

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』

キタガク講座 申込みの流れ



※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。

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、申込み時に日程をよく確認してください。
- ※ 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。

パンフレット (キタガク講座案内) 配布場所

※広報と同時に配布していませんので、ご注意ください※

- ・北本市役所 (総合案内、生涯学習課)
- ・文化センター (中央公民館、中央図書館)
- ・児童館、こども図書館
- ・地区公民館 (東部、西部、南部、北部、中丸)、学習センター、
コミュニティセンター、勤労福祉センター
- ・野外活動センター
- ・総合福祉センター (社会福祉協議会)
- ・健康増進センター
- ・体育センター
- ・総合公園
- ・北本駅
- ・駅連絡所
- ・農業ふれあいセンター (桜国屋)



設立10周年記念
事業を実施します！
詳細は裏面を
ご覧ください。



編集・発行
市民大学きたもと学苑事務局
(北本市教育委員会生涯学習課)
北本市本町1-111 (北本市役所3階)
TEL 048-594-5567

平成29年8月25日発行
(次号は2月末に発行予定)

キタガク寄席

◆とき 平成29年 **10月22日** (日)

◆時間 14時開演 15時40分終演予定
(開場: 13時15分)

◆場所 北本市文化センターホール

◆定員 680名 (全席指定)

◆申込方法 生涯学習課や市内各公民館等に置いてある参加申込書に必要事項を記入し、9月29日(金・必着)までにお申込みください。
 なお、定員を超えた場合は、抽選となります。



林家正蔵

入場無料

※参加の決定

申込み締め切り後、1週間程度でハガキにて結果をお知らせいたします。

※注意事項

- ・主催者で席を指定させていただきます。
- ・一人で複数枚応募の場合、2枚目以降は無効となります。



林家たけ平



林家つる子



林家たま平



三増紋之助

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30年度前期講座(平成30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11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。

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25日(金)～9月15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	【書道講座】 ～ゆっくりやりませんか書道～(全6回) 墨の匂いって気持ち落ち着かせてくれます。気持ちにゆとりを持ち趣味を楽しみましょう。私は聴覚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。	駒西ロビロ市民交流プラザ 10/20、27、11/3、17、12/1、15 金曜日 10:00～12:00	榎本 美知子 ・師範免許	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	10人 初級者 書道用具一式 新聞紙
24	【実用書道講座 基礎コース】 ～小筆を使って素敵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 10/27、11/17、24、12/8、12/22、1/19、26、2/9 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
25	【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。暮らしに役立つ書式を学びながら時間を過ごし、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 11/1、15、22、12/6、20、1/17、31、2/14 水曜日 9:30～11:30	柳原 恵美 ・日本賞状技法士協会認定師範 ・一級賞状技法士	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥600	20人 18歳以上 中級者、上級者 小筆、墨、硯、物差し、筆記用具
26	【書道常識講座】 ～基礎から書道を学ぼう～(全8回) 日常生活する文字を解明、形の取り方等を基礎から指導します。	東部公民館 10/17、11/7、21、12/5、12/19、1/23、2/20、3/6 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 ・北本書道連盟顧問	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥4,000	25人 初級者～上級者 書道用具一式
27	【ペン習字講座】 ～基礎から学ぶペン習字～(全8回) 日常生活する文字から入門し、形の取り方の基礎から指導します。	東部公民館 10/24、11/14、28、12/12、1/9、2/6、27、3/13 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 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
28	【川柳基礎講座】 ～川柳を楽しく学び笑いのある毎日！日本語には魔力がある。ほけを遠ざけよう～(全6回) 暮らしの中に笑いを呼び込み、楽しい家庭を作ろう。喜怒哀楽はすべて川柳の題材になり、考えることが脳の活性化に繋がります。川柳家にボケはいません。	東部公民館 10/25、11/29、12/27、1/24、2/28、3/28 水曜日 9:30～11:30	相良 博胤 ・文芸埼玉選考委員、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	10人 筆記用具
29	【楽しい絵手紙講座】 ～気軽に始める絵手紙～(全10回) 従来の絵手紙のイメージとは異なる描き方で進めていきます。日本画の筆使いや、洋画的表現も学びます。本格的絵画への足掛かりとなるように学んでいきます。 講師(絵、染、筆等ある方は教材費半額)	駒西ロビロ市民交流プラザ 10/26、11/2、16、12/7、12/21、1/11、18、2/1、2/15、22 木曜日 13:30～15:30	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大卒 ・俳句、短歌指導歴6年	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000	15人 初級者、中級者 鉛筆(2B～3B)、消しゴム、水入れ(コップ、空き瓶)、タオル(筆洗用)
30	【初歩の俳句講座】 ～楽しい俳句～(全10回) 俳句に興味を持ちながら今一歩踏み込めないでいる方、初心者同士の気楽な雰囲気の中で、句作りをしてみませんか。最後には自分の句集を作りましょう。	駒西ロビロ市民交流プラザ 10/26、11/2、16、12/7、12/21、1/11、18、2/1、2/15、22 木曜日 9:30～11:30	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大卒 ・俳句、短歌指導歴6年	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥3,000	10人 初級者、中級者 小形ノート、筆記用具
31	【脳いきいき！アート講座】 ～右脳を活性化し、ココロもカラダもフレッシュ～(全5回) 五感を刺激し、感じることによって表現するアートプログラムです。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。心が解放されフレッシュできますよ！	文化センター中央公民館 11/29、12/20、1/31、2/28、3/28 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 新聞紙1日分、雑巾

