

# B日程

【7～9月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（水）～6月7日（金）必着  
 ※学苑運営費（1,000円）は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は2講座目から免除。

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
108	【健康体操講座】～快い音楽を聞きながら♪～(全4回) 肩こり・腰痛・膝痛予防、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♪	東間深井学習センター 7/10、24、8/28、9/11 水曜日 14:00～15:15	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	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥200	15名 初級者 概ね55歳以上 女性 汗拭きタオル、運動 のしやすい服装・靴 (自宅にあるもの)、 水分補給用飲み物
109	【風帆の歩き方講座】～自力を使わないかのような疲れない歩き方～(全4回) 風帆の歩き方なら、転ぶことがなく、膝・腰も痛めません。坂道の上下りも楽になります。風をはらんで帆掛け船が水上を滑る、そんな感覚で歩くことができます。	中丸学習センター 7/19、8/9、30、9/20 金曜日 9:30～11:30	大野 朝行 ・魂合気を各地で指導	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	10名 初級・中級者 動きやすい服装、タオル、飲み物
110	【合気講座】～心の結び～(全4回) 結びの要素は、気が身体に過不足なく流れる姿勢と、意識のありかたです。結びで人は素直に動きますから、護身にも介護にも有効です。	中丸学習センター 7/8、29、8/19、9/9 月曜日 9:30～11:30	高橋 清 ・魂合気研究会道場で指導	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	10名 初級者 動きやすい服装、タオル、飲み物
111	【中医アロマセラピー講座】 ～漢方と精油で美しく歳を重ねよう～(全3回) 自然と調和して暮らす…とてもシンプルな中国伝統医学の考えと、精油の持つ自然の力を借りて、自分自身を癒しませんか。漢方を選ぶように精油を選び、オリジナルのブレンドオイルを作ります。	東地域学習センター 7/1、15、29 月曜日 9:30～11:30	木村 牧子 ・中医アロマ協会認定中医アロマセラピスト ・Xiang 中医アロマセラピスト ・スクールインストラクター	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥5,400	10名 初級者 ※皮膚の弱い方、妊産婦の方は申込み前にご相談ください。 筆記用具、タオル2枚、マグカップ
112	【手作りパン講座】～フォカッチャからベーコンフランスまで！～(全3回) 初めての方でも無理なく、楽しくパン作りができるようにレッスンをを行います。レッスンはパン生地をこねるところから焼き上げまで、すべてのプロセスを実習します。	中丸学習センター 7/2、16、30 火曜日 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 18歳以上 エプロン、ハンカチ、タオル2枚、筆記用具、持ち帰り用器
113	【子どものわくわく！アート講座】 ～アートを楽しみ感性を豊かに～(全3回) 「甘ってどんな色?」「うれいってどんな線?」五感で感じ表現するアートプログラムを体験しましょう。個性豊かな作品が仕上がります、自信にもつながります。	文化センター中央公民館 7/27、8/10、9/7 土曜日 10:00～11:30	棟本 幸子 ・臨床美術士(日本臨床美術協会) ・女子美術大卒	免除 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥1,500	8名 小学生 なし
114	【4～6歳の親子体操講座】～「たのしい!できた!わかった!」子どもが喜ぶ親子体操～(全6回) 遊びを通して、子どもの好奇心を刺激し、やる気と集中力を育てます。子育てに不安な方でも楽しく、自信が持てるようになります。埼玉初!限定15組!	中央地域学習センター 7/25、8/1、8、22、29、9/5 木曜日 10:00～11:30	國枝 愛実 ・JAKC認定講師 ・KCGキッズジムインストラクター	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	親子15組 初級者 4～6歳のお子様と保護者 子どもが全身乗る程度の大きめのバスタオル、ハンドタオル
115	【ベビーマッサージ講座】 ～「心を育てる子育て」を応援します～(全2回) ママの手で赤ちゃんに愛情をいっぱい伝えましょう。ベビマで育児がもっと楽しくなります!ママ友の輪も広がります。お気軽にご参加ください。	公団地域学習センター 7/4、11 木曜日 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¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥4,000	親子5組 生後2ヶ月～ハイハイ前の赤ちゃんともママ バスタオル1枚、赤ちゃんの飲み物(母乳の場合は要りません)、オムツ
116	【陶芸講座】～おやお陶芸!夏休みの1日、みんなで作ってみよう～(全1回) 夏休みに親子で作ってみませんか?陶芸はそんなに難しいものではありません。親子に限らずおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に楽しめそうですよ。	文化センター中央公民館 7/26 金曜日 9:30～12:00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴19年 ・越生町にて窯・陶芸教室運営	¥1,000 受講料¥500 (¥500×1回) 教材費¥1,500	親子10組 お子様保護者様の年齢は問いません エプロン、筆記用具

## 【会場の名称】

文化センター中央公民館・・・本町1-2-1 ☎ 048-591-7321  
 中央地域学習センター(東部公民館)・・・本宿2-33 ☎ 048-591-2695  
 東間深井学習センター(北部公民館)・・・深井4-155 ☎ 048-543-2115  
 公団地域学習センター(学習センター)・・・栄13 ☎ 048-592-3325  
 本町西高尾学習センター(コミュニティセンター)・・・本町8-156-3 ☎ 048-591-8420  
 野外活動センター・・・高尾9-143 ☎ 048-593-0008

南部学習センター(南部公民館)・・・二ツ家1-127 ☎ 048-592-2458  
 西部学習センター(西部公民館)・・・荒井3-95 ☎ 048-591-0410  
 中丸学習センター(中丸公民館)・・・中丸10-419 ☎ 048-593-1010  
 東地域学習センター(勤労福祉センター)・・・宮内1-120 ☎ 048-591-8550  
 西小学校地域活動室・・・本町7-3 ☎ 048-593-6081  
 北本町西口ビル・・・中央2-172 ☎ 048-594-5509

# 全116講座募集

平成25年度前期講座版

開校7年目突入!充実のラインナップでお届けします!  
 ～市民大学きたもと学苑～  
**キタガク講座案内**  
 『学びたいあなた』『教えたいあなた』『あなたが主役です』



No.11 消しごむはんこ講座



No.54 川柳入門講座



No.93 リトミック講座

## ☆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(水)～3月15日(金) ※土・日・祝日除く  
 B日程 2月27日(水)～6月7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25日(月)～4月5日(金) ※土・日・祝日除く  
 B日程 6月14日(金)～6月21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。

## 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25年度後期講座(平成25年10月～翌3月開催の講座)に向け新たな市民教授の募集、並びに説明会の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。

## 編集・発行

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

## 市民大学きたもと学苑 “キタガク”ホームページ

キタガク

検索

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

## 申込み先及び受講料の納入場所

市民大学きたもと学苑事務局 [北本市教育委員会 生涯学習課内(市役所第4庁舎2階)]  
 〒364-8633 北本市本町1-111 048-594-5567(直通)

平成25年2月27日発行(次号発行は広報9月号と同時配布の予定です)

# 通年講座

【4～3月まで年間を通じて行われる講座】※申込期間：2月27日（水）～3月15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。

