

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
1	スポーツ・健康・レク	自彊術A	自分の身体を自分で押したり、引いたり、叩いたり。その体操の動作は的確にツボに当たる。これが「自彊術」。毎日15分で生活習慣病などの万病を自分で治す体操です。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-12	2023-08-25	予定	10:00～11:30(金朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	25名	一般	講師: 辻野康子 (公益社団法人自彊術普及会指導員)
2	スポーツ・健康・レク	太極拳A	静と動を織り交ぜた動作と自然呼吸で、内臓や足腰を丈夫にします。精神統一にも好影響を及ぼします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-14	2023-08-20	予定	9:30～11:00(日朝クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:神村政江(社)日本武術太極拳連盟公認B級指導員)
3	スポーツ・健康・レク	健康体操A	年齢を問わず、楽しい音楽にのりながらストレッチ体操、リズム体操を行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-10	2023-08-16	予定	14:00～15:30(水昼クラス)14回	22,000円	30名	一般	講師:大田寿美子(健康体操インストラクター)
4	スポーツ・健康・レク	社交ダンスA(上級)	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進を図ります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならないエチケットを勉強します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-13	2023-08-19	予定	10:00～12:00(土朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	35名	一般	講師:長浜 京子(沖縄県社交ダンス教師協会会員)
5	スポーツ・健康・レク	社交ダンスB(中級)	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進を図ります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならないエチケットを勉強します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-11	2023-08-17	予定	16:00～18:00(木夕クラス)14回	22,000円、教材費別途	35名	一般	講師:長浜 京子(沖縄県社交ダンス教師協会会員)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
6	スポーツ・健康・レク	社交ダンスC(初中級)	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進を図ります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならぬエチケットを勉強します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-13	2023-08-19	予定	18:30~20:30(土夜クラス)14回	22,000円、教材費別途	35名	一般	講師:神山克博(沖縄県社交ダンス教師協会会員)
7	スポーツ・健康・レク	太極舞MAI	タイチーダンス(太極舞)とは心地よい音楽やコミカルな曲に合わせて誰でも簡単に無理なく動けるローインパクトエクササイズです。中国伝統舞踊、武術、太極拳がベースとなっています。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-12	2023-08-25	予定	20:00~21:00(金夜クラス)14回	18,000円、教材費別途	15名	一般	講師:池原紗絵子(JMFAインストラクター、JWI認定インストラクター)
8	スポーツ・健康・レク	初心者スイミングA	泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水になれることから始めます。水泳にチャレンジして健康づくりをしましょう。プールを好きになりましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-09	2023-08-15	予定	13:15~14:45(火昼クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
9	スポーツ・健康・レク	初心者スイミングB	泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水になれることから始めます。水泳にチャレンジして健康づくりをしましょう。プールを好きになりましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-13	2023-08-19	予定	9:30~11:00(土朝クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
10	スポーツ・健康・レク	レディススイミングA	水とふれあいながら、ストレスを解消し、美容・健康を作ります。今までの泳ぎを見直したい方、初心者の方、各種泳法から指導いたします。 ※女性のための募集となります。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-08	2023-08-14	予定	9:30~11:00(月朝クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
11	スポーツ・健康・レク	ハッピースイミングA	水中ウォーキング、水中筋トレをはじめ、呼吸法を中心にリラックスした泳ぎを目指します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-08	2023-08-14	予定	13:30～15:00(月昼クラス)14回	22,000円	35名	一般	講師:渡慶次裕子(水泳指導員)
12	スポーツ・健康・レク	初・中級者スイミングA	全く泳げない方から、泳げるがフォームやクセを直したい方、ダイエットや健康維持、肩こり、膝痛を治したい方など、必要な筋肉を鍛えて行きます。ビデオカメラで泳ぎを撮って、その場で泳ぎの指導もいたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-11	2023-08-17	予定	18:40～19:50(木夜クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:我如古有政(水泳指導員・スポーツ推進委員)
13	スポーツ・健康・レク	さわやかスイミングA	ある程度泳げる方はもちろん、泳ぎに自信のない方や初心者の方でも大丈夫！各種泳法、無駄のない泳ぎ方を指導いたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-12	2023-08-25	予定	13:30～15:00(金星クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
14	スポーツ・健康・レク	水中ウォーキングとスイムA	水の特性を活かして、泳法指導はもちろん、腰痛・膝痛・肩こりに効果のある水中ウォーキングや体操を行い、さらに水中運動で筋力アップと代謝アップでダイエット効果もあり、生活習慣病予防にも役立ちます。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-09	2023-08-15	予定	9:30～11:00(火朝クラス)14回	22,000円	35名	一般	講師:我如古有政(水泳指導員・スポーツ推進委員)
15	スポーツ・健康・レク	ウキ！ウキ！水中ウォーキングA	膝痛、腰痛を改善する運動や、自分のペースで行える筋力アップ動作などを取り入れた水中ウォーキング運動です。運動初心者、高齢者、体力を付けたい方、楽しく健康づくりをしましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-09	2023-08-15	予定	15:15～16:15(火昼クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米7ヶ国国際認定指導者)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
16	スポーツ・健康・レク	ウキ！ウキ！水中ウォーキングB	膝痛、腰痛を改善する運動や、自分のペースで行える筋力アップ動作などを取り入れた水中ウォーキング運動です。運動初心者、高齢者、体力を付けたい方、楽しく健康づくりをしましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-13	2023-08-19	予定	13:30～14:30(土昼クラス)14回	22,000円	25名	一般 ※女性のみの募集	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米アケア国際認定指導者)
