

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
108	【女性のためのウォーキング講座】～歩いていただけでは歩けなくなる！？～（全5回） 自分の歩き方の癖を確認し、いつでも元気に歩き続けるための筋トレやストレッチのトレーニング方法を学びます。 過去に受講した方で筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料	北部公民館 1/9、23、2/27、3/5、19 土曜日 10：30～11：45	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13年	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥200	15人 初級者 おおむね55歳以上の女性 運動のできる服装、ウォーキングシューズ、水分補給用飲み物、汗拭きタオル
109	【10歳若返るスキンケア講座】～肌を鍛えてアンチエイジング～（全3回） ①正しいスキンケア ②眉カット＆眉の描き方 ③素肌が輝くベースメイクを楽しむレッスンしましょう。講座終了後はメイクを直してお帰りができます。	文化センター中央公民館 1/23、2/27、3/26 土曜日 13：30～15：00 ※初回のみ15：30まで	守山 幸子 ・スキンケアアドバイザー ・市内外にてスキンケア講座開催 ・自宅にてフェイシャルエステ実施	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥300	10人 18歳以上  鏡、眉カットばさみ、口紅、持っている方のみ
110	【コントラクトブリッジ講座】～頭の体操！1億人のトランプゲーム～（全4回） 世界で1億人が遊ぶトランプゲームです。山本五十六元帥が愛し、現代でも東大など11大学で授業に採用されている、奥が深く知的で社交的な競技です。	文化センター中央公民館 1/14、21、28、2/4 木曜日 17：30～20：00	堀内 勝臣 ・日本コントラクトブリッジ連盟公認ブリッジインストラクター	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥400	16人 初級者 小学5年生以上 筆記用具
111	【中国語入門講座】～楽しくゼロからしっかり中国語を学ぼう！～（全6回） 何千年も変わらず、今も最も多くの人に使われている中国語は、思っているよりもずっと簡単！旅行、仕事、生活及び脳の活性化にも必ず役に立ちます。	文化センター中央公民館 1/26、2/2、16、23、3/1、8 火曜日 9：20～10：20	楊 鳳秋 ・日中学院、市内外サークル中国語講師（10年以上） ・中国語普通話（標準語）一級	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥600	20人  ノート、筆記用具
112	【美しい韓国語講座】～韓国語を基本から学ぼう～（全8回） 韓流ドラマやK-POPから韓国語に興味を持った方、ここで韓国語を一からしっかり学んでみませんか。いつの間にか読める驚きを皆さんに。	文化センター中央公民館 1/20、27、2/3、17、24、3/2、16、23 水曜日 13：30～14：30	河 世江 ・韓国外国語大学卒（外国人のための韓国語専攻） ・韓国語正教師資格 ・グローバル韓国語教員	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥800	25人 初級者 筆記用具、ノート
113	【楽しい韓国語講座】～文化も学ぶ ゼロからスタート！～（全5回） 韓国語を通じ日韓のよく似た文化が見えてくる。市場のおばちゃん達と値引き交渉すれば、あなたも身近で楽しい韓国文化探訪。笑い＆ゲームの楽しい講座。	コミュニティセンター 1/16、23、30、2/6、13 土曜日 10：00～11：30	金 恵玉 ・韓国語教師資格証 ・韓国語弁論大会で、最優秀者、優秀者多数輩出。特に初級者指導に定評あり	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥1,500	15人 初級者  筆記用具、ノート
114	【法務講座】～エコノミカルフューネラルよりみる葬儀のあり方～（全1回） 死亡による人間の尊厳を維持しつつ、経済的観点から遺族の暮らしを考えます。	文化センター中央公民館 2/9 火曜日 13：30～14：30	福島 英臣 ・福祉事務所や戸籍事務10年の経験有り 他アシスタント1名	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回）	20人 20歳以上 筆記用具
115	【誰でも簡単！介護技術講座】（全1回） 介護未経験者大歓迎。介助動作を学びたい方（家族、ヘルパー）、「体の使い方」を学んで楽しい介護を目指しましょう。起きる、立つなどの基本を学びます。	学習センター 1/23 土曜日 10：00～12：00	吉川 将太 ・理学療法士 ・北本市介護予防事業実施	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回）	20人 初級者  動きやすい服装

※学苑運営費は高校生以下免除。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。

市民大学きたもと学苑特別講座

落語おもしろ講座

落語家 林家たけ平氏

昭和52年10月27日、東京都足立区出身
一般社団法人落語協会所属
平成13年12月 林家こぶ平（現九代目正蔵）に入門、
たけ平となる
平成14年6月 前座となり寄席修業開始
平成17年5月二つ目に昇進
平成28年3月下旬真打昇進

日時：平成27年11月9日（月）
開場13：00 開演13：30
会場：文化センター第1・2会議室

入場無料
定員200名
（先着順）

申込方法：9月1日（火）午前9時から市民大学きたもと学苑事務局
（生涯学習課生涯学習担当）へ電話（直通 594-5567）または
学苑ホームページ（<http://kitagaku.sakura.ne.jp>）で
お申し込みください。

問 合 せ：市民大学きたもと学苑事務局（Tel.048-594-5567）

【会場の名称】			
文化センター中央公民館	本町1-2-1	☎ 048-591-7321	南部公民館（南部学習センター）
東部公民館（中央地域学習センター）	本宿2-33	☎ 048-591-2695	ニツ家1-127
北部公民館（東部深井学習センター）	深井4-155	☎ 048-543-2115	☎ 048-592-2458
学習センター（公団地域学習センター）	栄13	☎ 048-592-3325	西部公民館（西部学習センター）
コミュニティセンター（神西観音センター）	本町8-156-3	☎ 048-591-8420	荒井3-95
野外活動センター	高尾9-143	☎ 048-593-0008	☎ 048-591-0410
			中丸公民館（中丸学習センター）
			☎ 048-593-1010
			勤労福祉センター（東地域学習センター）
			☎ 048-591-8550
			北本駅西口ビル（多目的ルーム）
			☎ 048-594-5509
			☎ 048-592-1010

☆あなたが輝ける講座☆ きっと見つかります！

～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』

☆受講まで流れ☆

申込み

下記の申込期間に指定の往復ハガキ（郵送または直接）、または、キタガクHPから申込み

A日程 8月28日（金）～9月11日（金）※土・日・祝日除く
B日程 8月28日（金）～12月7日（月）※土・日・祝日除く

↓

受講の可否

申込期間終了後、1週間程度で返信はがき又はメールで送付します

↓

受講料納入

下記の期間内に受講料等の納入をお願いします

A日程 9月24日（木）～10月2日（金）※土・日・祝日除く
B日程 12月11日（金）～12月18日（金）※土・日・祝日除く
※9月26日（土）及び12月12日（土）は9：00～12：00まで
市役所1階総合案内隣で受け付けます。

↓

受講

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3階）】
〒364-8633 北本市本町1-111 048-594-5567（直通）

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。



自力整体講座

カルトナージュ講座

ガーデニング講座

キタガクからお知らせ

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28年度前期講座（平成28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。

