

B日程

【1～3月に講座開始されるもの】※申込期間：8月29日（月）～12月9日（金）必着

| No. | 講座名 内容 | 会場 講座日時 | 講師 | 学苑運営費 受講料等 | 定員・対象 持ち物など |
|-----|---|--|---|--|--------------------------------------|
| 69 | 【韓国語講座】～韓国旅行を想定した、場面ごとのフレーズで学びます～（全10回） ことばを覚えて行く旅は楽しさ倍増です。ちょっとした会話から交流が始まります。初めての方も気軽に参加してください。 | 文化センター中央公民館 1/11、18、25、2/1、15、22、29、3/7、14、21 水曜日 10時～12時 | 鈴木 輝昭 ・韓国の歴史文化に興味を持ち数回の訪韓と短期留学を経験 | ¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回） 教材費 ¥1,300 | 15名 初級者・中級者 ノート、筆記用具 |
| 70 | 【法務講座】～生きるための古い支度～（全2回） 人生をより豊かにするために今からはじめる古い支度。遺言書や相続、成年後見について現役行政書士がスッキリ解説します。 | 文化センター中央公民館 2/11、25 土曜日 13時30分～15時30分 | 山口 修 ・行政書士 ・ファイナンシャルプランナー | ¥1,000 受講料 ¥1,000 （¥500×2回） 教材費 ¥300 | 20名 初級者 筆記用具 |
| 71 | 【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。東京大学、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。奥が深くやれまよるほど面白いゲームです。 | 文化センター中央公民館 3/1、8、15、22 木曜日 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 ・ボランティアでサークル指導 12年 | ¥1,000 受講料 ¥2,000 （¥500×4回） | 16名 初級者 筆記用具 |
| 72 | 【栄養学習講座】～四群点数法で健康になる～（全3回） 「食は生命なり!!!」健康な体をつくるバランスの良い食事作りは、楽しい人生を生きるために大切です。今回は献立作成を重点的にを行います。教回の受講も歓迎します。 | 文化センター中央公民館 1/18、25、2/1 水曜日 9時30分～11時30分 ※料がない場合は別途 ¥1,050 受講時に集金します。 | 丸山 寿子 ・女子栄養大学 生涯学習講師 | ¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥500 | 15名 18歳以上 筆記用具、電卓 |
| 73 | 【バッチワーク講座】～バッチワークで「バラのスタンドグラス」の額絵をつくろう～（全3回） スタンドグラスのようにバラの花を作り、額絵として飾ってみませんか？応用してバッグなども作れます。ニーズに合わせて楽しめます。 | 文化センター中央公民館 3/7、14、21 水曜日 13時30分～15時30分 | 清水 光枝 ・（財）日本手芸普及協会講師資格 ・埼玉伝統工芸館専属 | ¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500円×3回） 教材費 ¥3,000 | 15名 20歳以上 裁縫道具、はさみ、細めのマジック |
| 74 | 【スクラップブッキング講座】～思い出の写真をステキなページに！～（全3回） 写真を撮るのが好きなのに整理に困っていませんか？写真を整理して「いのち」を吹き込むアルバム作りをしませんか？ | 文化センター中央公民館 2/10、24、3/2 金曜日 9時30分～11時30分 | 佐藤 和代 ・クリエイティブ・メリーズ 公認 インストラクター ・公民館にて教室開催 | ¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥2,500 | 10名 初級者 はさみ、同じテーマの写真8枚、カット練習用写真1枚 |
| 75 | 【旅行の豆知識講座】～旅行についてのちょっぴりトリビア～（全1回） 皆さんは旅行を100%楽しめていますか？知ると楽しい旅行のトリビアをお話します。お気軽にご参加ください。 | 文化センター中央公民館 1/27（金） 13時30分～14時30分 | 安藤 いづみ ・三国コカ・コーラグループ 三国サービス(株) トラベルサービス部長 ・訪問国62カ国(元CA) | ¥1,000 無料 | 20名 初級者 筆記用具 |

全75講座募集

平成23年度後期講座版

市民大学きたもと学苑は開校5年目。これからもよりよい講座を提供します！

～市民大学きたもと学苑～ キタガク講座案内

『学びたいあなた』『教えたいたいあなた』『あなたが主役です』



受講までの流れ

- ◆ 指定の往復はがきで申込み（郵送・直接）
- ◆ キタガクHPから申込み

申込期間
A日程 8月29日（月）～9月16日（金） ※土・日・祝日除く
B日程 8月29日（月）～12月9日（金） ※土・日・祝日除く

受講の可否についてご連絡

申込み終了後1週間程度で返信はがき又はメールを送付します

受講料の納入

納入期間
A日程 9月26日（月）～10月7日（金） ※土・日・祝日除く
B日程 12月16日（金）～12月22日（木） ※土・日・祝日除く

受講

忘れ物のないよう直接会場にお越しください

注意事項

- ※ 往復はがきを直接キタガク事務局までお持ちいただく場合は返信用はがきのみ切手を貼ってください。
- ※ 定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
- ※ 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。
- ※ 受講料等は一括前納です。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。

古民家カフェギャラリーマロ

光の彫刻館（入場無料）附属喫茶室

※金・土・日・月のみ



○手作り器で味わう本格コーヒー

埼玉県比企郡吉見町上細谷 73

Tel:0493(54)0757

古民家カフェギャラリーマロHP

http://cafemaro.web.fc2.com/

光の彫刻館HP http://www.nkimaro.jp

【開催】上智大学公開講座

第一線でご活躍している大学教授の講義を受講してみませんか。

【日程】 9/25（日）江戸の怪談 木越 治氏
10/8（土）脳からみた記憶のしくみ 岡田 隆氏
10/15（土）ゴヤ展へのいざない 松原 典子氏
10/29（土）世界の夏目漱石 Yiu Angela（ユー アンジェラ）氏

