

No.	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
<b>D 運動</b>								
<b>D-1 武道・格技</b>								
1	一心無双流 居合道 滋賀剣心会	日本刀を使って、居合型の稽古、心身の鍛錬。	第1～4木曜日 19:00～20:30	北郷里まちづくりセンター	前田 誠	一般	月 1, 000円	北郷里まちづくり センター 62-5479
2	テコンドー	韓国発祥の武術・礼儀作法を学びながら体力や柔軟性を養うことができます。	水曜日・金曜日 19:00～21:00	長浜サンパレス	コンドウ イサム	一般	月 4, 000円	長浜サンパレス 64-1444
3	合気道滋賀 長浜道場	体を鍛える、心を鍛える。合気道を通して、理に適った体の使い方を学び、健康増進を目指します。老若男女問わず、興味があればぜひ! 見学・体験入門 随時可能	毎週木曜日 18:30～19:30 (刀法) 19:30～21:00 (合気道)	長浜市武徳殿	平居 忠雄 小林 リ チャード 木村 雅之	小学4年～一般	入会金 3, 000円 (初回のみ) 保険(年1回) 小中800円/ 高以上1, 850円 小 300円/ 月 中高 800円/月 一般 2, 000円/ 月	平居 忠雄 0749-52-4352 090-7101-1576
4	光粹流舞道 剣舞・歌謡舞	大河ドラマ・歴史を舞う。 和の心 日本長浜魅力を舞う。 (姿勢・礼儀・自信・度胸・根性)	毎週木曜日 10:30～12:30 毎週土曜日 10:00～12:00	長浜市武徳殿	振付:西邑光 粹 指導:西邑光 真	大人から子供まで	大人 5, 000円/ 月 子供(中学生まで) 3, 000円/ 月	西邑 光真 0749-62-2441 090-9994-6584
5	ボクシングエクササイズ教室	曲に合わせてキックやパンチを行い、脂肪燃焼・筋力アップを目指す教室です。	R7.5月～7月 R7.10月～12月 水曜 10:30～11:30	湖北THGツイ ンアリーナ	万代 なつき	一般	10回 9, 000円	湖北THGツインア リーナ 82-4119
<b>D-2 球技</b>								
1	和卓	初心者向けの卓球サークルです。和を大切に、和気あいあいと楽しくやっています。	第2, 4火曜日 17:30～19:30	神照まちづくりセンター	長谷 武二 前田 敏子	一般	1回 100円	神照まちづくりセ ンター 62-0265
2	卓球サークル	初心者より。会員同士楽しく練習をしています。	毎週火曜日 9:30～11:30	南郷里まちづくりセンター	会員相互	一般	月 500円	南郷里まちづくり センター 62-0287
3	卓球同好会	卓球の技術の修練と体力づくりを目的に毎月3回活動している。加えて仲間同士の交流と親睦の輪を広げている。	第1・2・3火曜日 19:00～21:00	南郷里まちづくりセンター	会員相互	一般	月 800円	南郷里まちづくり センター 62-0287
4	北郷里グラウンドゴルフクラブ	北郷里に在する住民がグラウンドゴルフを通してお互いの親睦を深め健康に資する。	第3水曜日 8:30～11:30	山村広場	-	一般	年 1, 500円	北郷里まちづくり センター 62-5479

No.	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
5	西黒田グラウンドゴルフクラブ	初心者向きコースでグラウンドゴルフの練習。	毎週木曜日 9:00~11:00	松の岩公園 グラウンド	会員相互	一般	年 2, 000円	西黒田まちづくりセンター 62-0381
6	神田バドミントンクラブ	バドミントンを通して健康および体力維持と親睦を図る。	毎週火 & 金曜日 19:00~21:00	神田まちづくりセンター	会員相互	一般	1回 300円	神田まちづくりセンター 62-7037
7	六角館卓球サークル	卓球 心地よい汗を流しましょう	月3~4回 土曜日 9:00~12:00	六莊まちづくりセンター	-	一般	年 4, 800円	六莊まちづくりセンター 62-0198
8	ナイター硬式テニス教室	初心者のための硬式テニス教室です。	R7.5月~7月 R7.10月~12月 月曜 19:30~21:00	長浜サンドーム	坂 佳則	一般	10回 9, 000円	長浜市民体育館 63-9806
9	硬式テニス教室	テニス初心者の方から中級者の方までレベルに応じた指導する教室です。	R7.5月~7月 R7.10月 ~R8.12月 日曜 10:00~11:30	浅井B&G海洋センター	坂 佳則	一般	8回 7, 500円	浅井B&G海洋センター 74-3355

### D-3 ヨガ・ピラティス

1	リラックスヨガ	ゆったりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズでじっくりと身体をほぐして、バランスの良いココロとカラダをつくります。	第1・3木曜日 10:00~11:00	南郷里まちづくりセンター	河瀬 恵子	一般	月 1, 000円	南郷里まちづくりセンター 62-0287
2	リラックスヨガ	ゆったりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズで、じっくりと体をほぐして、バランスの良い心と体の健康づくりをします。	第1・3水曜日 10:00~11:00	西黒田まちづくりセンター	河瀬 恵子	一般	月 1, 500円	西黒田まちづくりセンター 62-0381
3	リラックスヨガ	ゆったりとした呼吸法と無理のないポーズで体をほぐし、カラダとココロの健康づくり	第2・第4木曜日 10:30~11:30	神田まちづくりセンター	河瀬 恵子	一般	月 1, 500円	神田まちづくりセンター 62-7037
4	やさしいヨガ教室	健康と体力増進、仲間づくりを目的として和気あいあいと楽しく体にやさしいヨガを楽しんでいます。	毎月第2・4木曜日 13:30~15:30	六莊まちづくりセンター	永原 美紀	一般	月 1, 000円	六莊まちづくりセンター 62-0198
5	ヨガ教室	心身のバランスをとり、心地よい生活をめざそう	毎月第1・2・3木曜日 19:15~20:30	六莊まちづくりセンター	吉川 紗綾	一般	月 2, 500円	六莊まちづくりセンター 62-0198
6	ココロおどるヨガの会	ヨガの学びを深めながら、ココロと身体を整えていきましょう。初心者の方、大歓迎です。	毎週金曜日 (月4回) 13:30~14:45	六莊まちづくりセンター	吉川 紗綾	一般	1回 500円	六莊まちづくりセンター 62-0198

