

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

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
129	【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 8/5、12、26、9/9、23 土曜日 13：30～15：30	小須田 今朝人 ・公益社団法人日本詩吟学院師範 ・市内教場で25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
130	【詩吟講座】 ～詩吟でいつまでも元気！！～（全6回） お腹の使い方を学び、大きな声が出せるようにする。伴奏楽器で唄い方をリードします。漢詩、短歌、歌謡詩吟を楽しみ唄います。	文化センター中央公民館 7/12、19、8/23、9/6、13、9/27 水曜日 13：30～15：30	佐藤 敬秋 ・日本クラウン吟友会会員 ・心道流吟友会会長 ・指導歴19年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	5人 筆記用具（鉛筆）、ICレコーダー又はテープレコーダー
131	【楽しい唄教室】 ～三味線の伴奏にのって、歌ってみましょう～（全4回） まずは声を出してみましょう。三味線にからめて一曲を何度も繰り返し歌います。無心で発声、ストレス解消しませんか。	南部公民館 9/5、12、19、26 火曜日 10：30～11：30	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（演奏会）出演	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥200	10人 初級者 筆記用具（あれば4B鉛筆）、飲み物
132	【民謡体験講座】 ～いにしえ人の癒しの知恵を体験～（全4回） 民謡には子供のうちであるわらべうた、青少年の仕事唄、子守唄、大人や芸人さんの唄などがあります。今回は誰にでもできる子守唄や仕事唄を行います。 中学生以下は受講料半額	南部公民館 7/8、22、8/5、19 土曜日 9：30～11：30	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導26年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	10人 筆記用具
133	【民謡太鼓講座】 ～民謡太鼓に興味ありませんか？～（全5回） 太鼓を勉強して、血の巡りと脳の活性化を図り、健康の増進に役立てましょう。	西部公民館 7/29、8/5、12、19、26 土曜日 10：00～11：30	佐藤 月信 ・埼玉県民謡協会八段名誉教授 ・信達会家元 ・指導歴26年 ※アシスタント4名	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥1,000	5人 初級者 中学生以上 筆記用具 
134	【フルート初級講座】（全10回） 第3弾！好評につき初級コースのフルート講座を再度実施します。フルートで好きな曲が吹けるようになると楽しいものです。ぜひご参加を！親子参加歓迎。	野外活動センター 7/8、15、22、29、8/5、8/19、26、9/2、9、16 土曜日 10：00～11：30	加治 直人 ・生涯学習音楽指導員C級 ・中学校音楽教員免許	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥200	7人 初級者 小学生、16歳以上 フルート一式、雑巾又はタオル、手鏡、譜面台、筆記用具、洗濯バサミ4個
135	【陶芸講座】～おやこ陶芸！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？おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に楽しみたい。ママとの共作なら、小さなお子さんでも参加できます。	学習センター  8/3 木曜日 9：30～12：00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴23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15組 初級者 エプロン、筆記用具、タオル（汚れてもよいもの）
136	【スクラップブック講座】～“アルバム”は未来へつなぐ家族への贈り物！～（全3回） 眠らせていませんか？デジカメやスマホで撮った大切な思い出！愛情のこもった手作りアルバムは、いつでも見返しが出来る幸せな気持ちになれる家族の宝物！	文化センター中央公民館 9/5、12、19 火曜日 10：00～12：00 	布川 弘子 ・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、公民館等で指導	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,500	10人 初級者 ※お子様連れ歓迎 写真30～40枚、はさみ、カット練習用の写真1枚
137	【プリザーブドフラワー講座】～プリザーブドフラワーとアートフラワーで簡単なお仏花を作りま～（全1回） プリザーブドフラワーとアートフラワーで簡単に美的なお仏花を作ります。	文化センター中央公民館 7/8 土曜日 13：30～15：00	渡邊 静子 ・お仏花コーディネーター講師資格 ・自宅で教室開催 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥3,000	12人 初級者 はさみ、筆記用具
138	【手軽に楽しむ手芸講座】 ～大島つむぎでチョットボシェット～（全2回） つむぎボシェットにチョットハンカチや小銭を入れて、ホテルでのバイキングや近所に買い物に行くときに肩にかけてお出かけなど、とてもオシャレで便利です。	文化センター中央公民館 9/7、21 木曜日 13：30～15：30	清水 光枝 ・北本市文化センター、新潟県南魚沼市市民会館、モンゴルウランバートルで展示会及び講習会 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥1,000	15人  30cm四方のボール紙（空き箱などの厚紙可）、筆記用具、裁縫道具
139	【子どものわくわく！アート講座】（全3回） 「甘いつってどんな色？」「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、自信にもつながります。	文化センター中央公民館 8/20、27、9/3 日曜日 10：00～11：30	棟本 幸子 ・臨床美術士（日本臨床美術協会員） ・女子美術大卒	学苑運営費免除 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥1,500	8人 小学生  なし
140	【ハッピーベビーマッサージ講座】 ～心を育てる育児を応援しま～（全2回） ママの優しいマッサージで赤ちゃんに愛情をたくさん伝えましょう。目からウロコの育児のお話もどうぞ期待ください。どうぞお気軽にご参加ください。	文化センター中央公民館 8/2、9 水曜日 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	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥4,000	親子10組 生後2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんと保護者 バスタオル1枚、防水シート、赤ちゃんの服や抱きかかえ物（抱乳の場合不要）、おむつなど

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年度後期講座（平成29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5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。

全140講座募集

平成29年度通年・前期講座版

市民大学きたもと学苑

『学びたいあなた』『教えたいあなた』『あなたが主役です』

キタガク講座案内

～受講までの流れ～

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） 通 年（No.1～8） 2/24（金）～3/17（金） A日程（No.9～117） 2/24（金）～3/17（金） B日程（No.118～140） 2/24（金）～6/9（金） ※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 通 年（No.1～8） 3/27（月）～4/7（金） A日程（No.9～117） 3/27（月）～4/7（金） B日程（No.118～140） 6/16（金）～6/23（金） ※土・日・祝日除く ※4/1（土）及び 6/17（土）は 9：00～12：00 まで市役所 1 階総合案内隣で受け付けます。	直接会場へお越しください。