【場所・時間】 ◆文化センター第1・2会議室 ◆午後2時から
【費用・申込み】 ◆無料 ◆生涯学習課へ電話（Tel 048-594-5567）等で申込み

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。

掲載料：平成24年前期講座案内パンフレット
発行日時：平成24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23年9月1日～平成24年1月末まで
申込み先：市民大学きたもと学苑事務局
その他：掲載内容によりお断りする場合があります。

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24年度前期講座（平成24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。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 048-594-5567（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

講座の案内や申込み、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。

申込み先及び受講料の納入場所

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（市役所第4庁舎2階）]
〒364-8633 北本市本町1-111 048-594-5567（直通）

A 日程

【10～12月に講座開始されるもの】※申込期間：8月29日(月)～9月16日(金) 必着

| No. | 講座名 内 容 | 会 場 講座日時 | 講 師 | 学苑運営費 受講料等 | 定員・対象 持ち物など |
|-----|---|--|--|--|---|
| 1 | 【ペン習字常識講座】 ～基礎から学ぶボールペン習字～ (全8回) 毎日使用する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。 | 中央地域学習センター 10/25、11/15、29、12/13、1/10、 2/7、28、3/13 火曜日 13時30分～15時 | 石井 春風 ・産経新聞社主催「書 のアート展」副理事 長 ・北本書道人連盟創始 者顧問 | ¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥4,000 | 20名 18歳以上 ボールペン、 10行くらいの便箋 |
| 2 | 【書道常識講座】 ～基礎から書道を学ぼう～ (全8回) 日常生活で使用する文字をわかりやすく解説します。形の取り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 10/18、11/8、22、12/6、20、 1/17、2/14、3/6 火曜日 13時30分～15時 |  | ¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥4,000 | 20名 18歳以上 書道用具一式 |
| 3 | 【書道講座】 ～楽しみながら資格を取ろう～ (全7回) 一般的な基本を身につけながら、楷書・行書・草書とかな(和漢朗詠集)を練習します。後期は条幅1/2の作品を書いてステップアップしてみましょう。※級・段を取得します(検定は別料金) | 文化センター中央公民館 10/15(土)、11/13(日)、 12/3(土)、17(土)、1/14(土)、 2/18(土)、3/17(土)、 13時30分～16時30分 | 森川 睦水 ・墨華書道研究会公認 教授・審査員 | ¥1,000 受講料 ¥3,500 (¥500×7回) 教材費 ¥8,200 | 10名 書道用具一式、のり、 はさみ、新聞紙、墨、 半紙 |
| 4 | 【実用書道講座】基礎コース～小筆を使って ステキな名前を書いてみよう～ (全8回) 名前や、はがき、封筒の宛名、のし袋等の書き方など、小筆を使って細字を書きます。この機会に書の基本から学び、見る人に好感を抱かせる美しい字をぜひマスターしましょう。 | 文化センター中央公民館 11/1、22、12/6、20、 1/10、24、31、2/7 火曜日 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 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥600 | 15名 18歳以上 小筆、墨、硯、 定規、筆記用具 |
| 5 | 【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8回) 年賀状や手紙の挨拶文など、日常に役立つ細字を小筆で書きます。簡単な賞状と名入れの技法や「写経」にも取り組みます。心の安らぎに！生涯の趣味に！ | 文化センター中央公民館 11/2、23、12/7、21、1/11、 18、2/1、8 水曜日 9時30分～11時30分 |  | ¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥600 | 15名 18歳以上 実用書道基礎コース 受講経験者 小筆、墨、硯、 定規、筆記用具 |
| 6 | 【茶道講座】～いつでもどこでも気楽に楽しめる 茶道を共に楽しく！～ (全8回) 干利休より連続と受け継がれてきた茶道は身近な日常生活の中で活かされ楽しむことができます。正座ができなくても安心です。それぞれの身長に合った楽座を用意しています。 | 文化センター中央公民館 11/8、29、12/6、1/24、 2/7、21、3/6、13 火曜日 13時30分～16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 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥4,000 | 10名 初級者 中級者 ふくさ、扇子、懐紙、 楊子、白色の靴下 |
| 7 | 【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て充実した毎日を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 10/25、11/8、22、12/6、20、 1/17、2/14、28、3/13、27 火曜日 13時30分～15時30分 | 関根 隆子 ・表千家教授 ・市内公民館、自宅等 で指導 | ¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥5,000 | 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 |
| 8 | 【着付け講座】 ～カジュアル着物から始めよう～ (全8回) 「一人で着物を着られたら」そう思ったことはありませんか。ご自宅にある着物をお持ちください。まずは気軽に着物を着て、おしゃれを楽しみましょう。 | 文化センター中央公民館 10/31、11/14、21、12/5、19、 1/30、2/13、20 月曜日 9時30分～11時30分 | 金子 雅子 ・全日本きものコンサル タント協会会員 ・公民館等で指導 | ¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥200 | 10名 初級者 着物、和装用品、 薄手のタオル2枚 |
| 9 | 【着付け講座】～楽しい着付け教室～ (全10回) 日本の民族衣装である着物を、楽に、着崩れなく着てみませんか？レベルに合わせて礼法も織り交ぜながら楽しい講座にしましょう。 | 文化センター中央公民館 10/26、11/2、23、12/7、 1/4、18、2/1、15、29、 3/14 水曜日 9時30分～11時30分 | 小出 美代子 ・全日本きものコンサル タント協会会員 ・分院小出美代子きもの 教室主宰 | ¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) | 15名 着物一式(但し持っている 物、新しく買わないで 下さい) |
| 10 | 【脳いきいき！アート講座】 ～右脳を活性化させるアート制作～ (全5回) 脳科学に基づいたアートプログラムで脳機能の活性化を促します。アートに苦手意識を持つ方も楽しみ、感性豊かで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 11/3、10、12/1、8、22 木曜日 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) ・女子美術大卒 | ¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回) 教材費 ¥2,500 | 15名 初級者 新聞紙1部、雑巾 |
| 11 | 【油絵講座】～誰でも簡単！ステキな風景と花を 描きましょう～ (全4回) アメリカ発祥の「ポップ・ロス」画法と、「ペインティングナイフ」を使用した独特な描き方で風景と花の2作を作成します。ぜひ、世界に一つだけの作品を作りましょう。 | 文化センター中央公民館 10/25、11/1、8、22 火曜日 13時30分～16時30分 | 服部 美英 ・油絵歴43年 ・自宅で教室開催 | ¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥10,000 | 10名 初級者・中級者 エプロン、雑巾 |
| 12 | 【パソコン講座】～ワードの基礎を学びオリジナル 年賀状を作ろう～ (全6回) パソコンの基礎から文字装飾や図形描画等を学習し、イラストやデジカメを取り入れたステキな年賀状を作成しましょう。住所録の作成も出来ます。 | 文化センター中央公民館 10/13、20、27、 11/3、10、24 木曜日 13時30分～15時30分 | 丸山 晴江 ・日商ビジネスマンコンピ ュート ング 検定合格 ・民間企業パソコン教室 講師経験有 | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥600 | 12名 30歳以上 初級者 筆記用具 |

