

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26（金）～12月7日（水）必着

全137講座募集

市民大学きたもと学苑

キタガク講座案内

『学びたいあなた』『教えたいあなた』『あなたが主役です』

～受講までの流れ～

お申込み

受講の可否

受講料の納入

受講

いずれかの方法で申込み
・指定の往復はがき
・キタガクHP
申込期間（期間内必着）
A日程
8/26(金)～9/12(月)
B日程
8/26(金)～12/7(水)

※直接お持ちの場合は、
土・日・祝日除く

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

納入期間
A日程
9/20(火)～9/30(金)
B日程
12/12(月)～12/19(月)

※土・日・祝日除く

※9/24(土)及び12/17(土)
は9:00～12:00まで市役
所1階総合案内隣で受付
けます。

申込み先及び受講料の納入場所

申込みにあたっての注意事項

※ 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。

キタガク特別講座

落語おもしろ講座

平成28年

11月30日 水

13時30分～15時(受付13時)

会場 文化センター 第1・2会議室

定員 150名(定員を超えた場合は抽選)
※結果は11月上旬にハガキでお知らせします。

申込み：9月1日（木）午前9時から10月31日（月）までに
市民大学きたもと学苑事務局へ電話または学苑ホームページ
でお申込みください。
問合せ：市民大学きたもと学苑事務局（Tel.048-594-5567）

入場無料

真打

林家たけ平

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29年度前期講座（平成29年4月～9月開催の講座）に
向け新たな市民教授の募集を行うため説明会の開催を予定しています。
詳しくは広報12月号をご覧ください。

市民大学きたもと学苑ホームページ

キタガク

検索

講座の案内や申込み、市民教授の紹介など詳しく
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)

平成28年8月26日発行（次号発行は広報3月号と同時配布の予定です）

A日程

●子育て・親子参加・子ども向け講座● 【10月～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日（金）～9月12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
1	【小学えいご講座】 ～はじめての英文法～（全8回） 楽しい学校英語と並行して英文法も始めてみませんか。歌とゲームだけでは指導に限界を感じた講師による時代錯誤の勉強会。	文化センター中央公民館 10/15、11/12、12/3、10、24、 1/14、28、2/4 土曜日 9：00～10：00	久永 タ子 ・高校非常勤講師 ・中高英語専修免許	免除 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥1,800	8人 小学5・6年生でアルファベット、ローマ字を習得済みの方 筆記用具
2	【小学えいご講座】 ～Stage2～（全8回） 前期の牛歩で固めた基礎から、ペースを上げて前進です。英検も視野に入れ、今期はガツガツ行きますよ。	文化センター中央公民館 10/15、11/12、12/3、10、24、 1/14、28、2/4 土曜日 10：20～11：20		免除 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥1,000	8人 前期小学えいご講座修了レベルの小学5・6年生 筆記用具、 英語ノート（13段）
3	【リトミック講座】 ～親子で楽しむリトミック～（全8回） 音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！ リトミックは、身体・頭・心をバランス良く育てる幼児教育です。	文化センター中央公民館 10/17、31、11/7、21、12/12、 1/30、2/6、20 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	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	親子15組、初級者2～3歳児と保護者 新聞紙、飲み物
4	【親子体操（0歳児向け）】 ～体と心を動かしばほぐして～（全4回） ベビーとママの心と体を動かし、ほぐしましょう。ママの産後リカバリ体操も行います。	文化センター中央公民館 11/2、16、23、12/7 水曜日 9：30～10：30	西鷹 直美 ・日本体育協会公認スポーツ指導者（体操） ・日本アタッチメント育児協会アタッチメント・ジムインストラクター、アタッチメント・ベビーマッサージインストラクター	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	親子15組、0歳児と保護者（首が据わった赤ちゃん） 動きやすい服装、飲み物
5	【親子体操（1歳～未就園児向け）】 ～体と心を動かしばほぐして～（全4回） 親子体操で体と心を動かしましょう。成長発達に合わせた動きで子どもの成長を促したり、皆で動いて集団を感じて楽しんだり、心と体を育みあいませんか？	文化センター中央公民館 11/2、16、23、12/7 水曜日 11：00～12：00		¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	親子15組、1歳～未就園児と保護者（歩けるくらいが目安） 動きやすい服装、飲み物
6	【ベビーマッサージ講座】 ～ベビーマッサージは心を育てます♥～（全2回） ベビーマッサージはママと赤ちゃんの言葉を越えたコミュニケーションです！どうぞお気軽にご参加ください。ママ友作りにも是非おいください。	文化センター中央公民館 10/12、19 水曜日 10：30～11：30	古橋 明代 ・育児セラピスト全国大会2010優秀実践者受賞 ・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カ月～ハイハイ前までの赤ちゃん 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

●スポーツ・健康・美容講座●

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
7	【女性のための健康ウォーキング講座】 ～歩いているだけでは歩けなくなる…！？～（全12回） 自分の歩き方の癖を確認し、いつまでも元気に歩き続けるための筋トレやストレッチ・神経系のトレーニング方法を楽しむます。 過去に受講した方で筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料	北部公民館 10/22、29、11/19、26、12/17、 12/24、1/14、21、2/4、18、 3/4、18 土曜日 10：30～11：45	樋田 雪江 ・健康運動指導士 ・介護予防運動指導員 ・中高年健康体操指導歴14年	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥200	15人 初級者 ※おね55歳以上の女性 運動のできる服装、ウォーキングシューズ、飲み物、汗拭きタオル
8	【ウォーキング講座】～世界記録保持者が教える究極のアンチエイジングウォーク～（全4回） 広報きだもと7月号や3月8日の「じゅん散歩」で紹介された達人である私と一緒に、あなたも究極のアンチエイジングウォークに挑戦してみませんか。	文化センター中央公民館 12/1、8、15、22 木曜日 9：30～11：30	和田 浩 ・マスターズ陸上80才代50キロ競歩世界記録保持者 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥100	10人、ウォーキングが好きな人 動きやすい服装、ウォーキングシューズ、飲み物
9	【太極拳講座】 ～やってみようヨ！簡化24式太極拳～（全6回） 太極拳は中高年者の健康増進法です。この太極拳は中国の公園などで親しまれている代表的な太極拳です。楽しい太極拳で快適な健康生活を過ごしましょう。	コミュニティセンター 10/17、31、11/14、 12/5、19、1/16 月曜日 13：30～15：00	関山 邦孝 ・日本太極養生健身会元会員 ・NPO法人太極拳養心会元会員	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	15人 初心者、初級者 運動しやすい服装、平底の靴、飲み物、汗拭きタオル
10	【シルバーのためのやさしいフラ講座】（全8回） シルバー年齢対象のフラダンス講座です。ステップもやさしく、無理なくハワイアンミュージックを楽しみながら踊れるようにしています。	東部公民館 10/17、31、11/7、21、12/5、 12/12、1/16、30 月曜日 10：30～11：45	石澤 陽子 ・フラ歴17年 ・指導歴10年 ・市内外公民館等で指導	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥200	15人 65歳以上 筆記用具、飲み物、足拭きまたは汚れても良い靴下、踊りやすい服装（スカート着用、タイトスカート不可）
11	【エンジョイフラ講座】（全8回） 初心者の方から経験者の方まで幅広く楽しんでいただくフラ講座です。基本ステップを学び、1曲踊れるようにレッスンしていきます。	東部公民館 10/17、31、11/7、21、12/5、 12/12、1/16、30 月曜日 13：30～15：00		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥200	15人 20歳以上 初級者 筆記用具、飲み物、足拭きまたは汚れても良い靴下、踊りやすい服装（スカート着用、タイトスカート不可）
12	【社交ダンス講座】 ～楽しみながら健康作り～（全12回） 社交ダンスの基本の踊りとリズムを初級者から上級者まで分かりやすく教えます。コミュニケーションをはかりながら楽しみましょう。	中丸公民館 10/15、29、11/12、26、12/10、 12/24、1/14、21、2/11、25、 3/11、25 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42年	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	15人 小学3年生以上 初級者～上級者 動きやすい服装、タオル、飲み物