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しく載せていますのでぜひご覧ください。

背景写真：緑のトラスト保全第8号地（高尾公園の景観地）

A日程

● 音楽関係講座 ●

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月28日（金）～9月11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	【歌声ひろば講座】 ～懐かしの歌を楽しく歌おう～（全4回） 歌の好きな方が気軽に楽しく参加できる講座です。毎回、童謡・唱歌・叙情歌等を10曲以上歌います。心地良いピアノの伴奏に合わせて気分は平成の歌声喫茶！	北部公民館 10/22、11/26、12/10、1/14 木曜日 10：00～11：30	岩田 俊子 ・日本音楽療法学会員 ・シニアのうたごえ、 コーラスを指導 他ピアノ伴奏者2名	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥1,100	50人 歌の好きなシニア 楽譜（野ばら社「心のうた」平成26年度以降受講者）、飲み物、筆記用具
2	【歌謡講座】～歌唱に必要な発声方法、詞の理解等、後期は実技編！歌唱のレベルアップを学習します～（全12回） 歌は楽しく詩は心で表現し、発声は腹式歌唱で表現します。自分自身が主人公として聴いて頂ける歌に仕上げます。後期は実技編です。演歌、ポップス、シャンソンの科目を仕上げます。	南部公民館 10/19、11/2、16、30、12/7、 12/21、1/4、18、2/1、15、 3/7、21 月曜日 13：30～15：00	小林 旭 ・テレビ埼玉ミュージック アカデミー公認講師 ・アキラ歌謡教室（歌唱 指導11年）、演歌 ポッ プス、シャンソン等	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥600	平成27年度前期受講者 筆記用具、飲み物
3	【詩吟講座】 ～お腹からの発声でストレス解消～（全5回） 漢詩・和歌・俳句を教本に基づき鑑賞し、お腹の底から発声できる発声法、呼吸法により、吟じることができるように丁寧に説明します。	勤労福祉センター 10/18、25、11/8、22、29 日曜日 13：30～15：30	小須田 今朝人 ・公益社団法人日本詩 吟学院師範 ・市内で指導歴23年 他アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	10人 20歳以上 初級者 筆記用具、テープレコーダー（ある方）
4	【詩吟講座】～全身の筋肉を共鳴体として若い人から年配の人まで楽しめる気軽な趣味です～（全4回） 詩は人の心を耕し感情を豊かにするものです。漢詩を好きになり吟ずることを通して詩の心にふれながら声量・体力アップに楽しくチャレンジしてみませんか。	コミュニティセンター 10/16、30、11/6、20 金曜日 13：30～15：30	小林 若子 ・吟詠文月会会長、師範 ・指導歴25年	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	5人 20歳以上 初級者、中級者 筆記用具、テープレコーダー（ある方）
5	【詩吟講座】～カラオケやコンダクター伴奏で歌謡吟詠、短歌、漢詩に触れてみませんか!!～（全6回） 吟詠の基礎から始め、伴奏楽器で歌謡吟、和歌、漢詩に触れ先人の思いに出会うものです。横隔膜を上下させる内臓ストレッチで丈夫になります。	北部公民館 10/19、11/2、16、30、 12/7、21 月曜日 13：30～15：30	佐藤 敏秋 ・日本クラウン吟友会 員 ・心道流上席師範 ・指導歴16年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	5人 20歳以上 初級者 筆記用具、テープレコーダー又はICレコーダー（持っている方）
6	【素敵なピアノ講座】～一人でできるピアノ・幼い頃の夢を叶えてみませんか・・・～（全10回） 一人15分ずつの個人レッスンです。何歳からでも弾けるようになります。童謡から始めてみませんか？脳と指が反応できればすぐ弾けます。	コミュニティセンター 10/15、29、11/5、19、12/3、 12/17、1/7、21、2/4、18 木曜日 9：00～11：30 ※初回のみ9：30～	青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ 科卒業 ・ピアノ教室開催	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥100	10人 40歳以上 初級者 スリッパ、筆記用具、楽譜（持っている方）
7	【楽しいピアノ講座】～指を動かす Piano で脳を活性化しませんか？～（全9回） 初めての方でも練習しているうちに弾けるようになります。眠っているピアノがあれば脳と一緒に起こしてあげましょう！ピアノをお持ちでない方も大歓迎です。	勤労福祉センター 10/21、11/4、18、12/2、16、 1/6、20、2/3、17 水曜日 13：00～16：20 ※初回のみ13：30～		¥1,000 受講料¥4,500 （¥500×9回） 教材費¥100	12人 40歳以上 初級者 筆記用具、楽譜（持っている方）
8	【大人のピアノ講座】～ピアノを弾いて脳トレ。知っているメロディーを両手で弾けるようになります～（全9回） 個人レッスンなので、一人ひとり弾きたい曲を練習します。楽譜がある方はお持ちください。もちろん無くて大丈夫です。リピーターも大歓迎！	文化センター中央公民館 11/18、25、12/2、23、1/13、 1/27、2/10、24、3/2 水曜日 18：00～21：00	林 裕美子 ・尚美音楽短期大学卒	¥1,000 受講料¥4,500 （¥500×9回） 教材費¥200	12人 40歳以上 初級者 筆記用具、弾きたい曲の楽譜（ある場合）
9	【アンチエイジング・ボイストレーニング講座】 ～魅力的な女性になり自信をつける～（全12回） ソプラノ歌手のレッスンで、笑って、歌って、ストレス発散！声も顔もリフトアップしながらオペラアリアを優しくマスター。個人レッスンもあり、最終回には成果発表会も。非日常の世界はクセになりそう！美しく大変身しましょう。	勤労福祉センター 10/14、28、11/11、25、12/9、 12/16、1/13、27、2/10、24、 3/9、23 水曜日 10：00～11：00 ※個人レッスンのある日は11：30まで	諏訪 桃子 ・ソプラノ歌手 ・声楽講師 ・CD「わたしがあなた を選びました」他リ リース	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥3,000	15人 初級者、中級者 20歳以上の女性 鏡、筆記用具、飲み物、発表会で歌いたい曲の楽譜（ある方）
10	【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） 気軽に口から出るハミングをカラオケのリズムに心地良く合わせ、先ず自分が楽しめる歌声にしましょう。1曲ずつ丁寧な指導を目指しています。	文化センター中央公民館 10/15、22、29、11/5、12、 11/19、26、12/3 木曜日 13：30～15：00	小堀 英子 ・高橋歌謡学院師範 ・市内・外指導25年以上	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥400	25人 女性 初級者 筆記用具、飲み物
11	【女性のための演歌講座】～お腹から声を出して皆さんで楽しく歌いましょう～（全12回） 歌は不思議な力があります。友達を作ってくれたり、健康にしてくれたり、家族を楽しませてくれたり、魔法のようですね。この講座では、発声練習から、1回で1曲覚えられるよう歌っていきます。	勤労福祉センター 10/17、24、11/14、28、12/12、 12/26、1/9、23、2/13、27、 3/12、26 土曜日 13：30～15：30	三瓶 万利子 ・日本歌謡連盟講師 ・北本カラオケ 連合会会長	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,200	15人 初級者 50歳以上の女性 筆記用具、空のペットボトル（2Lサイズの大きさ）

※学苑運営費は高校生以下免除。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

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

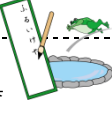
【1～3月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月28日（金）～12月7日（月）必着

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
96	【初心者への小学生と大人のトランペット講座】 （全10回） トランペット、ホルネット、ポケットトランペット等をお持ちの方で、吹くことが出来なく困っている方、ぜひ参加して楽しく吹いて上手になりましょう!!	コミュニティセンター 1/16、23、30、2/6、13、20、 2/27、3/5、12、19 土曜日 9：30～11：00	加治 直人 ・日本トランペット協会 会員 ・元那須ロイヤル交響 吹奏楽団専属トラン ペット奏者	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥200	7人 小学5・6年生、 18歳以上 B♭トランペット（ホルネット、 ポケットトランペット、プラス チックトランペット等も可）、 雑巾、タオル、洗濯バサミ4 個、筆記用具、譜面台（ある方）
97	【民謡講座】 ～ふるさとを歌う IN 宮城～（全8回） 民謡はその地方の産業や文化を発信するうた、今回は「石投げ基句」「お立酒」「長持唄」「宮城野盆唄」「斉太郎唄」などから1～2曲覚えます。元唄長の祖先の気概を体感できます。	文化センター中央公民館 1/9、23、30、2/6、13、20、 2/27、3/5 土曜日 13：30～15：30	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導歴24年	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥500	8人 筆記用具
98	【詩吟講座】～カラオケやコンダクター伴奏で歌謡吟詠、短歌、漢詩に触れてみませんか!!～（全6回） 吟詠の基礎から始め、伴奏楽器で歌謡吟、和歌、漢詩に触れ先人の思いに出会うものです。横隔膜を上下させる内臓ストレッチで丈夫になります。	北部公民館 1/18、2/1、15、29、3/7、14 月曜日 13：30～15：30	佐藤 敏秋 ・日本クラウン吟友会 員 ・心道流上席師範 ・指導歴16年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	5人 20歳以上 初級者 筆記用具、テープレコーダー又はICレコーダー（持っている方）
99	【詩吟講座】～全身の筋肉を共鳴体として若い人から年配の人まで楽しめる気軽な趣味です～（全4回） 詩は人の心を耕し感情を豊かにするものです。漢詩を好きになり吟ずることを通して詩の心にふれながら声量・体力アップに楽しくチャレンジしてみませんか。	コミュニティセンター 2/5、19、3/4、18 金曜日 13：30～15：30	小林 若子 ・吟詠文月会会長、師 範 ・指導歴25年	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	5人 20歳以上 初級者、中級者 筆記用具、テープレコーダー（ある方）
100	【詩吟講座】 ～お腹からの発声でストレス解消～（全5回） 漢詩・和歌・俳句を教本に基づき鑑賞し、お腹の底から発声できる発声法、呼吸法により、吟じることができるように丁寧に説明します。	勤労福祉センター 1/30、2/6、13、20、27 土曜日 13：30～15：30	小須田 今朝人 ・公益社団法人日本詩 吟学院師範 ・市内で指導歴23年 他アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	10人 20歳以上 初級者 筆記用具、テープレコーダー（ある方）
101	【陶芸講座】～夢中になれます。出来上がった器は世界で一つ～（全8回） 寒い季節は身体が硬くなります。粘土は柔らかいですが知らず知らず指先を使って作っているうちに鍛えられます。出来上がった器に使うたびに癒されます。	中丸公民館 1/13、20、27、2/3、17、 3/2、9、16 水曜日 9：30～11：30	原口 日出子 ・陶芸指導歴45年 ・現在クラフト教室主宰 ・県立リハビリテーシ ョンにて陶芸指導	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥7,000	12人 18歳以上 初級者、中級者 はさみ、筆記用具、広 告紙、エプロン
102	【スクラップブック講座】～愛する家族の大切な思い出をアルバムでいつまでも～（全3回） 長期保存に適した材料で、写真とジャーナリング（コメント書）を綴って、お子様や大切な人へあなたの思いを伝える世界でたった一つの手作りアルバムを製作します。	文化センター中央公民館 1/19、2/2、16 火曜日 9：30～11：30	宮間 知恵 ・クリエイティブメモ リーズ公認アルバ ムアドバイザー ・自宅、公民館等で指 導	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,500	10人 初級者 お子様連れ歓迎 はさみ 写真30～40枚
103	【プリザーブドフラワー講座】 ～どこにもないステキな仏花です～（全3回） 数年間は美しさを保つプリザーブドフラワーで世界でたった一つの仏花を飾りましょう！幸せな気分になりますよ。	東部公民館 1/16、2/20、3/19 土曜日 9：30～11：30	渡邊 静子 ・仏花コーディネーター	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥9,000	10人 中高年 初級者 花バサミ、 持ち帰り袋
104	【カルトナーージュ講座】 ～かわいい小箱で楽しむ暮らし～（全5回） 厚紙に布や紙を貼り、色々な作品を作ります。毎日使える小物を自分で作ってみませんか。初めての方もリピーターの方も楽しく基本から学べます。	勤労福祉センター 1/12、26、2/9、23、3/8 火曜日 10：00～11：30	小林 緒子 ・アトリエパピエ 75 講 師科修了	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥5,000	10人 初級者、中級者 ※お子様連れでのご参加 はご遠慮ください。 定規（定規）、はさみ（飾り用 紙用）、はけ（定規用）、筆 記用具、へら、広報紙、おしぼり、 カッター（ハ）、カッターマット
105	【ベビーマッサージ講座】～0歳児の育児で大切なことは？愛をはぐくむ集中講座～（全3回） ベビーマッサージを通して「心を育てる子育て」を応援します。赤ちゃんと一緒に楽しいひとときをお過ごしください。目からウロコ!!のお話も。どうぞお気軽に。	中丸公民館 2/5、12、19 金曜日 10：30～11：30	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 ・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	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥4,000	親子10組 生後2ヶ月～ハイハイ前 までの赤ちゃんとお母様 バスタオル1枚、おむつ、 着替え、赤ちゃんの飲み 物（母乳の場合は不要）
106	【イケコの「からだ回復再生エクササイズ」講座】 （全5回） からだ回復再生（rebornリぼーん）エクササイズは、赤ちゃんの発達のプロセスをベースに動きにくくなったからだの再生、回復を目指した新しいエクササイズです。	コミュニティセンター 1/12、26、2/9、23、3/8 火曜日 10：30～11：30	小林 和美 ・からだ回復・再生（re bornリぼーん）エク ササイズ指導者 ・フェルデンクライス・メ ソッドプラクティショ ナー	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥300	25人 20歳以上 初級者 動きやすい服装、飲み物、 フェイスタオル、マット （銀マットが適しています）
107	【姿勢が良くなるイス体操講座】～肩こり、首こり、猫背に効果があります～（全6回） 体重を支えている股関節や骨盤を整え、動き癖に気付かず痛みのない動き方を探します。深い呼吸で筋肉を伸ばしたり縮めたりしてバランスのよい体を作ります。	文化センター中央公民館 2/1、15、22、29、3/7、21 月曜日 10：00～11：00	吉村 美喜 ・イケコ式「スケルト ルアレンジ、顔こり 肩こりあご体操」イ ンストラクター	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	15人 中高年 初級者 タオル、飲み物

