

# Nikkei national museum & cultural centre

# NETWORK PROGRAM GUIDE

## EXPLORE WHAT NIKKEI CENTRE HAS TO OFFER

Now published three times a year in *The Bulletin*, the Nikkei Place Network is your source for programming at Nikkei Centre. **Our mission:** to honour, preserve, and share Japanese Canadian history and culture for a better Canada.

### HOW TO REGISTER FOR PROGRAMS

- 1) Contact program instructor if his/her phone number is listed.
- 2) Register at NNMCC Info Desk for all other programs  
Tues – Fri 9:30am-5pm, Sat 9am-4:30pm. (Closed Sun, Mon, & holidays.)  
Program fees required in full at time of registration.




#### All prices are exclusive of 5% GST and 5% Facility Enhancement Fee\*

Effective May 1, patrons of NNMCC-operated programs have the option of purchasing a Membership to enjoy a 15% year-round discount on program fees, or paying a mandatory 5% Facility Enhancement Fee for each registered program.

- In Person: Cash, cheque, debit, VISA, Mastercard accepted.
- By Phone: 604.777.7000. VISA and Mastercard accepted.
- \*Members are exempt from 5% Facility Enhancement Fee. Please have your card ready at registration.

**CANCELLATION POLICY:** Refunds (minus 10% admin fee) available eight or more days prior to start of program. No refunds within seven days of program start.

## HOW TO READ THE PROGRAM GUIDE

-  Japanese instruction
-  English instruction
-  Both Japanese and English instruction
-  Mandarin instruction



## NEW PROGRAMS


### Women's Karate Class

Atsuko Kunikata

Tuesdays 12:30pm-1:15pm

\* No class on the fifth Tuesday of the month.

 \$65, \$55.25 (Member) / 4 times,

 \$25 / Drop-in

For ages 18+

We focus on self defense, using punches, kicks, and blocks as foundational techniques. Karate allows you to respond quickly to attacks and is also a great way to keep fit. It helps people of all ages to develop a healthy and strong mind and body. Please come join us and have some fun!

### Sebone Conditioning Class

Maki Hattori

Tuesdays 8pm-9:30pm

Fridays 2:30pm-4:00pm

 \$58, \$50 (Member) / 4 times

 \$16.50, \$14 (Member) / Drop-in

A popular Japanese exercise program recommended for those struggling with tightness and pain. Learn to loosen your joints and muscles, and to adjust your spine with these exercises that you can use at home. Please bring a yoga mat, bath towel, face towel, and fitness band.

# PROGRAMS

@

## NIKKEI CENTRE OCTOBER – DECEMBER 2016



Abacus	31
Aikido	32
Badminton (Adult)	31
Badminton (Senior)	32
Badminton (Taz)	32
Bonsai	30
Calligraphy	30
Dancercise NY	31
Eurhythmics	31
Famous Chef Cooking	30
Gateball	32
Hula Dance	31
Igo Club	30
Japanese Class	31
Japanese Dance	30
Jiriki Seitai	31
Judo	32
Karaoke	30
Karaoke (Senior)	32
Karate	32
Kimono Dressing	30
Line Dance	31
Mandarin	31
Martial Gym	31
Modern Calligraphy	30
Sebone Conditioning Class	29
Shodo	30
Sushi	30
Tai Chi	32
Taiso	32
Tanka Club	30
Taz Math	31
Tea Ceremony (Omotesenke)	30
Tea Ceremony Club	30
Women's Boxing	32
Yoga	32

**Bonsai**

Tak Yamaura  
Two Wednesdays, 7-9:30pm  
\$50 | \$42.50 (Member) plus \$45 for materials (collected on day of class)  
Learn how to develop, transform, and care for your bonsai from a professional in this 2-session class. All participants get to take home their own bonsai! Tools provided.

**Calligraphy (Shodo)**

Shodo Kenkyu Isseikai  
Daytime 1st, 2nd & 3rd Wednesdays  
10:15-11:15am

Evening 2nd Tuesday, 6:15-7:45pm  
(Monthly Special Class)

**Manyoshu Club**

2nd Saturday, 10:15-11:45am  
Inquire with instructor. Registration required. Drop-in fee also available.  
REGISTRATION 604.273.1621/rvan2@hotmail.com  
We study *kanji* and *kana* styles in the regular classes, and the Manyoshu poem *kana* in the monthly club. Contact instructor for details.

**Modern Calligraphy Workshop**

Kisyuu  
See Nikkei Centre website for dates  
\$30  
REGISTRATION info@kisyuu-calligraphy.com  
www.kisyuu-calligraphy.com  
Try Japanese calligraphy with a modern twist! Practice according to the basic rules, then enjoy a free-style art session with activities based on seasonal themes. Materials and tool use included.

