# 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

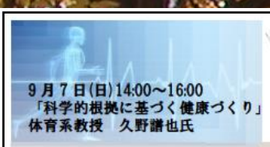
**【1～3月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月28日（木）～12月8日（月）必着**

| No. | 講座名<br>内容 | 会場<br>講座日時 | 講師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 106 | 【スクラッププッキング講座】<br>～世界でたった一つのアルバム作り～（全3回）<br>とっておきの写真を6ページのアルバムにまとめましょう。コメントをたくさん入れれば、心温まるフォトアルバムの完成です。 | 文化センター中央公民館<br>1/29、2/5、12<br>木曜日<br>9：30～11：30 | 黒瀧　裕子<br>・アルバムアドバイザー歴3年半<br>・スクラッププッキング歴約9年 | ¥1,000<br>受講料¥1,500<br>（¥500×3回）<br>教材費¥2,500 | 10人　20歳以上<br>初級者<br>写真36～40枚程度（テーマが同じ写真で揃えばなお可）、練習用写真2枚、はさみ |
| 107 | 【男性限定！料理講座】<br>～ゼロから始める男の料理教室～（全5回）<br>男性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<br>2/2、9、3/2、9、30<br>月曜日<br>13：30～16：00 | 斉藤　幸展<br>・あさひ料理教室主宰<br>・調理師専門学校元教員<br>・料理講習会の講師、審査員 | ¥1,000<br>受講料¥2,500<br>（¥500×5回）<br>教材費¥4,000 | 20人　40歳以上の男性<br>初級者<br>エプロン、ハンカチ、タオル2枚、筆記用具 |
| 108 | 【中国小麦粉料理講座】～おいしく、かわいい、子どもにも喜ばれる料理の技を教えます～（全5回）<br>花巻き、饅頭、包子など中国の伝統的な小麦料理を二人の先生と分かりやすく楽しく作ると同時に、相性の良い家庭料理のネイティブな味をお楽しみください。高級な中国茶も美味しい！ | 東地域学習センター<br>1/19、2/2、16、3/2、16<br>月曜日<br>9：00～12：00 | 楊　鳳秋<br>・日中学院、市内外サークル中国語講師（10年以上）<br>・中国語普通話（標準語）一級 | ¥1,000<br>受講料¥2,500<br>（¥500×5回）<br>教材費¥4,000 | 20人 <br>初級者<br>エプロン、ハンカチ、筆記用具 |
| 109 | 【姿勢が良くなるイス体操講座】<br>～肩こり首こり猫背に効果があります～（全6回）<br>体重を支えている股関節や骨盤を整え、動き癖に気付き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んだ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<br>1/12、26、2/2、16、3/9、23<br>月曜日<br>10：00～11：00 | 吉村　美喜<br>・イケコ式スケルタルアレンジ資格所有 | ¥1,000<br>受講料¥3,000<br>（¥500×6回） | 15人　中高年<br>初級者 <br>タオル<br>飲み物 |
| 110 | 【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3回）<br>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。 | 東間深井学習センター<br>1/10、31、2/21<br>土曜日<br>14：00～15：20 | 樋田　雪江<br>・健康運動指導士<br>・介護予防運動指導員<br>・中高年健康体操指導歴12年 | ¥1,000<br>受講料¥1,500<br>（¥500×3回） | 15人　初級者<br>概ね55歳以上の女性<br>汗拭き用タオル、運動のしやすい服装・ウォーキングシューズ、飲み物 |
| 111 | 【若返り、転倒・認知症予防の健康づくり講座】（全10回）<br>あなたのカラダを10歳若返らせる教室です。バランス、筋力運動、柔軟体操、ラダー（縄ばしご）を使った脳トレ運動を実施する、盛りだくさんの内容です。 | 西部学習センター<br>1/13、20、27、2/3、10、2/17、24、3/3、10、17<br>火曜日<br>9：30～11：00 | 広瀬　浩司<br>・健康運動指導士<br>・整体師<br>・運動指導歴26年 | ¥1,000<br>受講料¥5,000<br>（¥500×10回） | 20人<br>室内用運動靴、汗拭きタオル、飲み物、楽しむ気持ち |

※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。

## 筑波大学公開講座

【会　場】文化センター第1・2会議室
【費　用】無料
【申込み】生涯学習課（☎594-5567）



9月7日(日) 14:00～16:00
「科学的根拠に基づく健康づくり」
体育系教授　久野譜也氏

9月14日(日) 14:00～15:45
「武家の肖像について」
芸術系教授　守屋正彦氏

9月20日(土) 14:00～15:45
「湧水の履歴書
-水の年齢と美味しさの関係-」
生命環境系教授　辻村真貴氏

9月28日(日) 14:00～16:00
「江戸文学と茶の湯文化」
人文社会系教授　石塚修氏

## 第7回きたもとアマチュアバンドフェスティバル

出場バンド募集

◆日時
平成26年2月28日（土）
◆会場
北本市文化センターホール
◆応募条件
全員がアマチュアであること。市内外、演奏曲、演奏ジャンルは問いません。
◆応募方法等
詳しくは開催要項をご確認ください。開催要項は事務局または北本市ホームページにて取得できます。
◆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（生涯学習課）
℡048-594-5567

## 東京藝大ウィンドオーケストラコンサート

入場無料
※4歳からご入場いただけます

平成26年11月2日（日）
開場13：30　開演14：00
北本市文化センターホール

申込方法：9月30日までに①郵便はがき（観覧希望者全員の「住所、氏名、電話番号」を記入し、〒364-8633 生涯学習課「東京藝大ウィンドオーケストラ」係宛に郵送）または、②北本市ホームページ（http://www.city.kitamoto.saitama.jp）からお申込みください。

問合せ：生涯学習課（℡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27年度前期講座（平成27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
Tel048-594-5567（直通）　Fax048-593-5985

平成26年8月28日発行（次号発行は広報3月号と同時配布の予定です）


### 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ぜひご覧下さい。

**全111講座募集**

**平成26年度後期講座版**

キタガクで学ぼう！様々な講座をご用意してお待ちしています。

～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』

【手打ちラーメン講座】

【スイーツデコ講座】

【初心者オカリナ講座】

### ☆ 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**
特別講座　8月28日(木)～10月31日(金)　※土・日・祝日除く
A日程　8月28日(木)～9月12日(金)　※土・日・祝日除く
B日程　8月28日(木)～12月8日(月)　※土・日・祝日除く

↓

受講の可否についてご連絡 → 申込み期間終了後、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22日(月)～10月3日(金)　※土・日・祝日除く
B日程　12月12日(金)～12月19日(金)　※土・日・祝日除く
※9月27日（土）及び12月13日（土）は9：00～12：00まで受付します。

↓

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）

背景写真：真福寺のイチョウ

# 特別講座

講座 No.1

市民大学きたもと学苑特別講座

**『自分の身は自分で守ろう！身近に潜む危険**
**～振込み詐欺、消費者金融、カルト集団～』**

**参加無料**

日時：平成26年11月24日（祝・月）　13:30受付　14:00開演　16:00終演予定
会場：文化センター中央公民館　第1・2会議室
講師：紀藤　正樹弁護士
定員：200名（定員を超えた場合は抽選）
費用：無料
申込方法：指定の往復ハガキまたはキタガクHPからお申込みください。
申込期間：8月28日（木）～10月31日（金）必着
※申込み期間終了後、申込者全員に受講の可否についてご連絡いたします。

**紀藤正樹弁護士のプロフィール**
昭和35年　山口県生まれ
弁護士（第二東京弁護士所属）
リンク総合法律事務所所長。
大阪大学法学部卒業。
同大学院博士前期課程修了。

# A日程

● 教養関係講座 ●

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

| No. | 講座名<br>内容 | 会場<br>講座日時 | 講師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 【マナー講座】<br>～あなたをより美しくみせるために～（全3回）<br>ビジネスマナーから日常礼法まで学びます。来客応対、お茶出し、中元歳暮の礼状の書き方、ボイストレーニングなど。学生、主婦、フリーター、みんな大歓迎です。 | **中央地域学習センター**<br>10/25、11/22、12/27<br>土曜日<br>9：45～11：45 | 阿久津　葉子<br>・秘書技能検定1級<br>・硬筆書写技能検定2級<br>・秘書歴15年 | ¥1, 000<br>受講料¥1, 500<br>（¥500×3回）<br>教材費¥300 | 6人<br>高校生以上　女性<br>鉛筆、消しゴム、定規、筆ペン（ボールペンも可）、ボールペン |
| 3 | 【女性講座】～「気持ちを伝えるトレーニング」楽に生きるヒント～（全2回）<br>話す事は生きること。相手の気持ちを大切にしながら自分の気持ちも大切にした伝え方を学びます。楽しい会話と実習で能力アップ。あなたが変わると相手も変わる。 | **文化センター中央公民館**<br>11/14、11/21<br>金曜日<br>13：30～16：00 | 赤羽　勝子<br>・NPO法人　HR話し方研究所講師<br>・埼玉県いきがい大学講師<br>・彩講会講師 | ¥1, 000<br>受講料¥1, 000<br>（¥500×2回）<br>教材費¥300 | 16人　18歳以上<br>女性<br>筆記用具 |
| 4 | 【話し方講座】～ひと言「プラスの会話」のパフォーマンス術～（全2回）<br>ひと言「プラスの会話」で自分をアピールし、そして3つの"きく"で聞き上手になろう。 | **文化センター中央公民館**<br>10/25、11/29<br>土曜日<br>10：00～11：30 | 大成　達夫<br>・日本ヒューマンリレーションズ研究会講師資格<br>・平成14年リラックス話し方教室開設 | ¥1, 000<br>受講料¥1, 000<br>（¥500×2回） | 15人<br>中学生以上<br>筆記用具 |
| 5 | 【英語音読講座】<br>～英語脳をつくり英会話の上達～(全12回)<br>英語・英会話を身につける最も有効な手段『音読』を中心に、基礎会話と文法をやさしく解説。音読テキストは「オズの魔法使い」を使用します。 | **東地域学習センター**<br>10/18、25、11/1、22、12/6、20、1/10、24、2/7、21、28、3/21　土曜日<br>9：30～11：30 | 渡辺　利邦<br>・英会話音読ソフトCD-ROM「OZ」を制作<br>・http://www.casa-oz.com | ¥1, 000<br>受講料¥6, 000<br>（¥500×12回）<br>教材費¥5, 000 | 15人　中学生以上<br>初級者<br>筆記用具 |
| 6 | 【美しい韓国語講座】<br>～韓国語を基本から学ぼう～（全8回）<br>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。いつの間にか韓国語が読める驚きを皆さんに。 | **文化センター中央公民館**<br>10/14、28、11/4、11、18、12/2、9、16<br>火曜日<br>18：00～19：00 | 河　世江<br>・韓国外国語大学卒（外国人のための韓国語専攻）<br>・韓国語正教師資格<br>・グローバル韓国語教員 | ¥1, 000<br>受講料¥4, 000<br>（¥500×8回）<br>教材費¥500 | 20人<br>初級者<br>ノート<br>筆記用具 |
| 7 | 【初めてのエニアグラム講座】<br>～9つの性格タイプ学～(全3回)<br>人の性格には9つのタイプがあります。あなたはどのタイプ?参加者で話し合う形のため、コミュニケーションも学べます。 | **文化センター中央公民館**<br>10/30、11/6、20<br>木曜日<br>18：30～20：00 | 松崎　緑<br>・カウンセリング学会認定カウンセラー<br>・産業カウンセラー | ¥1, 000<br>受講料¥1, 500<br>（¥500×3回）<br>教材費¥100 | 15人<br>20歳以上<br>なし |
| 8 | 【命理学講座】　～これまでに受講された方、もう一度おさらいをしませんか？～(全8回)<br>過去に受講したが、いまいちよくわからないところがある、今更こんなことを聞けない、というようなことをもう一度勉強しませんか？ | **公団地域学習センター**<br>10/14、21、11/11、18、12/2、16、1/13、27　火曜日<br>13：30～16：00<br>「鑑定要覧」「五行推命学」をお持ちの方は教材費1, 000円 | 内藤　協子<br>・命理学研究所会員（教範免許）<br>・易道鑑定士1級 | ¥1, 000<br>受講料¥4, 000<br>（¥500×8回）<br>教材費¥4, 500 | 10人<br>過去に命理学を受講した方<br>筆記用具、ノート、過去の資料、鑑定要覧、五行推命学 |