※学苑運営費は同期中に複数の講座を受講される場合、2講座目から免除になります。
※学苑運営費は高校生以下免除になります。



シニア健康けん玉教室



囲碁教室



プリザーブドフラワー講座



介護技術の基礎講座

申込み先及び受講料の納入場所

市民大学きたもと学苑事務局【北本市教育委員会 生涯学習課内（市役所3階）】

〒364-8633 北本市本町1-111 048-594-5567（直通）

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。

通年

※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月～翌年3月まで年間を通して行われる講座】※申込期間：2月24日（金）～3月17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	【はじめてのアロマセラピー講座】 ～若く美しく健康に～（全12回）  アロマの基礎を学びながら返り花水、乳液、クリーム、フェイシャルソープ、日焼け止め等を安心アロマで手作りします。手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 4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、 9/22、10/27、11/24、12/22、 1/26、2/23、3/23 金曜日 19:00～20:00	福田 由美 ・IACA認定アロマセラピスト、アロマコーディネーター、ハピネスアロマコーディネーター	¥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）
2	【幸せを見つける12レッスン！ネガティブからポジティブへ】（全12回） 誰でもしあわせ（ポジティブ）になれます。健康としあわせを自分で掴めるように必然に起こる見えな世界（スピリチュアル）をひとときます。すべてのものは自ら引き寄せ、しあわせや不幸を体験します。	文化センター中央公民館 4/25、5/9、6/27、7/25、8/22、 9/26、10/24、11/28、12/26、 1/23、2/27、3/27 火曜日 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	10人 筆記用具
3	【話し方講座】～話しは自己の人間表現であり、その人の広さや深さ、あなたがそのま反映されます～（全12回） ことばの性質を知り、ことばに反応する人の心の動きを感じ取る力をつけ、話し方の理論を体系的に学ぶ。自己の発案に努め、言行一致の話し方を身に付ける。	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、11/16、12/21、 1/18、2/15、3/15 木曜日 10:00～12:00	佐藤 秀子 ・NPO法人話し方IR研究所 ・インテリアコーディネーター	¥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 
4	【着付け講座】～四季を通して着物を楽しみましょう～（全12回） 思い出のお着物が箆簞に眠ったままになっていませんか？楽しみながら思い出のお着物に袖を通し「約束事」「マナー」「知識」を学び着物美人、マナー美人になりましょう。	勤労福祉センター 4/15、5/20、6/17、7/15、8/5、 9/16、10/21、11/18、12/16、 1/20、2/17、3/17 土曜日 13:30～15:30	森岡 美衣 ・ハクビ京都市も学院 教授 ・ウオーキング&ストレッチアドバイザー ・市内公民館、県立講師 ・ハクビ舞中級 ・国際免許 	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥6,000	15人 初級者～上級者 着物、帯、足袋、裾上げ、前掛け、長袖、伊達巻の2本、帯板、帯枕、腰もも5本、仮にも2本、コリリンベルト、タオル3枚、帯揚げ、帯締め、袴等¥2,000
5	【着付け講座】～四季を通して着物を楽しみましょう～（全22回） 思い出のお着物が箆簞に眠ったままになっていませんか？楽しみながら思い出のお着物に袖を通し「約束事」「マナー」「知識」を学び着物美人、マナー美人になりましょう。	勤労福祉センター 4/18、5/16、30、6/6、20、7/4、 7/18、8/1、9/5、19、10/3、17、 11/7、12/15、19、1/16、30、 2/6、20、3/6、20 火曜日 13:30～15:30	森岡 美衣 ・ハクビ京都市も学院 教授 ・ウオーキング&ストレッチアドバイザー ・市内公民館、県立講師 ・ハクビ舞中級 ・国際免許 	¥2,000 受講料¥11,000 （¥500×22回） 教材費¥6,000	15人 初級者～上級者 着物、帯、足袋、裾上げ、前掛け、長袖、伊達巻の2本、帯板、帯枕、腰もも5本、仮にも2本、コリリンベルト、タオル3枚、帯揚げ、帯締め、袴等¥2,000
6	【働く人のためのかな書道講座】 ～墨を磨る時間～（全12回） ていねいに墨を磨ると発墨が速くなります。また心の状態も静かになります。この講座では墨の磨り方から作品作りまで、ゆっくりと指導いたします。	南部公民館 4/18、5/16、6/20、7/18、8/8、 9/19、10/17、11/21、12/19、 1/16、2/20、3/20 火曜日 18:30～20:30	鳥井 美知子 ・書業40年 ・二藍舎主宰 ・日展会員	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,500	15人 高校生以上 初級者、中級者 書道用具一式（墨、硯、筆、紙、下敷き、文鎮）
7	【書道講座】～楽しみながら生きがいに書道を～（全12回） 楽しみながら書道をしてみませんか。基礎を学びながら、楷書、行書、草書、かなを毎月習います。多額作品も書いてみましょう。 親子参加の場合、小学生のお子さんは受講料無料、教材費12000円	文化センター中央公民館 4/29、5/13、6/3、7/8、8/5、 9/9、10/7、11/25、12/2、1/13、 2/10、3/10 土曜日 13:30～16:30	森川 睦水 ・墨華書道研究会公認教授 ・日本書道美術館 ・美術館 ・ハクビ舞中級 ・国際免許 	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥14,100	10人 初級者～上級者 ※親子参加歓迎 半紙、文鎮、下敷（半紙用、条幅用）、筆（大、面、細）、新聞紙、はさみ、筆記用具（鉛筆）
8	【基礎から学ぶ歌唱講座】 ～歌を楽しく笑顔で広げる心の和～（全24回） 歌唱の基礎から学ぶ講座です。歌の心で表現し、発声発音は腹式で行い、歌唱技術で表現力を身に付けます。歌好きな方、レベルの向上に挑戦しませんか。お待ちしております。	北部公民館 4/17、5/1、15、29、6/5、19、 7/3、7/17、8/1、9/4、18、 10/2、16、11/6、20、12/4、18、 1/15、2/5、2/5、3/5、3/5、 4/19 月曜日 13:30～15:00	小林 旭 ・P/ハルプロ「篠崎旭」 ・テレビ埼玉ミュージック777 ・ミニ協議講師 ※アシスタント1名	¥2,000 受講料¥12,000 （¥500×24回） 教材費¥1,500	30人 筆記用具、飲み物 

A日程

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（金）～3月17日（金）必着

分野	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
スポーツ・健康・美容講座	9	【女性の身体のためのメディカルハーブ講座】（全6回） 春夏の庭先に育つフレッシュハーブを利用して、お茶にしたりお料理にしたりとハーブの力にあまりながら美味しく、楽しく、美しくなる講座です。	文化センター中央公民館 4/27、5/18、6/22、7/27、 8/24、9/28 木曜日 10:00～11:30	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、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¥9,000	10人 初級者 女性 筆記用具 
	10	【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） 検定テキストを使用して香りのある実習を行います。初めての方でも安心して基礎から学ぶことができます。	中央公民館 4/26、5/24、6/21、7/19、 8/23、9/27 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¥9,300	10人 初級者 筆記用具
	11	【アロマ・ハーブ講座】 ～ナチュラルライフのひとつ、春夏～（全6回） ハーブや精油で春夏をテーマにしたワンランク上のクラフト作りや体の不調対策を考えてみませんか？メディカルハーブや精油のことも学んでいきます。	中央公民館 4/26、5/24、6/21、7/19、 8/23、9/27 水曜日 10:30～11:30	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	10人 初級者、中級者 筆記用具、マグカップ 
	12	【アロマセラピー講座】 ～薬を使わず12か月のお困り解消・前期～（全6回） スプレー・ジェル・オイル・クリーム・ソープ作り、花粉症、インフルエンザ、もの忘れ、若返り、ストレスなど季節ごとのお困りをアロマで解消。	文化センター中央公民館 4/20、5/18、6/15、7/20、 8/24、9/14 木曜日 10:30～11:30	島村 美代子 ・IACA認定アロマセラピーコーディネーター ・ハピネスアロマコーディネーター ・アロマ空間インストラクター	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥9,000	10人 筆記用具、マグカップ（ハーブティーを飲みます） 

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
117	【親子で楽しいウラフト講座】 ～子供の豊かな個性と感性を伸ばそう～（全6回） 「子供の感性を育む」コトは親子が一緒に考え、やってみることが第1歩と言われています。もの作りを通して子供の個性と感性を伸ばしていきませんか？	文化センター中央公民館 4/29、5/27、6/24、7/22、 8/5、9/23 土曜日 13:30～15:30	行廣 ゆかり ・日本ワイヤークラフトアカデミー代表 ・小学校、幼稚園教諭 ・HP: ucali.y.com ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥10,000	10組又は20人 3歳以上のお子様と保護者、小学4年生以上 新聞紙、持ち帰り袋、汚れても良い服装（またはエプロン）

B日程

【7～9月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（金）～6月9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
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!! 膝の屈伸と成功のタイミングを各人が体感し成功率を高めます。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	中丸公民館 7/4、11、18、25 火曜日 10:00～11:30	田中 敬彦 ・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（初回のみ貸与可）、運動のできる服装、飲み物 
119	【肩こり、腰痛体操講座】（全1回） 日頃の疲れをとる方法を伝えます。姿勢や柔軟性をチェックします。その後、具体的な体操を実施します。初心者大歓迎です。	学習センター 7/1 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
120	【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、ノ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 7/10、31、8/21、9/11 月曜日 13:30～15:00	関山 邦孝 ・日本太極養生健身会・元会員 ・NPO法人太極養生会心・元会員	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4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 
121	【体のメンテナンス講座】～自分でできる！楽に動ける！転ばぬ先のテーピングケア（中級編、膝・股関節）～（全3回） 伸縮性のあるキネシオテープをベタッと貼るだけ。H28年度受講生の6割の方が「痛み、ぐらつきで困難だった日常生活が楽になった」と回答されました。※テープは消耗品です。	北部公民館 9/6、13、20 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 ・ホームケアセラピスト ・管理栄養士	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,600	10人 20歳以上、初級者 膝、腰の痛みがなかなか治らないに困っている方と家族 よく切れるはさみ（刃渡り6cm程度）、短パン、Tシャツ、スリッパ、タオル
122	【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、動き癖に気づき痛みのない動きを探します。深い呼吸で筋肉を伸ばしたり、縮めたりして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 7/17、24、31、8/7、14、 8/28、9/4、11 月曜日 10:00～11:00	吉村 美喜 ・イケア式スケルトラルアレンジ、顔こり、肩こり、あて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 飲み物 汗拭きタオル 
123	【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 7/31、8/7、21、9/4、11 月曜日 13:30～16:30	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 初級者、中級者 40歳以上の男性 エプロン、ハンカチ、タオル2枚（食器拭き、台拭き）、筆記用具
124	【コントラクトブリッジ講座】～1億人のトランプゲーム！コントラクトブリッジの世界へようこそ～（全8回） 世界で1億人が楽しむトランプゲームのコントラクトブリッジ。日本でも13大学が授業に採用している私的で深いゲーム。あなたも試してみませんか？ テキスト5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 8/10、17、24、31、9/7、 9/14、21、28 木曜日 9:30～12:00	堀内 勝臣 ・日本コントラクトブリッジ連盟公認ブリッジインストラクター	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥500	16人 18歳以上 初級者 テキスト（持っている方）
125	【話し方講座】 ～人前であらうな話し方のコツ～（全2回） ①会社での会議の発表、②町会の集会以での発言、③PTAでの話し合い、など人前でリラックスできる話し方のコツ。	文化センター中央公民館 7/29、8/19 土曜日 10:00～11:30	大成 達夫 ・話し方とコミュニケーション講師 ・講師歴10年	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回）	15人 中学生以上 筆記用具 
126	【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。ここで韓国語をこれからしっかり学んでみませんか。いつの間にか読める驚きを皆に。	文化センター中央公民館 7/4、11、25、8/1、8、22、 8/29、9/5 火曜日 11:00～12:00	河 世江 ・韓国外国語大学卒（外国人のための韓国語専攻） ・韓国語正教師資格	¥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
127	【はじめての篠笛教室】 ～竹と呼吸のハーモニー～（全3回） 興味はあるけど難しそうイメージのある篠笛を気軽に体験する講座です。息の使い方、笛との接し方など、好きなフレーズを楽しみましょう！	東部公民館 7/30、8/27、9/24 日曜日 10:00～11:30	中村 香奈子 ・東京芸術大学邦楽科雅楽専攻 ・香風舎雅楽会主催	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥5,000	5人 初級者 なし
128	【吟詠講座】 ～詩吟で自分の音色をさがしてみませんか～（全5回） 作者が詠んだ詩を音読します。風景や叙情をくみ取ります。自分の音色でメロディにあわせて声を出します。詩吟の中に民謡、演歌、童謡も入れて吟じることもできます。	コミュニティセンター 7/14、28、8/25、9/8、22 金曜日 14:00～16:00	小林 若子 ・吟詠文月会会員 ・指導歴25年	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	5人 筆記用具、ICレコーダー又はテープレコーダー

