

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
114	【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 7/12、26 土曜日 13:30～15:30	吉川 将太 ・理学療法士 ・H23.24.25年度介護技術講座実施	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回)	20人 動きやすい服装
115	【美しい韓国語講座】～韓国語を基本から学ぼう～(全8回) 韓流ドラマや音楽から韓国語に興味を持った方、ここで韓国語を1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 7/15、22、29、8/5、19、26、9/2、16 火曜日 11:00～12:00	河 世江 ・韓国外国語大学卒業外国人のための韓国語専攻 ・韓国語正教師資格	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥500	20人 初級者 ノート、筆記用具
116	【リコーダー講座】～懐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 9/3、10、17、24 水曜日 19:30～20:30	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	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥1,500	20人 20歳以上 初級者 ソプラノリコーダー(お持ちでない方は無料貸出有)
117	【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。はじめての方、昔、挑戦したけれどあきらめてしまった方、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 7/18、25、8/8、15、22、29、9/5、12、19、26 金曜日 18:00～20:00	奥田 健一 ・ギター歴43年、指導歴23年 ・Peter Paul & Mary Fan Club創設者	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥1,000	20人 初級者 ギターまたはウクレレ、筆記用具
118	【雅楽入門講座】～古代の歌謡にふれるひととき～(全3回) 雅楽のお話を交えながら古代の歌をゆったり響かせます。第3回には笙、ひちりき、和琴を伴奏に歌います。「越天楽今様」「東遊より一歌」「既承一嘉辰」などのお稽古を雅に楽しみます。	中央地域学習センター 7/20、8/24、9/21 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義歴14年	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥5,000	15人 中学生以上 初級者 筆記用具
119	【楽譜の読み方講座】～音程&音階編～(全6回) 音程や音階は、その曲が何調なのかということや、様々なピアノの白鍵と黒鍵の音程を理解する基準となります。また、移調や転調についても学びます。	東間深井学習センター 7/17、31、8/7、21、9/4、18 木曜日 13:30～15:00	中村 千穂美 ・オンピノ音楽教室ピアノ講師 ・コーチユナイテッドピアノ講師	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥150	10人 20歳以上 初級者 親子参加歓迎 筆記用具
120	【スクラップブック講座】～“時短”フォト・アルバム作り～(全3回) 素早く簡単にページが作れるデザインが予め印刷された台紙に写真を貼り、コメントを添え、アルバムの中に思い出を残す事の素晴らしさを楽しみましょう。	文化センター中央公民館 9/11、18、25 木曜日 9:30～11:30	布川 弘子 ・クリエイティブメモリーズジャパン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 同テーマの写真8～10枚、練習用写真1枚
121	【腰痛を改善するイス体操講座】～腰痛を原因から考えてエクササイズ！～(全6回) 骨格を整え、バランスの良い身体作りを目的とした、椅子に座って行うエクササイズです。ゆっくり動くことで体全体がほぐれて、姿勢が良くなります。	文化センター中央公民館 7/14、21、8/4、11、9/1、8 月曜日 10:00～11:00	吉村 美喜 ・イケコ式スケルトンアレンジ(イス体操)免許資格所有 ・イケコからだスタジオにて指導	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	15人 中高年 初級者 汗拭きタオル、飲み物
122	【イケコのほぐしひねり体操】～健康で動きやすいからだ作り～(全6回) ほぐしてひねって代謝の良い体づくりをします。代謝が良くなれば太りにくくなりますよ。まずは動きやすい体になることから始めましょう！	中央地域学習センター 7/7、14、8/4、18、9/1、15 月曜日 10:30～11:30	小林 和美 ・IFP国際認定フェルデンクライス・プラクティショナー ・イケコのムーブメントクリエイター	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥300	20人 初級者 動き易く暖かい服装、ヨガマット(アウトドア用銀マット)、フェイスタオル
123	【自彊術講座】～自分の健康は自分で守る！～(全3回) 約100年の伝統を誇る31動作の自彊術体操は、治療的意味を持ったどなたにもできる整体体操です。元気なうちに始め、若さを永く保ちましょう。	中央地域学習センター 7/25、8/1、8 金曜日 13:30～15:00	中島 やす子 ・公益社団法人自彊術普及会大宮支部所属指導員 ・指導歴14年	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥1,000	15人 20歳以上 初級者 タオル、バスタオル、運動しやすい服装
124	【はじめてのヨガ講座】～カラダとの対話で心の安定を～(全10回) 慢性的な肩こり、腰痛、頭痛などでお困り方、1度ヨガを試してみませんか？疲れを解消するポーズやアンチエイジングのポーズを取り、頭や心、体をつつにしましょう。初めての方も大歓迎です。	文化センター中央公民館 7/8、15、22、29、8/5、19、26、9/2、16、30 火曜日 13:30～15:00	国峰 薫 ・PFAヨガライセンス認定 ・ヨガインストラクター ・ミュージックフィットネス認定 ・認定フットプロノジスト	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回)	20人 20歳以上の女性 初級者、中級者 飲み物、汗拭き用タオル、ヨガマットまたはバスタオル

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

市民大学きたもと学苑「キタガク」ホームページ
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
Tel048-594-5567(直通) Fax048-593-5985

平成26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)

全124講座募集

開校8年目突入！初めてさんもリピーターさんも大歓迎！

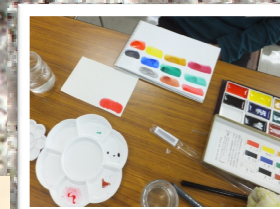
～市民大学きたもと学苑～

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』



【リコーダー講座】



【ハーブ講座】



【社交ダンス講座】



【楽しい給手紙講座】



【体のメンテナンス講座】

☆ 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
通年・A日程 2月27日(木)～3月14日(金) ※土・日・祝日除く
B日程 2月27日(木)～6月9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
通年・A日程 3月24日(月)～4月4日(金) ※土・日・祝日除く
B日程 6月13日(金)～6月20日(金) ※土・日・祝日除く

受講

忘れ物のないよう直接会場にお越しください

注意事項

- ※ 往復はがきを直接キタガク事務局までお持ちいただく場合は返信用はがきのみ切手を貼ってください。
- ※ 定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
- ※ 申込み後のキャンセルは他の受講生の迷惑になる場合がありますので、申込み時に日程のご確認をよく行ってください。
- ※ 受講料等は一括前納です。自己都合による欠席、退学等による受講料等の返金は一切お受けいたしませんので予めご了承ください。