※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。

**【会場の名称】**
・中央地域学習センター（東部公民館）
・東間深井学習センター（北部公民館）
・公団地域学習センター（学習センター）
・文化センター中央公民館
・西部学習センター（西部公民館）
・中丸学習センター（中丸公民館）
・本町西高尾学習センター（コミュニティセンター）
・野外活動センター
・南部学習センター（南部公民館）
・東地域学習センター（勤労福祉センター）

# B日程

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

| No. | 講座名<br>内容 | 会場<br>講座日時 | 講師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 95 | 【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4回）<br>もう少し英語が話せたら旅がもっと楽しくなるはず！今回もご好評の映像教材で、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の試食もあります。 | **文化センター中央公民館**<br>1/14、28、2/4、25<br>水曜日<br>10：30～12：00 | 三橋　肇子<br>・東京外国語大卒<br>・英語検定一級<br>・中学、高校教員免許（英語） | ¥1, 000<br>受講料¥2, 000<br>（¥500×4回）<br>教材費¥2, 600 | 20人<br>初級者、中級者<br>ノート、筆記用具<br>マグカップ（3回目のおみやげ試食の時） |
| 96 | 【美しい韓国語講座】<br>～韓国語を基本から学ぼう～（全8回）<br>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。いつの間にか韓国語が読める驚きを皆さんに。 | **文化センター中央公民館**<br>1/15、22、29、2/5、19、26、3/5、12　木曜日<br>15：30～16：30 | 河　世江<br>・韓国外国語大学卒　外国人のための韓国語専攻<br>・韓国語正教師資格<br>・グローバル韓国語教員 | ¥1, 000<br>受講料¥4, 000<br>（¥500×8回）<br>教材費¥500 | 20人<br>初級者<br>ノート、筆記用具 |
| 97 | 【ヘルパーさん向け介護技術講座】<br>～楽ラク介護テクニック～（全2回）<br>ホームヘルパーさん向けです。ベット上の介助・移乗介助を学びます。現場の悩みを少しでも解決して、笑顔で介護ができるようになりませんか？ | **文化センター中央公民館**<br>3/7、14<br>土曜日<br>13：30～15：30 | 吉川　将太<br>・理学療法士<br>・H23～26介護技術講座実施<br>・北本市介護予防事業実施 | ¥1, 000<br>受講料¥1, 000<br>（¥500×2回） | 20人<br>中級者<br>動きやすい服装 |
| 98 | 【終活講座】～専門家大集合！生きるための老い支度セミナー～（全2回）<br>エンディングノートや相続、遺言、成年後見や葬儀、贈与について、スッキリ解説する老い支度講座。 | **文化センター中央公民館**<br>3/7、14<br>土曜日<br>13：30～16：30 | 山口　修<br>・行政書士<br>・司法書士<br>・ファイナンシャルプランナー<br>・葬祭ディレクター | ¥1, 000<br>受講料¥1, 000<br>（¥500×2回）<br>教材費¥500 | 20人<br>初級者<br>筆記用具、 |
| 99 | 【女性の演歌講座】<br>～ステキな歌声を身につけよう～（全8回）<br>子育ても終わり、ほっと一息！唄うことは懐かしい写真を見ている様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。 | **文化センター中央公民館**<br>1/8、15、22、29、2/5、12、19、26　木曜日<br>13：30～15：00 | 小堀　英子<br>・高橋歌謡学院師範<br>・市内外で指導(25年以上) | ¥1, 000<br>受講料¥4, 000<br>（¥500×8回）<br>教材費¥400 | 25人　60歳以上の女性<br>初級者<br>筆記用具、飲み物 |
| 100 | 【初心者フォークギター・ウクレレ講座】<br>～やさしいコードで弾き語り～（全10回）<br>やさしいコードで弾き語り。はじめての方、昔挑戦したけれど挫折してしまった方。今は弾けないあなたも、この講座で弾き語りができるようになります。 | **中央地域学習センター**<br>1/9、16、23、30、2/6、20、27、3/6、13、20　金曜日<br>18：00～20：00<br>親子参加の場合、二人で受講料8, 000円 | 奥田　健一<br>・ギター歴43年　指導歴23年<br>・1990年Peter Paul & Mary Fan Club設立 | ¥1, 000<br>受講料¥5, 000<br>（¥500×10回）<br>教材費¥1, 000 | 20人　初級者<br>親子参加歓迎<br>ギターまたはウクレレ<br>筆記用具 |
| 101 | 【詩吟講座】<br>～お腹からの発声でストレス解消～（全5回）<br>詩吟（歌など同じ）の発声は、原則として腹式呼吸で行います。腹式呼吸の発声で、漢詩・和歌を吟じる方法を、お話しながら何回も繰り返し吟じます。 | **東地域学習センター**<br>2/3、10、24、3/3、10<br>火曜日<br>9：30～11：30 | 小須田　今朝人<br>・（公社）日本詩吟学院師範<br>・市内で指導歴22年 | ¥1, 000<br>受講料¥2, 500<br>（¥500×5回） | 10人<br>初級者<br>筆記用具、テープレコーダー（ある方） |
| 102 | 【オカリナ作り＆演奏講座】～世界に一つだけの音色を奏でてみませんか～（全4回）<br>陶芸用粘土を使って、Myオカリナを作ります。あなただけの音色を奏でてみませんか？ | **中丸学習センター**<br>1/16、30、2/20、3/6<br>金曜日<br>19：00～21：00 | 山下　徳行<br>・『オカリナ風土』主宰<br>・ヨークカルチャー大宮講師他<br>・コンサート、個展開催<br>・オカリナ歴23年 | ¥1, 000<br>受講料¥2, 000<br>（¥500×4回）<br>教材費¥5, 000 | 15人　初級者<br>6歳以下は保護者同伴<br>手拭用タオル、エプロン（1, 2回目のみ） |
| 103 | NEW<br>【カルトナージュ講座】<br>～かわいい小箱を作ってみませんか～（全5回）<br>カルトナージュは厚紙に布や紙を貼って作る手工芸です。フォトフレームやメガネケース等を作ります。初めての方でも気軽に楽しめます。 | **東地域学習センター**<br>1/21、28、2/4、18、25<br>水曜日<br>10：00～11：30 | 小林　緒子<br>・カルトナージュ歴6年 | ¥1, 000<br>受講料¥2, 500<br>（¥500×5回）<br>教材費¥5, 000 | 10人　18歳以上<br>初級者<br>お子様連れでの受講はご遠慮ください。<br>定規（金属製）、はさみ（布きり用、紙切り用）、はけ（または筆）、筆記用具、へら、広告紙、おしぼり、カッター（大）、カッターマット、目打ち、クリップ |
| 104 | 【初めてさんのつまみかんざし講座】<br>～布花のアクセサリ～（全3回）<br>基本のつまみ方を学びながら実用的な小物を作ります。三角バラのショールピンや小花寄せのクリップ等、各回1つお持ち帰りできます。 | **本町西高尾学習センター**<br>1/10、2/14、3/14<br>土曜日<br>14：00～16：00 | 広川　永子<br>・江戸つまみかんざし職人に師事<br>・創作つまみかんざし作家 | ¥1, 000<br>受講料¥1, 500<br>（¥500×3回）<br>教材費¥3, 000 | 10人<br>初級者<br>ぬれタオル、ハサミ、持ち帰り用の箱かタッパー（10cm×10cm位） |
| 105 | 【つまみかんざし講座】<br>～大人のつまみかんざしを作りましょう～（全3回）<br>大人女性が身につける「福梅と菊」のかんざしを薄絹を使って作ります。「初めててさん」の講座を受けたことのある方推奨。 | **公団地域学習センター**<br>1/24、2/28、3/28<br>土曜日<br>14：00～16：30 | （同上） | ¥1, 000<br>受講料¥1, 500<br>（¥500×3回）<br>教材費¥3, 500 | 10人<br>中級者<br>ぬれタオル、ハサミ、定規、つまみ細工用ピンセット（お持ちの方） |

