

# 体力づくり

## アロハプアフラクラブ

ハワイアンフラダンス



講師：石村 澄江  
予約：090-2144-4387  
参加費：500円  
場所：A工房  
開催日：第1.3月曜日  
(祝休み)  
時間：10:15~11:40

## アンチエイジングYoga

アロマ&薬膳

いつまでも若々しくいるための  
心と身体に優しいヨガ



講師：木村 由紀  
予約：090-5406-8538  
参加費：800円  
場所：A工房  
開催日：第2.4月曜日  
時間：10:30~11:30



## 初めての太極拳

養生功、ストレッチ、24式太極拳  
ストレス解消、美容と健康に



講師：柏原 ゆかり  
予約：090-6168-4488  
参加費：500円  
場所：交流室  
開催日：第1月曜日  
時間：10:30~12:00

## CoCoちリズム

こころよく身体を動かしませんか？  
ストレッチとリズム体操



講師：茂木 優子  
予約：QRコード  
参加費：1000円  
場所：A工房  
開催日：毎週水曜日  
時間：14:00~15:30



LINE

## ヨーガ・セラピー

心と身体を癒すヨーガ教室



講師：善如寺 留美子  
予約：090-2492-6028  
参加費：700円  
場所：A工房  
開催日：第2,第4土曜日  
時間：10:30~12:00

## 初めてのやさしいヨガ

ストレッチを中心に身体をほぐす  
初心者向けヨガ教室



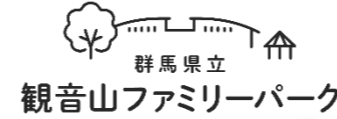
講師：大岩 朋美  
予約：QRコード(Instagram)  
参加費：500円  
場所：A工房  
開催日：第1水曜日  
時間：10:30~11:30



Instagram

### あなたの“得意”を誰かとシェアしませんか？

観音山ファミリーパークでは『県民ユニット』に講師（得意なことを提供する人）として参加したい方を随時募集しています。講師は観音山ファミリーパーク内の施設、「クラフト工房」や「交流室」をご利用いただけます。運動、ものづくり、音楽など様々な分野で活躍の場を広げたい方を募集しています。お気軽にお問合せください。問い合わせ先：サービスセンター 027-328-8389 「県民ユニット」担当までご連絡ください。



# 県民ユニット 講座一覧

2024年度



### 県民ユニットって？

県民のみなさんがそれぞれの“得意なこと”を遊びに来るみなさんに提供し、楽しさや時間を共有しています。活動にはどなたでもご参加いただけます。

## からだを動かそう

### 親子リトミック

音楽に合わせて身体を動かして  
ママとスキンシップ



講師：田屋 真弓  
予約：QRコード  
参加費：500円  
場所：A工房  
開催日：第4火曜日  
時間：10:30~11:20

親子



LINE

### 産後ママのための簡単運動サークル

ママのためのセルフケア&運動  
ママだけの参加も歓迎



講師：FLASH JAPAN  
FITNESS株式会社 富岡  
予約：090-7706-4979  
参加費：500円  
場所：A工房  
開催日：第3水曜日  
時間：10:30~11:30

親子

### GYM&JOY+ (ジム&ジョイプラス)

体操教室・ダンスクラス



講師：小野 千恵  
予約：QRコード  
場所：A工房  
対象：幼児（年少〜）、小学生  
第1日曜日 13:00~15:15  
「鉄棒マスタークラス」参加費1,000円  
第2日曜日 9:30~15:30  
「パワーアクロバットクラス」  
「リズム&ダンス」 参加費800円

こども



第1日曜

第2日曜

### にこにこベビーマッサージ

リトミックやふれあい遊びを  
楽しんだ後はゆったり気分  
ベビーマッサージ



講師：山口 典子  
予約：QRコード  
参加費：500円  
開催日：第2火曜日  
場所：A工房  
時間：10:30~11:30  
対象：4か月~ハイハイまで

親子



LINE



※お問合せや参加希望の方は各講座予約先へご連絡ください。連絡がつかない場合はクラフト工房までお電話ください。※都合により日程変更・中止になる場合があります。月間予定表・ホームページ等でご確認ください。