**Japanese Dance (Nichibu)**

Yoko Matsuno (Nishikawa-Ryu Dance)  
Fridays, 1-3pm  
\$10 plus \$5 membership at the first lesson  
REGISTRATION 604.584.8320 (Yoko Matsuno)  
Beginners welcome! Call ahead to come and observe a class. We begin by practicing Minyo dances. Please bring yukata, hosobi, and tabi socks.


**Igo Club**

2nd, 4th & 5th Saturdays, 1-5pm  
\$80 / year | \$5 / drop-in  
REGISTRATION hirokoba@shaw.ca (Kobayashi)  
Go is a strategy game with relatively few rules. It transcends age, gender, and nationality, allowing players to converse through play. New members and drop-ins welcome – please call coordinator to confirm date.

**Karaoke**

Last Thursday of the month, 2-4:30pm  
Inquire with coordinator.  
Age: Adults  
REGISTRATION 604.528.9717 (Kiyo Goto)  
Enjoy karaoke with us!

**Kimono Dressing**

Fumiko Horan  
See Nikkei Centre website for dates.  
\$90 | \$76.50 (Members)  
Learn how to put on a *kimono* and *obi* by yourself in this 4-session class! Please bring your own set – you'll learn how to make your own *obiita*, *koshihimo* and *datejime* in the first class. Kimono rental available: contact NNMCC info desk.

**Sushi Class**

Takayuki Omi  
Saturday, once a month  
Contact instructor for dates.  
\$40  
Ages: 6+  
REGISTRATION 778.788.3574 (Taka)  
www.facebook.com/pages/Takas-Sushi-Class/252140194839202  
Come join the best sushi class in town! Learn techniques from a veteran chef with over 15 years of experience. Make your own mouth-watering *nigiri*, *maki*, and *sashimi* with different local ingredients each month!

**Tea Ceremony Club (Urasenke)**

Ayako Sakaino  
(Urasenke Tankokai Vancouver Assn)  
See Nikkei Centre website for dates  
\$20 | 17 (Members)  
Attire: No jeans, miniskirts.  
Please bring a pair of white socks.  
Enjoy a traditional tea ceremony with sweets! All are welcome – no skills necessary.

**Tea Ceremony Workshops (Omotesenke)**

Maiko Behr Ages: 15+  
Occasional Sundays, 1-4pm  
October 23: Nagori  
– The last tea of the Furo season  
\$30 | \$25.50 (Members)  
maiko@sabiteaarts.com  
www.sabiteaarts.com  
Attire: No jeans, miniskirt. Please bring a pair of white socks.  
Half lecture, half hands-on, these workshops explore a different aspect of the arts, culture, and history of tea ceremony each time followed by tea served in the tatami room. Topics relate to tea culture generally. No experience necessary..

**Vancouver Tanka-kai (Japanese Poetry Club)**

2nd Friday, 10am-1pm  
Ages: 18+  
\$20 / month  
REGISTRATION 604.241.1302  
nsato60@hotmail.com (Sato)  
The *Tanka* (short poem) is a classical 31-syllable poetry form with over 1300 years of history. Knowledge of Japanese language is essential for participation in this study group.


**THANK YOU TO OUR VOLUNTEERS**

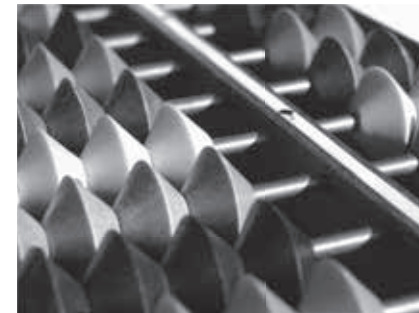
This publication would not be possible without the assistance of our tireless volunteers who translate, proof, and provide enthusiastic energy to our efforts. Thank you to: Akiko Adachi, Ayumi Aldeza, Akiko Gomyo, Naoto Horita, Keiko Kaneko, & Sachiko Katz.

**VOLUNTEER OPPORTUNITIES**

Learn more about the various opportunities available!  
centre.nikkeiplace.org/volunteer  
Info & Registration: 604.777.7000 ext.108  
volunteer@nikkeiplace.org (Noriko Muraoka)

**Abacus (Soroban)**

Norie Ikoma  
Fridays, 4:30-7pm Ages: 4+  
Please inquire with instructor.  
REGISTRATION 778.233.7999 / nori@ikomaabacus.com  
www.ikomaabacus.com  
Abacus training can improve a child's ability to calculate quickly, concentrate, visualize, memorize, observe and process information. Students build self-confidence while learning at their own pace. Contact instructor for a free trial.


**Japanese Language Class**

Masa Takeda  
Sundays, 12:15-14:15pm  
Oct. 2, 16 & 23  
\$90 | \$76.50 (Members)  
This 4-session course is designed for people who have never studied Japanese and want to learn basic conversation. Students will be taught in English alphabet (Roma-ji) and learn Japanese greetings and useful expressions for travel in Japan such as "How much is it?". They may go for a field trip to a Japanese restaurant (option).  
For questions, please contact Masa directly at masatakeda@yahoo.co.jp .