※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。

A 日程

【10～12月に講座開始されるもの】※申込期間：8月29日(月)～9月16日(金) 必着

| No. | 講座名 内 容 | 会 場 講座日時 | 講 師 | 学苑運営費 受講料等 | 定員・対象 持ち物など |
|-----|--|--|--|--|---|
| 60 | 【ビーズアクセサリー講座Part2】～ステキなアク セサリーを作りましょう～ (全3回) 手作りアクセサリーを身につけて、ルンルン気分で人生を歩いてみませんか。今回はプレスレット等を作ります。前回受講した方もOKです。 | 文化センター中央公民館 11/1、8、15 火曜日 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」 | ¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥2,800 前回受講者¥1,800 | 15名、18歳以上 初級者・中級者 はさみ、定規、目打ち、 筆記用具、菓子箱(約 30×20×4cm入れ物) |
| 61 | 【編み物講座】～楽しく話し合いながら、ベストを 作り、お出掛け着としましょう～ (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み物講座です。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。 | 南部学習センター 10/28、11/4、11、18 金曜日 13時30分～ 16時30分 | 大原 達子 ・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 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥3,600 | 15名 20歳以上 棒針6～8号(2本棒)、鉤 針5号、ぬき糸、並太以 上の太い毛糸1/4かせ 筆記用具、リボン、手芸用 はさみ |
| 62 | 【スクラップブック講座】～大切な思い出を 綴るアルバム作り～ (全3回) 大切な写真を撮ったままになっていませんか？簡単便利な道具と キレイなペーパー等を使い、作る人、見る人の心がホッと和む 「魔法」のアルバムページ作りです。 | 文化センター中央公民館 11/18、25、12/2 金曜日 9時30分～11時30分 | 布川 弘子 ・クリエイティブ・マリエズ 公認 イラストレーター ・自宅、公民館にて教 室開催 | ¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥2,500 | 12名 同じテーマの写真6～ 8枚、カット練習用写 真1枚・はさみ |

B 日程

【1～3月に講座開始されるもの】※申込期間：8月29日(月)～12月9日(金) 必着

| No. | 講座名 内 容 | 会 場 講座日時 | 講 師 | 学苑運営費 受講料等 | 定員・対象 持ち物など |
|-----|--|---|--|---|---|
| 63 | 【詩吟体験講座】 ～声作りにどうぞ！～ (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)を取り入れ、漢詩などを吟じる 方法を指導します。 | 文化センター中央公民館 2/5、12、26、3/11、25 日曜日 9時30分～11時30分 | 小須田 今朝人 ・日本詩吟学院岳風会 師範 ・指導歴19年 | ¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回) | 10名、20歳以上 初級者 筆記用具、テープレコーダ - (ある方) |
| 64 | 【スポーツ吹矢講座】 ～腹式呼吸法で健康増進と仲間作り～ (全5回) 腹式呼吸を中心とした「吹矢式呼吸法」の練習でストレスを解消し、 実技を通してスポーツ吹矢の健康的効果を実感します。親子で楽し めます。 | 体育センター 2/12、19、26、3/4、11 日曜日 13時30分～15時 | 林 恒男 ・(社)日本スポーツ 吹矢協会公認指導員 | ¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回) 小学生 ¥1,500 | 10名 小1～高齢者 まで、初級者 親子参加歓迎 筆記用具 |
| 65 | 【アタッチメントベビーマッサージ講座】 ～「心を育てる子育て」を応援します～ (全2回) 最近ママ達に大人気のベビーマッサージ。この機会に是非ご参加く ださい。赤ちゃんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。 | 本町西高尾学習センター 2/7、14 火曜日 10時30分～ 12時 | 古橋 明代 ・第1回育児セラピスト 全国大会2010優秀 実践者賞受賞 | ¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費 ¥4,000 | 親子10組 生後2ヶ月～ハイハイ前 までの赤ちゃんママ バスタオル、赤ちゃん の飲み物、いつものお 出掛けセット |
| 66 | 【足もみ健康講座】 ～足もみマッサージで健康チェック！～ (全5回) 健康チェック！運動することが苦手でも、座布団の上でいつでもで きます。自分の足をもんで健康になりましょう。 | 文化センター中央公民館 1/16、30、2/13、20、3/5 月曜日 14時～16時 | 小野 祐希 ・自宅サロン主宰 ・足もみ教室開催 | ¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回) 教材費 ¥200 | 15名 初級者 足もみ棒、ハンドクリ ーム、フェイスタオル1枚、 白湯 |
| 67 | 【登山講座】～憧れの名山に登ろう!!中高年のため の山登り講座～ (全2回) 山の基礎知識や安全・安心登山のための装備や技術について、 実物や実技を交えてお話します。今から準備していけば夏には 憧れの名山に登れます。 | 文化センター中央公民館 2/11、25 土曜日 9時～12時 | 古川 一雄 ・日本自然保護協会 自然観察指導員 ・山の会を主宰 | ¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費 ¥600 | 15名 45歳以上 初級者(夫婦で参加の場 合は資料代は1名分可) 筆記用具、磁石(コバ ス)、定規(20～30cm) |
| 68 | 【介護支援専門員講座】～目からウロコの地域リハ ビリテーション学～ (全3回) ケアマネやケアマネを目指す方を対象に、理学療法士の視点から日 頃の業務で役立つアセスメントのポイント等をわかりやすく伝授 します。 | 文化センター中央公民館 1/8、22、2/5 日曜日 9時30分～11時30分 | 志垣 健一朗 ・理学療法士 | ¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) | 16名 介護支援専門員ま たは目指している方 動きやすい服装 |



