
	アコースティックギター教室	応相談 (月2回)	1回45分	7,040円 (1ヶ月)	辻元宏司	-	親しみやすく、アンプがなくても音が出せるので、場所を選ばずに気軽に演奏できます。
	中国語 《個人レッスン》	応相談 (月3回)	1回90分	7,920円 (1ヶ月) ※テキスト代別	崔双杰	-	貴方に合ったレベルで文化や歴史なども交えて楽しく学びます。

※掲載価格は全て税込です。

ONE DAY EVENT



ホームページ内にあるカルチャー講座一覧（1DAY）から申込ください。

ダンス体験教室

ジュニアダンス
ストリートダンス

開催日：3月11日(月)
時 間：ジュニア 19時～20時
ストリート 20時10分～21時20分
体験料：550円
対 象：ジュニア 小学生～
ストリート 中学生～
定 員：各クラス 5名
講 師：Hook（フック）
持ち物：上履き、水分補給できるもの

ダンス教室入会を
お考えの方。
まずは体験して
みませんか？



キッズバランスボール体験 ゲーム感覚で楽しめる♪

開催日：3月20日(水・祝)
時 間：10時～11時
体験料：550円
対 象：小学生
定 員：10名
講 師：いぶきみさき

一般社団法人体力メンテナンス協会
バランスボールインストラクター

持ち物：上履き、水分補給できるもの

体幹の筋力や
バランス力を鍛え、
姿勢改善にもつながり
ます。集中力もUP♪



脳活性わくわく教室

ーライフキネティックー

開催日：4月17日(水)
時 間：10時～11時
体験料：550円
対 象：一般
定 員：20名
講 師：大橋ミドリ

健康運動士・ライフキネティック公認トレーナー

持ち物：上履き、水分補給できるもの

かんたんな運動&
脳トレを組み合わせた
トレーニングで、
心も体も
リフレッシュ
しましょう。



百人一首体験 「競技かるた」に挑戦

開催日：5月18日(土)
時 間：10時～11時30分
体験料：550円
対 象：小学生・中学生
定 員：8名
講 師：大津あきのた

2025年国スポデモンストレーション競技です

競技の基礎を学び、
かるた王者を
めざそう！



※掲載価格は全て税込です。

サークルのご案内

【入会のご案内】

下記掲載の教室に入会を希望される人は、臨湖にお問合せ下さい。後日、サークル担当者よりご連絡いたします。

サークル名	活動日時 / 月回数		講 師	活動内容
池坊いけばな教室	月曜日 / 月 3 回 土曜日 / 月 3 回	17:00～19:00 13:00～17:00	安 陪 光 子	いけばなを楽しみたい人、やってみたいと思う人。ご希望の花で気軽に参加ください。
フラワーサークル 花の香	第 4 月曜日	9:30～16:30	中 尾 理 香 子	季節の花を使ったフラワーアレンジメントとプリザーブドフラワーアレンジの講習です。
CMC カシオミュージックサークル	第 1・第 3 木曜日	10:00～11:00	森 早 苗	楽器が初めての人でもカシオのキーボードで手軽に楽しく演奏できる教室です。
社交ダンス教室	毎週木曜日	初級 13:00～14:00 中級 14:00～15:00	三 谷 恵 一 三 谷 ち づ る	ダンスは一生を通じて楽しめるスポーツです。健康でいい毎日を過ごしましょう。
寄せ植え教室	第 1 土曜日	13:30～15:30	木 野 村 順 子	オリジナル鉢植、苔玉などのアレンジを楽しんでいただける教室です。
子ども造形教室	第 3 土曜日	13:00～15:00	ア ー ト ラ ン ド	子どもたちの右脳を動かせる絵画・工作を楽しみながら制作しましょう。コンクールにも出展します。
スケッチ教室	第 3 土曜日	15:30～17:30	ア ー ト ラ ン ド	初心者から上級者まで気軽に水彩画やスケッチ画を描いたり、展示会制作をします。



セミナー&カルチャーセンター 臨 湖

滋賀県長浜市港町 4 番 9 号

受付時間 【平日・土曜日】 9:00～21:30
【日曜日・祝日】 9:00～17:00
※貸館の利用がない場合は17:30閉館

TEL. 0749-65-2120
FAX. 0749-63-3235



▲臨湖ホームページ

ホームページを
リニューアル
しました♪



専用駐車場はございません。駐車場は近隣の無料駐車場・有料駐車場をご利用ください。