申込み先及び受講料の納入場所

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

通年

【4～翌年3月まで年間を通じて行われる講座】※申込期間：2月27日（木）～3月14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	【話し方講座】～話し方は生き方、話し方を楽しく学びましょう！～（全12回） 話し方で人間関係が変わります。自分の考えをしっかりと人に伝え、相手に気持ちよく聞いてもらえる話し方を実習で身に付け、豊かな生活を目指します。	文化センター中央公民館 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19 木曜日 10:00～12:00	佐藤 秀子 ・NPO法人話し方HR研究所 主席講師 ・大宮話し方サークル 担当講師	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,000	15人 18歳以上 初級者、中級者 筆記用具
2	【着付け講座】～四季を通してお着物を楽しみましょう～（全12回） 楽しみながらお着物に触れ、四季折々の風情に合わせた「約束事」「マナー」「知識」を学び、着物美人、マナー美人になりませんか？	東地域学習センター 4/19、5/10、6/14、7/12、8/9、9/6、10/4、11/8、12/13、1/17、2/14、3/14 土曜日 13:30～15:30	森岡 美衣 ・ハクビ京都きもの学院教授 ・ウォーキング&ストレッチアドバイザー	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	10人 初級者～上級者 着物、帯、長襦袢、肌襦袢、裾よけ、足袋、伊達巻2本、腰紐5～6本、仮紐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
3	【着付け講座】～四季を通してお着物を楽しみましょう～（全21回） 楽しみながらお着物に触れ、四季折々の風情に合わせた「約束事」「マナー」「知識」を学び、着物美人、マナー美人になりませんか？	東地域学習センター 4/22、5/13、27、6/3、17、7/1、15、8/5、9/2、16、10/7、10/21、11/4、18、12/2、16、1/20、2/3、17、3/3、3/17 火曜日 13:30～15:30	森川 睦水 ・墨華書道研究会 公認教授 ・日本書道美術館展 無監査候補作家	¥2,000 受講料¥10,500 （¥500×21回）	10人 初級者～上級者 着物、帯、長襦袢、肌襦袢、裾よけ、足袋、伊達巻2本、腰紐5～6本、仮紐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
4	【書道講座】～楽しみながら“生きがいに書道”～（全12回） 毛筆を持ったことのない人でも大歓迎です。楷書の基礎から行書、草書、かなの書き方でマスターできます。4月から1年コースで頑張りましょう。	文化センター中央公民館 4/19、5/17、6/21、7/19、8/9、9/20、10/18、11/15、12/20、1/17、2/21、3/21 土曜日 13:30～16:00	鳥井 美知子 ・日展会友 ・読売書法会理事 ・全日本書道連盟会員	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥13,200	10人 初級者～上級者 太筆、かな用小筆（面相筆が良い）、半紙（漢字用とかな用）、下敷、新聞紙、墨、硯、文鎮
5	【はじめてのかな書道講座】～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、あなただけの現代の墨の表現をしてみよう。日常の生活に墨を磨る時間を!!	文化センター中央公民館 4/22、5/20、6/17、7/15、8/5、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/3 火曜日 10:00～12:00	中村 千穂美 ・オンピノ音楽教室 ピアノ講師 ・コーチユナイテッド ピアノ講師	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥500	20人 18歳以上 初級者～上級者 書道道具一式
6	【働く人のためのかな書道講座】～墨を磨る時間～（全12回） 毎日忙しい時間を過ごしているあなたに。月に1度、火曜日の夜、ゆったりと墨を磨る時間を持ちませんか。墨を磨り、平安のかげな世界に遊ぶ時間を!!	南部学習センター 4/22、5/20、6/17、7/15、8/5、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/3 火曜日 18:00～20:00	北川 豊明 ・バラ栽培に長年従事 ・市内外の公民館にて バラ講習会講師	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥500	20人 18歳以上 初級者～上級者 書道道具一式
7	【やさしいピアノ講座】～見て、聴いて、弾く、そして『ピアノ』を楽しもう！～（全12回） ピアノを弾く時の姿勢や脱力の仕方などを考え、学びながら、丁寧にひとつひとつの曲を弾いていきます。また楽譜の中での強弱や記号を学び、実践します。	東間深井学習センター 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/4、10/16、11/6、12/18、1/15、2/19、3/19 木曜日 15:15～16:45	中村 千穂美 ・オンピノ音楽教室 ピアノ講師 ・コーチユナイテッド ピアノ講師	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥200	8人 20歳以上 初級者 筆記用具
8	【バラ作り講座】～家庭で楽しむバラ栽培のポイント～（全12回） 教材として受講生全員に鉢植えバラ苗を配布し、剪定、肥料やり、枝やつぼみの管理など全般をお教えします。特に秋バラを楽しむポイントをお話します。	中央地域学習センター 4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26 木曜日 14:00～15:30	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¥3,000 （¥250×12回） 教材費¥3,500	10人 20歳以上 初級者 筆記用具、軽作業可能な衣服 初回のみ苗 鉢持帰り用袋
9	【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、富、成功、全ての幸せを手にするには？必然的に起こるスピリチュアル、見えぬ世界をひもといていきます。	文化センター中央公民館 4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/16、10/28、11/18、12/16、1/27、2/24、3/24 火曜日 10:30～11:30	福田 由美 ・IACA アロマコーディネーター ・カルチャーセンターで講座開講	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥6,000	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）
10	【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、日焼け止め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 4/20、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/30、12/14、1/18、2/8、3/8 日曜日 10:30～11:30	大野 朝行 ・魂合気を各地で指導 ・魂合気研究会会長	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	15人 初級者 なし
11	【日本人の姿勢・歩き方講座】～日本文化の心髄を体得する～（全12回） 当たり前が当たり前で失われてしまった本来の姿勢や仕草、歩き方や呼吸法、心のあり方は、諸道に通じます。心身調和し気を高め、副交感神経優位の元気な人生を送りましょう。	西部学習センター 4/18、5/23、6/20、7/18、8/22、9/19、10/24、11/21、12/19、1/23、2/13、3/13 金曜日 9:30～11:30	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人 初級者 筆記用具、マグカップ（ハーブティーを飲みます）

※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。

新規市民教授希望者説明：市民大学きたもと学苑では、平成26年度後期講座（平成26年10月～翌3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6月号をご覧ください。

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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月27日（木）～3月14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
103	【健康体操講座】～楽しく身体を動かしませんか～（全2回） 少しずつ年齢を重ねてきた身体。たまには大きく動かし、血液の流れが良くなる様に90分間一緒に身体を動かしませんか。音楽やボールなどを使って楽しくストレッチをしましょう。	南部学習センター 5/2、16 金曜日 10:00～11:30	羽生 澄枝 ・日本体育協会公認スポーツ指導者 ・幼稚園教諭免許所持 ・小学校教員免許所持	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回）	30人 65歳以上 タオル、飲み物、動きやすい服装と靴
104	【健康体操講座】～快い音楽を聞きながら♪～（全6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 4/23、5/14、6/4、25、7/16、7/30 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11年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	15人 初級者 概ね55歳以上の女性 汗拭き用タオル、運動のしやすい服装・靴（できれば底の薄いもの）、飲み物
105	【健康体操講座】～快い音楽を聞きながら♪～（全6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 4/19、5/17、6/21、7/19、9/6、9/20 土曜日 11:00～12:00	小林 和美 ・IFF 国際認定フェルデンクライス・プラクティショナー ・イケコズームブメントクリエイター	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	15人 初級者 概ね55歳以上の女性 汗拭き用タオル、運動のしやすい服装・靴（できれば底の薄いもの）、飲み物
106	【イケコのフェルデンクライス・メソッド講座】～脳と体をつなぐ動きで疲れない体に！～（全5回） 腰痛や肩こりは体のつながりがうまくいかなくなって起こるのです。本講座で、つながる動きを学び固まらない体を手に入れましょう。男性の参加も大歓迎！	文化センター中央公民館 4/27、5/11、6/22、29、7/6 日曜日 13:30～14:30	星野 里香 ・スアタイト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 ・タイトラディショナルマッサージベーシックコース修了	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥300	20人 20歳以上 初級者 動き易く暖かい服装、ヨガマット、アウトドア用銀マット、フェイスタオル
107	【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） 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 4/23、5/7、21、6/4、25、7/16、7/30、8/6 水曜日 10:30～11:30	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 フットリフレソジスト	¥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
108	【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） 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。	公団地域学習センター 4/19、26、5/10、5/17、24、6/7、6/14、21 土曜日 15:30～16:30	古橋 明代 ・アタッチメントベビーマッサージ上級インストラクター ・育児セラピスト1級	¥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
109	【リラクゼーションヨガ講座】～ヨガは心と身体のセルフケアです～（全8回） 手足の先からゆっくりと動かしていきます。正しい呼吸で気持ちのカミを取り除き、様々なポーズでリンパや血液の滞りを解消しましょう。	文化センター中央公民館 4/22、5/13、20、27、6/10、6/17、24、7/1 火曜日 13:30～15:00	齊藤 紀子 ・幼稚園教諭資格所持 ・保育士資格所持 ・自宅 公民館等で指導	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	16人 女性 初級者、中級者 飲み物、汗拭きタオル1本、ヨガマット

