

B 日程

【1～3月に講座開始されるもの】※申込期間：8月30日（金）～12月10日（金）必着

No.	講 座 名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学苑運営費【前期】 受講料、その他	定員・対象 持ち物など
61	【コントラクトブリッジ講座】 ～老化は脳から・・・トランプゲーム～（全4回） 世界中で人気のトランプゲームです。東大、早稲田大学の 授業や頭脳オリンピックの種目になるほどです。奥が深く やればやるほど面白いです。	文化センター中央公民館 3/3(木)、10(木)、17(木)、 24(木) 13時30分～15時30分	石田 多美子 ・日本コントラ クトブリッジ連盟 会員 ・サークルで指導	1,000 円 受講料2,000 円(500 円×4回)	16名 初級者 筆記用具
62	【アタッチメント・ベビーマッサー講座】 ～心を育てる育児を応援します～（全3回） ママの手で赤ちゃんに愛情をいっぱい伝えましょう。ベビ マで育児が10 倍楽しくなります。ママ友の輪も広がりますよ！	本町西高尾学習センター 3/1(火)、8(火)、15(火) 10時30分～11時30分	古橋 明代 ・アタッチメントベビーマッ サーインストラクター ・育児アドバイザー1級 ・幼稚園教諭 ・保育士	1,000 円 受講料1,500 円(500 円×3回) 教材費4,000 円	10組 生後2ヶ月～ ハイハイ前までの赤 ちゃんとママ バスタオル、赤ちゃん の飲み物、オムツ



広告掲載企業・店舗の募集

市民大学きたもと学苑では、年に2回（9月・3月）に講座案内パンフレット（本紙）を発行しています。そこで、広告掲載を頂ける企業・店舗等を募集します。

掲載場所：平成23年前期講座案内パンフレット
発行日時：平成23年3月
発行部数：約26,000部（市内全戸及び各公共施設等へ配布）
掲載料：大枠（約19cm×4cm）1万円/1回
中枠（約8cm×4cm）5千円/1回
募集期間：平成22年9月1日～平成23年1月末まで
申込み先：市民大学きたもと学苑事務局（生涯学習課）
TEL 048-594-5567 までご連絡下さい。
その他：掲載内容によりお断りする場合があります。

【開催】上智大学公開講座

市民大学きたもと学苑のオープンカレッジとして、上智大学、市、市教育委員会の共催で、上智大学公開講座を開催します。

【日程】10/ 3（日）世界遺産アンコール・ワットの謎に挑戦 上智大学長 石澤 良昭 氏
10/10（日）愛する人をなくした後の「悲嘆」 グリーフケア研究所長 高木 慶子 氏
10/16（土）西洋と日本 一般外国語教育センター講師 林 エルケ 氏
10/23（土）三国志の魅力を探る 文学部教授（国文学科） 長尾 直茂 氏

【場所・時間・費用】文化センター第1・2会議室 午後2時から 無料

※受講を希望の方は生涯学習課へ直接または電話（Tel 048-594-5567）で申込みください。北本市のHPからも申込みできます。

出場者大募集

第3回きたもとアマチュアバンドフェスティバル ～永遠のバンドマンたちの熱い祭典～

- 日 時 平成23年2月26日（土）開場13:30 開演14:00
- 会 場 北本市文化センターホール（定員：700名）
- 応募条件 全員がアマチュアであること。市内外・性別・演奏ジャンルは問いません。
楽曲はコピー、オリジナルどちらでも構いません。
- 応募方法 実行委員会事務局または北本市ホームページにある開催要項を確認の上、所定のエントリーシートと演奏予定曲（2曲15分以内）を収録したDVD1本（ビデオテープ可）、演奏風景の写真1枚を事務局へ11/30（火）までに郵送または直接持参してください。
- 主 催 きたもとアマチュアバンドフェスティバル実行委員会（事務局：生涯学習課 Tel 048-594-5567）



新規市民教授希望者説明会

市民大学きたもと学苑では、平成23年度前期講座（平成23年4月～9月開催の講座）に向け新たな市民教授の募集を行うため、説明会の開催を予定しています。興味関心のある方はご出席下さい。詳しくは広報12月号をご覧ください。

編集・発行

市民大学きたもと学苑事務局
（北本市教育委員会生涯学習課内）
〒364-8633 北本市本町1-111
Tel 048-591-1111（内線2461・2462）
048-594-5567（直通）
Fax 048-593-5985

市民大学きたもと学苑
“キタガク”ホームページ

キタガク 検索

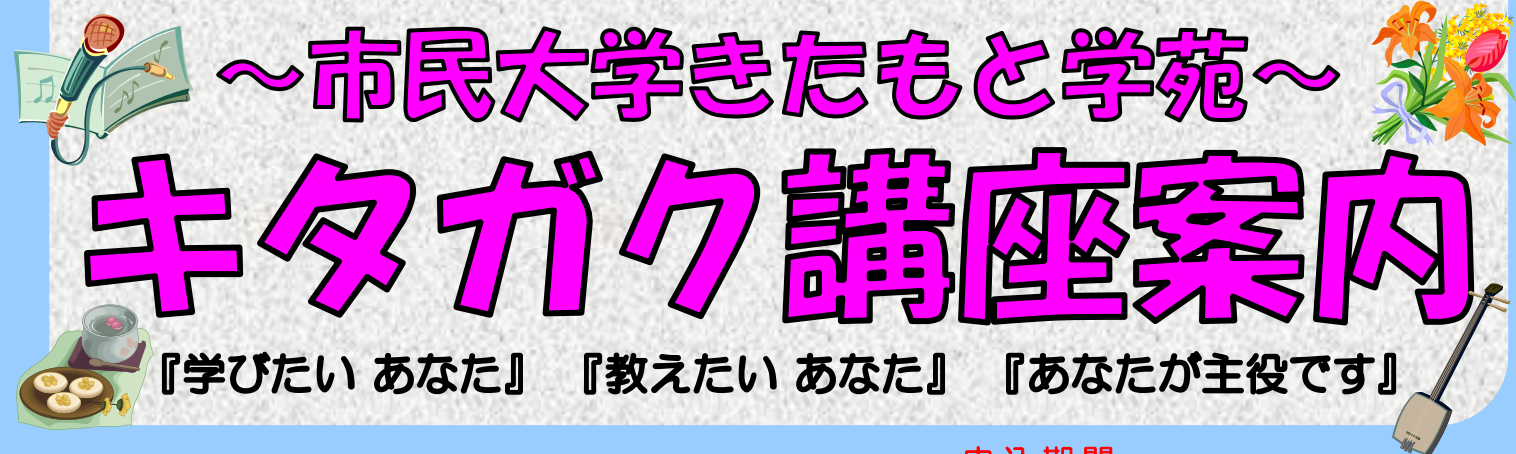
講座の案内や、市民教授の紹介、キタガクトピックスなど詳細に載せていますので是非ご覧ください。

平成22年8月30日発行（次号発行は広報3月号と同時配布の予定です）

キタガクHPからも申込みができます!!