17	スポーツ・健康・レク	ミチ子式健康水中ウォーキングA	体力の維持向上を目指したい方へ。呼吸法を取り入れた水中運動です。運動不足で硬くなりがちな身体をほぐし、楽しく持久力をつけていきます。水中ウォーキング、ストレッチ体操は独自カリキュラムで行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-13	2023-08-19	予定	13:30～14:30(土昼クラス)14回	22,000円	25名	一般 ※女性のみの募集	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米アケア国際認定指導者)
18	スポーツ・健康・レク	やさしい水中運動A	体に負担のかからない水中での運動、水中歩行で膝痛、腰痛予防の健康づくりをしませんか。(水慣れのため顔を水につけます)	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-11	2023-08-17	予定	11:30～13:00(木朝クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
19	スポーツ・健康・レク	アクアde全身運動	膝・腰への負担の少ない水中でウォーキング、深い呼吸とともに気の流れを整えるアイチ体操(太極拳的ストレッチ)やリズムに合わせたダンス動作を行うことにより有酸素運動の効果が得られます。運動初心者や体力を付けたい方などに最適です。顔を水につけないので、水が苦手な方でも楽しく	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-09	2023-08-15	予定	11:30～12:30(火朝クラス)14回	22,000円	25名	一般 ※女性のみの募集	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米アケア国際認定指導者)
20	スポーツ・健康・レク	アクアピクスA	音楽をバックに水中エクササイズ。心臓や肺の機能向上等と効果も様々。運動初心者、高齢者、腰や膝に負担をかけられない方、ダイエットをしたい方などに最適です。なんといっても楽しくできるのがポイントです。 ※女性のみの募集となります。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-10	2023-08-16	予定	19:00～20:00(水夜クラス)14回	22,000円	30名	一般 ※女性のみの募集	講師:渡慶次裕子(水泳指導員)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
21	スポーツ・健康・レク	アクアピクスB	音楽をバックに水中エクササイズ。心臓や肺の機能向上等と効果も様々。運動初心者、高齢者、腰や膝に負担をかけられない方、ダイエットをしたい方などに最適です。なんといっても楽しくできるのがポイントです。 ※女性のみの募集となります。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-12	2023-08-25	予定	11:30～12:30(金朝クラス)14回	22,000円	30名	一般 ※女性のみの募集	講師:渡慶次裕子(水泳指導員)
22	芸術・芸能・文化、沖縄関連	沖縄民謡A(中級)	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、大人の居場所づくりへと役立てることが目的です。沖縄の島歌の踊り、みんなで楽しめる集団踊りの学習を行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-08	2023-08-14	予定	9:30～11:30(月朝クラス)14回	22,000円	40名	一般	講師:仲本興真(日本フォークダンス連盟公認1級指導者)
23	芸術・芸能・文化、沖縄関連	沖縄民謡B(初・中級)	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、大人の居場所づくりへと役立てることが目的です。沖縄の島歌の踊り、みんなで楽しめる集団踊りの学習を行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-10	2023-08-16	予定	9:30～11:30(水朝クラス)14回	22,000円	40名	一般	講師:仲本興真(日本フォークダンス連盟公認1級指導者)
24	芸術・芸能・文化、沖縄関連	おきなわ結舞踊A(初級)	初心者から中級者まで、親切丁寧に指導いたします。芸能の島・結(ゆい)の邦沖縄から新たな舞い文化を発信します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-09	2023-08-15	予定	13:30～15:30(火昼クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:宮城 孝子(おきなわ結舞踊統括指導者)
25	芸術・芸能・文化、沖縄関連	おきなわ結舞踊B(中級)	初心者から中級者まで、親切丁寧に指導いたします。芸能の島・結(ゆい)の邦沖縄から新たな舞い文化を発信します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-11	2023-08-17	予定	10:00～12:00(木朝クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:西銘 緋佐子(おきなわ結舞踊統括指導者)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
26	趣味・けいこごと	華道(草月流)	いけ手の自由な想いを花に託して、自分らしく伸びやかに花を生けてみませんか？個性を尊重した生花が草月です。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-13	2023-08-19	予定	18:30～20:30(火夜クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:澤峠芳都(のぼりかわ生花教室)
27	趣味・けいこごと	華道(小原流)	基本花型から、盛花、瓶花や自由表現へと学んでいきます。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-13	2023-08-19	予定	18:30～20:30(土夜クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:嘉手苺泉華(小原流家元専門教授)
28	趣味・けいこごと	茶道(表千家流)A	忙しい生活の中でお茶のたて方、飲み方を学び、落ち着いた雰囲気の中で過ごすのはいかがでしょう。初心者にもわかりやすく親切に指導致します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-10	2023-08-16	予定	10:00～12:00(水朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	25名	一般	講師:金城 宗碧(表千家教授)
29	趣味・けいこごと	茶道(表千家流)B	忙しい生活の中でお茶のたて方、飲み方を学び、落ち着いた雰囲気の中で過ごすのはいかがでしょう。初心者にもわかりやすく親切に指導致します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-13	2023-08-19	予定	13:30～15:30(土昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	25名	一般	講師:高良宗月(表千家教授)
30	趣味・けいこごと	書道A	月刊競書誌「一心」で、毛筆から硬筆まで学べます。あなたも楽しく書を始めてみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-09	2023-08-15	予定	10:00～12:00(火朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:上地燦舟(茅原書藝會師範)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
31	趣味・けいこごと	書道B	月刊競書誌「一心」で、毛筆から硬筆まで学べます。あなたも楽しく書を始めてみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-10	2023-08-16	予定	13:30～15:30(水昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:上地燦舟(茅原書藝会師範)
32	趣味・けいこごと	絵画A	絵画を通して、美的教養をたかめて生活を豊かにすることを目的としています。主にデッサン・水彩画・油絵を指導いたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-10	2023-08-16	予定	13:30～15:30(水昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:知念秀幸(沖展 絵・版画・グラフィックデザイン部門会員)
33	趣味・けいこごと	絵画B	絵画を通して、美的教養をたかめて生活を豊かにすることを目的としています。主にデッサン・水彩画・油絵を指導いたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-11	2023-08-17	予定	10:00～12:00(木朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:我部よしみ(すこれー絵画教室講師)
34	趣味・けいこごと、芸術・芸能・文化	カラオケ トレーニング講座	カラオケを歌ってストレス発散・上達してみませんか? お一人お一人のご希望の曲・ご要望に応じたレッスンをを行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-11	2023-08-17	予定	19:45～20:45(木夜クラス)8回	12,800円、教材費別途	10名	一般	講師:石川真也(ボイス・トレーナー)
