

B 日程

【7～9月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（月）～6月8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
87	【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5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。歩行介助も行います。	文化センター中央公民館 7/7、14、21、28、8/4 土曜日 13時30分～15時30分	吉川 将太 ・理学療法士 	¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回)	20名 動きやすい服装
88	【合気の達人講座】～心・体のバランス（正中線）を心の合気のエッセンスで整えよう～（全4回） 老人、女性、子供でも大男を軽く転がせる業は、これ以外ありません。誰も教えてくれない本物の合気を4回でマスター！	中丸学習センター 7/2、9、16、30 月曜日 9時30分～11時30分	大野 朝行 ・心の合気の指導 ・http://tamaaiki.com/ ・http://tamaaiki.net/	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回)	10名 動きやすい服装
89	【初心者フォークギター講座】～やさしいコードで「弾き語り」があなたにもできます～（全10回） やさしいコードでフォークギターの弾き語り。はじめての人、昔、挑戦したけどあきらめてしまった人、今弾けないあなたもこの講座でギター弾きの仲間入り。	文化センター中央公民館 7/6、13、20、27、8/3、10、8/31、9/7、14、21 金曜日 18時～20時	奥田 健一 ・Pete Paul & Mary Fan Club 創設者 ・PP&M Copy Band「Part Per Million」で活動	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥1,000	20名 初級者 ギター、筆記用具
90	【民謡太鼓講座】～太鼓をたたいて民謡を楽しみましょう～（全5回） 三味線・尺八・唄に合わせて太鼓をたたき、リズム感を養い、健康維持を保ちながら、日本文化の民謡に親しんでみませんか！お待ちしております。	西部地域学習センター 7/7、14、21、28、8/4 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、タオル1本
91	【詩吟体験講座】～詩吟は難しいとお考えの方一度体験してみましょう～（全7回） 詩吟は、漢詩や和歌等に節をつけて、無理のない発声で歌います。各人が吟じやすいように音程にあわせて特殊な伴奏楽器にて指導します。健康第一！	文化センター中央公民館 7/10、17、24、31、8/7、21、8/28 火曜日 18時30分～20時30分	木村 溪基 ・詩吟溪月流（宗範） ・指導歴21年 ・埼玉県吟詠コンクール公認審査員	¥1,000 受講料 ¥3,500 (¥500×7回)	10名 初級・中級者 筆記用具
92	【スクラップブック体験講座】～“しあわせ”を呼ぶアルバム作り～（全3回） 写真整理のお悩みを楽しく解決してみませんか。アルバムは作る人、みる人を笑顔にする最高の“宝物”今回はページ作り&ステキなカード作りをします。	文化センター中央公民館 9/4、11、18 火曜日 9時30分～11時30分	布川 弘子 ・クリエイティブメモリーズ公認アルバムアドバイザー	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥2,500	10名 同じテーマの写真6～8枚、練習用写真1枚、はさみ
93	【パッチワーク講座】～ブリーツのポケット付ポシェットを作ろう～（全2回） 好みの布を1cmから2cm幅で縫い合わせストリングのポケットを作り、本体、ポケットを中表に1ヶ所開けて、全体を縫うと出来上がります。	文化センター中央公民館 7/3、17 火曜日 13時30分～15時30分	清水 光枝 ・（財）日本手芸普及協会 ・南魚沼市やモンゴルにて展示会開催	¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費 ¥2,000	15名 ボール紙50cm×30cm 筆記用具、裁縫道具
94	【法務講座】～生きるための老い支度～（全4回） 今、話題のエンディングノート。オリジナルノートをお配りして、相続・遺言・成年後見や葬儀・お墓について現役行政書士がスッカリお話しします。	文化センター中央公民館 7/7、14、28、8/4 土曜日 13時30分～15時30分	山口 修 ・行政書士 ・フィナンシャルプランナー	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥800	20名 初級者 筆記用具
95	【韓国語講座】～韓国に友達をつくらう～（全10回） 実際の旅行に役立つ会話を中心に、基本文法と併せて学習します。また、韓国と日本との歴史についても知識を増していきます。	文化センター中央公民館 7/4、11、18、25、8/1、8、22、8/29、9/5、12 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十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	10名 初級者 前回受講者は教材費無料 ノート、筆記用具
96	【フェルデンクライスメソッド講座】～幸せなからだになる。脳と身体のレッスン～（全4回） 私たちは自分の動きの癖で動きを止めています。レッスンでそのことに気づき楽な動き方を見つけます。楽な動きで心と体は安定し、幸せなからだになります。	文化センター中央公民館 7/2、30、8/6、20 月曜日 10時～11時	小林 和美 ・国際認定フェルデンクライスプラクティショナー	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回)	15名 20歳以上 初級者 動きやすい服装、フェイスタオル、バスタオル、飲み物

全96講座募集

平成24年度前期講座版

総受講者数延べ4151名。皆様に支えられて開校6年目を迎えます。

～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 あなた』『あなたが主役です』



ルーシーダットン講座



寿司講座



実用書道講座

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 2月27日(月)～ 3月16日(金) ※土・日・祝日除く
B日程 2月27日(月)～ 6月 8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 3月26日(月)～ 4月 6日(金) ※土・日・祝日除く
B日程 6月15日(金)～ 6月22日(金) ※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。

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）

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）講座案内パンフレット（本紙）を発行しています。そこで広告掲載をいただける企業・店舗等を募集しています。

掲載料：平成24年後期講座案内パンフレット
発行日時：平成24年9月
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24年3月1日～平成24年7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年度後期講座（平成24年10月～平成25年3月開催の講座）に向け新たな市民教授の募集を行います。市民教授になるために資格等は必要ありません。誰かに教えたいという気持ちがある方は、ぜひ、説明会へご参加ください。次回の希望者説明会は6月に開催を予定しています。詳しくは広報6月号をご覧ください。

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

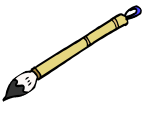
講座の案内や申込み、市民教授の紹介、キタガクトピックスなど詳細に載せていますので是非ご覧下さい。