そば道場大心堂 吉原町大和田1409 さくらんぼ公園そば
○土日祝祭日はランチ500円
○体験レッスン受付→090-7177-5684



鴻巣市人形1丁目の
048(541)0448 松村製粉所
http://www.rakuten.co.jp/soba/

自社工房だから早い!安い!最短納期3日

オリジナルTシャツ
プリント 作ります!!

ライトウエイト Tシャツの場合 1枚 980円より
10枚以上のご注文からとなります。
価格にはプリント1箇所1色分が含まれています。
人数の多いTシャツもござります。
http://www.9-print.com/ お電話ください!
(有)にしきや 埼玉県北本市本町2-16-5 ☎048-592-9234

A日程

【10～12月に講座開始されるもの】※申込期間：8月29日（月）～9月16日（金）必着

| No. | 講座名 内容 | 会場 講座日時 | 講師 | 学苑運営費 受講料等 | 定員・対象 持ち物など |
|-----|--|---|--|---|---|
| 49 | 【三味線講座】 ～三味線の音色を楽しんでみませんか～（全5回） 日本文化の一環である、三味線の音色を楽しみながら、指の運動による脳の活性化を図りましょう。初心者歓迎です。 | 本町西高尾学習センター 10/22、11/5、12、26、12/3 土曜日 13時30分～15時30分 | 佐藤 月信 ・信進会師範 ・埼玉県民謡協会 七段名誉教授 | ¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回) 教材費 ¥1,000 | 8名 高校生以上 初級者 筆記用具 三味線（三味線の無い方は講座中のみ無料貸出） |
| 50 | 【三味線講座】～埼玉県に伝わる民謡を主に北本音頭から秩父音頭まで～（全12回） 今まで中心だった東北民謡から埼玉の民謡三味線へ。埼玉にも数多くの唄があります。今回は北本音頭をはじめ、近隣の曲の演奏を楽しみます。 | 本町西高尾学習センター 10/15、29、11/12、26、12/10、 24、1/14、28、2/11、25、3/10、 24 土曜日 9時30分～11時30分 | 中村 豊良 ・日本民謡協会認定教授 ・埼玉県民謡協会認定 名誉教授 ・指導歴36年 | ¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12) 教材費¥1,500 | 7名 20歳以上 初級者 筆記用具、ノート、 三味線（受講時間内無料 貸出 自宅持ち帰りは別途） |
| 51 | 【和胡弓講座】～童謡、唱歌等々、繊細な音色、感動の調べを一緒に楽しみませんか～（全12回） 幼い頃歌った童謡唱歌等、誰にでも簡単に弾け、覚えられます。最近では涙そうそう、北国の春、童神などを取り入れました。優しい指導で楽しく、安心です。 | 本町西高尾学習センター 10/18、25、11/1、15、12/6、 20、1/10、17、2/7、21、3/6、 20 火曜日 13時30分～16時 |  | ¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12) 教材費 ¥1,500 | 7名 20歳以上 初級者 筆記用具、ノート 胡弓（受講時間内無料貸 出 自宅持ち帰りは別途） |
| 52 | 【バラ作り講座】 ～家庭で楽しむバラ栽培～（全6回） バラ栽培の教材として受講生全員に鉢植えバラを配布し、肥料のやりかた、枝蓄の管理等全般指導します。秋バラを開花させ、その後の剪定手入れ等も学びます。 | 文化センター中央公民館 10/13、11/17、12/8、1/12、 2/9、3/8 木曜日 14時～ 15時30分 | 北川 豊明 ・バラ育苗栽培等に 長年従事 ・市内外の公民館にて バラ講習会講師 | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥2,300 | 15名 20歳以上 初級者 筆記用具、軽作業可能 な衣服と手袋、バラ苗 持ち帰り用袋 |
| 53 | 【ガーデニング講座】～あなたの庭をミニ・ヨーロッパ風ガーデンにイメージチェンジしてみませんか！～（全3回） ハンギングバスケットはつるすという意味の容器を使っておしゃれに出来上がります。あなたの庭もミニヨーロッパ風に変身します。華麗なお花を見ながらティータイムを楽しんでみませんか。 | 文化センター中央公民館 11/22、12/6、2/7 火曜日 10時～11時30分 | 浪井 弘子 ・第1回鴻巣フラワーフェスティ バルコンテスト2011入選 ・ハダダグバカガ日本支部 ハダダグバカガマスター | ¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥8,500 | 15名 初級者 はさみ、植え込み用ス コップ、エプロン |