● 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
32	【声楽講座】 ～声を鍛えよう！みんなで歌うクラシックのうた～(全6回) クラシックは歌居高い？そんなことはありません！親しみやすい曲が沢山あります。正しい呼吸で声を出して、世界の名曲を楽しみましょう！	文化センター中央公民館 12/4、1/8、22、2/12、2/26、3/5 月曜日 10:30～12:00	鳥井 香衣 ・桐朋学園大学声楽科卒業・同研究科修了、二期会会員	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥2,000	15人 18歳以上 筆記用具、飲み物
33	【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！声も顔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。非日常の世界はウケになりそう！美しく大変身しましょう。	勤労福祉センター 10/18、25、11/8、22、12/6、12/20、1/10、24、2/7、2/21、3/7、14 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)

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25日(金)～9月15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
34	【歌声ひろば】 ～広いホールで楽しく大きな声で歌おう～(全6回) 歌の好きな方が気軽に参加できる講座です。心地よいピアノの伴奏に合わせて懐かしい曲を歌います。最近声が出にくくなってきた方にもおススメ講座です。 ※楽譜「心のうた」をお持ちの方は教材費無料	文化センター中央公民館 10/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27 火曜日 10:00～11:30	岩田 俊子 ・日本音楽療法学会員 ・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」を持っている方はご持参ください。
35	【カラオケ講座】 ～遊びながら楽しく和やかに歌を歌って輝きましょう～(全12回) 歌が唄える時が一番心と身体の調子が良い状態と考えます。何かあると暗くなる人生に付きまとい、唄える日々をいつまでも続けましょう。きつと輝く人生に!!	コミュニティセンター 10/24、11/7、21、28、12/5、12/19、1/9、23、2/6、20、3/6、13 火曜日 13:30～16:30	三沼 忠雄 ・カラオケ歌謡指導者 講師、歌手、カラオケ指導30年	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥500	15人 筆記用具、飲み物等
36	【女性のための演歌講座】 ～歌を唄って友達をつくりませんか～(全12回) 今は歌を唄わない人がいないくらい昔さんは歌を愛しています。家族と唄ったり、グループで手軽に楽しんだりできますので是非参加してみてください。	勤労福祉センター 10/21、28、11/11、25、12/9、23、1/13、27、2/10、2/24、3/3、17 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、空のペットボトル(飲みたいもの)
37	【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、俳句などを資料に基づき鑑賞し、お腹の底から発声できる発声法、呼吸法により(歌等と同じ)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 10/28、11/4、18、12/2、16 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 ・市内の教場で26年間指導	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	5人 20歳以上 初級者 筆記用具、10レコーダー等録音できるもの
38	【やさしい民謡講座】 ～うたを楽しむワケ～(全4回) 日本のフォークソング(民謡)には子供の「わらべうた」から若人さんの表語まで幅広くあります。今回は、日常生活の中での民謡を行います。歌の苦手な方歓迎です。	勤労福祉センター 10/24、31、11/7、14 火曜日 13:30～15:30	田口 明彦 ・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 初級者 なし
39	【民謡講座】 ～日本の民謡を勉強しましょう～(全5回) 日本文化の全国、埼玉の民謡を初歩から勉強します。また、健康のために発声で勉強して民謡を唄いましょう。	西部公民館 11/18、25、12/2、9、16 土曜日 10:00～11:30	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27年	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	6人 初級者 筆記用具、カセット
40	【楽しむ民謡唄と三味線講座】 ～みんなが知っている唄(埼玉県の民謡)を楽しみます～(全12回) 今回の講座は主に埼玉県内の民謡曲。特に北本音頭から入りたいと思います。次二秩父音頭から八戸音頭等おもしろい民謡を10曲ほど楽しませます。 ※観客参加の場合小学生の受講料は無料。指かけをお持ちの方は教材費100円	学習センター 10/21、28、11/11、18、12/2、9、1/13、20、2/7、2/24、3/3、17 土曜日 9:30～11:20	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46年	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×6回) 教材費¥1,000	10人 初級者 小学4年生以上 親子参加歓迎 筆記用具、三味線(講座時間内無料貸出有り)
41	【小唄三味線教室】 ～爪弾きの優しい音色を楽しみましょう～(全8回) バチではなく、人差し指の先で糸を弾いて演奏します。二人ずつの個人指導。初心者大歓迎。両手の左右運動した別々の動きで脱活しましょう。	中央公民館 10/24、31、11/7、14、21、12/5、12、19 火曜日 13:30～16:30	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(演劇会)出演 ・自宅にて指導	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥100	10人 初級者～上級者 筆記用具(持っている方は、三味線用指かけ・膝ゴ)
42	【やさしい大正琴講座】 ～初めての方も楽しく一緒に弾いてみませんか～(全5回) 楽譜は数字なので年齢や性別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。気軽にご参加ください。	文化センター中央公民館 10/26、11/9、23、30、12/14 木曜日 9:30～11:30	竹内 和代 ・琴伝流師範 ・上尾市まなびすと指導者 ・公民館でサークル指導	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥300	6人 初級者 筆記用具、大正琴は講座時間内無料貸出し
43	【大人のピアノ講座】 ～あなただけの響きを作ろう～(全12回) 曲の雰囲気って、弾く人によって大きく変わります。あなただけの響き、あなただけの音色を奏でませんか。個人レッスンなので、楽譜が読めない方も心配いりません。	文化センター中央公民館 10/16、30、11/6、20、12/4、12/11、25、1/22、2/5、2/26、3/5、19 月曜日 13:30～16:30	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(弾きたい曲がある方)
44	【大人のピアノ、キーボード講座】 ～お気に入りの曲を弾こう～(全12回) 音楽のジャンルを問わず楽しめるピアノ・キーボード。あなたの弾きたい曲をピアノかキーボードで丁寧に指導します。個人レッスンなので、楽譜が読めない方も心配ご無用です。	北部公民館 10/20、11/10、17、24、12/1、15、1/5、19、2/2、2/16、3/9、23 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(弾きたい曲がある方)