平成22年度後期講座版

市民大学きたもと学苑は開校4年目を向かえました。これからもよりよい講座を提供します！



全62講座募集

申込期間

A日程 平成22年8月30日（月）～ 9月17日（金）

B日程 平成22年8月30日（月）～12月10日（金）

【申込みにあたってのお願い】

1. 受講の流れ

○ハガキによる申込み【①郵送による申込み②窓口での申込み】⇒申込締切後にキタガク事務局より返信用ハガキ（申込講座確認書兼受講料等納入依頼書）を送付⇒受講料等の納入、受講者証の受領⇒受講
○HPによる申込み⇒申込み直後に受付完了のメールを配信⇒申込締切後にキタガク事務局よりメール（申込講座確認書兼受講料等納入依頼書）を配信⇒窓口へ受講料等の納入、受講者証の受領⇒受講

2. 講座の申込み

●申込期間：A日程 平成22年8月30日（月）～ 9月17日（金）必着
B日程 平成22年8月30日（月）～12月10日（金）必着

受講の申込みは、①郵送、②窓口、③キタガクHPからのいずれかをお願いします。ただし、土・日曜日および祝日は窓口での受付業務は行っておりません。

①郵送による申込み：講座ごとに本紙に挟まれている往復はがきに必要な事項を記入の上、往信・返信両方に切手を貼って、キタガク事務局までお送りください。

②窓口による申込み：講座ごとに本紙に挟まれている往復はがきに必要な事項を記入の上、返信用ハガキに切手を貼って、キタガク事務局へ直接お持ちください。

③HPからの申込み：キタガクHP（<http://kitagaku.sakurane.jp/>）から申込みできます。詳しくはキタガクHP（“キタガク”で検索）をご覧ください。

●申込み先：キタガク事務局【北本市教育委員会 生涯学習課内（市役所第4庁舎2階）】

※ 定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

※ 講座の開催の有無、抽選結果などは申込者全員に申込締切日より1週間程度で返信用はがきまたはメールでお知らせします。

※ 申込み後のキャンセルは他の受講生の迷惑になる場合がありますので申込み時に日程のご確認をよく行ってください。

3. 受講料等の納入

上記「2. 講座の申込み」①または②の方法により申込みをされますと、返信用はがきで、③の場合はメールで、「申込講座確認書兼受講料等納入依頼書」を申込締切日より1週間程度でキタガク事務局からお知らせいたします。

●受講料等の納入：お手元に届いた「申込講座確認書兼受講料等納入依頼書」を持参し、現金で納入ください。（メールで申込みの方はその旨お申し出ください。）

A日程 9月27日（月）～10月8日（金）※土・日・祝日を除く
また、10月2日（土）のみ午前9時から正午まで受け付けます。

B日程 12月17日（金）～12月24日（金）※土・日・祝日を除く
また、12月18日（土）のみ午前9時から正午まで受け付けます。

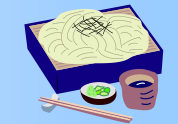
●納入場所：キタガク事務局【北本市教育委員会 生涯学習課内（市役所第4庁舎2階）】

ア 受講料等は一括前納です。

イ 学苑運営費は、後期分として最初に受講する講座で納入していただければ、同期に受講する2回目以降の講座での納入は不要です。

ウ 釣り銭のないようにご準備ください。

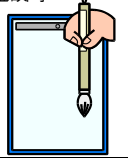
エ 受講生の自己都合による欠席、退学等による受講料等の返金は一切お受けいたしませんので予めご了承ください。