B日程

【7～9月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月27日（木）～6月9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
110	【ベビーマッサージ講座】～パパと一緒にベビーマッサージ～（全2回） 日頃なかなか育児に関われないパパ、イクメンパパにオススメです。ベビーマッサージで赤ちゃんを楽しみ時間をお過ごし下さい。ママと一緒にどうぞ。	中央地域学習センター 7/13、27 日曜日 10:30～11:30	古橋 明代 ・アタッチメントベビーマッサージ上級インストラクター ・育児セラピスト1級	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥4,000	親子5組 生後2ヶ月～1歳前までの赤ちゃんとおママ 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
111	【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） 「甘いつどん色？」「うれいってどん線？」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 7/26、8/9、23 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人 小学生 なし
112	【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んでもらいます。	文化センター中央公民館 7/25 金曜日 9:30～12:00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴20年 ・越生町にて窯・陶芸室運営 ・女子美術短期大学卒	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥1,500	親子15組 初級者、中級者 お子様、保護者様の年齢は問いません エプロン、筆記用具
113	【スイーツデコ講座】～粘土や身近なものでかわいいスイーツを作りましょう～（全1回） 美味しそう・かわいい！とみんなが思う大好きスイーツを粘土で作ってみませんか。初めての方でも大丈夫。みんなで一緒にワイワイ楽しく作りましょう。ストラップと小物置きを作ります。	中丸学習センター 7/26 土曜日 10:00～11:30	齊藤 紀子 ・幼稚園教諭資格所持 ・保育士資格所持 ・自宅 公民館等で指導	免除 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥500	16人 小学生 保護者見学可 筆記用具、エプロン、持ち帰り用紙袋（まち付き）、手拭きタオル

※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

※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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月27日(木)～3月14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
91	【やさしいアロマセラピー講座】～さあ、あなたもアロマセラピーを始めましょう！～(全6回) アロマセラピーって何？まったく初めての方でも精油の基礎知識が身につく、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 4/16, 5/21, 6/18, 7/16, 8/20, 9/17 水曜日 9:15～10:15	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、アロマセラピーインストラクター ・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¥3,500	12人 初級者 皮膚の弱い方、妊産婦の方は事前にご相談ください 筆記用具
92	【ハーブ講座】～メディカルハーブに親しむ～(全6回) 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 4/16, 5/21, 6/18, 7/16, 8/20, 9/17 水曜日 10:30～11:30	同上	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥3,500	12人 初級者 皮膚の弱い方、妊産婦の方は事前にご相談ください 筆記用具、マグカップ
93	【癒しのアート講座】～アロマと12星座のパステルアート～(全6回) パステルアートはチョークの様な画材を削り、クルクルと指で塗ってふわり優しいアートを描けます。絵が苦手な方でも安心、アロマの香りの中で制作し、ひと時のリラクセスと癒しを。	文化センター中央公民館 4/14, 5/12, 6/30, 7/14, 8/11, 9/8 月曜日 10:30～11:30	上田 久美子 ・アロマと12星座とパステルアート創設 ・アロマセラピスト	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥12,000	6人 初級者 マグカップ
94	【フラワーハートセラピー講座】～生活の中にセラピー効果のあるお花を～(全5回) 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 5/18, 6/22, 7/20, 8/17, 9/21 日曜日 9:30～11:30	佐々木 由美 ・NPO法人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人 18歳以上 お子様連れでの受講はご遠慮ください 花切りばさみ、新聞紙、雑巾、作品持ち帰り用の袋、筆記用具
95	【カラダのメンテナンス講座】～若い！と言われるカラダ作り～(全4回) 100歳まで自力で歩きたい！アスリートのメンテナンスルームで働く栄養士の秘技をお伝えします。座学と簡単な体操を交え、ロコモ・メタボ予防で若さを保つ体の作り方を学びます	文化センター中央公民館 5/9, 16, 23, 30 金曜日 14:00～15:30	走尾 千恵美 ・栄養士 ・ケガ、病気を防ぐ食べ方セミナー 個別指導講師 他、アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥1,650	10人 初級者 動ける身体を保ちたい方、よく切れるはさみ、色鉛筆、筆記用具、動きやすい服装
96	【社交ダンス講座】～楽しい雰囲気の中で健康的にスリムアップ！～(全12回) 基本の社交ダンスを正しく練習してみませんか。初級・中級者コース、または経験者コースで、やさしくわかりやすく指導します。	中丸学習センター 4/19, 5/10, 24, 6/7, 21, 7/5, 7/19, 8/2, 16, 30, 9/13, 27 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38年	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回)	15人 初級者、中級者 経験者も歓迎 動きやすい服装、タオル、飲み物
97	【社交ダンス講座】～人生を明るく楽しむ前向きに、若々しい身体作りに挑戦！～(全12回) ダンスパーティーで、誰でも楽しく踊れる基本のステップを身につけて、生きがいのある人生を手に入れましょう。モダン、ラテンを交互に練習し、若々しい身体作りにチャレンジしましょう。	中央地域学習センター 4/20, 5/4, 18, 6/1, 15, 29, 7/6, 20, 8/3, 17, 9/7, 21 日曜日 9:30～11:30	多武 恵美子 ・全日本ダンス協会連合会 日本舞踊協会の会員 ・JCF、JPDF等の競技会の登録選手 他、アシスタント1名	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回)	12人 初級者 タオル、飲み物、動きやすい服装、シューズ
98	【社交ダンス講座】～楽しくダンスを学びながら、気軽に体を鍛えてみませんか？～(全12回) 体を動かすことは誰でも良いことだとわかっています。社交ダンスならば、楽しく踊る事で体中の筋肉が鍛えられて、一緒に楽しめる仲間もできます。さあ踊りませんか。	中丸学習センター 4/17, 5/1, 15, 29, 6/5, 19, 7/3, 17, 8/7, 21, 9/4, 18 木曜日 9:30～11:30	櫛谷 正治 ・(公社)全日本ダンス協会連合会所属認定ダンス教師 ・(一社)日本舞踊教師協会埼玉支部会員	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥500	20人 20歳以上 初級者～上級者 動きやすい服装、靴(できればダンス用、女性はスカートがよい)、タオル、飲み物
99	【初めてのフラダンス講座】～基本ステップを覚えて1曲マスターしよう～(全8回) 初めての方対象のフラ講座です。基本のステップや課題曲を1から楽しく学び、1曲踊れるようにレッスンしていきます。もう気分はハワイアン！Let's try!	中央地域学習センター 5/19, 6/2, 16, 30, 7/14, 8/4, 18, 9/1 月曜日 13:30～15:00	石澤 陽子 ・フラダンス歴15年 ・指導歴7年 ・市外公民館等で指導	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥200	20人 20歳以上女性 初級者 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
100	【ウォーキング講座】～日本記録保持者が教えるウォーキング～(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楽しみは倍増し、健康美を獲得できます。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 5/10, 17, 24, 31 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 ・ウォーキング講習歴18年	¥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
101	【ストレッチ&やさしい筋力運動講座】～「若返り」、健康維持は体の調整から～(全7回) 全身を心地よくほぐし、自宅でも出来る簡単でやさしい筋力運動を紹介します。基礎代謝を上げ、痩せやすい体作りで日常生活が楽になります。どなたでもお気軽にお申込みください。	東地域学習センター 4/18, 25, 5/2, 9, 5/16, 23, 30 金曜日 9:30～11:00	広瀬 浩司 ・健康運動指導士 ・ホームヘルパー ・市町村運動講師	¥1,000 受講料¥3,500 (¥500×7回)	15人 初級者 運動しやすい服装、タオル、飲み物
102	【姿勢の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) 痛みを引き起こしてしまう動き癖に気づき、痛みのない動き方を探します。ゆっくりと深い呼吸をすることで体は伸びたり縮んだりして骨や筋肉の動きもスムーズになります。	文化センター中央公民館 4/14, 21, 5/12, 19, 6/2, 16 月曜日 10:00～11:00	吉村 美喜 ・イケコ式スケルトンアレンジ(イス体操)免許資格所有 ・イケコからだスタジオにて指導	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	15人 中高年 初級者 汗拭きタオル、飲み物