| 54 | 【アートフラワー講座】～貴方のお部屋を彩るアートフラワー。親しい人たちへの贈り物を作ろう～（全6回） お花は誰にでも好かれます。美しい四季の花々を白い布から好みの色に染めて、それぞれの花を作ります。薔薇も小花も楽しみながら作れます。 | 文化センター中央公民館 10/26、11/9、12/14、1/11、 2/8、3/14 水曜日 13時30分～16時30分 | 赤松 佐江子 ・故 山上市先生に 師事 ・個人や企業対象の講 習会講師 | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥500 | 10名 20歳以上 はさみ、サロンエプロ ン、新聞紙(5日分程 度) |
| 55 | 【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、壁面の花等、生花やドライの花、果実、プリザーブドの花等で制作します。 | 文化センター中央公民館 10/15、12/3、17、1/21、2/18、 3/10 土曜日 10時～12時 | 森 邦子 ・マミフラワーデザイ ン講師 ・一葉式生け花上席教 授 | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥12,000 | 20名 初級者 花(又は替り)ばさみ、 色鉛筆、タンポポ箱(40 ×40×30cm位のもの。 持ち帰り用) |
| 56 | 【フラワーアレンジメント講座】～簡単おしゃれなフラワーアレンジメント～（全5回） 生花から花雑貨まで楽しくお花をデコレーションし、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可能です。 | 文化センター中央公民館 12/10、24、1/21、2/18、3/24 土曜日 13時30分～15時30分 | 中川 禎子 ・2010年、2011年世界 らん展にてデモンス トレーション ・公益社団法人日本ワ ーデザイン協会 公 認校 | ¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500円×5回) 教材費 ¥10,000 | 15名 親子参加歓迎 花切ばさみ、持ち帰り 袋 |
| 57 | 【フラワーアレンジメント講座】～簡単おしゃれなフラワーアレンジメント～（全6回） 生花から花雑貨まで楽しくお花をデコレーションし、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可能です。 | 文化センター中央公民館 11/3、12/1、1/5、2/2、3/1、 3/8 木曜日 10時～12時 |  | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥12,000 | 15名 親子参加歓迎 花切ばさみ、持ち帰り 用袋 |
| 58 | 【陶芸講座】～夢中になることがありますか？是非陶器作りを体験してみてください～（全8回） 陶芸の作品を作るのに器用、不器用は関係ありません。日常に使う器を作ります。ゆがみも荒れも1230度の窯の中で魔法にかかり、使うときが楽しみに。 | 中丸学習センター 10/19、26、11/2、9、16、23、 30、12/7 水曜日 9時30分～11時30分 | 原口 日出子 ・陶芸指導歴40年 ・7ヶ所教室主宰 | ¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥6,500 | 15名、18歳以上 初・中級者 はさみ、セロテープ、広告 紙、I7P |
| 59 | 【彫金・鍛金講座】～銅板をたたけば作れるキャンドルスタンド～（全4回） 焼きなまし、やわらかくした銅板を、あて金にあてて金槌で打ち、ろうそくの受け皿を作ります。取っ手と脚をつければ、お気に入りのキャンドルスタンドの出来上がりです。 | 野外活動センター 11/1、8、15、22 火曜日 午後2時～4時 | 原口 美喜磨 ・東京藝術大学大 学院卒 ・元杉野服飾大学 教授 | ¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥8,000 | 12名、18歳以上 ノート、筆記用具、 ボロ布少々、作業用エ プロン |