分野	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
園芸・クラフト講座	104	【ブリザードフラワー講座】～魔法のお花「ブリザードフラワー」を使った母の日アレンジメント～（全1回） 魔法のお花「ブリザードフラワー」のカーネーションを使って、簡単・オシャレな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 4/22 土曜日 10：00～11：30	前川 陽子 ・千葉県カラーセラピースロンにてブリザードフラワーを使った季節のアレンジメント講座開催 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥2,000	20人 初級者 ブリザー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、作品持ち帰り袋
	105	【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） 寄せ植え、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 4/29、5/27、6/24 土曜日 14：00～16：00	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	10人 初級者 園芸用ハサミ、エプロン、薄手のゴム手袋
	106	【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ませんか!!～（全3回） ハンギングバスケット（つるす）という意味でイギリスから始まった植え込みです。鉢植え、ハンギングバスケット、吊りのハンギングバスケットを制作します。	文化センター中央公民館 4/19、6/7、7/12 水曜日 10:00～12:00	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	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥9,500	10人 初級者 はさみ、エプロン、びったりしたゴム手袋
	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） 春の生花アレンジメントからブリザードフラワー・多肉植物・アーティフィシャルフラワーを使用したヨーロッパアンデザインを楽しみ学べます。	文化センター中央公民館 4/20、5/4、6/1、7/6、8/3、9/7 木曜日 10：00～11：30	中川 禎子 ・（公社）日本フラワーデザイナー協会本部講師・公認講師 ・ブリザードフラワー一芸術協会講師 ・教育機関、企業等講習会実績、メディア出演雑誌掲載多数 ※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 花ばさみ、新聞、持ち帰り袋
子育て・親子参加・子供向け講座	108	【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） 春の生花アレンジメントからブリザードフラワー・多肉植物・アーティフィシャルフラワーを使用したヨーロッパアンデザインを楽しみ学べます。	文化センター中央公民館 4/22、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16 土曜日 13：30～15：30	中川 禎子 ・（公社）日本フラワーデザイナー協会本部講師・公認講師 ・ブリザードフラワー一芸術協会講師 ・教育機関、企業等講習会実績、メディア出演雑誌掲載多数 ※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 花ばさみ、新聞、持ち帰り袋
	109	【メディカルアロマで輝く妊娠ライフ教室】～香りで潤うママと赤ちゃんの10ヶ月～（全6回） つわりの時、陣痛が来たとき、妊娠中の心や体の変化に1滴の香りを1飲めるアロマや塗るアロマ。これさえしっておけば！に出会いきてくださいね。経絡談を交え作用、効能もお伝えします。	文化センター中央公民館 4/21、5/12、26、6/9、23、7/7 金曜日 13：30～15：00	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 ・アロマセラピスト ・アロマRカウンセラー	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥3,500	10人 講座期間中妊娠16～36週の方、安定しており講座に参加できる方 母子手帳、ハンドタオル、筆記用具
	110	【ストレスフリーのママになれる子育て教室】～子育てが100倍楽しくなる癒しの香りに包まれよう～（全6回） 赤ちゃんの泣き声の聞き比べをしたことがありますか？ママの心と身体をアロマで癒し固まらなすっきり子育てを！マッサージ、アロマクラフト作りも楽しみましょう。	文化センター中央公民館 6/28、7/12、19、8/23、30、9/20 水曜日 10：00～11：30	・幼雅園教諭 ・保育士免許	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥3,500	親子8組 生後2か月～1歳くらいまでの赤ちゃんと保護者 母子手帳、バスタオル、筆記用具、お子様の必要な持ち物（おむつ他）
	111	【リトミック講座】～親子で楽しむリトミック～（全5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 5/8、15、6/5、26、7/3 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¥2,500 （¥500×5回）	親子15組 2～3歳児と保護者 新聞紙、お手拭き、飲み物
	112	【親子体操（0歳児向け）】～体と心を動かしかほぐして～（全3回） ベビーとママの心と体を動かし、ほぐしましょう。ママの産後リハビリ体操も行います。	文化センター中央公民館 4/19、5/3、17 水曜日 9：30～10：30	西直 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J、ベビーマッサージ、キッズマッサージントラクター 2016優秀実践者受賞	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回）	親子15組 0歳児の赤ちゃんやママ（首が据わった赤ちゃん） 動きやすい服装、飲み物、バスタオル
	113	【親子体操（1歳～未就園児向け）】～体と心を動かしかほぐして～（全3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供の成長を促したり、皆で動いて集団を楽しんだり、心と体を育みあいませんか？	文化センター中央公民館 4/19、5/3、17 水曜日 11：00～12：00	西直 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J、ベビーマッサージ、キッズマッサージントラクター 2016優秀実践者受賞	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回）	親子15組 1歳～未就園児と保護者（歩ける子が目安） 動きやすい服装、飲み物
	114	【ハッピーベビーマッサージ講座】～心育てる育児を応援します♥～（全2回） ママの優しいマッサージで赤ちゃんに愛情をたくさん伝えましょう。目からウロコの育児のお話もどうぞご期待ください。どうぞお気軽にご参加ください。	文化センター中央公民館 6/22、29 木曜日 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	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥4,000	親子10組 生後2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんや保護者 バスタオル1枚、防水シート、赤ちゃんの飲み物（母乳の場合は不要）、おむつなど
	115	【小学えいご講座】～英文法の前に～（全12回） フォニックスと決まり文句の繰り返し練習。英語が勉強になる前に、楽しみながら基礎を作っておきましょう。	文化センター中央公民館 4/22、29、5/13、20、27、6/3、17、24、7/1、8、15、7/22 土曜日 9：00～9：45	久永 タチ ・高校外国語部講師 ・中高英語専修免許	学苑運営費免除 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥700	12人 初級者 小学1年～4年生 筆記用具
	116	【小学えいご講座】～はじめての英文法～（全12回） 楽しい学校英語と並行して英文法も始めませんか。歌とゲームだけの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 4/22、29、5/13、20、27、6/3、17、24、7/1、8、15、7/22 土曜日 10：00～11：00	ABC	学苑運営費免除 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,800	8人 小学5・6年生でアルファベット・ローマ字を修得済みの方 筆記用具