A日程

【10～12月に講座開始されるもの】※申込期間：8月30日（月）～9月17日（金）必着

No.	講座名	会場 講座日時	講師	学苑運営費【後期】	定員・対象
	内容			受講料、その他	持ち物など
1	【歌声ひろば講座】 ～心に残る愛唱歌150曲を歌おう～（全10回） 心地よいピアノの伴奏に合わせて、幼い頃に歌った童謡唱歌や、青春の思い出の曲や歌声喫茶で歌った抒情歌などを毎回15曲ずつ歌います。	文化センター中央公民館 10/14(木)、11/11(木)、 25(木)、12/9(木)、1/13(木)、 27(木)、2/10(木)、24(木)、 3/10(木)、24(木) 10時～11時30分	岩田 俊子 ・日本音楽療法学会 ・市内にてコーラス指導	1,000円 受講料5,000円(500円×10回) 教材費500円	25名 55歳以上 筆記用具、飲み物
2	【親子リトミック講座】 ～3歳児のための親子で楽しむリトミック～（全8回） 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!!リトミックは身体・頭・心をバランス良く育てる幼児教育です。	中央学習センター 11/19(金)、26(金)、12/3(金)、 10(金)、1/21(金)、28(金)、 2/11(金)、25(金) 10時～11時	藤生 幸恵 ・リトミック研究センター指導資格 ・幼稚園などでリトミック指導	1,000円  受講料4,000円(500円×8回)	26組 3歳児とその親 タオル、飲み物
3	【胡弓・三味線講座】 ～胡弓・三味線を使って童謡叙情歌を奏でよう～（全12回） 昔懐かしい童謡叙情歌のほか、富山の風の盆で知られた、おわら節、コキリコ節など、ぜひチャレンジしてみませんか!?受講にあたり、胡弓か三味線を選択して頂きます。	東地域学習センター 10/16(土)、30(土)、11/6(土)、 20(土)、12/4(土)、18(土)、 1/8(土)、22(土)、2/5(土)、 19(土)、3/5(土)、19(土) 9時30分～12時	中村 豊良 ・日本民謡協会認定教授 ・埼玉県民謡協会認定教授 ・指導歴35年	1,000円  受講料6,000円(500円×12回) 教材費1,500円	12名 初級者 親子での参加も歓迎します 筆記用具 ※胡弓・三味線の無い方は講座中のみ無料で貸出します
4	【三味線講座】 ～三味線の音色を楽しんでみませんか～（全5回） 初心者の方でも弾ける三味線講座です。民謡に合わせて演奏を楽しみましょう。指の運動は脳の活性化、健康維持に繋がります。	本町西高尾学習センター 10/16(土)、23(土)、11/6(土)、 13(土)、20(土) 13時30分～15時30分	佐藤 月信 ・民謡師範 ・埼玉県民謡協会認定教授	1,000円 受講料2,500円(500円×5回) 教材費750円	10名 初級者 高校生以上 筆記用具 ※三味線の無い方は講座中のみ無料で貸出します
5	【三味線体験講座】 ～誰でもすぐ弾ける三味線を体験しよう～（全6回） 三味線は三本で難しいと思われていますが、今までに受講された方はその日の内に弾ける様になり喜んでいきます。童謡や歌謡曲を弾いてみましょう。	中央地域学習センター 10/15(金)、22(金)、 11/19(金)、26(金)、 12/3(金)、10(金) 9時30分～11時30分	藤本 秀遙芽 ・藤本流師範 ・埼玉県民謡協会認定七段教授 ・指導歴25年	1,000円 受講料3,000円(500円×6回)	10名 初級者 筆記用具 ※三味線の無い方は講座中のみ無料で貸出します
6	【中学生のためのトランペット講座】 ～トランペットをはじめてみませんか?～（全8回） トランペットを体験してみませんか?初めての方でも無理なくレッスンできます。トランペットに興味のある中学生のみんな!集まれ!!	本町西高尾学習センター 11/7(日)、14(日)、21(日)、 28(日)、12/5(日)、12(日)、 19(日)、26(日) 13時30分～15時	加治 直人 ・日本トランペット協会 ・生涯学習音楽指導員C級認定 ・中学校教員免許(音楽)	1,000円 受講料4,000円(500円×8回) 教材費1,050円	5名 初級者 中学生 雑巾、筆記用具 ※楽器のない方は講座中のみ無料で貸出します。
7	【中学生のためのクラリネット講座】 ～クラリネットをはじめてみませんか?～（全8回） クラリネットを体験してみませんか?初めての方でも無理なくレッスンできます。クラリネットに興味のある中学生のみんな!集まれ!!	本町西高尾学習センター 11/7(日)、14(日)、21(日)、 28(日)、12/5(日)、12(日)、 19(日)、26(日) 15時30分～17時		1,000円 受講料4,000円(500円×8回) 教材費1,500円	5名 初級者 中学生 雑巾、筆記用具 ※楽器のない方は講座中のみ無料で貸出します。
8	【女性のための演歌講座】 ～ステキな歌声を身につけよう～（全8回） 旅行や集まりなどで、さらに楽しく過ごせるために、演歌を勉強してみませんか!?初めての方大歓迎です。みんなで楽しく歌いましょう。	文化センター中央公民館 12/2(木)、9(木)、16(木)、 1/13(木)、20(木)、27(木)、 2/3(木)、10(木) 13時30分～15時30分	小堀 英子 ・高橋歌謡教室師範 ・市内外で指導(20年以上)	1,000円 受講料4,000円(500円×8回) 教材費400円	20名 歌の好きな方 60歳以上の女性 筆記用具、飲み物
9	【民謡講座】 ～あなたのレパートリーに民謡を一曲!!～（全10回） 腹の底から声を出して詩の情緒を表現する民謡は体中の筋肉を刺激して適度な運動です。あなたのご希望の1曲を10回にわたり優しくお教えします。	西部学習センター 10/19(火)、26(火)、11/2(火)、 9(火)、16(火)、30(火)、 12/7(火)、14(火)、21(火)、 1/11(火) 13時30分～16時	田口 明満 ・民謡師範 ・市内で民謡指導歴19年	1,000円 受講料5,000円(500円×10回)	8名 初級者 20歳以上 筆記用具 ベルトまたは腰ひも
10	【大人のピアノ講座】 ～片手、両手 自分の好きな手でピアノを弾いてみませんか!?～（全6回） 子どもの頃の夢だった弾いてみたい曲を個人レッスン形式で体験してみませんか。楽譜の読めない方、初心者の方もわかり易くお教えします。	文化センター中央公民館 10/21(木)、11/4(木)、18(木)、 12/2(木)、16(木)、1/13(木) 18時30分～21時30分	青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ科卒 ・指導歴25年 ・中学校教員免許(音楽)	1,000円 受講料3,000円(500円×6回) 教材費100円	7名 初級者 18歳以上 筆記用具 
11	そうだったのか!! 『ふるさと再発見地域学講座』（全3回） 北本の歴史、文化を学びます。「縄文時代の漆土器が発見されたデーノタメ遺跡」「荒川舟運で栄えた高尾河岸」「中山道の今昔」知っているようで知らない、北本の再発見講座です。	文化センター中央公民館 10/23(土)(デーノタメ) 13時30分～15時30分 10/30(土)(荒川舟運) 9時30分～11時30分 11/20(土)(中山道) 13時30分～15時30分	小池 満 ・元町の語りべ 柳 毅 ・元小学校教諭 斉藤 成元 ・生涯学習課職員	1,000円 受講料1,000円	20名 初級者 筆記用具