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

通年講座

【4～3月まで年間を通して行われる講座】※申込期間：2月27（月）～3月16日（金）必着

※途中からの受講はできません。予めご了承ください。

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	【話し方講座】 ～さわやか自己表現と聴き方講座～(全12回) 聴き上手は人に好かれます。今回は聴き方と話し合いを重点的に学びます。毎回実習を通して上手な話し方を身につけていきます。心をつなぐ会話で豊かな人生を！	文化センター中央公民館 4/19、5/17、6/21、7/19、 8/16、9/20、10/18、11/15、 12/20、1/17、2/21、3/21、 木曜日 10時～12時	赤羽 勝子 ・NP0 法人話し方 HR 研究所 講師 ・埼玉県生きがい大学 講師	¥2,000 受講料¥ 6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥2,000	20名 高校生以上 筆記用具
2	【はじめてのアロマテラピー講座】 ～若く美しく健康に！～(全12回) アロマの基礎を学び、若返り化粧水、乳液、クリーム、フェイシャルソープ、シャンプー、日焼け止め等を安心アロマで手作ります。手足のマッサージでリラックスできます。	文化センター中央公民館 4/22、5/13、6/10、7/8、8/5、 9/9、10/14、11/11、12/9、 1/13、2/10、3/10 日曜日 10時30分～11時30分	上田 久美子 ・英国 IFA 認定アロマテラピ スト、インターナショナルアロマ ディディネーター協会 代表	¥2,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥6,000	16名 初級者 筆記用具、マグカッ プ(ハーブティーを 飲みます)
3	【スピリチュアルヒーリング講座】 ～誰でも幸せ(ポジティブ)になれる～(全12回) 毎日の生活の中でポジティブな考えを持ち、健康と幸せを自分でつかみとります。必然的に起こるスピリチュアル見えない世界をひもといていきます。	文化センター中央公民館 4/18、5/9、6/13、7/18、8/29、 9/19、10/17、11/21、12/19、 1/16、2/20、3/13 水曜日 10時30分～11時30分	上田 久美子 ・スピリチュアルヒー リングセラピスト	¥2,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥6,000	16名 筆記用具、マグカッ プ(ハーブティーを 飲みます)
4	【着付け・マナー講座】 ～四季を通して着物を楽しんでみませんか？～(全22回) 着物を美しく装う為の、四季折々の風情に合わせた「約束事」「マナー」を楽しく学びながら、着物に触れてみませんか？	東地域学習センター 4/17、5/1、15、6/5、19、7/3、 7/17、8/7、9/4、18、10/2、 10/16、11/6、20、12/4、18、 1/15、29、2/5、19、3/5、19 火曜日 13時30分～15時30分	森岡 美衣 ・ハクビ京都きもの 学院教授 ・ウォーキング& トレッチアドバザー	¥2,000 【受講料】 ¥11,000 (¥500×22回) 【持ち物】 着物、帯、長襦袢、肌襦袢、裾よけ、 足袋、伊達締め2本、腰ひも5～6本、仮ひも2 本、帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め、洗濯バサミ2 個、タオル3枚、コーリンベルト	10名
5	【かな書道講座】 ～墨を磨る時間～(全11回) 墨を磨って平安時代の女房たちと語らいませんか。忙しい現代ですからこそ、ゆったりとした時間を持ちたいものです。ご自分の心と向かい合ってください。	文化センター中央公民館 5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、 10/16、11/20、12/18、1/15、 2/19、3/19 火曜日 10時～12時	鳥井 美知子 ・日展会友 ・読売書法会理事 ・藍菊会常任理事 ・二藍舎主宰	¥2,000 受講料 ¥5,500 (¥500×11回)	20名 高校生以上 書道用具一式(新し く購入する方はご注 談ください)
6	【働く人のためのかな書道講座】 ～墨を磨る時間～(全11回) 墨を磨って平安時代の女房たちと語らいませんか。忙しい現代ですからこそ、ゆったりとした時間を持ちたいものです。ご自分の心と向かい合ってください。	南部学習センター 5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、 10/16、11/20、12/18、1/15、 2/19、3/19 火曜日 18時～20時		¥2,000 受講料 ¥5,500 (¥500×11回)	20名 高校生以上 書道用具一式(新し く購入する方はご注 談ください)

A 日程

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（月）～3月16日（金）必着

	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
7	【社交ダンス講座】 ～楽しみながら健康づくりを～(全12回) 社交ダンスでコミュニケーションを図り楽しく語り学びましょう。初級、中級コースと分かりやすくお教えます。	中丸学習センター 4/21、5/5、19、6/2、16、30、 7/14、21、8/4、18、9/1、15 土曜日 10時～11時30分	栗原 弘子 ・社交ダンス教師資格 ・指導歴30年	¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	15名 20歳～80歳くらい 動きやすい服装、タ オル、飲み物
8	【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。これであなたは健康美を獲得できます！	文化センター中央公民館 4/21、28、5/5、19 土曜日 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16年	¥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
9	【ウォーキング講座】 ～膝を痛めないためのウォーキング講座～(全4回) 今は多くの人が、痛めやすい歩き方をしています。正しい歩き方をするだけで、疲れなくなったと、効果は直ぐに表れます。	中丸学習センター 5/7、14、21、6/4 月曜日 9時30分～11時30分	大野 朝行 ・魂合気研究会道場等 で、日本古来の誇る べき文化の一つ「歩 き方」を指導	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回)	10名 動きやすい服装
10	【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4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。歩行介助も行います。	文化センター中央公民館 4/28、5/12、26、6/2 土曜日 13時30分～15時30分	吉川 将太 ・理学療法士	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回)	20名 動きやすい服装
11	【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にできる体操です。リンパの流れを活発にし、身体の歪みを正します。	文化センター中央公民館 4/17、24、5/8、22、6/5、12 火曜日 13時30分～14時30分	星野 里香 ・スアイタイカルチャー 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)	20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

※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

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（月）～3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
78	【入門中国語講座】 ～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 4/19、26、5/10、17、24、31 木曜日 13時30分～14時30分	張 明玉 ・市内外でサークル講師	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥1,050	20名 初級者 筆記用具 
79	【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 4/21、28、5/12、19、26、6/2 土曜日 18時～19時	張 明玉 ・市内外でサークル講師	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥2,940	20名 初級者 筆記用具
80	【韓国語講座】 ～楽しくて、すぐに役立つ韓国語～(全10回) 衣装体験やおいしい料理そして韓流ドラマ内容のポイント解説など韓国文化も盛り込んで、基礎からプチ会話まで楽しく学ぶ韓国語。春からあなたも韓国通！	本町西高尾学習センター 4/16、30、5/7、14、21、6/4、 6/11、18、7/2、9 月曜日 13時～15時	金 恵玉 ・韓国語教師資格証 ・韓国語能力試験監督 ・韓国語弁論大会で、 優秀者多数輩出	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥3,000	25名 初級者 筆記用具、ノート
81	【傾聴法学習講座】 ～コミュニケーションに役立つ傾聴法～(全3回) 参加者同士で実習しながら「心の通う聞き方」を身につけます。傾聴であなたの人生を実り多いものにしませんか！	文化センター中央公民館 5/9、6/13、7/11 水曜日 13時30分～15時	松崎 緑 ・日本カウンセリング 学会認定カウンセ ラー ・産業カウンセラー	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回)	16名 初級者 筆記用具