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

| No. | 講座名<br>内容 | 会場<br>講座日時 | 講師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 85 | **【セルフジェルネイル講座】**<br>～広がる私のおしゃれ～（全４回）<br>ジェルをLEDライトにて硬化させるネイル。基礎セット付き。お友達にも素敵なネイルが出来るようにアドバイスします。手書きアートにも挑戦！ | **中丸学習センター**<br>10/14、28、11/4、18<br>火曜日<br>9：00～12：00 | 河野　由美子<br>・カルジェル・モカブルック ビューティーアカデミー プレミアステイタス修了<br>・市外公民館、民間企業にて講師 | ¥1,000<br>受講料¥2,000（¥500×４回）<br>教材費¥9,400 | 10人<br>初級者<br>歯ブラシ（ダストブラシとして使用）、ビニール袋、ペン立て、キッチンペーパー、LEDライト所有者は持込可 |
| 86 | **【10歳若返るスキンケア講座】**<br>～肌を鍛えてアンチエイジング～（全３回）<br>①正しいスキンケア　②素肌が輝くベースメイク<br>③眉カット＆眉の描き方を楽しくレッスンしましょう。<br>講座終了後はメイクを直してお帰りいただけます。 | **文化センター中央公民館**<br>10/29、11/5、19<br>水曜日<br>13：30～15：00<br>※初回のみ15：30まで | 守山　幸子<br>・スキンケアアドバイザー<br>・市外でスキンケア講座開催<br>・自宅にてフェイシャルエステ実施 | ¥1,000<br>受講料¥1,500（¥500×３回）<br>教材費¥300 | 10人<br>18歳以上<br>アイブロウブラシ（３回目　持っている方のみ）・眉カットばさみ（３回目　持っている方のみ） |

## ●親子参加・子ども向け講座●

| No. | 講座名<br>内容 | 会場<br>講座日時 | 講師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 87 | **【スイーツデコ講座】**～かわいいクリスマスリースを作りましょう～（全３回）<br>粘土で作ったスイーツデコを使って、かわいいクリスマスリースを作りましょう。初めて作る人も簡単に出来ますので、ぜひ参加をしてくださいね。 | **中丸学習センター**<br>11/1、15、29<br>土曜日<br>10：00～11：30 | 齊藤　紀子<br>・幼稚園教諭資格所持<br>・保育士資格所持<br>・自宅 公民館等で指導 | 免除<br>受講料¥1,500（¥500×３回）<br>教材費¥1,500 | 8人<br>小学生　保護者見学可<br>手拭用タオル、持ち帰り用マチ付き紙袋 |
| 88 | **【カラダのメンテナンス講座】**～パパママ応援！ジュニアアスリートのカラダメンテナンス～（全１回）<br>我が子にしてあげられる、とっておきのケガ予防メンテナンス。楽しい実技あり！キネシオテープのプロがお伝えします。 | **文化センター中央公民館**<br>10/25<br>土曜日<br>18：00～20：00 | 走尾　千恵美<br>・スポーツ整体治療院勤務<br>・他、アシスタント１名 | ¥1,000<br>受講料¥500（¥500×１回）<br>教材費¥1,650 | 10人　初級者<br>ジュニア選手の保護者<br>※アスリートのお子様1人まで同伴可<br>よく切れる大きめのはさみ、筆記用具、短パン、Tシャツ（動きやすい服装） |
| 89 | **【リトミック講座】**<br>～親子で楽しむリトミック～（全８回）<br>音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！！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**<br>11/10、17、12/1、15、1/26、2/2、16、3/2<br>月曜日<br>10：00～11：00 | 藤生　幸恵<br>・リトミック研究センター指導者資格ディプロマＡ取得<br>・幼稚園、保育園等でリトミック講座担当 | ¥1,000<br>受講料¥4,000（¥500×８回） | 親子15組<br>2～3歳児とその保護者<br>初級者<br>なし |
| 90 | **【体話講座】**～もっと身体と話をしよう！0歳からの姿勢の観察～（全６回）<br>何気ない毎日の行動が健康に影響を及ぼしているという見方から、身体を見直してみましょう。病気やいじめ、暴力なども身体の「癖」を改善することで少しずつ良くなりますよ。 | **西部学習センター**<br>10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19　木曜日<br>9：30～11：30 | 常泉　房子<br>・整体師<br>・姿勢研究<br>・埼玉県家庭教育アドバイザー | ¥1,000<br>受講料¥3,000（¥500×６回）<br>教材費¥3,000 | 10人<br>乳幼児とその保護者<br>筆記用具、バスタオル |
| 91 | **【ベビーマッサージ講座】**～おばあちゃまとお孫さんのためのベビーマッサージ～（全２回）<br>お孫さんは愛しくて大切な宝物。おばあちゃまの深い愛情でベビーマッサージを通して、お孫さんとの心の絆をより一層深めてまいりましょう。お気軽にご参加ください！ | **公団地域学習センター**<br>10/22、29<br>水曜日<br>10：30～11：30 | 古橋　明代<br>・第１回育児セラピスト全国大会2010優秀実践者賞受賞<br>・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<br>ママも一緒に参加可 | ¥1,000<br>受講料¥1,000（¥500×２回）<br>教材費¥4,000 | 祖母＆赤ちゃん10組<br>生後2ヶ月～1歳前までの赤ちゃんとおばあちゃま<br>バスタオル１枚、赤ちゃんの飲み物（母乳の場合は不要）、オムツ、着替え |
| 92 | **【ベビーマッサージ講座】**～おばあちゃまとお孫さんのためのベビーマッサージ～（全２回）<br>お孫さんは愛しくて大切な宝物。おばあちゃまの深い愛情でベビーマッサージを通して、お孫さんとの心の絆をより一層深めてまいりましょう。お気軽にご参加ください！ | **公団地域学習センター**<br>12/4、11<br>木曜日<br>10：30～11：30 | | ¥1,000<br>受講料¥1,000（¥500×２回）<br>教材費¥4,000 | 祖母＆赤ちゃん10組<br>生後2ヶ月～1歳前までの赤ちゃんとおばあちゃま<br>バスタオル１枚、赤ちゃんの飲み物（母乳の場合は不要）、オムツ、着替え |
| 93 | **【ベビーマッサージ&親子遊び・やさしい抱っこダンス講座】**<br>～親子で楽しくリフレッシュ～（全６回）<br>発達を促すベビーマッサージで親子の絆をグーンと深めて、親子遊びや抱っこダンスでスッキリリフレッシュ！！お茶をしながら情報交換もしましょうね。 | **南部学習センター**<br>10/23、30、11/13、20、12/4、11　木曜日<br>10：30～12：00 | 佐々木　圭子<br>・NPO法人国際ボンディング協会ベビーボンディングケアスペシャリスト<br>・保育園、産院等で指導<br>・児童教育大学卒（幼・小資格所持）<br>ご主人、おじいさま、おばあさまも一緒に参加可 | ¥1,000<br>受講料¥3,000（¥500×６回）<br>教材費¥1,200 | 親子10組　首が据わった0歳～1歳児とそのママ<br>初級者、中級者<br>授乳・オムツ交換用品、バスタオル１枚、おねしょパット |
| 94 | **【プレママ期のベビーマッサージ体験とカフェタイム】（全３回）**<br>プレママ期にベビーマッサージを理解していることで、よりゆとりを持って赤ちゃんに接することができます。ハンドトリートメントやお茶をしながらお話もしましょう！ | **本町西高尾学習センター**<br>11/4、18、12/2<br>火曜日<br>10：30～12：00 | | ¥1,000<br>受講料¥1,500（¥500×３回）<br>教材費¥1,200 | 12人　初級者<br>安定期に入った方<br>ぬいぐるみ（50㎝くらい）、バスタオル、動きやすい服装 |

※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。

**【会場の名称】**
- ・中央地域学習センター（東部公民館）
- ・東間深井学習センター（北部公民館）
- ・公団地域学習センター（学習センター）
- ・文化センター中央公民館
- ・西部学習センター（西部公民館）
- ・中丸学習センター（中丸公民館）
- ・本町西高尾学習センター（コミュニティセンター）
- ・野外活動センター
- ・南部学習センター（南部公民館）
- ・東地域学習センター（勤労福祉センター）


# 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（木）～9月12日（金）必着**


| No. | 講座名<br>内容 | 会場<br>講座日時 | 講師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 | **【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ニング～（全２回）<br>石けん、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。ウールセーターもフワフワに仕上がる方法を伝授します。 | **本町西高尾学習センター**<br>11/28、12/5<br>金曜日<br>9：30～11：30 | 西川　裕美<br>・埼玉県環境教育アシスタント<br>・埼玉県家庭教育アドバイザー | ¥1,000<br>受講料¥1,000（¥500×２回）<br>教材費¥100 | 15人<br>タオル、筆記用具 |
| 10 | **【地域学講座】**<br>～資料から学ぶ北本の交通の歴史～（全５回）<br>人々が往来する道は、人間の生活と深く関わり存在します。北本に残る街道（伝鎌倉街道・岩槻道・松山道・中山道）と荒川舟運について、資料をもとに学んでいきます。 | **公団地域学習センター**<br>10/14、11/4、11、18、12/2<br>火曜日<br>9：30～11：00 | 柳　毅<br>・他市で公民館主催の郷土史講座の講師 | ¥1,000<br>受講料¥2,500（¥500×５回）<br>教材費¥800 | 25人<br>18歳以上<br>筆記用具 |
| 11 | **【パソコン講座】**<br>～ワードの基礎学習・年賀状作成！～（全８回）<br>自己流で使っている人も多いワード。基本操作（文書を引き立てる書式、図形描画、表）を学習しましょう。年賀状のイラスト等は用意いたします。 | **文化センター中央公民館**<br>10/15、22、29、11/5、19、26、12/3、10<br>水曜日<br>13：30～15：30 | 丸山　晴江<br>・日商ビジネスコンピューティング検定合格<br>・民間企業パソコン教室講師歴 | ¥1,000<br>受講料¥4,000（¥500×８回）<br>教材費¥1,000 | 15人<br>30歳以上　初級者<br>筆記用具 |
| 12 | **【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４回）<br>パソコンって難しいと思っていませんか？この教室で誰でも一通り使える様になります。パソコンが使えると新しい世界が広がります。 | **文化センター中央公民館**<br>11/6、13　木曜日<br>9：00～12：00<br>13：00～16：00<br>昼休み１時間　食事は各自 | 早川　澄雄<br>・パソコン歴18年<br>・北本ＥＰクラブ主宰 | ¥1,000<br>受講料¥2,000（¥500×４回）<br>教材費¥100 | 18人<br>初級者<br>筆記用具、ノート１冊 |