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25日(金)～9月15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
45	【楽しいピアノ講座】 ～思い出多いピアノ・今度はあなたの思い出を増やしませんか?～(全10回) 4人ずつのグループに分かれ、一人15分の個人レッスン。初めてでも、心配いりません。弾けるようにご指導いたします。最終日に練習した曲を発表します。	勤労福祉センター 10/18, 11/1, 15, 29, 12/6, 20, 1/17, 31, 2/7, 21 水曜日 13:00～16:00 ※初回のみ13:30～	青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ科卒業 ・コロシアム伴奏・ピアノ教室開催	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥100	12人 20歳以上 初級者 楽譜(ある方)、 筆記用具
46	【素敵なピアノ講座】 ～頭を使って、指を使って、楽器を使って脳トレしましょう!～(全10回) 全く触ったことがなくても、根気よく練習すればみるみる弾けるようになります。レッスン内容はもう一つの講座と同じです。リピーターも大歓迎です。	コミュニティセンター 10/19, 11/2, 16, 30, 12/7, 21, 1/18, 2/1, 15, 3/1 木曜日 9:00～12:00 ※初回のみ9:30～		¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥100	10人 20歳以上 初級者 楽譜(ある方)、 筆記用具、スリッパ
47	【大人のピアノ講座】 ～ピアノで脳トレ。大好きなあの曲を自分のレパートリーに♪～(全10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。指先運動は脳トレです。初めての方もリピーターさんも1曲ずつ弾ける曲を増やしましょう。	文化センター中央公民館 10/18, 11/1, 22, 29, 12/6, 1/7, 31, 2/7, 21, 3/7 水曜日 17:45～21:30 ※初回・最終回18:30～	林 裕美子 ・尚美学堂短期大学卒業	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	15人 40歳以上 初級者 楽譜(ある方)、 筆記用具
48	【クラシックギター入門講座】 ～あなたも楽しみながらクラシックギターを始めませんか?～(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、リズムの取り方等。後半ではコードを使って伴奏も行います。	南部公民館 10/21, 11/4, 18, 12/2, 12/16, 1/6, 20, 2/3, 17, 3/3 土曜日 13:30～15:30	高橋 久乃 ・地元ギタークラブで指導(9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	8人 初級者 高校生以上 クラシックギター、 (譜面台、足台、チューナーは持っている方)
49	【初心者フォークギター・ウクレレ講座】 (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。これであなただ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 11/4, 11, 12/2, 9, 16, 1/6, 20, 2/3, 17, 3/3 土曜日 13:30～15:30	奥田 健一 ・PP&Mファンクラブ創設者 ・ギター集団フレッツ創設者 ・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
50	【福音ハーモニカ初級講座】 ～ハーモニカの音色と一緒に癒されてみませんか?～(全12回) ハーモニカは手軽で身近な楽器です。初めての方でも、すぐに吹けるようになります。童謡から懐メロまで、好きな曲と一緒に吹いてみましょう。	コミュニティセンター 10/19, 11/2, 16, 12/7, 12/21, 1/11, 18, 2/1, 2/15, 3/1, 15, 29 木曜日 10:00～11:30	大畑 俊夫 ・北本ハーモニカサークル会長 ・初心者から中級者まで幅広く指導	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥1,000	12人 初心者、初級者 福音ハーモニカ21穴C調及びC#、Am(C#、Am)は3ヶ月後までに準備、筆記用具
51	【アルプホルン講座】 (全10回) スイスと言えばバイエルンとヨーデルそしてアルプホルン。手軽にアルプホルンが吹ければメルヘンチックかも!実際に体験して吹けるようになってみませんか。初回に簡易アルプホルンを作成します。	野外活動センター 10/21, 28, 11/4, 11, 18, 11/25, 12/2, 9, 16, 23 土曜日 9:30～11:00	加治 直人 ・北本アルプホルンクラブ主催者 ・元ロイヤル交響吹奏楽団	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥2,200	8人 20歳以上 初級者 非喫煙者 アルコールタイプ履物(フットロック、靴、タオル、靴下、手袋、ひも2本)
52	【楽しいオカリナ講座】 ～指と息を使ってオカリナで楽しい脳トレ!～(全12回) 昔吹いたことがある方や、初級講座に参加された方、童謡・民謡や懐メロ、ポップスなどをイタリア生まれの楽朴なオカリナの美しい音色で楽しみませんか? 教則本を持っている方は教材費200円	文化センター中央公民館 10/27, 11/10, 24, 12/8, 12/22, 1/12, 26, 2/9, 2/23, 3/9, 23, 30 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 初級者 オカリナ(アルトC管)、 筆記用具、楽譜を入れるA4ファイル、卓上楽譜台(持っている方)
53	【オカリナアンサンブル講座】 ～癒しの音色を奏でましょう～(全12回) オカリナの温かくて懐かしい音色は癒ややかな気持ちにさせてくれます。1人では味わえないハーモニーを楽しみながらステップアップを目指しましょう。 教則本を持っている方は教材費200円	文化センター中央公民館 10/27, 11/10, 24, 12/8, 12/22, 1/12, 26, 2/9, 2/23, 3/9, 23, 30 金曜日 13:30～15:00		¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥2,200	16人 中級者 オカリナ(アルトC管)、 筆記用具、楽譜を入れるA4ファイル、卓上楽譜台(持っている方)