B 日程

【7～9月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（月）～6月8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
82	【雅楽入門講座】 ～雅びな音楽の世界へゆったりとご案内します～(全3回) 第1回は笛、箏等の演奏を交えながら。第2回は歌もの、龍笛の体験。第3回は舞楽陵王の衣紋と舞をご覧頂き、雅楽の楽しみをやさしくお伝えします。	中央地域学習センター 7/8、22、8/19 日曜日 9時30分～11時30分	中村 香奈子 ・東京藝術大学雅楽 専科卒 ・読売文化センター 自由ヶ丘にて講師歴 10年	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥5,000	15名 初級者 中学生以上 ノート、筆記用具 ※ロングスカートかズボ ンでご参加ください
83	【脳いきいき！アート講座】 ～右脳を活性化させるアート制作を楽しみ、もっといきいき！～(全2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。季節感を取り入れながら、表現の幅をひろげた感性豊かな作品制作を楽しみましょう。	文化センター中央公民館 8/6、20 月曜日 9時30分～11時	 棟本 幸子 ・臨床美術士(日本臨床 美術協会員) ・女子美術大卒	¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費 ¥600	8名 脳いきいきアート講 座受講経験者 新聞紙1部、雑巾
84	【絵画講座】 ～絵を描く楽しいひとときをすごしませんか!？～(全6回) 自分の好きな方法で、花や静物などを描きます。水彩画、パステル、油絵、クレヨンなんでもOK! 楽しい彩色方法なども紹介します。	中丸学習センター 7/13、27、8/10、24、9/14、 9/28 金曜日 9時30分～11時30分	 根布谷 重子 ・日展会友(洋画) ・白日会会員 ・埼玉県美術家協会 会員	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥1,000	15名 初級者 水彩、パステル、油彩 など各自必要な用具
85	【ベビーマッサージ講座】 ～楽しい育児を応援します～(全2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！どうぞお気軽にご参加ください。	文化センター中央公民館 9/4、11 火曜日 10時30分～11時30分	古橋 明代 ・アタッチメントベビー マッサージ上級インス トラクター ・育児セラピスト ・幼稚園教諭、保育士	¥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 とママ。 バスタオル、赤ちゃん の飲み物(母乳の場合 は不要)、おむつ
86	【生き方講座】 ～60歳過ぎたら始めたい四つの大事～(全3回) 愚痴や不平不満を努力と知恵に換える方法を学びます。大きな幸せの中にいても小さな不幸が気になってしまうものです。快聞、快笑で免疫力UP！	文化センター中央公民館 7/3、17、24 火曜日 10時～11時30分	宮下 計宏 ・健康管理士(日本成 人病予防協会) ・いきいき埼玉市民講 師	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500円×3回)	10名 30歳以上 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

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（月）～3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
67	【大人のそろばん講座】～そろばんを使って脳を活性化させよう！～（全5回） 和算（鶴亀算）やインド式計算にも触れ「そろばん」を使い楽しく脳の老化防止と仲間づくりをしましょう。個人個人のレベルにあった練習方法で基本から楽しく学べます。	西口ビル多目的ルーム 5/10、17、24、31、6/14 木曜日 13時30分～15時	林 恒男 ・市内各所で「大人のそろばん教室」講師 講師歴6年	¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥300円×5回） ※教材費は¥300前後 当日集金	10名 40歳以上 初級者・中級者 そろばん、ノート、 筆記用具
68	【パソコン講座】 ～ワードの基礎を学ぼう！～（全8回） パソコンの基礎から文字装飾や図形描画等をゆっくりじっくり学習し、更に表現力アップの文章作り。応用問題を取り入れ実力アップに繋げましょう。	文化センター中央公民館 4/26、5/10、17、31、6/7、14、 6/28、7/5 木曜日 13時30分～15時30分	丸山 晴江 ・日商ビジネスコンピューティング検定合格 ・民間企業パソコン教室 講師歴有	¥1,000 受講料 ¥4,000 （¥500×8回） 教材費 ¥700	12名 30歳以上 初級者 筆記用具
69	【パソコン講座】 ～超初心者のためのパソコン教室～（全4回） インターネットとメールの基本的パソコン教室です。いっしょに楽しいパソコンに触れてみましょう。	文化センター中央公民館 5/22、29 火曜日 9時～12時 13時～16時 昼休み1時間 食事は各自	早川 澄雄 ・パソコン歴16年 	¥1,000 受講料 ¥2,000 （¥500×4回） 教材費 ¥600	18名 20歳以上 初級者 筆記用具、B4ノート 1冊
70	【法務講座】～生きるための老い支度～（全4回） 今、話題のエンディングノート。オリジナルノートをお配りして、相続・遺言・成年後見や葬儀・お墓について現役行政書士がスッキリお話しいたします。	文化センター中央公民館 5/12、26、6/2、23 土曜日 13時30分～15時30分	山口 修 ・行政書士 ・フィナンシャルプランナー	¥1,000 受講料 ¥2,000 （¥500×4回） 教材費 ¥800	20名 初級者 筆記用具
71	【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） こまらないために実例の紹介や一般的な相続などの基礎知識（遺言を含む）と相続の大部分を占めている遺産分割協議による相続登記の方法・必要な添付書類等について、わかりやすくお話しします。	文化センター中央公民館 4/21、5/19、土曜日 9時30分～11時45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
72	【エニアグラム（9つの性格）講座】～コミュニケーションに役立つ性格タイプ学～（全5回） 性格がどう違うのかを2千年の歴史を持つ人間学「エニアグラム」が解明します。思いがけない自分を発見するかもしれません！	文化センター中央公民館 4/25、5/23、6/27、7/25、8/22 水曜日 13時30分～15時	松崎 緑 ・NPO コミュニオン認定ファシリテーター	¥1,000 受講料 ¥2,500 （¥500×5回） 教材費 ¥150	15名 20歳以上 初級者 クレヨン（自宅にあれば可）
73	【英語と料理の講座】～Cooking In English 英語で簡単ゴージャス料理～（全6回） 初心者の方でも生活に沿った英語を楽しく学べて、いつの間にか料理名人になっています。	本町西高尾学習センター 4/16、5/14、6/11、7/9、8/20、 9/10 月曜日 9時30分～12時	古高 佳子 ・海外で日本料理を普及 ・横田基地にて英語お料理教室開催	¥1,000 受講料 ¥3,000 （¥500×6回） 教材費 ¥3,000	10名 初級者 エプロン、三角巾 ふきん1枚
74	【地域学】～資料で学ぶ郷土埼玉の開発～（全5回） 江戸時代を中心に、郷土埼玉がどのように開かれてきたかを資料（地図等）を使ったり作業（色鉛筆での着色）をしったりして学びます。現在の豊かな埼玉の礎を築いた先人達の知恵を学びます。	文化センター中央公民館 4/17、24、5/8、22、6/5 火曜日 9時30分～11時	柳 毅 ・元小学校教師 ・他市で郷土史講師	¥1,000 受講料 ¥2,500 （¥500×5回） 教材費 ¥500	20名 18歳以上 筆記用具、色鉛筆
75	【消費生活講座】～心地よいナチュラルな生活の工夫をしてみませんか～（全2回） 家族と共に毎日使用するものだからこそ気を配りたい身の回り品。艶やかな髪・肌を守る洗剤・洗淨剤・化粧品類などの実験等による目利き・工夫・情報の提供	本町西高尾学習センター 5/10、6/14 木曜日 9時30分～11時30分	西川 裕美 ・彩の国環境大学修了生の会（化学物質部会）	¥1,000 受講料 ¥1,000 （¥500×2回） 教材費 ¥100	15名  筆記用具、タオル
76	【トラベル英会話講座】～旅行先で役立つ表現をマスターしよう！～（全5回） 海外での旅がぐ～んと楽しくなる英会話表現を文法も交えて学びます。旅先で役立つ文化・習慣の違いも紹介。2回目は人気海外みやげの試食をします。	文化センター中央公民館 5/1、15、6/5、26、7/10 火曜日 10時30分～12時	三橋 肇子 ・東京外語大学卒 ・英語検定一級 ・中学、高校教員免許（英語）	¥1,000 受講料 ¥2,500 （¥500×5回） 教材費 ¥3,500	20名 初級者 中級者 ノート、筆記用具 2回目 マグカップ（みやげ試食の時）
77	【英会話講座】 ～使える英語力を身に付ける～（全6回） もう一度英語を学びなおしたい方、日常会話や海外旅行での表現を学びたい方、一緒に英語力をアップさせてみませんか？	南部学習センター 5/14、21、6/11、18、7/9、16 月曜日 15時30分～16時50分	坂戸 芳子 ・英会話講師歴12年 	¥1,000 受講料 ¥3,000 （¥500×6回） 教材費 ¥300	20名 18歳以上 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