No.	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
7	Brightly PLACE YOGA	呼吸を整えることにポイントを置いています。体が硬くても大丈夫です。呼吸一つで心と体も本来あるべき状態へと整えてくれるヨガ。最後のシャバーサナではマインドフルーヘと心地よい寝落ちヨガを一緒に楽しみましょう。	火曜日 19:30~20:30	六莊まちづくりセンター	川崎 光美	一般	1回 1,000円	六莊まちづくりセンター 62-0198
8	六角館ヨガ	ヨガ教室	第4木曜日 10:00~12:00	六莊まちづくりセンター	小宮山 和子	一般	1回 600円	六莊まちづくりセンター 62-0198
9	骨盤リセットヨガ	心と身体のメンテナンス！しっかり身体を動かしてリセットしましょう。	毎週土曜日 9:30~10:45	六莊まちづくりセンター	西本 美香	一般	1回 1,200円	六莊まちづくりセンター 62-0198
10	めぐりのヨガ	東洋医学に基づき自然と調和したヨガ教室	毎月 第2~第5水曜日 20:00~21:00	湯田まちづくりセンター	おの あけみ	一般	1回 500円 年会費 1,000円	湯田まちづくりセンター 74-1438
11	リラックスヨガ 教室	ゆったりした気分で呼吸を整え、身体をほぐし優しく自らを癒やして健康的な身体づくりをします。	毎月第2・4木曜日 10:30~11:30	湖北まちづくりセンター	藤田 美智代	一般成人	前期・後期 各7,800円	湖北まちづくりセンター 78-1287
12	美姿勢ヨガ 教室	何か身体にいいこと始めたい方。お家でできるセルフケアを含めたヒーリングヨガで自分を癒やし健康になりましょう。	毎週木曜日 19:30~20:30	湖北文化ホール	吉田 典子	一般成人	前期 16,250円 後期 14,950円	湖北まちづくりセンター 78-1287
13	健康ヨガ 教室	身体の縮みをほぐし、緩みを引き締め、ゆがみを正しながら心と身体のバランスをとります。	毎月第1・3木曜日 10:00~11:30	湖北文化ホール	吉田 典子	一般成人	前期・後期 各9,000円	湖北まちづくりセンター 78-1287
14	ピラティス教室	理想とする正しい姿勢を学習し、その感覚を身につける。体幹を整えたり、バランス力を高めたり、トータルエクササイズを行います。	毎月第1・3金曜日 10:00~11:00	湖北まちづくりセンター	武若 亜由美	一般成人	前期・後期 各7,800円	湖北まちづくりセンター 78-1287
15	湖北笑いヨガ クラブ	笑って楽しむヨガ	毎週木曜日 10:00~12:00 水曜日 13:30~15:30	湖北まちづくりセンター	西村 ますみ	一般成人	要	湖北まちづくりセンター 78-1287
16	YOGA CLUB	ヨガで健康維持の促進。	毎週金曜日 10:00~11:00	湖北まちづくりセンター	藤田 美智代	一般女性	要	湖北まちづくりセンター 78-1287
17	めぐりのヨガ	東洋医学に基づいて、経路を刺激し、氣の流れをよくすることで、自己治癒力向上を目的としたヨガです。	毎週水曜日 13:30~14:30 毎週木曜日 20:00~21:00	高月まちづくりセンター	おの あけみ	一般	1回 500円	高月まちづくりセンター 85-5204
18	ダイエットヨガ	緊張感のない呼吸法で体幹の強化によって痩せやすい身体と健康づくりを目指します。	火曜日 13:30~14:30 月3回	長浜サンパレス	宮氏 外恵	一般	受講料／ 6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444