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

A日程

●親子参加・子ども向け講座●【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月27日(木)～3月14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	【親子ピラティス講座】～出産前の身体に戻そう！～(全4回) 出産してから体型は戻りましたか？子どもを連れて来ながらママはピラティスを行いリフレッシュしませんか？親子の体操も行い楽しみましょう!!	中央地域学習センター 4/16, 23, 5/7, 21 水曜日 10:30～11:30	皆川 典子 ・ピークピラティスアドバンス取得 ・エアロビックダンスインストラクター	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	親子15組 首が伸びた赤ちゃんとそのママ20歳以上 厚手のバスタオル(ヨガマットも可)、動きやすい服装、タオル、飲み物
13	【ベビーマッサージ&歌遊び抱っこダンス講座】～親子で楽しくリフレッシュ！～(全4回) 前半はマッサージで心と体をはぐくみながら、ママの心も癒して、後半は手遊び・歌遊び・抱っこダンスでリフレッシュ。おしゃべりも楽しみましょうね。	南部学習センター 4/18, 5/9, 16, 6/6 金曜日 10:30～12:00	佐々木 圭子 ・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 ・児童教育大学卒	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥1,000	親子8組 首が伸びた0～1歳児とそのママ初級者 授乳・オムツ交換用品、バスタオル1枚
14	【パパのためのベビーマッサージ講座】～ママはサポート役～(全2回) 忙しいパパのため、「短い時間」で「簡単」に「濃密なコミュニケーション」が取れます。休日のふれあいはパパが主役！必ずお子さんはニコニコですよ！	中央地域学習センター 5/25, 6/8 日曜日 10:30～12:00	同上	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥1,000	親子8組 夫婦OK、パパのみOK 首のすわった0～1歳児とそのママ 初級者 授乳・オムツ交換用品、バスタオル1枚
15	【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!! 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 4/21, 5/12, 19, 6/16, 30, 7/14 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15組 2～3歳児とその保護者、初級者 なし
16	【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2回) 怪我をする前にケアする！トップアスリートケアの専門家と栄養士がお子様のカラダを外と内からケアする、目から鱗の筋肉のサポート法と基本の食事の手法を伝授します。	文化センター中央公民館 4/19, 26 土曜日 18:00～20:00	走尾 千恵美 ・栄養士 ・アスリートのコンディショニングルーム勤務 他、アシスタント1名	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥1,650	10人 お子様が運動をする保護者、子どものスポーツ指導員 初級者 よく切れる大きいはさみ、色鉛筆、筆記用具、動きやすい服装
17	【スイーツデコ講座】～粘土や身近な物でかわいいスイーツを作りましょう～(全3回) 美味しそう・かわいい!!とみんなが思う大好きなスイーツを粘土で作ってみませんか。初めての方でも大丈夫。みんなで一緒にワイワイ楽しく作りましょう。スイーツの小物入れを作ります。	中丸学習センター 6/14, 28, 7/12 土曜日 10:00～11:30	齊藤 紀子 ・幼稚園教員免許所持 ・保育士資格所持 ・自宅、公民館で指導	免除 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥1,500	16人 小学生 保護者見学可 筆記用具、エプロン、持ち帰り用紙袋(まち付)、手拭きタオル

● 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
18	【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) 来年から相続税を申告する人が首都圏で4割近くになります。その相続税(贈与特例で節税)・相続(遺言など)対策を知って、相続登記の手続きがスムーズに行くよう、わかりやすくお話しします。	文化センター中央公民館 4/19, 26 土曜日 9:30～11:45	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人 20歳以上 初級者 ノート、筆記用具
19	【法務講座】～専門家大集合・生きるための老い支度セミナー～(全2回) 相続や遺言に関すること、生前対策や保険活用、お葬式まで、幅広く深くお伝えします。法律、税務、金融、葬祭、各界の専門家による総合対策セミナーです。	文化センター中央公民館 5/17, 31 土曜日 13:30～16:30	山口 修 ・行政書士 他、アシスタント4名	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥500	20人 初級者 筆記用具
20	【上手なエンディングノート作成講座】～遺族の負担軽減を考えよう～(全6回) エンディングノートを作成しておくことで、自分の暮らしや心の安定を図り、葬儀セレモニーの経費を削減することができます。遺族の悲しみを和らげることもできます。	文化センター中央公民館 4/21, 5/19, 6/16, 7/14, 8/18, 9/8 月曜日 10:30～11:30	福島 英臣 ・考人学級講師 ・中学校教員免許所持 ・高等学校教員免許所持 他、アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥1,000	20人 初級者 鉛筆
21	【マナー講座】～あなたをより美しく見せるために～(全3回) 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 4/26, 5/24, 6/28 土曜日 10:00～11:45	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¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥300	6人 高校生以上 女性 鉛筆、消しゴム、定規、筆ペン(ボールペンも可)、ボールペン
22	【話し方講座】～笑顔と元気が生まれるほめ言葉五十音～(全3回) 「ほめ言葉五十音」を作りながら、笑顔と元気が生まれる快話を楽しんでみませんか。子育てや介護の場面で大切に役に立ちます。	東高深井学習センター 4/16, 5/21, 6/18 水曜日 14:00～15:30	宮下 計宏 ・健康管理士 ・けんかつ市井講師 ・彩講会会員	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥3,000	15人 20歳以上 初級者 筆記用具