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

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26日（金）～12月7日（水）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
112	【ベビーマッサージ講座】 ～ベビーマッサージは心を育てます♥～（全2回） ベビーマッサージはママと赤ちゃんの言葉を越えたコミュニケーションです！どうぞお気軽にご参加ください。ママ友作りにも是非おいください。	文化センター中央公民館 2/15、22 水曜日 10：30～11：30	 古橋 明代 ・育児セラピスト全国大会2010優秀実践者受賞 ・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カ月～ハイハイ前までの赤ちゃん 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
113	【アロマとママの手業術講座】～メディカルアロマとハンドケア、薬に頼らず心と身体を健康に!!～（全3回） メディカル的にアロマを学びます。子どもの心と身体にママの手を当てホットハンドケア。マッサージ、症状別ケアを、赤ちゃんモデルを見ながら分かりやすく丁寧にお伝えいたします。	文化センター中央公民館 3/1、15、29 水曜日 9：30～11：30	佐久間 ちあき ・ベビー・キッズマッサージ講師 ・育児セラピスト	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥3,000	親子8組、生後1ヶ月検診を終えた赤ちゃんから参加可能 バスタオル、母子手帳、筆記用具、お子様に必要な持ち物（オムツ等）
114	【掃除・食事・癒して潤うアイディアアロマ講座】～アロマってすごい!!アロマっておもしろい!!～（全2回） アロマ生活を楽しむナチュラルなお掃除材料を手作り!!爽やかな香りに癒され掃除も楽しみましょう。食事にも使用できる精油で身体の中もピカピカに!!	文化センター中央公民館 3/10、24 金曜日 13：30～15：00	 ・アロマセラピスト ・アロマ®カウンセラー ・幼稚園教諭 ・保育士免許	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥2,300	10人 ※お子様連れ歓迎 タオル、筆記用具
115	【初心者向けアロマセラピー講座】～アロマが「こころ」と「からだ」にいい理由～（全3回） なぜアロマは心身に良いのでしょうか？理論・体験・実践を通してアロマセラピーの不思議に迫ります。アロマの魅力について楽しく知的に学びましょう♪	中丸公民館 1/22、2/26、3/26 日曜日 13：30～15：30	林 あゆ子 ・AEAJ日本アロマ環境協会アロマセラピーインストラクター	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥1,500	8人 高校生以上 初級者 筆記用具
116	【10歳若返るスキンケア講座】（全3回） ①正しいスキンケア ②眉カット＆眉の描き方 ③素肌が輝くベースメイクを楽しくレッスンしましょう。講座終了後はメイクを直してお帰りができます。	文化センター中央公民館 1/14、21、28 土曜日 13：30～15：30	 守山 幸子 ・スキンケアアドバイザー ・市内外にてスキンケア講座開催 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥300	10人 18歳以上 鏡、タオル、眉カットばさみ（2回目使用、持っている方）
117	【みんなの認知症予防ゲーム】 ～笑って頭をつかって脳活性化～（全3回） このゲームは、優しさのシャワーを浴びて「思わず笑うという瞬間」を随所にはめこんだ、どなたにも抵抗なく受け入れられ楽しめるゲームです。	文化センター中央公民館 1/14、2/18、3/11 土曜日 13：30～15：30	松村 純子 ・みんなの認知症予防ゲームリーダー ・笑いヨガリーダー	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回）	12人 飲み物
118	【シニア健康けん玉教室】 ～今ブーム!!足腰鍛えて楽しく挑戦～（全4回） 基本技10種目の修得!!膝の屈伸と技成功のタイミングを各人が体感し成功率を高めよう。男性女性問わず楽しさに挑戦してみませんか。 けん玉を購入予定の方は「日本けん玉協会」のシール付きを推奨	北部公民館 1/10、17、24、31 火曜日 13：15～14：45	 田中 敏彦 ・日本けん玉協会段位及び指導員資格取得 ・北本市立児童館「けん玉クラブ」指導	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	15人 初級者 けん玉（初回のみ貸与も可）、運動のできる服装、飲み物
119	【姿勢が良くなるイス体操講座】 ～肩こり、首こり、猫背に効果があります～（全7回） 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無い動き方を探します。深い呼吸で筋肉を伸ばしたり、縮めたりしてバランスの良い体を作ります。男女問わず無理なくできる体操です。	文化センター中央公民館 1/9、30、2/6、20、27、 3/6、20 月曜日 10：00～11：00	吉村 美喜 ・イケコ式スケルタルアレンジ顔こり、肩こり、あご体操インストラクター	¥1,000 受講料¥3,500 （¥500×7回）	20人 中高年 タオル、飲み物
120	【イケコの姿勢スッカリ！イスヨガ&め・て・ゆびヨガ講座】（全6回） 脳を刺激し活性化する健康法です。姿勢が良くなるイスヨガと、いつでもどこでもできる、め・て・ゆびヨガで、きれいに元気になりますよ。	文化センター中央公民館 1/7、21、2/4、18、3/4、18 土曜日 10：30～11：30	小林 和美 ・国際認定フェルデンクライスプラクティショナー	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	20人 20歳以上 初級者 動きやすい服装、タオル、飲み物
121	【フラダンス講座】～“ALOHA”のココロでハワイアンフラと一緒に楽しんでみませんか？～（全8回） 初めての方を対象とした基本姿勢、ステップから学んでいきます。ハワイ語の解釈も加え、楽しく踊れるよう進めていきます。 親子参加の場合、小学生のお子様は受講料半額	中丸公民館 1/13、20、2/3、10、17、 3/10、17、24 金曜日 19：20～20：20	 須賀 由美子 ・ハワイ島の「Hula Waika Unu」主宰 Kumu Kuwahu Anakalea に師事 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費200	15人 小学生以上 初級者～上級者 ※親子参加歓迎 動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具
122	【日本舞踊でフィットネス♪（通称NOSS）】～優雅な日舞の動きを使っていつの間にか全身運動!～（全4回） 日本舞踊の動きで筋力の衰えを防ぐ NOSS（日本おどリスポーツサイエンス）は、どなたでも取り組める運動。体力に自信のない方も大丈夫!!足腰を鍛え、美しい姿勢と仕草を体験してみませんか。	文化センター中央公民館 1/6、20、2/3、17 金曜日 13：30～14：30	大野 恵子 ・NOSS認定インストラクター	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥100	20人 飲み物、足袋または靴下
123	【太極拳講座】 ～続けよう、太極拳!～（全4回） 太極拳練習・習得コースです。一人で練習するのは難しいもの。同好の人が集まって、簡化24式・八段錦などを反復練習、太極拳の良さを実感しましょう。	コミュニティセンター 1/30、2/6、20、3/6 月曜日 13：30～15：00	 関山 邦孝 ・日本太極養生健身会元会員 ・NPO法人太極拳養心会元会員	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	15人 初級者 運動しやすい服装、平底の靴、飲み物、タオル（汗拭き用）
124	【カラダのメンテナンス講座】～初級編「テープを貼るだけで全然違う!」目からウロコの膝、腰、肩ケア～（全3回） 足裏や腹筋にキネシオテープをペタッと貼るだけで、老化による歩行不安が改善します。H27年度北本市協働事業にも採用され、反響を呼びました。	西部公民館 1/11、18、25 水曜日 13：30～15：00	走尾 千恵美 ・キネシオテーピングトレーナー ・管理栄養士 ・食育指導士	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,000	10人 初級者 膝・腰・肩に痛みがあり、なかなか直らずに困っている方、そういう方をサポートしたい方 短パン、Tシャツ、よく切れる刃渡り長めのはさみ ※テープは消耗品です。