## ●芸術・文化●

| No. | 講座名<br>内容 | 会場<br>講座日時 | 講師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 13 | **【書道常識講座】**<br>～基礎から書道を学ぼう～（全８回）<br>日常使用する文字を優しく理論的に解説しつつ、形のとり方を伝授します。半紙に２文字を書く練習からはじめ、文字の組み立てを学習します。 | **中央地域学習センター**<br>10/21、11/11、12/2、16、1/20、2/3、24、3/10<br>火曜日<br>13：30～15：00 | 石井　春風<br>・産経新聞社「書のアート協会」副理事長<br>・北本書道人連盟顧問 | ¥1,000<br>受講料¥4,000（¥500×８回）<br>教材費¥4,000 | 25人　18歳以上<br>初級者、中級者<br>書道道具一式 |
| 14 | **【ペン・筆ペン講座】**<br>～基礎から学ぶペン習字～（全８回）<br>毎日使用する文字を理論的に解明しつつ、形のとり方を指導します。ペンの持ち方から始め、文字の書き方、文章を書く時のかな文字と漢字の組み合わせ方などを学び、美文字を見に付けましょう。 | **中央地域学習センター**<br>10/28、11/4、18、12/9、1/13、27、2/17、3/3<br>火曜日<br>13：30～15：00 | | ¥1,000<br>受講料¥4,000（¥500×８回）<br>教材費¥4,000 | 20人　18歳以上<br>初級者、中級者<br>10行くらいの便箋１冊、ボールペン、筆ペンも可 |
| 15 | **【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）<br>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**<br>10/16、30、11/13、12/25、1/8、22、29、2/12<br>木曜日<br>9：30～11：30 | 柳原　恵美<br>・日本賞状技法士協会認定師範<br>・一級賞状技法士 | ¥1,000<br>受講料¥4,000（¥500×８回）<br>教材費¥600 | 15人<br>18歳以上<br>小筆、墨、すずり、定規、筆記用具<br>（小筆を新しく購入される方はご相談ください） |
| 16 | **【実用書道講座】**<br>～小筆を使って実用書を楽しみましょう～（全８回）<br>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**<br>10/29、11/19、12/24、1/14、28、2/25、3/4、11<br>水曜日<br>9：30～11：30 | | ¥1,000<br>受講料¥4,000（¥500×８回）<br>教材費¥600 | 15人　18歳以上<br>基礎コースの修了者<br>小筆、墨、すずり、定規、筆記用具 |
| 17 | **【舞踊講座】**<br>～見る楽しさより踊る楽しさを！～（全３回）<br>初心者の方や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。 | **中央地域学習センター**<br>10/22、11/5、12/3<br>水曜日<br>10：00～11：30 | 豊藤　美知愛<br>・豊藤流会主<br>・日舞、剣舞、詩舞、新舞踊、民舞を自宅にて指導 | ¥1,000<br>受講料¥1,500（¥500×３回） | 10人<br>初級者<br>浴衣（持っている方） |
| 18 | **【川柳入門講座】**<br>～川柳を基礎から楽しく学ぼう～（全６回）<br>古川柳から現代川柳までの句を楽しく鑑賞しながら、自分の生活の中の思い、悩みなどストレスを５７５の川柳に吐き出し、笑い飛ばしましょう。 | **中央地域学習センター**<br>10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25<br>水曜日<br>9：30～11：30 | 相良　博鳳<br>・「文芸埼玉」選考委員<br>・北本市民文芸「むくろじ」選考委員<br>・県民活動総合センター市民講師 | ¥1,000<br>受講料¥3,000（¥500×６回）<br>教材費¥600 | 30人<br>初級～上級<br>ジュニアからシニアまで<br>筆記用具 |
| 19 | **【茶道講座】**<br>～一度はやってみよう！茶道教室～（全10回）<br>茶道とは「おもてなし」の心なのです。茶道を習うことにより人前に出て恥かしくない所作が自然に出来るようになります。一歩前に進んでみませんか。 | **文化センター中央公民館**<br>10/14、28、11/4、18、12/9、1/20、2/10、24、3/10、24<br>火曜日<br>19：00～21：00 | 関根　隆子<br>・表千家教授<br>・自宅、公民館等で指導 | ¥1,000<br>受講料¥5,000（¥500×10回）<br>教材費¥5,000 | 10人<br>初級者、中級者<br>小学３年生以上<br>ふくさ、扇子、懐紙、楊子（持っている方）、白色の靴下 |


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

| No. | 講座名<br>内容 | 会場<br>講座日時 | 講師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 20 | **【茶道講座】**～茶道を通じて豊かな日本の文化を味わいましょう～（全10回）<br>茶の湯が自然に生活の一部となって、一服のお茶に心和むひとときです。日本の伝統文化の良さを共に楽しみましょう。正座が無理な方には身長に合わせた楽座を用意しております。 | **東地域学習センター**<br>10/14、28、11/4、18、12/2、16、1/27、2/3、17、3/3　火曜日<br>13：30～16：30 | 清水　廣子<br>・裏千家　正教授<br>・自宅 公民館等で指導<br> | ¥1, 000<br>受講料¥5, 000<br>（¥500×10 回）<br>教材費¥5, 000 | 10 人<br>初級者、中級者<br>ふくさ、扇子、懐紙、楊子、白色の靴下 |
| 21 | **【茶道講座】**<br>～おいしいお茶でおもてなしを！～(全 10 回)<br>一服のお茶がこれ程心安らぐとは思ってもみませんでした。繰り返しの稽古をしていくうちに打ち込んでいる自分に気づきます。ご一緒にお茶会をしませんか。 | **東地域学習センター**<br>11/10、17、12/8、15、1/12、19、2/9、16、3/9、16　月曜日<br>13：30～16：30<br> | 福島　さわえ<br>・表千家教授<br>・公民館等で指導 | ¥1, 000<br>受講料¥4, 000<br>（¥400×10 回）<br>教材費¥4, 000 | 5 人<br>女性　初級者、中級者<br>ふくさ、懐紙、楊子、扇子、白色の靴下※お持ちでない用具は貸し出します |
| 22 | **【着付け講座】**<br>～楽しい着付け教室～（全 10 回）<br>毎回楽しくお稽古しています。お正月は着物を着たいけど･･･と思っている方！思っているだけではダメですよ！お待ち致しております。<br> | **文化センター中央公民館**<br>10/29、11/19、26、12/17、1/7、21、2/4、18、3/4、18<br>水曜日<br>9：30～11：30 | 大島　順子<br>・装道礼法きもの学院公認きもの教室<br>・全日本きものコンサルタント協会認定校 | ¥1, 000<br>受講料¥5, 000<br>（¥500×10 回） | 15 人<br>初級者～上級者<br>着物一式（※持っているもの。初日に説明するので新規購入不要） |
| 23 | **【着付け講座】**<br>～ちょっと頑張って着物スタイル～(全 8 回)<br>お母様からもらったお着物をお持ちですか。娘や孫に着せてあげられたらどんなに素敵でしょう。世代を超えて、そんな人たちが多く集まる会です。 | **文化センター中央公民館**<br>11/3、17、12/8、15、1/5、2/2、16、3/9　月曜日<br>10：00～11：30 | <br>金子　雅子<br>・きもの愛好家<br>・元中学校体育教師 | ¥1, 000<br>受講料¥4, 000<br>（¥500×8 回） | 10 人<br>初級者、中級者<br>着物、帯、帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め、足袋、裾よけ、肌襦袢、長襦袢、伊達締め 2 本、紐 4 本、洗濯ばさみ 4 個 |
| 24 | **【着付け講座】**<br>～ちょっと頑張って着物スタイル～(全 8 回)<br>お母様からもらったお着物をお持ちですか。娘や孫に着せてあげられたらどんなに素敵でしょう。世代を超えて、そんな人たちが多く集まる会です。 | **文化センター中央公民館**<br>11/3、17、12/8、15、1/5、2/2、16、3/9　月曜日<br>19：00～20：30 | | ¥1, 000<br>受講料¥4, 000<br>（¥500×8 回） | 10 人<br>初級者、中級者<br>着物、帯、帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め、足袋、裾よけ、肌襦袢、長襦袢、伊達締め 2 本、紐 4 本、洗濯ばさみ 4 個 |
| 25 | **【楽しい絵手紙講座】**<br>～気軽に始める絵手紙～(全 12 回)<br>いろいろな作例を参考にして、ものの形の捉え方から色の作り方を学びます。最終的には静物画や風景写生などにも挑戦します。<br> | **東地域学習センター**<br>10/18、25、11/1、22、12/6、20、1/10、24、2/7、21、28、3/21　土曜日<br>13：30～15：30 | 渡辺　利邦<br>・武蔵野美術大学造形学部卒 | ¥1, 000<br>受講料¥6, 000<br>（¥500×12 回）<br>教材費¥5, 000 | 15 人<br>初級者、中級者<br>2B 鉛筆、消しゴム、水入れ（コーヒーカップ大 2 個）、古タオル |
| 26 | **【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）<br>「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！ | **文化センター中央公民館**<br>12/10、1/14、2/18、3/4、25<br>水曜日<br>10：00～11：30 | 棟本　幸子<br>・臨床美術士（日本臨床美術協会員）<br>・女子美術大卒 | ¥1, 000<br>受講料¥2, 500<br>（¥500×5 回）<br>教材費¥1, 500 | 8 人<br>初級者<br> <br>雑巾、新聞紙 1 部 |