**Mandarin Class**

Vivian Wu  
Tuesdays & Thursdays  
3:30-4:30pm / 4:30-5:30pm  
\$7-8 (Ages 5-13) | \$9-10 (Ages 14-18) | \$15 (Ages 19+)  
REGISTRATION 604.638.5227 / kong\_fu@shaw.ca  
www.vivianteaching.com  
Students from all backgrounds welcome! Varied levels offered year round. Lessons are catered towards age levels and delivered in interactive ways to nurture individual learning.

**Eurhythmics (Music for Children)**

Rieko Ishii  
Thursdays, 10:30-11:15am, 11:30-12:15pm  
Ages: 1-3  
\$65 / month | \$18 / Drop-in\* (\*Pre-registration required)  
REGISTRATION 604.219.1584 / rieko2@lintac.com  
Invented by Swedish composer Emile-Jaques Dalcroze, Eurhythmics is a musical education program with a good mind-body balance.

**Taz Math**

Dennis Tazumi  
Wednesdays, 3:30-6:30pm  
Ages: 5-19  
\$60 / Month  
REGISTRATION 604.377.0955  
dtaz@tazmath.com  
www.tazmath.com  
Taz Math helps bolster students' self-esteem and confidence at solving math problems with the use of computers and timed tests,


**HEALTH & FITNESS**
**Adult Badminton**

Kingsley Fong Age: 13+  
Wednesdays, 6:30-9:30pm  
\$: 60.30, \$52.40 (Members) / 12 times  
\$7.71 drop-ins  
Please purchase punch card from coordinator.

**Dancercise NY**

Chinami Kobashi  
Wednesdays, 10:30 - 11:30am  
\$60 / 8 Lessons | \$9 / Drop-in  
REGISTRATION 604.600.8643  
Get fit while dancing to lively music! Course includes warm-up, cardio, cool-down, stretch and strength. Please consult your doctor before beginning if you have medical concerns. Bring a yoga mat/beach towel and water.

**Hula Dance**

Yoshi Yamamoto (Waialele Wai Wai)  
**Beginners 1 (Honehone Class) :**  
Wednesdays, 5:15-6:45pm  
**Beginners 2 (Onaona Class) :**  
Wednesdays, 3:45-5:15pm  
Age: 18+  
\$31.50, \$27.00 (Members) / month, \$10, \$8.50 / drop-in  
REGISTRATION 778.330.5000 / waialelewaiwai@gmail.com (Yoshi Yamamoto) Please fill and send registration form.  
www.waialelewaiwai.com  
Aloha! Join our hula group and beat the Vancouver greys with a dose of Hawaiian fun.

**Jiriki Seitai**

Atsuko Matsumura  
Thursdays, 10:15-11:30am  
REGISTRATION 604.448.8854 / jiriki-seitai@shaw.ca  
jirikiseitai-canada.jimdo.com  
Made in Japan! A popular exercise system developed for Japanese people, this program is a great way to soothe stiff muscles, pain, and other uncomfortable conditions.

**Line Dance**

Angela Tan  
Fridays, 10-11:45am Age: 13+  
\$40 | \$34 (Members) / 10 Tickets  
\$5 | \$4.25 (Members) / Drop-in  
Beginners and intermediates welcome.  
1 ticket per lesson.





# HEALTH & FITNESS

## Martial Gym ㊦

Mario Lam  
**TUESDAYS**  
Beginners 1 (Ages: 5-7): 3:40-4:40pm  
Beginners 2 (Ages: 5-7): 4:45-5:45pm  
Functional Gym (Ages: 8-14): 5:45-7pm  
Adult Martial Arts (Ages: 15+): 7:30-9pm

**WEDNESDAYS**  
Gym Stars (Ages: 6-8): 3:40-4:40pm  
Performers (Ages: 7+): 4:45-6pm  
📞 \$44-\$49/ Month  
**REGISTRATION** 604.435.8175 www.martialgym.info  
Martial Gym is for boys and girls, men and women, from age five to seniors! It combines the best of martial arts and gymnastics and is adapted to the needs of each age group, making it both fun and challenging.

## All-Levels Hatha Yoga with Kazuko ㊦

Kazuko Ikegawa  
Wednesdays, 10:15-11:15am  
📞 Adults: \$65 / 5 Sessions | \$16 / Drop-in  
📞 Seniors: \$60 / 5 Sessions | \$13 / Drop-in  
**REGISTRATION** 778.891.9917  
kaz\_ikegawa@hotmail.com  
www.facebook.com/YogaWithKazuko  
Tune into your inner body and mind through poses and breathing. Cultivate healthy energy by connecting your mind and body. No experience required, seniors welcome!

## Taz Badminton ㊦

Dennis Tazumi  
Some Fridays, 12-3pm  
📞 Inquire with coordinator.  
**REGISTRATION** 604.377.0955 / dtaz@tazmath.com

Join us for some friendly afternoon drop-in badminton. Please confirm schedule with coordinator.