※学苑運営費は高校生以下免除。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 月に講座が開始されるもの】※申込期間：8 月 28 日（金）～9 月 11 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
85	【ペン・筆ペン講座】 ～基礎から学ぶペン習字～（全 8 回） 毎日使用する文字を理論的に解明、形のとりを学習します。ペンの持ち方、文章を書く時のかな文字と漢字の組み合わせ等を学習します。	東部公民館 10/27、11/17、12/8、1/12、1/26、2/9、3/8、15 火曜日 13：30～15：00	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 受講料 ￥4,000（￥500×8 回） 教材費 ￥4,000	20 人 初級者、中級者 10 行くらいの便箋 1 冊、ボールペン（筆ペンも可）
86	【書道常識講座】 ～基礎から書道を学ぼう～（全 8 回） 日常使用する文字を理論的に解明しつつ、形のとりを指導します。半紙に 2 文字を書く練習からはじめます。	東部公民館 10/20、11/10、12/1、22、1/19、2/2、23、3/1 火曜日 13：30～15：00		￥1,000 受講料 ￥4,000（￥500×8 回） 教材費 ￥4,000	25 人 初級者、中級者 書道用具一式
87	【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） パソコンの時代でも筆書きをしたいと思われる方が多いものです。実用書道では小筆を使って書の基本から、のし、宛名、年賀状と日常生活に役立つ書き方を学んでいきます。	文化センター中央公民館 10/30、11/6、20、12/4、25、1/15、29、2/12 金曜日 9：30～11：30	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 人 18 歳以上 小筆、墨、硯、物差し、筆記用具
88	【実用書道講座】 ～小筆で実用書を楽しみましょう～（全 8 回） 基礎講座終了後の講座で受講経験により練習内容を変えております。手紙文、年賀状、古典、写経等を書きます。ご希望の教材にも応じられるようにしています。	文化センター中央公民館 11/4、11、12/2、9、1/13、27、2/10、24 水曜日 9：30～11：30		￥1,000 受講料 ￥4,000（￥500×8 回） 教材費 ￥600	20 人 18 歳以上 基礎コース修了者 小筆、墨、硯、物差し、筆記用具
89	【川柳講座】 ～川柳を基礎から楽しく学ぼう！私も今日から川柳作家～（全 6 回） 誰もが楽しめる川柳を歴史から実作まで、いろいろな作句方法で人間を詠む（自分の心）文芸、喜怒哀楽を五七五のリズムでドラマを描く楽しさがある。	文化センター中央公民館 10/14、11/25、12/23、1/27、2/24、3/23 水曜日 9：30～11：30	相良 博鳳 ・文芸埼玉選考委員、編集委員 ・県民活動総合センター市民講師 他アシスタント 1 名	￥1,000 受講料 ￥3,000（￥500×6 回） 教材費 ￥600	30 人 筆記用具 
90	【舞踊講座】 ～見る楽しさより踊る楽しさを！～（全 3 回） 初心者の方、誰でも踊れるように！やさしい手ほどきでお教え致します。体全体を使い、健康にも最高です。踊る楽しさと、仲間を作る楽しさを味わってみませんか。	コミュニティセンター 10/13、11/10、12/8 火曜日 13：30～15：00	豊藤 美知愛 ・豊藤みちあい会家元 ・日舞、剣舞、詩舞、新舞踊、民舞を自宅にて指導	￥1,000 受講料 ￥1,500（￥500×3 回）	5 人 浴衣（持っている方） 
91	【着付け講座】 ～ちょっと頑張って着物スタイル～（全 8 回） お正月には着物を着てみたいけど断念したり、お稽古や会など着るチャンスがあるのに先延ばしにしているあなた、初歩から美しい姿勢作りを含めご指導します。	文化センター中央公民館 10/19、11/23、12/7、21、2/1、15、29、3/7 月曜日 19：00～20：30	金子 雅子 ・きもの愛好家 ・元中学体育教師	￥1,000 受講料 ￥4,000（￥500×8 回）	10 人 初級者 親子参加歓迎 着物 帯、帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め、足袋、裾よけ、肌襦袢、長袖袴、伊勢締め 2 本、紐 4 本、洗濯バサミ 3 個、タオル 2 枚
92	【着付け講座】 ～ちょっと頑張って着物スタイル～（全 8 回） 40 代に着物は最高です。50 代は着る楽しさを知り、60 代はさらに楽しくなり、70 代は明るさを保つ手段としてもお使いになれる着物、一人で着れる、が目標です。	文化センター中央公民館 10/19、11/23、12/7、21、2/1、15、29、3/7 月曜日 10：00～11：30		￥1,000 受講料 ￥4,000（￥500×8 回）	8 人 初級者、中級者 親子参加歓迎 着物 帯、帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め、足袋、裾よけ、肌襦袢、長袖袴、伊勢締め 2 本、紐 4 本、洗濯バサミ 3 個、タオル 2 枚
93	【着付け講座】 ～楽しい着付け教室～（全 10 回） 日本が世界に誇る素晴らしい伝統文化の着物ををお正月に着たいと思いませんか？レベルに応じて楽しくご指導いたします。	文化センター中央公民館 11/4、18、12/2、16、1/13、1/27、2/10、24、3/9、23 水曜日 9：30～11：30	大島 順子 ・全日本きものコンサルト協会認定校 ・装道礼法きもの学院公認きもの教室 他アシスタント 1 名	￥1,000 受講料 ￥5,000（￥500×10 回）	15 人 初級者～上級者 着物一式（持っているものでよい。初日に説明するので、新規購入不要）
94	【楽しい絵手紙講座】 ～気軽に始める絵手紙～（全 12 回） 易しく始める事ができる描画から始めて、水墨画の筆使いや絵の具の特殊な使い方など、上級技術の練習まで行っていきます。	文化センター中央公民館 10/22、29、11/12、26、12/10、12/24、1/14、28、2/11、25、3/10、24 木曜日 13：30～15：30	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大学卒	￥1,000 受講料 ￥6,000（￥500×12 回） 教材費 ￥5,000	20 人 20 歳以上 初級者 2B～3B 程度の鉛筆、コーピーカップ大の容器（水入れ）、布（タオル、雑巾など）
95	【脳いきいき！アート講座】 ～右脳を活性化し、ココロもカラダもリフレッシュ！～（全 5 回） 「五感で感じ表現する」アートプログラムです。美術の経験は必要ありません。どなたでも楽しめ、個性豊かで素敵な作品が仕上がります。心が解放されリフレッシュできますよ！	文化センター中央公民館 11/4、12/9、1/13、2/3、3/2 水曜日 10：00～11：30	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 受講料 ￥2,500（￥500×5 回） 教材費 ￥1,500	8 人 雑巾、新聞紙 1 部 