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（月）～3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
12	【自彊術講座】～伝統ある整体体操で身体の歪みをなくそう！～（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護る、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 4/30、5/7、14、21、6/4、11、 6/18 月曜日 13時30分～15時	中島 やす子 ・公益社団法人自彊術普及会大宮支部所属指導員	¥1,000 受講料 ¥3,500 （¥500×7回） 教材費 ¥1,000	15名 20歳以上 初級者 運動しやすい服装、 バスタオル
13	【裸足ランニング講座】～生まれ持った「走る力」を蘇らせる！～（全2回） 座学と実技で裸足ランニングの魅力を伝えます。ヒトが本来持っている「走る力」を蘇らせることで、走りの変化を実感できます。これからランニングを始める方も歓迎です。	西部地域学習センター 4/17、24 火曜日 9時30分～11時 	大石 哲也 ・パーソナルトレーナー ・日本スポーツ＆ボディ・マイスター協会認定 ベアフットランマイスター	¥1,000 受講料 ¥1,000 （¥500×2回） 教材費 ¥500	14名 18歳以上 初級者・中級者 2日目実技：動きやすい 服装、汗拭きタオル、 飲み物
14	【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） 腰痛・膝痛予防や、全身の運動能力をアップするため、ストレッチや筋トレを、快い音楽を聞きながら行い、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 5/11、25、6/1、15、7/6、20、 9/7、21 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 ・中高年健康体操指導歴9年 ・スポーツクラブ、サークル等で指導	¥1,000 受講料 ¥4,000 （¥500×8回）	25名 概ね55歳以上 初級者 バスタオル（又はマット）、汗拭きタオル、運動のできる服装・靴（自宅にあるもの）、水分補給用飲み物
15	【リラクゼーションヨガ講座】 ヨガはココロとカラダのセルフケアです（全6回） 手足の指先からゆっくりと動かしていきます。正しい呼吸で気持ちの力みを取り除き様々なポーズでリンパや血液の滞りを解消します。カラダの硬い方大歓迎。	文化センター中央公民館 5/1、22、6/5、26、7/3、31 火曜日 13時30分～15時	国峰 薫 ・PFA ヨガライセンス認定 ヨガインストラクター ・ミュウボディフットセラピースクール認定 フットリフレソジスト	¥1,000 受講料 ¥3,000 （¥500×6回）	15名 20歳以上 初級者 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマットまたはバスタオル
16	【転倒予防講座】 ～若返りスマイル運動～（全5回） 筋肉、関節、脳を使って楽しく笑顔でカラダを動かします。まんべんなく全身を使うので、ストレス解消に最適です。体力のない方でも参加できます。	西部地域学習センター 5/8、15、22、29、6/5 火曜日 9時30分～11時	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 ¥2,500 （¥500×5回）	15名 動きやすい服装 汗拭きタオル、室内履き、飲み物
17	【膝イタ予防改善運動講座】 ～一生自分の足で歩きましょう～（全3回） 筋力低下や加齢、不良姿勢、膝、股関節の変形などあらゆる原因で起こる膝の痛み。家庭でできる簡単な運動を紹介します。	本町西高尾学習センター 6/12、19、26 火曜日 9時30分～11時		¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500×3回）	15名 フェイスタオル、汗拭きタオル、バスタオル、飲み物
18	【フラワーハートセラピー講座】 ～セラピー効果のあるお花を生活の中へ～（全5回） 心身を整える効果のあるお花を提案し、目的別に効果のある花でアレンジをします。癒しの効果のあるお花を生活の中に取り入れてみませんか。	文化センター中央公民館 5/13、6/10、7/8、8/19、9/9 日曜日 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 フラワーハートセラピスト 上級アドバイザー	¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥300×5回） 教材費 ¥7,500	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、新聞紙、雑巾、ゴミ袋、作品持ち帰り用の箱又は袋
19	【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、人生をさらに豊かにします。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 4/16、30、5/7 月曜日 13時30分～16時	斉藤 幸展 ・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 ・料理講習会の講師、審査員	¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥2,400	20名 50歳以上の男性 エプロン、ハンカチ、タオル2枚（食器拭き・台布巾）、筆記用具
20	【料理講座独身男女限定】 ～料理を通じてステキな出会いを～（全3回） 料理を作り、おしゃべりをしてステキな時間を過ごしましょう。小学校の時の家庭科の授業を思い出し和気藹々とみんなで楽しみましょう。	中丸学習センター 6/16、23、30 土曜日 9時～12時 	西洋料理、専門調理師・調理技能士 料理サークルの講師など	¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥2,400	20名 概ね25歳～45歳の独身男女（各10名） エプロン、ハンカチ、タオル2枚（食器拭き・台布巾）、筆記用具
21	【手打ちそば講座】 ～二八の手打ちそばを打ちましょう！～（全4回） 自分が打ったそばの美味しさが堪能できます。そば粉8割の二八そばを毎回三人前打っていただきます。一品料理と合わせてそばの魅力を体感してください。	本町西高尾学習センター 6/16、23、30、7/7 土曜日 9時～12時	内藤 信行 ・調理師 ・そば道場大心堂 師範代 ・そば打ち歴11年	¥1,000 受講料 ¥2,000 （¥500×4回） 教材費 ¥2,500	10名 中学生以上 バンダナ（タオル可）、エプロン、タオル、そば持ち帰り容器
22	【手打ちうどん講座】 ～気楽にトライ！手打ちうどん教室～（全3回） 小麦粉、塩、水だけでできるシンプル手打ちうどんにチャレンジしましょう。はじめてでも感動ものです。女性の方でも楽に打てます。	本町西高尾学習センター 4/18、25、5/2 水曜日 9時から12時	早川 澄雄 ・調理師 ・手打ちそば指導歴13年 ・そば道場大心堂代表	¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥2,400	18名 20歳以上 初級者 タオル2枚、バンダナ、エプロン、生うどん持帰り用密閉容器