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

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
1	【着付け講座】～四季を通してお着物を楽しんでみませんか？～（全22回） 楽しみながらお着物に触れてみませんか？そして着物を美しく装うための、四季折々の風情に合わせた「約束事」「マナー」「知識」を学んでみませんか？	東地域学習センター 4/16、30、5/7、21、6/4、18、7/2、16、8/6、9/3、17、10/1、15、11/5、19、12/3、17、1/21、2/4、18、3/4、3/18 火曜日 13:30～15:30	森岡 美衣 ・ハクビ京都市の学院教授 ・ウォーキング&ストレッチアドバイザー	¥2,000 受講料 ¥11,000（¥500×22回） 持ち物 着敷 帯 長袖袴 肌襦袢 裾上げ 足袋 伊達締め2本 腰紐5～6本 俵紐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
2	【はじめてのかな書道】～墨を磨る時間～（全12回） 平安時代のかげな文字を鑑賞、練習することで感性を磨き、「こんな風に書いてみたい」と思う心で現代の書の表現をしてみましょう。あなただけの墨を磨る時間を!!	文化センター中央公民館 4/16、5/21、6/18、7/16、8/27、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18 火曜日 10:00～12:00	鳥井 美知子 ・日展会友 ・読売書法会理事 ・藍菊会理事	¥2,000 受講料 ¥6,000（¥500×12回） 教材費 ¥500	20名 初級者から上級者まで 書道道具一式
3	【働く人のためのかな書道】～墨を磨る時間～（全12回） 平安時代のかげな文字を鑑賞、練習することで感性を磨き、「こんな風に書いてみたい」と思う心で現代の書の表現をしてみましょう。あなただけの墨を磨る時間を!!	文化センター中央公民館 4/16、5/21、6/18、7/16、8/27、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18 火曜日 18:00～20:00	鳥井 美知子 ・日展会友 ・読売書法会理事 ・藍菊会理事	¥2,000 受講料 ¥6,000（¥500×12回） 教材費 ¥500	20名 初級者から上級者まで 書道道具一式
4	【書道講座】～趣味を深めて充実した書に向き合う～（全12回） 基本の楷書、行書、草書、かなの4コースを学ぶほか、条幅作品を仕上げます。趣味を深めて充実した書に向き合ってみませんか。	文化センター中央公民館 4/20、5/18、6/15、7/20、8/17、9/21、10/19、11/30、12/21、1/18、2/15、3/15 土曜日 13:30～16:00	森川 睦水 ・墨華書道研究会公認教授 ・北本市文化団体連合会常任理事	¥2,000 受講料 ¥6,000（¥500×12回） 教材費 ¥13,400	10名 初級者・中級者 半紙、かな用半紙、はさみ、のり、書道道具一式、新聞紙
5	【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 4/14、5/12、6/9、7/14、8/11、9/8、10/13、11/10、12/8、1/19、2/9、3/9 日曜日 10:30～11:30	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）
6	【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します。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 4/19、5/10、6/21、7/19、8/23、9/20、10/18、11/15、12/20、1/17、2/21、3/14 金曜日 10:30～11:30	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セラピー協会代表	¥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）

# A 日程

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（水）～3月15日（金）必着  
※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。

## ●園芸・クラフト関係●

7	【フラワーアレンジメント講座】～簡単おしゃれなフラワーアレンジメント～（全6回） 生花・プリザーブドフラワー等色々なお花を使用したレッスン。ヨーロッパデザインの基礎からワンランク上のテクニックまで楽しく学べます。	文化センター中央公民館 4/20、5/18、6/15、7/20、8/17、9/21 土曜日 13:30～15:00	中川 禎子 ・世界らん展にてデモンストレーション・講習会 ・公益社団法人日本フラワーデザイナー協会公認校	¥1,000 受講料 ¥3,000（¥500×6回） 教材費 ¥12,000	16名 親子参加可 花切りバサミ、持ち帰り袋、新聞紙
8	【フラワーアレンジメント講座】～簡単おしゃれなフラワーアレンジメント～（全6回） 生花・プリザーブドフラワー等色々なお花を使用したレッスン。ヨーロッパデザインの基礎からワンランク上のテクニックまで楽しく学べます。	文化センター中央公民館 4/18、5/2、6/6、7/4、8/1、9/5 木曜日 10:00～11:30	中川 禎子 ・世界らん展にてデモンストレーション・講習会 ・公益社団法人日本フラワーデザイナー協会公認校	¥1,000 受講料 ¥3,000（¥500×6回） 教材費 ¥12,000	16名 親子参加可 花切りバサミ、持ち帰り袋、新聞紙
9	【ガーデニング講座】～あなたのお庭がハンギングバスケットでミニヨーロッパ風に变身！～（全3回） ハンギングバスケットとは吊るす花壇または空中花壇という意味です。大変お洒落で3個庭にあるだけでミニヨーロッパ風の花壇に变身します。誰にでもできます。	文化センター中央公民館 4/30、6/4、7/2 火曜日 10:00～12:00	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 ・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	15名 初級者 ハサミ、ピットリしたゴム手袋、エプロン
10	【多肉植物講座】～収集、寄せ植えを楽しむ方法～（全8回） 世界中に分布している多種多様な多肉植物を配布して、解説しながら栽培方法や寄せ植えの仕方と実技で学習します。楽しくアロエ・サボテンなどを収集できます。	文化センター中央公民館 4/23、5/7、21、6/11、18、7/9、16、8/6 火曜日 9:30～11:30	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・中級者 ピンセット、ハサミ、ビニールふろしき

# B 日程

【7～9月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（水）～6月7日（金）必着  
※学苑運営費（1,000円）は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は2講座目から免除。

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
97	【スクラップブック講座】～想いを込めてシャッターを押した写真を家族の宝物に！～（全3回） スクラップブックは簡単に！楽しく！写真を整理して”アルバム”という宝物にすること！写真に命が吹き込まれ、思い出や絆が形となり、宝物になります。	文化センター中央公民館 9/12、19、26 木曜日 9:30～11:30	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名 初級者 同じテーマの写真5枚、はさみ、練習用の写真1枚
98	【手軽に楽しむ手芸講座】～マカロンのコインケースを作ろう～（全1回） 色々な使い方ができるマカロン形のケースを作ってみませんか。小銭、クサリ、イヤリングケースなど、用途に合わせて使用できます。	文化センター中央公民館 9/5 木曜日 9:30～11:30	清水 光枝 ・（財）日本手芸普及協会講師 ・北本市文化センター、南魚沼市にて個展開催予定	¥1,000 受講料 ¥500（¥500×1回） 教材費 ¥500	15名 裁縫道具
99	【おむつケーキ手作り講座】～出産のお祝いギフトに大人気!!～（全2回） おむつを土台にして、リボンやお花、雑貨を飾り2種類のケーキを仕立てます。ご友人に、お孫さんに、我が子に…。可愛く飾ったおむつを贈られてみてはいかがでしょうか？	文化センター中央公民館 9/12、26 木曜日 10:00～12:00	田中 遙子 ・ヨークカルチャーセンター講師 ・日本おむつケーキ協会会員	¥1,000 受講料 ¥1,000（¥500×2回） 教材費 ¥4,000	10名 初級者 はさみ、作品を持ち帰る袋、筆記用具、メモ用紙、メッセージカードなど中に入れたいもの、定規、低温グルーガン
100	【つまみかんざし講座】～七五三のつまみかんざしを作りましょう～（全3回） 全3回でちりめんの梅と小菊のかんざしをつくります。娘さんやお孫さんの七五三に手作りのかんざしはいかがでしょうか。花色、金具もお選びいただけます。	文化センター中央公民館 7/6、20、8/3 土曜日 14:00～16:00	広川 永子 ・つまみかんざし職人講師 ・創作つまみかんざし作家	¥1,000 受講料 ¥1,500（¥500×3回） 教材費 ¥2,500	10名 初級・中級者 ゆめタオル、ハサミ、定規
101	【初心者フォークギター&ウクレレ講座】～やさしいコードで「弾き語り」ができます～（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、挑戦したけれ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が弾けるようになります。	中央地域学習センター 7/5、12、19、8/2、9、23、30、9/6、13、27 金曜日 18:00～20:00	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 ギターまたはウクレレ、筆記用具
102	【雅楽入門講座】～越天楽(えてんらく)を楽しみましょう～（全3回） 黒田節の原曲でもある、有名な越天楽を唱歌と笛で体験します。第3回には笙とひちりきの奏者と合奏し、世界最古の器楽アンサンブルをゆったりと味わいます。	中央地域学習センター 7/28、8/25、9/29 日曜日 9:30～11:30	中村 香奈子 ・東京芸術大学雅楽専攻科卒業 ・よみうり文化センター自由が丘にて講師歴12年	¥1,000 受講料 ¥1,500（¥500×3回） 教材費 ¥5,000	15名 中学生以上 座るのに楽な服装、筆記用具
103	【リコーダー講座】～なつかしのリコーダーを吹いてみませんか?～（全4回） リコーダーの基本的な吹き方から始め、簡単な曲にもチャレンジします。初心者の方も大歓迎です！一緒にリコーダーのアンサンブルを楽しんでみませんか。	文化センター中央公民館 9/7、14、21、28 土曜日 13:30～15:30	小嶋 友輝恵 ・さいたま市音楽連盟会員 ・東京リコーダー協会講師 ・小嶋リコーダー教室主宰	¥1,000 受講料 ¥2,000（¥500×4回） 教材費 ¥100	15名 初級者 18歳以上 筆記用具、ソプラノリコーダー(お持ちでない方は無料でお貸しします)
104	【中国語発音講座】～中国語発音よければ半ばよし～（全5回） 中国語を始めようと思う方、勉強したが発音に自信のない方に、発音のコツを伝授します。中国茶を飲みながら、楽しく勉強します。日常会話や漢詩もチャレンジ!	文化センター中央公民館 7/27、8/10、24、9/14、28 土曜日 9:30～10:30	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 ¥2,500（¥500×5回） 教材費 ¥1,000	20名 初級者 筆記用具
105	【韓国語講座】～楽しい!基礎から学ぶ実用韓国語会話～（全7回） 今や世界中で人気の韓流!特にドラマや映画はまさに韓国の伝統と文化。文化の代表は言葉。基礎から実用プチ会話の韓国語講座で韓流人気に触れられるかも。	文化センター中央公民館 7/13、20、8/10、17、9/7、14、21 土曜日 17:30～19:00	金 恵玉 ・韓国語教師資格証 ・埼玉県国際交流協会国際理解スタッフ ・日本語能力検定1級	¥1,000 受講料 ¥3,500（¥500×7回） 教材費 ¥2,000	25名 初級者 ノート、筆記用具
106	【韓国語講座】～ハンゲル・カラオケ(アリラン、カスマブゲ編)～（全10回） 韓国伝統音楽の2曲の意味を理解しながら、韓国人の心と文化を理解していきます。歌詞をなぞって楽しく覚える韓国語です。これであなたも韓国語カラオケデビューです。	文化センター中央公民館 7/2、9、16、23、8/6、13、20、8/27、9/3、10 火曜日 13:30～15:30	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 ¥100	10名 初級者 筆記用具 ※前回受講者は教材費なし
107	【法務講座】～生きるための老い支度～（全2回） 話題のエンディングノートを配布して、相続・遺言・成年後見や葬儀・お墓について行政書士がスッキリ解説する実践型の老い支度講座です。	文化センター中央公民館 9/14、28 土曜日 13:30～16:30	山口 修 ・行政書士 ・フィナンシャルプランナー	¥1,000 受講料 ¥1,000（¥500×2回） 教材費 ¥500	20名 初級者 筆記用具