No.	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
19	足・脚ケアヨガ	足・脚を自分の手でほぐすこと、良い呼吸にこだわったクラスです。	月曜日 13:40~15:00 月3回	長浜サンパレス	武若 亜由美	一般	受講料／ 6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
20	ヨガ 月火木金	身体全身を十分にほぐしケアをしながら無理のないようにすすめていきます。初めての方、継続者の方、経験のある方お待ちしていますね。	各教室曜日と時間がことなります。詳細はお問合せください	長浜サンパレス	大森 奈美	一般	受講料／ 6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
21	ピラティス 月金	自分の姿勢が気になりませんか？猫背やまき肩の心配はありませんか？正しい良い姿勢を理解し上手な体の使い方を身につけましょう。	各教室曜日と時間がことなります。詳細はお問合せください	長浜サンパレス	武若 亜由美	一般	受講料／ 6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
22	スッキリヨガ	身体の中の詰まりを呼吸の中の力を使ってスッキリさせましょう。	土曜日 9:30~10:50 月3回	長浜サンパレス	よしだ のりこ	一般	受講料／ 6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
23	かんたんフローヨガ	呼吸と共に心地よく動き、血流を促して柔軟性を高めていくヨガです。初心者や体の硬い方でも安心して参加いただけます	金曜日 10:00~11:10 4~9月の間18回 開催	浅井文化ホール・小ホール	永原 美紀	一般 定員 20名	18,000円	浅井文化ホール 74-4000 担当:高橋
24	ボディケアヨガ	心身ともにリフレッシュしたい方、子育てに忙しいけど体を動かしたい方にぜひ！	火曜日 10:00~11:00 (月3回)	臨湖	北京子 (NPO法人日本ヨガ連盟認定)	一般	3ヵ月 6,930円	臨湖 65-2120
25	ダイエットヨガ	コア、筋肉を鍛え美しい姿勢を意識しつつ、美の身体と健康づくりを目指します。	木曜日 10:00~10:50 (月3回)	臨湖	宮氏 外恵	一般	3ヵ月 6,930円	臨湖 65-2120
26	ビューティーヨガ教室	心も身体もきれいに。呼吸を整え、ご自身のからだに向き合いましょう。	火曜日コース 水曜日コース 13:30~14:50 土曜日コース 10:15~11:35 (各・月3回)	臨湖	北京子 (NPO法人日本ヨガ連盟認定)	一般	3ヵ月 7,260円	臨湖 65-2120
27	ピラティス	骨格や筋肉のバランスを整え、内臓の働きもアップ。	木曜日 15:30~16:20 (月3回)	臨湖	宮氏 外恵	一般	3ヵ月 6,930円	臨湖 65-2120
28	カタイからヨガ	硬い身体をほぐして血流を良くし肩こりや腰痛とサヨナラしましょう。	土曜日 9:00~10:00 (月3回)	臨湖	北京子 (NPO法人日本ヨガ連盟認定)	一般	3ヵ月 6,930円	臨湖 65-2120
29	すっきりヨガ	毎日忙しい方たちが すっきり心も身体も軽くなるようにヨガを楽しんでいただけます。	火曜日 19:30~20:40 (月3回)	臨湖	NORIKO	一般	3ヵ月 6,930円	臨湖 65-2120
30	和心めぐるヨガ	セルフマッサージもしながら、気、血液、リンパの流れをよくします。 緩やかな動きですが、体幹から締まる、心身ともに癒すヨガです。	第1, 2, 3, 4週目 木曜日 10:00~11:00	長浜市民交流センター	小林 陽子	どなた でも	月 2,200円	長浜市民交流センター 65-3366

No.	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
31	リフレッシュヨガ教室	深い呼吸と共にゆったりと身体を動かし気分をリフレッシュしていく教室です。	R7.5月～9月 R7.10月～R8.3月 月曜 13:30～14:45	長浜市民体育館	北 京子	一般	16回 13,000円	長浜市民体育館 63-9806
32	ボディーケアヨガ教室	身体をほぐしながら補整していくヨガ教室です。	R7.5月～9月 R7.10月～R8.3月 月曜 15:00～16:15	長浜市民体育館	北 京子	一般	16回 13,000円	長浜市民体育館 63-9806
33	ビューティーヨガ教室夜コース	美しく健康な身体づくりに最適なヨガ教室です。	R7.5月～9月 R7.10月～R8.3月 水曜 19:45～21:00	長浜市民体育館	北 京子	一般女性	16回 13,000円	長浜市民体育館 63-9806
34	美姿勢ヨガ教室	猫背・ゆがみを改善し、初心者でも無理なく進めるヨガ教室です。	R7.5月～9月 R7.10月～R8.3月 木曜 19:00～20:10	長浜市民体育館	村上 憲衣	一般	16回 13,000円	長浜市民体育館 63-9806
35	ピラティス教室	身体の歪みからくるストレスの軽減や肩こり、腰痛を予防改善する教室です。	R7.5月～7月 R7.10月 ～R8.12月 火曜 19:30～20:30	浅井B&G海洋センター	藤田 美澄	一般	10回 9,000円	浅井B&G海洋センター 74-3355
36	リラックスヨガ教室	呼吸と身体の動きを合わせてバランス力向上や心身のリフレッシュをする教室です。	R7.5月～7月 R7.10月 ～R8.12月 火曜 13:30～14:30	浅井B&G海洋センター	藤田 美澄	一般	10回 9,000円	浅井B&G海洋センター 74-3355
37	リラックスヨガ教室	優しい音楽とともに心と身体をストレッチします。普段運動しない方にもおすすめの教室です。	R7.5月～9月 R7.10月～R8.3月 木曜 13:00～14:00	湖北THGツインアリーナ	川瀬 佑美	一般	16回 14,000円	湖北THGツインアリーナ 82-4119
38	はじめてのピラティス教室	正しい良い姿勢を理解し、上手な体の使い方を身につける教室です。	R7.5月～9月 R7.10月～R8.3月 金曜 15:30～16:30	湖北THGツインアリーナ	武若 亜由美	一般	16回 14,000円	湖北THGツインアリーナ 82-4119

#### D-4 体操(自彌術、太極拳、ストレッチ、エアロビクス等)

1	自彌術	指圧、気功、ストレッチを取り入れた体操で、全身の関節や筋肉をほぐし、健康増進を図ります。	毎月 第1～4木曜日 13:30～14:45 15:00～16:15	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	松村 正子	一般	月 2,000円	長浜まちづくりセンター 62-1808
2	ラテンエアロビクス	ラテンダンスの動きで体幹をしっかりと使って、みんなで楽しく汗をかきましょう！	第1金曜日 19:00～21:00	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	西本 美香	一般 各回定員 10人	800円 (初回500円)	長浜まちづくりセンター 62-1808
3	初級太極拳	体に無理がない優しい動作で、ゆっくり丁寧に動きます。脳と体を繋いで活性化しよう。	毎月 第1～4金曜日 15:00～16:00	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	堀井 明美	一般	1時間 1,000円	長浜まちづくりセンター 62-1808
4	エアロビ スキップス①	自分のペースで(主に障害のある方を対象に)親子でエアロビがんばっています。	第1～第4水曜日 16:30～18:30	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	徳田先生	一般	要(問合せ)	長浜まちづくりセンター 62-1808