35	趣味・けいこごと、芸術・芸能・文化	民謡カラオケA	初めての方や歌に自信のない方でも、カラオケで楽しみながら、歌の意味も勉強してみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-08	2023-08-14	予定	16:00～18:00(月夕クラス)14回	22,000円、教材費別途	36名	一般	講師:神谷幸一(琉球国民謡協会会長)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
36	趣味・けいごと、芸術・芸能・文化	民謡カラオケB	初めての方や歌に自信のない方でも、カラオケで楽しみながら、歌の意味も勉強してみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-05-09	2023-08-15	予定	13:30～15:30(火昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	36名	一般	講師:神谷幸一(琉球国民謡協会会長)
37	スポーツ・健康・レク	自彊術A	自分の身体を自分で押したり、引いたり、叩いたり。その体操の動作は的確にツボに当たる。これが「自彊術」。毎日15分で生活習慣病などの万病を自分で治す体操です。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	10:00～11:30(金朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	25名	一般	講師:辻野康子(公益社団法人自彊術普及会指導員)
38	スポーツ・健康・レク	太極拳A	静と動を織り交ぜた動作と自然呼吸で、内臓や足腰を丈夫にします。精神統一にも好影響を及ぼします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	9:30～11:00(日朝クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:神村政江(社)日本武術太極拳連盟公認B級指導員)
39	スポーツ・健康・レク	健康体操A	年齢を問わず、楽しい音楽にのりながらストレッチ体操、リズム体操を行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	14:00～15:30(水昼クラス)14回	22,000円	30名	一般	講師:大田寿美子(健康体操インストラクター)
40	スポーツ・健康・レク	社交ダンスA(上級)	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進を図ります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならないエチケットを勉強します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	10:00～12:00(土朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	35名	一般	講師:長浜 京子(沖縄県社交ダンス教師協会会員)

団体名 沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
41	スポーツ・健康・レク	社交ダンスB(中級)	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進を図ります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならないエチケットを勉強します。	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	16:00～18:00(木タクラス)14回	22,000円、教材費別途	35名	一般	講師:長浜 京子(沖縄県社交ダンス教師協会会員)
42	スポーツ・健康・レク	社交ダンスC(初中級)	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進を図ります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならないエチケットを勉強します。	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	18:30～20:30(土夜クラス)14回	22,000円、教材費別途	35名	一般	講師:神山克博(沖縄県社交ダンス教師協会会員)
43	スポーツ・健康・レク	太極舞MAI	タイチーダンス(太極舞)とは心地よい音楽やコミカルな曲に合わせて誰でも簡単に無理なく動けるローインパクトエクササイズです。中国伝統舞踊、武術、太極拳がベースとなっています。	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	20:00～21:00(金夜クラス)14回	18,000円、教材費別途	15名	一般	講師:池原紗絵子(JMFAインストラクター、JWI認定インストラクター)
44	スポーツ・健康・レク	初心者スイミングA	泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水になれることから始めます。水泳にチャレンジして健康づくりをしましょう。プールを好きになりましょう。	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	13:15～14:45(火昼クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
45	スポーツ・健康・レク	初心者スイミングB	泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水になれることから始めます。水泳にチャレンジして健康づくりをしましょう。プールを好きになりましょう。	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	9:30～11:00(土朝クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
46	スポーツ・健康・レク	レディススイミングA	水とふれあいながら、ストレスを解消し、美容・健康を作ります。 今までの泳ぎを見直したい方、初心者の方、各種泳法から指導いたします。 ※女性のための募集となります。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	9:30~11:00(月朝クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
47	スポーツ・健康・レク	ハッピースイミングA	水中ウォーキング、水中筋トレをはじめ、呼吸法を中心にリラックスした泳ぎを目指します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	13:30~15:00(月昼クラス)14回	22,000円	35名	一般	講師:渡慶次裕子(水泳指導員)
48	スポーツ・健康・レク	初・中級者スイミングA	全く泳げない方から、泳げるがフォームやクセを直したい方、ダイエットや健康維持、肩こり、膝痛を治したい方など、必要な筋肉を鍛えて行きます。ビデオカメラで泳ぎを撮って、その場で泳ぎの指導もいたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	18:40~19:50(木夜クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:我如古有政(水泳指導員・スポーツ推進委員)
49	スポーツ・健康・レク	さわやかスイミングA	ある程度泳げる方はもちろん、泳ぎに自信のない方や初心者の方でも大丈夫！各種泳法、無駄のない泳ぎ方を指導いたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	13:30~15:00(金昼クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
50	スポーツ・健康・レク	水中ウォーキングとスイムA	水の特性を活かして、泳法指導はもちろん、腰痛・膝痛・肩こりに効果のある水中ウォーキングや体操を行い、さらに水中運動で筋力アップと代謝アップでダイエット効果もあり、生活習慣病予防にも役立ちます。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	9:30~11:00(火朝クラス)14回	22,000円	35名	一般	講師:我如古有政(水泳指導員・スポーツ推進委員)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
51	スポーツ・健康・レク	ウキ！ウキ！水中ウォーキングA	膝痛、腰痛を改善する運動や、自分のペースで行える筋力アップ動作などを取り入れた水中ウォーキング運動です。運動初心者、高齢者、体力を付けたい方、楽しく健康づくりをしましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	15:15～16:15(火昼クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米7ヶ国国際認定指導者)
52	スポーツ・健康・レク	ウキ！ウキ！水中ウォーキングB	膝痛、腰痛を改善する運動や、自分のペースで行える筋力アップ動作などを取り入れた水中ウォーキング運動です。運動初心者、高齢者、体力を付けたい方、楽しく健康づくりをしましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	13:30～14:30(土昼クラス)14回	22,000円	25名	一般 ※女性のみの募集	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米7ヶ国国際認定指導者)