● 園芸・クラフト講座 ●

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
54	【フラワーアレンジメント講座】 ～簡単おしゃれなフラワーアレンジメント～(全6回) ハロウィン・クリスマス等季節のイベントに沿ったレッスン内容。初心者から経験者まで楽しめる学べるワンランク上のデザインを提供いたします。	文化センター中央公民館 10/26, 11/23, 12/14, 1/4, 2/1, 3/1 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・公認校 ・プリザーブドフラワー芸術講師校	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥12,000	20人 はさみ、新聞 持ち帰り袋
55	【フラワーアレンジメント講座】 ～簡単おしゃれなフラワーアレンジメント～(全6回) ハロウィン・クリスマス等季節のイベントに沿ったレッスン内容。初心者から経験者まで楽しめる学べるワンランク上のデザインを提供いたします。	文化センター中央公民館 10/21, 11/18, 12/16, 1/20, 2/17, 3/17 土曜日 13:30～15:00	教育機関、企業等講習会実績、雑誌掲載多数、掲載させていIFEXデモンストレーション担当	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥12,000	20人 はさみ、新聞 持ち帰り袋

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25日(金)～9月15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
56	【ガーデニング講座】 ～あなたのお庭をおしゃれなミニヨーロッパ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を作って主体的に花を飾り、狭いお庭でも広く活用できハング(つるす)という意味でおしゃれで大変魅力的な庭に変身させ楽しんでみませんか!!	文化センター中央公民館 11/8, 12/13, 1/17 水曜日 10:00～12:00	浪井 弘子 ・日本ハンギングマスター ・グリーンアドバイザー ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥9,500	10人 初級者 はさみ、エプロン、びったりしたビニール手袋
57	【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びます。	コミュニティセンター 11/18, 12/9, 1/20 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	12人 初級者 園芸用はさみ、エプロン、薄手のゴム手袋
58	【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・おしゃれな季節のアレンジメントを作ります。	文化センター中央公民館 10/28, 11/25, 12/16 土曜日 10:00～11:30	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	20人 初級者 筆記用具、はさみ、 作品持ち帰り袋
59	【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!思いを込めて撮った写真!そのままではもったいない!いつでも読み返して幸せな気持ちになれる手作りアルバム♥始めませんか!	文化センター中央公民館 10/17, 24, 31 火曜日 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
60	【シャドウ・ボックス講座】 ～額の中のかわいい世界～(全6回) 小さくてかわいいクリスマスリース2種類を額の中に立体的に作ります。人気のフラワーフェアリーも作ります。	文化センター中央公民館 10/24, 11/14, 12/12, 1/9, 2/13, 3/13 火曜日 13:30～16:00	山口 こずえ ・平成29年手工芸作品展入選 ・第5回Shadow Box Art Exhibition in Japan 出展 ・3D Art Circle YUCCA 認定講師	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥10,000	10人 初級者 18歳以上 筆記用具、はさみ、 カッター、ピンセット、 30cm定規、持ち帰り袋
61	【シャドウ・ボックス講座】 ～額の中のかわいい世界～(全6回) 小さくてかわいいクリスマスリース2種類を額の中に立体的に作ります。人気のフラワーフェアリーも作ります。	文化センター中央公民館 10/22, 11/12, 12/17, 1/14, 2/4, 3/11 日曜日 13:30～16:00	山口 こずえ ・平成29年手工芸作品展入選 ・第5回Shadow Box Art Exhibition in Japan 出展 ・3D Art Circle YUCCA 認定講師	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥10,000	10人 初級者 18歳以上 筆記用具、はさみ、 カッター、ピンセット、 30cm定規、持ち帰り袋
62	【ワイヤー&ビーズで作るアクセサリ講座】 ～おとな可愛いおしゃれをあなたに～(全6回) 毎日着たいナチュラルビューティなおしゃれなアクセサリー、上品なコットンパールで作るネックレスやブローチで、素敵な今日を楽しみましょう!	中央公民館 10/21, 11/18, 12/16, 1/20, 2/17, 3/17 土曜日 14:00～16:00	名古屋 典子 ・日本ワイヤークラフト協会グランディール認定講師 ・自宅で教室開催	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥9,000	6人 20歳以上 初級者 なし
63	【はじめてのワイヤークラフト講座】 ～おしゃれな雑貨で、プチ贅沢な毎日を～(全6回) ワイヤーを自由自在に曲げて、こだわりの雑貨を作る人気のDIY。特別の道具もかきりません。目指せ、ナチュラル可愛いおうち!	中央公民館 10/18, 11/15, 12/20, 1/17, 2/21, 3/21 水曜日 14:00～16:00	名古屋 典子 ・日本ワイヤークラフト協会グランディール認定講師 ・自宅で教室開催	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥9,000	6人 20歳以上 初級者 なし
64	【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、季節のイベントも楽しみましょう♪～(全10回) ワイヤークラフトの基本技術を学びながら、毎日の生活に彩りを添える作品を作ります。今年は、ぜひYmasのお正月飾りをあなたの手で作っていきましょう!	南部公民館 10/20, 11/10, 24, 12/8, 2/2, 3/9 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 ・ル・クール・アンサンブル主宰 ・ワイヤークラフト講師歴12年 ・NHK総合「くらしセンサス」にてクラフト指導出演(3回)	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥9,000	10人 20歳以上 初級者 持ち帰り袋 筆記用具
65	【はじめてさんの楽しむワイヤークラフト講座】 ～クリスマス&お正月を飾ろう♪～(全3回) 柔らかくて扱いやすいアルミのカラーワイヤーやグラデーションワイヤーを使用し、お好みの色のキラキラビーズで作ります。この季節ならではの作品作りと一緒に楽しみましょう!	文化センター中央公民館 11/13, 20, 12/4 月曜日 10:00～12:00	中川 禎子 ・(公社)日本フラワーデザイナー協会本部講師・公認校 ・プリザーブドフラワー芸術講師校	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥6,000	10人 20歳以上 初級者 持ち帰り袋 筆記用具
66	【陶芸講座】 ～月2回!忙しいあなたも月2回はフレッシュ～(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。楽しい季節に活躍する器のほか、粉引、刷毛目等の器作りを予定しています。	文化センター中央公民館 11/10, 24, 12/8, 1/12, 1/26, 2/9, 23, 3/9 金曜日 13:30～16:00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴24年 ・越生町にて窯、陶芸教室運営 ・女子美術短期大学卒業 ※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、タワシ(汚れてもよいもの)

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25日(金)~9月15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
67	【陶芸講座】 自作の器を使って新年を祝いましょう~(全8回) 粘土で制作している間は無心になれます。器用不器用は無用。ゆがみも味になります。窯出した作品は予想もしない物に。使う時は、我ながらの満足感です。	中央公民館 10/21、28、11/11、18、 11/25、12/2、9、16 土曜日 9:30~11:30	原口 日出子 ・県リハビリセンターにて陶芸指導 ・吉見にて陶芸教室	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥7,000	8人 16歳以上 初級者、中級者 筆記用具、はさみ、セロテープ、広告紙、エプロン
68	【世界で一つの銀ペンダントを作ろう】 (全4回) 純度の良い銀を使用、糸のこにより透し彫り技術でペンダントヘッドを作ります。自分のデザインによる世界で一つの作品を制作します。	文化センター中央公民館 10/31、11/7、14、21 火曜日 14:00~16:00	原口 美喜彦 ・東京芸術大学大学院卒 ・美術造形作家	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥9,700	12人 18歳以上 初級者、中級者 ノート、筆記用具、油性サインペン、エプロン、ポロ布