※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

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（月）～3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
23	【寿司講座】～寿司屋のオヤジの寿司講座。好評につき第二弾です～（全4回） 海苔巻き、ちらし寿司、握り寿司を作ります。前回の受講生も大歓迎です。ご家族で“本物の寿司”をお楽しみください。	本町西高尾学習センター 5/16、23、30、6/6 水曜日 9時30分～12時	佐藤 悦郎 ・寿司職人歴50年 ・調理師 	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥3,200	24名 20歳以上 バンダナ(対可)、 エプロン、タオル、寿 司持ち帰り密閉容器
24	【初心者フォークギター講座】～やさしいコードで「弾き語り」があなたにもできます～（全10回） やさしいコードでフォークギターの弾き語り。はじめての人、昔、挑戦したけどあきらめてしまった人、今弾けないあなたもこの講座でギター弾きの仲間入りです。	文化センター中央公民館 4/20、27、5/11、18、25、6/1、 6/8、15、22、29 金曜日 18時～20時	奥田 健一 ・Pete Paul & Mary Fan Club 創設者 ・PP&M Copy Band 「Part Per Million」で 活動	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥1,000	20名 初級者 ギター、筆記用具
25	【大人のピアノ講座】～眠っている楽器を使い脳トレしましょう～（全10回） グループに別れ、15分ずつの個人レッスン。簡単でも、両手で曲を弾ける様一緒にチャレンジしてみませんか？。以前受講された方も大歓迎です。	本町西高尾学習センター 5/7、21、6/4、18、7/2、16、 7/30、8/6、9/3、10 月曜日 9時10分～12時	青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ 科卒 ・指導歴28年 ・自宅でピアノ教室開 催	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥200	10名 50歳以上 初級者 ピアノ・キーボードなど 既にお持ちの方 筆記用具
26	【大人のピアノ講座】～弾いているだけ脳トレも兼ねるピアノで1曲弾いてみませんか？～（全8回） グループに別れ、15分ずつの個人レッスン。初めての方でも、両手で弾けるよう知っている童謡をやさしくお教えいたします。練習しているだけで脳トレにもなりますよ。	文化センター中央公民館 4/25、5/2、16、30、6/6、20、 7/4、18 水曜日 18時～21時20分		¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥200	12名 20歳以上 初級者 筆記用具、ファイル (資料入れ用)
27	【お琴講座】 ～楽しいお琴教室～（全6回） 調絃器を使い、いろいろな調子の曲ができます。古典からポピュラー、童謡と楽しくおけいこがどんどん進みます。そして皆で合奏しましょう。	文化センター中央公民館 4/24、5/8、5/15、6/5、6/19、 7/3 火曜日 13時～15時	大島 昭子 ・生田衛藤流大師範 ・サークル活動中 ・小学校体験授業、自 宅にて教室開催 ・教授歴 40年	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥500	10名 20歳以上 琴の持込が出来る方 琴、爪
28	【和胡弓講座】～幼い頃の童謡、唱歌から現代の唄まで、胡弓独特の音色を奏でてみませんか～（全12回） 私たちは北本を中心に近隣市内の学校、老人ホーム施設等に出向き童謡、歌謡、民謡の演奏ボランティア活動中です。童謡、唱歌等歌ってくださる方は非ご協力を。	本町西高尾学習センター 4/17、24、5/8、22、6/12、26、 7/10、24、8/14、28、9/11、 9/25 火曜日 13時30分～15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 ・民謡・唄・津軽三味線・ 胡弓指導歴37年 ・H24より南米民族 楽器演奏グループと 合流演奏活動開始決 定	¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥1,500 胡弓（受講時間内無料貸出 自宅持ち帰りは別途）	8名 20歳以上 初級者 胡弓、ノート、鉛筆、 はさみ（小）…糸の取換 え時使用
29	【三味線講座】～東北民謡部門、童謡唱歌部門の2コースの好きな部門を選べます～（全12回） 民謡・童謡・唱歌等三味線演奏でボランティア活動を多く行っている会ですが、唄い手、伴奏者が少なく困っています。童謡・唱歌の好きな方ぜひご参加を!!	本町西高尾学習センター 4/21、28、5/5、19、6/2、16、 7/7、21、8/4、18、9/1、15 土曜日 9時～12時		¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥1,500 三味線（受講時間内無料貸出 自宅持ち帰りは別途）	8名 20歳以上 初級者 三味線、ノート、鉛筆、 はさみ（小）…糸の取換 え時使用
30	【三味線体験講座】 ～三味線が誰にでもすぐ弾ける！～（全6回） 眠っている三味線はありませんか。簡単に童謡・民謡・歌謡曲が弾けますので、脳や手指など刺激を与え元気に！チン・トン・シャン楽しいですよ。	文化センター中央公民館 5/12、26、6/2、9、23、30 土曜日 19時～20時30分	藤本 秀逢芽 ・藤本流師範 ・日本郷土民謡協会教 師 ・県民謡協会名誉教授	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥500 三味線（講座中のみ無料貸出）	8名 小学校高学年以上 三味線、筆記用具
31	【リトミック講座】 ～親子で楽しむリトミック～（全6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 4/16、5/7、21、6/4、18、7/2、 月曜日 10時～11時	藤生 幸恵 ・リトミック研究セン ター指導者資格デ ィプロマA取得	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回)	親子18組 子ども2～3歳 タオル、飲み物
32	【リトミック講座】 ～リトミックあそび～（全10回） なじみの歌を取り入れて楽しみながらリズムが身につきます。心身の調和のとれた人間形成に役立ちます。一緒に音楽を楽しみませんか♪	本町西高尾学習センター 4/19、26、5/10、17、24、6/7、 6/21、7/5、19、8/2 木曜日 10時～11時	西村 英子 ・東京音大ピアノ演奏 家卒 ・中、高教員免許 ・デュオ「アリア」の ピアニスト	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥100	10名 2～3歳児 (未就児)の親子 飲み物、8～10回目は カスタネットかタン バリン
33	【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ですよ。どなたでも大歓迎です。	文化センター中央公民館 4/19、26、5/10、17、24、31、 6/7、14 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

※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

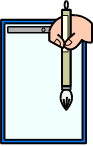
【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（月）～3月16日（金）必着