## ● 音楽関係講座 ●

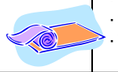
| No. | 講座名<br>内容 | 会場<br>講座日時 | 講師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 27 | **【大人のピアノ連弾講座】**～ピアノを弾きながら指先を使って脳トレしませんか？～（全 10 回）<br>チャレンジしようと思ったらなんでもできます。初めてでも簡単な曲が弾けるようになります。どの位指が思う様に動かせるか試してみませんか？リピーターも歓迎です。 | **東地域学習センター**<br>10/15、29、11/5、19、12/3、17、1/7、21、2/4、18<br>水曜日　13：00～16：40<br>※初回のみ 13:30～ | 青木　弘子<br>・東邦音楽大学ピアノ科卒<br>・ピアノ教室開催<br> | ¥1, 000<br>受講料¥5, 000<br>（¥500×10 回）<br>教材費¥200 | 14 人<br>40 歳以上<br>筆記用具 |
| 28 | **【大人のピアノ講座】**～簡単なメロディーを二人で息を合わせて弾いてみませんか？～（全 10 回）<br>優しい曲でも二人で弾くと、素敵な曲に大変身。15 分ずつレッスンをしながらあわせていきます。初めての方にもピアノを弾く楽しさを是非感じていただきたいです。 | **本町西高尾学習センター**<br>10/16、23、11/6、20、12/11、12/18、1/15、29、2/5、19<br>木曜日　9：00～11：40<br>※初回のみ 9：30～ | | ¥1, 000<br>受講料¥5, 000<br>（¥500×10 回）<br>教材費¥200 | 12 人<br>40 歳以上　初級者<br>筆記用具、スリッパ |
| 29 | **【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こう～（全 9 回）<br>個人レッスンなので、1 人 1 人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。リピーターも歓迎です。 | **東地域学習センター**<br>10/22、29、11/5、12、19、26、12/3、10、17　水曜日<br>18：00～21：00<br>※初回のみ 18：30～ | 林　裕美子<br>・尚美音楽短期大学卒<br>・リトミック研究センター会員<br>・自宅で教室開催 | ¥1, 000<br>受講料¥4, 500<br>（¥500×9 回）<br>教材費¥200 | 16 人<br>40 歳以上　初級者<br>筆記用具、スリッパ、弾きたい曲の楽譜（ある場合） |
| 30 NEW | **【クラシックギター初心者講座】**～ギターを楽しみながら基本から始めたい人～（全 10 回）<br>クラシック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。 | **南部学習センター**<br>10/14、28、11/11、12/9、23、1/13、27、2/10、24、3/10　火曜日<br>13：30～15：30<br> | 高橋　久万<br>・ギター歴３２年<br>・バンドでギター演奏、ギタークラブで合奏<br>・現在地元のギタークラブで指導（6 年） | ¥1, 000<br>受講料¥5, 000<br>（¥500×10 回）<br>教材費¥1, 000 | 10 人<br>20 歳以上　初級者<br>クラシックギター<br>※譜面台、足台、チューナーをお持ちの方は持参 |

※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

※持病のある方は事前に意思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（木）～9月 12 日（金）必着**

| No. | 講座名<br>内容 | 会場<br>講座日時 | 講師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 73 | **【ストレッチ＆自力（セルフ）整体講座】**<br>～自分でコリをほぐしカラダを癒す～（全 7 回）<br>気持ちよく全身をほぐすストレッチと、一人で出来るもみほぐし整体を行います。腰痛、肩こり、お疲れの方、カラダの違和感でお悩みの方。必見です！ | **中央地域学習センター**<br>11/7、14、21、28、12/5、12、12/19　金曜日<br>13：30～15：00<br>  | 広瀬　浩司<br>・健康運動指導士<br>・整体師<br>・運動指導歴 26 年 | ¥1, 000<br>受講料¥3, 500<br>（¥500×7 回） | 15 人<br>ストレッチマット（またはバスタオル）1 枚、フェイスタオル 1 枚 |
| 74 NEW | **【簡単！太極拳講座】**～やさしい太極拳で健康増進をはかりましょう！～（全 6 回）<br>太極拳は中国に古くから伝わる健康法です。気功法と合わせ健康増進と体力づくりをはかります。ゆったりとした動きで、激しい運動はありません。 | **本町西高尾学習センター**<br>11/10、17、12/1、15、1/5、19　月曜日<br>13：30～15：00<br> | 関山　邦孝<br>・日本太極養生健身会元会員<br>・NPO 法人太極拳養心会　元会員 | ¥1, 000<br>受講料¥3, 000<br>（¥500×6 回） | 15 人<br>初心者<br>運動しやすい服装、タオル、平底の室内靴、飲み物 |
| 75 | **【初めてさんのフラダンス講座】**<br>～基本ステップを学び 1 曲踊ろう～（全 8 回）<br>フラダンス初心者の方を対象とした講座です。基本となるステップを覚え、1 曲踊れるようにしていきます。日常を忘れ、気分はもうハワイアン！ | **中央地域学習センター**<br>11/10、17、24、12/1、8、1/12、19、2/2　月曜日<br>10：30～11：45 | 石澤　陽子<br>・フラダンス歴 15 年<br>・指導歴 8 年<br>・市内外公民館等で指導<br> | ¥1, 000<br>受講料¥4, 000<br>（¥500×8 回）<br>教材費¥200 | 15 人　20 歳以上女性<br>初心者<br>動きやすい服装（ゆったりしたスカート着用）、足拭きタオル、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具 |
| 76 | **【ステップアップ・フラ講座】**<br>～基本ステップを復習し 1 曲踊ろう～（全 8 回）<br>初心講座修了者又は基本ステップが大体踏める方を対象に 1 曲教えていきます・。初心者クラスで学んだことの復習を兼ね、ステップアップを目指します。 | **中央地域学習センター**<br>11/10、17、24、12/1、8、1/12、19、2/2　月曜日<br>13：30～15：00 | | ¥1, 000<br>受講料¥4, 000<br>（¥500×8 回）<br>教材費¥200 | 20 人　初級者<br>初めてのフラダンス講座を受講された方、基本ステップが出来る方<br>動きやすい服装（ゆったりしたスカート着用）、足拭きタオル、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具 |
| 77 | **【社交ダンス講座】**～楽しくダンスを学びながら若返りに挑戦してください～（全 12 回）<br>年齢と共に体の各筋力が低下してきます。ダンスは体全部の各筋力を強化します。同時に心地よい音楽を聞きながら楽しく仲間と一緒に汗を流してみませんか。 | **中丸学習センター**<br>10/16、30、11/6、20、12/4、18、1/15、29、2/5、19、3/5、19　木曜日<br>9：30～11：30 | 櫛谷　正治<br>・（公社）全日本ダンス協会連合会所属認定ダンス教師<br>・（一社）日本舞踏教師協会埼玉支部会員 | ¥1, 000<br>受講料¥6, 000<br>（¥500×12 回）<br>教材費¥500 | 10 人　18 歳以上<br>初級者～上級者<br>動きやすい服装（持っている方はダンスシューズ・女性はスカートが良い）、タオル、飲み物 |
| 78 | **【社交ダンス講座】**～基本ステップをマスターしてパーティーで楽しく踊りましょう！！～（全 12 回）<br>軽快な音楽を聞きながらやさしいステップで楽しく社交ダンスを始めてみませんか？全身運動で日頃の運動不足を解消して気分もリフレッシュできますよ！ | **中央地域学習センター**<br>11/2、9、16、12/7、14、1/11、18、2/1、8、2/22、3/1、15<br>日曜日<br>10：00～11：30<br> | 多武　恵美子<br>・全日本ダンス協会連合会日本舞踏教師協会会員<br>・ＪＣＦ、ＪＢＤＦ等の競技会の登録選手<br>・他、アシスタント 1 名 | ¥1, 000<br>受講料¥6, 000<br>（¥500×12 回） | 12 人<br>初級者<br>タオル、飲み物、動きやすい服装、運動靴または上履き（お持ちの方はダンスシューズ） |
| 79 | **【社交ダンス講座】**<br>～趣味を持ち楽しく～(全 12 回)<br>楽しむ人生は定年なしと言います。社交ダンスの基本を学び、一緒に楽しみませんか。 | **中丸学習センター**<br>11/1、8、15、29、12/13、20、1/10、24、2/14、21、3/7、21<br>土曜日<br>10：00～11：30 | 栗原　弘子<br>・社交ダンス教師資格所有<br>・指導歴 41 年 | ¥1, 000<br>受講料¥6, 000<br>（¥500×12 回） | 15 人<br>初級者、中級者<br>動きやすい服装、タオル、飲物 |
| 80 NEW | **【体話講座】**～もっと身体と話をしよう！0 歳からの姿勢の観察～（全 6 回）<br>何気ない毎日の行動が健康に影響を及ぼしているという見方から、身体を見直してみましょう。病気やいじめ、暴力なども身体の「癖」を改善することで少しずつ良くなりますよ。 | **文化センター中央公民館**<br>10/19、26、12/21、1/18、2/8、3/8　日曜日<br>9：30～11：30 | 常泉　房子<br>・整体師<br>・姿勢研究<br>・埼玉県家庭教育アドバイザー | ¥1, 000<br>受講料¥3, 000<br>（¥500×6 回）<br>教材費¥3, 000 | 10 人　小学生以上<br>自分の体に関心がある人<br>筆記用具、バスタオル |
| 81 | **【フラワーハートセラピー講座】**<br>～セラピーフラワーをあなたのそばに～（全 5 回）<br>ただ見ているだけでもステキなお花たち。実は特にセラピー効果の高いお花もあるんです。生活の中にセラピー効果の高いお花を取り入れてみませんか。男性も大歓迎です。 | **文化センター中央公民館**<br>10/26、11/30、12/21、1/18、2/15　日曜日<br>9：30～11：30 | 佐々木　由美<br>・NPO 法人 IATH 日本フラワーハートセラピー協会会員<br>・フラワーハートセラピスト上級アドバイザー | ¥1, 000<br>受講料¥1, 500<br>（¥300×5 回）<br>教材費¥8, 100 | 10 人　18 歳以上<br>お子様連れでの受講はご遠慮ください。<br>花ばさみ、新聞紙、雑巾、作品を入れる袋、筆記用具 |
| 82 | **【アロマとハーブとクッキング講座】**（全 6 回）<br>ハーブが大好き！ハーブを育てていても使い方が分からないという方。ハーブを使いクッキング、ハーブクラフト。アロマテラピーで身体に優しい物作り。 | **文化センター中央公民館**<br>10/12、11/9、12/7、1/18、2/8、3/8　日曜日<br>13：00～14：30 | 上田　久美子<br>・ハーブコーディネーター<br>・英国式 IFA 認定アロマテラピスト | ¥1, 000<br>受講料¥1, 200<br>（¥200×6 回）<br>教材費¥9, 720 | 6 人<br>初級者<br> <br>カップ<br>（ハーブティーを飲みます） |
| 83 | **【やさしいアロマテラピー講座】**～さあ、あなたもアロマテラピーを始めましょう！～（全 6 回）<br>アロマテラピーって何？まったく初めての方でも精油の基礎知識が身につき、使い方が分かるようになる講座です。精油を使用した手作り品も作製します。 | **中丸学習センター**<br>10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18　水曜日<br>9：15～10：15 | 内田　和穂子<br>・（公社）日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト、アロマテラピーインストラクター<br>・日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト | ¥1, 000<br>受講料¥3, 000<br>（¥500×6 回）<br>教材費¥4, 000 | 12 人　初級者<br>皮膚の弱い方、妊産婦の方は事前にご相談ください<br>筆記用具 |
| 84 | **【ハーブ講座】**<br>～メディカルハーブに親しむ～（全 6 回）<br>ハーブを使用した自然の手作りクラフトはいかがですか？作る楽しみだけではなく、ハーブの薬効成分についても学びましょう。 | **中丸学習センター**<br>10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18　水曜日<br>10：30～11：30 | | ¥1, 000<br>受講料¥3, 000<br>（¥500×6 回）<br>教材費¥3, 600 | 12 人　初級者<br>皮膚の弱い方、妊産婦の方は事前にご相談ください<br>筆記用具、マグカップ |