53	スポーツ・健康・レク	ミチ子式健康水中ウォーキングA	体力の維持向上を目指したい方へ。呼吸法を取り入れた水中運動です。運動不足で硬くなりかなな身体をほぐし、楽しく持久力をつけていきます。水中ウォーキング、ストレッチ体操は独自カリキュラムで行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	13:30～14:30(土昼クラス)14回	22,000円	25名	一般 ※女性のみの募集	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米7ヶ国国際認定指導者)
54	スポーツ・健康・レク	やさしい水中運動A	体に負担のかからない水の中での運動、水中歩行で膝痛、腰痛予防の健康づくりをしませんか。(水慣れのため顔を水につけます)	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	11:30～13:00(木朝クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
55	スポーツ・健康・レク	アクアde全身運動	膝・腰への負担の少ない水中でウォーキング、深い呼吸とともに気の流れを整えるアイチ体操(太極拳的ストレッチ)やリズムに合わせたダンス動作を行うことにより有酸素運動の効果が得られます。運動初心者や体力を付けたい方などに最適です。顔を水につけないので、水が苦手な方でも楽しく	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	11:30～12:30(火朝クラス)14回	22,000円	25名	一般 ※女性のみの募集	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米7ヶ国国際認定指導者)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
56	スポーツ・健康・レク	アクアピクスA	音楽をバックに水中エクササイズ。心臓や肺の機能向上等と効果も様々。運動初心者、高齢者、腰や膝に負担をかけられない方、ダイエットをしたい方などに最適です。なんといっても楽しくできるのがポイントです。 ※女性のための募集となります。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	19:00～20:00(水夜クラス)14回	22,000円	30名	一般 ※女性のための募集	講師:渡慶次裕子(水泳指導員)
57	スポーツ・健康・レク	アクアピクスB	音楽をバックに水中エクササイズ。心臓や肺の機能向上等と効果も様々。運動初心者、高齢者、腰や膝に負担をかけられない方、ダイエットをしたい方などに最適です。なんといっても楽しくできるのがポイントです。 ※女性のための募集となります。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	11:30～12:30(金朝クラス)14回	22,000円	30名	一般 ※女性のための募集	講師:渡慶次裕子(水泳指導員)
58	芸術・芸能・文化、沖縄関連	沖縄民謡A(中級)	健康づくり、仲間づくり、生きがいがづくり、大人の居場所づくりへと役立てることが目的です。沖縄の島歌の踊り、みんなで楽しめる集団踊りの学習を行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	9:30～11:30(月朝クラス)14回	22,000円	40名	一般	講師:仲本興真(日本フォークダンス連盟公認1級指導者)
59	芸術・芸能・文化、沖縄関連	沖縄民謡B(初・中級)	健康づくり、仲間づくり、生きがいがづくり、大人の居場所づくりへと役立てることが目的です。沖縄の島歌の踊り、みんなで楽しめる集団踊りの学習を行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	9:30～11:30(水朝クラス)14回	22,000円	40名	一般	講師:仲本興真(日本フォークダンス連盟公認1級指導者)
60	芸術・芸能・文化、沖縄関連	おきなわ結舞踊A(初級)	初心者から中級者まで、親切丁寧に指導いたします。芸能の島・結(ゆい)の邦沖縄から新たな舞い文化を発信します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	13:30～15:30(火昼クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:宮城 孝子(おきなわ結舞踊統括指導者)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
61	芸術・芸能・文化、沖縄関連	おきなわ結舞踊B(中級)	初心者から中級者まで、親切丁寧に指導いたします。芸能の島・結(ゆい)の邦沖縄から新たな舞い文化を発信します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	10:00~12:00(木朝クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:西銘 緋佐子(おきなわ結舞踊統括指導者)
62	趣味・けいごと	華道(草月流)	いけ手の自由な想いを花に託して、自分らしく伸びやかに花を生けてみませんか?個性を尊重した生花が草月です。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	18:30~20:30(火夜クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:澤岬芳都(のぼりかわ生花教室)
63	趣味・けいごと	華道(小原流)	基本花型から、盛花、瓶花や自由表現へと学んでいきます。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	18:30~20:30(土夜クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:嘉手刈泉華(小原流家元専門教授)
64	趣味・けいごと	茶道(表千家流)A	忙しい生活の中でお茶のたて方、飲み方を学び、落ち着いた雰囲気の中で過ごすのはいかがでしょう。初心者にもわかりやすく親切に指導致します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	10:00~12:00(水朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	25名	一般	講師:金城 宗碧(表千家教授)
65	趣味・けいごと	茶道(表千家流)B	忙しい生活の中でお茶のたて方、飲み方を学び、落ち着いた雰囲気の中で過ごすのはいかがでしょう。初心者にもわかりやすく親切に指導致します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	13:30~15:30(土昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	25名	一般	講師:高良宗月(表千家教授)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
66	趣味・けいこごと	書道A	月刊競書誌「一心」で、毛筆から硬筆まで学べます。あなたも楽しく書を始めてみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	10:00～12:00(火朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:上地燦舟(茅原書藝會師範)
67	趣味・けいこごと	書道B	月刊競書誌「一心」で、毛筆から硬筆まで学べます。あなたも楽しく書を始めてみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	13:30～15:30(水昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:上地燦舟(茅原書藝會師範)
68	趣味・けいこごと	絵画A	絵画を通して、美的教養をたかめて生活を豊かにすることを目的としています。主にデッサン・水彩画・油絵を指導いたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	13:30～15:30(水昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:知念秀幸(沖展 絵・版画・グラフィックデザイン部門会員)
69	趣味・けいこごと	絵画B	絵画を通して、美的教養をたかめて生活を豊かにすることを目的としています。主にデッサン・水彩画・油絵を指導いたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	10:00～12:00(木朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:我部よしみ(すこれー絵画教室講師)
70	趣味・けいこごと、芸術・芸能・文化	カラオケ トレーニング講座	カラオケを歌ってストレス発散・上達してみませんか? お一人お一人のご希望の曲・ご要望に応じたレッスンを行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	19:45～20:45(木夜クラス)8回	12,800円、教材費別途	10名	一般	講師:石川真也(ボイス・トレーナー)

団体名 沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