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

A日程

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日（金）～9月12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
99	【津軽こぎん刺し講座】～津軽こぎん刺しでストラップ、ティッシュケース、小物入れ等作ってみませんか～（全6回） 北国講義所で始まったこぎん刺しは布目をひろって刺します。一段ずつ刺すごとに美しい幾何学模様が出来上がっていく喜びを体験してみませんか。	文化センター中央公民館 10/17、31、11/7、21、 12/5、12 月曜日 10：00～12：00	野島 悦子 ・こぎんサークル講師 （2団体） ・コープカルチャー講師 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥1,500	10人 18歳以上 初級者 はさみ、物差し（20cm位のもの）、縫い針、筆記用具、必要な方はメガネ
100	【彫金講座】～彫金技術で銅製のマグカップを作ろう！～（全4回） 火を掛けてやわらかくした銅板を、丸めて本体を作り、底板、取っ手をつけて、マグカップを作る。表面に自分だけの図柄をレリーフとして彫ることも可能です。	文化センター中央公民館 11/1、15、22、29 火曜日 14：00～16：00	原口 美喜彦 ・東京芸術大学卒 ・美術造形作家	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥8,000	12人 18歳以上 初級者、中級者 ノート、筆記用具、ポロ布、作業用エプロン
101	【陶芸講座】～月2陶芸！忙しいあなたも月に2回はリフレッシュ～（全8回） 忙しいあなたも月に2回なら…やさしい基本編と自由に作る応用編の2本立てです。寒い季節に活躍する器のほか、新たな装飾の器作りをお伝えする予定です。	文化センター中央公民館 11/11、25、12/9、23、 1/13、27、2/10、24 金曜日 13：30～16：00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴23年 ・越生町にて窯・陶芸教室運営 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥8,000	30人 18歳以上 初級者 エプロン、筆記用具、新聞紙、タオル（汚れても良いもの）
102	【はじめてのワイヤークラフト講座】（全5回） コットンパールのネックレス、アクセサリスタンド、エレガントスレー、プリンセスリース、フルーツバスケットを作ります。	文化センター中央公民館 10/15、11/12、12/10、2/11、 3/11 土曜日 13：30～15：00	名古屋 典子 ・日本ワイヤークラフト協会認定講師	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥7,500	8人 20歳以上 なし
NEW 103	【プリザーブドフラワー講座】～魔法のお花「プリザーブドフラワー」を使った季節のアレンジメント～（全3回） 魔法のお花「プリザーブドフラワー」を使って、簡単・オシャレな季節のアレンジメントを作りましょう。	文化センター中央公民館 10/22、11/26、12/17 土曜日 13：30～15：00	前川 陽子 ・千葉県カラーセラピーサロンにてプリザーブドフラワーを使った季節のアレンジメント講座開催	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥6,000	15人 15歳以上 初級者、プリザーブドフラワーを使ったアレンジメントに興味のある方 筆記用具、はさみ、作品持ち帰り用袋
NEW 104	【癒しのフラワーアレンジメント夜講座】（全6回） 忙しい毎日にお花とグリーンで潤いと元気をプラスする優しいアレンジメント。お仕事をお持ちの方も夜の時間を活用したい方も学んでみませんか。	文化センター中央公民館 10/21、11/18、12/16、1/20、 2/17、3/17 金曜日 19：00～20：30	大沼 賀代子 ・ヨーロッパフラワーデザイン連盟1級インストラクター取得 ・市外講習会にて講師	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥9,100	15人 初級者 花ばさみ、新聞紙または包装紙、持ち帰り用袋、筆記用具
NEW 105	【シニア楽しい脳活性フラワーアレンジメント講座】（全6回） 私たちの心身に良い影響を与えるお花。フラワーアレンジメントを利用した、脳のリハビリ効果を高める機能訓練講座です。	文化センター中央公民館 10/31、11/14、12/12、1/9、 2/20、3/20 月曜日 10：00～11：00	 ・認知症予防シニア	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥9,500	10人 認知症予防シニア なし
106	【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） ハロウィン・クリスマス・お正月飾り等季節のイベントに沿ったレッスン内容となっています。ヨーロッパデザインを楽しく学べます。	文化センター中央公民館 10/13、11/3、12/1、1/5、2/2、 3/2 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校 ・幼稚園父母会講習会 ・雑誌掲載多数 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥12,000	20人 ハサミ、新聞紙、持ち帰り袋
107	【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） ハロウィン・クリスマス・お正月飾り等季節のイベントに沿ったレッスン内容となっています。ヨーロッパデザインを楽しく学べます。	文化センター中央公民館 10/22、11/26、12/24、1/21、 2/18、3/18 土曜日 13：30～15：00	浪井 弘子 ・日本ハンギングバスケットマスター ・グリーンアドバイザー ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥12,000	20人 ハサミ、新聞紙、持ち帰り袋
108	【ガーデニング講座】～あなたのお庭をハンギングバスケットで魅力的なミニヨーロッパ風ガーデンにしてみませんか！～（全3回） ハング（つるす）という意味のオシャレなハンギングバスケットであなたのお庭を魅力的なミニヨーロッパ風ガーデンに変えてみませんか!! どなたでも出来ます。	文化センター中央公民館 11/15、12/13、1/17 火曜日 10：00～12：00	佐藤 文子 ・日本ハンギングバスケットマスター ・グリーンアドバイザー	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥9,500	15人 初級者 エプロン、はさみ、びったりしたビニール手袋
109	【ガーデニング講座】～あなたのお庭を四季折々の草花で美しく飾りませんか～（全3回） リース・壁面を飾るハンギングバスケット・多肉植物を使った作品を作ります。植物・土・肥料・お手入れのコツなど基本の知識を楽しみながら学べます。	コミュニティセンター 11/5、12/10、1/21 土曜日 14：00～16：00	小林 緒子 ・アトリエパピエ 75講師科修了	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥5,000	10人 初級者、中級者 定規（金剛紙30cm）、はさみ（布・紙用）、平のけ又は平筆（2～3cm幅）、カッター（大）、カッターマット、筆記用具、へら、ピンセット、広告紙、おしぼり
110	【カルトナージュ講座】～かわいい小物で楽しむ毎日～（全5回） 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。初めての方でも楽しく基本から学べます。興味のある方、自分だけの作品と一緒に作りませんか？	勤労福祉センター 10/18、11/1、15、12/6、20 火曜日 10：00～11：30	黒龍 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、公民館等で教室開催	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,500	8人 20歳以上 初級者 ※お子様連れ歓迎
111	【スクラップブックング講座】～世界でたった一つのアルバム作り～（全3回） あなたの大切な誰かのために あなたの手で作る あなたの思いを綴る…。心あたまるアルバム作り、一緒に始めませんか？	文化センター中央公民館 11/7、14、21 月曜日 10：30～12：30		¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,500	同じテーマの写真 30～40枚、ハサミ

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

A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください 【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日（金）～9月12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
13	【社交ダンス講座】～歩く感覚で楽しく学び、健康な体を作りませんか？～（全12回） 健康寿命、アンチエイジングが話題になっている今、大切な事は体を「動かす」ことです。ダンスで楽しく健康の土台作りをしませんか？ 過去受講した方で資料をお持ちの方は教材費無料	中丸公民館 10/13、20、11/3、17、12/1、 12/15、1/5、19、2/2、16、 3/2、16 木曜日 10：00～11：30	櫛谷 正治 ・公益社団法人 全日本ダンス協会連合会認定教師（技術級フェロー）	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥500	10人 20歳以上 初級者 動きやすい服装（ジャージ不可、女性はスカート又はスラックス）、ダンス用靴、タオル、飲み物
14	【社交ダンス講座】～もっとダンスを詳しく知りたい方、もう少し技術アップしたい方～（全12回） 少し踊れるようになった方、もっと上手に踊れるようになりたい方、ダンスのフィガーをもっと詳しく学びたい方、楽しく踊りながら皆で学んでみませんか？ 過去受講した方で資料をお持ちの方は教材費無料	北部公民館 10/15、29、11/12、26、12/10、 12/24、1/14、28、2/11、25、 3/11、25 土曜日 13：00～14：30		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥500	10人 20歳以上 初級者、中級者 動きやすい服装（レッスン用の服装）、ダンス靴、飲み物、タオル※女性は髪をまとめること
15	【ヒップホップ入門講座】～初めてのHIP HOP～（全4回） ゆっくりペースで初めての方も楽しめる講座です。親子参加OK！経験者OK！楽しくカッコ良く踊ろう！子どもから大人まで参加できます。	中丸公民館 10/21、28、11/4、11 金曜日 18：30～19：30	渡邊 幸代 ・日本体育協会公認スポーツ指導者ジュニアスポーツ指導員 ・骨盤ヨガインストラクター ・教育支援人材認証協会こどもサポーター ・スポーツクラブカルチャー講師	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	20人 小学生以上 初級者 動きやすい服装、シューズ、飲み物、タオル
16	【大人のヒップホップ講座】～子連れOK～（全5回） 踊って楽しく汗をかきましょう！子連れOK！年齢制限無し！初めての方でも大丈夫。自分のペースでできますよ。最後は骨盤調整で身体も整えます。	中丸公民館 10/18、11/15、29、12/6、20 火曜日 10：00～11：00		¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	20人 18歳以上 初級者 動きやすい服装、シューズ、飲み物、タオル、お子様連れの方はおもちゃなど
17	【いきいき若返り運動教室】～元気で健康な毎日を過ごすために必要なこと～（全8回） 全身を心地良くほぐすストレッチと、自宅でもできる簡単でやさしい体づくり運動を解説を交えて紹介します。どなたでもお気軽にご参加ください。	コミュニティセンター 10/18、25、11/1、8、15、22、 11/29、12/6 火曜日 9：30～11：00	広瀬 浩司 ・健康運動指導士 ・パーソナルトレーナー ・ホームヘルパー	¥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、飲み物
18	【フタムラ式血液循環体操講座】～思いどおりに身体を温める簡単な体操～（全5回） 身体の中から力が湧き、手足の先まで血液を届ける体操。短時間で身体がぽかぽか。イスに腰掛けながらする血液循環体操。一緒にやってみませんか。	文化センター中央公民館 11/24、12/1、8、15、22 木曜日 13：30～15：00	及川 芳子 ・血液循環体操指導士2年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥100	15人 初級者 運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
19	【自力整体体操講座】～自力整体で骨盤のゆがみを治し、心も体もスッキリスリム！～（全12回） 筋肉・関節をほぐしてゆるめることで体の老廃物を排泄し整体にします。また、筋肉を引き締めヤセ体質へと改善します。猫背、便秘、肩こり等も即効解消。ゆったりペースで進めていきます。	中丸公民館 10/14、28、11/11、25、12/9、 12/23、1/13、27、2/10、24、 3/10、24 金曜日 10：00～11：30	佐藤 隆 ・矢上予防医学研究所公認自力整体ナビゲーター ・整体師 ・ストレッチトレーナー	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥600	24人 男性歓迎 初級者～上級者 ヨガマット、動きやすい服装、飲み物、80cm以上のタオルやストール（実技で使用、握りやすいものが最適）
20	【体幹ヨガ&自力整体体操講座】～アロマの癒しと体幹ヨガ&自力整体で“引き締まった美BODY”へ～（全10回） ヨガで体幹&骨盤を引き締め、脂肪を燃焼させます。また、整体実技で脊椎調整を行い、老廃水分を排泄できる体をつくります。ヤセ体質、肩こり等に効果有り！	中丸公民館 10/18、25、11/8、15、22、29、 12/6、13、20、27 火曜日 18：30～20：30	 空席でご参加ください	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥500	24人 男性歓迎 初級者～上級者 ヨガマット、動きやすい服装、飲み物、80cm以上のタオルやストール（実技で使用、握りやすいものが最適）
21	【イケコの姿勢スッキリ！イスヨガ&め・て・ゆびヨガ講座】（全6回） 脳を刺激し活性化する健康法です。姿勢が良くなるイスヨガと、いつでもどこでもできる、め・て・ゆびヨガで、きれいに元気になりますよ。	文化センター中央公民館 10/15、22、29、11/26、 12/3、17 土曜日 10：30～11：30	小林 和美 ・国際認定フェルデンクライスプラクティショナー	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	20人 20歳以上 初級者 動きやすい服装、タオル、飲み物
22	【姿勢が良くなるイス体操講座】～肩こり、首こり、猫背に効果があります～（全8回） 体重を支えている股関節や骨盤を整え、動き癖に気付かぬ痛みのない動き方を探します。深い呼吸で筋肉を伸ばしたり、縮めたりしてバランスの良い体を作ります。男女問わず無理なくできる体操です。	文化センター中央公民館 10/17、31、11/7、14、21、 12/5、12、19 月曜日 10：00～11：00	吉村 美喜 ・イケコ式スケルタルアレンジ顔こり、肩こり、あご体操インストラクター	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	20人 中高年 タオル、飲み物
23	【ルーシーダットン講座・平日コース】～タイ古式エクササイズで気持ちよく身体を動かそう～（全10回） タイに古くから伝わる自己整体法で筋肉をほぐし、血液やリンパの流れを活発にします。体力に自信のない方や、身体の硬い方、初心者も安心してご参加ください。	コミュニティセンター 10/17、31、11/7、14、21、 12/5、19、1/16、3/6、13 月曜日 10：30～11：40	星野 里香 ・タイ政府公認 STOC ルーシーダットンインストラクターコース修了 ・タイ政府公認OCAルーシーダットンコース ・タイ政府公認 Ong's タイマッサージスクールルーシーダットンコース	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10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
24	【ルーシーダットン講座・週末コース】～タイ古式エクササイズで気持ちよく身体を動かそう～（全10回） タイに古くから伝わる自己整体法で筋肉をほぐし、血液やリンパの流れを活発にします。体力に自信のない方や、身体の硬い方、初心者も安心してご参加ください。	コミュニティセンター 10/16、30、11/13、27、12/11、 12/18、1/15、22、2/19、3/5 日曜日 15：00～16：10		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10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
25	【カラダの柔軟体操講座】（全1回） 実技形式で学びます。背中周りの構造を理解し、正しい体のケアに繋がります。安全に実施できる体操のため、初心者大歓迎です。	学習センター 12/10 土曜日 9：30～11：30	吉川 将太 ・理学療法士 ・介護支援専門員 ・北本市協働推進事業実施	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回）	20人 初級者 動きやすい服装

