令和 8年度交流プラザ自主講座一覧

令和8年4月1日現在

番号	講座名	使用室名	活動日	内容	活動時間	受講料	
1	琴伝流大正琴　スマイル	第4講座室	第2・3・4月曜	大正琴の練習	13:30～15:30	2,500	円/月
2	白鳥フォークダンスクラブ(月曜)	小ホール	毎週月曜	ﾌｫｰｸﾀﾞﾝｽを通しての交流と健康維持	19:00～21:00	1,500	円/月
3	楽々陶	陶芸室	毎週月曜	陶芸	13:00～16:00	1,000	円/月
4	フラワーアレンジ花あそび(月曜日)	第1講座室	第4月曜	季節に合わせた花材を使ってアレンジのレッスンを受ける	10:00～12:00	3,000	円/月
5	ホームソーイング(月曜クラス)	第2講座室	第2・4月曜	洋裁の基礎から応用までを学ぶ	9:00～12:00	2,000 教材費別	円/月
6	ストレッチ編み	第2講座室	第2・4月曜	編物教室（ストレッチ編み・かぎ針）	13:00～15:30	2,000 教材費別	円/月
7	熟年フィットネスA	多目的ホール	毎週月曜	中高年の健康維持、体力保持を目的として、介護予防になるための運動	9:20～10:20	1,000	円/月
8	生きいき熟年フィットネスB	多目的ホール	毎週月曜	健康維持ため、有酸素運動やストレッチ等を行う	10:30～11:30	1,000	円/月
9	東讃手話サークル	第1講座室	第2・4月曜	指文字や豊かな表情を身につけ、よく使われる手話を学ぶ	19:30～21:00	1,000	円/年
10	せとうち句会	第3講座室	第2月曜、第4木曜	俳句会・句作指導・鑑賞	9:00～11:30	500	円/回
11	普だん着の絵手紙	第1・2講座室	第2・4月曜 第3土曜	四季のモチーフで楽しく絵手紙を作成する	13:30～15:30	500	円/回
12	大正琴　ほまれ	第2講座室	第2・4火曜	大正琴の練習	13:30～15:30	1,000	円/月
13	白鳥吟詠会	第3・4講座室	毎週火曜	吟詠の練習	19:00～21:00	1,000	円/月
14	白鳥吟詠会さくら	第4講座室	毎週火曜	詩吟の練習	9:30～11:30	1,000	円/月
15	東尾会（民舞）	小ホール	第1・3火曜	民舞の練習	9:30～12:30	5,000	円/月
16	めだかの学校 書のいろは	第1講座室	第1・3火曜	筆を使って古典臨書やボールペン字実用的な文字を習う	10:00～12:00	1,500	円/回
17	プラザヨーガ道友会(午前の部)	和室	毎週火曜（祝日、第5を除く）	ヨーガ実習	9:30～11:00	1,500	円/月
18	プラザヨーガ道友会(午後の部)	和室	毎週火曜（祝日、第5を除く）	ヨーガ実践	13:30～15:00	1,500	円/月
19	Ballet Academy　R&T	小ホール	毎週火曜	クラッシックバレエ	16:30～18:30	1,500	円/回
20	スイートオールド	第3講座室	第3火曜	アレンジフラワー	13:30～15:00	1,500	円/回
21	白鳥レディス　スポーツ	小ホール	毎週火曜	リズム体操など基本的な運動	13:30～15:30	2,000	円/月
22	フラワーアレンジメントサークル 和❀楽	第1講座室	第3火曜	フラワーアレンジメント	17:30～19:30	3,450	円/回
23	やさしい絵手紙･ハガキ絵	第3市民会議室	第2･3火曜	「絵手紙は心」をモットーに作品を作り展示する	18:00～21:00	5,000	円/半年
24	東かがわミュージカル講座	小ホール	毎週火曜	ダンス・バレエ・台詞・歌等の練習	19:00～21:30	大人1,000 小中高500	円/回
25	ひまわりコーラス	多目的ホール	毎週水曜	コーラスの練習	19:15～21:30	2,000	円/月
26	楽しいフラメンコ	小ホール	毎週水曜	スペイン舞踊のフラメンコを初心者でも楽しめるよう習得を目指す	19:00～22:00	3,000	円/月
27	絵画教室	第1講座室	第1・2水曜	絵画教室	13:30～15:30	500	円/月
28	美しい水彩色えんぴつ講座	第2講座室	第1・3水曜	水彩色鉛筆を使用した絵画	10:00～12:00	1,000	円/回
29	子どもクラシックバレエ	小ホール	第1・2・3水曜	子どもクラシックバレエの講座	16:30～18:30	4,500	円/月
30	白鳥ほのぼの3B体操教室	小ホール	毎週水曜	音楽に合わせて用具を使用して体操・ダンスを行う	9:00～12:00	500	円/回