No.	講座名	会場 講座日時	講師	学苑運営費【後期】	定員・対象
	内容			受講料、その他	持ち物など
12	【韓国語講座】 ～基礎から韓国語を学ぼう～（全6回） 更に楽しく韓国ドラマが観賞できるようにお手助けをします。楽しく基礎から丁寧にお教えます。初めての方も必ず覚えられます。	文化センター中央公民館 10/20(水)、11/10(水)、17(水)、 24(水)、12/1(水)、15(水) 11時～12時	張 明玉 ・韓国語教師 ・H21、22 前期韓国語講座実施	1,000円 受講料3,000円(500円×6回) 教材費1,050円	20名 初級者  筆記用具、ノート
13	【パソコン講座】～ワード基礎入門講座～（全4回） じっくり学ぶパソコンの基本。文字装飾から図形描画などを学習し、パソコン操作のレベルアップを目指しましょう。	文化センター中央公民館 10/18(月)、11/1(月)、15(月)、 29(月) 9時30分～11時30分	丸山 晴江 ・日商ビジネスコンピュータ検定合格 ・民間企業パソコン教室講師歴有	1,000円 受講料2,000円(500円×4回) 教材費300円	8名 初級者 30歳以上 筆記用具
14	【パソコン講座】～ワードを使ってオリジナル年賀状を作ろう～（全3回） 具体的な課題を設け、ワードの基礎、特殊な機能(図形描画・イラスト・デジカメ)を活用しオリジナル年賀状を作成します。	文化センター中央公民館 10/31(日)、11/14(日)、28(日) 9時30分～11時30分		1,000円 受講料1,500円(500円×3回) 教材費500円	8名 初級者 30歳以上 筆記用具
15	【茶道講座】～忙しい方も心静かに一服のお茶を楽しもう～（全8回） 美容と健康に、そして自宅でも手軽に一服のお茶を点てられるようになります。ぜひ一緒に勉強してみませんか?	中央地域学習センター 10/16(土)、23(土)、30(土)、 11/13(土)、20(土)、12/4(土)、 11(土)、18(土) 19時～20時30分	青木 京子 ・江戸千家茶道教授 ・埼玉県茶道協会 ・自宅で指導 	1,000円 受講料4,000円(500円×8回) 教材費4,800円	5名 10歳以上 親子歓迎(子どもが受講する場合大人と同額) 白いソックス、ベルト ※道具の無い方は無料で貸し出します。
16	【茶道講座】 ～一度はやってみよう!茶道教室～（全10回） 生活の中に茶の湯の心を活かし充実した毎日をご過ごしてみませんか。美味しいお茶の点て方、所作の基本など気軽に楽しむことができます。	東地域学習センター 11/9(火)、16(火)、12/7(火)、 14(火)、1/18(火)、25(火)、 2/8(火)、22(火)、3/8(火)、 22(火) 13時30分～15時30分	関根 隆子 ・表千家教授 ・表千家教授、自宅にて教室開催	1,000円 受講料5,000円(500円×10回) 教材費5,000円	5名 初級者 中級者 ふくさ、扇子、懐紙、楊子(持っている方)、白色の靴下
17	【茶道講座】 ～気軽にお茶を楽しみませんか!?～（全11回） 日頃の疲れを一服のお茶と季節の花やお菓子で癒してはいかがでしょうか。回を重ねることに楽しみが増していきます。	文化センター中央公民館 10/18(月)、11/1(月)、15(月)、 29(月)、12/6(月)、20(月)、 1/17(月)、31(月)、2/14(月)、 21(月)、3/14(月)、 13時30分～16時30分	福島 さわえ ・表千家教授 ・市内公民館で講座開催 	1,000円 受講料5,500円(500円×11回) 教材費3,000円	10名 初級者 ふくさ、扇子、懐紙、楊子、白色の靴下 ※用具が無い方は貸し出します。
18	【茶道講座】 ～茶道を通じて日本の文化を楽しく!～（全8回） 利休居士より連綿と受け継がれてきた茶道は身近な日常生活の中に活かされています。基礎をしっかりと身に付け気軽に楽しみましょう。正座用楽座をご用意しています。	文化センター中央公民館 10/26(火)、11/9(火)、30(火)、 12/7(火)、1/25(火)、2/8(火)、 22(火)、3/8(火) 13時30分～15時30分	清水 廣子 ・茶道裏千家正教授 ・自宅、市内公民館等で指導	1,000円 受講料4,000円(500円×8回) 教材費4,000円	10名 初級者 中級者 ふくさ、扇子、懐紙、楊子、白色の靴下
19	【書道常識講座】 ～基礎から書道を学ぼう～（全8回） 日常的な文字を理論的にやさしく解明、形の取り方の方法を基礎にした講義の教室です。ぜひ挑戦してみませんか。	中央地域学習センター 10/19(火)、11/2(火)、16(火)、 12/7(火)、21(火)、1/18(火)、 2/1(火)、15(火) 13時30分～15時	石井 春風 ・産経新聞「書のアート展」審査員、常務理事 ・北本市書道人連盟顧問	1,000円 受講料4,000円(500円×8回) 教材費4,000円	25名 18歳以上 初級者、中級者 書道用具一式
20	【ペン習字常識講座】 ～基礎から学ぶボールペン習字～（全8回） 日常使用する文字をわかりやすく解説します。形の取り方組み立て方がわかると案外書けてくるものです。冠婚葬祭にも使えます。	中央地域学習センター 10/26(火)、11/9(火)、30(火)、 12/14(火)、1/11(火)、25(火)、 2/8(火)、22(火) 13時30分～15時		1,000円 受講料4,000円(500円×8回) 教材費4,000円	25名 18歳以上 初級者 中級者 書道用具一式
21	【書道講座】 ～楽しみながら資格を取ろう～（全7回） 一般的の基本を楷書・行書・草書とかな文字の連綿を半紙に習います。後期は条幅1/2の作品を書いてステップアップして資格を取りましょう。	文化センター中央公民館 10/23(土)、30(土)、 11/20(土)、12/18(土)、 1/22(土)、2/19(土)、3/12(土) 13時30分～16時30分	森川 睦水 ・墨華書道研究会公認教授 ・同会常任理事	1,000円 受講料3,500円(500円×7回) 教材費7,500円 ※検定料は別途	10名 初級者 中級者 書道用具一式、半紙、はさみ、のり、新聞紙、筆記用具、ボールペン
22	【かな書道講座】 ～美しい「かな文字」を学ぼう～（全10回） かな書道の基本となる変体かなを「いろは」から学び、百人一首などの和歌をはじめ、俳句、詩など好きな言葉を作品にします。	文化センター中央公民館 11/2(火)、16(火)、30(火)、 12/7(火)、21(火)、1/18(火)、 2/1、15(火)、3/1(火)、15(火) 9時30分～11時30分	鳥井 美知子 ・日展会友 ・読書書法会理事 ・二藍舎主宰	1,000円  受講料5,000円(500円×10回)	15名 初級者から18歳以上 書道用具一式(筆は4号ぐらいの大筆)、半紙 ※ある物で可