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

A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日（金）～9月12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
26	【リラックスヨガ講座】 ～足ツボ＋ヨガでデトックス～（全8回） ヨガをベースに手や足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、スッキリとした心とカラダを手に入れましょう。	文化センター中央公民館 10/11、25、11/8、22、12/27、 1/17、31、2/7 火曜日 13：20～14：35	国峰 かおる ・PFA ヨガライセンス 認定 ・ヨガインストラクター ・ミューボディフットセラピースクール認定	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥20	18人 30歳以上の女性で健康な方 初級者、中級者 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
27	【デトックスヨガ講座】 ～老廃物を排出しスッキリボディ～（全8回） ヨガの呼吸やポーズには様々な嬉しい効果があります。足ツボ＋ヨガで全身をリフレッシュしましょう。	西部公民館 10/26、11/2、9、16、30、 12/7、14、21 水曜日 13：20～14：35		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥20	20人 30歳以上の女性で健康な方 初級者、中級者 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、飲み物、タオル
28	【骨盤調整プログラム講座】（全10回） 体の中心『骨盤』を整えることで全身を調整します。身体の癖を知り気付く力を高め、不調の少ない身体へと導きます！！	学習センター 10/11、25、11/15、29、12/6、 12/13、1/17、31、2/14、28 火曜日 10：30～11：30	沼田 紘子 ・スタジオヨギービューティ・パルヴィス®プロフェッショナルコース修了	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	18人 20歳以上の女性、初級者、中級者 動きやすい服装（ジーンズ除く）、ヨガマットまたは大きめバスタオル、飲み物、汗拭きタオル
29	【骨盤調整プログラム講座】（全10回） 体の中心『骨盤』を整えることで全身を調整します。身体の癖を知り気付く力を高め、不調の少ない身体へと導きます！！	南部公民館 10/14、28、11/25、12/9、1/13、 1/27、2/10、24、3/10、24 金曜日 10：30～11：30		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	18人 20歳以上の女性、初級者、中級者 動きやすい服装（ジーンズ除く）、ヨガマットまたは大きめバスタオル、飲み物、汗拭きタオル
30	【カラダのメンテナンス講座】～中級編「テープを貼るだけで全然違う！」目からウロコの足腰ケア（股関節・膝）～（全2回） 足裏や腹筋にキネシオテープをベタッと貼るだけで、老化による歩行不安が改善します。初級講座を受けてもっと学びたいと思われた方向けの講座です。	西部公民館 10/12、19 水曜日 13：30～15：00	走尾 千恵美 ・キネシオテープピンゲトレーナー ・管理栄養士 ・食育指導士	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥2,500	10人 中級者 膝や腰、肩の痛みがなかなか治らずに困っている方、そういう方をサポートしたい方 短パン、Tシャツ、よく切れる刃渡り長めのはさみ ※テープは消耗品です。
31	【みんなの認知症予防ゲーム】 ～笑って頭をつかって脳活性化～（全3回） このゲームは、優しさのシャワーを浴びて「思わず笑うという瞬間」を随所にはめこんだ、どなたにも抵抗なく受け入れられ楽しめるゲームです。	文化センター中央公民館 10/29、11/12、12/10 土曜日 13：30～15：30	松村 純子 ・みんなの認知症予防ゲームリーダー ・笑いヨガリーダー	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回）	12人 飲み物 
32	【シニア健康けん玉教室】 ～今ブーム!!足腰鍛えて楽しく挑戦～（全4回） 基本技10種目の修得!!膝の屈伸と技成功のタイミングを各人が体感し成功率を高めよう。男性女性問わず楽しさに挑戦してみませんか。 ※けん玉購入予定の方は「日本けん玉協会」シール付を推奨	北部公民館 10/11、18、25、11/1 火曜日 13：15～14：45	田中 敏彦 ・日本けん玉協会段位及び指導員資格取得 ・北本市立児童館「けん玉クラブ」指導	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	15人 初級者 けん玉（初回のみ貸与も可）、運動のできる服装、飲み物 
33	【健康講座】～体のストレスを理解し、ゆるめてあげましょう～（全6回） 緊張やストレスなどから体が硬くなり、様々な体の不調の原因になっているかもしれません。姿勢を観察し、硬くなった体をゆるめる体操を行います。	学習センター 10/27、11/24、12/22、1/26、 2/23、3/23 木曜日 10：00～12：00	常泉 房子 ・整体師 ・家庭教育アドバイザー	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥2,500	10人 20歳以上 バスタオル、動きやすい服装、筆記用具
34	【健康講座】～体のストレスを理解し、ゆるめてあげましょう～（全6回） 緊張やストレスなどから体が硬くなり、様々な体の不調の原因になっているかもしれません。姿勢を観察し、硬くなった体をゆるめる体操を行います。	学習センター 10/23、11/27、12/25、1/22、 2/26、3/26 日曜日 10：00～12：00		¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥2,500	10人 小学生以上 バスタオル、動きやすい服装、筆記用具
35	【フラワーハートセラピー講座】～セラピー効果のある花を生活の中に～（全5回） 見ているだけでもステキなお花たち。特にセラピー効果の高いお花を、あなたの生活の中に取り入れてみませんか。	文化センター中央公民館 10/30、12/4、1/22、2/26、3/12 日曜日 9：30～11：30	佐々木 由美 ・NPO法人 IATH 日本フラワーハートセラピスト協会会員上級アドバイザー	¥1,000 受講料¥1,500 （¥300×5回） 教材費¥8,100	12人 18歳以上 ※お子様を連れての参加はご遠慮ください 花ばさみ、新聞紙、雑巾、作品を入れる袋 
36	【アロマ・ハーブ講座】 ～ナチュラルライフのひとつき・秋冬～（全6回） ハーブや精油で秋冬をテーマにしたワンランク上のクラフト作りをしてみませんか？メディカルハーブや精油のことも学んでいきます。	勤労福祉センター 10/16、11/20、12/4、1/8、 2/19、3/5 日曜日 10：00～11：30	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、アロマテ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¥5,000	12人 高校生以上 初級者 筆記用具、布巾（食器用） 20人 小学5年生以上 親子参加歓迎 ※親子参加の場合、小学1～4年生も受講可
37	【アロマ・ハーブ講座】～フルーツポマンダーとクリスマスルームスプレーを作しましょう～（全1回） フルーツとスパイスの香りが絶妙なフルーツポマンダー（香り玉）とクリスマス木の香りを想像して作るオリジナルのルームスプレーはいかがでしょうか？ 親子参加の場合、小学生のお子様は受講料200円	文化センター中央公民館 12/4 日曜日 13：00～15：00		¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥1,100	筆記用具、セロハンテープ、作品を入れる手提げ袋または箱
38	【美味しい・楽しい・ときめく！アロマ・ハーブ講座】（全6回） ハーブを育てて、使って、クッキング、クラフト、アロマテラピー。毎回食べたり、作ったり、お持ち帰り。わくわく、ときめく、楽しい講座。	中丸公民館 10/23、11/6、12/11、1/8、 2/12、3/12 日曜日 10：30～11：30	上田 久美子 ・IACA代表 ・英国 IFA 認定アロマセラピスト	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥9,000	7人 高校生以上 初級者 エプロン、布巾、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26日（金）～9月12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