71	趣味・けいこごと、芸術・芸能・文化	民謡カラオケA	初めての方や歌に自信のない方でも、カラオケで楽しみながら、歌の意味も勉強してみませんか。	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	16:00～18:00(月夕クラス)14回	22,000円、教材費別途	36名	一般	講師:神谷幸一(琉球国民謡協会会長)
72	趣味・けいこごと、芸術・芸能・文化	民謡カラオケB	初めての方や歌に自信のない方でも、カラオケで楽しみながら、歌の意味も勉強してみませんか。	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック	2023/9月開講予定	2023/12月まで	予定	13:30～15:30(火昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	36名	一般	講師:神谷幸一(琉球国民謡協会会長)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
1	スポーツ・健康・レク	自彊術A	自分の身体を自分で押したり、引いたり、叩いたり。その体操の動作は的確にツボに当たる。これが「自彊術」。毎日15分で生活習慣病などの万病を自分で治す体操です。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-08	2023-12-22	予定	10:00～11:30(金朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	25名	一般	講師: 辻野康子 (公益社団法人自彊術普及会指導員)
2	スポーツ・健康・レク	太極拳A	静と動を織り交ぜた動作と自然呼吸で、内臓や足腰を丈夫にします。精神統一にも好影響を及ぼします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-03	2023-12-17	予定	9:30～11:00(日朝クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:神村政江(社日本武術太極拳連盟公認B級指導員)
3	スポーツ・健康・レク	健康体操A	年齢を問わず、楽しい音楽にのりながらストレッチ体操、リズム体操を行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-06	2023-12-20	予定	14:00～15:30(水昼クラス)14回	22,000円	30名	一般	講師:大田寿美子(健康体操インストラクター)
4	スポーツ・健康・レク	社交ダンスA(上級)	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進を図ります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならないエチケットを勉強します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-02	2023-12-23	予定	10:00～12:00(土朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	35名	一般	講師:長浜 京子(沖縄県社交ダンス教師協会会員)
5	スポーツ・健康・レク	社交ダンスB(中級)	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進を図ります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならないエチケットを勉強します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-07	2023-12-21	予定	16:00～18:00(木夕クラス)14回	22,000円、教材費別途	35名	一般	講師:長浜 京子(沖縄県社交ダンス教師協会会員)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
6	スポーツ・健康・レク	社交ダンスC(初中級)	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進を図ります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならぬエチケットを勉強します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-02	2023-12-23	予定	18:30~20:30(土夜クラス)14回	22,000円、教材費別途	35名	一般	講師:神山克博(沖縄県社交ダンス教師協会会員)
7	スポーツ・健康・レク	太極舞MAI	タイチーダンス(太極舞)とは心地よい音楽やコミカルな曲に合わせて誰でも簡単に無理なく動けるローインパクトエクササイズです。中国伝統舞踊、武術、太極拳がベースとなっています。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-08	2023-12-22	予定	20:00~21:00(金夜クラス)14回	22,000円	15名	一般	講師:池原紗絵子(JMFAインストラクター、JWI認定インストラクター)
8	スポーツ・健康・レク	初心者スイミングA	泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水になれることから始めます。水泳にチャレンジして健康づくりをしましょう。プールを好きになりましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-05	2023-12-19	予定	13:15~14:45(火昼クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
9	スポーツ・健康・レク	初心者スイミングB	泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水になれることから始めます。水泳にチャレンジして健康づくりをしましょう。プールを好きになりましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-02	2023-12-23	予定	9:30~11:00(土朝クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
10	スポーツ・健康・レク	レディススイミングA	水とふれあいながら、ストレスを解消し、美容・健康を作ります。今までの泳ぎを見直したい方、初心者の方、各種泳法から指導いたします。 ※女性のための募集となります。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-04	2023-12-18	予定	9:30~11:00(月朝クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
11	スポーツ・健康・レク	ハッピースイミングA	水中ウォーキング、水中筋トレをはじめ、呼吸法を中心にリラックスした泳ぎを目指します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-04	2023-12-18	予定	13:30～15:00(月昼クラス)14回	22,000円	35名	一般	講師:渡慶次裕子(水泳指導員)
12	スポーツ・健康・レク	初・中級者スイミングA	全く泳げない方から、泳げるがフォームやクセを直したい方、ダイエットや健康維持、肩こり、膝痛を治したい方など、必要な筋肉を鍛えて行きます。ビデオカメラで泳ぎを撮って、その場で泳ぎの指導もいたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-07	2023-12-21	予定	18:40～19:50(木夜クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:我如古有政(水泳指導員・スポーツ推進委員)
13	スポーツ・健康・レク	さわやかスイミングA	ある程度泳げる方はもちろん、泳ぎに自信のない方や初心者の方でも大丈夫！各種泳法、無駄のない泳ぎ方を指導いたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-08	2023-12-22	予定	13:30～15:00(金星クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
14	スポーツ・健康・レク	水中ウォーキングとスイムA	水の特性を活かして、泳法指導はもちろん、腰痛・膝痛・肩こりに効果のある水中ウォーキングや体操を行い、さらに水中運動で筋力アップと代謝アップでダイエット効果もあり、生活習慣病予防にも役立ちます。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-05	2023-12-19	予定	9:30～11:00(火朝クラス)14回	22,000円	35名	一般	講師:我如古有政(水泳指導員・スポーツ推進委員)
15	スポーツ・健康・レク	ウキ！ウキ！水中ウォーキングA	膝痛、腰痛を改善する運動や、自分のペースで行える筋力アップ動作などを取り入れた水中ウォーキング運動です。運動初心者、高齢者、体力を付けたい方、楽しく健康づくりをしましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-05	2023-12-19	予定	15:15～16:15(火昼クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米7ヶ国国際認定指導者)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