# A日程

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（水）～3月15日（金）必着  
 ※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。

## ●料理●

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
88 <b>NEW</b>	【しあわせのぱん講座】～作る時間を大切に楽しむ 手ごねパンを焼こう！～(全5回) 自分で粉からこねあげたパンは特別かわいく感じます。粉が水を吸ってまとまる面白さや焼き上がりの感動、パンを通して幸せな時間を作りましょう。国産小麦でくみパンやベーグルに挑戦！	中丸学習センター 4/25、5/30、 6/27、7/25、 9/26 木曜日 9:00～12:00	岡本 真希 ・パン焼き歴5年 ・ブログ「ぱんのおと。」にてパン焼き日記を更新中！	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費10,500	10名 初級者 20歳以上 エプロン、布巾4枚、持ち帰り袋、筆記用具、シャワーキャップ(ビニール製)
89	【男の台所講座】 ～50歳以上男性限定!基本の料理～(全3回) 楽しく料理が作れるようにレッスンします。包丁の使い方、調味料の使い分け、盛り付けの基本などをレッスンします。料理初心者の方、料理を始めたい方、ご参加をお待ちしております。	中丸学習センター 4/29、5/6、13 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 男性で50歳以上の方 エプロン、ハンカチ、タオル2枚、筆記用具
90	【はじめてのそば打ち講座】 ～なが〜く繋がったそばを打ちましょう～(全3回) 初めての方でも長く繋がったそばが打てるようになります。そば料理も作り、試食します。女性の方でも楽しく打てます。	本町西高尾学習センター 5/19、26、6/2 日曜日 9:00～12:00	早川 澄雄 ・築地そばアカデミー 開業総合科修了 ・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¥3,000	12名 初級者 バンダナ(タオル可)、エプロン、タオル2、生そば持ち帰り容器
91	【手打ちそば講座】 ～手打ちそばを楽しみましょう！～(全4回) 国産そばで3人前の二八そばを毎回約3人前打っていただきます。そば一品料理と合わせ、手打ちそばの世界をお楽しみください。試食もあります。経験者歓迎。	本町西高尾学習センター 6/8、15、22、29 土曜日 9:00～12:00	内藤 信行 ・そば打ち歴13年 ・講座受講者延べ150名 ・調理師 HP:内藤蕎麦のセカンドライフ	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥2,500	12名 初級・中級者 中学生以上 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
92	【手打ちうどん講座】 ～讃岐の小麦粉で手打ちうどんを打とう～(全3回) 本場讃岐で収穫された小麦粉を使用し毎回3人前を打っていただきます。男女問わず誰でも美味しいうどんが打てます。試食もあります。	本町西高尾学習センター 5/11、18、25 土曜日 9:00～12:00	山口 正博 ・蕎麦道場大心堂会員	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥2,500	12名 初級者 18歳以上 タオル2枚(バンダナ等頭を覆う用、手拭用)、エプロン、うどん持ち帰り容器、メモ帳、筆記用具

## ●子育て・子供向け講座●

93	【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 4/15、5/13、20、6/3、17、7/1 月曜日 10:00～11:00	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 ・幼稚園、保育園等でリトミック講座担当	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	親子20組 子ども2～3歳とその保護者 タオル、飲み物
94 <b>NEW</b>	【0～3歳の親子体操講座】～「たのしい!できた!わかった!」子どもが喜ぶ親子体操～(全6回) 遊びを通して、子どもの好奇心を刺激し、やる気と集中力を育てます。子育てに不安な方でも楽しく、自身が持てるようになります。埼玉初!!限定15組!	東間深井学習センター 4/17、5/1、15、29、6/12、26 水曜日 10:00～11:30	國枝 愛実 ・JAKC認定講師 ・KCGキッズジムインストラクター	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	親子15組 初級者 生後6ヶ月～3歳のお子様と保護者 子どもが全身乗る程度の大きめのバスタオル、ハンドタオル
95 <b>NEW</b>	【親子ピラティス講座】 ～出産前の体型を取り戻そう!～(全6回) 出産後、体型の崩れを感じていませんか?ピラティスは子どもと一緒に参加しながら体重をリセットできる体操です。楽しく身体を動かしながらリフレッシュしてみませんか?主役はママですよ!!	中央地域学習センター 5/1、15、6/5、19、 7/3、17 水曜日 10:30～11:30	皆川 典子 ・スポーツクラブ指導歴15年 ・フリーインストラクターとしてスタジオレッスンの指導	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	親子10組 0歳(生後6ヶ月以降)～5歳のお子様とそのママ ヨガマットまたは厚手のバスタオル、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装
96	【ベビーマッサージ講座】 ～「心を育てる子育て」を応援します～(全2回) ママの手で赤ちゃんに愛情をいっぱい伝えましょう。ベビマで育児がもっと楽しくなります!ママ友の輪も広がります。お気軽にご参加ください。お待ちしております。	公団地域学習センター 5/14、21 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¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥4,000	親子5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、赤ちゃんの飲み物(母乳の場合は要りません)、オムツ



**そば道場大心堂**  
吉見町大和田1109 (さくら堤公園そば)  
まずは体験レッスン  
090-7177-5684  
5日 500円



そばのことなら 鴻巣市人形町1丁目の **松村製粉所**  
048(541)0448  
http://www.rakuten.co.jp/soba/

# A日程

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日（水）～3月15日（金）必着  
 ※学苑運営費（1,000円）は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は2講座目から免除。