## Women's Boxing ㊦㊦

Coach Eiji Fist  
See Nikkei Centre website for dates  
\$: \$10.00 / Drop-in  
Ages: Women 18+  
@: mamafightvancouver@gmail.com / www.mamafight.weebly.com  
Give stress and negativity a TOTAL KNOCK OUT! You'll leave each class feeling stronger and more confident. Beginners welcome – all you need to start is a pair of runners.



# MARTIAL ARTS

## Aikido ㊦㊦

Aikido Vancouver Shomonkai  
**Children (6-12):** Tuesdays, 7-9pm  
Saturdays, 11:30am-1:30pm  
**Adults (13+):** Tuesdays, 7-9pm  
Saturdays, 11:30am-1:30pm  
📞 Ages 6-17: \$40 / month or \$32 / 4 classes  
📞 Ages 18+: \$60 / month or \$10 / drop-in  
\$30 annual Club Membership required for students 15+.

**REGISTRATION** 604.222.0024  
info@vancouveraikido.com  
www.vancouveraikido.com  
Develop a healthy body and mind, while studying traditional Japanese manners and customs. Beginners welcome!

## Ji Hong Tai Chi ㊦

Master Richard Omura  
**Yang Style: Mon, 7-8pm**  
**Chen Style 2: Fri, 8-9pm**  
**Chen Style 1: Fri, 7-8pm**  
📞 \$90, \$76.50 (Members) / month or \$10, \$8.60 (Members) / drop-in  
Save \$10 when you sign up for two classes!  
📞 604.365.3355 / info@jihongtaichibc.com  
www.jihongtaichibc.com  
Tai Chi is practiced worldwide for health, exercise, relaxation and self-defense. Movements provide a great mind-body

connection and daily exercise routine. All levels & ages welcome! Each class is 12 sessions long.

## Judo ㊦㊦

Takao Izumi  
Wednesdays & Fridays  
**Children (8-12)** 6:30-7:30pm  
**Adults (13+)** 7:30-9pm  
*Please confirm schedule with instructor.*  
📞 \$40 / Month (Adults) | \$30 / Month (Children)  
**REGISTRATION** 604.780.1055/ ti7300@shaw.ca  
Join our club for fun, self-defense, and competitive training! Our members compete at regional and national competitions.

## Nikkei Karate ㊦

Mert Horita, assistant Junya Yamamura  
**Children (7-12):** Mondays & Thursdays, 7-8pm  
Saturdays 9:30-11am  
**Teens/Adults (13+):** Mondays & Thursdays, 8-9:30pm  
Saturdays 9:30-11am  
Saturday classes are irregular; please confirm with instructor.  
📞 Ages 7-20 \$60/month  
Ages 21+ \$65/month  
**REGISTRATION** nikkeikarate@gmail.com  
Learn the power and grace of Karate for fun, self-defense, and good health.

# SENIORS PROGRAMS (AGE 55+)

## Senior Badminton ㊦

Fumi Horii  
Tuesdays, 10-11:45am  
📞 \$4.50 / drop-in

## Seniors Gateball ㊦

Instructor: Kay Fujishima  
Thursdays, 12-4pm  
📞 \$10 / month, \$3 / drop-in  
**REGISTRATION** 604.275.6387

## Seniors Health Taiso and Massage ㊦

Kay Fujishima  
Tuesdays, 10:15am-11:45am  
📞 \$12 / month, \$4 / drop-in  
**REGISTRATION** 604.275.6387  
Please bring your own lunch if you plan to attend karaoke.

## Seniors Karaoke ㊦

Kay Fujishima  
Tuesdays, 12:30pm- 3:45pm  
📞 \$10 / month, \$3.50 / drop-in  
**REGISTRATION** 604.275.6387

# 日系ネットワークプログラムガイド

日系ブレースが提供するプログラムを是非ご覧下さい。「げっぼう」で3回発行される日系ブレースネットワークは日系センターのプログラムガイドです。

## ボランティア募集

ボランティア活動説明会にお越しいただき、我々の活動や様々なボランティア機会を知っていただきたく思います。詳細についてはウェブでご案内いたします。  
**centre.nikkeiplace.org/volunteer/**  
申込先: 604.777.7000 内線 108 / **volunteer@nikkeiplace.org** (ボランティア担当 村岡典子)

日系文化センター・博物館  
6688 Southoaks Crescent, Burnaby, BC V5E 4M7  
T. 604.777.7000 F. 604.777.7001  
**info@nikkeiplace.org**  
**www.nikkeiplace.org**

スカイトレインの Metrotown 又は Edmonds 駅から #106 のバスで Kingsway と Sperling の角で下車、又はスカイトレインの Edmonds 駅から徒歩約 15 分

開館日: 火曜日～日曜日  
受付時間:  
火曜日～金曜日 午前 9 時 30 分～午後 5 時  
土曜日 午前 9 時～午後 4 時 30 分  
博物館・ショップ:  
火曜日～日曜日 午前 11 時～午後 5 時  
休館日:  
月曜日、祭日  
(特別イベントまたはプライベートレンタルを除く)

