

# 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.

## **E J** HOW TO READ THE PROGRAM GUIDE

- J** Japanese instruction
- E** English instruction
- E J** Both Japanese and English instruction
- M** Mandarin instruction

### 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, Akiko Gomyo, Naoto Horita, Keiko Kaneko, & Sachiko Katz.



## NEW PROGRAMS

### Iaido **E**

Judith Farncombe  
5th Dan, Shinbukan Canada  
Wednesday 7-9pm

**\$** \$50 / month, \$42.50 /month (Member)  
Drop-in: \$15, \$12.75 (Members) \*Advance registration required. Min 3 or class will be cancelled.

The Nikkei Centre now teaches the art of traditional Japanese swordsmanship. Iaido

is a series of solo forms practiced using a katana, which builds character through physical and mental self-discipline. All gradings will be registered with the Canadian Kendo Federation and internationally. Beginners are always welcome. Iaido is suitable for men and women of all ages and physical conditions, but we regret that we do not teach persons under the age of 16.

# PROGRAMS

## @ NIKKEI CENTRE JANUARY – APRIL 2017



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

## Japanese Language Lessons for Beginners & Intermediate

Mia Akiyama  
A: Tuesday and Thursday 6-8pm B: Sunday 1-3pm  
\$ (A) \$150, \$128 (member) / month (8 sessions)  
\$ (B) \$90, \$77(member) / month (4 sessions)  
NO Drop-in. \*Min 3 or class will be cancelled.

This course is designed for people who want to learn more than beginner and basic Japanese. Students will be taught in Japanese and English, alphabet (Hiragana and Katakana) and learn grammar, writing, conversation, and typing for work or social connections. You will be able to speak daily and simplified conversation. You will be assisted with business conversation or how to make sentences when writing e-mail and letters.

## LatinFit Havana

Tina Kobashi  
Thursday 6:30 - 7:30pm (Starting from Feb 16)  
Sunday 3:00 - 4:00pm (Starting from Mar 12)  
\$ \$70 / 8 Lessons, \$10/ Drop-in  
Opening Special Class on Feb 9 and Mar 5 : \$7  
\* Class Card \$10 off before each opening special class  
Looking to have fun while you get in shape? This new class will get you fit while dancing to lively Latin music... Havana-style! Program starts with a gentle warm up such as a romantic Rumba, progressing to a cardio dance workout grooving to catchy Salsa, Cha Cha, Samba music & more, cooling down with some exotic and rhythmic Zouk. Just wear a comfortable outfit and bring water. Beginners, all levels and ages are welcome. Try a class today!

## Tea Ceremony Workshops (Omotesenke)

Maiko Behr Ages: 15+  
Occasional Sundays, 1-4pm  
See Nikkei Centre Website for dates.  
\$ \$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)

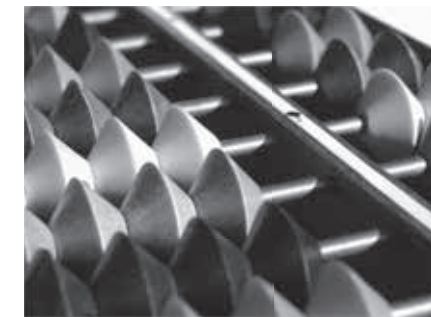
2nd Friday, 10am-1pm  
Ages: 18+  
\$ \$20 / month  
REGISTRATION 604.241.1302  
nsato60@hotmail.com (Sato)  
The *Tanka* (short poem) is a classical 31-syllable poetry form with over 1300 years of history. Knowledge of Japanese language is essential for participation in this study group.

## 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.

## 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.

## 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 & drop-ins welcome – 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.

## VOLUNTEER OPPORTUNITIES

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

## 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  
\*Fees will be increased from April 2017 onwards  
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 (Wailele 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 / wailelewaiwai@gmail.com (Yoshi Yamamoto) Please fill and send registration form.  
www.wailelewaiwai.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

Imelda Landicho  
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+

REGISTRATION 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.

# 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

## 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 join us and have some fun!



# 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:** Mondays & Thursdays,

8-9:30pm

Saturdays 9:30-11am

Monthly fee: \$65

Saturday classes are irregular; please confirm with instructor.

REGISTRATION nikkeikarate@gmail.com

Learn the power and grace of Karate for fun, self-defense, and good health.

# 2017年冬季プログラム

(1月~4月)

## お申し込み方法

必ず事前にお申し込みください。

1. 講師の電話番号・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。
2. 日系センターのプログラムのお申込みは、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 1 0% 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～

今年で日系センター開館以来 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

## 日本語教室

(初級・中級者向け)

秋山みあ

A: 火曜日・木曜日 午後 6～8 時

B: 日曜日 午後 1 時～3 時

(A) \$150、\$128 (会員) / 月 (8 回) (B)

\$90、\$77 (会員) / 月 (4 回)

\* 生徒 3 人以上で開講。コースの途中参加は可能ですが、ドロップインはできません。

## 初級以上の日本語を勉強したい方に最適

なクラスです。授業は英語と日本語で行われます。ひらがな、カタカナをはじめ、文法、簡単な読み書き、日常生活に役立つ会話を習います。また、ビジネス会話やメール、手紙の書き方なども指導