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
11	【消しごむはんこ講座】 ～簡単オリジナルはんこを作ろう～(全6回) 思ったより簡単に作れる消しごむはんこ。花・氏名・暑中お見舞いはんこなどを自由に作り、ハガキや布に捺してオリジナル作品を作りましょう。	西小学校地域活動室 5/20、27、6/3、17、7/1、8 月曜日 10:00～11:30 ※お車でお越しはご遠慮下さい	今川 もみ ・はんこインストラクター ・国立科学博物館、公民館、学校などで指導歴あり	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥1,600	10名 18歳以上 筆記用具、カッター(大・小)、新聞紙、彫刻刀(持っている方)、スタンプインク
12 <b>NEW</b>	【スクラップブック講座】 ～世界でたった一つのアルバム作り～(全3回) 素敵な時間をとらえた、大切な写真が生まれ変わります。素敵なペーパーで飾って、あなたの大切な人をハッピーにできるアルバムページ、カードと一緒に作りましょう!	文化センター中央公民館 5/8、15、22 水曜日 9:30～11:30	黒瀧 裕子 ・クリエイティブメモリーズ公認アルバムアドバイザー ・自宅などで教室開催	¥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5枚、はさみ、練習用の写真1枚
13	【ワンちゃんの手作り洋服講座(小型犬)】 ～愛犬に手作りのゆかたを作りますよ～(全5回) 夏に向かい、お気に入りの生地でワンちゃんのゆかたを作っていただきます。型紙作りから仕上げまで、順を追ってわかりやすくご指導いたします。	文化センター中央公民館 4/26、5/10、24、6/7、21 金曜日 13:30～15:30	能戸 篤子 ・ペットショップで作品販売13年 ・ドッグカフェ、自宅などで教室実施	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	10名 初級者 製図用紙、筆記用具、30cm定規、メジャー、2日目以降はゆかた用生地・帯用生地、裁縫道具、水で消えるチャコペン
14 <b>NEW</b>	【はじめてさんのつまみ細工講座】 ～布花のアクセサリ～(全3回) つまみ細工の基本を学びながら実用的な小物を作ります。ショールピンやブローチなど、きもの生地などで和の花を作ります。1回の講座で1作品お持ち帰りできます。	文化センター中央公民館 4/27、5/11、25 土曜日 14:00～16:00	広川 永子 ・つまみかんざし職人に師事 ・創作つまみかんざし作家	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥2,400	10名 初級者 ぬれタオル
15 <b>NEW</b>	【おむつケーキ手作り講座】～出産のお祝いギフトに大人気!!～(全2回) おむつを土台にして、リボンやお花、雑貨を飾り2種類のケーキを仕立てます。ご友人に、お孫さんに、我が子に...可愛く飾ったおむつを贈られてはいかがですか?	文化センター中央公民館 5/23、6/20 木曜日 10:00～12:00	田中 遙子 ・ヨークカルチャーセンター講師 ・日本おむつケーキ協会会員	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥4,000	10名 初級者 はさみ、作品を持ち帰る袋、筆記用具、メモ用紙、メッセージカードなどに入れたいもの、定規、低温グルーガン
16	【誰でも簡単!手作りテーション講座】 ～糊、ハサミ、紙を使って～(全3回) 手作りテーションは、誰もが使ったことのある文房具から、ちぎり絵などの簡単なものにカッコイイ作品を作る創作の時間です。どんな人でもできますので、一緒に楽しく作品を作ってみませんか。	文化センター中央公民館 4/28、5/26、6/23 日曜日 13:30～15:30	志垣 健一朗 ・理学療法士	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥500	10名 親子参加可 はさみ、スティックのり
17	【陶芸講座】～自分で作った茶碗やお皿を使って“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教えます。子どもの頃に帰って粘土遊びをしましょう。今回は湯のみと皿を作り最終回にお茶会をしましょう。	文化センター中央公民館 4/27、5/25、6/1 土曜日 13:00～16:00	田光 明 ・陶芸歴35年 ・自宅工房で陶芸教室10年 ・陶芸クラブ、子ども陶芸教室講師	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥3,000	20名 初級・中級者 18歳以上 エプロン、古いタオル2本、筆記用具(鉛筆)
18	【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) 今回の月2陶芸も基本編と応用編の2本立てです。今回は涼を感じる器、そうめん鉢、猪口や秋に向け活躍するさんま血作り等を予定しています。	文化センター中央公民館 4/26、5/10、24、6/14、28、 7/12、26、8/9 金曜日 13:30～16:00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴19年 ・越生町にて窯・陶芸教室運営 ・女子美術短期大学卒業	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥8,000	20名 初級・中級者 18歳以上 筆記用具、エプロン
19	【陶芸講座】～始めればみんな夢中!～(全8回) 受講された方の感想は「夢中になれた!」です。器用、不器用関係なく、無心で粘土に向かいます。制作中は無我夢中、焼き上がると、「えっこれが私の作品?」という喜びの声が上がります。	中丸学習センター 5/7、14、21、28、 6/4、11、18、25 火曜日 9:00～12:00	原口 日出子 ・陶芸指導歴40年 ・陶芸金属造形のクラフト教室主宰	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥6,500	16名 初級・中級者 15歳以上 ハサミ、広告紙、筆記用具、エプロン
20	【草木染講座】～染を楽しむ～(全6回) 自然素材の葉を使い「染」を楽しみます。季節のものを使い、ショールがどんな色に染まるのか、ぜひご覧ください。後半は藍染Tシャツとエコバックの染めを行います。	東地域学習センター 4/18、5/9、6/13、7/11、8/8、 9/12 木曜日 13:30～16:30	保科 敏夫 ・市内公民館で体験コーナー実施 ・講習会講師	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥3,900	10名 初級者 20歳以上 エプロン、筆記用具
21	【彫金講座】～世界にひとつだけのシルバーリングを作ろう～(全4回) 自分の指に合った銀オリジナルデザインリングを950銀で作ります。各種精密工具、タガネを使用し、手作りによる本格的銀ジュエリーの制作をします。	野外活動センター 5/7、14、21、28 火曜日 13:30～15:30	原口 美喜磨 ・東京芸術大学大学院卒 ・造形作家 ・元服飾大学教授	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥11,000	12名 初級・中級者 18歳以上 エプロン、ぼろ布、スケッチブック、筆記用具

# A日程

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日(水)～3月15日(金)必着  
 ※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。