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
56	【年少者のお習字講座】 ～字に興味を持ち楽しく書いてみよう～（全12回） 一文字ずつ丁寧に書く事を身につけ、硬筆と習字を楽しく書いていきます。お気軽にご参加ください。	本町西高尾学習センター 4/16、5/7、21、6/4、18、7/2、 7/9、30、8/6、20、9/3、10 月曜日 15時50分～16時50分	戸田 治加 ・上級漢字、細字師範、 ・硬筆師範	なし 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥500	15名 初級者 年長～小学2年生 8Bの鉛筆、お習字セ ット、新聞紙
57	【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。	文化センター中央公民館 4/17、24、5/8、22、6/12、26、 7/10、24、9/11、25 火曜日 19時～21時	関根 隆子 ・表千家教授 ・市内公民館等で指導 	¥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
58	【茶道講座】～いつでもどこでも気楽に楽しめる茶道共に楽しく！～（全8回） 千利休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で楽しむ伝統文化のひとつです。正座ができなくても安心です。身長にあった楽座をご用意しています。	文化センター中央公民館 5/1、6/19、26、7/3、10、24、 9/11、25 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、公民館で指導	¥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（貸出可能）、白 色の靴下
59	【茶道講座】～穏やかなひと時をご一緒にいかがですか～（全10回） お水を運び滾ったお湯でお茶を点て静かに流れる時の中で季節の菓子を愛で、熱々のお茶を一服。一緒に始めてみませんか。	文化センター中央公民館 4/16、5/7、14、21、6/4、7/2、 8/6、20、9/3、10 月曜日 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 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥3,000	8名 初級者 女性 ふくさ、懐紙、楊子、 白色の靴下 ※用具がない方は貸し出 します
60	【着付け講座】～楽しい着付け教室～（全10回） 毎回楽しい講座です!!初めての方からどなたでもレベルに合わせてご指導します。夏に向けて6月にはゆかたと半幅帯もいたします。	文化センター中央公民館 4/18、5/9、23、6/6、13、27、 7/11、25、9/5、19 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 ・装道礼法きもの学院	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回)	15名 着物一式（但し持って いる物、新規購入不要。 初日に説明します。）
61	【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。ご自宅にあるお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。	中丸学習センター 4/16、30、5/7、14、21、6/4、 6/18、7/2 月曜日 19時～20時30分	金子 雅子 ・きもの愛好家 ・元市内中学体育教師	¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥300	8名 初級者 お持ちの着物 和装用品
62	【油絵講座】～簡単！ステキに風景と花を描いてみよう～（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枚の作品ができあがります	文化センター中央公民館 4/18、25、5/2、9 水曜日 13時30分～16時30分	服部 美英 ・油絵歴44年 ・自宅で教室開催 ・HP 服部美英検索	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥10,000	10名 エプロン、 雑巾 
63	【人物画講座】 ～人物画にチャレンジしませんか!?!～（全5回） 女性(着衣)のモデルさんを描きます。油絵、パステル、水彩、デッサンなど、自分の好きな方法で人物画の基本から楽しみながら体験してみませんか？	中丸学習センター 5/11、18、25、6/1、8 金曜日 9時30分～11時30分	根布谷 重子 ・日展会友(洋画) ・白日会会員 ・埼玉県美術家協会会員	¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回) 教材費 ¥2,500	15名 油絵、パステル、水彩 等各自必要な用具
64	【脳いきいき！アート講座】はじめての方へ～右脳を活性化させるアートプログラムを体験しよう～（全3回） 「絵を描くのは小さな頃以来」そんな方にも安心して楽しんでいただけるアートプログラムです。感性を刺激し、その人の個性を引き出したすばらしいアート作品が仕上がります。	文化センター中央公民館 5/7、14、21 月曜日 9時30分～11時 	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 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥900	8名 初級者 新聞紙1部 雑巾
65	【ビジネスマナー講座スキルアップ】～社会人として必要なマナーを身につけよう～（全2回） 職場で必要なマナーを学びます。電話対応・名刺交換・席順・話し方・聴き方・報告・説明の仕方などをロールプレイングでしっかり身につけます。	文化センター中央公民館 4/22 日曜日 10時～12時 13時～17時 昼休み1時間 食事は各自 につけます。	赤羽 勝子 ・官公庁職員研修を始 め、会社員のコミュ ニケーション及びマ ナーを指導	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥1,500×2回)	18名 一般 筆記用具
66	【山登り講座】～憧れの名山に登ろう!!中高年のための山登り講座～（全2回） 山の基礎知識と安全・安心登山のための装備や技術について、実物と実技を交えてお話しします。今から準備していけば夏には憧れの名山に登れますよ。	文化センター中央公民館 5/12、19 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 夫婦参加は教材費1名分	15名 45歳以上 初級者 筆記用具、磁石(コン パス)、20～30cm定規

※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

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（月）～3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
45	【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）	文化センター中央公民館 4/19、5/3、6/7、7/5、8/2、 9/6 木曜日 10時～11時30分	中川 禎子 ・世界らん展にてデモ ンストレーショ ン・講習会 ・公益社団法人フラワ ーデザイナー協会 公認校	¥1,000	15名 親子参加歓迎 初級者
	生花からブリザーブドフラワー、花雑貨まで楽しくお花をデコレ ーション。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取得できます。			受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥12,000	花切りバサミ、 作品持ち帰り用の 袋、新聞紙
46	【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）	文化センター中央公民館 4/21、6/2、23、7/21、8/18、 9/15 土曜日 13時30分～15時		¥1,000	15名 親子参加歓迎 初級者
	生花からブリザーブドフラワー、花雑貨まで楽しくお花をデコレ ーション。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取得できます。			受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥12,000	花切りバサミ、 作品持ち帰り用の 袋、新聞紙
47	【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）	文化センター中央公民館 4/21、5/19、6/9、7/14、8/11、 9/8 土曜日 10時～12時	森 邦子 ・マミフラワーデザ イン講師資格取得 ・一葉式いけ花 上席教授 ・H21よりキタガ クにて指導	¥1,000	20名 中学生以上 初級者
	テーブル花、コサージュ、壁面の飾り花、贈物の花など生花やド ライフラワーを使って作品を作ります。作品は毎年新しいデザ インで工夫しています。			受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥12,000	花バサミ(又はキッチン バサミ)、新聞紙、作品 を持って帰る段ボール 箱、筆記用具
48	【アートフラワー講座】～布を使った布花で贈物や コサージュを作ろう～（全6回）	文化センター中央公民館 5/16、6/20、7/18、8/22、9/19、 10/17 水曜日 13時～16時	赤松 佐江子 ・(故)山上るい先生に 指導を受け、個人や 企業の講習など行 う	¥1,000	10名 高校生以上
	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。			受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥1,200	ハサミ、 サロンエプロン、 新聞紙(5日分程度)
49	【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）	公団地域学習センター 4/17、24、5/1、8、15、22、 5/29、6/5、12、19 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	5名 18歳～65歳 初級者
	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。			受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥5,000	筆記用具、ノート、 既受講者は教材費¥500
50	【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）	文化センター中央公民館 4/17、24、5/1、15、6/5、12、 7/3、10 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	15名 18歳以上
	小筆で自分の名前、ハガキ、封筒の宛名、のし袋、芳名帳と身近 で実用的な細字を書きます。書の基礎から学び美しい字をこの機 会にぜひマスターしましょう。			受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥600	小筆、墨、すずり、 定規、筆記用具
51	【実用書道講座】～小筆で実用書を書く力をつけま しょう～（全8回）	文化センター中央公民館 5/2、23、6/6、27、7/11、18、 8/1、22 水曜日 9時30分～11時30分		¥1,000	15名 18歳以上 基礎コース終了者
	小筆で封筒の宛名や祝辞等身近で実用的な書を書きます。古典や 千文字にふれてやすらぎの時を過ごしましょう。人生を豊かに！ 気分転換に！生涯の趣味に！			受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥600	小筆、墨、すずり、 定規、筆記用具
52	【書道講座】～基本の「キ」をじっくりやってみま しょう～（全4回）	公団地域学習センター 4/27、5/11、25、6/8 金曜日 9時30分～11時30分	榎本 美知子 ・書道師範 ・書道大学参与 ・西小まなびルームで 指導	¥1,000	15名 20歳以上 初級者
	今回は徹底的に基本のみをやっていきます。基本をよく覚えて自 分なりに、巾を広げる努力をして、楽しくやりましょう。これも基 本です。			受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥100	すずり、墨(墨汁可)、 半紙、文鎮、筆(大・ 小)、下敷き、新聞紙
53	【書道講座】 ～楽しみながら資格を取ろう～（全7回）	文化センター中央公民館 4/28、5/12、6/2、9、7/7、 8/4、9/8 土曜日 13時30分～16時30分	森川 畦水 ・墨華書道研究会公認 教授、常任理事、審 査員 ・キタガク書道教授	¥1,000	10名 初級者 中級者
	一般的な基本を楷書・行書・草書とかな文字の練習で級を取得し ます。「級が上がるのが励みになる」と受講生は語ります。4月か らぜひご参加ください。			受講料 ¥3,500 (¥500×7回) 教材費 ¥7,500 (検定料別途)	墨、すずり、筆、 半紙、ハサミ、 のり、新聞紙
54	【書道常識講座】 ～基礎から書道を学ぼう～（全8回）	中央地域学習センター 4/24、5/8、22、6/12、26、 7/10、24、9/4 火曜日 13時30分～15時	石井 春風 ・産経新聞社 「書のアート協会」 副理事長 ・北本書道人連盟顧問	¥1,000	20名 18歳以上 初級者
	日常使用する文字をやさしく理論的に解説しつつ、形のとり方の 方法を指導します。			受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥4,000	書道用具一式
55	【ペン習字常識講座】 ～基礎から学ぶボールペン習字～（全8回）	中央地域学習センター 5/1、15、6/5、19、7/3、17、 31、9/11 火曜日 13時30分～15時		¥1,000	20名 18歳以上
	毎日使用する文字を理論的に解明、形のとり方を主とした講座で す。			受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥4,000	10行位の便箋1冊、 ボールペンか筆ペン