16	スポーツ・健康・レク	ウキ！ウキ！水中ウォーキングB	膝痛、腰痛を改善する運動や、自分のペースで行える筋力アップ動作などを取り入れた水中ウォーキング運動です。運動初心者、高齢者、体力を付けたい方、楽しく健康づくりをしましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-02	2023-12-23	予定	13:30～14:30(土昼クラス)14回	22,000円	25名	一般 ※女性のみの募集	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米アケア国際認定指導者)
17	スポーツ・健康・レク	ミチ子式健康水中ウォーキングA	体力の維持向上を目指したい方へ。呼吸法を取り入れた水中運動です。運動不足で硬くなりがちな身体をほぐし、楽しく持久力をつけていきます。水中ウォーキング、ストレッチ体操は独自カリキュラムで行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-02	2023-12-23	予定	13:30～14:30(土昼クラス)10回	16,000円	25名	一般 ※女性のみの募集	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米アケア国際認定指導者)
18	スポーツ・健康・レク	やさしい水中運動A	体に負担のかからない水中での運動、水中歩行で膝痛、腰痛予防の健康づくりをしませんか。(水慣れのため顔を水につけます)	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-07	2023-12-21	予定	11:30～13:00(木朝クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
19	スポーツ・健康・レク	アクアde全身運動	膝・腰への負担の少ない水中でウォーキング、深い呼吸とともに気の流れを整えるアイチ体操(太極拳的ストレッチ)やリズムに合わせたダンス動作を行うことにより有酸素運動の効果が得られます。運動初心者や体力を付けたい方などに最適です。顔を水につけないので、水が苦手な方でも楽しく	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-05	2023-12-19	予定	11:30～12:30(火朝クラス)14回	22,000円	25名	一般 ※女性のみの募集	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米アケア国際認定指導者)
20	スポーツ・健康・レク	アクアピクスA	音楽をバックに水中エクササイズ。心臓や肺の機能向上等と効果も様々。運動初心者、高齢者、腰や膝に負担をかけられない方、ダイエットをしたい方などに最適です。なんといっても楽しくできるのがポイントです。 ※女性のみの募集となります。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-06	2023-12-20	予定	19:00～20:00(水夜クラス)14回	22,000円	30名	一般 ※女性のみの募集	講師:渡慶次裕子(水泳指導員)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
21	スポーツ・健康・レク	アクアピクスB	音楽をバックに水中エクササイズ。心臓や肺の機能向上等と効果も様々。運動初心者、高齢者、腰や膝に負担をかけられない方、ダイエットをしたい方などに最適です。なんといっても楽しくできるのがポイントです。 ※女性のための募集となります。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-08	2023-12-22	予定	11:30～12:30(金朝クラス)14回	22,000円	30名	一般 ※女性のための募集	講師:渡慶次裕子(水泳指導員)
22	芸術・芸能・文化、沖縄関連	沖縄民踊A(中級)	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、大人の居場所づくりへと役立てることが目的です。沖縄の島歌の踊り、みんなで楽しめる集団踊りの学習を行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-04	2023-12-18	予定	9:30～11:30(月朝クラス)14回	22,000円	40名	一般	講師:仲本興真(日本フォークダンス連盟公認1級指導者)
23	芸術・芸能・文化、沖縄関連	沖縄民踊B(初・中級)	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、大人の居場所づくりへと役立てることが目的です。沖縄の島歌の踊り、みんなで楽しめる集団踊りの学習を行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-06	2023-12-20	予定	9:30～11:30(水朝クラス)14回	22,000円	40名	一般	講師:仲本興真(日本フォークダンス連盟公認1級指導者)
24	芸術・芸能・文化、沖縄関連	おきなわ結舞踊A(初級)	初心者から中級者まで、親切丁寧に指導いたします。芸能の島・結(ゆい)の邦沖縄から新たな舞い文化を発信します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-05	2023-12-19	予定	13:30～15:30(火昼クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:宮城 孝子(おきなわ結舞踊統括指導者)
25	趣味・けいこごと	華道(草月流)	いけ手の自由な想いを花に託して、自分らしく伸びやかに花を生けてみませんか?個性を尊重した生花が草月です。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-05	2023-12-19	予定	18:30～20:30(火夜クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:澤岬芳都(のぼりかわ生花教室)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
26	趣味・けいこごと	華道(小原流)	基本花型から、盛花、瓶花や自由表現へと学んでいきます。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-02	2023-12-23	予定	18:30~20:30(土夜クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:嘉手苺泉華(小原流家元専門教授)
27	趣味・けいこごと	茶道(表千家流)A	忙しい生活の中でお茶のたて方、飲み方を学び、落ち着いた雰囲気の中で過ごすのはいかがでしょう。初心者にもわかりやすく親切に指導致します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-06	2023-12-20	予定	10:00~12:00(水朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	25名	一般	講師:石川 宗周(表千家教授)
28	趣味・けいこごと	茶道(表千家流)B	忙しい生活の中でお茶のたて方、飲み方を学び、落ち着いた雰囲気の中で過ごすのはいかがでしょう。初心者にもわかりやすく親切に指導致します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-02	2023-12-23	予定	13:30~15:30(土昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	25名	一般	講師:高良宗月(表千家教授)
29	趣味・けいこごと	書道A	月刊競書誌「一心」で、毛筆から硬筆まで学べます。あなたも楽しく書を始めてみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-05	2023-12-19	予定	10:00~12:00(火朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:上地燦舟(茅原書藝會師範)
30	趣味・けいこごと	書道B	月刊競書誌「一心」で、毛筆から硬筆まで学べます。あなたも楽しく書を始めてみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-06	2023-12-20	予定	13:30~15:30(水昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:上地燦舟(茅原書藝會師範)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
31	趣味・けいこごと	絵画B	絵画を通して、美的教養をたかめて生活を豊かにすることを目的としています。主にデッサン・水彩画・油絵を指導いたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-07	2023-12-21	予定	10:00～12:00(木朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:我部よしみ(すこれー絵画教室講師)
32	趣味・けいこごと、芸術・芸能・文化	カラオケ トレーニング講座	カラオケを歌ってストレス発散・上達してみませんか? お一人お一人のご希望の曲・ご要望に応じたレッスンをを行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-07	2023-12-21	予定	19:45～20:45(木夜クラス)8回	12,800円、教材費別途	10名	一般	講師:石川真也(ボイス・トレーナー)