No.	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
5	ロックダンス スキップス②	音楽にのって楽しく踊っています。障害者の方も健常者の方もいっしょに踊っています。	第1～第4月曜日 16:30～18:30	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	NAOTO先生	一般	要(問合せ)	長浜まちづくりセンター 62-1808
6	ちかコーチの運動遊び教室	多種多様な運動を通じて試行錯誤を促し、運動能力や運動有能感、身体活動への動機を育みます。	基本第1・3・4 土曜日 11:00～12:00	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	大橋 知佳	幼児 小学生	月 5, 500円	長浜まちづくりセンター 62-1808
7	さわやか3B	遊びの要素を取り入れながら、ボール・ベル等を使い音楽に合わせて体操します。運動不足には最適な体操です。	第1～4水曜日 10:00～11:30	南郷里まちづくりセンター	多賀 和子	一般	月 2, 500円	南郷里まちづくりセンター 62-0287
8	てんとう予防体操	イスに座ったストレッチや筋力トレーニング、ウォーキング、頭のトレーニング。個人の体調に合わせて無理のないように、楽しく過ごしています。新規会員募集中です。	第1・3金曜日 10:00～11:30	南郷里まちづくりセンター	北 京子	一般	月 1, 000円	南郷里まちづくりセンター 62-0287
9	まなざし太極拳	呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かすことで、血流を良くしバランスを整え転倒予防や健康維持に努めています。	第1～4火曜日 19:30～20:30	北郷里まちづくりセンター	広瀬 竜心	一般	月 2,000円	北郷里まちづくりセンター 62-5479
10	3B体操西黒田教室 なでしこ(午後の部)	音楽に合わせて、女性の美と健康を創る器具を使った健康体操	毎週火曜日 13:30～15:30	西黒田まちづくりセンター	馬場 ますみ	女性	月 2, 500円	西黒田まちづくりセンター 62-0381
11	転倒予防教室	血圧測定、健康体操	毎月第2・4土曜日	西黒田まちづくりセンター	肥満 孝史 大賀 直子	一般	1回 300円	西黒田まちづくりセンター 62-0381
12	3B体操	3つのBであるボール、ベル、ベルターを使って音楽に合わせて心と体を動かす健康体操	第1・2・3・4火曜日 10:00～11:30	神田まちづくりセンター	広瀬 由香利	一般	月 2, 000円	神田まちづくりセンター 62-7037
13	3B体操コスモス	心身をリラックスして運動不足解消、音楽に合わせ3B手具を使って楽しく無理なくおこなう健康体操です。	毎月1～4水曜日 10:00～12:00	六莊まちづくりセンター	馬場 ますみ	一般	月 2, 000円	六莊まちづくりセンター 62-0198
14	3B体操	ベル・ベルター・ボールの用具をもちいて音楽に合わせて体操を行っています。自分の体力に合わせて取り組んでいます。歌を歌ってやったり脳トレ体操等も取り入れて楽しくワイワイと行っています。	毎月 第1～4水曜日 10:00～11:30	湯田まちづくりセンター	-	一般	月 2, 000円	湯田まちづくりセンター 74-1438
15	3B体操コスモス	3Bとは、ベル、ベルター・ボール等を使用し音楽に合わせストレッチ運動や体力作りを行っています。体と頭の体操です。	毎月 第1・第3火曜日 13:00～15:00	湯田まちづくりセンター	廣瀬 由香利	一般	月 400円	湯田まちづくりセンター 74-1438
16	下草野健康体操	2人組の補導体操や、1人体操で、柔軟性を高める	毎週金曜日 13:30～15:30	下草野まちづくりセンター	草野 和子	一般	年 2, 000円	下草野まちづくりセンター 74-2340

No.	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
17	あすなろ体操教室	楽しい音楽に合わせて身体を動かしましよう。身体と脳の老化予防のため。男性歓迎！	月4回 毎週水曜日 9:30~11:30	長浜市社会福祉協議会 びわセンター	田辺 美代子	50歳以上の方	月 1,000円	びわまちづくりセ ンター 72-4300
18	3B体操ハピネスサークル	用具を使い音楽に合わせて全身ほぐしてリラックス。認知症予防に。初心者さん大歓迎です。	毎週水曜日 (月4回) 9:30~11:00	虎姫まちづく りセンター	横田 のぞみ	一般	月 2,500円	虎姫まちづくりセ ンター 73-2273
19	虎姫健康体操真向会	血行、身体の姿勢を良くする体操。	毎週木曜日 13:30~14:30	虎姫まちづく りセンター	伊藤 瑛子	一般女性	月 1,500円	虎姫まちづくりセ ンター 73-2273
20	3B体操 レイサークル	用具を使い音楽に合わせて全身ほぐしてリラックス。運動不足解消に。初心者さん大歓迎です。	毎週金曜日 (月4回) 19:30~21:00	虎姫まちづく りセンター	横田 のぞみ	一般	1回 800円	虎姫まちづくりセ ンター 73-2273
21	子どもリズム体操教室	子どものしつけや運動能力を引き出し、基礎体力を身につけ、集団の中でルールを学びながら、いろんな運動をします。	毎月第1・3金曜日 18:00~18:45	湖北文化ホール	徳田 隆子	4歳~未就学児	前期・後期 各7,800円	湖北まちづくりセ ンター 78-1287
22	3B体操教室	用具を使い音楽にあわせて全身ほぐしてリラックス。認知症予防に！初心者さん大歓迎です。	毎週水曜日 13:30~15:00	湖北まちづく りセンター	横田 のぞみ	一般成人	前期 16,250円 後期 14,950円	湖北まちづくりセ ンター 78-1287
23	ヘルスアップ きらめき会	エアロ、ヨガ等取り入れて、音楽に合わせて体を動かします。肩こり、腰痛予防に役立っています。	毎週月曜日 19:45~20:30	湖北まちづく りセンター	徳田 隆子	一般女性	要	湖北まちづくりセ ンター 78-1287
24	湖北リズム体操	健康づくりのための体操	毎月第1・3・4 月曜日 9:15~11:15	湖北まちづく りセンター	永原・山瀬・吉川	一般女性	要	湖北まちづくりセ ンター 78-1287
25	湖北町エアロビクスクラブ	エアロビクスを通して健康増進、そしてリフレッシュ。関心ある人は1回無料体験レッスンを実施している。	毎月第1・3金曜日 19:30~20:30	湖北まちづく りセンター	池野 良弘 (スタジオサンセット)	一般成人	要	湖北まちづくりセ ンター 78-1287
26	湖北太極拳 クラブ	太極拳・練功18法等の練習	毎週木曜日 17:00~19:00	湖北まちづく りセンター	相互	一般成人	要	湖北まちづくりセ ンター 78-1287
27	3B体操 高月サークル	用具を使い、音楽に合わせて全身をほぐします。認知症予防にも… 初心者さん大歓迎です！	毎週火曜日 10:00~11:30	高月まちづく りセンター	横田 のぞみ	一般	月 2,700円	高月まちづくりセ ンター 85-5204
28	3B体操 シルク	3つの用具を使い、音楽と一緒に柔軟性・筋力・免疫力をUP。運動不足の解消を。	毎月第1・3月曜日 13:30~14:30	養蚕の館	広瀬 由香利	一般	月 800円	養蚕の館 64-6030