●子育て・親子・子ども向け講座●

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
69	【自分のからだをもっと知りましょう】 ~体を柔らかく！考え方も柔らかく！~(全6回) 東洋医学の考え方を基にして、自分の体の見方を考えてみませんか。気づかないうちに固く息を吐きにくくなった体を、ゆっくり動かしながら、息の吐きやすい柔らかい体にするために、一緒に考えましょう。	学習センター 10/26、11/9、12/14、1/11、 2/1、3/8 木曜日 10:00~11:30	常泉 房子 ・整体師 ・姿勢研究 ・睡眠学研究	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	親子10組 未就学児と保護者 筆記用具、バスタオル
70	【リトミック講座】 ~親子で楽しむリトミック~(全6回) 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!!リトミックは、身体、頭、心をバランスよく育てる幼児教育です。	文化センター中央公民館 10/16、30、11/13、20、 12/11、18 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 ・イプロマA取得	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	親子15組、初級者 2~3歳児と保護者 新聞紙、お手拭き、飲み物
71	【親子体操(0歳児向け)】 ~体と心をほぐして~(全4回) ベビーとママの心と体を動かしましょう。ママの産後リカバリー体操も行います。	文化センター中央公民館 11/8、22、29、12/13 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	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	親子15組 0歳児とママ (首が寝ついたら赤ちゃん) 動きやすい服装、バスタオル、飲み物
72	【親子体操(歩ける子ども向け)】 ~体と心をほぐして~(全4回) 親子で体と心を動かしましょう。親子体操で子供の成長発達を促したり、皆で動いて集団を楽しんだり、心と身体を育みませんか?	文化センター中央公民館 11/8、22、29、12/13 水曜日 11:00~12:00	・アタッチメントジムベビーマッサージ2016優秀実践者賞 ・優美実践者賞	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	親子15組 歩ける子どもから未就学児とママ 動きやすい服装、飲み物
73	【ハッピーベビーマッサージ講座】 ~心を育てる子育てを応援します~(全2回) ママの優しいマッサージで赤ちゃんにたくさん愛情を伝えましょう。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。	中央公民館 10/30、11/6 月曜日 10:30~11:30	古橋 明代 ・育児セラピスト全国大会2010優秀実践者賞受賞 ・心理カウンセラー	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥4,000	親子5組 生後2か月~ハイハイ前までの赤ちゃん バスタオル1枚、赤ちゃんのぬいぐるみ(抱乳の場合不要)、お尻、履き替え
74	【小学えいご講座】 ~1時間目~(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作り。1~4年生対応ですが、できれば低学年はこちらを。	文化センター中央公民館 11/25、12/2、9、16、23、 1/13、20、27、2/17、24、 3/3、17 土曜日 9:00~9:45	久永 タ子 ・中高専修免許 ・高校非常勤講師 ・英米文学修士	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年生~4年生 筆記用具
75	【小学えいご講座】 ~2時間目~(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作り。1~4年生対応ですが、できれば中学年はこちらを。	文化センター中央公民館 11/25、12/2、9、16、23、 1/13、20、27、2/17、24、 3/3、17 土曜日 10:00~10:45		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年生~4年生 筆記用具

●スポーツ・健康・美容講座●

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
76	【大人のヒップホップ&エクササイズ講座】 ~子連れOK~(全5回) 楽しく汗をかきましょう!子連れOK!年齢制限なし!初めての方も是非!自分のペースで楽しみましょう!最後は骨盤調整で身体も整えていきましょう!	中央公民館 10/18、11/1、15、 12/6、13 水曜日 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 ・骨盤ヨガインストラクター ・教育支援人材認定協会こもサポーター	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	20人 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子様に必要なもの
77	【楽しく踊ろう!!ヒップホップ講座】 (全5回) 初めての方も楽しめる講座です。初心者、経験者、親子での参加もOK!楽しく動きましょう!!子どもから大人まで参加できます。	中央公民館 10/22、11/5、19、 12/3、17 日曜日 18:00~19:00		¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	20人 初級者 年長さん以上 シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

