

 障がい者受入相談可

 見学 OK

 障がい者所属あり

 障がい者受入 OK

 無料体験 OK

 障がい者所属なし

 障がい者受入不可

A 赤間・赤間西地区

教室名・種目

開催曜日

おすすめしたい方・PR

A-1

ダンス、体ほぐし、親子遊び、
産前産後ケア、ミュージカル

風と踊ろう



場所 赤間コミセン

担当 大塚 祐三子

対象 未就学児～

毎週木曜
18:00-19:10

自然な動きを取り入れた体ほぐし、心ほぐしをベースに、ダンスやミュージカル等の表現活動を行っています。赤ちゃんを待っている方、産前産後の方、未就園児の親子、不登校の方、高齢者。無理のない動きで心と体を楽にしていきます。ほっと安心できる温かい雰囲気の中で、みんなでほぐれていきます。

A-2

ランニング、ウォーキング

パトラン宗像



場所 赤間コミセン

担当 佐々木 佳乃子

対象 未就学児～

毎週金曜
21:00-21:30
月 2 回火曜
22:00-22:30

仲間と一緒に街をパトロールしながらランニング、またはゴミ拾いしながらウォーキングをしています。年齢・性別・経験の有無を問わず、誰でも始められる柔軟な活動です。ランニング経験がなくても OK。ユニフォームを着て地域を見守るシンプルな取り組みなので、気軽に参加ください!

A-3

ダンス、エクササイズ、
よさこい

ARTFREE DANCE
SCHOOL



場所 赤間コミセン

担当 坂口 和美

対象 小学生～

第 1・2・3
火曜
18:00-20:00
第 1・2・3
金曜
18:00-21:00
第 1・2・3
土曜
16:00-21:00

小さいお子さんから大人まで楽しく身体を動かすことを第一に活動しています。ダンスクラスは希望の生徒さんには、地域のイベントにも参加いただいています。小さなお子さんから大人の方まで楽しく身体を動かしたい方、お待ちしております。

A-4

ベリーダンス

Bellydance Najm
(ベリーダンス ナジュム)



場所 赤間コミセン

担当 Rira(真次 沙織)

対象 小学生～

第 2・4 水曜
19:30-20:45

ベリーダンスの基礎と振付練習を行なっています。ベリーダンスは女性ならどなたでも、いくつかからでも始められるダンスで、踊ることにより心と身体を健やかに美しく整える効果があります。インナーマッスルを鍛えつつ、美しい姿勢と所作が身につきます。宗像にベリーダンスの魅力を広めたくて赤間西コミセンにて開講し、今年で 3 年目になります。地域の方に赤間西名物として楽しみにしていただける事を励みに楽しくレッスンを行っています。ご興味のある方は是非お気軽にお問い合わせください。

A-5

フラダンス

フラ マカマカ



場所 赤間コミセン

担当 村上 育代

対象 40 代～

第 1・3 金曜
13:30-15:00

宗像市中心に活動しています。施設様訪問や楽しいイベントに参加しています。曲にあわせて皆と楽しく身体を動かしたい方、フラダンスが初めての方、少しでも経験のある方におすすめです。まずは最初の第一歩♡お待ちしております♡