No.	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
29	自彌術サークル	自彌術は日本で最初の体操です。31の動作から成る体操で免疫力を高め、心身のバランスを整えます。	金曜日 10:00~11:30 月4回	長浜サンパレス	玉井 美弥子	一般	月 2,000円 年会費別	長浜サンパレス 64-1444
30	3B体操	3種類の手具を使って楽しく身体を動かします。	金曜日 10:00~11:30	長浜サンパレス	広瀬 由香利	一般	月 2,000円	長浜サンパレス 64-1444
31	3B体操 たんぽぽ	用具を使いストレッチやダンスをして全身をほぐします。初心者さん大歓迎です。体験もできます。	木曜日 10:00~11:30	長浜サンパレス	横田 のぞみ	一般	月 2,000円	長浜サンパレス 64-1444
32	バランスボール フィットネス	膝・腰・関節に負担が少なく健康寿命UP！運動不足・体が硬い方にもオススメ。	水曜日 10:00~11:00 月3回	長浜サンパレス	伊吹 美早紀	一般	受講料／ 6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
33	姿勢改善・棒体操	中高年の方などを対象にした、ひざ・肩こり・腰痛予防、転倒防止健康体操です。	月3回 火曜日 10:00~11:20	長浜サンパレス	西本 美香	一般	受講料／ 6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
34	ボディメンテナンス	日々の姿勢やストレスで身体もバランスを崩しています。呼吸法、ストレッチ、筋膜リリースなどを駆使して肩こり腰痛の予防改善に効果絶大。背筋がシャキッとしてしまいます。	木曜日 19:30~20:30 4~9月の間10回 開催	浅井文化 ホール・小 ホール	徳田 隆子	一般 定員 20名	10,000円	浅井文化ホール 74-4000 担当:高橋
35	サルセーション	音楽を中心としたカラダで感じ、歌詞を踊りで表現することで、楽しみながら自然に体幹を鍛えていくプログラム	金曜日 19:30~20:30 4~9月の間18回 開催	浅井文化 ホール・小 ホール	Nancy	一般 定員 20名	18,000円	浅井文化ホール 74-4000 担当:高橋
36	太極舞	太極拳の動き・呼吸法などを取り入れたエクササイズ。運動が苦手な方にもおすすめです。	月曜日 13:30~14:30 (月3回)	臨湖	疋田 幸子	一般	3ヶ月 7,920円	臨湖 65-2120
37	エンジョイ・フィットネス	ヨガの要素を取り入れながら音楽に合わせ楽しくエアロビクスをしています。	第1, 2, 3, 4週目 木曜日 10:00~11:00	長浜市民交 流センター	川上 典子 吉井 千絵 吉川 紗綾	一般	回 700円	長浜市民交流セ ンター 65-3366
38	健康体操	はじめはテープを聞きながらモーニングストレッチをします。次にビデオを見ながら自彌術(じきょうじゅつ)を取り入れた健康体操をします。	第1, 2, 3, 4週目 火曜日 9:30~10:30	長浜市民交 流センター		一般	年 700円	長浜市民交流セ ンター 65-3366
39	健康体操火曜フレンズ	体力維持と向上を目的に楽しく体操をして、心身ともに健康にリフレッシュします。	第1, 2, 3, 4週目 火曜日 10:00~12:00	長浜市民交 流センター	吉川 紗綾	一般	月 2,000円	長浜市民交流セ ンター 65-3366
40	健康体操金曜フレンズ	エアロビクス+ヨガ 音楽に合わせて楽しく体を動かし、身心ともにストレッチをします。	第1, 2, 3, 4週 金曜日 10:00~12:00	長浜市民交 流センター	吉川 紗綾	一般	月 2,000円	長浜市民交流セ ンター 65-3366