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25日(金)~9月15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
78	【社交ダンス講座】 ~体操気分始めてみませんか~(全12回) 体作りに社交ダンスで基本からわかりやすく皆さんと楽しみながら学ばせませんか。	中央公民館 11/4、11、18、25、 12/2、9、16、1/13、20、 1/27、2/3、10 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 動きやすい服装、タオル、飲み物
79	【健康社交ダンス】 ~楽しく動いて筋力を鍛えて老化防止をしましょう~(全11回) 全身運動になる社交ダンスは、楽しみながら体を元気にしてくれます。初めての方や運動のつもりで始めた方も楽しめます。楽しく健康になれますように。 <small>【以前受講された方で教材をお持ちの方は教材費無料】</small>	中央公民館 10/19、11/2、16、12/7、 12/21、1/4、18、2/1、15、 3/1、15 木曜日 10:00~11:30	橋谷 正治 ・公益社団法人全日本ダンス協会連合会会員(技術級フェロー)	¥1,000 受講料¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥500	12人 20歳以上 初級者 動きやすい服装、ダンス靴、タオル、飲み物
80	【健康社交ダンス】 ~技術向上を希望する方の講座です~(全11回) 社交ダンスの初級科目を一通り終了し、中級に進んでみたい方で踊れるようになった人が対象になります。ぜひこの講座で勉強されてはどうですか?	中央公民館 10/26、11/9、23、12/14、 1/11、25、2/8、22、3/8、 3/22、29 木曜日 10:00~11:30	<small>【No.79の両方を申込みはできません。いずれか一つをお申し込みください】</small>	¥1,000 受講料¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥500	12人 20歳以上 中級者 動きやすい服装、ダンス靴、タオル、飲み物
81	【女性のための健康ウォーキング講座】 ~歩いていけるだけには、歩けなくなる!?~(全5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学びます。 <small>【筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料】</small>	北部公民館 10/21、28、11/11、25、 12/2 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¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥100	15人 初級者、中級者、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
82	【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、動きやすい服装、バスタオル、飲み物	文化センター中央公民館 10/30、11/6、13、20、 12/4、11、18、25 月曜日 10:00~11:00	吉村 美喜 ・イケコ式スケルトラルアレンジ、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 (¥500×4回)	30人 中高年 汗ふきタオル、飲み物
83	【イケコの姿勢スッキリ呼吸と動きのイス体操】 ~しなやかなつながる体を手に入れよう~(全4回) 肩こり、首こり、背中張り、膝痛、腰痛が楽になる。固まった体を呼吸と動きで、めぐるからだに変えていく。姿勢スッキリ呼吸と動きのイス体操!	文化センター中央公民館 10/17、31、11/21、12/19 火曜日 10:30~11:30	小林 和美 ・呼吸と動きのイス体操講師(創始者) ・アクターズ・コンディショニングコーチ	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥300	20人 20歳以上 初級者 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物
84	【自力整体体操講座】 ~ゆったり、ほっこり、一休さん!自力整体で頭も心もひとやすみ~(全8回) ヒーリング音楽&アロマで脳を休め、実技で体を休めます。立ちポーズ少なく、ゆったり&ゆっくりに行きます。“ゆるむ整体”をご堪能ください。初心者歓迎。	中央公民館 10/21、28、11/4、11、18、 11/25、12/2、9 土曜日 18:30~19:45	佐藤 隆 ・先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¥4,000 (¥500×8回)	24人 初級者~上級者 ヨガマット、動きやすい服装、飲み物、80cm程度のタオルやストール
85	【自力整体体操講座】 ~痛みの9割は“姿勢”で治る!姿勢治療の自力整体~(全8回) 不調がなかった若い時の姿勢を取り戻せば、痛み・不調は9割なくなります。慢性痛み、姿勢を直すことで、(ほぼすべての)人の症状がウソのように消えます。	中央公民館 12/8、22、1/12、26、 2/9、23、3/23、30 金曜日 10:00~11:30	<small>【空席でご参加ください】</small>	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×4回) 教材費¥1,410	24人 初級者~上級者 体を改善する意志のある方 ヨガマット、動きやすい服装、飲み物、80cm程度のタオルやストール
86	【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、12、19、1/9、23 火曜日 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コース修了 ・タイ政府公認CCA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、動きやすい服装、飲み物、タオル
87	【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 10/22、29、11/5、19、26、 12/3、10、1/7、14、21 日曜日 15:00~16:10		¥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、動きやすい服装、飲み物、タオル
88	【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。姿勢を整えいつまでもきれいで、たくさん歩ける健康な身体を作ります。初めての方でも大丈夫です。	中央公民館 10/26、11/2、16、30、12/7、 12/21、1/25、2/8、2/22、 3/29 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 ・整体師	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回)	20人 女性 初級者 ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装、飲み物、タオル