## ●音楽●

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
22	<b>【楽譜の読み方講座】</b> ～音楽と仲良くなろう～(全3回) 「ひとりで楽譜が読めるようになること」が目標です。楽譜が読めると好きな曲が自分で弾けるようになります。よく知られている曲を題材に歌ったり、リズム打ちしながら和やかに学ぶことができます。	東地域学習センター 4/17、5/1、6/5 水曜日 14:00～15:00	中村 千穂美 ・ピアノ歴20年 ・オンピノ音楽教室 ピアノ講師 ・自宅での出張レッス ン実施	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回)	6名 初級者 20歳以上 筆記用具、ノート、ス リッパ
23	<b>【大人のピアノ講座】</b> ～ピアノを弾いて脳トレ&ストレス解消!～(全9回) 4、5名のグループに分かれ、1人15分ずつの個人レッスン。まずは簡単な童謡からチャレンジしてみませんか?リピーターも歓迎です。楽譜があればお持ちください。	文化センター中央公民館 4/17、5/1、15、29、6/5、19、 7/3、17、31 水曜日 18:00～21:00 初回のみ18:30～	青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ 科卒 ・自宅にて教室開催	¥1,000 受講料¥4,500 (¥500×9回) 教材費¥200	12名 初級者 40歳以上 筆記用具、スリッパ
24	<b>【大人のピアノ講座】</b> ～指先を動かすピアノで脳トレしながら元気になりませんか?～(全9回) 2つのグループに別れ、15分ずつの個人レッスン。簡単な曲から始めますので、初めての方でも弾けるようになります。弾きたい曲があれば楽譜をお持ちください。	本町西高尾学習センター 5/17、31、6/7、21、7/5、19、 8/2、30、9/6 金曜日 9:00～12:00	青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ 科卒 ・自宅にて教室開催	¥1,000 受講料¥4,500 (¥500×9回) 教材費¥200	10名 初級者 40歳以上 筆記用具、 スリッパ
25	<b>【お箏講座】</b> ～誰でも簡単に和の音色を奏でられます～(全6回) 年齢に関係なく、仲良く楽しいひとときを過ごしましょう。手足のばしてお箏に取り組んでみませんか?古いお箏でもかまいません。	文化センター中央公民館 5/14、28、6/11、25、 7/9、23 火曜日 13:30～15:30	大島 昭子 ・生田衛藤流大師範 ・サークル講師 ・指導歴40年	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥300	10名 初級・中級者 中学生以上 箏、立奏台、譜見台
26	<b>【津軽三味線講座】</b> ～一般民謡から津軽じょんから曲弾きまで～(全12回) 時間をかけてゆっくりと三味線を楽しむ講座です。三味線は、講座時間内なら無料で貸し出します。親切丁寧に全国の民謡曲、特に埼玉県の民謡に力を入れて練習します。	本町西高尾学習センター 4/20、27、5/11、18、6/1、15、 7/6、20、8/3、17、9/7、21 土曜日 9:30～11:30	中村 豊良 ・日本民謡協会認定教授 ・埼玉県民謡協会認定 教授 ・指導歴40年	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥1,500	6名 30～70歳程度 ノート、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)
27	<b>【楽しい和胡弓講座】</b> ～癒しの音色を弾いて唄って楽しみませんか～(全12回) どなた様にも簡単に弾ける和胡弓講座に参加してみませんか。胡弓独特の癒しの音色で懐かしい曲、叙情歌、唱歌から演歌民謡まで、楽しい時間を一緒に。	本町西高尾学習センター 4/16、23、5/7、21、6/4、18、 7/2、16、8/6、20、9/3、17 火曜日 14:00～16:00	中村 豊良 ・日本民謡協会認定教授 ・埼玉県民謡協会認定 教授 ・指導歴40年	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥1,500	6名 初級者 30歳以上高齢者歓迎 ノート、筆記用具、 胡弓(受講時間内無料 貸出 自宅持ち帰 りは別途相談)
28	<b>【初心者フォークギター&amp;ウクレレ講座】</b> ～やさしいコードで「弾き語り」ができます～(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、挑戦したけれ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が弾けるようになります。	中央地域学習センター 4/19、26、5/10、17、24、31、 6/7、14、21、28 金曜日 18:00～20:00	奥田 健一 ・Peter 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 ギターまたはウクレ レ、筆記用具
29	<b>【すぐに叩ける太鼓講座】</b> ～日本の伝統楽器で楽しくリズム体験!～(全6回) 伝統芸能楽器のひとつである太鼓は、誰にでもすぐに叩けます。太鼓の面にパチでトン・トンと叩けばもうリズムになります。さあ、体験しましょう。	南部学習センター 5/10、24、6/14、28、 7/12、26 金曜日 13:30～15:30	藤本 秀逢芽 ・日本郷土民謡協会認 定教授 ・埼玉県民謡協会七段 教授 ・太鼓山田流	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥200	6名 初級者 筆記用具、タオル2 枚、空のペットボトル 2リットル2本
30	<b>【民謡講座】</b> ～た・の・し・い・民謡講座～(全6回) 思い切り声を出して歌う事により、健康にもストレス解消にもなります。さあ!一般に歌われている歌から新編民謡まで、一緒に民謡を歌い、体験して楽しみましょう!	南部学習センター 5/14、28、6/11、25、7/9、23 火曜日 13:30～15:30	藤本 秀逢芽 ・藤本流師範 ・日本郷土民謡協会認 定教授 ・埼玉県民謡協会七段 教授	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥200	8名 初級者 筆記用具
31	<b>【民謡講座】</b> ～うたの苦手こくふく講座～(全8回) 日本には古くからみんなが歌い続けてきた「わらべうた」や「民謡」があります。この楽しい日本の歌を基本から丁寧に学びます。民謡の楽しみを体験できます。	文化センター中央公民館 4/27、5/4、11、25、 6/1、8、22、29 土曜日 19:00～21:00	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導歴20年 ※小学生の受講料は半額	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	10名 初級者 小学生以上 筆記用具、ベルトまた は腰紐
32	<b>【笑って学べるカラオケ講座】</b> ～やさしい発声法から舞台上で華になるまで～(全12回) 練習曲は命くれない、二輪草、津軽海峡冬景色、愛のままで、愛の賛歌、居酒屋、みだれ髪、おもいで酒、瀬戸の花嫁などの、女つぷりの上がる唄い方と声削りをお教えます。	東間深井学習センター 4/17、5/1、15、29、 6/5、19、7/3、17、 8/7、21、9/4、18 水曜日 13:15～14:45	サンタルチア加藤 ・オペラ歌手 ・演歌歌手 ・漫談家	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回)	25名 初級・中級者 中高年男女 筆記用具、 飲み物

# A日程

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日(水)～3月15日(金)必着  
 ※学苑運営費(1,000円)は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は2講座目から免除。

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
77	<b>【ルーシーダットン講座】</b> ～ヨガより簡単に楽しめるタイ式整体を体験してみませんか～(全6回) タイの伝統的な簡単に行える体操でリンパの流れを活発にし、身体のゆがみを正しましょう。体力に自信のない方や身体の硬い方も楽しめます。	文化センター中央公民館 4/16、30、5/7、14、21、6/4 火曜日 13:30～14:30	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 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
78	<b>【女性限定!タイ式ストレッチ講座】</b> ～タイ式ストレッチで硬くなった身体をほぐしましょう～(全6回) 本場古式タイ式マッサージのストレッチとほぐしを参考にしたペアストレッチで気持ち良く身体をほぐしましょう。二人で行うヨガを体験してみませんか。	文化センター中央公民館 4/17、24、5/8、22、6/5、12 水曜日 10:30～11:30	星野 里香 ・スアイタイカルチャーセン ター タイラディショナル マッサージセラピストコ ース修了	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	18名 初級者 女性限定 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、 ソックス
79	<b>【姿勢が良くなるイス体操講座】</b> ～顔こり肩こり顎こりに効きます!～(全4回) NEW 体で感じて動く脳は楽しんで動きます。自分の動き癖に気づき、体のバランスを整え、イスに座って行うコミュニケーションエクササイズです。	本町西高尾学習センター 4/15、5/6、20、6/17 月曜日 10:00～11:00	吉村 美喜 ・イコ式スケルタル アレンジ(イス体操) 免許資格所有 ・公民館にて姿勢の良 くなる体操を指導	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	10名 初級者 中高年 タオル、 飲み物
80	<b>【山登り講座】</b> ～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。 ※夫婦参加の場合は教材費は1名分	文化センター中央公民館 5/11、18 土曜日 13:30～16:30	古川 一雄 ・日本自然保護協会自 然観察指導員 ・山の会を主宰	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥600	15名 45歳以上 筆記用具、磁石(方位 計)、20～30cm定規
81	<b>【ウォーキング講座】</b> ～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 5/25、6/1、8、15 土曜日 9:30～11:30	和田 浩 ・マスターズ陸上50km競 歩70歳代、75歳代日本 記録保持 ・ウォーキング指導歴17年	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥100	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
82	<b>【風帆の歩き方講座】</b> ～自力を使わないかのような疲れのない歩き方～(全4回) この歩き方なら、転ぶことがなく、膝・腰も痛めません。長時間の歩行や坂道の上り下りも楽になります。風をはらんで帆掛船が水上を滑る、そんな感覚で歩くことができます。	東地域学習センター 5/13、20、6/3、10 月曜日 9:30～11:30	高橋 清 ・魂気研究会道場で 日本古来の誇るべき 文化の一つである 「歩行」を研究・指導	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	10名 動きやすい服装、タ オル、飲み物
83	<b>【心の結び講座】</b> ～対人関係が改善され穏やかな気持ちでいられます～(全4回) 結びの要素は、気が身体に過不足なく流れる姿勢と、意識のありかたです。結びで人は素直に動きますから、護身にも介護にも使えます。	中丸学習センター 4/26、5/10、24、6/7 金曜日 9:30～ 11:30	大野 朝行 ・魂気を各地で指導	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	10名 初級者 動きやすい服装、タ オル、飲み物
84	<b>【フラワーハートセラピー講座】</b> ～生活の中にセラピー効果のあるお花を～(全5回) 眺めているだけで癒される花たち。セラピー効果のあるお花を使って自分を見つめたり、テーマ別のアレンジをしたり、癒しの時間を共有してみませんか。	文化センター中央公民館 5/19、6/23、7/28、8/18、9/22 日曜日 9:30～11:30	佐々木 由美 ・NPO法人日本フラ ワーセラピスト協会 ・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¥8,100	10名 18歳以上 男性も歓迎 ※お子様連れでの受講は ご遠慮ください。 花ばさみ、カッター、新 聞紙、雑巾、ゴミ袋、作 品持ち帰り用の箱又は袋
85	<b>【セルフジェルネイル講座】</b> ～広がるわたしのおしゃれ、私の楽しみ～(全4回) NEW ソフトジェルを使用したネイルです。爪を保護してくれるので、爪の弱い方にもお勧め。お友達にも素敵なネイルができるよう、講座内で右手は受講生同士で施術してもらいます。	中丸学習センター 5/14、28、6/11、25 火曜日 9:30～ 12:00	河野 由美子 ・カルジェル モガブロッ ピューティアカデミー プレミスタイタス修了 ・市公民館・民間企業にて講師	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥9,400	10名 初級者 歯ブラシ(ダストブラシとし て使用)、ビニール袋(小)、 ペン立て、キッチンペーパー
86	<b>【健康消費生活講座】</b> ～美しい肌・健康を保つ生活の工夫～(全2回) 小さな配慮の積み重ねが健康を保ちます。実験、実演を通して、アレルギー・荒れ性から健康的な美しい皮膚を保つ日用品の選び方、暮らし方の提案をします。	本町西高尾学習センター 6/27、7/4 木曜日 9:30～11:30	西川 裕美 ・埼玉環境教育アシ スタント ・自然環境指導員 ・彩の国環状大学修了生 (化学物質部会)	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥100	15名 タオル、筆記用具
87	<b>【アロマ・ハーブ講座】</b> ～アロマとハーブのある暮らし(春夏編)～(全6回) ハーブや精油がもつ有効成分や香りを使って日々の暮らしを豊かにしませんか?春のヘアトニックや夏の虫よけスプレー、ハーブティなど毎月1回季節に合わせた講座です。	本町西高尾学習センター 4/19、5/17、6/21、7/19、8/23、 9/20 金曜日 10:00～11:00	内田 和穂子 ・(公社)日本アロマ環境協 会認定アロマセラピスト ・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 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥3,000	15名 初級者 ※皮膚の弱い方、妊産婦 の方は申込み前にご相談 ください。 筆記用具、マグカップ