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

A日程

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月27日（木）～3月14日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
23	【渡る世間の話し方講座】 ～地域デビューのコミュニケーション～（全6回） これから地域で活躍したいと思っている方、定年後の地域デビューを考えている方、ぜひご参加下さい。会社人生とは一味違う話し方とコミュニケーションの講座です。	文化センター中央公民館 4/19、5/10、6/14、7/12、8/9、 9/13 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研究会講師資格取得 ・講師活動歴10年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	20人 筆記用具
24	【エニアグラム（9つの性格）講座】 ～自分発見の心理学～（全6回） 人の性格には9つのタイプがあります。自分のタイプを見つけ、人との違いを体験し、人間関係に活かします。自分を知ると人生が変わります。参加者で語り合う形の講座です。	文化センター中央公民館 4/14、5/12、6/16、 7/14、8/18、9/8 月曜日 13:30～15:30	松崎 緑 ・カウンセリング学会認定カウンセラー ・産業カウンセラー	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥100	15人 20歳以上 クレヨン （持っている方）
25	【地域学講座】 ～資料から学ぶ北ゆかりの人物～（全5回） 「歴史は人間を学ぶ学問」とも言われます。北本の歴史の中で当地に関わる（伝説を含む）源範頼、深井景吉、上杉謙信等の生涯を資料をもとに学んでいきます。	文化センター中央公民館 4/15、22、5/13、20、27 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	20人 18歳以上 筆記用具
26	【大人のそろばん講座】～「そろばん」を使っての「脳トレ」・「脳の老化防止」～（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。個人個人のレベルにあった練習方法で基本から楽しく学べます。	駅西口ビル多目的ルーム 5/14、21、28、 6/4、11 水曜日 10:00～11:30	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8年	¥1,000 受講料¥1,500 （¥300×5回） ※教材費¥300前後 当日集金	10人 初級者、中級者 経験者も歓迎 そろばん、ノート、筆記用具
27	【パソコン講座】 ～やさしいパソコン教室・超初心者編～（全4回） キーボードの打ち方から始める超初心者のためのパソコン講座です。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。気軽に参加して下さい。	文化センター中央公民館 4/23、30 水曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 昼休み1時間 食事は各自	早川 澄雄 ・パソコン歴18年 ・北本EPCクラブ 主宰	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥100	18人 初級者 筆記用具、 B5ノート1冊
28	【パソコン講座】～ワード・エクセルの基礎を学ぼう！～（全8回） 自己流で使っている人も多いワード。基本操作を確認しながらしっかり学習しましょう。エクセルの表をワードに変換し、データの変更にも対応する様な文書も作成します。	文化センター中央公民館 5/14、21、28、 6/4、18、25、 7/2、9 水曜日 13:30～15:30	丸山 晴江 ・日商ビジネスコンピューティング検定合格 ・民間企業パソコン教室講師歴	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥1,000	15人 30歳代から70歳代 初級者 筆記用具
29	【韓国語講座】 ～楽しい、韓国まるかじり！～（10回） ドラマやK-POP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…。文化や言葉の基礎学習から実用プチ会話まで、楽しく習ってみませんか？調理実習、民族衣装試着あり！	中丸学習センター 4/18、25、5/9、16、23、6/6、 6/13、20、7/4、18 金曜日 13:00～14:30	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 ・埼玉県国際交流協会国際理解スタッフ	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥5,000	25人 初級者 ノート（必要に応じて）、 筆記用具
30	【韓国語講座】 ～楽しい、韓国まるかじり！～（10回） ドラマやK-POP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…。文化や言葉の基礎学習から実用プチ会話まで、楽しく習ってみませんか？調理実習、民族衣装試着あり！	中丸学習センター 5/12、19、6/2、9、16、7/7、 7/14、8/4、11、18 月曜日 10:00～11:30	「ゼロからスタート韓国語文法編」鶴見ユミ著（Jリサーチ出版）を持っている方は教材費3,500円	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥5,000	25人 初級者 ノート（必要に応じて）、 筆記用具
31	【美しい韓国語講座】 ～韓国語を基本から学ぼう～（全8回） 韓流ドラマや音楽から韓国語に興味を持った方、ここで韓国語を1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 4/15、22、5/13、20、27、6/3、 6/10、17 火曜日 9:30～10:30	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	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥500	20人 初級者 ノート、筆記用具
32	【ゼロからの中国語講座】 ～基本をおさえた美しい中国語を！～（全5回） 中国語に興味を持っている方に美しい発音とやさしい日常会話をていねいに教えます。ここでは非中国語の基礎をしっかりと身につけましょう。	本町西高尾学習センター 4/18、5/9、23、6/13、27 金曜日 19:30～20:30	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¥500	20人 初級者 ノート、筆記用具
33	【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はず！今回も大好評の映像教材で、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 5/27、6/10、24、7/8 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 ・中学校教員免許所持	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥2,100	20人 初級者、中級者 ノート、筆記用具 マグカップ（3回目のおみやげ試食の時）
34	【英語音読・会話講座】 ～英語脳をつくり英会話の上達～（全12回） 英語・英会話を身につける最も有効な手段「音読」を中心に、初歩の会話と必要な文法を勉強します。音読用テキストは「オズの魔法使い」を使用します。	文化センター中央公民館 4/18、25、5/9、23、6/6、20、 7/11、18、8/1、29、9/12、26 金曜日 9:30～11:30	渡辺 利邦 ・英会話音読ソフトCD-ROM「TOZ」を制作 http://www.casa-oz.com/	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥3,500	15人 初級者 筆記用具

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

A日程

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月27日（木）～3月14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
80	【陶芸講座】～自然に囲まれた場所で夢中になって創作活動～（全8回） 粘土でものを作っている時は夢中で時を忘れ子どもに戻ったように無心になれる…そんな時間を是非楽しんでいただきたいと思えます。毎日使う器を自作で味わう喜びを！	中丸学習センター 5/14、21、28、 6/4、11、18、25、 7/2 水曜日 9:30～11:30	原口 日出子 ・陶芸指導歴44年 ・吉見町でクラフト教室主宰	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥7,000	16人 15歳以上 初級者、中級者 はさみ、鉛筆、広告紙、 エプロン
81	【陶芸講座】～月2回陶芸！忙しいあなたも月に2回はリフレッシュ～（全8回） 毎日忙しいけど、ちょっとやってみよう…月2回陶芸は基本編と応用編の2本立てです。さんま皿やそうめん鉢、色々な作品と一緒に作っていきましょう。	文化センター中央公民館 4/25、5/9、23、30、6/13、20、 7/11、25 金曜日 13:30～16:00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴20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	20人 18歳以上 初級者、中級者 エプロン、筆記用具

● 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
82	【料理初心者講座】～はじめての料理～（全5回） 料理初心者向けの入門講座です。包丁の持ち方、ごはんの炊き方からはじまり、初心者のペースで、和洋中の人気料理を作ります。楽しみながら、料理の基本が身につきます。	中丸学習センター 6/1、22、29、7/6、27 日曜日 9:30～12:00	斉藤 幸展 ・あさひ料理教室主宰 ・調理師専門学校 元教員	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥4,000	20人 20歳以上 初級者 エプロン、ハンカチ、 タオル2枚（食器拭き、 台布巾）、筆記用具
83	【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、料理の基本をゆくり学びながら、簡単で美味しい定番料理に挑戦します。自分で作った料理の美味しさをぜひ味わってください。	中丸学習センター 4/21、5/12、6/2、30、7/14 月曜日 13:00～16:00	早川 澄雄 ・調理師 ・手打ちそば指導歴14年 ・そば道場大心堂代表	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥4,000	20人 男性 40歳以上 初級者 エプロン、ハンカチ、 タオル2枚（食器拭き、 台布巾）、筆記用具
84	【手打ちそば講座】 ～手打ちそばを楽しむ・超初心者編～（全3回） 自分で打ったそばを食べたい、食べてもらいたい、その気持ちで挑戦してみませんか。女性の方でも楽しく打てますよ。簡単そば料理も試食します。	本町西高尾学習センター 4/20、27、5/4 日曜日 9:00～12:00	早川 澄雄 ・調理師 ・手打ちそば指導歴14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	15人 初級者 ハンダナ（頭を覆うもの）、 エプロン、タオル2枚、生 そば持ち帰り密閉バック
85	【手打ちそば講座】～会場が変わりました～（全3回） お待たせしました。初めて東地域での開催です。この機会に手打ちそばの楽しさを体験して下さい。試食もあります。	中丸学習センター 5/11、18、25 日曜日 9:30～12:30	内藤 信行 ・そば打ち歴14年 ・調理師 ・講座受講者延べ150名	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,500	12人 中学生以上 ハンダナ（タオル可）、 エプロン、タオル2枚、 そば持ち帰り容器
86	【手打ちラーメン講座】～手軽にご家庭で打ちたてラーメンが食べられます～（全3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。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。	中丸学習センター 5/10、17、24 土曜日 13:00～17:00	西條 寛 ・そば道場大心堂会員 ・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 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,500	12人 中学生以上 ハンダナ（タオル可）、エ プロン、タオル2枚、持ち帰 り容器、レジヤシート（90cm ×90cm位、麺のみ用の密閉物）
87	【手打ちうどん講座】～家で簡単にできる手打ちうどんを打とう～（全3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。	中丸学習センター 5/10、17、24 土曜日 9:00～12:00	山口 正博 ・手打ちうどん歴11年 ・そば道場大心堂 会員歴10年	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,500	12人 20歳以上 初級者 タオル2枚（ハンダナ等頭を 覆うもの・手拭き用等）、エ プロン、持ち帰り用密閉容 器、メス長 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 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	【10才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素肌が輝くベースメイク ③基本的な眉の描き方をレッスンしましょう。レッスン後はメイクを直してお帰りいただけます。	中央地域学習センター 4/19、5/17、 6/21 土曜日 10:30～12:00	守山 幸子 ・スキンケアアドバイザー ・市外でスキンケア講座開催	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥200	10人 18歳以上 眉カットハサミ（3回目、 持っている方のみ）
89	【ナチュラルスキンケア講座】 ～日常生活を見直して美しい肌へ～（全2回） 美肌を守るスキンケアの基本をお教えます。本物の美しい肌を作るコツは何か、皮膚の構造と役割、肌荒れが何故起こるか、アレルギー情報など、実演も交えてお伝えします。	公団地域学習センター 5/22、29 木曜日 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
90	【中医アロマ講座】～東洋医学とアロマの力で美しく歳を重ねよう～（全6回） 中医アロマで自分の体をきちんと見つめて、自分に合わせたセルフケアを学びませんか？自然治癒力を高め、体調を整えて、体の中から輝きましょう。	東地域学習センター 4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、 9/17 水曜日 9:30～11:30	木村 牧子 ・中医アロマ協会認定 中医アロマセラピー インストラクター	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥7,500	6人 初級者 皮膚の弱い方は事前にご 相談ください マグカップ、タオル、 筆記用具