※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。

A日程

【10～12月に講座開始されるもの】※申込期間：8月29日（月）～9月16日（金）必着

| No. | 講座名 内容 | 会場 講座日時 | 講師 | 学苑運営費 受講料等 | 定員・対象 持ち物など |
|-----|---|--|---|--|---|
| 13 | 【パソコン講座】 ～超初心者のためのパソコン教室～（全4回） インターネットが自由に見られたらな～、メールも使えたらな～、この2つに限定したパソコン教室です。一緒にパソコンの楽しい世界に踏み出しましょう。 | 文化センター中央公民館 11/1、8 火曜日 両日とも午前・午後 9時～15時 | 早川 澄雄 ・パソコン歴15年 | ¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥600 | 12名 20歳以上 初級者 筆記用具 |
| 14 | 【法務講座】～今知っておくと後で安心、身近な相続登記～（全2回） 今、是非知っておきたい相続とその相続登記（遺言を含む）の方法・必要な書類等について、わかりやすくお話しします。 | 本町西高尾学習センター 10/22、11/12 土曜日 13時30分～15時30分 | 木村 富明 ・現登記相談員として 法務局に勤務 ・司法書士有資格者 | ¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費 ¥300 | 8名 20歳以上 初級者 ノート、筆記用具 |
| 15 | 【法務講座】～生きるための老い支度～（全2回） 人生をより豊かにするために今から始める老い支度。遺言書や相続、成年後見について現役行政書士がスッキリ解説します。 | 文化センター中央公民館 10/16、23 日曜日 13時30分～15時30分 | 山口 修 ・行政書士 ・ファイナンシャルプランナー | ¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費 ¥300 | 20名 初級者 筆記用具 |
| 16 | 【英会話講座】～トラベル英会話 旅行先で役立つ表現をマスターしよう！～（全4回） 海外での旅がぐんと楽しくなる英会話の“コツ”を学びます。旅行先で役立つ文化・習慣の違いもあわせて勉強します。1回、4回は人気海外おみやげも紹介します。 | 文化センター中央公民館 10/25、11/8、29、12/13 火曜日 10時30分～12時 | 三橋 肇子 ・東京外国語大卒 ・英語検定一級 ・中学、高校教員 免許（英語） | ¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥2,500 | 20名 初級者、中級者 ノート、筆記用具、マグカッ プ(1,4回目) 前回講座受講者は教材費 ¥1,000 |
| 17 | 【韓国語講座】～初めての韓国語～（全6回） レベルに合わせて、無理なく楽しく歌のように基礎から勉強します。読み書きや聞くこと話すことがまんべんなくできるようにします。 | 文化センター中央公民館 10/26、11/2、9、30、 12/14、21 水曜日 9時30分～10時30分 | 張 明玉 ・韓国語教師 ・韓国語講座実施 | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥500 | 20名 初級者 筆記用具 |
| 18 | 【韓国語講座】 ～こんなに楽しい、韓国まるかじり！～（全10回） 韓国の衣食住文化に触れながら、衣装体験・健康韓国料理・旅行に役立つポイントプチ会話・韓流ドラマ内容の質疑応答などを行います。この秋、一緒に始めましょう。 | 本町西高尾学習センター 10/17、31、11/7、14、21、12/5、 12、19、1/16、30 月曜日 10時～12時 | 金 恵玉 ・韓国語教師資格証 ・韓国語教室複数運営 | ¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥2,500 | 25名 初級者 筆記用具 |
| 19 | 【英語と料理の講座】～楽しく英語とお料理を学んでみましょう～（全6回） コミュニケーションは「食べることから」をモットーに、初心者の方も料理を通じて外国人と英語でおしゃべりをできるようにするとうれしいですね。 | 本町西高尾学習センター 10/3、11/7、12/5、 1/9、2/6、3/5 月曜日 9時30分～12時 | 古高 佳子 ・英語料理本を出版 ・各地で英語での料理 教室を開催 | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥3,000 | 10名 初級者 中級者 エプロン、三角巾 |
| 20 | 【消費生活講座】 ～お家でできるナチュラルクリーニング～（全2回） 手荒れ、皮膚障害が多い中、手や環境に優しい洗剤での掃除や、おしゃれ着、ダウンコート・ジャケットを家庭でふんわり仕上げの洗い方を学びましょう。 | 本町西高尾学習センター 12/1、15 木曜日 9時30分～11時30分 | 西川 裕美 ・日本消費者連盟部会 彩の国環境大学修了 生化学物質部会 | ¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費 ¥100 | 15名 タオル、筆記用具 |
| 21 | 【エニアグラム（9つの性格）講座】 ～あなたの性格はどのタイプ？～（全5回） エニアグラムには貴方を活かす知恵が示されています。グループで語り合いながら自分探しをしませんか。 | 文化センター中央公民館 10/17、11/7、12/5、 1/16、2/20 月曜日 10時～11時30分 | 松崎 緑 ・NPO コミュニオン・エ ニアグラムファシリ テーター | ¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回) 教材費 ¥150 | 12名 20歳以上 初級者 筆記用具、クレヨン (自宅にあれば可) |
| 22 | 【命理学講座】～北京大学でもやっている命理学（五行推命）に挑戦しよう！～（全10回） 命理学（五行推命）を知った日から貴方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 10/18、25、11/1、8、15、22、 29、12/6、13、20 火曜日 13時30分～16時 | 内藤 協子 ・命理学研究所会員 ・易道鑑定士1級 | ¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥5,000 | 5名 20歳以上65歳 以下 初級者 筆記用具、ノート 受講経験者は教材費 ¥500 |
| 23 | 【健康体操講座】～快い音楽を聞きながら健康体操をしましょう～（全8回） 気になる姿勢や体形の補正、膝痛・腰痛予防運動を中心に、ストレッチや筋トレを、心地よい音楽を聞きながら行います。心身ともにリフレッシュしませんか？ | 文化センター中央公民館 10/21、11/4、18、12/2、16、 1/6、20、2/3 金曜日 10時30分～12時 | 樋田 雪江 ・健康運動指導士 ・介護予防運動指導員 | ¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) | 15名 50歳以上 初 級者※持病や痛みのある 方はご相談ください バスパル(又はマット)、汗 拭き巾、運動のしやすい 服装、靴、飲み物 |
| 24 | 【健康フレッシュ・アップ体操講座】 ～楽しくリフレッシュしましょう～（全6回） 日ごろの運動不足を解消し、正しい姿勢、筋力、柔軟性、バランス力、さらに脳の活性化を楽しみながらアップさせていきましょう。お気軽にご参加を！ | 西部学習センター 10/17、31、11/14、21、 12/5、12 月曜日 10時～11時30分 | 渡辺 すみ江 ・フレッシュ・アップ 教室主宰 ・日本ヨガ協会 イスト ラクター | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) | 15名 45歳以上女性 初級者 ※持病のある 方はご相談ください 動きやすい服装、(スパー ツ、ジャージ)運動靴、汗 拭き巾、バスタオル |