## 日本語での指導

英語での指導

日本語、英語両方での指導

週間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

## 居合道クラス

Judith Farncombe

水曜日 午後 7 時～9 時

費用: \$50、\$42.50 (会員) / 月、ドロップイン:

\$15、\$12.75 (会員)

\* 必ず事前にお申込み下さい。申込者が 3 人以下の場合クラスはキャンセルになりますので、ご了承下さい。

居合道とは日本刀を用いた武道であり、刀を鞘に納めた状態から始まって鞘に納めるまでを一つの流れとした「心身」を鍛えることを目的とした武術です。神武館は夢想神伝流を起源とし、伝統的なものから現代的な技術を教えています。講師はカナディアン剣道連盟の 5 段と 4 段の段保有者です。初心者の方大歓迎!健康体であれば男女ともに参加できますが 16 歳以下の方は参加できません。

## ラテンフィット・ハバナ

小橋ティナ

木曜日 午後 6 時 30 分～7 時 30 分

(2 月 16 日開始)

日曜日 午後 3 時～4 時 (3 月 12 日開始)

費用: \$70/8 回券、ドロップイン: \$10

オープンスペシャルクラス (2 月 9 日 & 3 月 5 日): \$7

8 回券: オープニングクラス開始前購入で

\$10 引き

寒い日が続き運動不足の方、情熱的で楽しいラテン音楽に乗って、身体を動かしてみませんか?ダンスやフィットネス経験がない方も、どの年代の方も楽しめます。優雅なルンパでウォームアップ、楽しく軽快なサルサやサンバ等で有酸素運動、エキゾチックなズークでクールダウン。必要な物は動きやすい服装と水のみ、身軽に気軽に始められます。

# 芸術と伝統芸能

## 囲碁クラブ

第 2、4、5 土曜日 午後 1～5 時

\*開講日は不定期的のため、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。老若男女国籍にかかわらず心の会話ができます。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。

### 着物着付け教室

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。

### 現代書道ワークショップ

姫洲（キシュウ）
※開講日は日系センターの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。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。

### 茶道クラブ（裏千家）

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！

### 茶道ワークショップ（表千家）

Maiko Behr
※開講日は日系センターのサイトでご案内します。
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。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

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。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。初心者歓迎。

### 寿司教室

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
　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

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

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

山浦敬昭
水曜日（2回）　午後7時～9時30分
※開講日は日系センターのサイトでご案内します。
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。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。

## 教育

### 親と子のリトミック

#### 幼児音楽教室

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
　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を高める教育です。

### そろばん

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

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。

### 健康

### エンジョイ！　ボールルーム

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
\* 4月以降：\$40/月、\$11/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? 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ても良い刺激を与えます。

### ダンササイズNY

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
\* 4月以降：\$70/8回券、\$10/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のプログラムです。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

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。

### ドロップイン・バドミントン

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。

### 自力整体法

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。

### ワラ・ダンス

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）
www.wailelewaiwai.com
　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。

### 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。

### ライン・ダンス

Imelda Landicho
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!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。経験不要、シニアも歓迎。

### 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
**一般(13才以上)**
　毎週火曜日：午後7時～9時
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**
　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：\$65/月
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。

### 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。

### 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、ゆっくりのお教室です。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。

### 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
※開講日は日系センターのサイトでご案内します。
\* 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す。年齢・レベルは問いません。

# グラッドストーン日本語学園

## 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

指導：グラッドストーン日本語学園  
詳細は、学園 604.515.0980 まで直接お問い合わせ下さい。

### 付属幼稚園 (3才児クラス)

毎週火・木・金曜日  
午前10時～午後12時

### 付属幼稚園 (4才児クラス)

毎週火・木・金曜日  
午前10時～午後12時

### 付属幼稚園 (5才児クラス)

毎週火・木曜日  
午後4時～5時30分  
毎週土曜日  
午後12時20分～1時50分

### 小学科 (継承語クラス)

毎週火・水・木・金曜日  
午後4時～5時30分  
毎週土曜日  
午前9時～10時30分  
午前10時40分～午後12時10分

### 中学科 (継承語クラス)

毎週水曜日  
午後5時40分～7時10分  
毎週土曜日  
午前10時40分～午後12時10分  
午後12時20分～1時50分

### 高等科 (継承語クラス)

毎週水曜日  
午後4時15分～5時45分  
毎週土曜日  
午後12時20分～午後1時50分

### 2才児クラス「お母さんと一緒・にこにこ広場」

毎週火・木・金曜日  
午後12時15分～1時15分

### 文部科学省認定・日本漢字検定試験 (1月・6月)

### 英語圏基礎クラス (3、4、5才児クラス)

毎週金曜日  
午後2時～4時

### 英語圏基礎クラス (小学生対象)

毎週水曜日  
午後4時～5時30分  
毎週金曜日  
午後5時40分～7時10分  
毎週土曜日  
午後12時20分～1時50分



アケマシテオメデトウゴザイマス