87	【楽しい三味線・和胡弓講座】 ～三味線も和胡弓も楽しめます～（全12回） 幼い頃、一度は聴いたことのある童謡、唱歌、郷里の歌を思い出し日本の楽器、三味線・胡弓で弾き歌ってみてください。独特な癒しの音色で楽しむことが出来ます。	コミュニティセンター 10/18、25、11/1、15、 12/6、20、1/10、17、 2/7、21、3/7、21 火曜日 10：00～11：30	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45年 ・県内小中学校体験学習指導 ・商店街演奏会イベント ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,000	5人 20歳以上 初級者 筆記用具、三味線・胡弓（講座時間内無料貸出有り）
88	【民謡唄と三味線講座】～黒田節から花笠音頭、誰でも簡単に弾けます～（全12回） 最初は三味線の持ち方、バチの打ち方、次に民謡曲の前奏だけを、二週、三週目から曲に入りますので、安心して覚えられます。 親子参加の場合、中学生以下のお子様は受講料無料	学習センター 10/22、29、11/12、19、 12/10、24、1/14、21、28、 2/25、3/18、25 土曜日 10：00～11：30		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,000	8人 小学4年生以上 初級者、中級者 ※親子参加歓迎 筆記用具、三味線（講座時間内無料貸出有り）
89	【はじめての和胡弓講座】 ～日本の伝統楽器を奏でませんか～（全6回） 和胡弓は三本の弦を弓で弾く日本の伝統楽器です。ステキな音色に一度触れてみませんか。基礎を学んだ後、簡単な曲から練習します。	勤労福祉センター 11/10、17、24、12/1、8、15 木曜日 13：30～15：30	谷脇 由美 ・胡弓学で基礎を学び、その後民謡学を学ぶ ・現在はサークルで指導	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥500	5人 初級者 筆記用具、和胡弓（講座時間内無料貸出有り）
90	【独奏用アコーディオン講座】（全10回） 両手で弾く独奏用アコーディオンをやってみませんか。右手のメロディーに左手の伴奏、ひとりでオーケストラ気分です。左手側ボタンが24個以上でOK！	野外活動センター 10/16、23、30、11/6、13、20、 11/27、12/4、11、18 日曜日 9：30～11：00	加治 直人 ・関東アコーディオンコンクール入選 ・生涯学習音楽指導員0級 ・中学音楽教員免許 ・音楽教室講師	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥200	7人 初級者～上級者 独奏用アコーディオン一式、譜面台、筆記用具、洗濯バサミ4個 ※左手側のベースボタン数は24以上
91	【独奏用アコーディオン講座】（全10回） 両手で弾く独奏用アコーディオンをやってみませんか。右手のメロディーに左手の伴奏、ひとりでオーケストラ気分です。左手側ボタンが24個以上でOK！	野外活動センター 10/18、25、11/1、8、15、22、 11/29、12/6、13、20 火曜日 9：30～11：00		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥200	7人 初級者～上級者 独奏用アコーディオン一式、譜面台、筆記用具、洗濯バサミ4個 ※左手側のベースボタン数は24以上
92	【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～（全8回） 簡単なコードで弾けるフォークギターとウクレレ。昔挫折した人も大丈夫、経験豊富な講師が親切丁寧に指導します。これであなかもミュージシャンです。 親子参加の場合、中学生以下のお子様は受講料半額	東部公民館 11/5、12/10、24、 1/7、28、3/4、11、18 土曜日 13：30～15：30	奥田 健一 ・PP&M ファンクラブ創設者 ・ギター楽団フレッツ創設者 ・ギター指導歴24年	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥1,000	20人 初級者～上級者 ※親子参加歓迎 楽器（ギター・ウクレレ、両方可）、筆記用具
93	【クラシックギター初心者講座】～あなたも楽しみながらクラシックギターを始めてみませんか～（全10回） ギターを楽しみながら始めたい初心者の方を対象にした講座です。ギターの持ち方、基本姿勢、リズムの取り方。後半ではコードを使って伴奏を行います。	南部公民館 10/15、11/5、19、 12/3、17、1/7、21、 2/4、18、3/4 土曜日 13：30～15：30		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥1,000	10人 高校生以上 初級者 クラシックギター ※譜面台、足台、チューナーをお持ちの方は持参
94	【はじめてのオカリナ講座】 ～癒しの音色を楽しみませんか～（全10回） オカリナを基礎からゆっくりご指導いたします。楽器経験がなくても、楽譜が読めなくても大丈夫です。楽しく演奏しましょう。 オカリナは初回のみ貸出可能。購入希望の方は要相談	中丸公民館 10/19、11/2、12/7、21、1/18、 2/1、15、3/1、15、29 水曜日 10：00～11：30	関根 美紀 ・ナイトオカリナ楽団所属 ・2014年韓国ホンソン国際オカリナコンクール・アンサンブル部門にて大賞受賞 ・セブカルチャー久喜等で指導 	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥2,000	30人 18歳以上 初級者 アルトC調オカリナ、卓上譜面台（お持ちの方）、筆記用具
95	【楽しいオカリナ講座】 ～合奏で美しいハーモニーを～（全12回） オカリナの癒しの音色は、ハーモニーになると更に美しく響きます。おひとりで味わえない合奏での音色を、一緒に楽しみましょう。 陶器のオカリナを購入希望の方は要相談	中丸公民館 10/11、25、11/8、22、 12/13、27、1/10、24、 2/14、28、3/14、28 火曜日 10：00～11：30		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥200	30人 18歳以上 中級者 アルトC調オカリナ、卓上譜面台（お持ちの方）、筆記用具
96	【初めてのオカリナ講座】 ～オカリナの音色を楽しみましょう～（全12回） オカリナの温かくて、どこか懐かしい音色は、穏やかな気持ちにさせてくれます。持ち方や音の出し方からゆっくり始め、曲を吹いて楽しめませんか。 オカリナをお持ちの方は教材費200円	西部公民館 10/21、11/11、25、12/9、16、 1/6、20、2/3、10、3/3、17、 3/31 金曜日 15：30～17：00	小山 圭子 ・オカリナ歴10年 ・公民館等でサークル指導 ・介護施設、小学校、地域の行事等でボランティア演奏 	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,200	12人 20歳以上 初級者 オカリナ（アルトC管を持っている方）、筆記用具
97	【オカリナ講座】 ～アンサンブルを楽しみましょう～（全12回） 昔吹いたことがある方や、初級講座を参加された方、一人では味わえないハーモニーを伴奏にのせての演奏で楽しみながら、ステップアップを目指しませんか。 陶器のオカリナを購入希望の方は要相談	西部公民館 10/21、11/11、25、12/9、16、 1/6、20、2/3、10、3/3、17、 3/31 金曜日 13：30～15：00		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥200	16人 20歳以上 基礎的な吹き方、簡単な曲が吹ける方 オカリナ（アルトC管）、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）

●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
98	【誰でも簡単！手作りレーション講座】 ～糊、ハサミ、紙を使って～（全6回） 誰もが触れたことのある「糊、ハサミ、紙」を使い素敵な作品を作ります。とても簡単に出来ますので、老若男女を問わず気軽に参加してください。	文化センター中央公民館 10/29、11/12、12/24、1/21、 2/11、3/18 土曜日 10：00～12：00	大塚 俊平 ・作業療法士	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	10人 初級者 ※親子参加歓迎 スティックのり、ハサミ、作品を持ち帰る袋（A4サイズ）、写真の多く載っている冊子、手拭タオル