※学苑運営費は高校生以下免除。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 月に講座が開始されるもの】※申込期間：8 月 28 日（金）～9 月 11 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	【三味線講座】 ～すぐ弾ける三味線講座～（全 6 回） 誰もが「三味線は三本で弾くので難しい」と思われていますが、あら！本当に弾けると体験された方が驚きます。和楽器で童謡、歌謡曲を弾き楽しみましょう。	コミュニティセンター 10/15、22、29、11/5、12、19 木曜日 19：00～20：30	藤本 秀逢芽 ・藤本流総師範 ・埼玉県民謡協会認定名誉教授 ・日本郷土民謡協会認定教授	￥1,000 受講料 ￥3,000（￥500×6 回） 教材費 ￥300	5 人 初級者 筆記用具、三味線（受講時間内無料貸出有り）
13	【楽しい和胡弓講座】 ～幼い頃の思い出曲、ふるさとの歌、童謡、唱歌、叙情歌を楽しんでいただけます～（全 12 回） わかりやすい楽譜を見ながら初めての人でも楽しめる様希望曲がある場合は、その曲から入ります。1 回のレッスンで一曲覚えられます。優しい指導で安心です。	学習センター 10/13、20、11/10、17、12/1、12/15、1/12、19、2/2、16、3/1、15 火曜日 9：30～11：30	 中村 豊良 ・全国民謡協会認定指導資格免許 ・指導歴 40 年 ・学校活動、イベント会場等出向演奏会あります	￥1,000 受講料 ￥6,000（￥500×12 回） 教材費 ￥500	5 人 初級者 筆記用具、胡弓（受講時間内無料貸出有り）
14	【楽しい唄と三味線講座】 ～稽古日が待ち遠しくなる、日本の歌、民謡、童謡、唱歌、演歌他～（全 12 回） 最初、音の出し方から始まり、民謡黒田節から入ります。簡単な民謡・童謡・唱歌等三味線演奏と唄も一緒に楽しめます。初心者大歓迎です。お待ちしております。	学習センター 10/24、31、11/21、12/5、19、1/9、16、30、2/13、20、3/5、19 土曜日 9：30～11：30	親子参加の場合、子ども（小・中学生）の受講料無料	￥1,000 受講料 ￥6,000（￥500×12 回） 教材費 ￥500	6 人 小学 4 年生以上 初級者、親子参加歓迎 筆記用具、三味線（受講時間内無料貸出有り）
15	【やさしい大正琴講座】 ～初めての方も楽しく一緒に弾いてみませんか～（全 6 回） 楽譜は数字なので年齢や性別を問わず簡単に弾けます。よく歌われてきた曲をやさしい音色で演奏してみませんか。気軽に参加ください。	南部公民館 10/21、28、11/4、18、12/2、16 水曜日 9：30～11：30	竹内 和代 ・大正琴講師 ・公民館でサークル指導	￥1,000 受講料 ￥3,000（￥500×6 回） 教材費 ￥1,800	8 人 初級者 筆記用具（大正琴は受講時間内無料貸出）
16	【民謡講座】 ～ふるさとを歌う IN 福岡～（全 8 回） 地方の産業や文化を発信するうた、三猪の「筑後酒造り唄」、官兵衛の「黒田節」、世界遺産の「炭坑節」、花柳の「博多の子守唄」、祝い唄の「祝い目出度」などから行います。	コミュニティセンター 10/17、24、31、11/7、21、28、12/5、12 土曜日 13：30～15：30	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導歴 24 年	￥1,000 受講料 ￥4,000（￥500×8 回） 教材費 ￥500	8 人 筆記用具 
17	【民謡講座】 ～日本の民謡を勉強しよう～（全 5 回） 日本文化の民謡を後世に残すために民謡の唄を勉強しませんか。唄のなかには地方の味のある唄がたくさんあります。健康のためにも是非挑戦してください。	コミュニティセンター 10/17、24、31、11/7、21 土曜日 10：00～11：30	佐藤 月信 ・埼玉県民謡協会八段名誉教授 ・信進会家元 ・指導歴 25 年	￥1,000 受講料 ￥2,500（￥500×5 回） 小学生の受講料は 2,000 円	8 人 初級者 小学 3 年生以上 筆記用具
18	【初めて吹く大人のフルート講座】 （全 10 回） 全くの初めての方、フルートは持っているけれど吹く機会がなかった方、「あこがれ」のフルートが吹けたらステキですね。一緒にいかがでしょうか？	野外活動センター 10/17、24、31、11/7、14、21、11/28、12/5、12、19 土曜日 9：15～11：15	 加治 直人 ・生涯学習音楽指導員 0 級 ・中学校音楽教師免許 ・現在音楽教室講師	￥1,000 受講料 ￥5,000（￥500×10 回） 教材費 ￥200	7 人 20 歳以上 初心者 ※ある程度吹ける方はご遠慮ください フルート一式、簡易除菌の機、包帯等の切れ端、アルコールティッシュ、タオル、譜面台、手鏡、筆記用具
19	【初級オカリナ講座】 ～オカリナの音色を楽しみましょう～（全 12 回） オカリナの温かくて、どこか懐かしい音色は、穏やかな気持ちにさせてくれます。初めての方はもちろん、基礎から学びたい経験者も大歓迎です。	西部公民館 10/16、30、11/20、27、12/18、12/25、1/8、22、2/5、12、3/4、18 金曜日 13：30～15：30	小山 圭子 ・オカリナ歴 9 年 ・公民館で 3 教室指導 ・介護施設、小学校等でボランティア演奏	￥1,000 受講料 ￥6,000（￥500×12 回） 教材費 ￥1,200	12 人 20 歳以上 初級者 オカリナ（持っている方）、筆記用具
20	【オカリナ講座】 ～アンサンブルを楽しみましょう～（全 12 回） 昔吹いたことがある方や初級講座に参加された方、アンサンブルのハーモニーや伴奏にのせての演奏を楽しみながら、ステップアップを目指しませんか。	西部公民館 10/15、22、11/12、26、12/10、12/24、1/7、21、2/4、18、3/3、17 木曜日 13：30～15：30		￥1,000 受講料 ￥6,000（￥500×12 回） 教材費 ￥200 円	16 人 20 歳以上 基礎的な吹き方、簡単な曲が吹ける方 オカリナ、筆記用具、楽譜を入れる A4 ファイル、卓上譜面台（持っている方）
21	【クラシックギター講座】 ～初歩の初歩～（全 12 回） ギターはあらゆる楽器の中でも最も表現力のある楽器です。本講座では楽譜の読み方から音楽全般に通じる知識と演奏技術の初歩から学んでいきます。	文化センター中央公民館 10/22、29、11/12、26、12/10、12/24、1/14、28、2/11、25、3/10、24 木曜日 9：30～11：30	渡辺 利邦 ・クラシックギター指導歴 47 年 ・カサ・アルティスタ音楽教室運営	￥1,000 受講料 ￥6,000（￥500×12 回） 教材費 ￥3,500	6 人 初級者 クラシックギター（ナイロン弦）、譜面台、足台、筆記用具、音叉
22	【クラシックギター講座】 ～あなたも楽しみながらクラシックギターを始めてみませんか～（全 10 回） ギターを楽しみながら始めたい初心者の方を対象にした講座です。ギターの持ち方、基本姿勢、リズムの取り方。後半ではギター伴奏で歌を歌いましょう。	南部公民館 10/24、11/14、28、12/12、26、1/9、23、2/13、27、3/12 土曜日 13：30～15：30	高橋 久万 ・ギター歴 33 年 ・バンドでギター演奏、ギタークラブの合奏 ・現在地元ギタークラブで指導（7 年）	￥1,000 受講料 ￥5,000（￥500×10 回） 教材費 ￥1,000	10 人 高校生以上 初級者 クラシックギター ※譜面台、足台、チューナをお持ちの方持参