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

A日程

【4～7月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月27日（木）～3月14日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
69	【大人のピアノ連弾講座】～簡単なメロディーも連弾で楽しく弾いてみませんか～（全7回） やさしい曲でも講師と合わせて弾くことで違う曲に大変身します。また、1人で弾く時には味わえない別の楽しさがあります。初心者の方も大歓迎です。	本町西高尾学習センター 5/16、30、6/6、20、7/4、18、 8/1 金曜日 9:00～12:00 初回のみ9:30～	青木 弘子 ・東邦音楽大学 ピアノ科卒 ・ピアノ教室開催	¥1,000 受講料¥3,500 （¥500×7回） 教材費¥200	10人 40歳以上 初級者 筆記用具、スリッパ
70	【大人のピアノ講座】～幾つになっても始められるピアノにチャレンジしてみませんか？～（全10回） 1人15分ずつの個人レッスンで、グループに分かれ、同じグループ同士の演奏を聞きあひながらの講座です。最終日には発表会もします。指を動かすだけで、脳トレにもなり一石二鳥ですよ。	東地域学習センター 4/16、30、5/7、21、6/4、18、 7/2、16、30、8/6 水曜日 13:00～17:00 ※初回のみ13:30～		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥200	14人 40歳以上 初級者 筆記用具

園芸・クラフト

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	【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） ハンギングバスケット（空中花壇）コンテナであなたのお庭が変身します。美しい花を作り、人生を優雅に楽しんでみませんか！どなたにでもできます。	文化センター中央公民館 4/15、5/20、6/24 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人 初級者  ハサミ、ピットリしたコム手袋、エプロン
72	【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） 最新の流行を取り入れながら生花・プリザーブドフラワー等色々なお花を使用した多彩なレッスン内容です。ヨーロピアンデザインを楽しく学べます。	文化センター中央公民館 4/17、5/1、6/5、7/3、8/7、 9/4 木曜日 10:00～11:30	中川 禎子 ・公益社団法人日本フラワーデザイナー協会公認校 ・プリザーブドフラワー芸術協会講師	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥12,000	20人 初級者、中級者 花切りハサミ
73	【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） 最新の流行を取り入れながら生花・プリザーブドフラワー等色々なお花を使用した多彩なレッスン内容です。ヨーロピアンデザインを楽しく学べます。	文化センター中央公民館 4/19、5/24、6/21、7/19、8/30、 9/20 土曜日 13:30～15:00	中川 禎子 ・公益社団法人日本フラワーデザイナー協会公認校 ・プリザーブドフラワー芸術協会講師	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥12,000	20人 初級者、中級者 花切りハサミ
74	【多肉植物講座】～栽培・収集を楽しむ方法～（全7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を実技で学習します。アロエやサボテンなど多種類収集できます。	文化センター中央公民館 6/3、24、7/1、8、 7/22、8/5、19 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年以上	¥1,000 受講料¥3,500 （¥500×7回） 教材費¥4,000	15人 初級者、中級者 はさみ ピンセット、ビニール風呂敷
75	【スクラップブック講座】～お部屋に写真を飾って楽しもう～（全3回） 写真を貼るだけで、見開きで飾れるページ作りをしませんか？お友達からいただいた1枚の写真を飾れるフォトスタンドの制作も予定しています。	文化センター中央公民館 5/30、6/6、13 金曜日 9:30～11:30	能戸 篤子 ・クリエイティブメモリーズ公認アドバイザー ・自宅、カルチャースクールで指導	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,500	8人 初級者  はさみ 写真10～12枚
76	【誰でも簡単！手作りテーショングレーディング講座】～のり、はさみ、紙を使って～（全3回） 手作りテーショングレーディングでは、誰もが使ったことのある「のり、はさみ、紙」を使って、素敵な切り絵の作品を作ります。とても簡単に出来ますので、お子さんから年配の方まで気軽に参加して下さい。	文化センター中央公民館 4/27、5/11、6/22 日曜日 14:00～16:00	大塚 俊平 ・作業療法士	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥300	10人 初級者 親子参加歓迎 はさみ、のり
77	【手軽に楽しむ手芸講座】～フェルトで結ぶだけバックを作ろう～（全1回） フェルトをはさみで切って結ぶだけで、可愛いバックが出来上がります。お孫さんにお友達にと大変喜ばれます。端材でお花なども作ります。	文化センター中央公民館 6/2 月曜日 14:00～16:00	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	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥300	20人 はさみ 
78	【木目込人形講座】～手作りの作品と楽しい毎日を過ごせよう～（全12回） 桐の粉で出来ているボディに布を木目込んでいきます。四季折々の様々な作品があります。まりと雛人形を作ります。自分の感性で世界にひとつしかない思い出の作品を作ります。	文化センター中央公民館 4/19、26、5/24、31、6/14、 6/28、7/12、26、8/9、30、 9/13、27 土曜日 14:00～16:00	小林 若子 ・真多呂木目込人形講師 ・公民館等で指導 ・作品展示会参加	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥8,500	7人 20歳以上 初級者 先の細い自打ち、濡れタオル、糊を入れる器（くい飲みなど）、反りハサミ（持っている方のみ）
79	【鍛金講座】～銅版を叩いて作る銅カップ～（全4回） 火で焼きなました銅版を、金づちと当て金、その他工具を使って丸く器状にします。優しい丸みのあるカップ、銅皿、茶碗、小物入れなどが作れます。	野外活動センター 5/21、28、 6/4、11 水曜日 14:00～16:00	原口 美喜廣 ・東京芸術大学卒 ・元大学教授 ・造形作家	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥7,500	12人 18歳以上 初級者 ノート、筆記用具、磨き用ボロ布、作業着（エプロン）

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

A日程

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月27日（木）～3月14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
35	【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 5/10、17 土曜日 13:30～15:30	吉川 将太 ・理学療法士 ・H23、24、25年度介護技術講座実施	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回）	20人 動きやすい服装