# A日程

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日(水)～3月15日(金) 必着  
※学苑運営費(1,000円)は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は2講座目から免除。

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
66 	【写俳講座】～小型カメラを持ち歩き、撮った写真に短歌(俳句)をつけましょう～(全12回) きれいな花や景色ばかりではなく、あなた独自の目で被写体を撮影し、その時の気分を俳句(形にとらわれず自由な短詩)を添えて、感性の日記としましょう。	文化センター中央公民館 4/19、26、5/17、24、 6/14、21、7/19、8/9、16、23、 9/20、27 金曜日 9:30～11:30	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大学造形学部卒業 ・写真歴60年 ・俳句添削、句集制作	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥3,000	15名 初級者 18歳以上 小型デジタルカメラ、 手帳、筆記用具、 SDカード
67 	【楽しい絵手紙講座】 ～絵の基礎から楽しみましょう～(全12回) 初めにももの形の見方と、描き方を学びます。次に参考の絵を写しながら画材(色鉛筆、水彩絵の具等)の使い方を学びます。その後実作に入り、個性を伸ばす指導をします。	文化センター中央公民館 4/19、26、5/17、24、 6/14、21、7/19、26、 8/16、23、9/20、27 金曜日 13:30～15:30	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大学造形学部卒業 ・スケッチ指導	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥3,500	15名 初級・中級者 20歳以上 6B鉛筆、消しゴム
68	【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。美術の経験は必要なく、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 5/13、6/3、7/1、8/5、9/2 月曜日 10:00～11:30	棟本 幸子 ・臨床美術士(日本臨床美術協会) ・女子美術大卒	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥1,500	8名 初級者 新聞紙1部、 雑巾
69	【人物画講座】 ～人物画にチャレンジしませんか！～(全6回) 女性(着衣)のモデルさんを描きます。人物画の基本、形のつかみ方からスタートして、油絵、水彩画など好きな方法で楽しみながら描きましょう。	中丸学習センター 5/10、17、24、31、 6/7、14 金曜日 9:30～11:30	根布谷 重子 ・日展会員(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¥3,000	15名 初級者 使用したい画材、スケッチブック、鉛筆、 消しゴム

## ●スポーツ・健康・美容●

70 	【社交ダンス講座】～あなたも健康と美容と生きがいをもっと楽しもう～(全10回) 健康と美容と生きがいを求めて、誰でも無理なく楽しく踊れる基本のステップを丁寧に指導いたします。あなたもチャレンジしてみませんか？レッツ・ダンス！	中央地域学習センター 5/5、12、6/2、9、7/7、14、 8/4、11、9/1、8 日曜日 9:30～11:30	多武 恵美子 ・JCF、JBDF等の競技会の登録選手 ・全日本ダンス協会連合会 日本舞踊教師協会会員	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回)	10名 初級者 運動靴または上履き (お持ちの方はダンスシューズ)
71	【社交ダンス講座】 ～基本を正しく身につけられる！～(全12回) 楽しみながら健康づくり！新たなダンス友達にも出逢えますよ。初級からゆっくりとステップアップを目指します。さあ、ダンスを始めませんか？	中丸学習センター 4/27、5/4、18、6/1、15、29、 7/13、27、8/3、17、31、9/7 土曜日 10:00～11:30	栗原 弘子 ・全日本ダンス協会連合会メンバー資格所有 ・指導歴37年	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回)	18名 動きやすい服装、タオル、 飲み物
72	【イケコの寝ころも体操講座】 ～楽して姿勢の美人になる！～(全8回) レッスンでは体の様々な部分を床の上で転がします。筋肉は床と触れることでリラックスします。楽で無理のない動き方が、姿勢の改善を促します。	文化センター中央公民館 4/29、5/13、6/3、 7/15、29、8/5、9/2、9/16 月曜日 10:00～11:00	小林 和美 ・イケコ式姿勢体操クリエーター ・1998年埼玉県体操協会優秀指導者賞授与	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	30名 初級者 40歳以上 タオル、バスタオル(枕用)、 ヨガマットまたはヨガタオル、 動きやすい服装
73 	【ゆら～りゆったりフェルデンレックス講座】～からだをらく～にしてくれる体操を一緒に～(全4回) 痛いところ、気になるところ、股関節痛、腰痛等の悩みと上手に付き合いながら改善の方向を探るレッスンです。床に寝てらく～に動き、ゆったりできます。	東間深井学習センター 5/7、14、21、28 火曜日 14:00～15:10	米田 初美 ・フェルデンクライス レッスン教室指導者 ・元中学校体育教師	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	10名 初級・中級者 バスタオル1枚、フェイスタオル1枚
74	【健康ストレッチヨガ講座】～リラックスタイムと健康美をあなたに！～(全6回) ヨガでゆっくりご自分の心と体に向き合ってみませんか？日頃の疲れやストレスを無理せずやさしくほぐしていきましょう。お気軽にご参加ください。	本町西高尾学習センター 4/15、29、5/13、20、 6/3、17 月曜日 13:30～15:00	渡辺 すみ江 ・家庭物理療法師 ・インシュタ・ヨガインストラクター	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	15名 中高年の女性 ※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。 ヨガマット(またはバスタオル、動きやすい服装)
75	【はじめてのヨガ講座】 ～心と体が良い健康状態に～(全4回) 硬くなっている体を心臓から遠いところから徐々にほぐしていきます。呼吸に合わせて楽しい気持ちで血流や気の流れを調整していきます。初心者大歓迎です。	西部学習センター 4/16、30、5/7、21 火曜日 13:30～14:45	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スクール認定 フットリフリスト	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	15名 初級者 20～60歳の女性 ※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。 飲み物、汗拭きタオル2本、 ヨガマットまたはバスタオル、 動きやすい服装
76	【健康体操講座】 ～快い音楽を聞きながら♪～(全3回) 肩こり・腰痛・膝痛予防、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？	東間深井学習センター 4/24、5/8、22 水曜日 14:00～15:15	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	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥200	15名 初級者 概ね55歳以上 女性 汗拭きタオル、運動のしやすい服装、靴(自宅にあるもの)、 水分補給用飲み物

# A日程

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日(水)～3月15日(金) 必着  
※学苑運営費(1,000円)は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は2講座目から免除。