日系カナダ人の歴史に敬意を表し、日本文化を守り共有する事によって、より良いカナダを目指す。

## ボランティアの皆さまへ感謝!

この刊行物は、下記ボランティアが翻訳、校正を通じて、我々スタッフの取り組みをサポートして頂いているおかげで成り立っています。ご協力頂いたボランティアの方々(敬称略): 安達昭子、金児景子、キャッツ幸子、五明明子、堀田直人。

# 2016年秋季プログラム 10月～12月

## お申し込み方法

必ず事前にお申し込みください。記載の料金には消費税は含まれておりません。

- 講師の電話番号または連絡先が明記してある場合は、直接講師へ連絡し、申し込み手続きを行って下さい。
- 日系センターのプログラムのお申込みはは受付時間内をお願いいたします。受付でのお支払い:現金、デビット、小切手、ビザ、マスターカード。  
お電話でのお支払い:ビザ、マスターカード  
\*お申込みの際、全額お支払いをお願いいたします。  
記載の料金には消費税 (G S T 5%) と施設使用料 (5%) は含まれておりません。プログラム開始 8 日前以前のキャンセルによる返金は 10% のキャンセル料が発生します。開始 7 日前以降のキャンセルによる返金はございませんのでご了承ください。

～施設使用料 (5%) の導入のお知らせ～  
今年でセンター開館以来 15 年が経過し、施設の老朽化が見受けられます。施設の保全改良の費用を捻出する為、プログラム費の値上げが必要です。ご理解とご協力をお願いいたします。

# 新しいプログラム

## 女性空手教室

國方篤子  
毎週火曜日  
午後 12 時 30 分～午後 1 時 15 分  
\*第 5 火曜日はお休み  
費用: \$65、\$52.25 (会員) / 4 回  
\$25/ ドロップ・イン  
年齢: 18 才以上

のんびり、ゆっくりにお教室です。空手の技術を習得しながら、護身、美容と健康維持、ストレス発散に最適です。シニアの方、体力に自信のない方、運動経験のない方大歓迎! ご自身の体力に合わせて楽しく身体を動かしましょう。9 月から開講。

## 背骨コンディショニングクラス 服部麻貴

火曜日 午後 8 時～9 時 30 分、金曜日 午後 2 時 30 分～4 時

## プログラムガイドの見方

- 🇯🇵: 日本語での指導 🇬🇧: 英語での指導
- 🇯🇵 🇬🇧: 日本語、英語両方での指導

費用: \$58、\$50 (会員) / 4 回  
\$16.50、\$14 (会員) / ドロップ・イン  
横になって行う簡単な体操で背骨のゆがみを整え肩こり、腰痛、膝関節痛などの症状を予防、改善。セルフコントロールできることを目標に、緩める、矯正する、筋肉で支えるを基本とした日本でも大人気の体操です。持ち物: ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル、お持ちの方はフィットネス用ゴムバンド

# 芸術と伝統芸能

## 囲碁クラブ

第 2、4、5 土曜日 午後 1～5 時  
\*開講日は不定期のため、講師にご確認下さい。  
費用: \$80 (1 年間)、\$5 (ドロップイン)  
申込先: hirokoba@shaw.ca (小林)

囲碁は論理のゲームです。ルールはほとんどありません。どこへ打っても自由です。白黒の模様が美しい。老若男女国籍にかかわらず心の会話が出来ます。「囲碁がたきはにくさにくし、なつかしき。」新メンバー、ドロップインの方も大歓迎です。

## カラオケ

毎月最終木曜日 午後 2 時～4 時 30 分  
費用: 講師にご確認下さい。  
年齢: 成人  
申込先: 604.528.9717 (後藤キヨ)  
一緒にカラオケを楽しみませんか? 邦楽・洋楽の歌も取り揃えています。

## 現代書道ワークショップ

姫洲 (キシユウ)  
\*開講日はサイトでご案内します。  
費用: \$30 (素材、書道セットレンタル込み)  
申込先: info@kisyuu-calligraphy.com  
www.kisyuu-calligraphy.com

アートを取り入れたスタイルの書道を体験してみませんか? やってみたいけれど今まで機会がなかった方や、一回のクラスで楽しみたい方に最適です。前半は基本講習、後半はグループでのリレー書道や、季節ごとに変わるアクティビティを楽しめます。



## 着物着付け教室 日英中

ホーラン文字

※開講日は日系センターのサイトでご案内します。

費用：\$90、\$76.50 (会員)

用意するもの：着物一式（長襦袢、肌襦袢、帯枕、帯揚げ、帯締め、帯板、腰紐、伊達締め、タオル2枚、足袋)

着物は持っているが、自分で着られない、着てみたいという方を対象にした4回のクラスです。帯板、腰紐、伊達締めがない場合は、自分で作ることができますので、最初の授業に説明します。\* お稽古用の着物のレンタルも可能なので日系センターへお問い合わせ下さい。