No.	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
41	はつらつ教室	真向体操の実技4動作で下半身の各関節動作を行い、終生自分の足で生活できる身体を保つ。会員の希望により東京本部から講師を依頼することあり。	第1、3週目 金曜日 13:30~15:30	長浜市民交流センター	-	年齢制限なし	回 400円	長浜市民交流センター 65-3366
42	やさしい太極拳クラブ(初級)	やさしい太極拳は激しい運動ではないですがカロリーも消費します。呼吸法でリラックスして心身がリフレッシュできます。太極拳の素晴らしさを是非体験して頂きたい。	3回/月 月曜日 19:00~20:00	長浜市民交流センター	川合 章子	一般	月 3,000円 (諸経費別途)	長浜市民交流センター 65-3366
43	やさしい太極拳クラブ(上級)	やさしい太極拳は激しい運動ではないですがカロリーも消費します。呼吸法でリラックスして心身がリフレッシュできます。太極拳の素晴らしさを是非体験して頂きたい。	4回/月 火 12:30~14:30 木 19:00~21:00	長浜市民交流センター	川合 章子	一般	月 4,000円 (諸経費別途)	長浜市民交流センター 65-3366
44	リンパストレッチ教室	全身運動で身体を温め、ストレッチでリンパの循環を改善し美身体づくりを目指します。	R7.5月~9月 R7.10月~R8.3月 木曜 10:00~11:00	長浜市民体育館	森野 善誠	一般	16回 13,000円	長浜市民体育館 63-9806
45	キッズ・ジュニア器械体操塾	マット、鉄棒、跳び箱を使い、バランス感覚や体の使い方を学びます。	R7.5月~9月 R7.10月~R8.2月 水曜 16:00~17:00 (キッズ) 木曜 16:00~17:00 (キッズ) 木曜 17:15~18:15 (ジュニア)	長浜市民体育館	メイン講師1名 アシスタント講師2名	年中・年長 (キッズ) 小学1・2年生 (ジュニア)	15回 15,000円	長浜市民体育館 63-9806
46	キッズ・ジュニア運動塾	走る・投げる・跳ぶことを通じて運動のコツを学び、基礎運動能力の向上を目指します。	R7.5月~7月 R7.10月~12月 土曜 9:15~10:15 (キッズ) 土曜 10:30~11:30 (ジュニア)	長浜市民体育館	SMART SYSTEM STRENGTH 講師2名 アシスタント1名	年中・年長 親子(キッズ) 小学1・2年生 (ジュニア)	7回 10,000円	長浜市民体育館 63-9806
47	新体操教室	運動には欠かせない柔軟力・バランス力・集中力などの運動機能の向上を目指します。	R7.5月~9月 R7.10月~R8.3月 金曜 16:15~17:15 (ジュニアA) 金曜 17:30~18:30 (ジュニアB)	長浜市民体育館	メイン講師1名	小学1~3年生 (ジュニアA) 小学4~6年生 (ジュニアB)	17回 17,000円	長浜市民体育館 63-9806
48	かんたんエアロ教室	曲に合わせて動いて筋力アップやシェイプアップ、後半にはストレッチで体を整えます。	R7.5月~7月 R7.10月 ~R8.12月 水曜 13:30~14:30	浅井B&G海洋センター	藤田 美澄	一般	10回 9,000円	浅井B&G海洋センター 74-3355

## D-5 ダンス・舞踊

1	ヒップホップダンス サークルキッズ	子ども輝く！楽しく学び、友達と成長するダンス教室。	毎週月曜日 17:15~18:15	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	林 洋史郎	小学校1年生~	1回 1,100円	長浜まちづくりセンター 62-1808
---	----------------------	---------------------------	----------------------	---------------------------	-------	---------	--------------	------------------------

No.	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
2	ヒップホップダンスサークル入門	夢中で踊るヒップホップ！楽しみながら自立と達成を。	毎週月曜日 18:15～19:15	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	アンジェイ	小学校 4年生～	1回 1,100円	長浜まちづくりセ ンター 62-1808
3	Angel Face	音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスです。年齢問わず楽しく参加できます。	毎週木曜日 20:00～20:45	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	ノッチ	一般	1回 700円	長浜まちづくりセ ンター 62-1808
4	Angel Face	ラテンをメインに世界中の様々な音楽に合わせて踊る、ダンスフィットネスプログラム	第1・3・5火曜日 19:30～21:30	神照まちづくりセンター	ノッチ	一般	1回 700円	神照まちづくりセ ンター 62-0265
5	神照 社交ダンスサークル	初歩からラテン・モダンのダンスを楽しんでいます♪	毎月第1・2・3水曜日 14:00～16:00	神照まちづくりセンター	木村 勝美	一般	月 2,500円	神照まちづくりセ ンター 62-0265
6	ハイビスカス	ハワイの素敵な音楽に合わせて和気あいあいの下、身心ともにゆったりと楽しく踊ります。身体機能と脳の活性化にピッタリ！	第1・2・3金曜日 10:30～11:30	神照まちづくりセンター	児玉 のり子	一般	月 3,300円	神照まちづくりセ ンター 62-0265
7	ズンバサークル	ズンバというラテンをはじめとした世界中の音楽とダンスを取り入れてつくられた、簡単で楽しくたくさんのカロリーを消費できるダンスフィットネスをみんなで楽しんでおり、心と体の健康の維持につとめています。	毎週金曜日 20:00～21:15	南郷里まちづくりセンター	KINOXCO	一般	1回 1,000円	南郷里まちづくりセ ンター 62-0287
8	ZUMBA	ズンバというラテンをはじめとした世界中の音楽とダンスを取り入れて作られたダンスフィットネスで、心と体の健康の維持を図ります。	毎週土曜日 14:30～15:30	西黒田まちづくりセンター	KINOXCO	一般	1回 1,000円	西黒田まちづくりセ ンター 62-0381
9	長浜スポーツダンスクラブ	腕、腰、足を鍛えるため、音楽に合わせて踊る。	毎月第2・4土曜日 18:00～21:00	西黒田まちづくりセンター	岡司 敏彦 土井 保子	一般	月 5,000円	西黒田まちづくりセ ンター 62-0381
10	筋トレ＆ダンスフィットネス	人気の洋楽に合わせて踊るダンスフィットネスクラブです。各週、ゴムバンド、ミニボール、ウェイトを使って効果的な筋トレも行います。	毎週金曜日 19:20～20:30	西黒田まちづくりセンター	橋本 陸奥美	一般	月 4,840円	西黒田まちづくりセ ンター 62-0381
11	筋トレ＆ダンスフィットネス	人気の洋楽に合わせて踊るダンスフィットネス。効果的な筋トレも行います。	毎週土曜日 10:00～12:00	神田まちづくりセンター	橋本 陸奥美	一般	月 4,840円	神田まちづくりセ ンター 62-7037
12	民踊同好会さざんか	自分の健康維持と、文化祭やボランティア活動で笑顔を届けています。	毎月第2、4土曜日 9:30～11:30	虎姫まちづくりセンター	富永 久美子	一般女性	年 6,000円	虎姫まちづくりセ ンター 73-2273
13	フィットネスサークル	有酸素運動(エアロビクスダンスエクササイズ)⇒ズンバやストレッチ 年齢問わず楽しんでいただけます。	毎週月曜日 (月4回) 19:45～20:45	虎姫まちづくりセンター	野橋 さとみ	一般	月 2,500円	虎姫まちづくりセ ンター 73-2273