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
33	【笑って学べるカラオケ講座】～やさしい発声から舞台上で華になるまで(全12回) 練習曲は北国の春、赤いハンカチ、夢追い酒、わたし祈ってます、さざんかの宿、居酒屋、矢切の渡し、よこはまたそがねなどのイケてる唄の方を声創りからお教えします	東間深井学習センター 4/17、5/1、15、29、6/5、19、 7/3、17、8/7、21、9/4、18 水曜日 15:00～16:30	サンタルチア加藤 ・オペラ歌手 ・演歌歌手 ・漫談家	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回)	25名 初級・中級者 中高年男女 筆記用具、飲み物
34	【歌声ひろば講座】 ～懐かしの150曲を歌おう！～(全10回) 童謡や唱歌、外国曲等を中心に毎回15曲歌います。グランドピアノの心地よい伴奏に合わせ、広い会場でみんなと歌えば楽しさ倍増！気分爽快！	中丸学習センター 4/23、5/14、28、6/11、25 7/9、23、30、8/27、9/10 火曜日 14:00～15:30	岩田 俊子 ・日本音楽療法学会員 ・県内に音楽セラピー実施中 ・大人のコーラス指導	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥700	50名 55歳以上 飲み物
35	【女性のための演歌講座】 ～楽しく歌ってみんな笑顔に！！～(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始め、歌謡の歌い方を丁寧に指導いたします。	東地域学習センター 4/20、27、5/11、18、6/8、15、 7/13、20、8/10、17、 9/14、21 土曜日 13:30～15:30	三瓶 万利子 ・全日本歌謡連盟講師 ・伊藤善彦に発声の手ほどきを受ける(18年間)	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥1,200	15名 初級者 55歳以上女性 筆記用具、 飲み物
36	【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) 歌う事は、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よ。	文化センター中央公民館 5/9、16、23、6/6、13、20、 7/4、11 木曜日 13:30～15:30	小堀 英子 ・高橋歌謡学院院師範 ・歌謡教室主宰 ・市内・市外での指導	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥400	20名 初級者 60歳以上女性 筆記用具、飲み物
37	【詩吟講座】～ストレス解消に最適！～(全8回) 漢詩・和歌・俳句を鑑賞しながら、お腹の底から大きな声を出せる発声法・呼吸法により、吟じ方を丁寧に指導いたします。ぜひ日本文化の一つ詩吟を体験してみてください。	東地域学習センター 4/18、5/2、16、30、 6/13、27、 7/11、25 木曜日 13:30～15:30	小須田 今朝人 ・公益社団法人日本詩吟学院院師範 ・市内で指導歴21年	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	10名 初級者 20歳以上 筆記用具、テーブルコーダー(持っている方)

## ●教養関係●

38	【春と遊ぶ自然学講座】～雑木林の緑を楽しむ～(全1回) 協力：三国コカ・コーラボトリング株式会社 東京農工大学名誉教授の福島司先生をゲスト講師に迎え、北本市内の春の自然に触れながら、緑に親しみ、緑を楽しむ極意を教えてください。	野外活動センター 4/10 水曜日 10:00～11:30 13:00～16:00	安藤 いづみ ・三国コカ・コーラボトリング(株)広報環境部スタッフリーダー	¥1,000 受講料 無料	30名 初級者 20歳以上 筆記用具、活動しやすい服装、履きなれた靴
39	【地域学講座】 ～資料で学ぶ北本の交通や産業の歴史～(全5回) 中山道や荒川を通して江戸と結びついていた北本の交通の歴史と、北本で盛んになった独特の産業の歴史を資料をもとに学び、先人の知恵や願いを考えます。	文化センター中央公民館 4/16、23、5/7、14、21 火曜日 9:30～11:00	柳 毅 ・他市で公民館主催の郷土史講座の講師	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥800	15名 18歳以上 筆記用具
40	【栄養学習講座】～四群点数法による栄養と料理のバランス～(全4回) 難しく考える「食事法」を、誰でも簡単に実生活に役立てるようにアドバイスします。食事の大切さを認識していただければと思います。	中丸学習センター 5/12、19、26、6/2 日曜日 9:30～11:30	丸山 寿子 ・女子栄養大学生涯学習講師 ・自宅料理教室主宰	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥1,300	15名 18歳以上 男性も歓迎 筆記用具、電卓、4回目のみエプロン
41	【エニアグラム(9つの性格)講座】 ～人間関係に役立つ性格タイプ学～(全6回) あなたはどんな性格タイプ？自分を知ると人生が変わります。参加者で語り合いながら自己成長と人間理解を目指します。	文化センター中央公民館 4/24、5/22、6/26、 7/24、8/28、9/25 水曜日 13:00～15:00	松崎 緑 ・NPOコミュニケーション認定ファシリテーター ・カウンセリング学会認定カウンセラー	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	15名 20歳以上 クレヨン(持っている方)
42	【命理学講座】～五行推命に挑戦してみよう！～(全10回) 命理学(五行推命)を知った日から、貴女の運命は変わります。未来を予測して、明るく暮らしませんか。	公団地域学習センター 4/15、29、5/13、20、 6/3、10、17、 7/1、8、29 月曜日 13:30～16:00	内藤 協子 ・命理学研究所会員 ・易道鑑定士1級	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000	5名 初級者 20～65歳 筆記用具、ノート
43	【介護技術講座(基礎編)】～理学療法士と一緒に体の動きを学び介護に役立てよう～(全2回) 介護未経験者大歓迎。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、立つなどの基礎を学びます。	文化センター中央公民館 6/29、7/6 土曜日 13:30～15:30	吉川 将太 ・理学療法士 ・H23.24年度介護技術講座実施	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回)	15名 動きやすい服装

# A日程

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日(水)～3月15日(金) 必着  
 ※学苑運営費(1,000円)は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は2講座目から免除。

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
44	【大人のそろばん講座】～「そろばん」を使った「脳トレ」、指先の運動で脳の老化防止に！～(全5回) 和算やインド式計算にもふれ、そろばんを使って楽しく脳の老化防止と仲間づくりができます。個人のレベルに合った練習方法で基礎から楽しく学べます。	駅西口ビル多目的ルーム 4/17、5/1、8、15、29 水曜日 13:30～15:00	林 恒男 ・文化センター、駅西口ビルで「大人のそろばん教室」の講師歴7年	¥1,000 受講料¥1,500 (¥300×5回) ※教材費¥300前後 当日集金	10名 40歳以上 初級・中級者 そろばん、筆記用具、ノート
45	【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) もう少し英語が話せたら旅がもっと楽しくなるぞ！今回は映像教材も用意し、使える表現を身につけていきます。※「英会話のきほん」をお持ちの方は教材費1000円。ハガキに教材の有無を明記して下さい。	文化センター中央公民館 5/21、6/4、18、7/2 火曜日 10:30～12:00	三橋 肇子 ・東京外国語大学卒 ・英語検定一級 ・中学、高校教員免許(英語)	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥2,400	20名 初級・中級者 ノート、筆記用具 マグカップ(3回のおみやげ試食の時)
46	【英語と料理の講座】～英語で学べる、身近な素材がパーティー料理に！～(全6回) 食事からスタートする英語は、海外のお友達をつくる近道です。楽しく食べて、英語でのおしゃべりタイムを満喫しましょう。	本町西高尾学習センター 4/15、5/20、6/17、7/29、8/19、9/16 月曜日 9:30～12:00	古高 佳子 ・海外で日本料理の普及 ・横田基地で英語のお料理教室を開催	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥3,000	12名 エプロン、三角巾、ふきん
47	【日常中国語入門講座】～趣味に教養に脳トレに、旅行に役立つ中国語！～(全6回) 中国語発音とあいさつ、自己紹介、旅行で使える表現を中国茶を飲みながら楽しく学びます。最終回美味しい手作り餃子を食べながら、中国語会話を実践してみます。	文化センター中央公民館 4/16、23、5/14、21、28 本町西高尾学習センター 火曜日 9:30～10:30 ※最終回のみ10:00～12:00	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 ¥2,000	20名 初級者 筆記用具、最終回はエプロン
48	【韓国語講座】～楽しい、韓国語入門講座～(全3回) ドラマなどでおなじみの韓流。今や世界中で人気のそのワケが見えるかも…。まずは言葉と文化の基礎学習から役立つプチ会話も。楽しい韓国語入門講座！	本町西高尾学習センター 4/24、5/15、22 水曜日 10:00～11:30	金 恵玉 ・韓国語教師資格証 ・韓国語弁論大会で優秀者多数輩出	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥2,000	25名 初級者 筆記用具 ノート
49	【話し方講座】～“聴く耳”と“話す言葉”でグッドコミュニケーション～(全3回) 聴く力は相手を知る力であり、そして、話す言葉の使い方が、自分を伝える力になります。そこに「和やかな」「明るい」グッドコミュニケーションが生まれます。	文化センター中央公民館 5/11、6/15、7/13 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取得 ・市外公民館、民間企業にて講師	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回)	20名 中学生以上 筆記用具
50	【話し方講座】～話力を高める話し方～(全4回) 今回は前回受講された方だけの講座です。テキスト5-5から始まります。言葉・先入観・心の傾向・ユーモア等深めます。受講お待ちしております。	文化センター中央公民館 4/25、5/16、6/20、7/18 木曜日 10:00～12:00	赤羽 勝子 ・NPO法人話し方HR研究所 講師 ・埼玉県生きがい大学 講師	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	19名 平成24年度通年講座の受講生 筆記用具、前回使用したテキスト
51	【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) 「備えあれば憂いなし」相続税増税を知り贈与で節税。遺産分割協議の登記・正しい遺言の仕方と、誤ってした相続の実例を紹介し、相続・贈与登記の手続きなどを、わかりやすくお話しします。	文化センター中央公民館 5/11、18 土曜日 9:30～12:00	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 初級者 20歳以上 ノート、筆記用具
52	【法務講座】～生きるための老い支度～(全2回) 話題のエンディングノートを配布して、相続・遺言・成年後見や葬儀・お墓について行政書士がスッキリ解説する実践型の老い支度講座です。	文化センター中央公民館 6/1、15 土曜日 13:30～16:30	山口 修 ・行政書士 ・フィナンシャルプランナー	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥500	20名 初級者 筆記用具
53	【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) パソコンができてと毎日が楽しくなります。新しい世界に一步踏み出しましょう。インターネットとメールに特化した超基本のパソコン講座です。難しくはありませんので、気楽にご参加ください。	文化センター中央公民館 5/8、15、22 水曜日 9:00～12:00 ※15日のみ9:00～16:00 昼休み1時間 食事は各自	早川 澄雄 ・パソコン歴17年	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥500	18名 初級者 筆記用具、B5 ノート1冊