※学苑運営費は高校生以下免除。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

● 園芸・クラフト講座 ●

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月28日（金）～9月11日（金）必着

No.	講 座 名 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	【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8回）  忙しいあなたも月に2回なら・・・やさしい基本編と自由に作る応用編の2本立てです。クリスマスやお正月、寒い季節に活躍する器作りを予定しています。	文化センター中央公民館 10/30、11/13、27、12/11、 1/15、29、2/12、26 金曜日 13：30～16：00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴21年 ・越生町にて窯・陶芸教室運営 ・女子美術短期大学卒	￥1,000 受講料￥4,000 （￥500×8回） 教材費￥8,000	25人 18歳以上 初級者、中級者 エプロン、筆記用具、 新聞紙、雑巾
24	【はじめてのワイヤークラフト講座】 （全5回）  パールビーズをあしらったネックレス、素焼きの鉢を飾るプランターカバー、シャンパンゴールド色のシンデレラのかぼちゃの馬車などを作ります。	文化センター中央公民館 10/24、11/28、12/12、2/20、 3/19 土曜日 13：30～15：30	名古屋 典子 ・日本ワイヤークラフト協会認定講師	￥1,000 受講料￥2,500 （￥500×5回） 教材費￥7,500	6人 20歳以上 なし
25	【陶器の絵付け講座】 ～西洋陶器に絵を描きます～（全6回）  オランダ、デルフト焼の手法を基に木靴やお皿に絵付けをします。使う青色絵具は誰をも魅了する色です。絵心がないと思う人にも作成できますよ。	文化センター中央公民館 10/25、11/1、15、29、 12/6、20 日曜日 13：30～15：30	滝瀬 晃子 ・ボタリーペインティング倶楽部認定講師 ・自宅で教室実施	￥1,000 受講料￥3,000 （￥500×6回） 教材費￥5,000	6人 初級者 筆記用具
26	【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） トビアリー・ハロウィン・木の実を使ったクリスマスツリー・お正月飾り・ひな祭りアレンジメント等季節のイベントに沿ったレッスン内容となっています。	文化センター中央公民館 10/15、11/5、12/10、1/7、 2/4、3/3 木曜日 10：00～11：30	中川 禎子 ・（公社）日本フラワーデザイナー協会公認校 ・ブリザーブドフラワー芸術協会講師校 ・幼稚園父母会講習会 ・企業コラボ講習会 ・雑誌掲載多数 他アシスタント1名	￥1,000 受講料￥3,000 （￥500×6回） 教材費￥12,000	20人 はさみ、新聞紙、持ち 帰り袋
27	【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） トビアリー・ハロウィン・木の実を使ったクリスマスツリー・お正月飾り・ひな祭りアレンジメント等季節のイベントに沿ったレッスン内容となっています。	文化センター中央公民館 10/24、11/14、12/19、1/16、 2/20、3/19 土曜日 13：30～15：00	中川 禎子 ・（公社）日本フラワーデザイナー協会公認校 ・ブリザーブドフラワー芸術協会講師校 ・幼稚園父母会講習会 ・企業コラボ講習会 ・雑誌掲載多数 他アシスタント1名	￥1,000 受講料￥3,000 （￥500×6回） 教材費￥12,000	20人 はさみ、新聞紙、持ち 帰り袋
28	【ガーデニング講座】 ～冬でも華やかなミニヨーロツパ風ガーデンを作ってみませんか！～（全3回） ハンギング（つるす）バスケットであなたのお庭も冬でも華やかなミニヨーロツパ風ガーデンが出来ます。ぜひ参加してみませんか？どなたでも出来ます。	文化センター中央公民館 11/10、12/8、1/26 火曜日 10：00～12：00	浪井 弘子 ・英国王立園芸協会日本支部認定ハンギングバスケットマスター ・グリーンアドバイザー 他アシスタント1名	￥1,000 受講料￥1,500 （￥500×3回） 教材費￥9,500	15人 初級者 はさみ、エプロン、ぴ ったりした薄手のビ ニール手袋
29	【ガーデニング講座】 ～あなたのお庭を四季折々の草花で美しく飾りませんか～（全3回）  リース・壁面を飾るハンギングバスケット・多肉植物を使った作品を作ります。植物・土・肥料・お手入れのコツなど基本の知識を楽しみながら学べます。	コミュニティセンター 11/21、12/12、1/30 土曜日 14：00～16：00	佐藤 文子 ・英国王立園芸協会日本支部認定ハンギングバスケットマスター ・グリーンアドバイザー	￥1,000 受講料￥1,500 （￥500×3回） 教材費￥9,500	10人 初級者 園芸用ハサミ、エプロン、薄手のゴム手袋
30	【カルトナーージュ講座】 ～かわいい小箱で楽しむ暮らし～（全5回） 厚紙に布や紙を貼り、色々な作品を作ります。毎日使える小物を自分で作ってみませんか。初めての方もリピーターの方も楽しく基本から学べます。	勤労福祉センター 10/20、27、11/10、12/1、8 火曜日 10：00～11：30	小林 緒子 ・アトリエバビエ75講師科修了	￥1,000 受講料￥2,500 （￥500×5回） 教材費￥5,000	10人 初級者、中級者 お子様連れでの受講はご遠慮ください。 定規（鉛筆）、はさみ（布きり用、紙きり用）、はけ（粘土用）、筆記用具、へら、広報紙、おしぼり、カッター（肉）、カッターマット
31	【スクラップブッキング講座】 ～♡子どもたちのひざの上にアルバムを♡～（全3回）  お子さんは自分が主人公のアルバムを見ると目を輝かせ、最高の笑顔を見せてくれます。その笑顔が毎日の育児の活力源！手作りアルバム始めませんか!!	文化センター中央公民館 10/15、22、29 木曜日 10：00～11：30	佐藤 和代 ・クリエイティブメモリーズ公認アルバムアドバイザー ・自宅、公民館等で指導	￥1,000 受講料￥1,500 （￥500×3回） 教材費￥2,500	8人 初級者 お子様連れ歓迎 写真30～40枚 はさみ
32	【先染で作るスプールのショルダーバック講座】 （全3回） ふたの部分がスプール（おの）型になっていて、他全体は茶色でまとめてあります。肩ひもも自由に長さを変えることができます。	文化センター中央公民館 11/2、9、16 月曜日 9：30～11：30	清水 光枝 ・日本手芸普及協会講師 ・北本市文化センター、モンゴルウランバートル展示会 他アシスタント2名	￥1,000 受講料￥1,500 （￥500×3回） 教材費￥3,000	10人 中級者 裁縫道具、色鉛筆（茶色以外）、紙やすり

※学苑運営費は高校生以下免除。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

【10～11月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月28日（金）～9月11日（金）必着

No.	講 座 名 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
75	【コントラクトブリッジ講座】 ～頭の体操！1億人のトランプゲーム～（全4回）  世界で1億人が遊ぶトランプゲームです。山本五十六元帥が愛し、現代でも東大など11大学で授業に採用されている、奥が深く知的で社交的な競技です。	文化センター中央公民館 10/22、29、11/5、12 木曜日 17：30～20：00	堀内 勝臣 ・日本コントラクトブリッジ連盟公認ブリッジインストラクター	￥1,000 受講料￥2,000 （￥500×4回） 教材費￥400	16人 初級者 小学5年生以上 筆記用具
76	【地域学講座】 ～資料から学ぶ郷土の開発（さいたま・新座・北本）～（全4回） 先人たちの工夫や努力により開かれてきた郷土の様子を、見沼代用水（さいたま市等）、野火止用水（新座市等）、ドロツケ（北本市）を例に、資料をもとに学んでいきます。	学習センター 10/13、27、11/10、17 火曜日 9：30～11：00	柳 毅 ・他市で公民館主催の郷土史の講座の講師	￥1,000 受講料￥2,000 （￥500×4回） 教材費￥800	20人 18歳以上 筆記用具
77	【トラベル英会話講座】 ～旅行先で役立つ表現をマスターしましょう！～（全5回） もう少し英語が話せたら旅がもっと楽しくなるはず！ご好評の映像教材で、100の使える表現を身につけます。3回目は恒例の人気海外おみやげ試食会有り。 「NHKおとなの基礎英語 Season2」をお持ちの方は教材費550円	文化センター中央公民館 10/27、11/17、12/15、1/19、 2/16 火曜日 10：30～12：00	三橋 肇子 ・東京外国語大卒 ・英語検定1級 ・中学・高校教員免許（英語）	￥1,000 受講料￥2,500 （￥500×5回） 教材費￥2600	20人 初級者、中級者 筆記用具、ノート、マ グカップ（3回目的 み）
78	【美しい韓国語講座】 ～韓国語を基本から学ぼう～（全8回） 韓流ドラマやK-POPから韓国語に興味を持った方、ここで韓国語を一からしっかり学んでみませんか。いつの間にか読める驚きを皆さんに。	文化センター中央公民館 10/23、30、11/6、13、27、 12/4、11、18 金曜日 19：00～20：00	河 世江 ・韓国外国語大学卒（外国人のための韓国語専攻） ・韓国語正教師資格 ・グローバル韓国語教員	￥1,000 受講料￥4,000 （￥500×8回） 教材費￥800	25人 初級者 筆記用具、ノート
79	【楽しい韓国語講座】 ～文化も学ぶ ゼロからスタート！～（全5回） 韓国語を通じ日韓のよく似た文化が見えてくる。市場のおばちゃん達と値引き交渉すれば、あなたも身近で楽しい韓国文化探訪。笑いとゲームの楽しい講座。	コミュニティセンター 10/14、21、28、11/11、18 水曜日 13：30～15：00	金 恵玉 ・韓国語教師資格証 ・韓国語弁論大会で、最優秀者、優秀者多数輩出。特に初級者指導に定評あり	￥1,000 受講料￥2,500 （￥500×5回） 教材費￥1,500	15人 初級者 筆記用具、ノート
80	【パソコン講座】 ～ワード・エクセルの基礎を学ぼう!!～（全8回） ワード基礎から中級へと進み、実生活に役立つ方法を学習し年賀状作成（イラスト用意してあります）。今回は欲張ってエクセル初級グラフ作成等学習します。	文化センター中央公民館 10/21、28、11/4、11、25、 12/2、9、16 水曜日 13：30～15：30	丸山 晴江 ・日本商工会議所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￥1,200	15人 初級者 筆記用具
81	【パソコン講座】 ～超初心者のためのやさしいパソコン教室～（全6回） パソコンが初めての方でも一通り使えるようになります。パソコンはいつ始めても遅くありません。気楽に楽しみましょう。新しい世界が開けますよ。	文化センター中央公民館 11/29、12/6、13 日曜日 9：30～12：00 13：00～15：30 月休み1時間 食事は各自	早川 澄雄 ・パソコン歴19年 ・北本EP（エンジョイパソコン）クラブ代表	￥1,000 受講料￥3,000 （￥500×6回） 教材費￥1,080	18人 筆記用具、 B5 ノート1冊