※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。

# 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（木）～9月12日（金）必着**

| No. | 講座名<br>内容 | 会場<br>講座日時 | 講師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 62 | **【男性限定！料理講座】**<br>～ゼロから始める男の料理教室～（全5回）<br>台所に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、簡単で美味しい定番料理に挑戦します。 | **中丸学習センター**<br>11/3、10、24、12/1、8<br>月曜日<br>13：30～16：00 | 斉藤　幸展<br>・あさひ料理教室主宰<br>・調理師専門学校元教員<br>・料理講習会の講師、審査員 | ¥1,000<br>受講料¥2,500<br>（¥500×5回）<br>教材費¥4,000 | 20人<br>男性　40歳以上<br>初級者<br>エプロン、ハンカチ、タオル2枚、筆記用具 |
| 63 | **【中国小麦粉料理講座】**～美味しく、かわいい、子どもにも喜ばれる料理の技を教えます～（全5回）<br>花巻き、饅頭、包子など中国の伝統的な小麦料理を二人の先生と分かりやすく楽しく作ると同時に、相性の良い家庭料理のネイティブな味をお楽しみください。高級な中国茶も美味しい！ | **東地域学習センター**<br>10/20、11/10、17、12/1、15<br>月曜日<br>9：00～12：00 | 楊　鳳秋<br>・日中学院、市内外サークル中国語講師（10年以上）<br>・中国語普通話（標準語）一級 | ¥1,000<br>受講料¥2,500<br>（¥500×5回）<br>教材費¥4,000 | 20人<br>初級者<br>エプロン、ハンカチ、筆記用具 |

## ● スポーツ・健康・美容 ●

※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<br>内容 | 会場<br>講座日時 | 講師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 64 | **【ルーシーダットン講座・平日コース】**～体力がない人も楽しめるタイ式自己整体です～（全8回）<br>タイに古くから伝わる自己整体法でリンパや血液の流れを活発にし、身体のゆがみを正します。体力に自信のない方や身体の硬い方も楽しめる体操です。 | **文化センター中央公民館**<br>10/17、31、11/14、28、12/5、19、1/9、23　金曜日<br>13：30～14：30 | 星野　里香<br>・STOCルーシーダットンインストラクターコース修了<br>・CCAルーシーダットンコース修了 | ¥1,000<br>受講料¥4,000<br>（¥500×8回） | 20人<br>初級者<br>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 |
| 65 | **【ルーシーダットン講座・週末コース】**～タイ式自己整体で気持ちよく身体を動かそう～（全8回）<br>タイに古くから伝わる自己整体法でリンパや血液の流れを活発にし、身体のゆがみを正します。体力に自信のない方や身体の硬い方も楽しめる体操です。 | **本町西高尾学習センター**<br>10/26、11/2、9、16、30、12/14、21、1/11　日曜日<br>15：00～16：00 | | ¥1,000<br>受講料¥4,000<br>（¥500×8回） | 15人<br>初級者<br>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 |
| 66 | **【リラクゼーションヨガ講座】**<br>～足ツボプラスヨガでデトックス～（全10回）<br>ヨガをベースに、手や脚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巡りを良くし、スッキリした心とカラダを手にいれましょう！ | **西部学習センター**<br>10/20、11/10、17、12/1、15、1/19<br>2/2、16、3/2、16<br>月曜日　13：30～15：00 | 国峰　薫<br>・PFAヨガライセンス認定ヨガインストラクター<br>ミュウボディフットスクール認定　フットリフレソロジスト | ¥1,000<br>受講料¥5,000<br>（¥500×10回）<br>教材費¥20 | 20人　30歳以上の女性で健康な方<br>初級者、中級者<br>ヨガマット、汗拭き用タオル、飲み物 |
| 67 | **【ベーシックヨガ講座】**<br>～日常にヨガを取り入れましょう～（全12回）<br>ヨガの効果は数え上げたらキリがありません。まずは一度体験してみませんか？初心者の方、大歓迎です。 | **文化センター中央公民館**<br>10/28、11/11、18、12/9、1/20、27、2/3、10、17、24、3/3、10　火曜日<br>13：30～15：00 | 国峰　薫<br>・PFAヨガライセンス認定ヨガインストラクター<br>・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ロジスト | ¥1,000<br>受講料¥6,000<br>（¥500×12回） | 20人　30歳以上の女性で健康な方<br>初級者、中級者<br>ヨガマット、汗拭き用タオル、飲み物 |
| 68 | **【女性のためのウォーキング講座】**<br>～歩いているだけでは歩けなくなる…！？～（全3回）<br>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。 | **東間深井学習センター**<br>10/25、11/8、15<br>土曜日<br>14：00～15：20 | 樋田　雪江<br>・健康運動指導士<br>・介護予防運動指導員<br>・中高年健康体操指導歴12年 | ¥1,000<br>受講料¥1,500<br>（¥500×3回） | 15人　初級者<br>概ね55歳以上の女性<br>汗拭き用タオル、運動のしやすい服装・ウォーキングシューズ、飲み物 |
| 69 | **【健康体操講座】**<br>～90分間ですが身体を動かしませんか～（全1回）<br>大きくゆっくり90分間身体を動かしましょう。リングやボールなどの主具を使います！ぜひ一度ご参加ください。 | **南部学習センター**<br>11/5<br>水曜日<br>10：00～11：30 | 羽生　澄枝<br>・日本体育協会公認スポーツ指導者<br>・幼稚園教諭免許所持<br>・小学校教員免許所持 | ¥1,000<br>受講料¥500<br>（¥500×1回） | 20人<br>50歳以上<br>動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 |
| 70<br>NEW | **【血液循環体操講座】**～誰でも、どこでも、ササっとできる、イスに座ってする健康体操～（全4回）<br>誰でも、どこでも、イスに座ってできる健康体操。血液循環を高めることによって、免疫力を高め、病気になりにくい体を作ることが出来ます。 | **東間深井学習センター**<br>11/12、19、26、12/10<br>水曜日<br>10：00～11：30 | 石貫　万里子<br>・NPO法人血液循環体操普及協会指導士<br>・市内外において指導歴2年 | ¥1,000<br>受講料¥2,000<br>（¥500×4回） | 15人　20歳以上<br>初級者<br>タオル<br>体操できる服装、 |
| 71 | **【姿勢が良くなるイス体操講座】**<br>～肩こり、首こり、猫背に効果があります～（全6回）<br>体重を支えている股関節や骨盤を整え、動き癖に気付き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んだ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**<br>11/3、10、17、12/1、8、15<br>月曜日<br>10：00～11：00 | 吉村　美喜<br>・イケコ式スケルタルアレンジ資格所有 | ¥1,000<br>受講料¥3,000<br>（¥500×6回） | 15人<br>中高年<br>初級者<br>汗拭きタオル、飲み物 |
| 72<br>NEW | **【骨盤調整講座】**<br>～骨盤を整え、機能的な身体へ！～（全10回）<br>骨盤を中心に全身を調整する、自力整体です。身体の歪みが気になる方、姿勢の改善をしたい方、その場で変化を実感できます！運動が苦手な方も大歓迎！ | **本町西高尾学習センター**<br>10/16、30、11/13、27、12/4、18、1/15、29、2/19、26<br>木曜日<br>10：00～11：30 | 沼田　紘子<br>・スタジオヨギービューティー・ペルヴィスRベーシックコース修了、プロフェッショナルコース修了 | ¥1,000<br>受講料¥5,000<br>（¥500×10回） | 15人　20歳以上女性<br>初級者<br>動きやすい服装（ジーンズ除く）ヨガマット（またはバスタオル）、飲み物、汗拭きタオル |