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25日(金)～9月15日(金) 必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営賞 受講料等	定員・対象 持ち物など
89	【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をレクチャーします。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 10/24, 31, 11/14, 28, 12/5, 19, 1/16, 30 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 ・ミュージックフィットセラピー認定フットリフレソジスト	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	14人 健康な女性 初級者、中級者 ヨガマット、汗拭き用タオル、飲み物
90	【はじめてのヨガ講座】 ～心とカラダのリフレッシュ～ (全10回) はじめての方大歓迎です。ヨガの呼吸やポーズには様々な効果が期待できます。足ツボ+ヨガで心とカラダ丸ごとリフレッシュしましょう。	西部公民館 10/18, 25, 11/1, 15, 29, 12/6, 20, 1/10, 17, 31 水曜日 13:20～14:35		¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回)	18人 健康な女性 初級者、中級者 ヨガマット、汗拭き用タオル、飲み物
91	【フラダンス講座】 ～はじめてさんのフラ～ (全8回) 初心者の方を対象としたフラ講座です。基本ステップやハンドモーションを学び、課題曲の練習をしていきます。ハワイアンミュージックで楽しみましょう。	中丸公民館 10/31, 11/7, 21, 12/5, 12/12, 1/16, 30, 2/6 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 20歳以上 初級者 飲み物、足拭き又は濡れても良い靴下、濡りやすい服装(スカート着用、タイトスカート不可)、筆記用具
92	【フラダンス講座】 ～シルバーさんのフラ～ (全8回) シルバー年齢対象のフラ講座です。元気なみなさんにおすすめ。今回で3回目の開講です。リピーターさん大歓迎。もちろん初めての方も安心です。	東部公民館 10/30, 11/13, 20, 12/4, 12/11, 1/15, 29, 2/5 月曜日 13:30～15:00		¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥200	15人 概ね65歳以上 飲み物、足拭き又は濡れても良い靴下、濡りやすい服装(スカート着用、タイトスカート不可)、筆記用具
93	【太極拳講座】 ～太極拳(簡化式)で、健康な生活を！～ (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など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元気な生活を続けましょう。	文化センター中央公民館 10/30, 11/6, 13, 20, 12/4, 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法人太極拳養心会元会員	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	20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
94	【魂気講座】～気を充実させて人を動かす合気の原理～ (全4回) 力を使わずに気を充実させて転がす本来の合気は、他所にありません。気を満たさせると、気の病もなくなり、毎日を心身共に健康に過ごせます。親子参加の場合は小学生の受講料は無料	南部公民館 10/28, 11/25, 12/16, 1/20 土曜日 9:30～12:00	大野 朝行 ・北本 横浜、伊東、蘇我、藤沢等で毎月講座を実施	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	16人 小学生以上 なし
95	【自分のからだをもっと知りましょう】 ～体を柔らかく！考え方も柔らかく！～ (全6回) 東洋医学の考え方を基にして、自分の体の見方を変えてみませんか、気づかないうちに固くなり息を吐きにくくなった体を、ゆっくり動かしながら、息の吐きやすい柔かな体にするために、一緒に考えましょう。	学習センター 10/19, 11/16, 12/21, 1/18, 2/15, 3/15 木曜日 10:00～11:30	常泉 房子 ・整体師 ・姿勢研究 ・睡眠学研究	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	10人 20歳以上 筆記用具 バスタオル
96	【シニア健康けん玉教室】 ～今、ブーム!!足腰を鍛えて楽しく挑戦～ (全4回) 基本技10種類の習得の際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ます。男性女性問わず楽しさに挑戦してみてください。 けん玉購入予定の方は「日本けん玉協会」のシール付きを推奨	西部公民館 10/17, 24, 31, 11/7 火曜日 10:00～11:30	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
97	【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。	勤労福祉センター 10/20, 11/17, 12/15, 1/19, 2/16, 3/16 金曜日 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 ・ディサービスでボランティア ・北本笑いヨガクラブ主宰	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	12人 飲み物
98	【笑いヨガ】～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 10/21, 11/11, 12/23, 1/27, 2/24, 3/24 土曜日 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 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	12人 動きやすい服装、飲み物
99	【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・くらく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。	学習センター 11/2, 9, 16 木曜日 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 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥2,200	15人 20歳以上 初級者 ※講師等に痛みがあまりないかながらうに困っている方とその家族 よく切れる刃渡り6cm程度のハサミ、短パン、Tシャツ、スキンケアクリーム