● 芸術・文化講座 ●

No.	講 座 名 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	【茶道講座】 ～一度はやってみよう！！茶道教室～（全10回） 日本古来よりの文化でもある茶の湯を学んでみませんか？皆様とご一緒に楽しくお抹茶を点てられるようにご指導致します。和の文化はとても素敵です。	文化センター中央公民館 10/27、11/10、17、12/8、22、 1/26、2/9、23、3/8、22 火曜日 19：00～21：00	関根 隆子 ・表千家教授 ・市内公民館、自宅にて教室開催 他アシスタント1名	￥1,000 受講料￥5,000 （￥500×10回） 教材費￥5,000	10人 小学3年生以上 初級者、中級者 男性、親子参加歓迎 ふくさ、扇子、懐紙、 ようじ（お持ちの方）、 白色の靴下
83	【茶道講座】 ～始めてみませんか、一服のお茶で楽しみを～（全12回）  初めての方にも、抹茶が点てられるように初歩から稽古をします。隣いで手を清めお菓子やお茶を味わう、至福の時です。お仲間を楽しみませんか。	勤労福祉センター 10/12、19、11/9、16、12/14、 12/21、1/11、18、2/8、15、 3/7、14 月曜日 13：30～16：30	福島 さわえ ・表千家教授 ・公民館、同好会、自宅で教室開催	￥1,000 受講料￥6,000 （￥500×12回） 教材費￥4,320	8人 女性 初級者、中級者 ふくさ、懐紙、扇子、 楊子（お持ちでない方は貸します）
84	【茶道講座】 ～茶道を通じて日本の伝統文化を楽しむ身につけましょう～（全10回）  茶道はその時を大切にするという一期一会おもてなしの心！長い歴史と伝統を学び健康にも良い抹茶を味わい楽しみましょう。正座が無理な方でも受講できます。	勤労福祉センター 10/13、27、11/10、17、 12/1、8、1/26、 2/9、3/1、8 火曜日 13：30～16：30	清水 廣子 ・裏千家 正教授 ・自宅、公民館等で教室開催 他アシスタント1名	￥1,000 受講料￥5,000 （￥500×10回） 教材費￥5,000	10人 初級者、中級者 ふくさ、扇子、懐紙、 ようじ、白色の靴下

※学苑運営費は高校生以下免除。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

● 料理講座 ● 【10～12 月に講座が開始されるもの】※申込期間：8 月 28 日（金）～9 月 11 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
65	【手打ちラーメン講座】 ～手軽にご家庭でラーメンが食べられます～（全 4 回） 小麦粉で毎回約 5 人前のラーメンを打ちます。ご家庭にある道具で簡単に打つことができます。自分で作ったものを試食できます。	中丸公民館 10/28、11/4、11、18 水曜日 9：00～12：00	西條 寛 ・そば道場大心堂会員 他アシスタント 2 名	￥1,000 受講料 ￥2,000 （¥500×4 回） 教材費 ￥3,000	12 人 20 歳以上 初級者 バンダナ（タオル可）、エプロン、タオル 2 枚、持ち帰り容器、フキン 2～3 枚、レジャーシート（90 cm×90 cm・麺ふみ用の敷物として使用）
66	【手打ちうどん講座】 ～家庭で簡単に打てるうどんを打とう～（全 4 回） コシの強いうどんを打ってみませんか。女性も高齢者の方も家庭で簡単に打てます。熟成時間も短く打てます。是非挑戦して下さい。試食もあります。	中丸公民館 10/24、31、11/7、14 土曜日 9：00～12：00	山口 正博 ・そば道場大心堂会員 11 年	￥1,000 受講料 ￥2,000 （¥500×4 回） 教材費 ￥3,000	12 人 20 歳以上 初級者 タオル 2 枚（バンダナ等頭を覆うもの・手拭用）、エプロン、生うもち持ち帰り用密閉容器、メモ帳、筆記用具
67	【手打ちそば講座】 ～手打ちそば＆稲荷寿司などの”家庭料理”を作ります～（全 4 回） 二八そばの他にそば汁を使った家庭料理「稲荷寿司」「漬け丼」「親子丼」「出汁巻き玉子」などを作って試食します。そば汁のもと「返し」も作ります。	中丸公民館 11/21、28、12/5、19 土曜日 9：30～13：00	内藤 信行 ・調理師 ・手打ちそば歴 14 年 他アシスタント 1 名	￥1,000 受講料 ￥2,000 （¥500×4 回） 教材費 ￥4,000	18 人 初級者、中級者 そば打ち及び料理に関心のある方 バンダナ、エプロン、タオル、生そば持ち帰り密閉容器
68	【手打ちそば講座】 ～はじめての手打ちそば教室（そばとそば料理の試食付）～（全 6 回） 難しいと言われているそば打ちですが、ご安心ください。やさしく打てるコツをお教えします。気楽に参加してください。女性の方も楽に打てますよ。	勤労福祉センター 10/18、25、11/1 日曜日 9：30～12：00 13：00～15：30 ※昼食は手打ちそばを食べます	早川 澄雄 ・調理師 ・そば道場大心堂代表	￥1,000 受講料 ￥3,000 （¥500×6 回） 教材費 ￥6,000	15 人 タオル 2 枚、バンダナ等、エプロン、生そば持ち帰り用密閉容器
69	【男性限定・料理講座】 ～ゼロから始める男の料理教室～（全 5 回） 台所口ほとんど立ったことがない方を対象に、料理の基本をゆっくり学びながら、簡単に美味しい定番料理に挑戦します。	中丸公民館 10/19、11/2、9、16、30 月曜日 13：30～16：00	斉藤 幸展 ・あさひ料理教室主宰 ・調理師専門学校元教員 ・料理講習会の講師、審査員	￥1,000 受講料 ￥2,500 （¥500×5 回） 教材費 ￥4,000	20 人 初級者 40 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
70	【婚活クッキング♪】 ～料理も学べて自然な出会いを～（全 3 回） 今、話題の「お料理合コン」に参加してみませんか？一緒に料理を作って食事をして・・・和やかな雰囲気の中で自然な出会いを！お料理初心者、大歓迎です。	中丸公民館 12/26、1/9、16 土曜日 13：30～16：00	・西洋料理、専門調理師、調理技能士 ・専門調理食育推進員 ・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 人 25 歳～45 歳位 までの独身の男女 エプロン、ハンカチ、タオル 2 枚（食器拭き、台布巾）、筆記用具

● 教養関係講座 ●

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
71	【話し方講座】 ～こんな時、あんな時の話し方～（全 6 回） 家庭、地域、職場などの会話の中で、日常生活のコミュニケーションをうまくとっていくための実践の話し方を、事例を多く取り入れ学ぶ、話し方講座です。	駅西口ビル多目的ルーム 10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/12 土曜日 10：00～11：30	大成 達夫 ・日本ヒューマンリレーションズ話し方講師資格 ・リラックス話し方教室主催 10 年	￥1,000 受講料 ￥3,000 （¥500×6 回）	15 人 筆記用具
72	【今さら聞けない！女性のためのマナー講座】 ～少人数制でやさしく丁寧に～（全 5 回） ビジネスマナーから日常礼法まで学びます。エレベーターでのマナー、お茶出し、名刺交換、おじぎの仕方、お礼状の作成、ボイストレーニング等。お気軽にどうぞ。	東部公民館 10/24、11/28、12/19、1/23、2/27 土曜日 10：00～11：30	阿久津 葉子 ・秘書技能検定 1 級 ・硬筆書写技能検定 2 級 ・秘書歴 15 年	￥1,000 受講料 ￥2,500 （¥500×5 回） 教材費 ￥300	6 人 高校生以上の女性 鉛筆、消しゴム、定規、筆ペン（ボールペンも可）
73	【生活の知恵袋講座】 ～年末の大掃除はせっけん製品でサッパリクリーン～（全 2 回） せっけん、重曹、クエン酸、酸素系漂白剤などで、手も荒れず家中サッパリクリーニング。ウールセーター、ダウンジャケットもフワフワ上手に洗います。	コミュニティセンター 10/21、11/18 水曜日 9：30～11：30	西川 裕美 ・埼玉県環境教育アシスタント ・埼玉県家庭教育アドバイザー	￥1,000 受講料 ￥1,000 （¥500×2 回） 教材費 ￥100	15 人 タオル、筆記用具
74	【法務講座】 ～エコノミカルフューネラルよりみる葬儀のあり方～（全 1 回） 死亡による人間の尊厳を維持しつつ、経済的観点から遺族の暮らしを考えます。	文化センター中央公民館 11/17 火曜日 13：30～14：30	福島 英臣 ・福祉事務所や戸籍事務 10 年の経験有り 他アシスタント 1 名	￥1,000 受講料 ￥500 （¥500×1 回）	20 人 20 歳以上 筆記用具

※学苑運営費は高校生以下免除。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

●子育て・親子参加講座● 【10～12 月に講座が開始されるもの】※申込期間：8 月 28 日（金）～9 月 11 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
33	【からだのメンテナンス講座】 ～ジュニアのためのスポーツ栄養とケガ予防法～（全 2 回） 疲れケガから子どもを守る、シンプルで効果的な方法です。献立のコツと筋力サポートテープを使った、身体まるごとケアです。	文化センター中央公民館 10/17、31 土曜日 18：00～19：30	走尾 千恵美 ・キネシオテーピングトレーナー ・管理栄養士 ・食育指導士 他アシスタント 1 名	￥1,000 受講料 ￥1,000 （¥500×2 回） 教材費 ￥1,770	10 人 ジュニア選手の保護者及び指導者 ※小学 3 年生から中学生のお子様お一人同伴可。 短パン、T シャツ、よく切れる刃渡り長めのハサミ、色鉛筆（赤、青、黄、緑）
34	【リトミック講座】 ～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。	文化センター中央公民館 11/2、9、16、30、12/7、14、2/1、15 月曜日 10：00～11：00	藤生 幸恵 ・リトミック研究センター指導員資格ディプロマ A 取得 ・幼稚園、保育園等でリトミック講座実施	￥1,000 受講料 ￥4,000 （¥500×8 回）	親子 15 組 初級者 2～3 歳児とその保護者 飲み物
35	【ベビーマッサージ講座】 ～0 歳児の育児で大切なことは？愛をはぐくむ集中講座～（全 3 回） ベビーマッサージを通して「心を育てる子育て」を応援します。赤ちゃんと一緒に楽しいひとときをお過ごしください。目からウロコ!!のお話も。どうぞお気軽に。	中丸公民館 10/13、20、27 火曜日 10：30～11：30	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 ・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	￥1,000 受講料 ￥1,500 （¥500×3 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もママ バスタオル 1 枚、おむつ、着替え、赤ちゃんの飲み物（母乳の場合は不要）