※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

分野	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
スポーツ・健康・美容講座	13	【フラワーハートセラピー講座】～あなたのそばにセラピー効果のあるお花を～（全5回） 見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 5/21、6/18、7/16、8/20、9/17 日曜日 9：30～11：30	佐々木 由美 ・NPO法人IAIH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	12人 18歳以上 ※お子様を連れての参加はご遠慮ください 花切りバサミ、筆記用具、新聞紙、雑巾、作品を入れる袋など
	14	【10歳返るスキンケア講座】～スキンケアからメイクまで～（全3回） ①正しいスキンケアで肩カット＆眉の描き方③まんねり脱メイクを楽しくレッスンします。スキンケアとメイクで自分では気づかないキレイを引き出しましょう。	文化センター中央公民館 5/27、6/10、17 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1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、眉用ペンシル（2.3回目使用 持っている方）
	15	【体のメンテナンス講座】～自分でできる！楽に動ける！転ばぬ先のテーピングケア（初級編 膝・腰）～（全3回） 伸縮性のあるキネティックテープをベタッと貼るだけ。H28年度受講生の6割の方が「痛み、ぐらつきで困っていた日常生活が楽になった」と回答されました。※テープは消耗品です。	学習センター 5/29、6/5、12 月曜日 13：30～15：00	走尾 千恵美 ・キネシオテーピングトレーナー ・ホームケアセラピスト ・管理栄養士	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,600	10人 20歳以上、初級者 膝・腰の痛みがなかなか治らずに困っている方と家族 よく切れるはさみ（刃渡り6cm程度）、短パン、Tシャツ、スキンケアクリーム
	16	【自分の体をもっと知りましょう】（全6回） どうして病気になるのだろうか？その理由を東洋医学の考えから見直して、体をゆるめやわらかくしませんか。体への理解と一緒に考え、ゆるめるための体の動きを一緒にしましょう。	学習センター 4/27、5/25、6/22、7/27、8/24、9/28 木曜日 10：00～12：00	常泉 房子 ・整体師 ・姿勢研究	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥100	10人 バスタオル 筆記用具
	17	【シニア健康けん玉教室】～今ブーム!!足踏鍛えて楽しく挑戦～（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。 けん玉入会予定の方は「日本けん玉協会」シール付きを推奨	中丸公民館 4/18、25、5/2、9 火曜日 10：00～11：30	田中 敬彦 ・日本けん玉協会段位及び指導員資格取得 ・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
	18	【笑いヨガ講座】～笑いは腹式呼吸、息が変われば生き方が変わる!～（全6回） 笑いの健康効果は、免疫力が向上し、ストレスホルモンが下がり、幸福感が高まります。楽しく笑って健康長寿を目指しましょう。	文化センター中央公民館 4/22、5/27、6/17、7/22、8/26、9/16 土曜日 13：30～15：00	松村 純子 ・笑いヨガリーダー ・ディサービスでボランティア ・本笑いのヨガクラブ ・みんなの認知症予防ゲームリーダー	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	15人 動きやすい服装、飲み物
	19	【みんなの脳活性化ゲーム】～楽しいゲームで認知症予防～（全6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」を随所にほめこんだ、どなたにも抵抗なく受け入れられ楽しめるゲームです。	北部公民館 4/25、5/23、6/27、7/25、8/22、9/26 火曜日 13：30～15：30	松村 純子 ・笑いヨガリーダー ・ディサービスでボランティア ・本笑いのヨガクラブ ・みんなの認知症予防ゲームリーダー	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	12人 飲み物
	20	【魂気気講座】～気を充満させて人を動かす気合の原理～（全3回） 気を充満させて、気で転がすのは本来の気合です。気を満ちさせると、気の病もなくなり、毎日を心身ともに、健康に過ごせます。	南部公民館 5/20、6/17、7/22 土曜日 9：30～12：00	大野 朝行 ・北本、樺茂、伊東、蘇我、秩父市等で毎月講座を実施 ・著書「魂気術の神業」	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回）	15人 初級者 なし
	21	【太極拳講座】～太極拳（簡化24式）で、健康生活を!～（全6回） 太極拳が体に良いことは広く知られています。簡化式は中国の公園でよく見られる太極拳です。有名な太極拳を覚えて健康で公園な生活を続けましょう。	コミュニティセンター 5/1、15、29、6/5、19、7/3 月曜日 13：30～15：00	関山 邦孝 ・日本太極養生健身会・元会長 ・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
	22	【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（日本おどろ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。	南部公民館 5/12、19、6/2、16 金曜日 13：30～15：00	大野 恵子 ・NOSS認定インストラクター ・市内外の公民館にて講座開催 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥100	20人 初級者 運動のできる服装、足袋または靴下、飲み物
	23	【フラダンス講座】～シルバーのためのやさしいフラ～（全8回） シルバー対象のやさしいフラ講座です。無理なくご自分のペースでハワイアンを楽しみましょう。覚えられないなんて悩む必要はありません。楽しみましょう!	東部公民館 4/17、5/1、15、29、6/5、19、7/10、31 月曜日 13：30～15：00	石澤 陽子 ・フラ歴18年 ・指導歴11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、動きやすい服装（スカート着用、タイトスカートは不可）
	24	【フラダンス講座】～はじめてさんのフラ～（全8回） はじめてだって安心です。基本からゆっくり丁寧に指導していきます。皆で体を動かしてアロハの心になりましょう。日常を忘れて楽しくしましょう。	中丸公民館 4/25、5/9、23、6/13、27、7/11、25、8/8 火曜日 13：30～15：00	石澤 陽子 ・フラ歴18年 ・指導歴11年 ・市内外公民館等で指導	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥200	15人 初心者、初級者 筆記用具、飲み物、足拭きまたは汚れても良い靴下、動きやすい服装（スカート着用、タイトスカートは不可）
	25	【フラダンス講座】～ALohaの心でハワイアンフラと一緒に楽しんでもみませんか～（全6回） 初心者の方を中心に、基礎ステップを取り入れた曲で楽しくフラダンスを体験してみませんか。	文化センター中央公民館 4/19、26、5/10、24、6/7、21 水曜日 19：00～20：00	須賀 由美子 ・ハワイ島のIHULA Waikua Unu 主宰 Kumu Kuaela Anakalea に師事 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥200	15人 初心者、初級者 動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具