No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学苑運営費【後期】 受講料、その他	定員・対象 持ち物など
23	【実用書道講座】 ～小筆を使ってステキな名前を書いてみよう～（全5回） 小筆で自分の名前、葉書、封筒の宛名、のし袋、実用的な書の書き方を学びます。人生を豊かにする何らかのキッカケを見つけてみませんか。	文化センター中央公民館 10/19(火)、11/2(火)、16(火)、30(火)、12/14(火) 9時30分～11時30分	柳原 恵美 ・日本賞状技法士協会認定師範 ・一級賞状技法士	1,000円 受講料2,500円(500円×5回) 教材費400円	12名 初級者 18歳以上 小筆、墨、すずり、定規、筆記用具
24	【実用書道講座】 ～小筆を使ってステキな名前を書いてみよう！筆力アップ講習～（全5回） 小筆で自分の名前、代表的な苗字、ハガキなどの宛名書、今回は簡単な年賀状に挑戦します。人の心が伝わる毛筆の良さに親しみましょう。	文化センター中央公民館 10/20(水)、11/10(水)、24(水)、12/8(水)、22(水) 9時30分～11時30分		1,000円 受講料2,500円(500円×5回) 教材費400円	12名 実用書道講座受講経験者 小筆、墨、すずり、定規、筆記用具
25	【着付け講座】 ～とっても楽しい着付け教室～（全10回） 日本の民族衣装の着物をお正月に自分で着てみたいと思いませんか？初心者の方でもやさしくお教えします。また、経験した方にはレベルに合わせてお教えします。	本町西高尾学習センター 10/20(水)、11/10(水)、24(水)、12/8(水)、22(水)、1/12(水)、26(水)、2/9(水)、23(水)、3/9(水) 9時30分～11時30分	小出 美代子 ・全日本きものコンパニオン協会会員 ・分院小出美代子きもの教室主宰	1,000円 受講料5,000円(500円×10回)	 15名 初級者から 着物一式(但し持っている物だけで新しく買わないで下さい)
26	【ウォーキング講座】 ～日本記録保持者が教えるウォーキングの方法～（全4回） あなたのウォーキングをワンランクアップすることによりウォーキングの楽しさは倍増します。これであなたの健康美を獲得できます！	文化センター中央公民館 12/4(土)、11(土)、18(土)、25(土) 9時30分～11時30分	和田 浩 ・マスタース陸上50km競歩70歳代、75歳代日本記録保持 ・講習歴15年	1,000円 受講料2,000円(500円×4回)	 10名 日頃からウォーキングをしている方 動きやすい服装、ウォーキングシューズ
27	【健康体操：自彊術講座】 ～若さを保つイキイキ元気体操～（全4回） 健康への大きな近道、関節を柔らかくし、独特の呼吸と号令(発声)で体中の血行を良くし、ますます元気になります。お試しでご参加ください。	文化センター中央公民館 11/9(火)、16(火)、30(火)、12/7(火) 18時30分～20時	佐野 さよ子 ・自彊術普及会大宮支部指導員 ・指導歴11年	1,000円 受講料2,000円(500円×4回)	20名 初級者 20歳以上 動きやすい服装、タオル
28	【自彊術体験講座】 ～自彊術でしなやかにリフレッシュ!!～（全4回） 自彊術(じきょうじゅつ)はあん摩、マッサージ、指圧、整体術などを総合し、リハビリも兼ねた心身を整える体操です。一度体験してみませんか。	東地域学習センター 11/2(火)、9(火)、16(火)、30(火) 10時～11時30分	中島 やす子 ・自彊術普及会大宮支部指導員 ・指導歴7年	1,000円 受講料2,000円(500円×4回)	 20名 初級者 20歳以上 動きやすい服装、タオル
29	【健康体操講座】 ～快い音楽を聞きながら健康体操～（全4回） 気になるウエスト周りや腰痛予防運動を中心に、心地よい音楽を聞きながらストレッチをし心身ともにリフレッシュしませんか!?!	東地域学習センター 10/15(金)、11/5(金)、19(金)、12/3(金) 10時～11時30分	樋田 雪江 ・健康運動指導士 ・介護予防運動指導員	1,000円 受講料2,000円(500円×4回)	10名 初級者 バスタオル、タオル2本、運動のしやすい服装・靴、飲み物
30	【健康体操講座】 ～サビついた体をフレッシュアップ!!～（全6回） 日頃の運動不足を解消し、正しい姿勢、筋力アップ、柔軟性、バランスを保つ運動です。さらに脳の活性化を楽しみながら全身を若返らせましょう。	本町西高尾学習センター 10/18(月)、11/1(月)、15(月)、29(月)、12/6(月)、13(月) 10時～11時30分	渡辺 すみ江 ・日本ヨガ協会インストラクターコース修了 ・近隣市町村で指導	1,000円 受講料3,000円(500円×6回)	15名 初級者 50歳以上の女性 動きやすい服装、運動靴、バスタオル、汗拭きタオル
31	【護身術講座】 ～護身術で自分を守る術を学ぼう～（全8回） いざという時に備え護身術を身につけることで安心して生活ができます。誰でも少ない力で術ができます。自分を守るために身につけてはいかがですか？	体育センター 10/30(土)、11/6(土)、13(土)、20(土)、12/4(土)、11(土)、18(土)、25(土) 13時30分～15時30分	大野 朝行 ・市内外稽古場にて定例指導	1,000円 受講料4,000円(500円×8回)	15名 初級者 タオル、筆記用具
32	【絵画講座】 ～誰でも簡単ステキな絵画を描いてみよう～（全4回） アメリカ発祥の「ボブ・ロス」画法を用いて短時間で風景を描き、筆より立体感の出るペインティングナイフを使用し独自の技法で花を描きます。	中丸学習センター 11/13(土)、20(土)、27(土)、12/4(土) 13時30分～16時30分	服部 美英 ・油絵歴43年 ・年4回個展開催 ・自宅で教室開催 ・HP 服部美英検索	1,000円 受講料2,000円(500円×4回) 教材費10,000円	 10名 初級者 エプロン、雑巾
33	【脳いきいき！アート講座】 ～右脳を活性化させるアート制作＜秋・冬編＞～（全5回） 脳科学に基づいたアートカリキュラムで脳機能の活性化を促します。誰でも簡単に楽しめ、驚くほど本格的な作品が仕上がります。	文化センター中央公民館 11/17(水)、12/15(水)、1/19(水)、2/16(水)、3/16(水) 9時30分～11時30分	棟本 幸子 ・臨床美術士(日本臨床美術協会会員) ・女子美術大卒	1,000円 受講料2,500円(500円×5回) 教材費2,500円	 15名 初級者 新聞紙1部、雑巾