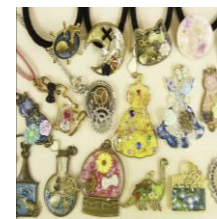
クラフト工房・売店  
TEL 027-324-9210

営業時間 9:00~16:00 (木曜定休)  
住所 高崎市寺尾町1064-30  
Mail kfp-kobo@kfp-tomo.org

## 家族の思い出づくり

### おうちいろいろクラフト教室

お子様から大人まで楽しめます



講師：小川 愛  
参加費：600円～1500円（予約優先）  
場所：B工房  
内容：各回ごと異なります。  
開催日：第4日曜日  
時間：9：45～15：00

### 写真のチカラ

おひさまの下で思い出づくり  
あべさんの“親子撮影会”



講師：阿部 功  
参加費：ひと家族 500円  
予約不要  
場所：A工房  
開催日：第2水曜日  
時間：10：00～12：00  
HP（チラシ）

### 親子deイングリッシュ

英語で本来のリズムを  
親子で楽しむユニークレッスン



講師：MIURA YUI  
予約：QRコード  
参加費：子ども1人500円  
2人目以降 1人+200円  
場所：A工房  
開催日：第1・第3火曜日  
時間：10：20～11：00

### みみずくクラブ

家族で粘土を分け合って、  
好きなものを自由に制作



講師：福島 位枝  
予約：080-6613-0844  
参加費：2000円  
場所：B工房  
開催日：第2日曜日  
時間：10：00～15：00

### バルーンアトリエ



風船でつくるバルーン  
アートを実演制作します  
参加費：一部有料（予約不要）  
場所：サービスセンター前  
開催日：不定期

### こども宇宙センター



ペットボトルロケットの  
工作・打ち上げ  
参加費：300円～500円  
予約不要  
場所：交流室  
開催日：第3日曜日  
時間：13：00～16：00

## 学び・もの作り

### Cherry楽しい英会話

大人のためのやさしい  
英会話入門



講師：木村 明子  
参加費：500円  
場所：B工房  
開催日：第2・第4水曜日  
時間：10：30～11：30  
予約：micky-02-akiko-03@ezweb.ne.jp

### 英語deコミュニケーション

初心者でも楽しい英会話  
英語のリズムを体感するユニークレッスン



講師：MIURA YUI  
予約：QRコード  
参加費：500円  
場所：B工房  
開催日：第1・第3月曜日  
時間：10：15～11：30

### 発酵を楽しむ会

発酵調味料や味噌を作って  
食生活や健康を考えましょう



講師：田村 智子  
予約：QRコード  
参加費：2000円～4000円  
場所：B工房  
開催日：第3日曜日  
時間：13：00～15：00

### 山くらぶ

初心者登山教室（4回連続講座）  
これから登山を始めたい方大歓迎



講師：岩井 英芳  
予約：090-3048-1597  
参加費：500円（地図代別途）  
場所：B工房  
開催日：第2・第3金曜日  
時間：10：00～15：00

### 花&銀の雫

自分で作るシルバー・ビーズアクセサリー



講師：木崎 由美  
予約（以下Telまたはメール）  
Tel：090-6199-6311  
Mail：fiore831yk@yahoo.co.jp  
参加費：1500円（教材費含む）  
場所：B工房  
開催日：4/20、10/6、11/30  
時間：10：00～16：00

### アロマテラピー本当のチカラ

メディカルアロマの基礎を学び  
セルフケアアイテム作り  
-日本メディカルアロマテラピー協会-



講師：松井 尚子  
予約：090-5998-8807  
内容・参加費  
各回ごと異なります  
場所：B工房  
開催日：第3日曜日  
時間：10：00～12：00（随時受付）

## 音楽を楽しむ

### 笑顔オカリナ

初心者でも楽しく音楽と触れ合えるオカリナ教室



講師：藤田 東悟・和恵  
予約：090-9381-4730  
参加費：750円  
場所：交流室  
開催日：第2・第4月曜日  
時間：13：30～15：00

### コールかのん

女声二部合唱 初心者でも楽しく歌を歌う



講師：スタ ケイコ  
予約不要  
参加費：600円  
場所：交流室  
開催日：第1・第3水曜日  
（祝日休講）  
時間：10：30～12：00

### うたごえ広場

みんなで楽しく 公園で歌いましょう



講師：スタ ケイコ  
予約不要  
参加費：600円  
場所：交流室  
開催日：第2・第4火曜日  
（祝日休講）  
時間：10：40～12：00

### 弾き語りギター教室

フォークギター教室



講師：高橋 晃  
予約：090-2767-2276  
参加費：1500円  
場所：B工房  
開催日：第2・第4土曜日  
時間：14：00～15：10