芸術・文化

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	【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！	文化センター中央公民館 5/14、6/11、7/9、8/13、9/10 水曜日 10:00～11:30	棟本 幸子 ・臨床美術士（日本臨床美術協会） ・女子美術大学卒	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥1,500	8人 初級者 雑巾、新聞紙1部 
37	【楽しい絵手紙講座】～はじめての絵手紙～（全12回） 色々な作例を参考に、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真が出来るようになるまで学んでいきます。	文化センター中央公民館 4/18、25、5/9、23、6/6、20、 7/18、25、8/1、29、9/12、26 金曜日 14:00～16:00	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大学造形学部卒	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥5,000	20人 初級者 3～5Bの鉛筆、水入れ（コーヒークップ大2個）、古タオル 
38	【着付け講座】～ちょっと頑張って着物スタイル～（全8回） キタガらしく、人の和を作っていくつもりで、お着物の着付けを丁寧にお教えます。ぜひ、お着物でお稽古やお祝いなどにお出かけください。	文化センター中央公民館 4/21、5/5、19、6/2、16、30、 9/1、15 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）	10人 初級者、中級者 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 
39	【着付け講座】～ちょっと頑張って着物スタイル～（全8回） キタガらしく、人の和を作っていくつもりで、お着物の着付けを丁寧にお教えます。ぜひ、お着物でお稽古やお祝いなどにお出かけください。	文化センター中央公民館 4/21、5/5、19、6/2、16、30、 9/1、15 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）	10人 初級者、中級者 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
40	【着付け講座】～楽しい着付け教室～（全10回） きもの楽しみのひとつは季節のエッセンスを装いに取り入れられること。そんな楽しみを味わってみませんか？レベルに合わせてご指導いたします。	文化センター中央公民館 4/16、30、5/14、28、6/11、 7/2、9、23、9/10、24 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人 初級者～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） 
41	【茶道講座】～おいしいお茶でお持て成しを～（全12回） 季節の移り変わりの中で400年も続くお茶。美味しく持て成されるなかで人との出会いがこれほど深くなるという体験ができます。繰り返し稽古で一期一会を垣間見てみませんか。	東地域学習センター 4/14、21、5/12、19、6/2、16、 7/7、21、8/4、18、 9/8、15 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¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥3,600	8人 女性 初級者、中級者 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 
42	【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） 茶の湯が自然に生活の一部となって、一服のお茶に心とむひとときです。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。	文化センター中央公民館 4/22、5/20、6/10、17、24、 7/1、8、15、9/2、9 火曜日 13:30～16:30	清水 廣子 ・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人 初級者、中級者 ふくさ、扇子、懐紙、楊子（貸出可能）、白色の靴下 
43	【茶道講座】～1度は茶道をやってみよう!!～（全10回） 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ずかしくない所作が自然にできるようになります。1歩前に進んでみませんか。	文化センター中央公民館 4/22、5/13、27、6/10、24、 7/8、22、8/26、9/9、30 火曜日 19:00～21:00	関根 隆子 ・表千家教授 ・自宅、市内公民館等で指導	¥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 親子参加歓迎 帛紗、扇子、懐紙、楊枝（持っている方）、白色靴下 
44	【川柳入門講座】～17音字の川柳の魅力！日本語で遊ぼう～（全6回） 川柳の歴史から、川柳を創作するまでを実技とレジュメでやさしく解きます。古川柳から現代川柳までの句を取り上げながら、自分史も作れます。創作の楽しさが沸きます。	文化センター中央公民館 4/25、5/30、6/27、 7/25、8/22、9/26 金曜日 9:30～11:30	相良 博鳳 ・「文芸埼玉」選考委員 ・北本市民文芸「むくろじ」選考委員	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥600	25人 初級者 筆記用具（メモ帳何でも可、鉛筆、消しゴム） 
45	【舞踊講座】～見る楽しさより踊る楽しさを！～（全6回） 初心者の方でも誰でも踊れる様にやさしい手ほどきでお教えます。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 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、 9/18 木曜日 10:00～11:30	若竹 三千愛 ・若竹流師範 ・埼玉民舞・民謡講師 ・全国大会7回出場	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	10人 初級者 ゆかた（持っている方） 

※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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月27日（木）～3月14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
46	【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。実用書道はそれを少しでも解決できる様に小筆で行う講座です。筆の使い方、書の基本からのし、年賀状の書き方を学んでいきます。	文化センター中央公民館 5/15、29、6/5、19、7/3、17、 7/31、8/7 木曜日 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、すずり、 定規、筆記用具 （小筆を新しく購入され る方はご相談ください）
47	【実用書道講座】 ～小筆を使って実用書を楽しみましょう～（全8回） 基礎コース終了後の講座で、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 4/23、5/7、21、28、6/11、 7/2、16、30 水曜日 9:30～11:30		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥600	15人 18歳以上 基礎コースの修了者 小筆、墨、すずり、定 規、筆記用具
48	【書道常識講座】 ～基礎から書道を学ぼう～（全8回） 日常生活で使用する文字を優しく理論的に解説しつつ、形のとおり方を伝授します。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 4/15、5/13、27、6/10、24、 7/15、29、9/2 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人 初級者、中級者 書道道具一式
49	【ペン・毛ペン講座】 ～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しつつ、形のとおり方を指導します。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 4/22、5/20、6/3、17、7/1、 7/22、9/9、16 火曜日 13:30～15:00		¥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

音楽関係講座

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
50	【詩吟講座】～お腹からの発声で ストレス解消～（全10回） 漢詩・和歌・俳句などを鑑賞しながら、お腹の 底から発声できる発声法・呼吸法（歌なども同じ） により、完全に吟じられるよう丁寧に説明します。	東地域学習センター 4/17、5/1、15、29、 6/12、26、7/10、24、 8/7、21 木曜日 13:30～15:30	小須田 今朝人 ・公益社団法人日本詩 吟学院師範 ・市内で指導歴22年	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	10人 20歳以上 筆記用具、 テープレコーダー （持っている方）
51	【詩吟講座】 ～吟じて健康！基礎から学べる詩吟～（全5回） 詩吟の基礎を優しく指導します。正しい姿勢と呼吸法で基礎代謝が アップ。漢詩や和歌をはじめ、俳句・今様を含む構成吟を楽しみなが ら、腹式呼吸をマスターして吟じることでも心も体も健康に！	文化センター中央公民館 5/13、27、6/10、24、7/8 火曜日 19:00～21:00	木村 溪基 ・詩吟漢月流上席師範 ・指導歴22年 ・埼玉県吟詠公認審査員	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	10人 20歳以上 筆記用具、 テープレコーダー （持っている方）
52	【詩吟講座】 ～歌謡吟詠や俳句吟を唄ってみませんか～（全6回） 吟詠の基礎を学びながら、白雲の城、知床旅情、俳句、夏草や、な どを覚え、楽しむ講座です。カラオケ伴奏ののって人前で唄えるこ とを目指します。	東地域学習センター 4/15、22、5/13、20、 6/10、17 火曜日 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15年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	8人 20歳以上 初級者 筆記用具、 テープレコーダー （持っている方）
53	【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） 唄う事は、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 6/5、12、19、7/3、10、17、 7/31、8/7 木曜日 13:30～15:00	小堀 英子 ・高橋歌謡学院師範 ・市内外で指導（20年以上）	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥400	25人 60歳以上の女性 初級者 筆記用具、飲み物
54	【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） 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。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 4/19、5/10、17、24、6/14、 6/21、7/12、19、8/9、16、 9/13、20 土曜日 13:30～15:30	三瓶 万利子 ・全日本歌謡連盟講師 ・伊藤雪彦に発声の手 ほどきを受ける（19 年間）	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,200	15人 初級者 40歳以上 飲み物、 色鉛筆
55	【歌声ひろば講座】 ～唱歌・愛唱歌を歌おう～（全6回） 歌は好きだけど声が出なくて…。家で大きな 声で歌えない…。そんな方におススメする講座です。 唱歌や昭和の懐かしい歌を毎回10曲ほどみんなで斉唱します。	文化センター中央公民館 5/8、29、6/12、7/10、8/14、 9/11 木曜日 10:00～11:30	岩田 俊子 ・日本音楽療法学会員 ・シニアのコーラス 指導	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥1,050	25人 歌の好きなシニア 筆記用具、飲み物、 スリッパ
56	【アンチエイジング・ボイストレーニング講座】 ～ソプラノ歌手の発声法で若さを保つ～（全12回） ソプラノ歌手のレッスンで、思いっきり声を出してストレス発散。 お肌と声のハリ、ツヤをアップ。オペラアリア等の曲をやさしく マスター。カラオケでも自信が付きまします。	東地域学習センター 4/17、5/1、15、29、6/12、26、 7/10、24、8/7、21、9/4、18 木曜日 10:00～11:30	諏訪 桃子 ・東京音楽大学卒業 ・ソプラノ歌手	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥3,000	15人 女性 初級者、中級者 筆記用具、 手鏡 飲み物