※学苑運営費（1,000円）は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は2講座目から免除。

No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学苑運営費【後期】 受講料、その他	定員・対象 持ち物など
34	【編み物講座】 ～オシャレなショートジャケットを編んでみませんか～（全4回） 好みの毛糸を選び、一人一人のペースに合わせて丁寧に基礎から始める編物講座です。友達作りのためにも参加してみませんか。初めての方も安心してご参加下さい。	公団地域学習センター 10/18(月)、11/1(月)、15(月)、29(月) 13時30分～16時30分	 大原 達子 ・(社)日本編物文化協会特別会員 ・編物指導者協会特別会員	1,000円 受講料2,000円(500円×4回) 教材費5,500円 筆記用具、メジャー、手芸用はさみ、8mmと15号玉つき2本針、別糸(捨て編糸・ぬき糸並太)、目数・段数リング、なわ編針	15名 20歳以上 初級者 中級者
35	【手芸講座】 ～自宅のネクタイを再利用しポシェットを作ろう～（全2回） 自宅のネクタイを再利用し簡単にポシェットを作ります。財布、小物などちょっとした旅先で役立つ小物の作り方を学びます。	文化センター中央公民館 11/9(火)、16(火) 9時30分～11時30分	清水 光枝 ・モンゴルのラバートルで個展開催(外務省より支援) ・清水光枝作品集発行	1,000円 受講料1,000円(500円×2回) 教材費1,000円	20名 初級者 ネクタイ、裁縫道具
36	【スクラップブックング体験講座】 ～“アルバム”は未来へつなぐ家族への贈り物～（全3回） すぐれ物の道具を使い、写真整理とアルバム作りが同時にできます。「切る」「貼る」「コメントを書く」の手順で簡単に思い出のページが出来ます。	文化センター中央公民館 11/4(木)、11(木)、18(木) 9時30分～11時30分	 布川 弘子 ・自宅、公民館にて教室開催 ・まなびピア埼玉2009にて体験学習実施	1,000円 受講料1,500円(500円×3回) 教材費2,500円	15名 初級者 同じテーマの写真6～8枚、練習用写真1枚、はさみ
37	【スクラップブックングX'マス講座】 ～お気に入りの写真でクリスマスリースのページ作り!～（全1回） スクラップブックングは写真を整理して『いのち』を吹き込むアルバム作りです。道具を使い簡単に仕上げます。	東間深井学習センター 12/10(金) 9時30分～11時30分	 佐藤 和代 ・自宅、公民館にて教室開催 ・公民館まつりにてアルバム展示	1,000円 受講料500円(500円×1回) 教材費800円	10名 初級者 同じテーマの写真7～8枚、練習用写真2枚、はさみ
38	【鍛金講座】 ～銅板をたたいてオリジナルの銅カップを作ろう～（全4回） 火で焼きなました銅板を金づちと当て金などの工具で丸く打ち銅カップ、銅皿、茶わん、小物入れなどを作ります。伝統的な鍛金工芸技術を体験しませんか!?!	野外活動センター 11/30(火)、12/7(火)、14(火)、21(火) 14時～16時	 原口 美喜麿 ・東京芸術大学大学院卒 ・元杉野服飾大学教授 ・92年スペイン万博出品	1,000円 受講料2,000円(500円×4回) 教材費8,000円	10名 初級者 18歳以上 ノート、筆記用具、磨き用ボロ布、作業着
39	【手づくり絵本講座】 ～世界にひとつだけの絵本を作ってみよう～（全6回） 大切な誰かのために、自分の作ったお話、旅行の思い出、自分史、ペットの事などを形にして、一冊の絵本にまとめてみませんか。	文化センター中央公民館 10/19(火)、26(火)、11/9(火)、16(火)、30(火)、12/7(火) 9時30分～11時30分	大塚 美津子 ・絵本サークル『ボエム』代表 ・日本手づくり絵本ネットワーク会員 ・日本絵本大賞受賞	1,000円 受講料3,000円(500円×6回) 教材費1,200円	25名 初級者 18歳以上 親子参加可 ※保育はありません 筆記用具、はさみ
40	【陶芸講座】 ～自作の茶碗やお皿で“お茶会をしましょう”～（全3回） 形成から器が仕上がるまでの工程や手法をお教えします。子どもの頃に戻って粘土遊びをしてみませんか。最後に出来上がった作品でお茶会をしましょう。	文化センター中央公民館 10/24(日)、11/14(日)、28(日) 13時30分～16時30分	 田光 明 ・陶芸歴30年 ・自宅工房で陶芸教室10年 ・陶芸クラブ等講師	1,000円 受講料1,500円(500円×3回) 教材費3,000円	20名 初級者から 20歳以上 エプロン、古いタオル2本、筆記用具
41	【陶芸講座】 ～お正月を自分で作った器で祝おう～（全6回） 土を練り制作を始めた時から、器に盛るもの、飾るもの。使うときの想いが膨らみます。お正月に向けて新しい皿、小鉢など作ってみませんか。	中丸学習センター 11/10(水)、17(水)、24(水)、12/1(水)、15(水)、22(水) 9時30分～11時30分	原口 日出子 ・陶芸指導歴40年 ・外務省よりアフリカへ陶芸指導2年	1,000円 受講料3,000円(500円×6回) 教材費5,000円	15名 18歳以上 初級者 中級者 はさみ、定規、広告紙
42	【ガーデニング講座】 ～心豊かにあなたもガーデニングライフをはじめてみませんか!!～（全3回） ハング(つるす)バスケットやコンテナでどんな場所でも立体花壇(ミニヨーロッパ風)が楽しめます。心に喜びと癒しを与えてくれます。	文化センター中央公民館 11/9(火)、12/7(火)、2/8(火) 10時～11時30分	 浪井 弘子 ・英国王立ハダソン・バスケット協会ハダソングマスター ・(社)日本家庭園芸普及協会認定グリーンアドバイザー	1,000円 受講料1,500円(500円×3回) 教材費8,500円	20名 初級者 エプロン、はさみ、園芸用薄手ビニール手袋、スコップ