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

A日程

● 音楽関係講座 ●

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日（金）～9月12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
74	【大人のピアノ・キーボード講座】 ～音色やリズムを楽しもう～（全11回） ----- ピアノや電子ピアノ、キーボードで、音楽を奏でる楽しさを味わってみませんか。個人レッスンですので、楽譜が読めなくても心配ありません。	北部公民館 10/14、28、11/11、25、 12/9、1/13、27、 2/10、24、3/10、24 金曜日 13：15～15：45	長岡 幸子 ・大阪音楽大学短期大 学卒 ・ピアノ指導歴30年	¥1,000 受講料¥5,500 （¥500×11回） 教材費¥1,000	10人 初級者 筆記用具、楽譜（弾き たい曲がある方）
75	【大人のピアノ講座】 ～ピアノでステキな時間を作りましょう～（全11回） ----- 個人レッスンです。指のトレーニングからあなたの憧れの曲まで、ピアノで奏でてみませんか。楽譜が読めない方も歓迎します。	文化センター中央公民館 10/13、27、11/24、12/8、22、 1/19、2/9、23、3/9、23、30 木曜日 10：00～12：00		¥1,000 受講料¥5,500 （¥500×11回） 教材費¥1,000	8人 初級者 筆記用具、楽譜（弾き たい曲がある方）
76	【楽しいピアノ講座】～不思議ですが、ピアノを弾くだけで脳トレできています～（全9回） ----- グループに分かれて一人15分ずつの個人レッスンです。気軽にピアノを始めてみませんか？最後は練習の成果を試す発表会をします。	勤労福祉センター 10/19、11/2、16、30、12/7、 12/21、1/18、2/1、15 水曜日 13：00～16：20 ※初回のみ13：30～	青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ 科卒業 ・ピアノ教室開催	¥1,000 受講料¥4,500 （¥500×9回） 教材費¥100	12人 初級者 筆記用具、楽譜（ある 方）
77	【素敵なピアノ講座】～ピアノで脳トレしながら自分の時間を楽しみませんか・・・？～（全9回） ----- 2つのグループに分かれて一人ずつ15分間レッスン进行します。練習は間いせん。ピアノが好きな方、練習すれば誰でも弾けるようになります・・・	コミュニティセンター 10/20、27、11/17、12/1、15、 1/5、19、2/2、16 木曜日 9：00～12：00 ※初回のみ9：30～		¥1,000 受講料¥4,500 （¥500×9回） 教材費¥100	10人 初級者 スリッパ、筆記用具、 楽譜（ある方）
78	【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を両手で弾きましょう～（全9回） ----- 個人レッスンなので、一人ひとり弾きたい曲を練習します。ピアノで弾いてみたい曲名をお知らせください。楽譜があればもちろんお持ちください。リピーター大歓迎！	文化センター中央公民館 10/19、11/2、23、30、12/14、 1/18、2/1、15、3/1 水曜日 17：45～21：30	林 裕美子 ・尚美音楽短期大学卒 	¥1,000 受講料¥4,500 （¥500×9回） 教材費¥200	15人 40歳以上 初級者 筆記用具、 弾きたい曲の楽譜
79	【アンチエイジング・ボイストレーニング講座】 ～魅力的な女性になり自信をつける～（全12回） ----- ソプラノ歌手のレッスンで、笑って、歌って、ストレス発散！声も頼もリフトアップしながらオペラアリアを優しくマスター。個人レッスンもあり、最終回には成果発表会も。非日常の世界はクセになりそう！美しく大変身しましょう。	勤労福祉センター 10/12、26、11/9、16、12/7、14、 1/11、25、2/8、22、3/8、22 水曜日 10：00～11：00 ※個人レッスンがある日は11：30まで	諏訪 桃子 ・ソプラノ歌手 ・声楽講師 	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥3,000	15人 20歳以上の女性、 初級者、中級者 鏡、筆記用具、飲み物、 発表会で歌いたい曲の楽 譜（ある方）
80	【歌声ひろば講座】 ～ホールで楽しく歌おう～（全6回） ----- 歌の好きな方が気軽に参加できる講座です。広いホールで心地良いピアノ伴奏に合わせて懐かしい歌を歌いましょう。大きな声で楽しく歌って気分爽快！ 楽譜 野ばら社「心のうた」を持っている方は教材費100円	文化センター中央公民館 10/25、11/29、12/27、1/24、 2/28、3/28 火曜日 10：00～11：30	岩田 俊子 ・日本音楽療法学会員 ・合唱、声楽講師 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥1,200	歌の好きなシニア 筆記用具、飲み物、楽譜 （野ばら社「心のうた」 持っている方）
81	【女性のための演歌講座】～カラオケを楽しく唄って友達を作りましょう～（全12回） ----- 歌は不思議な力があります。友達を作ってくれたり、健康にしてくれたり、家族を楽しませてくれたり、魔法のようですね。この講座では、発声練習から、1回で1曲覚えられるように歌っていきます。	勤労福祉センター 10/15、29、11/5、26、 12/10、17、1/14、28、 2/11、25、3/18、25 土曜日 13：30～15：30	三瓶 万利子 ・全日本歌謡 連盟講師 	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,200	15人 50歳以上の女性、 初級者 筆記用具、空のペットボ トル（1.8L サイズの大 きさ）
82	【詩吟講座】 ～お腹からの発声でストレス解消～（全5回） ----- 漢詩・和歌・俳句を教本に基づき鑑賞し、お腹の底から発声できる発声法、呼吸法により、吟じることができるように丁寧に説明します。	勤労福祉センター 10/16、30、11/6、20、12/4 日曜日 9：30～11：30	小須田 今朝人 ・公益社団法人日本詩吟 学院師範 ・市内の教場で24年間 指導 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	5人 20歳以上 初級者 筆記用具、ICレコーダ ー等録音できるもの
83	【詩吟講座】 ～詩吟で元気に!!～（全6回） ----- お腹の使い方と伴奏楽器（コンダクター）で音をやさしくリードします。短歌や歌謡吟も楽しく唄います。	文化センター中央公民館 10/13、27、11/10、24、 12/8、22 木曜日 13：30～15：30	佐藤 敏秋 ・日本クラウン吟友会 会員 ・心道流秋声会会長 ・指導歴18年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	5人 初級者～上級者 筆記用具、ICレコーダ ー又はテープレコーダ ー（なくても可）
84	【やさしい小唄講座】～小唄って？聴いたことのある“あの曲”を唄ってみましょう～（全6回） ----- まずはお唄から。正座しなくてOK、いすに座って唄います。小唄の歴史を知り、江戸（時代）の風を感じたら、あなたの唄もさりと粋な小唄になるでしょう。	コミュニティセンター 10/21、11/4、18、12/2、16、 1/6 金曜日 10：00～11：30	永井 ひろ扶美香 ・永井派師範 ・公益社団法人 日本 小唄連盟所属 ・舞台出演（演奏会）	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥300	10人 初級者 筆記用具（鉛筆4B）、 飲み物
85	【民謡講座】 ～日本文化の民謡を唄いましょう～（全5回） ----- 地方の民謡を勉強しながら、健康のため、大きな声を出してみましょう。必ず自分のためになると思います。是非挑戦してください。	コミュニティセンター 10/15、22、29、11/19、26 土曜日 13：30～15：00	佐藤 月信 ・信進会家元 ・指導歴25年 ・埼玉県民謡協会八段 名誉教授（唄、三味 線、太鼓）	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 小学生は受講料1,500円	7人 小学3年生以上 筆記用具
86	【民謡講座】 ～ふるさとを歌う IN 子守唄～（全6回） ----- 民謡はその地方の文化や産業名所をアピールする歌。今回は「島原の子守唄」「江戸の子守唄」「五木の子守唄」「越後の子守唄」「竹田の子守唄」などを行います。	勤労福祉センター 10/22、29、11/5、12、19、26 土曜日 9：30～11：30	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導25年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	8人 筆記用具

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

A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日（金）～9月12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
39	【メディカルハーブ講座】 ～植物の力で心も身体もキレイに～（全6回） ----- ハーブを育て、収穫に感謝して私たちの身体のために役立ててみませんか？意外と知られていない病気を予防したり、美容に活用したりと新しい発見があります。	文化センター中央公民館 10/20、11/24、12/22、1/26、 2/23、3/23 木曜日 10：00～12：00	新井 百代 ・日本メディカルハーブ 協会認定 ハーバルセラ ピスト ・FLA ネットワーク 食生 活アドバイザー、フー ドコーディネーター	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥6,000	10人 初級者 筆記用具
40	【女性のためのメディカルハーブ講座】（全6回） ----- ダイエット、スキンケア、クラフトなどハーブのさまざまな活用法をお伝えします。野草スープと天然酵母パンのお夜食付きの、ほっこり美味しい講座です。	文化センター中央公民館 10/28、11/18、12/16、1/20、 2/17、3/17 金曜日 18：00～20：00		¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥9,000	10人 初級者 女性 筆記用具