### 茶道クラブ（裏千宗） 日

境野章子（裏千家淡交会バンクーバー協会）
※開講日は日系センターのサイトでご案内します。

費用：\$20、\$17 (会員)

\*ジーンズ、ミニスカートはご遠慮下さい。白い靴下をご持参下さい。

初心者から上級者、男性女性、年齢も関係なく大歓迎です。毎回テーマを決めて、流派を問わずに自由に交流して、おいしいお茶とお菓子を一緒に楽しくいただきますよ！

### 茶道ワークショップ（表千宗） 英

Maiko Behr

下記の日曜日 午後1時～4時

10月23日：名残の茶

費用：\$30,\$25.50 (会員)

年齢：15才以上

maiko@sabiteaarts.com

www.sabiteaarts.com

服装：ジーンズ、ミニスカートはご遠慮ください。また、白の靴下をご持参ください。

講義と実践からなる、季節ごとのテーマに沿ったワークショップ。流儀を問わず茶道を芸術、文化、歴史的観点から学びます。講義のあと、和室にて茶道を体験します。茶道の経験のない方もお気軽にご参加ください。

### 書道研究 一成会 日

**朝のクラス**：第1、2、3水曜日
午前10時15分～11時15分

**夜のクラス**：第2火曜日
午後6時15分～7時45分
(月1回の集中クラス)

**万葉集を書く会**：第2土曜日
午前10時15分～11時45分

要予約
費用：講師にご確認下さい。ドロップイン料金有。
申込先：604.273.1621 / rvan2@hotmail.com
“漢字”から“仮名”まで初歩から丁寧に指導します。個人指導。段級位有り。漢詩や和歌・俳句等を毛筆で楽しく書いてみたいと思いませんか？お道具をお持ちでない方はご相談ください。また、「万葉集を書く会」では季節の万葉集を紹介し仮名文字を学びます。万葉歌の説明文、レベル別の手本有り。初心者歓迎。

### 寿司教室 日英

近江隆之
土曜日（月1回）
※開講日は日系センターのサイトでご案内します。
年齢：6才以上
費用：\$40
申込先：778.788.3574 (たか)
www.facebook.com/pages/Takas-Sushi-Class/252140194839202
とても楽しい教室です。15年以上カナダのホテルで寿司シェフをしているインストラクターからお寿司を学んでみませんか。毎回必ず違う食材を使い握り、巻き物、お刺身を作ります。毎月1回開講予定。

### 日本舞踊 日

松野洋子（西川流）
毎週金曜日 午後1時～3時
費用：\$10 + \$5 入会費
申込先：604.584.8320 (松野洋子)
準備するもの：浴衣、細帯、足袋
最初は民謡を練習します。踊りの経験のない方もお気軽に参加ください。見学歓迎。浴衣などお持ちでない方には貸出も可能です。

### バンクーバー短歌会 日

第2金曜日 午前10時～午後1時
年齢：18才以上
会費：\$20/月
申込先：604.241.1302
nsato60@hotmail.com（佐藤）
短歌は1300年以上の歴史を持つ伝統のある31音の短詩です。関心のある方の参加をお待ちします。

### 盆栽教室 日英

山浦敬昭
水曜日（2回） 午後7時～9時30分
費用：\$50、\$42.50 (会員) + 材料費 \$45 (当日講師にお支払い下さい)
盆栽の育て方や形成、手入れの仕方をプロから学びましょう。どなたでもご参加できます。説明は簡単で楽しく、使用した盆栽はお持ち帰りいただけます。また、用具はこちらで準備いたします。
※開講日は日系センターのサイトでご案内します。

# 教育

### 親と子のリトミック幼児音楽教室 日

石井利枝子
毎週木曜日 午前10時30分～11時15分、午前11時30分～午後12時15分
年齢：1～3才
費用：\$65/月、\$18/ドロップイン（\*要予約）
申込先：604.219.1584 / rieko2@lintac.com
リトミックとは、ダルクローズによって提唱された音楽教育のメソッドです。大切な人間成長の基礎の段階にある幼児の集中力とエネルギーを引き出し、音楽で楽しく遊びながら、子供達の持っているあらゆる能力(感じる心、想像力、想像力)を高める教育です。

### タズ式算数 英

Dennis Tazumi
毎週水曜日 午後3時30分～6時30分
年齢：5～19才
費用：\$60/月
申込先：604.377.0955 / dtaz@tazmath.com
www.tazmath.com

独自に開発されたコンピュータを使った計算や時間制限のテストにより算数能力の向上だけでなく、生徒の自尊心を向上や、問題解決に向かう自信を持てるようになります。

## そろばん 日英

生駒規恵
毎週金曜日 午後4時30分～7時

年齢：4才以上
費用：講師にご確認下さい。
申込先：778.233.7999
nori@ikomaabacus.com
www.ikomaabacus.com

ソロバン学習は、計算力、集中力、記憶力、注意力、情報処理能力の向上に役立ちます。また、個人のレベルにそった学習ですので、自信を持って勉強出来る様になります。通年受付しております。