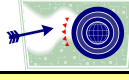
※学苑運営費（1,000円）は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は2講座目から免除。

No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学苑運営費【後期】 受講料、その他	定員・対象 持ち物など
43	【フラワーアレンジメント講座】 ～簡単オシャレなフラワーアレンジメント～（全6回） 初めての方も、親子での参加も歓迎です。季節のイベントに添って花のある暮らしを提案します。基礎からワンランク上のテクニックまで習得できます。	文化センター中央公民館 10/30(土)、11/20(土)、 12/18(土)、1/15(土)、 2/19(土)、3/19(土) 13時30分～15時30分	中川 禎子 ・公益社団法人 日本フラワーデザイナー協会公認校 ・2010年世界ワシ展、日本園芸Fesにてデモストレーション	1,000円 受講料3,000円(500円×6回) 教材費12,000円	15名 初級者 
44	【フラワーアレンジメント講座】 ～暮らしの中のフラワーデザイン～（全6回） 10～3月の季節に合わせて実りの秋の花、クリスマス飾り、正月の花、ブーケ、壁面の花など生花やドライの花で作成します。	文化センター中央公民館 10/16(土)、11/20(土)、 12/18(土)、1/15(土)、 2/12(土)、3/12(土) 10時～12時	森 邦子 ・一葉式いけ花上 席教授 ・ミッドアーツデザインスクール講師 ・指導歴22年	1,000円 受講料3,000円(500円×6回) 教材費10,800円 花ばさみ(無い場合はキッチンバサミ)、新聞紙、タ オル、色鉛筆、作品を持って帰る段ボール箱	20名 初級者 
45	【ステンシルとトールペイント講座】 ～初めてのトールペイントを楽しもう！～（全3回） トールペイントは色々な素材に描けるので身近なものをリメイクできます。瓶やオリジナルポットなど作成して楽しんでみませんか。	本町西高尾学習センター 10/27(水)、11/10(水)、24(水) 10時～11時30分 	小井戸 昌子 ・ジャパンカントリーアート教室認定講師 ・自宅にてオーダーメイド作品づくり	1,000円 受講料1,500円(500円×3回) 教材費1,300円	15名 初級者 エプロン、筆拭き、水入れまたは空き瓶、新聞紙1部、トールペイント用具(ある方のみ)
46	【お菓子作り講座】 ～作ってみよう！手作りお菓子～（全3回） 1回目はシフォンケーキ、2回目はシュークリーム、3回目はミルフィーユを作ります。最初から仕上げまでお菓子を上手に作るコツを学びます。	中丸学習センター 11/2(火)、16(火)、30(火) 13時30分～16時30分	斉藤 幸展 ・調理師 ・あさひ料理教室主宰 ・調理師専門学校 の教員として10年間勤務 ・料理サークル講師	1,000円 受講料1,500円(500円×3回) 教材費2,400円	20名 15歳以上 初級者 中級者 エプロン、ハンカチ、タオル2枚(食器拭き・台布巾)、筆記用具、持ち帰り用バック(大)
47	【女性のための手料理講座】 ～作ってあげたい彼ご飯～（全3回） 1回目は秋刀魚の蒲焼、大根の味噌汁などを、2回目は豚丼、おろしと長芋の和え物などを、3回目は炒飯、餃子などを作ります。食卓に応用でき習ってすぐに役立つ料理のコツを学びます。	中丸学習センター 10/23(土)、30(土)、11/20(土) 9時30分～12時 		1,000円 受講料1,500円(500円×3回) 教材費2,400円	20名 初級者 中級者 39歳以下独身女性 エプロン、ハンカチ、タオル2枚(食器拭き・台布巾)、筆記用具
48	【はじめてのそば打ち講座】 ～なが～く繋がったそばを打ちましょう～(全4回) はじめての方でもなが～く繋がったそばが打てるようになります。簡単にできるそばを使ったそば料理も作ります。女性でも楽に打てます。	本町西高尾学習センター 10/19(火)、26(火)、11/2(火)、 9(火) 9時30分～12時	早川 澄雄 ・調理師 ・そば打ち指導歴10年 ・そば道場天心堂代表	1,000円 受講料2,000円(500円×4回) 教材費2,000円	12名 初級者 タオル2枚、三角巾(バンダナ等)、エプロン、生そば持ち帰り用密閉バック
49	【はじめての手打ちそば講座】 ～今年は手打ちの年越しそばを打とう!!～(全4回) 国内産そば粉で二八そばを打ちます。女性でも優しく打てます。今年の年越しは家族へ手打ちそばを振舞ってみませんか!!? 本講座の卒業生も歓迎です!!	本町西高尾学習センター 12/4(土)、11(土)、18(土) 9時～11時30分 ※12/18のみ午前、午後行います	内藤 信行 ・調理師 ・そば道場天心堂 師範代 ・そば打ち歴10年	1,000円  受講料2,000円(500円×4回) 教材費2,000円	10名 初級者 中学生以上 タオル2枚、三角巾(バンダナ等)、エプロン、生そば持ち帰り用密閉バック
50	【命理学講座】 ～北京大学でもやっている命理学（五行占い）に挑戦しよう！～（全10回） 命理学（四柱推命）を知った日から貴女の運命は変わります。未来を予測して、明るく一緒に勉強しませんか。	公団地域学習センター 10/19(火)、26(火)、11/9(火)、 16(火)、30(火)、12/7(火)、 14(火)、1/11(火)、18(火)、 25(火) 13時30分～16時	内藤 協子 ・命理学研究会会員	1,000円 受講料5,000円(500円×10回) 教材費9,000円	8名 初級者 18歳～65歳 筆記用具、ノート ※既受講者は教材費200円