※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

分野	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
スポーツ・健康・美容講座	NEW 26	【初めての骨盤力体操】 ～骨盤力で健康美を維持しましょう～（全10回） 骨盤力を回復させる体操で足腰を強くしましょう。姿勢を整えいつでもきれいで、たくさん歩ける元気な身体を作ります。初めての方も大丈夫です。	中央公民館 4/27、5/11、25、6/8、22、 7/6、20、8/3、24、9/7 木曜日 10：00～11：00	江連 真粧美 ・一般社団法人姿勢マ ネジメント協会 ・骨盤力・インストラク ター	¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回）	15人 初級者 ※概ね60歳以上の女性 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	【はじめてのヨガ講座（火曜クラス）】 ～足ツボヨガでデトックス～（全8回） ヨガに加えて手足等のツボ押しもレクチャーします。ヨガとの相乗効果で全身のめぐりを良くし、スッキリとした心とカラダを手に入れましょう。	文化センター中央公民館 4/25、5/2、9、23、6/13、 6/27、7/4、18 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 セラピー認定フット リフソロジスト	¥1,000 受講料 ¥4,000 （¥500×8回） ¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回）	15人 健康な女性 初級者、中級者 ヨガマット、汗拭きタ オル、飲み物 15人 健康な女性 初級者、中級者 ヨガマット、汗拭きタ オル、飲み物
	28	【はじめてのヨガ講座（水曜クラス）】 ～足ツボ＋ヨガでデトックス～（全10回） ヨガに加えて手足等のツボ押しもレクチャーします。ヨガとの相乗効果で全身のめぐりを良くし、スッキリとした心とカラダを手に入れましょう。	西部公民館 4/26、5/10、24、31、6/21、 6/28、7/12、26、8/9、23 水曜日 13：20～14：35		¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回）	20人 初級者 ヨガマット又はバスタ オル、動きやすい服、飲 み物、タオル
	29	【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性化します。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。	文化センター中央公民館 4/20、27、5/11、18、25、 6/1、8、15、22、7/6 木曜日 13：30～14：40	星野 里香 ・タイ政府公認 STOC ル ーシーダットンインス トラクター修了 ・タイ政府公認CCA ル ーシーダットンコース ・タイ政府公認 Ong's タ イマッサージスクール ルーシーダットンコー ス	¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回）	20人 初級者  ヨガマット又はバスタ オル、動きやすい服、飲 み物、タオル
	30	【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性化します。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。	文化センター中央公民館 6/11、18、7/2、16、23、 7/30、8/6、20、27、9/3 日曜日 15：00～16：10		¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回）	24人 初級者～上級者 体を改善する意志のある人 24人 初級者～上級者 体を改善する意志のある人 24人 初級者～上級者 体を改善する意志のある人 ヨガマット、動きやすい 服装、飲み物、80 cm程度 のタオルやストール
	31	【自力整体体操講座】～自力整体で骨盤のゆがみを治し、心と体もスッキリスリム！～（全11回） 筋肉、関節をほぐしてゆるめることで体の老廃物を排泄し整体します。また、筋肉を引き締めヤセ体質へと改善します。猫背、便秘、肩こり、腰痛も解消！	中央公民館 4/28、5/12、26、6/9、23、 7/14、28、8/11、25、9/8、 9/22 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	¥1,000 受講料 ¥5,500 （¥500×11回） 教材費 ¥500	24人 初級者～上級者 体を改善する意志のある人 24人 初級者～上級者 体を改善する意志のある人 24人 初級者～上級者 体を改善する意志のある人 ヨガマット、動きやすい 服装、飲み物、80 cm程度 のタオルやストール
	32	【自力整体体操講座】～アロマの癒しと体幹ヨガ&自力整体で、引き締まり美BODY！～（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、整体実技で背骨調整を行い老廃水を排泄できる体をつくりまします。ヤセ体質、肩こり、腰痛に効果有。男性も大歓迎です。	中央公民館 4/18、25、5/2、9、16、 5/23、6/6、13、20、27 火曜日 18：30～20：00	空腔でご参加ください	¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回） 教材費 ¥500	24人 初級者～上級者 体を改善する意志のある人 24人 初級者～上級者 体を改善する意志のある人 24人 初級者～上級者 体を改善する意志のある人 ヨガマット、動きやすい 服装、飲み物、80 cm程度 のタオルやストール
	33	【イケコの姿勢スッキリ体操講座】 ～しなやかなつながる体を手に入れよう～（全8回） イスに座ってゆるゆると、骨盤、股関節、背骨体操で巡る体に「肩こり、首こり、目、アゴ、猫背の体操で背筋スッキリ、姿勢美人になろう！	文化センター中央公民館 4/29、5/6、20、6/2、6/17、 7/15、22、8/12 土曜日 10：30～11：30	小林 和美 ・寝ころぶ美体操、イス 体操指導者 ・フルデンククライス プラクティショナー	¥1,000 受講料 ¥4,000 （¥500×8回） 教材費 ¥300	20人 初級者 20歳以上 動きやすい服装
	34	【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、動き癖に気づき痛みのない動きを探します。深い呼吸で筋肉を伸ばしたり、締めたりして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 4/17、5/1、8、15、29、 6/5、19、26 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 汗ふきタオル 飲み物
	35	【いきいき若返りカラダづくり講座】 ～たみ1枚の広さでできる簡単運動～（全8回） 全身をほぐすストレッチを中心にカラダの部位別、痛みなどの症状別ストレッチを紹介します。コリや痛みに効く「ツボ押し」も体験してみてください。	コミュニティセンター 4/18、25、5/2、9、16、 5/23、30、6/6 火曜日 9：30～11：00	広瀬 浩司 ・健康運動指導士 ・JATI-ATI（トレーニング指導者） ・整体師	¥1,000 受講料 ¥4,000 （¥500×8回）	15人 初級者  ストレッチマットま たはバスタオル
	36	【フタムラシ血液循環体操講座】 ～血液を循環させて健康に！～（全4回） 体に負担をかけず継続して行える運動。体がみるみる変わるいつでも、誰でもできる。イスに座りながら、体力に自信のない方、一緒にやってみましょう。	西部公民館 6/14、28、7/12、26 水曜日 10：00～11：30	及川 芳子 ・フタムラシ血液循環 体操指導者 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料 ¥2,000 （¥500×4回）	20人 初級者 運動しやすい服装、室 内運動靴、飲み物、汗 拭きタオル
	37	【女性のための健康ウォーキング講座】 ～歩いて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く学びます。 前トレ用コムをお持ちの方は教材費無料	北部公民館 4/22、29、5/13、20、6/3、 6/17、7/8、22、8/5、26、 9/9、23 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 15年	¥1,000 受講料 ¥6,000 （¥500×12回） 教材費 ¥100	15人 初級者 ※概ね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
	38	【社交ダンス講座】 ～楽しみながら健康作り～（全12回） 社交ダンスの基本的の踊り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。	中央公民館 4/22、29、5/13、27、6/10、 6/24、7/8、22、8/5、19、 9/9、23 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 45年	¥1,000 受講料 ¥6,000 （¥500×12回）	15人 初級者、中級者 動きやすい服装、タ オル、飲み物

分野	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
音楽関係講座	91	【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丁寧に説明します。	勤労福祉センター 5/14、21、6/4、18、7/2 日曜日 13：30～15：30	小須田 今朝人 ・公益社団法人日本詩吟 学院師範 ・市内各場で25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
	92	【詩吟講座】 ～吟詠で自分の音色をさがしてみませんか～（全5回） 作者が詠んだ詩を音読します。風景や叙情をくみ取ります。自分の音色でメロディにあわせて声を出します。詩吟の中に民謡、演歌、童謡も入れて吟じることが出来ます。	コミュニティセンター 4/28、5/12、26、6/9、23 金曜日 14：00～16：00	小林 若子 ・吟詠文月会会主 ・指導歴 25年	¥1,000 受講料 ¥2,500 （¥500×5回）	5人 筆記用具、ICレコー ダー又はテープレコ ーダー
	93	【民謡体験講座】 ～いにしえ人の癒しの知恵を体験～（全4回） 民謡には子供のうたであるわらべうた、青少年の仕事唄、子守唄、大人や芸人さんの唄などがあります。今回は誰にでもできる子守唄や仕事唄を行います。	文化センター中央公民館 4/17、5/1、6/19、7/17 月曜日 9：30～11：30	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導 26年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料 ¥2,000 （¥500×4回）	10人 筆記用具
	94	【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） 発声から始めて、歌に入ります。歌は体に良いと言われています。楽しく歌い、友達を作りましよう。	勤労福祉センター 4/22、5/13、27、6/10、 6/24、7/8、22、8/5、19、 9/2、16、30 土曜日 13：30～15：30	三瓶 万利子 ・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 筆記用具、空のベッ ト ボトル（1.8 L くらい の大きさ）
	95	【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。広いホールで心地よいピアノの伴奏に合わせたい曲を歌います。大きな声で楽しく歌って気分は爽快！ ※講師 野ばら社「心のうた」も持っている方は教材費無料	文化センター中央公民館 4/25、5/9、6/13、7/11、 8/8、9/12 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 ¥1,100	100人 歌の好きなシニア 筆記用具、飲み物、楽譜「心のうた」（持っている方）
	96	【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！声も綺麗もソプラノ歌手！ながらセラピーを楽しくマスター。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 4/19、26、5/10、24、6/7、 6/21、7/5、19、8/2、23、 9/6、20 水曜日 10：00～11：00 ※個人レッスンの日は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 初級者、中級者 20歳以上の女性 鏡、筆記用具、飲み物、 発表会で歌いたい曲の 楽譜（ある方）
	97	【彫金講座】～世界で一つのシルバーリングを作ろう～（全4回） 高純度の銀を使用して「習り出し」という（金槌、ヤスリ使用）伝統技術で、世界で一つのオリジナル銀指輪を作ります。もの作り達成感を得ることが出来ます。	文化センター中央公民館 5/23、30、6/6、13 火曜日 14：00～16：00	原口 美喜恵 ・東京芸術大学彫金科 大学院卒 ・美術彫形作家	¥1,000 受講料 ¥2,000 （¥500×4回） 教材費 ¥9,400	12人 18歳以上 初級者、中級者 ノート、筆記用具、作 業用エプロン、ぼろ布
	98	【陶芸講座】～月2陶芸！忙しいあなたも月2回はフレッシュ～（全8回） 毎日忙しいけど、ちょっとやってみたい！月2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等季節に活躍する器を一緒に作ってみましょう。	文化センター中央公民館 4/21、5/12、26、6/9、16、 6/23、7/7、21 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 ・女子美術短期大学卒 ※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、 タオル（汚れてよいも の）、新聞紙
	99	【和服リメイク講座】 ～和服が素敵なベストに変身～（全4回） タンスに眠っている着物をアイディア一つで素敵なベストにリメイクしてみませんか、オリジナルなあなただけのおしゃれを楽しみむお手伝いをします。	文化センター中央公民館 6/17、24、7/15、22 土曜日 10：00～12：00	宮下 登志子 ・東京都教員認定 ・県内各地のカルチャ ーや公民館での講 師歴 20年	¥1,000 受講料 ¥2,000 （¥500×4回）	10人 18歳以上 初級者、中級者 リメイクする和服・帯 等、裁縫道具、チャコ、 定規、紙（紙用紙）
	NEW 100	【くらしを彩るワイヤークラフト講座】～「あなたのあったらいいな」をカタチにしましょう！～（全8回） 水回りに強いワイヤー素材を中心に、基本技術をしっかりと学びながら、毎日の暮らしの中で使える便利で、お洒落なオリジナルティある生活雑貨を作ります。	南部公民館 4/21、5/12、26、6/9、23、 7/7、9/8、22 金曜日 10：00～12：00	行廣 ゆかり ・日本ワイヤークラフ トアカデミー代表理 事 ・HP：wirecraft.jp	¥1,000 受講料 ¥4,000 （¥500×8回） 教材費 ¥12,000	10人 20歳以上 初心者、初級者 持ち帰り袋 筆記用具
園芸・クラフト講座	101	【カルトナーージュ講座】 ～かわいく雑貨を楽しもう～（全5回） カルトナーージュは厚紙を組み立て、紙や布地を貼って作るヨーロッパの工芸です。あなたも自分の素敵な小物をハンドメイドしてみませんか？	勤労福祉センター 5/16、6/6、20、7/4、18 火曜日 10：00～11：30	小林 結子 ・カルトナーージュ歴 9 年 ・公民館で教室開催	¥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（全長30 cm）、布切り ハサミ、紙切りハサミ、カッター（使い易いもの）、へら、カッターマット、広歯鋸、筆記用具、おしぼり、ビシント
	102	【誰でも簡単！手作りテーシェン講座】 ～のり、ハサミ、紙を使って～（全3回） 誰もが使ったことのある「のり、ハサミ、紙」を使って素敵な作品を作ります。とても簡単に出来ますので、お子さんからお年寄りまで気軽に参加してください。	文化センター中央公民館 4/29、5/27、6/10 土曜日 10：00～12：00	大塚 俊平 ・作業療法士	¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥100	10人 初級者 ※親子参加歓迎 はさみ、スティックのり、作品を持ち帰る袋等（A4が入るもの）
	103	【スクラップブック講座】 ～写真整理が楽しくなるアルバム作り～（全3回） お子さんの笑顔の写真！思い出を込めて撮った写真！そのままでいい！いい！いつでも読み返し幸せな気持ちになれる手作りアルバムははじめませんか！	文化センター中央公民館 5/17、31、6/7 水曜日 10：00～12：00	佐藤 和代 ・クリエイティブメモ リーズ公認アルバムア ドバイザー ・自宅、公民館等で指導	¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥2,500	8人 初級者 ※お子様連れ歓迎 写真 30～40枚、 はさみ