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

| No. | 講座名<br>内容 | 会場<br>講座日時 | 講師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 31 | **【初心者フォークギター＆ウクレレ講座】**<br>～やさしいコードで弾き語り～（全10回）<br>やさしいコードで弾き語り。はじめての方、昔挑戦したけれど挫折してしまった方。今は弾けないあなたも、この講座で弾き語りができるようになります。<br>親子参加の場合、二人で受講料8,000円 | **中央地域学習センター**<br>10/17、24、31、11/7、14、21、11/28、12/5、12、19<br>金曜日　18：00～20：00 | 奥田　健一<br>・ギター歴43年、指導歴23年<br>・Peter　Paul　&　Mary Fan Club創設者 | ¥1,000<br>受講料¥5,000<br>（¥500×10回）<br>教材費¥1,000 | 20人　初級者<br>親子参加歓迎<br>ギターまたはウクレレ、筆記用具 |
| 32 | **【オカリナ講座】**<br>～アンサンブルを楽しみましょう～（全12回）<br>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。<br>陶器のオカリナ希望の方は要相談 | **西部学習センター**<br>10/15、29、11/12、26、12/3、17、1/7、21、2/4、25、3/11、25　水曜日<br>13：30～15：30 | 小山　圭子<br>・オカリナ歴8年<br>・公民館で2講座指導<br>・介護施設、小学校等でボランティア演奏 | ¥1,000<br>受講料¥6,000<br>（¥500×12回）<br>教材費¥200 | 16人　20歳以上<br>基礎的な吹き方、簡単な曲が吹ける方<br>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） |
| 33 | **【初めてのオカリナ講座】**<br>～オカリナの音色を楽しみましょう～（全12回）<br>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。持ち方や音の出し方からゆっくりはじめ、曲を吹いて楽しみませんか。<br>オカリナを持っている方 教材費100円 | **西部学習センター**<br>10/17、31、11/14、28、12/5、26、1/16、30、2/6、13、3/6、20　金曜日<br>13：30～15：30 | | ¥1,000<br>受講料¥6,000<br>（¥500×12回）<br>教材費¥1,100 | 12人<br>20歳以上　初級者<br>オカリナ（持っている方）、筆記用具 |
| 34 | **【民謡講座】**<br>～大きな声でストレス発散！～（全5回）<br>誰が作曲したのか分からず、昔から唄われてきた民謡。声を出すことによりストレス解消し、健康維持しましょう。まずは気持ちを前向きに出かけてください。 | **南部学習センター**<br>10/14、28、11/11、18、12/9<br>火曜日<br>13：30～15：30 | 藤本　秀遙芽<br>・藤本流師範<br>・日本郷土民謡協会認定教授<br>・埼玉県民謡協会八段名誉教授 | ¥1,000<br>受講料¥2,500<br>（¥500×5回）<br>教材費¥200 | 5人<br>筆記用具 |
| 35 | **【三味線体験講座】**<br>～誰にでも三味線が簡単に弾けます～（全5回）<br>誰もが三味線は三本で弾くから難しいと思われています。仕事帰りのひととき、学生さんの勉強の間を是非体験して、曲がすぐ弾ける喜びを感動しましょう。 | **本町西高尾学習センター**<br>10/17、24、31、11/7、14<br>金曜日<br>13：30～15：30 | | ¥1,000<br>受講料¥2,500<br>（¥500×5回）<br>教材費¥500 | 5人　初級者<br>中学生以上<br>筆記用具、三味線（講座時間内無料貸出） |
| 36 | **【三味線体験講座】**～日本伝統の三味線を弾いてみませんか～（全5回）<br>三味線を楽しみながら健康を維持し、日本文化の民謡三味線を後世に伝えましょう。 | **本町西高尾学習センター**<br>10/25、11/1、8、22、12/6<br>土曜日<br>13：30～15：00 | 佐藤　月信<br>・信進会家元<br>・埼玉県民謡協会八段名誉教授<br>・指導歴24年 | ¥1,000<br>受講料¥2,500<br>（¥500×5回）<br>教材費¥1,000 | 6人　高校生以上<br>初級者、中級者<br>筆記用具、三味線（講座時間内無料貸出、自宅持ち帰り無料） |
| 37 | **【楽しい民謡唄と三味線講座】**～埼玉県代表的民謡から日本各地の代表的民謡を楽しみます～（全12回）<br>日本民謡唄と三味線を楽しんでみませんか。最初は埼玉県の代表的民謡で秩父音頭から入り各県の民謡三味線と唄を全12曲程紹介します。 | **公団地域学習センター**<br>11/8、15、29、12/6、13、27、1/10、17、2/14、21、3/7、14<br>土曜日<br>9：30～11：40 | 中村　豊良<br>・日本民謡協会認定教授<br>・埼玉県民謡協会認定八段名人位<br>・経歴45年、指導歴41年 | ¥1,000<br>受講料¥6,000<br>（¥500×12回）<br>教材費¥1,000 | 5人<br>20歳以上　初級者<br>筆記用具、三味線（受講時間内無料貸出　自宅持ち帰りは別途相談） |
| 38 | **【癒しの和胡弓講座】**～小学唱歌から叙情歌など胡弓の音色に合わせ楽しんでみませんか～（全12回）<br>最近では小中学校でも体験授業として取り上げられる和胡弓に、あなたも挑戦してみませんか。胡弓独特の癒しの音色で楽しい時間をご一緒に。弾き語りも楽しめます。 | **野外活動センター**<br>10/21、28、11/4、18、12/2、16、1/6、20、2/3、17、3/3、17　火曜日<br>9：30～11：40 | | ¥1,000<br>受講料¥6,000<br>（¥500×12回）<br>教材費¥1,500 | 5人<br>20歳以上　初級者<br>筆記用具、和胡弓（受講時間内無料貸出　自宅持ち帰りは別途相談） |
| 39 | **【民謡講座】**<br>～ふるさとを唄うｉｎ山形～（全6回）<br>山形県には日本を代表する民謡が多くあります。花笠音頭や大黒舞、真室川音頭、新庄節、庄内おばこ、最上川舟唄、籾摺唄、木挽唄などから6回にわたり楽しく唄います。 | **本町西高尾学習センター**<br>10/14、28、11/11、18、12/9、16　火曜日<br>13：00～15：00 | 田口　明満<br>・民謡師範<br>・民謡指導歴21年 | ¥1,000<br>受講料¥3,000<br>（¥500×6回） | 10人　18歳以上<br>初級者、中級者<br>筆記用具 |
| 40 | **【アンチエイジング・ボイストレーニング講座】**<br>～ソプラノ歌手が教える若さのヒミツ～（全12回）<br>ソプラノ歌手のレッスンで、笑って、歌って、ストレス発散！声も頬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。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。 | **東地域学習センター**<br>10/16、23、11/13、27、12/11、18、1/8、22、2/5、19、3/5、19　木曜日<br>10：00～11：30 | 諏訪　桃子<br>・東京音楽大学卒業<br>・ソプラノ歌手 | ¥1,000<br>受講料¥6,000<br>（¥500×12回）<br>教材費¥3,000 | 15人　20歳以上の女性<br>初級者、中級者<br>鏡<br>飲み物 |
| 41 | **【女性のための演歌講座】**～初めての方も歌ってみませんか？楽しくなりますよ！！～（全12回）<br>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曲憶えられるよう歌っていきます。 | **東地域学習センター**<br>10/25、11/8、22、12/6、13、20、1/10、17、2/14、21、3/14、21<br>土曜日　13：30～15：30 | 三瓶　万利子<br>・全日本歌謡連盟講師<br>13年 | ¥1,000<br>受講料¥6,000<br>（¥500×12回）<br>教材費¥1,200 | 15人　40歳以上<br>初級者<br>筆記用具、飲み物 |

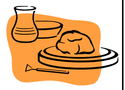
※学苑運営費（1,000円）は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は２講座目から免除。

# A日程

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

| No. | 講　座　名<br>内　　容 | 会　場<br>講座日時 | 講　師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 42 | **【歌声ひろば講座】**<br>～心のうた　日本叙情歌を歌おう～（全6回）<br>歌は好きだけど声が出なくて…。家では大きな声で歌えない…。そんな方におススメする講座です。懐かしい季節の歌を毎回10曲程全員で斉唱します。<br>楽譜野ばら社「日本のうた」を持っている方 教材費無料 | **文化センター中央公民館**<br>10/30、11/27、12/25、1/29、2/26、3/26　木曜日<br>10：00～11：30 | 岩田　俊子<br>・日本音楽療法学会員<br>・シニアのコーラス指導<br> | ¥1, 000<br>受講料¥3, 000<br>（¥500×6回）<br>教材費¥1, 080 | 25人<br>歌の好きなシニア<br>筆記用具、飲み物、楽譜（野ばら社「日本のうた」前回受講者） |
| 43 | **【合唱講座】**<br>～みんなで楽しくステキなハーモニー！～(全5回)<br>童謡・唱歌の二部合唱をします。毎回1曲ずつ丁寧に仕上げていきます。音符や諸記号を覚え、楽譜を見て歌えるようにします。合唱の楽しさとハーモニーの美しさを味わいましょう。 | **文化センター中央公民館**<br>11/13、12/11、1/15、2/12、3/12　木曜日<br>10：00～11：30 | | ¥1, 000<br>受講料¥2, 500<br>（¥500×5回）<br>教材費¥2, 200 | 25人<br>初級者<br>筆記用具、飲み物 |
| 44 | **【詩吟講座】**～カラオケ伴奏で歌謡詩吟、短歌、叙情詩を！！～（全6回）<br>吟詠の基礎を学びながら、歌謡曲、叙情歌、短歌等を折り込み、楽しく健康リフレッシュ体験するコーナーです。 | **南部学習センター**<br>10/18、11/1、15、22、12/6、20　土曜日<br>13：30～15：30 | 佐藤　敏秋<br>・日本クラウン吟友会員<br>・心道流上席師範<br>・指導歴15年 | ¥1, 000<br>受講料¥3, 000<br>（¥500×6回） | 7人　20歳以上<br>初級者、中級者<br>筆記用具、テープレコーダーまたはICレコーダー(持っている方) |
| 45 | **【詩吟講座】**<br>～お腹からの発声でストレス解消～（全5回）<br>詩吟（歌など同じ）の発声は、原則として腹式呼吸で行います。腹式呼吸の発声で、漢詩・和歌を吟じる方法を、お話しながら何回も繰り返し吟じます。。 | **東地域学習センター**<br>10/20、11/3、10、17、24<br>月曜日<br>13：30～15：30 | 小須田　今朝人<br>・公益社団法人日本詩吟学院師範<br>・市内で指導歴22年 | ¥1, 000<br>受講料¥2, 500<br>（¥500×5回） | 10人<br>初級者<br>筆記用具、テープレコーダー（持っている方） |
| 46 | **【楽譜の読み方講座】**<br>～基礎&実践～（全6回）<br> <br>ト音記号やヘ音記号、拍子やリズムなどについて学びます。課題曲に沿って音の響きを楽しむことが目標です。実際にピアノを弾いて楽しみます。 | **東間深井学習センター**<br>10/16、30、11/6、20、12/4、18　木曜日<br>13：30～15：00 | 中村　千穂美<br>・オンピーノ音楽教室ピアノ講師<br>・コーチユナイテッドピアノ講師 | ¥1, 000<br>受講料¥3, 000<br>（¥500×6回）<br>教材費¥150 | 10人<br>20歳以上　初級者<br>親子参加歓迎<br>筆記用具、音楽ノート |