※学苑運営費（1,000円）は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は2講座目から免除。

B日程

【1～3月に講座開始されるもの】※申込期間：8月30日（金）～12月10日（金）必着

No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学苑運営費【後期】 受講料、その他	定員・対象 持ち物など
51	【詩吟体験講座】 ～声づくりにどうぞ!!～（全5回） 先賢の漢詩、和歌、俳句などを鑑賞しながら、お腹の底から声を出せる発声法、呼吸法（演歌も同じ）についてお話します。	文化センター中央公民館 2/15(火)、22(火)、3/1(火)、 8(火)、15(火) 13時30分～15時30分	小須田 今朝人 ・日本詩吟学院岳風会師範 ・市内で指導歴18年	1,000円 受講料2,500円(500円×5回)	10名 初級者 筆記用具
52	【栄養学習講座】 ～四群点数法で正しい栄養と料理を学ぼう!～（全3回） 「食は生命なり!!」今までの食生活を見直し、家族の健康を守るバランスのよい献立を立て、健康で明るい生活を送りませんか。	文化センター中央公民館 2/16(水)、23(水)、3/2(水) 9時30分～11時30分	丸山 寿子 ・女子栄養大学 生涯学習講師 ・自宅にて料理教室	1,000円 受講料1,500円(500円×3回) 教材費400円 テキストが無い場合は別途1,050円受講時に集金します。	15名 初級者 20歳以上 筆記用具、電卓
53	【韓国語講座】 ～耳から入る韓国語～（全10回） 子どもが言葉を覚えるように、やさしい童話を聞きながら韓国の風土や文化にも触れてみませんか。	文化センター中央公民館 1/18(火)、25(火)、2/1(火)、 8(火)、15(火)、22(火)、 3/1(火)、8(火)、15(火)、 22(火) 10時～12時	鈴木 輝昭 ・韓国の歴史文化に興味を持ち数 十回の訪韓と短期留学を経験	1,000円 受講料5,000円(500円×10回) 教材費2,000円	20  ノート、筆記用具
54	【中国語講座】 ～置き換え式勉強法で楽々中国語マスター～（全6回） 中国語の発音や簡体字、文法などの基礎知識を確実に、しかも楽しく勉強します。基本フレーズの言葉を置き換える勉強法で無理なく自然に会話の力がつきます。	文化センター中央公民館 1/15(土)、22(土)、29(土)、 2/5(土)、2/12(土)、2/19(土) 10時30分～11時30分	張 明玉 ・長年、日中間の 通訳従事 ・H21、22前期中国語講座実施	1,000円 受講料3,000円(500円×6回) 教材費1,050円	20  初級者 筆記用具、ノート
55	【消費生活講座】 ～物を選ぶ確かな目が自分の体、家族の健康を守ります～（全2回） 成分表示の見方、日用品に含まれる化学物質、有害物質の避け方など、実際の実演などを含めてお話いたします。できるところから回避していきましょう。	本町西高尾学習センター 3/8(火)、15(火) 9時30分～11時30分	西川 裕美 ・日本消費者連盟 ダイオキシン環 境ホルモン国民 会議会員	1,000円 受講料1,000円(500円×2回) 教材費100円	20名 初級者 筆記用具、タオル
56	【山登り講座】 ～憧れの名山に登ろう!!中高齢のための山登り講座～（全2回） 安全、安心の山登りについてお話します。今から順次ステップアップしていけば、夏には憧れの名山の頂上に立てます。	文化センター中央公民館 2/5(土)、12(土) 13時30分～16時30分 ※夫婦で参加の場合は教材費1名分で可	古川 一雄 ・日本自然保護協 会自然観察指導 員	1,000円 受講料1,000円(500円×2回) 教材費600円	15名 45歳以上 初級者 筆記用具、磁石（コンパス）
57	【足もみ健康講座】 ～足もみマッサージで健康Check!～(全4回) 運動の苦手な方でも、座布団1枚の上でいつでもできる足もみマッサージ! 足の裏から自身の健康をチェックし、健康な毎日を送りましょう。	本町西高尾学習センター 1/19(水)、2/2(水)、16(水)、 3/2(水) 10時～11時30分 ※足もみ棒が無い方は当日500円で講師より購入できます。	小野 祐希 ・自宅サロン主宰 ・足もみ教室開催	1,000円 受講料2,000円(500円×4回) 教材費100円	15名 初級者  足もみ棒、ハンドクリーム、タオル、飲み物(白湯)
58	【社交ダンス講座】 ～社交ダンスで体と頭を活性化!!～（全10回） 社交ダンスは踊る楽しさの中で、仲間作りができます。仲間と踊り人生を楽しむ時間を作ってみませんか!一緒にダンスを踊りましょう。	中丸学習センター 1/8(土)、15(土)、22(土)、 29(土)、2/5(土)、19(土)、 26(土)、3/12(土)、19(土)、 26(土) 10時～11時30分	栗原 弘子 ・社交ダンス教師 資格所有 ・指導歴27年	1,000円 受講料5,000円(500円×10回)	15名 初級者 中級者 タオル、飲み物
59	【スポーツ吹矢講座】 ～スポーツ吹矢で健康増進!～（全5回） 腹式呼吸を中心とした「吹矢式呼吸法」の練習と基本動作を学び、実技を通してスポーツ吹矢の健康的効果を実感します。	体育センター 1/15(土)、22(土)、29(土)、 2/5(土)、12(土) 13時30分～15時 	林 恒男 ・(社)日本スポーツ吹矢協会、五段、公認指導員 ・サークルで指導	1,000円 受講料2,500円(500円×5回)	10名 初級者 小学生以上 上履き、筆記用具
60	【ビーズアクセサリ作り講座】 ～ステキなビーズのネックレスを作ろう～(全3回) ビーズの編み方の基本が分かれば、色々な種類のアクセサリが作れます。手作りのアクセサリを身につけオシャレを楽しんでみませんか。	文化センター中央公民館 1/19(水)、26(水)、2/2(水) 9時30分～ 11時30分 	丸山 寿子 ・[財]日本余暇文化振興会認定 ビーズスキル ・自宅にて教室開催	1,000円 受講料1,500円(500円×3回) 教材費3,000円	10名 初級者 20歳以上 はさみ、ものさし、目打ち、筆記用具、お菓子箱等の入れ物(サイズ30×20×4cm位)

※学苑運営費（1,000円）は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は2講座目から免除。