●スポーツ・健康・美容講座●

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

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
36	【ヒップホップ入門講座】 （全 4 回） ゆっくりペースで、初めての方も楽しめる講座です。親子参加 OK！是非ヒップホップを体験してみてください。経験者も OK！楽しくカッコよく踊ろう！	中丸公民館 11/1、15、29、12/6 日曜日 10：00～11：00	渡邊 幸代 ・日本体育協会公認スポーツ指導者ジュニアスポーツ指導員 ・骨盤ヨガイんストラクター ・教育支援人材認証協会こどもサポーター ・スポーツクラブ、カルチャー講師	￥1,000 受講料 ￥2,000 （¥500×4 回）	20 人 小学生以上 初級者 運動靴、タオル、飲み物、動きやすい格好
37	【大人のヒップホップ（&エクササイズ）講座】 （全 4 回） 初めてでも大丈夫！楽しく体を動かしませんか？年齢制限ありません！子連れも OK！興味があったらまずチャレンジ！最後は骨盤調整。身体も整えます。	中丸公民館 10/20、27、11/10、12/1 火曜日 10：00～11：00	星野 里香 ・タイ行政公認 STOC ルーシーダットンインストラクターコース修了 ・タイ政府公認 CCA ルーシーダットンコース ・タイ政府公認 Ong's タイマッサージスクールルーシーダットンコース	￥1,000 受講料 ￥2,000 （¥500×4 回）	15 人 初級者 運動靴、タオル、飲み物、動きやすい格好 ※子連れの方は、玩具などお子様に必要なもの
38	【ルーシーダットン講座・平日コース】 ～タイ古式エクササイズで気持ちよく身体を動かそう～（全 8 回） タイに古くから伝わる自己整体法で筋肉をほぐし血液やリンパの流れを活発にする体操です。体力に自信のない方や身体の硬い方も安心してご参加ください。	文化センター中央公民館 10/14、11/4、11、12/2、9、12/16、1/13、20 水曜日 13：30～14：40	星野 里香 ・タイ行政公認 STOC ルーシーダットンインストラクターコース修了 ・タイ政府公認 CCA ルーシーダットンコース ・タイ政府公認 Ong's タイマッサージスクールルーシーダットンコース	￥1,000 受講料 ￥4,000 （¥500×8 回）	20 人 初級者 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、飲み物、タオル
39	【ルーシーダットン講座・週末コース】 ～タイ古式エクササイズで気持ちよく身体を動かそう～（全 8 回） タイに古くから伝わる自己整体法で筋肉をほぐし血液やリンパの流れを活発にする体操です。体力に自信のない方や身体の硬い方も安心してご参加ください。	コミュニティセンター 10/18、11/1、15、29、12/6、20、1/10、24 日曜日 15：00～16：10	星野 里香 ・タイ行政公認 STOC ルーシーダットンインストラクターコース修了 ・タイ政府公認 CCA ルーシーダットンコース ・タイ政府公認 Ong's タイマッサージスクールルーシーダットンコース	￥1,000 受講料 ￥4,000 （¥500×8 回）	15 人 初級者 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、飲み物、タオル
40	【リラクゼーションヨガ講座】 ～足ツボ＋ヨガでデトックス「月曜クラス」～（全 12 回） ヨガをベースに、手や足等のツボ押しもレクチャーします。ヨガとの相乗効果で全身のめぐりを良くし、スッキリとした心とカラダを手に入れましょう。	西部公民館 10/19、11/2、9、16、30、12/7、12/14、21、1/18、2/1、8、15 月曜日 13：30～15：00	国峰 かおる ・PFA ヨガライセンス認定ヨガインストラクター ・ミウボディフットセラピー認定フットリフレソジスト	￥1,000 受講料 ￥6,000 （¥500×12 回）	20 人 30 歳以上の女性で健康な方 初級者、中級者 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
41	【リラクゼーションヨガ講座】 ～足ツボ＋ヨガでデトックス「火曜クラス」～（全 12 回） 深い腹式呼吸を行うことで肺臓隔膜を動かし全身の血流を良くします。肩こり解消、冷え性改善、自律神経の活動を整える等効果は様々。初心者歓迎。	文化センター中央公民館 10/27、11/10、12/1、8、15、12/22、1/5、12、19、26、2/2、9 火曜日 13：30～15：00	国峰 かおる ・PFA ヨガライセンス認定ヨガインストラクター ・ミウボディフットセラピー認定フットリフレソジスト	￥1,000 受講料 ￥6,000 （¥500×12 回）	20 人 30 歳以上の女性で健康な方 初級者、中級者 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
42	【足もみ健康教室】 （全 4 回） 足もみは、第 2 の心臓、第 2 の脳とも!!運動することが苦手な方、いつでも、誰でも、短時間で出来る健康法です。自分自身の足を揉んで身体の健康チェックをしよう!!。	文化センター中央公民館 12/12、19、1/9、16 土曜日 13：30～15：00	小野 祐希 ・ボランティアで足もみ教室開催 ・自宅サロン主宰	￥1,000 受講料 ￥2,000 （¥500×4 回） 教材費 ￥200	15 人 足もみ棒、フェイスタオル 1 枚、ハンドクリーム、飲み物（白湯）

※学苑運営費は高校生以下免除。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

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月28日（金）～9月11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
43	【骨盤調整プログラム講座】 ～骨盤を整え、機能的な身体へ～（全8回） 骨盤を中心に身体を整えます。自身のからだと向き合い、自力で調整をするメンテナンス方法です。姿勢の改善・冷え性等にも効果的です！	東部公民館 11/6、20、12/4、18、 1/15、29、2/19、26 金曜日 10：30～11：30	沼田 紘子 ・スタジオヨガビュー ティー・ベルヴィスプ ロフェッショナルコ ース修了	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	16人 20歳以上の女 性、初級者、中級者 動きやすい服装（ジーン ズは除く）、ヨガマット （又は大きめのバスタオル）、飲み物、タオル
44	【骨盤調整プログラム】 ～産後の身体の調整に！～（全9回） 骨盤を中心に身体を整えます。出産でダメージを受けた骨盤底筋群のコントロールと不快症状の改善に。ママのコミュニティ作りとリフレッシュに、赤ちゃんと一緒にぜひどうぞ♪	勤労福祉センター 11/10、17、12/8、22、1/19、 2/2、16、3/1、15 火曜日 10：30～11：30	・スタジオヨガビュー ティー・ベルヴィスマ タニティエキスパート 修了	¥1,000 受講料¥4,500 （¥500×9回）	10人 初級者 産後2ヶ月～1年位ま でのママ 動きやすい服装（ジーン ズは除く）、ヨガマット （又は大きめのバスタオル）、飲み物、タオル
赤ちゃんと一緒に行う講座ではありません。お子様と参加される際は、赤ちゃんの着物や必需品をお持ちください。					
45	【きれいにヤせる自力整体講座】～骨盤の歪みを治しスッキリスリム！～（全10回） 筋肉・関節をほぐしてゆるめることで体の老廃物を排泄し整体します。また、筋肉を引き締めヤセ体質へと改善します。猫背、便秘、肩こり等も即効解消！体を変えていこうとする意欲のある方、ぜひお待ちしております。	中丸公民館 10/13、20、27、11/3、10、17、 12/1、8、15、22 火曜日 18：30～20：30	佐藤 隆 ・矢上予防医学研究所 公認 自力整体ナビ ゲーター ・整体師 ・ストレッチトレー ナー	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥300	20人 初級者～上級者 ヨガマット、動きやすい服 装、飲み物、80cm以上のタ オルやストール（実技で使 用、握りやすいものが最適）
46	【自力整体体操講座】～自力整体で骨盤のゆがみを治し、心も体もスッキリスリム！～（全12回） 筋肉・関節をほぐしてゆるめることで体の老廃物を排泄し整体します。また、筋肉を引き締めヤセ体質へと改善します。猫背、便秘、肩こり等も即効解消！体を変えていこうとする意欲のある方、ぜひお待ちしております。	中丸公民館 10/15、29、11/5、19、12/3、 12/17、1/7、21、2/4、18、 3/3、17 木曜日 10：00～12：00	空腹でご参加ください	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥300	20人 初級者～上級者 ヨガマット、動きやすい服 装、飲み物、80cm以上のタ オルやストール（実技で使 用、握りやすいものが最適）
47	【笑いヨガ講座】 ～笑いでストレス解消！～（全6回） インドの医師が考案し、100ヶ国以上に広まった笑い動作と呼吸法を組み合わせた体操です。一緒に「ハハハ」と笑って、笑いの健康効果を実感してください。	中丸公民館 10/19、11/2、16、30、 12/7、21 月曜日 10：00～11：30	松村 純子 ・笑いヨガリーダー ・デイサービスでボラ ンティア	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	15人 動きやすい服装、飲み 物
48	【姿勢が良くなるイス体操講座】～肩こり、首こり、猫背に効果があります～（全6回） 体重を支えている股関節や骨盤を整え、動き癖に気付く痛みのない動き方を探します。深い呼吸で筋肉を伸ばしたり縮めたりしてバランスのよい体を作ります。	文化センター中央公民館 10/19、11/2、16、30、 12/7、14 月曜日 10：00～11：00	吉村 美喜 ・イケコ式「スケルタ ルアレンジ、顔こり 肩こりあご体操」イ ンストラクター	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	15人 中高年 初級者 タオル、飲み物
49	【太極拳講座】 ～やってみようヨ！簡化24式太極拳～（全6回） 太極拳は中高年者の健康増進法です。この太極拳は中国で公園などで広く親しまれている代表的な太極拳です。楽しい太極拳で快適健康生活を築きましょう。	コミュニティセンター 11/9、30、12/14、 1/18、2/8、15 月曜日 13：30～15：00	関山 邦孝 ・日本太極養生健身会 元会員 ・NPO 法人太極拳養心 会元会員 ・香気会指導員	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	15人 初心者、初級者 運動しやすい服装、平 底の靴、飲み物、タオ ル（汗拭き用）
50	【女性のためのウォーキング講座】～歩いているだけでは歩けなくなる！？～（全5回） 自分の歩き方の癖を確認し、いつまでも元気に歩き続けるための筋トレやストレッチのトレーニング方法を学びます。過去に受講した方で筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料	北部公民館 10/24、31、11/28、 12/19、26 土曜日 10：30～11：45	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13年	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥200	15人 初級者 おおむね55歳以上の女 性 運動のできる服装、ウォ ーキングシューズ、水分補給 用飲み物、汗拭きタオル
51	【ウォーキング講座】～日本記録保持者が教える究極のウォーキング～（全4回） 競歩スタイルのウォーキングを学ぶことにより、楽しさが倍増します。ウォーキングは最良のアンチエイジングです。	文化センター中央公民館 12/5、12、19、26 土曜日 10：00～12：00	和田 浩 ・マスターズ陸上50km 競歩70歳代、75歳代、 80歳代日本記録保持 ・ウォーキング講習歴19年 他アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥100	10人 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、水分補給用 飲み物、汗拭きタオル
52	【初めてさんのフラダンス講座】 ～基本ステップを学び1曲踊ろう～（全8回） フラダンス初心者対象の講座です。基本ステップとハンドモーションを覚え、1曲踊れるようにしていきます。ハワイアンミュージックに癒されましょう。	東部公民館 10/19、11/2、16、30、12/14、 1/18、2/1、15 月曜日 10：30～11：45	石澤 陽子 ・フラ歴16年 ・指導歴9年 ・市内外公民館等で指導	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥200	15人 初心者 20歳以上の女性 フレアーなど動きやすい スカート、足拭きタオル （又は汚れてもよい靴 下）、飲み物、筆記用具
53	【ステップアップ・フラ講座】 ～基本ステップを復習し1曲踊ろう～（全8回） 初心者講座修了または基本ステップが踏める方対象の講座です。手と足の動きに脳も活性!?日常を忘れ、音楽に癒されステップアップしていきましょう。	東部公民館 10/19、11/2、16、30、12/14、 1/18、2/1、15 月曜日 13：30～15：00		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥200	15人 初級者 20歳以上の女性 フレアーなど動きやすい スカート、足拭きタオル （又は汚れてもよい靴 下）、飲み物、筆記用具