### 中国語講座 中英

Vivian Wu
毎週火曜日、木曜日
午後3時30分～4時30分
午後4時30分～5時30分
費用:\$7-8 (5～13才)、\$9-10 (14～18才)、\$15 (19才以上)
申込先：604.638.5227
kong\_fu@shaw.ca
www.vivianteaching.com

どのようなバックグラウンドをお持ちの方でも参加できます。初級、中級、上級と様々なレベルのクラスがあります。クラスは生徒の年齢、レベルに応じて行われ、対話方式で個々の学習能力を伸ばします。

### 日本語講座 日

武田正継
日曜日 午後12時15分～2時15分
10月2、16、23日
費用：\$90、\$76.50 (会員)
初心者向けのクラスです。基本的な挨拶と旅行で使える表現（例えば「これいくらですか」）を教えます。会話を中心に教え、4回終了時には日本語でレストランで注文できるようになることを目指します。

クラスに関する質問は、masatakeda@yahoo.co.jp まで。

# 健康

### ドロップイン・バドミントン 英

Kingsley Fong
毎週水曜日 午後6時30分～9時30分
年齢：13才以上
費用：\$60.30、\$52.40 (会員) / 12回券、\$7.71 / ドロップイン
当日、担当コーディネーターから回数券をご購入下さい。

### エンジョイ・ボールルーム 日

小橋千奈美
毎週水曜日
午後12時15分～1時15分
午後1時30分～2時30分
費用：\$35/月、\$10/ドロップイン+ \$10年会費
\*両クラス申し込むと \$5 割引が適用されます！
申込先：604.600.8643

毎日の健康維持のために踊りませんか？このクラスのテーマは健康と楽しいひと時。初心者の方でも無理なく楽しめます。音楽を楽しみながら、適度に体を動かし、頭を使ってステップを覚えます。手と手を取り合って踊るスキンシップは脳にとっても良い刺激を与えます。

### ダンスサイズNY 日

小橋千奈美
毎週水曜日 午前10時30分～11時30分
費用：\$60/8回券、\$9/ドロップイン
申込先：604.600.8643
音楽に合わせて楽しく踊りながら有酸素運動を行い、心地よく汗を流していきながら、心肺機能の向上や脂肪の燃焼を図ることを目的としたプログラムです。レッスンは準備運動、有酸素運動後、柔軟体操、筋肉トレーニング、リラクゼーションと続きます。体調に不安がある方は、始める前に医師にご相談ください。ヨガマット、タオル、水をお持ちください。

### タズ・バドミントン 英

Dennis Tazumi
金曜日（不定期） 午後12時～3時
費用：コーディネーターにご確認下さい。
申込先：604.377.0955 / dtaz@tazmath.com
開講日は不定期のため、必ず事前にコーディネーターにご確認下さい。

### 自力整体法 日

松村敦子
毎週木曜日 午前10時15分～11時30分
申込先：604.448.8854 / jiriki-seitai@shaw.ca
jirikiseitai-canada.jimdo.com
日本人の身体のために考案された健康法です。慢性の痛みや不快症状を解消し、身体と脳を好転に導きます。

### 女性のためのボクシングクラス 日英

吉川エージ
※開講日は日系センターのサイトでご案内します。
費用：\$10.00/ドロップイン（事前申込不要）
対象年齢：女性18才以上
お問合せ：mamafightvancouver@gmail.com / www.mamafight.weebly.com

日常のストレスをふっ飛ばせ！運動靴さえあれば、すぐにスタート！スポーツ苦手な方も気軽にどうぞ。「楽しい！」「肩コリがとれた」「前向きになれた」と参加者。

### フラ・ダンス 日英

山本芳照（ワイレレワイワイ）
初級1：ホネホネクラス 毎週水曜日
午後5時15分～6時45分
初級2：オナオナクラス 毎週水曜日
午後3時45分～5時15分
年齢：18才以上
費用:\$31.50、\$27.00 (会員) / 月、\$10、\$8.50 (会員) / ドロップイン
申込先：778.330.5000 / wailelewaiwai@gmail.com（申込用紙添付の上）
アロ～ハ！！ ハワイアンフラダンスでハワイのそよ風を感じてみませんか？ 波の動きにまかせて素敵な笑顔とともに身も心も気分はもうハワイ！！きっとあなたもアロハ (love) を感じてくれるでしょう。