31	東かがわ市国際交流協会 日本語学習講座（水曜日クラス）	第3・4・5講座室	毎週水曜 第3日曜	市内在住・在勤の外国人を対象にした日本語教室	水曜19:00～21:00 日曜10:00～12:00	入会金500円	
32	エアロビック教室	小ホール	第1･3木曜	ダンス	19:30～20:30	1,000	円/回
33	琴クラブ（琴・三絃）	和室	第2・4木曜	琴・三絃の練習	13:30～15:40	3,000	円/月
34	童謡、唱歌を楽しむ会	小ホール	第2・4木曜	童謡や唱歌などを歌って交流を深める	14:30～15:30	1,000	円/月
35	抒情歌を歌う会	小ホール	第2・4木曜	コーラスを楽しむ	16:00～17:30	1,000	円/回
36	ホームソーイング木曜(昼)	第2講座室	毎週木曜	洋裁の基礎から応用までを学ぶ	13:30～16:00	3,000 教材費別	円/月
37	フラウエン・フィットネス	小ホール	第2･4木曜	筋トレ・柔軟体操等	19:30～20:30	500	円/回
38	白鳥フォークダンスクラブ(金曜)	小ホール	毎週金曜	ﾌｫｰｸﾀﾞﾝｽを通しての交流と健康維持	9:30～11:30	1,500	円/月
39	太極拳　秋桜会	多目的ホール	毎週金曜	太極拳の練習	19:00～21:00	2,000	円/月
40	太極拳　白鳥会	多目的ホール	毎週金曜	太極拳を通して健康な体づくりを目指す	13:00～15:00	2,000	円/月
41	東かがわストリートダンス教室	小ホール	毎週金曜	ダンス	17:00～20:00	6,000	円/月
42	東かがわダンス同好会	小ホール	毎週金曜	ダンスを通して会員相互の健康と親睦の維持	13:00～16:00	500	円/月
43	はつらつフィットネス	多目的ホール	毎週金曜	リズム体操、ウォーキング、ストレッチで健康維持促進	9:30～10:30	1,000	円/月
44	東かがわ市国際交流協会 日本語学習講座（金曜日クラス）	第3・4講座室	毎週金曜	市内在住・在勤の外国人を対象にした日本語教室	13:15～15:00	入会金500円	
45	東かがわ句会	第1市民会議室	第1土曜	句会形式による俳句学習	13:00～16:00	1,000	円/年
46	バンド	多目的ホール	毎週木曜	バンド演奏	19:30～20:30	ー	
47	アロハ！ハワイアンフラ	小ホール	第1・2・3土曜	ハワイアンフラの練習	10:00～11:30	3,300	円/月
48	ハワイアンフラ	小ホール	第1・3土曜	ハワイアンフラの練習	15:00～16:30	3,300	円/月
49	フラワーアレンジ花あそび(土曜日)	第1講座室	第3土曜	生花やﾌﾟﾘｻﾞｰﾌﾞﾄﾞ等の花木を使って四季折々のｱﾚﾝｼﾞ花を作成する	13:00～15:00	3,000	円/月
50	遊フラワー(華月流)	第5講座室	毎週土曜	日本の伝統芸術「いけばな」を学ぶ	9：30～11:30	1,500	円/回
51	静風会（嵯峨御流）	第1講座室	第1･3土曜	いけ花教室	19:00～20:30	1,500	円/回
52	きらきらスクール	第4講座室	第3土曜	アンチエイジング活動	13:30～16:30	0	
53	お菓子作り	調理室	第2土曜	オーブンを使用したお菓子づくりが中心	13:30～16:30	2,500	円/回
54	大正琴　こでまり（白鳥）	第2講座室	第2・4土曜	大正琴練習	19:00～21:00	2,000	円/月
55	リフォーム＆リメイク	第2講座室	第1・2・4土曜	洋裁技術の向上と会員相互の親睦を図る	13:00～16:00	0	
56	スロー・フロー　ヨガ	小ホール	毎週土曜	心身の健康維持のため、ヨガの体位・瞑想を実践する	13:30～15:00	300	円/回
57	楽しい薬膳	調理室	第3土曜	薬膳の基本から学び調理実習を行う	10:00～13:00	2,300	円/月
58	はじめてのお菓子作り	調理室	第4土曜	初心者でも簡単にできて美味しいお菓子作りを楽しむ	13:30～15:30	1,000	円/月
59	ジュニアコーラス	小ホール	毎土曜	音楽・バレエ練習	16:30～19:30	1,000	円/回
60	華房会・一葉会（いけ花・煎茶）	第1講座室	毎土曜	いけ花・煎茶道を通じて会員相互の親睦を深める	14:00～17:00	4,000	円/月
61	音羽会	小ホール	第1・2・4日曜	舞踊練習	9:30～11:30	2,500	円/月
62	笑いヨガ＆クリスタルボウル	第3市民会議室	第1日曜	笑いで心を開放し、健康増進を図る	10:00～11:45	300	円/月
63	楽器を楽しむ会	小ホール	第2・4日曜	多種の楽器を通して交流を図る	13:00～16:00	ー	

東かがわ市交流プラザ　☎ 26-1224