※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

分野	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
音楽関係講座	78	【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） ギターを楽しむながら始める1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演奏を行います。	南部公民館 4/22、5/6、20、6/3、17、 7/1、15、8/5、19、9/2 土曜日 13：30～15：30	高橋 久万 ・現在、地元ギタークラブで指導（8年） ・バンドでギターを演奏、ギタークラブで合奏	¥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
	79	【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10回） 簡単なコードで弾けるフォークギターとウクレレ。昔懐折した人も大丈夫。経験豊富な講師が親切丁寧に指導します。これであなと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 4/29、5/13、27、6/10、 6/24、7/8、22、8/5、19、 9/2 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25年	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10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
	80	【フルート初級講座】（全10回） 第3弾！好評につき初級コースのフルート講座を再度実施します。フルートで好きな曲が吹けるようになると楽しいものです。ぜひご参加を！親子参加歓迎。	野外活動センター 4/22、29、5/6、13、20、 5/27、6/3、10、17、24 土曜日 10：00～11：30	加治 直人 ・生涯学習音楽指導員C級 ・中学校音楽教員免許 ・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 小学生、18歳以上 フルート一式、雑巾又はタオル、手鏡、譜面台、筆記用具、洗濯バサミ 4個
	81	【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。楽譜があれば勿論特価です。リピーター大歓迎！	文化センター中央公民館 4/19、5/17、31、6/7、21、 7/5、19、8/16、30 水曜日 17：45～21：30 ※初回のみ18：30～	林 裕美子 ・尚美音楽短期大学卒業 	¥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、楽譜（弾きたい曲のある方）
	82	【素敵なピアノ講座】～長く続けられる趣味を増やしませんか～（全10回） 脳トレで始めるシニアの方、今からでも弾けるようになります。自分の時間として気長に練習してみませんか？リピーターも大歓迎です。	コミュニティセンター 4/20、5/18、6/1、15、29、 7/6、20、8/3、31、9/7 水曜日 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業 ・ピアノ教室開催	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥100	10人 初級者 スリッパ、筆記用具
	83	【楽しいピアノ講座】～年齢に関係なくピアノが習いたくなった時がチャンスです～（全10回） 趣味を増やしたい方、始めはピアノがなくても弾けるようになりますが、あった方が早く弾けるようになります。学生さんでもここで体験してみませんか？	勤労福祉センター 4/19、5/17、31、6/7、21、 7/5、19、8/2、30、9/6 水曜日 13：00～16：00 ※初回のみ13：30～		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥100	12人 初級者 筆記用具
	84	【大人のピアノ講座】 ～ピアノの音色で至福の時間を～（全12回） 個人レッスンです。1回の講座時間内で仕上がる曲から始め、弾いてみたい曲を、半年かけて一緒に仕上げていきます。あなただけの音楽を創りましょう。	文化センター中央公民館 4/27、5/25、6/8、22、29、 7/13、27、8/10、24、31、 9/14、28 水曜日 9：30～12：00	長岡 幸子 ・大阪音楽大学短期大学卒業 ・ピアノ指導歴30年	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,000	10人 初心者、初級者 筆記用具、楽譜（弾きたい曲のある方）
	85	【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12回） ピアノとキーボード、楽しみ方はそれぞれですが、基本は同じです。左右10本の指で奏でる音楽を始めませんか。楽譜が読めなくても心配ありません。	北部公民館 4/21、28、5/12、26、6/9、 6/23、7/14、28、8/4、18、 9/8、22 金曜日 13：15～15：45		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,000	10人 初心者、初級者 筆記用具、楽譜（弾きたい曲のある方）
	86	【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。	中央公民館 5/13、20、27、 6/3、10、17 土曜日 13：30～15：30	谷脇 由美 ・胡弓で基礎を学び、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 18歳以上 初級者 筆記用具、和胡弓（講座時間内無料貸し出し有り）
	87	【民謡唄と三味線講座】～誰にでも簡単に弾ける曲から入ります～（全12回） 三味線の持ち方、バチの打ち方など基本から丁寧に教えます。簡単な曲から練習しますので、安心して覚えていただけます。 親子参加の場合、中学生以下のお子様は受講料半額	学習センター 5/6、13、27、6/3、10、 6/17、7/8、22、8/5、19、 9/2、23 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 ・経歴45年 ・指導歴40年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥6000 （¥500×12回） 教材費¥1,000	10人 初級者 小学5年生以上 ※親子参加歓迎 筆記用具、三味線（講座時間内無料貸し出し有り）
	88	【民謡唄と三味線講座】～誰にでも簡単に弾ける曲から入ります～（全12回） 三味線の持ち方、バチの打ち方など基本から丁寧に教えます。簡単な曲から練習しますので、安心して覚えていただけます。 親子参加の場合、中学生以下のお子様は受講料半額	コミュニティセンター 4/21、28、5/12、19、6/2、 6/16、7/7、21、8/4、18、 9/1、15 金曜日 18：00～20：00		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,000	10人 初級者 小学5年生以上 ※親子参加歓迎 筆記用具、三味線（講座時間内無料貸し出し有り）
	89	【やさしい小唄講座】～小唄って？聞いたことのある“あの曲”を唄ってみましょう～（全6回） 正座しなくてもOK。イスに座って練習します。簡単な曲を繰り返す唄うことで、自然に覚えられます。小唄の歴史もちょっと解説。古典芸能に触れてみませんか。	文化センター中央公民館 4/18、5/2、16、30、 6/6、20 火曜日 19：00～20：30	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（演奏会）出演	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥300	10人 初級者 筆記用具（あれば48鉛筆）、飲み物
	90	【詩吟講座】 ～詩吟でいつまでも元気！～（全6回） お腹の使い方を学び、大きな声が出せるようにする。伴奏楽器で唄い方をリードします。漢詩、短歌、歌謡詩吟を楽しむ唄います。	文化センター中央公民館 4/26、5/10、24、 6/7、21、28 水曜日 13：30～15：30	佐藤 敬秋 ・日本クラウン吟友会会員 ・心道流秋声会会長 ・指導歴19年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	5人 筆記用具（鉛筆）、ICレコーダー又はテーブルコーダー