33	趣味・けいこごと、芸術・芸能・文化	民謡カラオケA	初めての方や歌に自信のない方でも、カラオケで楽しみながら、歌の意味も勉強してみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-04	2023-12-18	予定	16:00～18:00(月夕クラス)14回	22,000円、教材費別途	36名	一般	講師:神谷幸一(琉球国民謡協会会長)
34	趣味・けいこごと、芸術・芸能・文化	民謡カラオケB	初めての方や歌に自信のない方でも、カラオケで楽しみながら、歌の意味も勉強してみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2023-09-05	2023-12-19	予定	13:30～15:30(火昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	36名	一般	講師:神谷幸一(琉球国民謡協会会長)
35	スポーツ・健康・レク	自彊術A	自分の身体を自分で押したり、引いたり、叩いたり。その体操の動作は的確にツボに当たる。これが「自彊術」。毎日15分で生活習慣病などの万病を自分で治す体操です。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	10:00～11:30(金朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	25名	一般	講師: 辻野康子 (公益社団法人自彊術普及会指導員)

団体名 沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
36	スポーツ・健康・レク	太極拳A	静と動を織り交ぜた動作と自然呼吸で、内臓や足腰を丈夫にします。精神統一にも好影響を及ぼします。	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	9:30～11:00(日朝クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:神村政江(社)日本武術太極拳連盟公認B級指導員)
37	スポーツ・健康・レク	健康体操A	年齢を問わず、楽しい音楽にのりながらストレッチ体操、リズム体操を行います。	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	14:00～15:30(水昼クラス)14回	22,000円	30名	一般	講師:大田寿美子(健康体操インストラクター)
38	スポーツ・健康・レク	社交ダンスA(上級)	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進を図ります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならないエチケットを勉強します。	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	10:00～12:00(土朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	35名	一般	講師:長浜 京子(沖縄県社交ダンス教師協会会員)
39	スポーツ・健康・レク	社交ダンスB(中級)	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進を図ります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならないエチケットを勉強します。	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	16:00～18:00(木夕クラス)14回	22,000円、教材費別途	35名	一般	講師:長浜 京子(沖縄県社交ダンス教師協会会員)
40	スポーツ・健康・レク	社交ダンスC(初中級)	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進を図ります。レディーとしてジェントルマンとして心得ていなければならないエチケットを勉強します。	沖縄文化健康センター ペアーレ沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	18:30～20:30(土夜クラス)14回	22,000円、教材費別途	35名	一般	講師:神山克博(沖縄県社交ダンス教師協会会員)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
41	スポーツ・健康・レク	太極舞MAI	タイチーダンス(太極舞)とは心地よい音楽やコミカルな曲に合わせて誰でも簡単に無理なく動けるローインパクトエクササイズです。中国伝統舞踊、武術、太極拳がベースとなっています。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	20:00~21:00(金夜クラス)14回	18,000円、教材費別途	15名	一般	講師:池原紗絵子(JMFAインストラクター、JWI認定インストラクター)
42	スポーツ・健康・レク	初心者スイミングA	泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水になれることから始めます。水泳にチャレンジして健康づくりをしましょう。プールを好きになりましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	13:15~14:45(火昼クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
43	スポーツ・健康・レク	初心者スイミングB	泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水になれることから始めます。水泳にチャレンジして健康づくりをしましょう。プールを好きになりましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	9:30~11:00(土朝クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
44	スポーツ・健康・レク	レディススイミングA	水とふれあいながら、ストレスを解消し、美容・健康を作ります。今までの泳ぎを見直したい方、初心者の方、各種泳法から指導いたします。 ※女性のための募集となります。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	9:30~11:00(月朝クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
45	スポーツ・健康・レク	ハッピースイミングA	水中ウォーキング、水中筋トレをはじめ、呼吸法を中心にリラックスした泳ぎを目指します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	13:30~15:00(月昼クラス)14回	22,000円	35名	一般	講師:渡慶次裕子(水泳指導員)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
46	スポーツ・健康・レク	初・中級者スイミングA	全く泳げない方から、泳げるがフォームやクセを直したい方、ダイエットや健康維持、肩こり、膝痛を治したい方など、必要な筋肉を鍛えて行きます。ビデオカメラで泳ぎを撮って、その場で泳ぎの指導もいたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	18:40～19:50(木夜クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:我如古有政(水泳指導員・スポーツ推進委員)
47	スポーツ・健康・レク	さわやかスイミングA	ある程度泳げる方はもちろん、泳ぎに自信のない方や初心者の方でも大丈夫！各種泳法、無駄のない泳ぎ方を指導いたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	13:30～15:00(金昼クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
48	スポーツ・健康・レク	水中ウォーキングとスイムA	水の特性を活かして、泳法指導はもちろん、腰痛・膝痛・肩こりに効果のある水中ウォーキングや体操を行い、さらに水中運動で筋力アップと代謝アップでダイエット効果もあり、生活習慣病予防にも役立ちます。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	9:30～11:00(火朝クラス)14回	22,000円	35名	一般	講師:我如古有政(水泳指導員・スポーツ推進委員)
49	スポーツ・健康・レク	ウキ！ウキ！水中ウォーキングA	膝痛、腰痛を改善する運動や、自分のペースで行える筋力アップ動作などを取り入れた水中ウォーキング運動です。運動初心者、高齢者、体力を付けたい方、楽しく健康づくりをしましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	15:15～16:15(火昼クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米7ヶ国国際認定指導者)
50	スポーツ・健康・レク	ウキ！ウキ！水中ウォーキングB	膝痛、腰痛を改善する運動や、自分のペースで行える筋力アップ動作などを取り入れた水中ウォーキング運動です。運動初心者、高齢者、体力を付けたい方、楽しく健康づくりをしましょう。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	13:30～14:30(土昼クラス)14回	22,000円	25名	一般 ※女性のみの募集	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米7ヶ国国際認定指導者)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