※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。

郵便往復はがき

(内側)

50円切手貼付

(返信用)

キリトリセン

様

〒364-8633
北本市本町1-111
北本市教育委員会 生涯学習課内
市民大学きたもと学苑事務局
Tel 048-594-5567（直通）

※返信用はがきにご自分の住所、氏名、申込講座名をご記入ください。

50円切手貼付

(返信用)

キリトリセン

様

〒364-8633
北本市本町1-111
北本市教育委員会 生涯学習課内
市民大学きたもと学苑事務局
Tel 048-594-5567（直通）

※返信用はがきにご自分の住所、氏名、申込講座名をご記入ください。

H24 通年・前期市民大学きたもと学苑 受講申込書（内側）

受講申込 講座名	講座No.	講座名	
住所	〒		
フリガナ			
受講者名	(姓)		(名)
年齢		性別	
電話番号			
備考	※子どもと一緒に参加の講座は、お子様の名前等を記入 ください。 (フリガナ) _____ (年齢) _____ 歳 (名) _____ (性別) 男・女		

※本ハガキ1枚につき1講座1名の方のみ記入してください
※往信、返信とも、それぞれ50円切手を貼ってください。
ただし、直接キタガク事務局（生涯学習課）の窓口にてお申込頂
く場合は、返信用はがきのみ切手を貼って下さい。
※返信用はがきにご自分の住所、氏名、申込講座名をご記入ください。

H24 通年・前期市民大学きたもと学苑 受講申込書（内側）

受講申込 講座名	講座No.	講座名	
住所	〒		
フリガナ			
受講者名	(姓)		(名)
年齢		性別	
電話番号			
備考	※乳幼児参加の講座は、お子様の名前等を記入ください。 (フリガナ) _____ (年齢) _____ 歳 (名) _____ (性別) 男・女		

※本ハガキ1枚につき1講座1名の方のみ記入してください
※往信、返信とも、それぞれ50円切手を貼ってください。
ただし、直接キタガク事務局（生涯学習課）の窓口にてお申込頂
く場合は、返信用はがきのみ切手を貼って下さい。
※返信用はがきにご自分の住所、氏名、申込講座名をご記入ください。

郵便往復はがき

364 - 8633

50 円切手貼付

(往信用)

北本市本町1丁目111番地

北本市教育委員会 生涯学習課内

市民大学きたもと学苑事務局 行

ポストへ投函する際は必ずこの面を表にして投函して下さい。

【申込期間】

通年・A日程：2月27日～3月16日（必着）
B 日 程 ：2月27日～6月8日（必着）

郵便往復はがき

364 - 8633

50 円切手貼付

(往信用)

北本市本町1丁目111番地

北本市教育委員会 生涯学習課内

市民大学きたもと学苑事務局 行

ポストへ投函する際は必ずこの面を表にして投函して下さい。

【申込期間】

通年・A日程：2月27日～3月16日（必着）
B 日 程 ：2月27日～6月8日（必着）

H24 通年・前期

(外側)

申込講座確認書 兼 受講料等納入依頼書【受講者証】

このたびは、下記講座にお申込みいただきましてありがとうございました。

受講講座名	講座No.	講座
-------	-------	----

(以下は事務局で記入しますので、記入は不要です)

上記の申込み講座については、

1 受講生として、参加していただけます。
2 抽選の結果、受講していただくことができません。
3 受講希望者が少なかったため、中止となりました。

なお、受講生となられる皆様は、このはがきをご持参のうえ下記の期間内に受講料等をキタガク事務局（市役所第4庁舎2階：生涯学習課内）へ8：30～17：15の間に納入してください。（土、日、祝日を除く）

(おつりのないようお願いします)

通年・A日程納入期間…3月26日(月)から4月6日(金)までに納入願います
※3月31日(土)は9：00～12：00まで行います
B日程納入期間 …6月15日(金)から22日(木)までに納入願います
※6月16日(土)は9：00～12：00まで行います

受講料	教材費等	学苑運営費
円	円	円
受領印	受領印	受領印 (既に納入済みの場合は申出てください)

■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。

H24 通年・前期

(外側)

申込講座確認書 兼 受講料等納入依頼書【受講者証】

このたびは、下記講座にお申込みいただきましてありがとうございました。

受講講座名	講座No.	講座
-------	-------	----

(以下は事務局で記入しますので、記入は不要です)