No.	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
14	リズムダンス3B 虎姫ジュニア教室	幼稚園クラス、小学生クラスに分かれて用具を使い音楽に合わせて体力づくりやダンスをしています。	毎月2回(火曜日) 16:00~17:00	虎姫まちづくりセンター	横田 のぞみ	幼稚園年中・年長 小学生1年~4年	1回 500円	虎姫まちづくりセ ンター 73-2273
15	舞踊壽扇流 壽扇会	日本の良き伝統文化を再認識しながら、心身の健康に留意して、古典舞踊、新舞踊、創作舞踊等の練習に励み舞台発表などを行っています。	毎月第1・3木曜日と 第2・4日曜日 9:30~16:30	湖北まちづくりセンター	池上 壽扇	舞を楽しめる人	要	湖北まちづくりセ ンター 78-1287
16	ズンバ教室	ラテン音楽や世界中の音楽に合わせて、楽しく身体を動かしカロリーを消費します。ダンス経験がなくても気軽に楽しめます。	毎月第1・3土曜日 10:00~11:00	湖北まちづくりセンター	野橋 さとみ	一般成人	前期・後期 各7,800円	湖北まちづくりセ ンター 78-1287
17	フラダンス教室	星や風などの自然や心の動きを手で表現します。	毎月第1・2・3 月曜日 13:00~14:00	湖北まちづくりセンター	一居 富美代	一般女性	前期・後期 各14,400円	湖北まちづくりセ ンター 78-1287
18	キッズダンス教室	「ダンスで楽しく自分を表現して、心も身体も元気になろう」をモットーに、子どもたちの好きなJ-POPなどでダンスをします。	毎月第1・3金曜日 18:45~19:30	湖北文化ホール	徳田 隆子	小学1年生以上	前期・後期 各7,800円	湖北まちづくりセ ンター 78-1287
19	プルメリアフラクラブ	子ども達はキヤッキヤ、大人はおしゃべり、楽しいクラブです。体験に来て下さい。	毎週金曜日(大人) 19:30~21:30 毎週土曜日 13:30~14:30 (子供) 15:00~16:30 (大人)	西浅井運動広場体育館	古澤 綾子	一般	大人1回 1,500円 4回以上は 5,000円 子ども1ヶ月 3,000円	西浅井まちづくりセ ンター 89-1125
20	ディスコワールド	なつかしのディスコソングに合わせて、音楽を楽しみながら行うエクササイズです。	木曜日 13:15~14:15 月3回	長浜サンパレス	疋田 幸子	一般	受講料／ 6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
21	スポレククラブ (フォークダンス)	フォークダンス、レクレーションダンスで体を動かし楽しんでいます。	第1・3土曜日 13:30~15:30	長浜サンパレス	櫻迫 清子 清水 昭子	一般	年 6,000円	長浜サンパレス 64-1444
22	社交ダンス教室	美容と健康に効果的！初心者はもちろんご年配の方も楽しくダンスを覚えられます。	木曜日 初級 13:00~14:00 中級 14:00~15:00	臨湖	三谷 恵一 三谷 ちづる	一般	1回 1,500円	臨湖 65-2120
23	ダンス教室 (入門クラス)	ダンスが初めての子ども大歓迎! みんなで楽しくLet'sダンス!	月曜日 18:00~18:50 (月3回)	臨湖	Hook & Momone	子ども	月 3,630円	臨湖 65-2120
24	ダンス教室 (ジュニアクラス)	身体能力、表現力を高めます。一緒に楽しくダンス! イベントへの出演もあります。	月曜日 19:00~20:00 (月3回)	臨湖	Hook	子ども	月 3,630円	臨湖 65-2120
25	ダンス教室 (中級クラス)	ダンス経験者、大人向けのコースです。現在中学生から大人まで幅広く参加しています。	月曜日 20:10~21:20 (月3回)	臨湖	Hook	子ども ~一般	月 3,630円	臨湖 65-2120