分野	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
スポーツ・健康・美容講座	39	【社交ダンス講座】～楽しく動いて筋力を鍛えて老化防止をしましょう～（全12回） 少しづつ筋力は低下してきます。ダンスは体のバランスを整え、筋力をアップしますよ。さあ、あなたも楽しく仲間と一緒にダンスで体作りをしてみませんか。未経験者の方も大歓迎です。	中央公民館 4/20、5/4、18、6/1、15、 6/29、7/6、20、8/3、17、 9/7、21 木曜日 10：00～11：30	徳谷 正治 ・公益社団法人全日本ダンス協会連合会認定教師（フェロー） ・社団法人JATO 日本舞踊教師協会会員	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥500	12人 初級者 20歳以上 動きやすい服装（女子はスカートまたはスラックス、ジャージ不可）、ダンス靴、タオル、飲み物
	40	【社交ダンス講座】～ダンスの基礎を修得された方、又はもっと技術向上されたい方～（全12回） 現在ダンスは踊れるようになったが、もっと技術向上の勉強がしたい方、もっとダンスを知りたい方等ダンス向上に意欲のある方お持ちしています。年齢、技術は問いません。	中央公民館 4/23、5/7、21、6/4、18、 7/2、16、30、8/6、20、 9/3、17 日曜日 10：00～11：30		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥500	12人 20歳以上 多少踊れる方 ダンス用靴、女子は練習用の服装、（男子は半そで、Tシャツは不可）、飲み物、タオル
	41	【大人のヒップホップ講座】 ～子連れOK！～（全5回） 子連れでもOK！年齢階級なし！自分のペースで大丈夫。運動不足の方、音楽が好きの方、汗をかきたい方、興味のある方ぜひ！最後は骨盤調整もやります。※託児はありません。	中央公民館 4/18、5/2、16、30、6/13 火曜日 10：00～11：00	渡邊 幸代 ・日本体育協会公認スポーツ指導者ジュニアスポーツ指導員 ・骨盤コイガストラクター ・教育支援人財認証協会こどもサポーター	¥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、お子連れの方はお子様に必要なもの
	42	【楽しく踊るヒップホップ講座】（全5回） 初めてでも大丈夫！親子参加OK。子供も大人もOK。音楽に合わせて身体を動かそう！興味があったらやってみよう。	中央公民館 5/10、24、6/7、21、7/5 水曜日 18：30～19：30		¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	20人 小学生以上 初級者 シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装
料理講座	43	【手打ちそば講座】 ～国産そばで二八そばを打ちましょう～（全3回） 人気の二八そばを打ち、お馴染みの簡単そば一品料理と一緒に試食します。女性でも優しく打てます。	中央公民館 6/10、17、24 土曜日 9：00～13：00		¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,400	18人 初級者、中級者、そば打ち及び料理に関心がある方 パンダナ、エプロン、タオル、生そば持ち帰り密閉容器
	44	【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。	中央公民館 5/8、15、29、6/5、19 月曜日 13：30～16：30		¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥4,000	20人 初級者、中級者、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）、筆記用具
	45	【アロママッキング講座】～おいしい物を食べながらアロマ精油の基礎を学び、毎回精油1本お持ち帰り～（全6回） ほんの爪楊枝の先ほどの精油がいっつも料理を「高級レストラン」の味に变身。お料理を作る途中から心と身体が香りで癒され、完成したお料理を目と舌で楽しみます。	中央公民館 4/17、5/1、6/19、7/3、 8/7、9/4 月曜日 10：30～12：00	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¥12,000	8人 初級者 マグカップ（ハーブティーを飲みます）
教養講座	46	【栄養（四群点教法）講座】 ～食生活の見直しで健康生活を送ろう～（全2回） 「なにをどれだけ食べたらいいの」が分かれば、食事作りも楽しくなと思います。誰もが簡単に実践できる「食事法」です。一緒に勉強しませんか。	南部公民館 5/14、21 日曜日 10：00～12：00		¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥1,500	15人 18歳以上 筆記用具、電卓（持ってくる方）
	47	【地域学講座】～資料から学ぶ郷土や国の発展に尽くした人々（北本、伊奈、児玉、吹上）～（全6回） 郷土や国の発展に尽くした人たちの生涯を、資料を基に学びます。取り上げる人物は深井景吉・牧野氏（北本）・伊奈忠次・忠治（伊奈他）・堀保己（児玉）・代田仙三郎（吹上）の6人（内1家）です。	文化センター中央公民館 4/18、25、5/2、16、 5/23、30 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¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥800	25人 18歳以上 筆記用具 
	48	【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。ここで韓国語ををからしっかり学んでみませんか。いつの間にか読める驚きを皆に。	文化センター中央公民館 4/19、26、5/17、24、31、 6/7、21、28 水曜日 13：00～14：00	 河 世江 ・韓国外国語大学卒（外国人のための韓国語専攻） ・韓国語正教師資格	¥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
	49	【はじめてのパソコン講座】 ～Step By Step はじめてのパソコンで～（全6回） 文字入力から始めます。自分に合った手順で着実に一歩ずつ進めましょう。迷っているあなたも私と一緒にやってみましょう。やさしくアシストします。	文化センター中央公民館 4/23、30、5/7、 5/14、21、28 日曜日 9：30～12：00	 早川 澄雄 ・パソコン歴22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¥1080	18人 初級者 筆記用具、B5 ノート、携帯電話またはスマホ、デジタルカメラ
	50	【コントラクトブリッジ講座】～1億人のトランプゲーム！まずミニブリッジから～（全4回） 世界で1億人が楽しむトランプゲームのコントラクトブリッジ。その導入として考案されたミニブリッジについて、楽しみながら学んでいきますよ。	文化センター中央公民館 6/1、8、15、22 木曜日 9：30～12：00	堀内 勝巳 ・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）	16人 18歳以上 初級者 なし 
教養講座	51	【初級から二段を目指す囲碁道場】 ～実戦と総合問題で棋力アップ～（全12回） ルールを覚えて少し強くなり、上級・初級・二段と上達すれば、老若男女を問わず囲碁を通じてコミュニケーションができて、楽しい日々となります。	学習センター 4/22、5/6、20、6/3、17、 7/15、29、8/5、19、 9/2、16 土曜日 9：30～11：30	 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）	20人 20歳以上 初級者～上級者 筆記用具、ノート

分野	No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学費運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
教養講座	52	【楽しく遊んで学ぶスマホ・デジカメ講座】 ～初級コース～（全6回） スマホ・デジカメを使って撮影、実習。シャッターチャンス の捉え方、光線の見極め感覚、編集プリント方法等、皆さんと 一緒に学びましょう。	野外活動センター 4/19、5/17、6/21、7/19、 8/16、9/20 水曜日 9：30～11：30	小松崎 武美 ・埼玉県美術協会会員 ・北本デジタル写真ク ラブ相談役 ・写真展 25年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥600	15人 初級者 スマホ、 デジタルカメラ、 筆記用具
	53	【写真講座】 ～やさしく学べる写真撮影～（全5回） スマホ&一眼カメラを上手に使いこなして、写真 作品を通して皆様にあった写真の楽しみ方や撮り 方を指導していききたいと思います。	文化センター中央公民館 5/27、6/24、7/29、 8/26、9/30 土曜日 14：00～16：00	大島 登 ・一般社団法人日本写 真作家協会会員 ・公益社団法人日本写 真協会会員	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥2,000	12人 20歳以上 初級者 カメラ（スマホ）、カ メラの使用説明書、写 真2～3枚
	54	【体験で学ぶ介護技術講座】（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。褒 められ、立ち上がり介助を行います。	学習センター 4/29 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
	55	【介護技術の基礎講座】（全1回） 初心者大歓迎です。実技形式で介助の基礎を学びます。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。	学習センター 5/13 土曜日 9：30～11：30	西山 直樹 ・理学療法士	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回）	10人 初級者 動きやすい服装
	56	【生活の知恵袋講座】 ～ダウンジャケットを洗ってみましょう～（全1回） 家庭で簡単にダウンジャケットが洗えます。サッパリふわふ わに上手に洗う方法を環境を配慮し、実演しながら伝授いたし ます。	学習センター 5/8 月曜日 9：30～11：30	西川 裕美 ・埼玉県環境教育ア シスタント ・彩の国環境大学修了 生	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥100	15人 初級者 筆記用具
	57	【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、添え状の書 き方、ボイスレコーダー等ビジネスマナーや日常礼法を学 びます。お気軽にご参加ください。	東部公民館 4/22、5/27、6/24、 7/22、8/26 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	8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）
芸術・文化講座	58	【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 5/31、6/21、7/26、 8/30、9/27 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 新聞紙1日分、 雑巾
	59	【楽しい絵手紙講座】 ～気軽に始める絵手紙～（全10回） 従来の絵手紙とは少し変わったやり方で講座を進めていきま す。洋画の技法や日本画の技法を取り入れ、本格的絵画へ の足掛かりとしたいと思います。 観覧、筆をお持ちの方は教材費半額	勤労福祉センター 4/20、5/4、18、6/1、15、 7/6、20、8/3、17、9/7 水曜日 13：30～15：30	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大学卒 ・句集制作歴5年	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥5,000	15人 初級者 鉛筆 3B、消しゴム、水 入れ（コップ、空き瓶）、 古布（手ぬぐい、タオル）
	60	【俳句講座】 ～楽しい俳句～（全10回） 俳句に興味を持ちながらも、今一歩前に進めない方、皆で楽し く俳句をつくり、お互いに意見交換などをしながら先に進んで 行きますよ。	勤労福祉センター 4/20、5/4、18、6/1、15、 7/6、20、8/3、17、9/7 木曜日 9：30～11：30		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥3,000	15人 初級者 筆記用具
	61	【川柳基礎講座】～川柳を基礎から楽しく学ぼう！自 分を表現する、読者をひき込む～（全6回） 川柳は人間である、と言ったのは大作家の権左衛門。名句の「知 てるか アハハと手品、やめにする」は、いわば手品師になって笑 いを誘う作品です。皆さんも読者をひき込む作品を作りましょう。	文化センター中央公民館 4/19、5/24、6/28、7/26、 8/23、9/27 水曜日 9：30～11：30	相良 博風 ・文芸埼玉道考委員、 編集委員 ・県民活動総合センタ ー市民講師 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥600	30人 初級者～ 上級者 筆記用具
	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） 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ので す。実用書道では小筆を使って書の基本から、のし、宛名、年 賀状と生活に役立つ書き方を学んでいきます。	文化センター中央公民館 4/28、5/12、26、6/9、23、 7/7、21、8/4 金曜日 9：30～11：30	柳原 恵美 ・日本賞状技法士協会 認定講師 ・一般賞状技法士	¥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） 基礎講座修了後の講座です。受講経験により練習内容が変わり ます。暮らしに役立つ書式を学び静かな時間を過ごして、趣味を 広げましょう。ご希望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 4/26、5/17、31、6/7、 7/5、12、26、8/9 水曜日 9：30～11：30		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥600	20人 18歳以上 基礎コース修了者 小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
	64	【書道講座】 ～脳を刺激してみませんか？～（全4回） 現代の生活で使っている漢字と仮名の印刷体を使います。書は脳 を刺激しますので、認知症予防に良いと言われています。私は難聴 というハンデを持っていますが、手話と筆談で指導します。	学習センター 5/5、12、19、26 金曜日 10：00～12：00	棟本 美智子 ・師範免許有 ・毎日書道展入選1回、 入賞2回	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	15人 20歳以上 初級者～上級者 硯、筆、墨（墨汁でも 可）、半紙、新聞紙、 文鎮