上記の申込み講座については、

1 受講生として、参加していただけます。
2 抽選の結果、受講していただくことができません。
3 受講希望者が少なかったため、中止となりました。

なお、受講生となられる皆様は、このはがきをご持参のうえ下記の期間内に受講料等をキタガク事務局（市役所第4庁舎2階：生涯学習課内）へ8：30～17：15の間に納入してください。（土、日、祝日を除く）

(おつりのないようお願いします)

通年・A日程納入期間…3月26日(月)から4月6日(金)までに納入願います
※3月31日(土)は9：00～12：00まで行います
B日程納入期間 …6月15日(金)から22日(金)までに納入願います
※6月16日(土)は9：00～12：00まで行います

受講料	教材費等	学苑運営費
円	円	円
受領印	受領印	受領印 (既に納入済みの場合は申出てください)

■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

【 4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（月）～3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
34	【歌声ひろば講座】 ～こころの歌 150曲を歌おう～（全10回） なつかしの愛唱歌400曲の中から毎回15曲ずつをピアノの伴奏で歌います。忘れていた懐かしい歌に50年振りに出会えるかも。大勢で歌えば楽しさも倍増します！	本町西高尾学習センター 4/26、5/17、31、6/14、28、 7/12、26、8/9、30、9/13 木曜日 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回) 教材費 ¥700	35名 55歳以上 飲み物 
35	【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（歌なども同じ）により、漢詩などの吟じ方をご指導します。	東地域学習センター 4/16、30、5/14、21、6/4 月曜日 13時30分～15時30分	小須田 今朝人 ・公益法人 日本詩吟学院師範 ・市内で指導歴20年	¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回)	10名 20歳以上 初級者 筆記用具、 フーノター（ある方）
36	【民謡講座】～うたの苦手こくふく講座～（全6回） 美しい大きな声の発声法、腹から声の出せる呼吸法などを丁寧に民謡の達人が教えます。歌の苦手な方の参加をお待ちしています。	文化センター中央公民館 6/23、30、7/14、21、28、8/4 土曜日 13時30分～15時30分	田口 明満 ・民謡師範 ・市内民謡指導歴20年	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回)	10名 小学生以上 初級者 筆記用具、 ベルトまたは腰紐
37	【おりがみ絵作り講座】～折り紙を使ってオリジナルの絵を作ろう!～（全5回） 折り紙で、動物や花等を折り、画用紙に貼って一枚の絵にします。額に入れて部屋に飾るのも楽しいです。一度挑戦してみませんか。	文化センター中央公民館 5/16、23、30、6/6、13 水曜日 9時30分～11時30分	丸山 寿子 ・（財）日本余暇文化振 興会認定 「折紙絵本」技能士	¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回) 教材費 ¥1,000	20名 18歳以上 初級者・中級者 筆記用具、はさみ、 カッター刀、定規 受講経験者は材料費¥800
38	【陶芸講座】～自作の茶碗やお皿を使い “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指導します。子どもの頃に戻って粘土遊びをしましょう。今回は湯呑と皿を作り最後にお茶会をしましょう。	文化センター中央公民館 4/28、5/12、26 土曜日 13時～16時 	田光 明 ・陶芸歴32年 ・自宅工房で陶芸教室8年 ・陶芸クラブ、子供陶 芸教室講師	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500円×3回) 教材費 ¥2,800	20名 18歳以上 初級者・中級者 エプロン、 古いタオル2本、 筆記用具（鉛筆）
39	【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） 陶芸の作品作りに、器用不器用は関係ありません。ゆがみ荒れも1230℃の窯の中で魔法にかかり、毎回使うたびに心が満たされるものが出来上がります。	中丸学習センター 4/18、25、5/2、9、16、23、 5/30、6/6 水曜日 9時30分～11時30分	原口 日出子 ・陶芸指導歴40年 ・クラフト教室主宰	¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥6,500	16名 15歳以上 初級者・中級者 はさみ、セロテープ、 筆記用具、広告紙
40	【陶芸講座】～月2陶芸！ 忙しいあなたも月に2回はリフレッシュ～（全7回） 毎日忙しいけど、ちょっとやってみたい…月2回でも10点ほどの器や花器が作れます。一緒に作ってみましょう。	文化センター中央公民館 4/27、5/11、25、6/8、22、 7/6、20 金曜日 13時30分～16時	仲 恵理子 ・陶芸講師歴18年 ・越生町にて窯・陶芸 教室運営	¥1,000 受講料 ¥3,500 (¥500×7回) 教材費 ¥7,000	10名 18歳以上 初・中級者 エプロン、筆記用具、 はさみ
41	【彫金講座】～たった一つのシルバーリングを 作りましょう～（全4回） 銀96%高純度の銀板を材料に使用し、本格的な彫金技術によるオリジナル作品を作ります。金づち、糸のこ、金やすりを使って初めての方でもピカピカに仕上がります。	野外活動センター 5/1、8、15、22 火曜日 14時～16時	原口 美喜磨 ・東京芸術大学大学院 卒 ・元杉野服飾大学教授	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費 11,000	15名 18歳以上 初級者・中級者 筆記用具、エプロン、 デザインノート、 布きれ
42	【スクラップブックিং体験講座】～お気に入りの写真 でアルバムページとカード作りを楽しみましょう～（全3回） 大切な写真、そのままになっていませんか？便利な道具ときれいな材料を使って素敵なアルバムページにしたり、プレゼント用にカードを作りましょう。	文化センター中央公民館 5/9、16、23 水曜日 10時～12時 	品川 真奈美 ・自宅、公民館等に て教室開催 ・クリエイティブメモ リーズ 公認アル バム・アドバイザー	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥2,500	8名 初級者 同じテーマの写真6 ～8枚、練習用写真1 ～2枚、ハサミ
43	【多肉植物入門講座】 ～初心者のための栽培・寄せ植え法～（全8回） 世界に広く分布している乾燥に強いサボテンやアロエなど変化にとんだ多肉植物の作り方や寄せ植えを楽しみながら勉強します。必ず満足の世界が広がります。	文化センター中央公民館 4/17、5/1、15、29、6/12、 6/26、7/10、24 火曜日 9時30分～11時30分	清水 靖夫 ・NPO法人日本多肉植 物の会理事・北関東 支部長 ・多肉植物栽培歴45年	¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥4,000	15名 初級者 園芸はさみ、 ピンセット、 ビニール風呂敷
44	【ガーデニング講座】～あなたの庭をミニヨーロッ パ風ガーデンに変身させてみませんか!!～（全3回） ヨーロッパの国々ではどこでもハンギングバスケットが魅力的に町を飾っています。あなたの庭、ベランダでもすぐミニヨーロッパ風ガーデンができます。挑戦してみませんか!!	文化センター中央公民館 4/17、5/15、6/19 火曜日 10時～12時	浪井 弘子 ・英国王立ハンギング バスケット協会日 本支部ハンギング マスター	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥9,500	15名 初級者 エプロン、はさみ、 薄手ビニール手袋 (びったりしたもの)

※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。