No.	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
26	MMGダンスサークル	スポーツダンスの自主練習をしています。	第1, 2, 3, 4週目 土曜日 14:00~16:00	長浜市民交流センター	無し	一般	回 300円	長浜市民交流センター 65-3366
27	エコーダンス	社交ダンスのレッスンを通じて、技術の向上と健康維持、仲間とのつながりを深めています。	第1, 2, 3, 4週目 月曜日 13:30~15:30	長浜市民交流センター	松嶋 浩和 小柳 麻里	一般	月 5, 600円	長浜市民交流センター 65-3366
28	カラニアーケア ホクラニ	フラダンスの基本ステップおよび曲に合わせて踊りを練習。地域のイベントにも参加します	第1, 2, 3週目 火曜日 17:30~19:30	長浜市民交流センター	鳴海 淳子	一般	月 5, 500円	長浜市民交流センター 65-3366
29	ダンスサークルジョイ	社交ダンスの練習と共に、健康増進に努めています	第1, 2, 3, 4週目 月曜日 15:30~18:30	長浜市民交流センター	松嶋 浩和 小柳 麻里	一般	月 6, 100円	長浜市民交流センター 65-3366
30	ジョイフルダンスクラブ	社交ダンスの練習を通じて心身の健康と技術の向上を図り、人と人との交流を図る	第1, 2, 3, 4週目 月曜日 20:00~21:00	長浜市民交流センター	松嶋 浩和 小柳 麻里	一般	月 6, 100円	長浜市民交流センター 65-3366
31	Hula DE Hau'oliビクス教室	初心者のためのフィットネスフラダンスの教室です。	R7.5月~9月 R7.10月~R8.3月 水曜 10:00~11:30	長浜市民体育館	藤本 朋子	一般	16回 13, 000円	長浜市民体育館 63-9806
32	ポル・ド・ブラ教室	バレエの動きを取り入れエレガントに踊ります。体幹を鍛え美しい身体をつくる教室です。	R7.5月~9月 R7.10月~R8.3月 火曜 18:45~19:45	湖北THGツインアリーナ	Nancy	一般	16回 14, 000円	湖北THGツインアリーナ 82-4119
33	サルセーション教室	音楽を心と身体で感じ歌詞を踊りで表現し、機能的に身体を動かす教室です。	R7.5月~9月 R7.10月~R8.3月 火曜 20:00~21:00	湖北THGツインアリーナ	Nancy	一般	16回 14, 000円	湖北THGツインアリーナ 82-4119

## D-6 その他

1	長浜山歩会	簡単な山を中心に山歩きを実施しています。ゆっくり歩きますので初級の方でも楽しく歩けます。	役員(登山)会合 毎月第1木曜日 18:00~20:00	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	-	一般	年会費 3, 000円	岩崎 昌司 090-4762-4211
2	長浜山歩会	簡単な山を中心に山歩きを実施しています。ゆっくり歩きますので初級の方でも楽しく歩けます。	例会 登山 毎月1回実施	県内、県外の山	-	一般	例会 登山参加費 別途徴収	岩崎 昌司 090-4762-4211
3	スポーツウェルネス吹矢	腹式呼吸で健康増進。「礼に始まり礼に終わる」心身の鍛錬に！爽快感・満足感が得られる。	毎週1~4金曜日 10:00~12:00	下草野まちづくりセンター	伊吹 友弘	一般	月 1, 600円	下草野まちづくりセンター 74-2340
4	虎姫山遊会	毎月定例会 毎月登山を実施 年間1~2回泊を伴う登山	定例会 第1水曜日 19:30~21:30 毎月登山 不定期	虎姫まちづくりセンター	会員より	一般	会費 年2, 000円 遭難対策費 年500円	虎姫まちづくりセンター 73-2273

No.	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み問合せ先
5	立禅 吹き矢教室	吹き矢を通じて禅の精神を学びます (大吉寺 夢山雄成流)	毎週金曜日 9時～午前中	五先賢の館	和田 秀一	一般	1回 500円	五先賢の館 74-0560
6	坐禅会	坐禅、歩行禅、体操、お話し お抹茶で一服	4月から11月 開催日はご連絡します 9時～12時	五先賢の館	大吉寺 吉瀬和尚	一般	1回 500円	五先賢の館 74-0560
7	水泳教室(ジュニア クラス小学1～3年 生)	水慣れから泳法習得までそ れぞれの目標に応じた内容 で水場の体力向上を目指し ます。	R7.7月15日 ～25日	浅井B&G海 洋センター プール	複数メイン講師	小学1 ～ 3年生	8回 10, 000円	浅井B&G海洋セ ンター 74-3355
8	水泳教室(ジュニア クラス小学4～6年 生)	水慣れから泳法習得までそ れぞれの目標に応じた内容 で水場の体力向上を目指し ます。	R7.7月15日 ～25日	浅井B&G海 洋センター プール	複数メイン講師	小学4 ～ 6年生	8回 10, 000円	浅井B&G海洋セ ンター 74-3355
9	水泳教室(キッズク ラス)	水慣れから泳法習得までそ れぞれの目標に応じた内容 で水場の体力向上を目指し ます。	R7.7月28日 ～8月6日	浅井B&G海 洋センター プール	複数メイン講師	年中・ 年長	8回 10, 000円	浅井B&G海洋セ ンター 74-3355
10	水泳教室(ジュニア レベルアップクラス1 ～6年生)	水慣れから泳法習得までそ れぞれの目標に応じた内容 で水場の体力向上を目指し ます。	R7.7月28日 ～8月6日	浅井B&G海 洋センター プール	複数メイン講師	小学1 ～ 6年生	8回 10, 000円	浅井B&G海洋セ ンター 74-3355
11	カヌ一体験教室	初心者を対象としたカヌ一体 験教室です。	R7.7月21日	浅井B&G海 洋センター プール艇庫 (西池)	講師1名 補助スタッフ 2名	小学生 以上	1回 3, 000円	浅井B&G海洋セ ンター 74-3355