※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。

A 日程

【10～12月に講座開始されるもの】※申込期間：8月29日（月）～9月16日（金）必着

| No. | 講座名 内容 | 会場 講座日時 | 講師 | 学苑運営費 受講料等 | 定員・対象 持ち物など |
|-----|--|--|---|---|--|
| 25 | 【自彊術講座】 ～伝統のある簡単体操で歪みをなくそう～(全7回) テキストを見ながら少しずつ進み、1日15分、31動作の体操を無理なく学びます。自分の健康は自分で守る自彊術体操を身につけてみませんか。 | 中央地域学習センター 10/17、31、11/7、14、21、 12/5、12 月曜日 13時30分～15時 | 中島 やす子 ・自彊術普及会 所属指導員 ・指導歴9年 | ¥1,000 受講料 ¥3,500 (¥500×7回) 教材費 ¥1,000 | 20名 20歳以上 初級者 動きやすい服装、バスタオル |
| 26 | 【バランスアップ講座】 ～若返り、転倒予防の「動トレ」～(全4回) 脳、筋肉、関節はいくつになっても進化できます。脳の活性につながる運動、バランスを身につける運動を中心に貴方のカラダを10歳若返らせませう。 | 公団地域学習センター 11/15、22、29、12/6 火曜日 9時30分～11時30分 | 広瀬 浩司 ・パーソナルトレーナー ・健康運動指導士 ・近隣市町村で講座を実施 | ¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) | 15名 20歳以上 動きやすい服装、汗拭き巾、室内履き、飲み物 |
| 27 | 【ダイエット講座】～本気のダイエット・メタボ撃退！かしこい人のカラダの作り方～(全4回) 効果的に鍛えるポイントをおさえたい脂肪燃焼運動と筋力運動、簡単でできる食事法を紹介。あらゆるダイエット本で失敗した人、必見！ | 西部学習センター 10/18、25、11/1、8 火曜日 9時30分～11時30分 |  和田 浩 ・マスターズ陸上50km 競歩70歳代75歳代日本記録保持 | ¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥500 | 15名 20歳以上 筆記用具、汗拭き巾、室内履き、バスタオル又はヨガマット、飲み物 |
| 28 | 【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) 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。これであなただけ健康美を獲得できます！ | 文化センター中央公民館 12/3、10、1/7、14 土曜日 9時30分～11時30分 |  小林 和美 ・スケルトナルアレンジ 骨微動クリエイター ・1998年県体操協会優秀指導者賞受賞 | ¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) | 10名 ウォーキングに関心のある方 動きやすい服装、ウォーキングシューズ |
| 29 | 【介護技術講座】～理学療法士と一緒に体の動きを学び介護に役立てよう～(全2回) 介護にお悩みの家族の方や、介助の動作に不安があるホームヘルパーの方、「体の使い方」を学んで、楽々介護を目指しましょう。 | 文化センター中央公民館 10/30、11/20 日曜日 13時30分～15時30分 | 吉川 将太 ・理学療法士 | ¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2回) | 15名 動きやすい服装 |
| 30 | 【イケコのイス体操講座】～元気できれいは姿勢から！身体の芯からしなやかに～(全4回) 小さな動きで体の芯からやわらかく！イスに座ってやさしく動いて筋肉や骨格のバランスを整え、姿勢美人になりましょう！ | 文化センター中央公民館 10/17、11/7、21、12/5 月曜日 10時～11時 | 星野 里香 ・スパイタイカルチャーセンタールーシーダットンインストラクターコース修了 | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) | 15名 初級者 動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、飲み物 |
| 31 | 【ルーシーダットン講座】～体力が無い人も楽しめるタイ式整体を体験してみませんか～(全6回) ルーシーダットンとはタイの伝統的な簡単でできる体操です。健康はもちろんだいエット美容にも効果的。リンパの流れを活性化し、身体の歪みを正します。 | 文化センター中央公民館 10/17、31、11/14、 12/5、12、19 月曜日 13時30分～14時30分 | 大野 朝行 ・魂合気を各地で指導 http://tanaiki.net | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) | 10名 初級者 動きやすい服装 |
| 32 | 【気の流れ講座】～健康で粘り強い身体をつくりましょう～(全6回) わかり易い気の流れ、使い方を学びます。気は人ともつながるので、人を動かし、苦手な人、嫌いな人が無くなります。 | 中丸学習センター 10/14、21、28、 11/4、11、18 金曜日 9時30分～11時30分 | 佐々木 由美 ・NPO法人日本 フラワーセラピスト協会 認定フラワーセラピスト | ¥1,000 受講料 ¥1,200 (¥300×4回) 教材費 ¥4,800 | 10名 18歳以上 お子様連れでの受講はご遠慮ください 花ばさみ(ワチバさみ可)、新聞紙、作品持ち帰り用の箱又は袋 |
| 33 | 【フラワーアートセラピー講座】～セラピー効果のあるお花でアレンジメントを～(全4回) 癒しを求めている貴方！心身を整えるため、目的別に効果のあるお花を提案し、アレンジをします。主役はお花ではなく、あなた自身です。 | 文化センター中央公民館 10/16、11/20、 1/15、2/12 日曜日 9時30分～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 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) | 15名 20歳以上 動きやすい服装、タオル、飲み物 |
| 34 | 【社交ダンス講座】～人生を楽しむ時間作りにはダンスを始めてみませんか～(全12回) 社交ダンスは踊る楽しさの中で、仲間作りが出来ます。仲間と踊り人生を楽しむ時間を作ってみませんか。初めての方も経験のある方も共に楽しく汗を流しましょう。 | 中丸学習センター 10/22、29、11/5、12、19、 12/3、10、17、24、 1/14、21、28 土曜日 10時～11時30分 | 斎藤 幸展 ・調理師 ・あさひ料理教室主宰 ・元調理師専門学校の教員 | ¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥2,400 | 16名 概ね30～45歳の 独身男女各8名 I.P.O.、ハガ、姉2枚 (食器拭き・台布巾)、 筆記用具 |
| 35 | 【料理講座】～50歳以上男性限定！男の台所塾“基本の料理”～(全3回) 男が料理に関心を持つことは、人生を更に豊かにします。興味・関心のある方は一緒に作ってみませんか。包丁の使い方、調味料の使い分け、盛り付けの基本などを学習します。 | 中丸学習センター 10/18、25、11/1 火曜日 13時30分～16時 | 藤本 秀彦 ・藤本流師範 ・埼玉県民謡協会認定 七段教授 | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥200 | 20名 50歳以上男性 初級者・中級者 I.P.O.、ハガ、姉2枚 (食器拭き・台布巾)、 筆記用具 |