● 料理講座 ●

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
41	【手打ちそば講座】～手打ちそばを打ち、そば料理と一緒に試食します～（全4回） ----- 二年ぶりの手打ちそば講座です。女性でも優しく打つことができます。人気の二八そばとそば汁や返しを使った簡単そば料理もお楽しみください。	中丸公民館 11/12、19、26、 12/10 土曜日 9：00～12：00	 内藤 信行 ・調理師 ・手打ちそば歴15年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥4,000	18人 初級者、中級者、 そば打ち及び料理に関 心がある方 ハンダナ、エプロン、タ オル、生そば持ち帰り密 閉容器
42	【手打ちうどん講座】 ～手打ちうどんを家庭で打とう～（全3回） ----- 家庭で打てるコシの強いうどんを打ってみませんか。熟成時間も短く打てます。挑戦してください。試食もあります。	コミュニティセンター 10/15、22、29 土曜日 9：00～12：00	山口 正博 ・大心堂そば道場12年 	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥3,000	12人 初級者 20歳以上 タオル2枚（ハンダナ等頭 を覆うもの・手拭き用）、エ プロン、生うどん持ち帰り用密 閉容器、メモ帳、筆記用具、 新聞紙かレジャーシート（う どん生地を敷く時に使用）
43	【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、料理の基本をゆっくり学びながら、簡単に美味しい定番料理に挑戦します。	中丸公民館 10/17、31、11/7、14、21 月曜日 13：30～16：00	 斉藤 幸展 ・あさひ料理教室主宰 ・調理師専門学校元教員 ・料理講習会の講師、 審査員	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥4,000	20人 初級者 40歳以上の男性 エプロン、ハンカチ、タ オル2枚（食器拭き、台 布巾）、筆記用具
44	【英語と料理の講座】 ～Enjoy Cooking!!～（全6回） ----- 身近な素材をあつと驚くおもてなし料理に！英語の初心者の方も、お料理を通して、楽しく英会話レッスン！	中丸公民館 10/19、11/16、12/21、1/25、 2/15、3/15 水曜日 9：20～12：00	古高 佳子 ・海外生活の中で料理 を習得	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥3,000	10人 初級者 エプロン、 三角巾、 布巾 

● 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
45	【話し方講座】 ～プラスの一言であなたの会話力アップ～（全3回） ----- プラス一言のあいさつで良い第一印象が生まれ、分りやすい一言の言葉で理解しあい、一言たずねきく会話で、“うん、わかった！”のコミュニケーション。	文化センター中央公民館 12/10、1/14、2/11 土曜日 10：00～11：30	大成 達夫 ・県民活動センター、 県内公民館等講師 歴11年	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回）	15人 中学生以上 筆記用具 
46	【スピーチトレーニング講座】（全2回） ----- 大勢の前で話す機会が増えています。あがりを克服し、聴き手の心に残るスピーチができるよう訓練します。話すことが楽しくなります。	文化センター中央公民館 10/29、11/12 土曜日 13：30～16：30	 赤羽 勝子 ・NPO 法人話し方普及 協会講師 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥100	20人 18歳以上 前期スピーチトレーニング講 座受講者、話し方講座の基礎を 学んだ方 筆記用具
47	【レディのためのマナー講座】 ～少人数制でやさしく丁寧に～（全5回） ----- 物の持ち方、渡し方、お茶出し、中元歳暮の礼状の書き方、電話応対、ボイストレーニング等ビジネスマナーや日常礼法を学びます。お気軽にお越しください。	東部公民館 10/22、11/26、12/17、 1/28、2/25 土曜日 10：00～11：30	 阿久津 葉子 ・秘書技能検定1級 ・硬筆書写技能検定2 級 ・秘書歴15年	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥300	6人 高校生以上の女性 鉛筆、消しゴム、定規、 筆ペン（ボールペン可）
48	【生活の知恵袋講座】～年末の大掃除は、せっけん類でサッパリクリーニング～（全2回） ----- せっけん、重曹、クエン酸、酸素系漂白剤で手も荒れず、家中サッパリクリーニング。小さなお子様にも安心なナチュラルクリーニングを実演します。	コミュニティセンター 11/29、12/6 火曜日 9：30～11：30	西川 裕美 ・埼玉県環境アシスタ 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 
49	【介護技術の基礎講座】（全1回） ----- 初心者大歓迎です。実技形式で学びます。人の体の動きを理解し、介護する人とされる人が安心できる介助に繋がります。寝返り、立ち上がりを行います。	学習センター 10/29 土曜日 9：30～11：30	 西山 直樹 ・理学療法士 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回）	10人 初級者 動きやすい服装

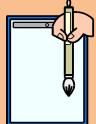
※学苑運営費は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は2講座目から免除。

A日程

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日（金）～9月12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
50	【初心者囲碁教室】 ～知的で脳の活性化に囲碁を楽しみましょう～（全12回） 基本のルールは非常に簡単で、覚えれば直ぐに碁が打てます。思考力の開発に老若男女問わず誰とでも碁のゲームが楽しめます。 前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費無料	学習センター 10/15、29、11/5、19、 12/3、17、1/7、21、 2/4、18、3/4、18 土曜日 10：00～12：00	田島 彩雄 ・日本棋院五段免許 ・市内公民館、児童館 で囲碁教室講師	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,790	20人 20歳以上 初級者 筆記用具、 テキスト （持っている方） 
51	【コントラクトブリッジ講座】～頭の体操！1億人のトランプゲーム・はじめの一步～（全4回） 世界で1億人が遊ぶトランプゲームです。東大など11大学の授業で採用され、オリンピックの正式種目として認められた、奥が深く社交的な競技です。 前回受講者で15枚メジャー入門コースをお持ちの方は教材費無料	文化センター中央公民館 10/20、27、11/3、10 木曜日 18：00～20：30	堀内 勝臣 ・日本コントラクトブリッジ連盟公認ブリッジインストラクター	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥400	16人 初級者 テキスト（持っている方） 
52	【パソコン講座】 ～ワード基礎から中級にグレードアップ～（全8回） ワードの基礎から中級へ進み、実生活に役立つ活用術を学習してみませんか。また、オリジナル年賀状を作成、素敵なイラスト用意いたします。	文化センター中央公民館 10/19、26、11/2、9、16、23、 12/7、14 水曜日 13：30～15：30	丸山 晴江 ・日本商工会議所ビジネスコンピューティング検定合格 ・民間企業パソコン教室講師歴有り	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥1,200	15人 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6回） 初心者の方が楽しんで覚えられる内容となっています。インターネットには趣味や生活に役に立つ情報がいっぱいです。気楽に参加してみましょう。 	文化センター中央公民館 11/13、20、27 日曜日 9：30～12：00 13：00～15：30 ※昼休み1時間、食事は各自	早川 澄雄 ・パソコン歴20年 ・北本EP（エンジョイパソコン）クラブ代表	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥1,080	18人 初級者 筆記用具、ノート1冊、 携帯電話またはスマートフォン
54	【美しい韓国語講座】 ～韓国語を基本から学ぼう～（全8回） 韓流ドラマやK-POPから韓国語に興味を持った方、ここで韓国語を一からしっかり学んでみませんか。いつも間にか読める驚きを皆さんに。	文化センター中央公民館 10/19、26、11/9、16、30、 12/7、14、21 水曜日 13：30～14：30	河 世江 ・韓国外国語大学卒（外国人のための韓国語専攻） ・韓国語正教師資格 ・グローバル韓国語教員	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥800	25人 初級者 筆記用具、ノート 
55	【英語講座】 ～やり直しの英語～（全12回） 忘れていたり、うる覚えの英語をやり直してみませんか。「オズの魔法使い」を読みながら文法、発音、会話などを再勉強していきます。 	勤労福祉センター 10/13、27、11/10、24、12/8、 12/22、1/12、26、2/9、23、 3/9、23 木曜日 13：30～15：30	渡辺 利邦 ・英語ソフト「OZ」企画・制作	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥3,000	15人 18歳以上 初級者、中級者 ノート、筆記用具、 英語辞典
56	【地域学講座】～資料から学ぶ郷土埼玉の歴史（行田・熊谷・北本）～（全5回） 埼玉の歴史上重要な埼玉古墳群と荒川の瀬替を資料から学びます。古墳群では115文字の鉄剣や古墳群の意義、渡来文化との関係等、瀬替ではその影響や舟運等を学びます。	文化センター中央公民館 10/11、18、11/1、8、15 火曜日 9：30～11：00	柳 毅 ・他市の生涯学習センターで郷土史の講座を担当	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥800	25人 18歳以上 筆記用具 

