



体験会もあるよ!

素敵な演者さん達が勢ぞろい!

講座受講生の披露の場です!



スプリングステージ

～色とりどりのステージをご堪能あれ～

地上波カラオケ番組
出場優勝歴あり!
馬場 亜衣里さん
出演!!

2026年3月22日(日)

13:00 ~ 16:30 予定

場所: 西大寺ふれあいセンター
1階アトリウム 特設ステージ

入退場自由!

観覧無料
です♪

スケジュール (予定)

※スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

- 12:30 開場
- 13:00 馬場 亜衣里さんによるオープニングステージショー
- 13:45 「篠笛」講座
受講生のみなさん
- 14:30 「ハワイアンダンス」
講座受講生のみなさん
- 15:15 「和太鼓」講座
受講生のみなさん
- 16:00 名刀太鼓さんによる
ミニコンサート&体験会
- 16:30 閉場

太鼓が叩けるよ!

アクセスマップ



プール、アスレ、児童館、
情報コーナーなど
楽しめる場所がいっぱいあるよ♪
みなさまのお越しを
お待ちしております!

西大寺ふれあいセンターでは、

健康づくり、子育て支援など、さまざまな「講座」を開講しています。
初心者からでも始められます! 詳しくはチラシ裏面をチェックしてね!



令和8年度

一部

開講予定の講座

※状況によっては変更となる場合がございます。
予めご了承の程お願い申し上げます。

初心者向けの講座を多数実施しています！
詳細については講座チラシやホームページをご覧ください。
講座に関するお問い合わせやお申込みはメールでも受付しております。
メール：s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp



「和太鼓」講座



太鼓は全身を使ったリズム運動です。
バチを使った太鼓のたたき方など
太鼓の基礎技術を身につけながら、
ストレス解消・健康増進を目指し
ませんか？
火曜コースと木曜コースがあるよ！

時間

毎週 火曜日あるいは木曜日
19:00～20:15

講師

名刀太鼓のみなさま



「ハワイアンダンス」講座



ハワイアンの曲に合わせて踊りを
楽しめます。
みんなで楽しく踊りましょう♪
水曜コースと木曜コースがあるよ！

時間

隔週 水曜日あるいは木曜日
19:00～20:15

講師

安藤先生、須藤先生、吉井先生



「篠笛」講座



長唄から民謡、童謡、演歌まで
吹くことができます。
篠笛の素朴な音の美しさに
基礎から接してみませんか？

時間

隔週 月曜日
19:00～20:30

講師

宮本 拓子 先生



「ゆがみリセット体操」講座



「体のゆがみ気になりませんか？」
初めての方でも出来る簡単な体操
で、関節や筋肉をほぐし、体の軸
を整えていきます。
腰痛や肩こりでお悩みの方にも
おすすめです。

時間

毎週 火曜日
19:00～20:15

講師

宮村 知子 先生



NEW

「やさしいリラックスヨガ」講座



初心者の方でも、老若男女なたでも
ご参加いただけます。
体幹を意識して深い呼吸でリラックス
しましょう。

時間

隔週 火曜日
10:00～11:15

講師

伊田 洋美 先生



開講日程、受講料、
締切日、申込方法、その他
詳細は講座チラシ等をご覧ください！
他にもいろんな講座を実施予定！見てみてね！

西大寺ふれあいセンター
所在：〒704-8116

岡山市東区西大寺中2-16-33

電話：086-944-1800

ファックス：086-944-1801

開館時間：午前9時から午後9時

休館日：第3土曜日、年末年始



当センター主催講座
案内ページへは
こちらを読み取って
ください！