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

A日程

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月27日（木）～3月14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
57	【民謡講座】 ～子守唄で「おしん」の世界を体験！～（全6回） 昔は、幼い子供が小さな子供のお守りをしていました。そんな時代 の唄が今も子守唄として数多く残っています。今回の講座では、そ んな日本の子守唄に親しみまします。	南部学習センター 4/22、5/13、27、6/10、24、 7/8 火曜日 13:00～15:00	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導歴21年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	15人 18歳以上 初級者 筆記用具
58	【楽しい唄と三味線講座】 ～一般民謡から津軽じょんから曲弾きまで～（全12回） 一般民謡から津軽じょんから曲弾きまで幅広い曲が楽しめます。唄 と三味線、または両方の稽古ができます。歌謡曲や演歌、三味線の 合奏など面白い舞台が楽しめます。	本町西高尾学習センター 4/19、26、5/10、24、6/7、21、 7/5、19、8/2、23、9/6、20 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 八段名人位 ・経歴45年 指導歴41年	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,500	7人 20歳以上 初級者 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）
59	【楽しい和胡弓講座】～懐かしの歌、童謡、 唱歌など簡単に楽しめます～（全12回） 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一緒に。弾き語りも楽しめます。	本町西高尾学習センター 4/15、22、5/13、20、6/3、17、 7/1、15、8/5、19、9/2、16 火曜日 9:30～11:30		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,500	7人 20歳以上 初級者 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）
60	【民謡三味線講座】 ～日本の音色を奏でよう～（全5回） どなたでも三味線はひけるようになりますので、是非挑戦してみ て下さい。また、指先の運動になり、頭の体操にもなります。	文化センター中央公民館 5/10、31、6/7、 6/14、21 土曜日 13:30～15:00	佐藤 月信 ・信進会家元 ・埼玉県民謡協会八段 名誉教授 ・指導歴24年	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥1,000	6人 初級者 筆記用具（三味線は無 料貸出）
61	【すぐ弾ける三味線講座】 ～三味線を楽しんでみませんか～（全6回） 三味線は3本の弦で弾くのが難しいと思われがちですが、 そう思う方にこそ体験していただきたい楽器です。 本当に簡単に曲が弾けますので是非参加して下さい。	本町西高尾学習センター 6/13、20、27、7/4、11、18 金曜日 13:30～15:30	藤本 秀遙芽 ・藤本流師範 ・日本郷土民謡 協会認定教授 ・埼玉県民謡協会 八段名誉教授	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥200	6人 初級者 筆記用具、三味線（講 座時間内無料貸出）
62	【民謡と太鼓の講座】 ～唄って太鼓でトン・トン・トン～（全6回） 民謡が唄えると太鼓のリズムが簡単に覚えられます。1回の講座の 前半に唄を勉強し、後半は太鼓で表現します。一緒に楽しくリフレ ッシュしましょう！	南部学習センター 5/13、20、27、6/3、10、17 火曜日 13:30～15:30		¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥200	6人 初級者 筆記用具、空のベッ トボル2本、タオル2 本
63	【やさしい大正琴講座】～誰でも弾けます。 さあ一緒に楽しみましょう！～（全6回） 年齢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。みなさん一緒に体験して楽しみましよう。 気軽にご参加ください。	野外活動センター 4/23、5/7、21、6/11、25、7/9 水曜日 9:30～11:30	竹内 和代 ・大正琴講師 ・日本レクリエーショ ン協会余暇開発士	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥1,800	10人 初級者 筆記用具、大正琴（受 講時間内無料貸出）
64	【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。はじめての方、昔、 挑戦したけれどあきらめてしまった方、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 4/18、25、5/9、16、23、30、 6/6、13、20、27 金曜日 18:00～20:00	奥田 健一 ・ギター歴43年、指導 歴23年 ・Peter Paul & Mary Fan Club 創設者	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥1,000	20人 初級者 ギターまたは ウクレレ、 筆記用具
65	【初めてのオカリナ講座】 ～オカリナを吹いて癒されませんか～（全8回） 毎日あわただしく過ぎていく中、オカリナの暖かくて懐かしい音色 で癒されてみませんか？持ち方から始めて最後には曲を吹いて楽 しみましよう！	西部学習センター 4/16、30、5/14、28、6/11、 6/25、7/9、23 水曜日 13:30～15:30	小山 圭子 ・オカリナ歴8年 ・公民館で2講座指導 ・介護施設、小学校等で ボランティア演奏	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥1,100	16人 20歳以上 初級者 筆記用具
66	【オカリナ作り&演奏講座】～世界にひとつだけの 音色を奏でてみませんか～（全4回） 陶芸用粘土を使って、Myオカリナを作り、あなただけの音色を かなでみませんか？演奏体験ではオカリナの持ち方から練習し、 1曲演奏できるようにします。11音オカリナを作ります。	中央学習センター 5/17、6/21、7/19、8/16 土曜日 10:00～12:00	山下 徳行 ・『オカリナ風土』主宰 ・ヨークカルチャー 大宮講師也 ・コンサート、個展開催	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥5,000	15人 初級者 6歳以下は保護者同伴 手を拭くタオル、エプ ロン（1,2回のみ）
67	【トーンチャイム講座】～オルゴールのようなステ キな音色の楽器体験～（全6回） 響きの美しいトーンチャイム（ハンドベルの仲間）の初心者向け 講座です。楽譜の読み方、音の出し方、止め方から始め、最後は みんなで協力し、一曲演奏します。	本町西高尾学習センター 4/20、27、5/11、5/18、 6/1、8 日曜日 14:00～ 16:00	岩田 俊子 ・日本トーンチャイム 協会会員 ・ハンドベル指導歴 15年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥200	12人 初級者 筆記用具、蛍光ペン、白 い綿の手袋、譜面台 （持っている人のみ）、ス リッパ
68	【大人のピアノ講座】～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て、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？弾きたい曲の楽譜がある方はお持ちください。	文化センター中央公民館 4/30、5/7、21、6/4、11、18、 6/25、7/2、9 水曜日 18:00～21:00 ※初回のみ18:30～	林 裕美子 ・尚美音楽短期大学卒 ・リトミック研究セン ター会員 ・自宅で教室開催	¥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、スリッパ、 弾きたい曲の楽譜（あ る場合）

※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。