51	スポーツ・健康・レク	ミチ子式健康水中ウォーキングA	体力の維持向上を目指したい方へ。呼吸法を取り入れた水中運動です。運動不足で硬くなりがちな身体をほぐし、楽しく持久力をつけていきます。水中ウォーキング、ストレッチ体操は独自カリキュラムで行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	13:30～14:30(土昼クラス)14回	22,000円	25名	一般 ※女性のみの募集	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米アケア国際認定指導者)
52	スポーツ・健康・レク	やさしい水中運動A	体に負担のかからない水の中での運動、水中歩行で膝痛、腰痛予防の健康づくりをしませんか。(水慣れのため顔を水につけます)	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	11:30～13:00(木朝クラス)14回	22,000円	20名	一般	講師:池田愛弓(水泳指導員)
53	スポーツ・健康・レク	アクアde全身運動	膝・腰への負担の少ない水中でウォーキング、深い呼吸とともに気の流れを整えるアイチ体操(太極拳的ストレッチ)やリズムに合わせたダンス動作を行うことにより有酸素運動の効果が得られます。運動初心者や体力を付けたい方などに最適です。顔を水につけないので、水が苦手な方でも楽しく	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	11:30～12:30(火朝クラス)14回	22,000円	25名	一般 ※女性のみの募集	講師:宮城弘子(ADI/AEA全米アケア国際認定指導者)
54	スポーツ・健康・レク	アクアピクスA	音楽をバックに水中エクササイズ。心臓や肺の機能向上等と効果も様々。運動初心者、高齢者、腰や膝に負担をかけられない方、ダイエットをしたい方などに最適です。なんといっても楽しくできるのがポイントです。※女性のみの募集となります。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	19:00～20:00(水夜クラス)14回	22,000円	30名	一般 ※女性のみの募集	講師:渡慶次裕子(水泳指導員)
55	スポーツ・健康・レク	アクアピクスB	音楽をバックに水中エクササイズ。心臓や肺の機能向上等と効果も様々。運動初心者、高齢者、腰や膝に負担をかけられない方、ダイエットをしたい方などに最適です。なんといっても楽しくできるのがポイントです。※女性のみの募集となります。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	11:30～12:30(金朝クラス)14回	22,000円	30名	一般 ※女性のみの募集	講師:渡慶次裕子(水泳指導員)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
56	芸術・芸能・文化、沖縄関連	沖縄民謡A(中級)	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、大人の居場所づくりへと役立てることが目的です。沖縄の島歌の踊り、みんなで楽しめる集団踊りの学習を行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	9:30~11:30(月朝クラス)14回	22,000円	40名	一般	講師:仲本興真(日本フォークダンス連盟公認1級指導者)
57	芸術・芸能・文化、沖縄関連	沖縄民謡B(初・中級)	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、大人の居場所づくりへと役立てることが目的です。沖縄の島歌の踊り、みんなで楽しめる集団踊りの学習を行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	9:30~11:30(水朝クラス)14回	22,000円	40名	一般	講師:仲本興真(日本フォークダンス連盟公認1級指導者)
58	芸術・芸能・文化、沖縄関連	おきなわ結舞踊A(初級)	初心者から中級者まで、親切丁寧に指導いたします。芸能の島・結(ゆい)の邦沖縄から新たな舞い文化を発信します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	13:30~15:30(火昼クラス)14回	22,000円	25名	一般	講師:宮城 孝子(おきなわ結舞踊統括指導者)
59	趣味・けいこごと	華道(草月流)	いけ手の自由な想いを花に託して、自分らしく伸びやかに花を生けてみませんか?個性を尊重した生花が草月です。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	18:30~20:30(火夜クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:澤岬芳都(のぼりかわ生花教室)
60	趣味・けいこごと	華道(小原流)	基本花型から、盛花、瓶花や自由表現へと学んでいきます。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	18:30~20:30(土夜クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:嘉手苺泉華(小原流家元専門教授)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
61	趣味・けいこごと	茶道(表千家流)A	忙しい生活の中でお茶のたて方、飲み方を学び、落ち着いた雰囲気の中で過ごすのはいかがでしょうか。初心者にもわかりやすく親切に指導致します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	10:00～12:00(水朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	25名	一般	講師:石川 宗周(表千家教授)
62	趣味・けいこごと	茶道(表千家流)B	忙しい生活の中でお茶のたて方、飲み方を学び、落ち着いた雰囲気の中で過ごすのはいかがでしょうか。初心者にもわかりやすく親切に指導致します。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	13:30～15:30(土昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	25名	一般	講師:高良宗月(表千家教授)
63	趣味・けいこごと	書道A	月刊競書誌「一心」で、毛筆から硬筆まで学べます。あなたも楽しく書を始めてみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	10:00～12:00(火朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:上地燦舟(茅原書藝會師範)
64	趣味・けいこごと	書道B	月刊競書誌「一心」で、毛筆から硬筆まで学べます。あなたも楽しく書を始めてみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	13:30～15:30(水昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:上地燦舟(茅原書藝會師範)
65	趣味・けいこごと	絵画B	絵画を通して、美的教養をたかめて生活を豊かにすることを目的としています。主にデッサン・水彩画・油絵を指導いたします。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	10:00～12:00(木朝クラス)14回	22,000円、教材費別途	30名	一般	講師:我部よしみ(すこれー絵画教室講師)

団体名 沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 沖縄市松本1-8-1 TEL:098-934-6111・6110 FAX:098-934-6120

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	予定	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
66	趣味・けいこごと、芸術・芸能・文化	カラオケ トレーニング講座	カラオケを歌ってストレス発散・上達してみませんか？ お一人お一人のご希望の曲・ご希望に応じたレッスンをを行います。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	19:45～20:45(木夜クラス)8回	12,800円、教材費別途	10名	一般	講師:石川真也(ボイス・トレーナー)
67	趣味・けいこごと、芸術・芸能・文化	民謡カラオケA	初めての方や歌に自信のない方でも、カラオケで楽しみながら、歌の意味も勉強してみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	16:00～18:00(月夕クラス)14回	22,000円、教材費別途	36名	一般	講師:神谷幸一(琉球国民謡協会会長)
68	趣味・けいこごと、芸術・芸能・文化	民謡カラオケB	初めての方や歌に自信のない方でも、カラオケで楽しみながら、歌の意味も勉強してみませんか。	沖縄文化健康センター ペアール沖縄・タピック	2024/1月開講予定	2024/4月まで	予定	13:30～15:30(火昼クラス)14回	22,000円、教材費別途	36名	一般	講師:神谷幸一(琉球国民謡協会会長)