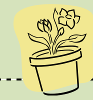
## ● 園芸・クラフト ●

| No. | 講　座　名<br>内　　容 | 会　場<br>講座日時 | 講　師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 47 | **【陶芸講座】**～自分で作ったそば皿、そばチョコで「そば会」をしませんか！～（全3回）<br>型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。今回はそば皿とそば猪口を作り最後にそば会をしましょう。 | **文化センター中央公民館**<br>10/25、11/15、12/27　土曜日<br>9：00～12：00<br>  | 田光　明<br>・陶芸歴35年<br>・自宅工房で陶芸教室10年<br>・陶芸クラブ、子供陶芸教室講師 | ¥1, 000<br>受講料¥1, 500<br>（¥500×3回）<br>教材費¥2, 800 | 20人　18歳以上<br>初級者、中級者<br>エプロン、古いタオル2本、筆記用具 |
| 48 | **【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）<br>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**<br>11/7、21、12/5、19、1/9、23、2/6、20　金曜日<br>13：30～16：00 | 仲　恵理子<br>・陶芸講師歴20年<br>・越生町にて窯・陶芸教室運営<br>・女子美術短期大学卒 | ¥1, 000<br>受講料¥4, 000<br>（¥500×8回）<br>教材費¥8, 000 | 20人　18歳以上<br>初級者、中級者<br> <br>エプロン、筆記用具 |
| 49 | **【陶芸講座】**～生活の中で使用する物を自分の手で作ります～（全8回）<br> <br>自然に囲まれた場所で子どもに返った様に粘土をいじる。夢中になり充実した時を過ごせます。出来上がった作品は世界に一つです。 | **中丸学習センター**<br>10/22、29、11/5、12、19、26、12/3、10　水曜日<br>9：30～11：30 | 原口　日出子<br>・陶芸指導歴44年<br>・吉見町でクラフト教室主宰 | ¥1, 000<br>受講料¥4, 000<br>（¥500×8回）<br>教材費¥7, 000 | 10人　15歳以上<br>初級者、中級者<br>はさみ、広告紙、筆記用具、エプロン |
| 50 | **【金属工芸講座】**<br>～銅板を叩いて楽しく作ろう！金工作品～(全4回)<br>ガスの火でやわらかく焼きなました銅板を金鎚で叩いて様々な形をつくります。スプーン、銅皿、茶碗、小物入れなど作ります。 | **野外活動センター**<br>11/5、12、19、26<br>水曜日<br>14：00～16：00<br> | 原口　美喜麿<br>・東京芸術大学卒<br>・造形作家 | ¥1, 000<br>受講料¥2, 000<br>（¥500×4回）<br>教材費¥7, 500 | 12人　18歳以上<br>初級者、中級者<br>ノート、筆記用具、ボロ布、作業用エプロン |
| 51 | **【手軽に楽しむ手芸講座】**～カテドラルのポーチで一工夫　いろいろな型に使えます～（全2回）<br>カテドラルはポーチのほか、いろいろな物に使えます。置き方変えればバッグ、テーブルセンターにも使えます。折り紙感覚でできます。 | **文化センター中央公民館**<br>10/28、11/4<br>火曜日<br>13：30～15：30<br> | 清水　光枝<br>・(財)日本手芸普及協会講師<br>・北本市文化センター展示会、ウランバートル指導・展示会 | ¥1, 000<br>受講料¥1, 000<br>（¥500×2回）<br>教材費¥600 | 15人<br>裁縫道具一式、筆記用具、ものさし |

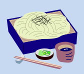
※学苑運営費（1,000円）は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は２講座目から免除。

# A日程

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

| No. | 講　座　名<br>内　　容 | 会　場<br>講座日時 | 講　師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 52<br>NEW | **【カルトナージュ講座】**<br>～かわいい小箱を作ってみませんか～（全5回）<br>カルトナージュは厚紙に布や紙を貼って作る手工芸です。フォトフレームやメガネケース等を作ります。初めての方でも気軽に楽しめます。 | **東地域学習センター**<br>10/29、11/5、12、19、26<br>水曜日<br>10：00～11：30 | 小林　緒子<br>・カルトナージュ歴6年 | ¥1, 000<br>受講料¥2, 500<br>（¥500×5回）<br>教材費¥5, 000 | 10人　18歳以上　初級者<br>お子様連れでの受講はご遠慮ください。<br>定規（金属製）、はさみ（布きり用、紙切り用）、はけ（または筆）、筆記用具、へら、広告紙、おしぼり、カッター（大）、カッターマット、目打ち、クリップ |
| 53 | **【スクラップブッキング講座】**～ベビーちゃん&お孫ちゃんの写真をアルバムにしませんか～(全2回)<br>お子さんの成長アルバムが手付かずのママ、お孫さんの写真がいっぱいあるおばあちゃま、そんな方達に必見！の簡単、素敵なアルバム作りの講座です。 | **文化センター中央公民館**<br>10/15、29<br>水曜日<br>10：00～11：30<br> | 佐藤　和代<br>・クリエイティブメモリーズ公認アルバムアドバイザー<br>・自宅、公民館等で指導 | ¥1, 000<br>受講料¥1, 000<br>（¥500×2回）<br>教材費¥2, 000 | 8人　子育てママ<br>おばあちゃま<br>お子さん連れ歓迎<br>はさみ、<br>写真30～40枚 |
| 54 | **【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)<br>最新の流行を取り入れながら季節のイベントに合わせた多彩なレッスン内容。ハロウィンやクリスマス、お正月等色々な花材を使用したフラワーアレンジ。 | **文化センター中央公民館**<br>10/16、11/27、12/18、1/15、2/5、3/5　木曜日<br>10：00～11：30 | 中川　禎子<br>・(公社)日本フラワーデザイナー協会公認校<br>・ブリザードフラワー芸術協会講師校<br>・IFEXや世界らん展等デモンストレーション、講習会多数<br> | ¥1, 000<br>受講料¥3, 000<br>（¥500×6回）<br>教材費¥12, 000 | 20人<br>初級者、中級者<br>花切りバサミ、持ち帰り袋、新聞紙 |
| 55 | **【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)<br>最新の流行を取り入れながら季節のイベントに合わせた多彩なレッスン内容。ハロウィンやクリスマス、お正月等色々な花材を使用したフラワーアレンジ。 | **文化センター中央公民館**<br>10/25、11/15、12/20、1/17、24、3/21　土曜日<br>13：30～15：00 | | ¥1, 000<br>受講料¥3, 000<br>（¥500×6回）<br>教材費¥12, 000 | 20人<br>初級者、中級者<br>花切りバサミ、持ち帰り袋、新聞紙 |
| 56 | **【ガーデニング講座】**～あなたのお庭をミニ・ヨーロッパ風ガーデンに変身させてみませんか！！～（全3回）<br>ハンギングバスケット（空中花壇）であなたのお庭が立体的でオシャレな庭に変身します。美しい花々を育て充実した喜びの日々を過ごしてみませんか！どなたでも出来ます。 | **文化センター中央公民館**<br>11/17、12/15、1/26　月曜日<br>10：00～12：00<br> | 浪井　弘子<br>・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<br>・グリーンアドバイザー | ¥1, 000<br>受講料¥1, 500<br>（¥500×3回）<br>教材費¥9, 500 | 15人<br>初級者<br>園芸用ハサミ、ピッタリしたゴム手袋、エプロン |
| 57<br>NEW | **【ガーデニング講座】**～あなたのお庭をミニ・ヨーロッパ風ガーデンに変身させてみませんかPARTⅡ～（全3回）<br>壁面などを立体的に飾るハンギングバスケットや季節に沿ったコンテナを製作し、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。 | **本町西高尾学習センター**<br>11/15、12/20、1/24<br>土曜日<br>14：00～16：00 | 佐藤　文子<br>・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<br>・グリーンアドバイザー | ¥1, 000<br>受講料¥1, 500<br>（¥500×3回）<br>教材費¥9, 500 | 10人<br>初級者<br>  <br>ハサミ、<br>エプロン、<br>薄手のゴム手袋 |

## ● 料理 ●

| No. | 講　座　名<br>内　　容 | 会　場<br>講座日時 | 講　師 | 学苑運営費<br>受講料等 | 定員・対象<br>持ち物など |
|---|---|---|---|---|---|
| 58 | **【簡単手打ちうどん講座】**～家庭で簡単に出来る手打ちうどんを打とう～（全4回）<br>コシの強いうどんを打ってみませんか。女性も高齢の方も家庭で簡単に打てます。熟成時間も短く打てます。是非挑戦してください。試食もあります。 | **本町西高尾学習センター**<br>11/9、16、23、30<br>日曜日<br>9：00～12：00<br> | 山口　正博<br>・そば道場大心堂会員 | ¥1, 000<br>受講料¥2, 000<br>（¥500×4回）<br>教材費¥3, 000 | 12人<br>20歳以上　初級者<br>タオル2枚(バンダナ等頭を覆うもの・手拭用)、エプロン、持ち帰り用密閉容器、メモ帳、筆記用具、新聞紙2部（足踏みの際ビニール袋を乗せるため） |
| 59 | **【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）<br>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。講座では自分で作った打ちたてのラーメンが試食できます。 | **本町西高尾学習センター**<br>10/12、19、26、11/2<br>日曜日<br>9：00～12：00 | 西條　覚<br>・そば道場大心堂会員<br>・うどん打ち歴20年、ラーメン打ち歴5年、蕎麦打ち歴5年 | ¥1, 000<br>受講料¥2, 000<br>（¥500×4回）<br>教材費¥3, 000 | 12人<br>中学生以上<br> <br>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（90cm×90cm位・麺踏み用の敷物） |
| 60 | **【年越し手打ちそば講座】**<br>～そば料理一品試食付きです～（全4回）<br>国内産の新そば粉を使用します。ご家庭で年越しそばが打てるようになります。ご自分のそばの美味しさを堪能してください | **中丸学習センター**<br>11/15、22、29、12/6　土曜日<br>9：30～12：30<br> | 内藤　信行<br>・そば打ち歴14年<br>・調理師<br>・講座受講者数延べ160名 | ¥1, 000<br>受講料¥2, 000<br>（¥500×4回）<br>教材費¥3, 000 | 18人　中学生以上<br>初級者、中級者<br>バンダナ（タオル可）、エプロン、タオル2枚、そば持ち帰り容器 |
| 61 | **【手打ちそば講座】**<br>～新しい手打ちそば教室～（全4回）<br>難しいといわれているそば打ちですがご安心ください。易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。 | **東地域学習センター**<br>10/12、26、11/2、9<br>日曜日<br>9：00～12：00 | 早川　澄雄<br>・調理師<br>・手打ちそば指導歴14年<br>・そば道場大心堂代表 | ¥1, 000<br>受講料¥2, 000<br>（¥500×4回）<br>教材費¥4, 000 | 15人<br>初級者<br>  <br>タオル2枚、バンダナ等エプロン、生そば持ち帰り用密閉パック |

※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。