※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。

A 日程

【10～12月に講座開始されるもの】※申込期間：8月29日（月）～9月16日（金）必着

| No. | 講座名 内容 | 会場 講座日時 | 講師 | 学苑運営費 受講料等 | 定員・対象 持ち物など |
|-----|---|---|---|--|---|
| 37 | 【手打ちそば・うどん講座】 ～欲張りそば・うどん教室～(全6回) 今回は人気のそばとうどんをマスターする欲張り講座を企画しました。一緒に楽しいそばとうどん打ちの世界へ一歩踏み出しましょう。女性の方も楽しんでますよ。 | 本町西高尾学習センター 11/22、29、12/6 火曜日 9時～15時 | 早川 澄雄 ・調理師 ・そば打ち指導歴12年 ・そば道場大心堂代表 | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥4,200 | 15名 20歳以上 姉妹、バスタオル、I.P.O.、生そば・うどん持ち帰り用密閉容器 |
| 38 | 【手打ちそば講座】～そば好きな貴方出番です。ご家庭で新そばの年越しそばを打とう～(全3回) 一番美味しいそばは自分が打ったそばです。ご家庭で国内産新そばの年越しそばを堪能することができます。一品料理と合わせてそばの魅力を感じてください。 | 本町西高尾学習センター 12/10(土)9時～12時 17(土)9時～16時 | 内藤 信行 ・調理師 ・そば道場大心堂師範代 ・そば打ち歴10年 | ¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥2,000 | 10名 中学生以上 バスタオル(タオル可)、I.P.O.、タオル、そば持ち帰り用密閉容器 |
| 39 | 【寿司講座】～寿司屋のオヤジがプロの技を教えます。海苔巻きから握りまで～(全3回) 海苔巻きって案外難しいですね。プロでも海苔巻きが巻けて一人前。海苔巻き、ちらし寿司、握り寿司のプロの技を伝授します。食卓に本物の寿司を！ | 本町西高尾学習センター 10/26、11/2、9 水曜日 9時～12時 |  佐藤 悦郎 ・寿司職人歴50年 ・調理師 | ¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥2,400 | 20名 20歳以上 バスタオル(タオル可)、I.P.O.、タオル、寿司持ち帰り用密閉容器 |
| 40 | 【お菓子作り講座】～家庭で出来るスイーツ教室クリスマスケーキも作ります～(全3回) 家にある材料で作るおしゃれなお菓子作りは、笑顔の幸せなひと時です。シンプルスイーツでティータイムを楽しみましょう。 | 中丸学習センター 10/14、11/11、12/9 金曜日 9時～12時 | 北川 悦子 ・お菓子研究家 ・公民館等の講師 ・スイーツカル「e-sweets」 主宰 | ¥1,000円 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥3,000 | 12名、20歳以上 筆記用具、I.P.O.、布巾2枚、持ち帰り袋 |
| 41 | 【リトミック講座】 ～親子で楽しむリトミック～(全9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・心をバランスよく育てる幼児教育です。 | 文化センター中央公民館 10/17、31、11/14、21、 12/12、19、1/30、2/20、 3/12 月曜日 10時～11時 | 藤生 幸恵 ・リトミック研究センターディプロマA取得 ・幼稚園、保育園等でリトミック指導 | ¥1,000 受講料 ¥4,500 (¥500×9回) | 15名 動きやすい服装 |
| 42 | 【歌声ひろば講座】 ～150曲の愛唱歌を歌おう～(全10回) 幼い頃に歌った童謡唱歌、青春の思い出の曲、歌声喫茶での歌などを心地よいピアノ伴奏で歌います。リラックス脳体操や発声練習、曲解説もお楽しみに！ | 中央地域学習センター 10/18、11/8、22、12/6、20、 1/10、24、2/7、21、3/6 火曜日 10時～11時30分 | 岩田 俊子 ・日本音楽療法学会会員 ・市内にてコーラス指導 | ¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10) 教材費 ¥700 | 35名 55歳以上 飲み物 |
| 43 | 【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) 歌うことは懐かしい写真を見ているように楽しい世界が広がります。あなたの歌声が家庭にほほえみを作ってくれるはず。初めての方も一度受講した方も大歓迎です。 | 文化センター中央公民館 12/1、8、15、22、 1/5、12、19、26 木曜日 13時30分～15時30分 | 小堀 英子 ・高橋歌謡学院師範 ・市内外で指導(20年以上) | ¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥400 | 25名 60歳以上の女性 初級者 筆記用具、飲み物 |
| 44 | 【大人のピアノ講座】～片手・両手好きな手で脳トレしながら楽しくピアノを弾きましょう！～(全7回) 子供の頃憧れたピアノを、数名のグループに分かれて聞き合いながら15分ずつの個人レッスン形式で童謡を弾いてみませんか。 | 文化センター中央公民館 11/23、30、12/7、21、 1/11、18、25 水曜日 18時～21時10分 | 青木 弘子 ・東邦音楽大学 ピアノ科卒 ・指導歴27年 ・自宅教室開催 | ¥1,000 受講料 ¥3,500 (¥500×7回) 教材費 ¥200 | 10名 40歳以上 初級者 筆記用具 |
| 45 | 【大人のピアノ講座】～ピアノを弾きながら楽しく脳トレしましょう！～(全7回) 場所と時間帯を変えてのグループレッスン。2つのグループに分かれ数名ずつの個人レッスン形式。ピアノで楽しく脳トレしましょう。 | 本町西高尾学習センター 10/21、11/4、18、 12/2、16、1/6、20 金曜日 9時～12時 | 奥田 健一 ・バンド活動歴40年 ・指導歴16年 | ¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10) 教材費 ¥1,000 | 20名 初級者 ギター、筆記用具 |
| 46 | 【ギター講座】 ～初心者フォークギター教室(全10回) ギターって難しい？いえ、そんなことはありません。今は弾けないあなたも、楽しく学んですぐに「弾ける人」になれます。楽譜は使いませんのでお気軽に！ | 文化センター中央公民館 10/13、20、27、 11/3、10、17、24、 12/1、8、15 木曜日 18時～20時 | 田口 明満 ・民謡師範 ・市内外民謡指導歴19年 | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) | 10名 20歳以上 初級者 筆記用具、ベルト(又は腰紐) |
| 47 | 【民謡講座】 ～がんばる日本のうた体験講座～(全6回) 日本の民謡は、腹の底から声を出すことで神経や体内の筋肉を適度に刺激して元気になると言われます。発声の基礎から優しくお教えします。 | 南部地域学習センター 11/15、22、29、 12/6、13、20 火曜日 13時30分～16時 | 藤本 秀彦 ・藤本流師範 ・埼玉県民謡協会認定 七段教授 | ¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥200 | 8名 初級者 筆記用具(三味線のない方は講座中のみ無料貸出) |
| 48 | 【三味線講座】 ～誰にでもすぐ弾ける三味線学習～(6回) 三味線は指先を使うので、脳の働きを良くし、認知症防止にもなります。その日からすぐ弾けます。童謡・民謡・歌謡曲なども弾けますので、眠っている三味線を活用しましょう！ | 東地域学習センター 11/2、9、16、30、 12/7、14 水曜日 10時～11時30分 | | | |

※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。