※学苑運営費は高校生以下免除。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

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月28日（金）～9月11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
54	【社交ダンス講座】～楽しくダンスで無理なく体の筋力を鍛えませんか～（全12回） いつの間にか低下してしまう体の筋肉。ダンスは体全体の筋力を使うので良い運動になります。さあダンスで楽しく仲間と一緒に丈夫な体作りをしませんか。	中丸公民館 10/15、22、11/5、19、12/3、 12/17、1/7、21、2/4、18、 3/3、17 木曜日 9：40～11：40	櫛谷 正治 ・（公社）全日本ダン ス協会連合会認定 教師（フェロー） ・（社）JATD 日本舞踏 教師協会会員	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥500	10人 20歳以上 初級者～上級者 動きやすい服装（女子はスカ ートまたはスラックス、ジャ ージはNG）、ダンス用シュ ーズ、タオル、飲み物
55	【社交ダンス講座】～たった一度の人生を明るく楽しく社交ダンスで健康的な毎日を送りましょう～（全12回） 年齢を重ねて普段使っていない筋肉をほぐしながら、心地良い音楽を聞いて楽しく社交ダンスで休日を過ごしてみませんか？ラテン、モダンを交互に練習します。	東部公民館 10/25、11/8、22、29、12/13、 12/27、1/10、24、2/7、28、 3/13、27 日曜日 10：00～11：30	多武 恵美子 ・全日本ダンス協会連 合会日本舞踏教師協 会会員 ・JCF の競技会登録選 手 他アシスタント1名	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	14人 初級者 男性は多少踊れる方歓迎 動きやすい服装、タオ ル、飲み物
56	【社交ダンス講座】～技術の向上に、年齢問わず踊りましょう～（全12回） ダンスを通して楽しく体力づくりに参加してみませんか？たくさんの友達もできると思います。	中丸公民館 10/31、11/14、21、28、12/12、 12/19、1/9、23、2/13、27、 3/12、26 土曜日 10：00～11：30	栗原 弘子 ・社交ダンス教師資格 所有 ・指導歴41年	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	15人 初級者、中級者 動きやすい服装、タオ ル、飲み物
57	【イケコの「からだ回復再生エクササイズ」講座】（全5回） からだ回復再生（rebornリぼーン）エクササイズは、赤ちゃんの発達のプロセスをベースに動きにくくなったからだの再生、回復を目指した新しいエクササイズです。	東部公民館 10/17、31、11/7、21、12/5 土曜日 10：30～11：30	小林 和美 ・からだ回復・再生（reb ornリぼーン）エクサ サイズ指導者 ・フェルデンクライス・メソ ッドプラクティショナー	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥300	25人 20歳以上 初級者 動きやすい服装、飲み物、 フェイスタオル、マット （銀マットが適していま す）
58	【若返り健康づくり講座】（全6回） 全身を心地良くほぐすストレッチと、自宅でも出来る簡単でやさしい体力づくり運動を紹介します。どなたでもお気軽にご参加ください。	コミュニティセンター 11/10、17、12/1、8、15、22 火曜日 9：30～11：00	広瀬 浩司 ・健康運動指導士 ・市町村運動指導師	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	20人 20歳以上 ヨガマットまたはバ スタオル、飲み物
59	【1日10分で元気になる体操講座】（全1回） 初心者大歓迎です。体を動かすことが良いことは誰もが知っていると思います。人にとって大切な背骨周りの筋肉を動かすための体操を中心に実施します。	文化センター中央公民館 10/24 土曜日 10：00～12：00	吉川 将太 ・理学療法士 ・北本市介護予防事業 実施 他アシスタント1名	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回）	20人 初級者 動きやすい服装
60	【からだのメンテナンス講座】～「テープを貼るだけで全然違う！」目からうろこの膝・腰ケア～（全3回） 足裏や腹筋にキネシオテープをベタッと貼るだけで、老化による歩行不安が改善します。平成27年度北本市協働事業にも採用され、反響を呼びました。	コミュニティセンター 10/14、28、11/11 水曜日 13：30～15：00	走尾 千恵美 ・キネシオテーピング トレーナー ・管理栄養士 ・食育指導士	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥1,580	10人 膝や腰の痛みに悩 んでいる方、そういう方を サポートをしたい方 短パン、Tシャツ、よ く切れる刃渡り長め のハサミ
61	【フラワーハートセラピー講座】～あなたのそばにセラピーフラワーを！～（全5回） 見ているだけでもステキなお花たち。特にセラピー効果の高いお花を、あなたの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 10/25、11/15、12/20、1/24、 2/28 日曜日 9：30～11：30	佐々木 由美 ・NPO法人IATH日本 フラワーハートセラ ピスト協会会員 ・フラワーハートセラ ピー上級アドバイザー	¥1,000 受講料¥1,500 （¥300×5回） 教材費¥8,100	12人 18歳以上 男性も歓迎 ※お手持ちのものはご遠慮ください 花切りばさみ、新聞紙、 雑巾、筆記用具、花を 持ち帰るための袋
62	【アロマリフレクソロジー講座】 ～アロマ足ツボマッサージ～（全6回） アロマの効果、効能を勉強し、ソフトなタッチのリフレクソロジーを学びます。リラクゼーションや身体バランス調節に役立つ健康法です。	文化センター中央公民館 10/28、11/4、12/9、1/6、2/3、 3/2 水曜日 10：30～11：30	上田 久美子 ・IACA代表 ・英国IFA認定アロマ セラピスト	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥6,000	20人 初級者 ウェットティッシュ、 バスタオル、マグカッ プ（ハーブティーを飲 みます）
63	【はじめてのアロマセラピー講座】 ～若く美しく健康に！～（全6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、日焼け止め等を安心アロマで手作りします。手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 10/18、11/15、12/13、1/17、 2/21、3/20 日曜日 10：30～11：30	七田 佳代子 ・IACAアロマコーディネーター ・メディカルハーブコ ーディネーター ・ハーバルセラピスト	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥3,000	16人 初級者 筆記用具、マグカップ （ハーブティーを飲 みます）
64	【セルフジェルネイル講座】 ～広がる私のオシャレ！～（全4回） 明るいかolor展開と使いやすい粘度が特長のジェルを使用してLEDで硬化させるネイル。お友達にもネイル施術出来る様アドバイス。基礎ジェルセット付き。	中丸公民館 11/17、12/15、 1/19、2/16 火曜日 9：00～12：00	河野 由美子 ・カルジェル・モガブレッ クビューティーアカデ ミープレミアステータ ス修了 ・市外公民館・民間企 業にてイベント開催	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥9,400	8人 初級者 歯ブラシ（ダストブラ シ用）、ビニール袋、ペ ン立て、キッチンペー パー、LEDライト貸出要 連絡

※学苑運営費は高校生以下免除。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。