## ● 芸術・文化 ●

54	【川柳入門講座】～私も今日から川柳家～(全6回) 江戸時代から現代までの、川柳の歴史と作句方法を実作を含めて楽しく学びます。自分の思い出を五七五に表現して、自分史を読むこともでき、創作の楽しみが湧いてきます。	文化センター中央公民館 4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27 金曜日 9:30～11:30	相良 白鳳 ・県民活動総合センター市民講師 ・県内公民館の川柳サークル6箇所の講師	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	30名 初級者 筆記用具
----	---	--	---	----------------------------------	-----------------

# A日程

【4～6月に講座開始されるもの】※申込期間：2月27日(水)～3月15日(金) 必着  
 ※学苑運営費(1,000円)は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は2講座目から免除。

○ No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
55	【着付け講座】～楽しい着付け教室～(全10回) 着物は持っているけれど、着られない。前に習ったことがあるけれど忘れてしまった。どんな方でも楽しく着物を着てみませんか？ご参加お待ちしております。	本町西高尾学習センター 5/1、15、29、6/5、19、7/3、17、31、9/4、18 水曜日 9:30～11:30	大島 順子 ・装道礼法きもの学院 公認きもの教室 ・全日本きものコンサルタント協会認定校	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回)	15名 初級～上級者 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)
56	【着付け講座】～ちょっと頑張って着物スタイル～(全8回) 着物を着ると日本人はきれいに見えるというのは、事実です。初歩から姿勢作りを含めお稽古します。中級の方は～きれいな着かたを見つけよう～です。	文化センター中央公民館 4/15、5/6、20、6/17、7/1、8/19、9/9、23 月曜日 10:00～11:30	金子 雅子 ・きもの愛好家 ・元中学校体育教師	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥300	10名 初級・中級者 着物、帯、帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め、タオル2枚、足袋、福よけ、肌襦袢、長襦袢、伊達締め、紐3本、洗濯ばさみ4個
57	【着付け講座】～ちょっと頑張って着物スタイル～(全8回) 着物を着ると日本人はきれいに見えるというのは、事実です。初歩から姿勢作りを含めお稽古します。中級の方は～きれいな着かたを見つけよう～です。	文化センター中央公民館 4/15、5/6、20、6/17、7/1、8/19、9/9、23 月曜日 19:00～20:30	金子 雅子 ・きもの愛好家 ・元中学校体育教師	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥300	10名 初級・中級者 着物、帯、帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め、タオル2枚、足袋、福よけ、肌襦袢、長襦袢、伊達締め、紐3本、洗濯ばさみ4個
58	【茶道講座】～お茶をいただくことが楽しみに！～(全10回) 日常の多忙な一時、お茶を楽しんでみませんか。季節のお花やお菓子で心和むことがこんなに近くにあったことは意外な驚きです。一緒に始めてみませんか。	東地域学習センター 4/15、29、5/13、20、6/3、17、7/1、29、9/9、30 月曜日 13:30～16:30	福島 さわえ ・表千家教授 ・公民館等で指導	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥3,000	8名 初級・中級者 女性 ※お子様連れ歓迎します ふくさ、懐紙、楊子、白色の靴下※お持ちでない用具は貸し出します
59	【茶道講座】～1度はやってみよう！茶道教室～(全10回) 日常にない茶道の空間に入ってみませんか。そこでは心の安らぎと落ち着きを味わうことができます。何百年と続いた伝統が今よみがえります。さあ、1度味わってみませんか。	文化センター中央公民館 4/16、23、5/14、28、6/4、25、7/9、23、9/3、17 火曜日 19:00～21:00	関根 隆子 ・表千家教授 ・公民館、自宅にて指導	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000	10名 初級・中級者 ふくさ、扇子、懐紙、楊枝(持っている方)、白の靴下
60	【茶道講座】～茶道を通じて日本の文化を楽しみましょう！～(全10回) 基礎をしっかり身につけながら、茶道が自然に生活の一部となっていく稽古です。互い心豊かに楽しいひとときを過しましょう。正座ができない方には楽座をお貸しします。	東地域学習センター 4/16、30、5/7、21、6/4、18、7/2、9、9/3、10 火曜日 13:30～16:30	清水 廣子 ・茶道裏千家正教授 ・自宅、公民館等で指導	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000	10名 初級・中級者 ふくさ、扇子、懐紙、楊枝、白の靴下※帯締めがない場合講師が用意できます
61	【書道講座】～字が上手になりたい・書を始めたい方集まれ！～(全4回) 墨の匂いに浸り、せめて自分の名前だけでも上手になりたい方、基礎から始めませんか。脳の言語野と運動野を使う書道をやる人は長生きできるそうです。	東間深井学習センター 5/10、17、24、31 金曜日 9:30～11:30	榎本 美知子 ・師範免許有 ・西小まなびルームで指導 ・書道大学の参与	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥100	15名 初級者 新聞紙、書道道具一式
62	【書道常識講座】～美しい文字の組み立て～(全8回) 日常使用する文字を優しく理論的に解説しつつ、形のとりの方法を伝授します。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 4/16、5/7、21、6/4、18、7/2、16、8/6 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名 初級者 18歳以上 書道道具一式
63	【ペン・毛ペン講座】～正しいペンの持ち方で美しい文章を～(全8回) 毎日使用する文字を理論的に解明、形のとりの方法を主とした学習です。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ます。	中央地域学習センター 4/23、5/14、28、6/11、25、7/9、23、8/13 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	25名 初級者 18歳以上 10行くらいの便箋1冊、ボールペン、筆ペンも可
64	【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) 小筆を使ってご自分の名前、ハガキ封筒の宛名、のし袋・のし紙、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。	文化センター中央公民館 4/16、30、5/14、28、6/11、25、7/9、16 火曜日 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名 18歳以上 小筆(新しく購入される方はご相談下さい)、墨、硯、物差し、筆記用具
65	【実用書道講座】～小筆で実用書を書き、楽しみましょう～(全8回) 小筆で、封筒の宛名、手紙、挨拶文など生活に役立つ身近な細字を書きます。古典や千字文に触れて毛筆の持つ良さ親子で楽しみましょう。人生を豊かに！生涯の趣味に！	文化センター中央公民館 4/24、5/1、22、6/12、7/3、10、24、8/7 水曜日 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名 18歳以上 基礎コース修了者 小筆、墨、硯、物差し、筆記用具