## ライン・ダンス

アンジェラ・タン

毎週金曜日 午前10時～11時45分

年齢：13才以上

費用：\$40、\$34（会員）/10回券

\$5、\$4.25（会員）/ドロップイン

ラインダンスで良い金曜日のスタートを切りましょう。初級・中級者歓迎。1レッスンにつき1チケット。

## 日本語によるやさしくできる

ハタ・ヨガ

池側和子

毎週水曜日 午前10時15分～11時15分

一般：\$65/5回、\$16/ドロップイン

シニア：\$60/5回、\$13/ドロップイン

申込先：778.891.9917

kaz\_ikegawa@hotmail.com

www.facebook.com/YogaWithKazuko

初めての方でも、どんなに体が硬い方でも、老若男女、どなたでも大丈夫！ヨガは他と比べるものでも競争するものでもありません。ご自分の体の声を聞きながら、楽しく気持ちよくヨガをしましょう。ヨガのポーズ、呼吸法、瞑想法を通して、『今』を100%大切に生きるエネルギーを高めてください！経験不要、シニアも歓迎。

## マーシャル・ジム

Mario Lam

火曜日

子供1（5～7才）：午後3時40分～4時40分

子供2（5～7才）：午後4時45分～5時45分

ユース（8～14才）：午後5時45分～7時

成人（15才以上）：午後7時30分～9時

水曜日

スター（6～8才）：午後3時40分～4時40分

パフォーマー（7才以上）：午後4時45分～6時

費用：\$44～49/月

申込先：604.435.8175（Mario Lam）

www.MartialGym.info

Martial Gym プログラムは男女を問わず5才から大人まで学べるプログラムです。武術と体操の融合で、各年代で楽しさとチャレンジの両方を味わえるよう構成されています。

Martial Gym プログラムは男女を問わず5才から大人まで学べるプログラムです。武術と体操の融合で、各年代で楽しさとチャレンジの両方を味わえるよう構成されています。

# 英 武道

## 合気道

合気道バンクーバー祥門会

子供（6～12才）：

毎週火曜日：午後7時～9時

土曜日：午前11時30分～午後1時30分

一般（13才以上）：

毎週火曜日：午後7時～9時

土曜日：午前11時30分～午後1時30分

費用：6～17才：\$40/月、\$32/4回

18才以上：\$60/月、\$10/ドロップイン

\*15才以上は、当年会費\$30が別途必要です。

申込先：604.222.0024 / info@

vancouveraikido.com（清田）

www.vancouveraikido.com

日本の伝統武道と礼儀作法を学びながら健全な心身を養いましょう。初心者大歓迎。入会随時受付。

## 日系空手

主席師範 Mert Horita

師範 Junya Yamamura

子供（7～12才）

毎週月・木曜日：午後7時～8時

土曜日：午前9時30分～11時

青年・一般（13才以上）

毎週月・木曜日：午後8時～9時30分

土曜日：午前9時30分～11時

\*土曜日クラスは不定期のため、必ず事前に講師にご確認下さい。

費用：\$60/月（7～20才）、\$65/月（21才以上）

申込先：nikkeikarate@gmail.com

力強く優美な空手を一緒に楽しく学びましょう！護身用や健康のためにも最適なスポーツです。空手は子供たちの自尊心と自信を促進させ、いじめに立ち向かうのに役立ちます。

## 太極拳

Richard Omura

陽式：毎週月曜日 午後7時～8時

陳式（初級）：毎週金曜日 午後8時～9時

陳式（中級）：毎週金曜日 午後7時～8時

費用：\$90、\$76.50（会員）/月

\$10、\$8.60（会員）/ドロップイン

\*2クラス申し込むと\$10割引が適用されます！

お問い合わせ：

604.365.3355 / info@jihongtaichibc.com

www.jihongtaichibc.com

太極拳は健康やエクササイズ、リラクゼーション、護身術として世界中で行われ、楽しまれていて人気も上昇しています。その動きは心身のつながりと日々のエクササイズをもたらしませぬ。年齢・レベルは問いません。

## 柔道

泉孝雄

子供（8～12才）：\$30/月

毎週水・金曜日

午後6時30分～7時30分

一般（13才以上）：\$40/月

毎週水・金曜日、午後7時30分～9時

スケジュールは講師にご確認ください。

申込先：604.780.1055 / ti7300@shaw.ca

柔道は親子で体を鍛えあえる楽しいスポーツ、本気で戦っても安全なルールのある武道のひとつです。全国大会ジュニアの部で1位、3位と活躍しました。入会随時。

# シニア 55歳以上

～日系ヘルスケア住宅協会が協賛～

## シニア・バドミントン

Fumi Horii

毎週火曜日 午前10時～11時45分

費用：\$4.50/ドロップイン

## シニア・ゲートボール

藤島ケイ

毎週木曜日 午後12時～4時

費用：\$10/月、\$3/ドロップイン

申込先：604.275.6387

## シニアの健康体操とマッサージ

藤島ケイ

毎週火曜日 午前10時15分～11時45分

費用：\$12/月、\$4/ドロップイン

申込先：604.275.6387

続けてカラオケをされる方は、各自昼食をご持参下さい。

## シニアのカラオケ

藤島ケイ

毎週火曜日午後12時30分～3時45分

費用：\$10/月、\$3.50/ドロップイン

申込先：604.275.6387