● 芸術・文化講座 ●

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
57	【やさしい現代書講座】 ～好きな詩や言葉を筆で書こう～（全4回） 好きな詩や言葉・漢字を筆でモデルに表現してみませんか。作品の書き方から、日常の中に取り入れやすい書の創作も行います。一緒に楽しみましょう。 	文化センター中央公民館 10/23、11/13、12/11、1/15 日曜日 9：30～11：30	山田 光霧 ・毎日書道展会員 ・大学書道部講師 ・日本詩文書作家協会正会員	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥1,000	15人 初級者、中級者 書道用具一式（無い場合は申出ください）
58	【かな書道初心者講座】 ～筆文字で“ひら仮名”を美しく～（全6回） 古筆を手本に「ひら仮名」を大字で学習する、かな書道の基本講座です。好きな言葉を仮名文字を使って、作品をつくってみましょう。 	文化センター中央公民館 10/31、11/14、12/12、1/9、 2/6、3/6 月曜日 10：00～12：00	横田 元子 ・読売書法会幹事 ・埼玉県書道人連盟認定教授	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥100	10人 18歳以上 初級者 硯、墨、太筆、下敷、文鎮、半紙（あるもので可）
59	【書道講座】 ～手話と筆談で書をやろう！～（全4回） 墨の心静まる香、静かな時間「書」。私は難聴というハンデを持っています。向上心があれば前進出来ると思います。手話と筆談で指導します。一緒に「書」を楽しみましょう。	文化センター中央公民館 10/21、28、11/4、11 金曜日 10：00～12：00	榎本 美知子 ・師範免許有 	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	10人 20歳以上 初級者 書道道具一式、新聞紙
60	【ペン・習字講座】 ～基礎から学ぶペン習字～（全8回） 毎日使用する文字を理論的に解明、形のとり方、文章を書く時の漢字、かな文字の組み合わせ方等の学習です。	東部公民館 10/25、11/8、22、12/13、1/10、 2/7、21、3/14 火曜日 13：30～15：00	石井 春風 ・産経「書のアート展」常任理事、審査員 ・北本書道人連盟顧問	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥4,000	20人 20歳以上 初級者、中級者 10行くらいの便箋1冊、 12マスくらいのノート1冊、ボールペン
61	【書道常識講座】 ～基礎から書道を学ぼう～（全8回） 日常使用する文字を理論的にやさしく解説し、形のとり方の方法を基礎にしている講義、実践教室です。	東部公民館 10/18、11/1、15、12/6、1/17、 2/14、28、3/7 火曜日 13：30～15：00		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥4,000	25人 20歳以上 初級者、中級者 書道用具一式

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

A日程

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日（金）～9月12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
62	【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） 基本を学びながら「封筒やハガキの宛名」「のし袋」「年賀状」「暑中見舞い」「手紙文」など日々の暮らしやお仕事に使える書法が身につけられます。	文化センター中央公民館 10/14、28、11/11、25、 12/9、16、1/13、27 金曜日 9：30～11：30	柳原 恵美 ・日本賞状技法士協会認定師範 ・一級賞状技法士	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥600	15人 18歳以上 初級者 小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
63	【実用書道講座】 ～小筆で暮らしの書を楽しみましょう～（全8回） 基礎講座終了後の講座です。受講経験により練習内容が変わります。年賀状や手紙文、古典、写経等を書きます。ご希望の教材にも応じられるようにしています。	文化センター中央公民館 11/2、30、12/7、28、 1/11、18、2/8、15 水曜日 9：30～11：30	 関根 隆子 ・表千家教授 ・NHK加ササセナ講師 ・自宅及び公民館で教室開催 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥600	20人 18歳以上 中級者、上級者 基礎コース修了者 小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
64	【茶道講座】 ～一度はやってみよう!!茶道教室～（全10回） 日本古来よりの文化でもある茶の湯を学んでみませんか。お仲間と一緒に楽しくお抹茶を点てられるようにご指導いたします。基礎から学べます。 	文化センター中央公民館 10/18、11/8、22、12/13、27、 1/24、2/14、28、3/14、28 火曜日 19：00～21：00	関根 隆子 ・表千家教授 ・NHK加ササセナ講師 ・自宅及び公民館で教室開催 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥5,000	15人 初級者、中級者 ※男性、親子参加歓迎 ふくさ、扇子、懐紙、楊子（お持ちの方）、白色靴下
65	【茶道講座】 ～始めてみませんか、一服のお茶で楽しみを～（全10回） 初めての方やお茶って縁遠いと思っておられる方、是非いらしてみませんか。一服のお茶が清くし感ぜられ至福のひと時を得られることでしょう。	勤労福祉センター 11/9、23、12/14、21、1/11、 1/25、2/8、22、3/8、22 水曜日 13：30～16：30	福島 さわえ ・表千家教授 ・公民館、同好会で教室開催 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥5,000	6人 女性 初級者 ふくさ、懐紙、扇子、楊子、白色の靴下（お持ちでない方は貸出します）
66	【茶道講座】 ～始めてみませんか、一服のお茶で楽しみを～（全10回） 多忙な生活に潤いが湧き、清々しく感じられる一服のお茶。伝統と歴史に培われ、現代の生活にも根付いています。お仲間と共に楽しみながら進めてみませんか。	勤労福祉センター 11/7、21、12/5、19、1/9、30、 2/6、20、3/6、20 月曜日 13：30～16：30	 清水 廣子 ・裏千家 正教授 ・自宅及び公民館等で教室開催 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥5,000	6人 女性 初級者、中級者 ふくさ、懐紙、扇子、楊子、白色の靴下（お持ちでない方は貸出します）
67	【茶道講座】～豊かな日本の文化を茶の湯で楽しく！～（全10回） 茶道は身近な日常生活の中にいかされて楽しむことが出来る伝統文化の一つです。長い歴史と伝統を学び、健康にも良い抹茶を味わい、心豊かなひとときを!!正座が無理でも受講できます。 	勤労福祉センター 10/18、25、11/15、29、12/6、 12/13、1/24、2/14、3/7、14 火曜日 13：30～16：30	清水 廣子 ・裏千家 正教授 ・自宅及び公民館等で教室開催 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥5,000	10人 初級者、中級者 ※男性歓迎 ふくさ、扇子、懐紙、楊子（お持ちの方）、白色の靴下
68	【川柳講座】～川柳を基礎から楽しく学ぼう！人間のドラマを創作しよう～（全6回） 五七五のリズムで人間を詠むのが川柳。日本語の七五調七調で、フィクションをまじえ一七音字の川柳をドラマに創作する。自分の思いを表現しましょう。	文化センター中央公民館 10/26、11/23、12/28、1/25、 2/22、3/22 水曜日 9：30～11：30	相良 博鳳 ・文芸埼玉選考委員・編集委員 ・県民活動センター市民講師	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥600	30人 筆記用具 
69	【着付け講座】 ～楽しい着付け教室～（全10回） 和装の基礎からしっかりと、レベルに応じて皆さんと楽しくお遊ばせいたします。創作帯結びも楽しいですよ！ 	文化センター中央公民館 10/26、11/9、30、12/14、21、 1/11、25、2/8、3/8、22 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タント協会認定校 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	15人 初級者～上級者 着物一式（持っているものでよい、初日に説明するので新規購入不要）
70	【着付け講座】 ～ちょっと頑張って着物スタイル～（全8回） 40代に着物は最高です。50代は着る楽しさを知り、60代は更に楽しくなり、70代は明るさ、若さを保つ手段としての着物。一人で着れるが目標です。	文化センター中央公民館 10/17、31、11/21、12/12、 1/30、2/6、20、3/6 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、帯締め、足袋、裾よけ、肌襦袢、長襦袢、伊勢締め2本、紐4本、洗濯バサミ3個
71	【着付け講座】 ～ちょっと頑張って着物スタイル～（全8回） お稽古や会など、きものでお出かけするチャンスがあるのに、洋服のあなた、地元できものを習い、まずお教室で着てみましょう。親子参加也大歓迎です。 親子参加の場合、二人で受講料5,000円（高校生以下に限る）	文化センター中央公民館 10/17、31、11/21、12/12、 1/30、2/6、20、3/6 月曜日 19：00～20：30	 榎本 幸子 ・臨床美術士（日本臨床美術協会会員） ・女子美術大卒	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	10人 初級者、中級者 ※親子参加歓迎 着物、帯、帯板、帯枕、帯締め、足袋、裾よけ、肌襦袢、長襦袢、伊勢締め2本、紐4本、洗濯バサミ3個
72	【楽しい絵手紙講座】 ～気軽に始める絵手紙～（全12回） 誰にでもやさしく始められる絵手紙講座です。特殊な筆使いによる日本的技法や生物写生画の初歩まで、従来とは少し変わった絵手紙を楽しく描きます。 顔紙、筆をお持ちの方は教材費半額	勤労福祉センター 10/13、27、11/10、24、 12/8、22、1/12、26、2/9、23、 3/9、23 木曜日 9：30～11：30	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大学卒 	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥5,000	15人 初級者、中級者 水入れ（コップ、空き瓶）、鉛筆（2B～3B）、消しゴム、古タオル（小）
73	【脳いきいき！アート講座】～右脳を活性化し、ココロもカラダもリフレッシュ～（全5回） 「五感で感じ表現する」アートプログラムです。美術の経験は必要ありません。どなたでも楽しめ、個性豊かで素敵な作品が仕上がります。心が解放されリフレッシュできますよ！	文化センター中央公民館 11/9、12/14、1/11、2/8、3/8 水曜日 10：00～11：30	榎本 幸子 ・臨床美術士（日本臨床美術協会会員） ・女子美術大卒	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥1,500	8人 雑巾、新聞紙1部 

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