分野	No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学費運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
芸術・文化講座	65	【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分かりやすく説明、形の取り方等 を解説しつつ指導します。	東部公民館 4/25、5/9、30、6/13、27、 7/11、25、9/12 火曜日 13：30～15：00	石井 春風 ・産経新聞社「書のア ート」常務理事・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 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、筆ペン
	66	【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解明、形の取り方等を基礎から指導しま す。	東部公民館 4/18、5/2、23、6/6、20、 7/4、18、9/5 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～上級者 書道用具一式
	67	【かな書道講座】 ～墨を磨る時間～（全5回） ていねいに墨を磨ると発墨が変わります。また心の状態も静ま ります。この講座では墨の磨り方から作品作りまで、ゆっくり とご指導いたします。	文化センター中央公民館 6/6、20、7/4、18、8/8 火曜日 10：00～12：00	鳥井 美知子 ・書業40年 ・二藍舎主宰 ・日展会友	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥1,500	15人 18歳以上 初級者、中級者 書道用具一式（墨、硯、 筆（大筆4号位）、半紙、 下敷、文鎮）
	68	【舞踊講座】 ～見る楽しさより踊る楽しさを～（全3回） 初心者の方、誰でも踊れるように！やさしい手ほどきでお教 えいたします。休全体を使い、健康にも最高です。踊る楽しさと 仲間を作る楽しさを味わってみませんか。	コミュニティセンター 4/18、5/9、6/13 火曜日 10：00～11：30	豊藤 美知愛 ・豊藤流家元 ・日舞、剣舞、詩舞、新 舞踊、民舞 ・自宅にて指導 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回）	5人 浴衣 （持っている方）
	69	【舞踊講座】 ～創作舞踊を踊ってみませんか～（全10回） 日本舞踊の動きでリフレッシュしませんか？	中央公民館 4/28、5/12、26、6/9、23、 7/7、21、8/4、18、9/1 金曜日 13：00～14：30	栗原 弘子 ・舞踊（創作舞踊）桂 希流 ・特別師範	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	6人 初級者 扇、手拭い
	70	【着付け講座】 ～ちよっと頑張って着物スタイル～（全8回） 40代～着物は最高です。50代で着る楽しさを知り、60代は更 に楽しくなり、70代は明るく、若さを保つ手段としてのお着 物、一人で着れるが目標です。	文化センター中央公民館 4/17、5/8、15、29、6/19、 6/26、7/3、9/4 月曜日 10：00～11：30	金子 雅子 ・きもの愛好家 ・元中学体育教師	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	10人 初級者、中級者 着物、帯、帯枕、帯桶、 帯締め、足袋、裾上げ、 長袖、伊勢巻め2本、紐4本、 洗濯、針3個、タオル2枚
音楽関係講座	71	【着付け講座】 ～ちよっと頑張って着物スタイル～（全8回） お稽古や集まりなど、きものでお出かけるチャンスがあるの に洋服のあなた。地元できもの習ってまずお教室で着てみま しょう。親子参加も大歓迎。 親子参加の場合、二人で受講料5,000円（高校生以下に限り）	文化センター中央公民館 4/17、5/8、15、29、6/19、 6/26、7/3、9/4 月曜日 19：00～20：30		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	8人 初級者 ※親子参加歓迎 着物、帯、帯枕、帯桶、 帯締め、足袋、裾上げ、 長袖、伊勢巻め2本、紐4本、 洗濯、針3個、タオル2枚
	72	【着付け講座】 ～楽しい着付け教室～（全10回） 以前習ったけど忘れてしまったというあなた！またお 稽古しませんか？すぐに思い出しますよ。もちろん初 めての方も大歓迎。きものを着て出掛けませんか。	文化センター中央公民館 4/26、5/10、24、6/7、21、 7/5、26、9/6、9/13、27 水曜日 9：30～11：30	大島 順子 ・装道流きまもの学院 公認きもの教室 ・全日本きものコンサ ルト協会認定校 ※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 ののよい、初日に説明す るので新規購入不要）
	73	【茶道講座】～茶道を通じて心豊かに日本の伝統文化 を楽しみましょう～（全10回） 千利休より受け継がれてきた茶道は、身近な日常生活の中に活か されています。長い歴史と伝統を学びあひながら、時代に適応した茶 道を楽しみ心豊かになりたいと！正座用楽座、用意有。	勤労福祉センター 4/18、25、5/16、30、6/13、 6/27、7/4、11、9/12、26 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 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥5,000	10人 初級者、中級者 ふくさ、扇子、懐紙、 楊枝、白色の靴下
	74	【茶道講座】～始めてみませんか？一服のお茶で楽し みを～（全12回） 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 に楽しみながら稽古してみませんか。	勤労福祉センター 4/17、5/8、29、6/5、19、 7/3、17、31、8/7、21、 9/4、18 月曜日 13：30～16：30	福島 さわえ ・表千家教授・公民館、 サークル、自宅で教 室開催 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥6,000	10人 初級者、中級者 ふくさ、懐紙、扇子、楊 枝、白色の靴下（お持ち でない方は貸出します）
	75	【茶道講座】～一度はやってみよう！茶道 教室～（全10回） スピーディーに変化していく現代こそ、スローリー な時間を大切に楽しみましょう。一服のお茶に心を 置いてみませんか。初歩よりご指導いたします。	文化センター中央公民館 4/25、5/9、23、6/13、27、 7/11、25、8/22、9/12、 9/26 火曜日 19：00～21：00	関根 隆子 ・表千家教授 ・NHKカルチャーセンタ ー茶道教室講師 ・市内公民館、自宅にて 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、親子参加歓迎 ふくさ、扇子、懐紙、楊 枝（お持ちの方）、白色 の靴下
	76	【オカリナ初級講座】 ～オカリナの音色に癒されませんか～（全12回） 音聞いたことがある方や初めてのオカリナ講座に参加された 方、伴奏にのせての演奏を楽しみながら、懐かしい曲、好きな 曲と一緒に吹いてみましょう。	文化センター中央公民館 4/28、5/12、26、6/9、30、 7/14、28、8/11、25、9/8、 9/22、29 金曜日 15：20～16：50	小山 圭子 ・オカリナ歴11年 ・公民館でサークル指 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¥2,200	16人 20歳以上 初級者 オカリナ（アルトC管）と 筆記用具、楽譜を入れる ファイル、卓上譜面台（持 っている方）
	77	【オカリナアンサンブル講座】 ～素敵なハーモニーを目指しましょう～（全12回） 毎日慌ただしく過ぎていく中、オカリナの温かくて懐かしい音 色に癒されませんか。1人で味わえないハーモニーを楽 しみなながらレッツステップアップ！	文化センター中央公民館 4/28、5/12、26、6/9、30、 7/14、28、8/11、25、9/8、 9/22、29 金曜日 13：30～15：00		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥2,200	16人 20歳以上 初級者 オカリナ（アルトC管） 筆記用具、楽譜を入れる ファイル、卓上譜面台（持 っている方）