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25日(金)～9月15日(金) 必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営賞 受講料等	定員・対象 持ち物など
100	【フラワーハートセラピー講座】～あなたの生活にセラピー効果のあるお花を～ (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 10/29, 11/12, 12/17, 1/21, 2/18 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 ※男性歓迎 花ばさみ、新聞紙、雑巾、作品の持ち帰り袋、筆記用具
101	【アロマ・笑いヨガ】～笑って、笑って、笑って、若く、美しく、健康に～ (全6回) アロマの香りの中で、楽しくなくても笑ってしまう笑いの健康体操。(元氣・癒し・風・認知・不眠・記憶)のアロマミストお持ち帰り。ポランディアにも。	文化センター中央公民館 10/21, 12/9, 23, 1/13, 2/10, 3/10 土曜日 14:00～15:00	上田 久美子 ・アロマセラピスト ・アロマ笑いヨガ代表 ・笑いヨガリーダー	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥9,000	20人 初級者 動きやすい服装、靴
102	【アロマセラピー講座】 ～薬を使わず・12か月のお困り解消～ (全6回) クリーム・オイル・スプレー・ソープ・ローズ化粧水作り。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 10/21, 11/25, 12/2, 1/6, 2/24, 3/3 土曜日 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 ・ハビ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 初級者 筆記用具、マグカップ(ハーブティーを飲みます)
103	【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精油のことを学び、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。	中丸公民館 10/25, 11/22, 12/6, 1/17, 2/14, 3/7 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	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥7,200	10人 初級者 筆記用具
104	【アロマ・ハーブ講座】 ～和のハーブと精油、四季折々～ (全6回) 日本を代表する和のハーブのユズと、特に冬の冷えにはかかせないショウガ。食だけでなくメディカルハーブとしての様々な使い方を学んでいきます。	中丸公民館 10/25, 11/22, 12/6, 1/17, 2/14, 3/7 水曜日 10:35～11:35	・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	10人 初級者 筆記用具、マグカップ、布きん
105	【メディカルハーブのティーパーティー】 (全6回) 四季の変化に順応するさまざまなハーブを、上手に心と身体に取り入れます。ハーブの解説と共に、ハーブティーとスイーツを味わいながらの楽しいお茶会です。	文化センター中央公民館 10/27, 11/17, 12/8, 1/12, 2/9, 3/9 金曜日 10:30～11:30	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	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥6,000	15人 初級者 なし
106	【女性の身体のためのメディカルハーブ講座】 (全6回) ハーブの力を借りて、心も身体も綺麗になる講座です。季節感を取り入れた暮らしに色どりを添えるお手伝いをさせていただきます。(酵母パン・お茶付き)	文化センター中央公民館 10/16, 11/6, 12/18, 1/22, 2/12, 3/5 月曜日 10:00～11:30	・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 女性 初級者 なし

B日程

【1～3月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日(金)～12月4日(月) 必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営賞 受講料等	定員・対象 持ち物など
107	【美しい韓国語講座】 ～ハングルから学ぼう！～ (全8回) 韓流ドラマやK-POPから韓国語に興味を持った皆さん。一緒にハングルからステップアップしてみませんか？	文化センター中央公民館 1/12, 19, 26, 2/2, 9, 2/23, 3/2, 9 金曜日 13:00～14:00	河 世江 ・韓国外国語大学(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
108	【コミュニケーション能力講座】～聴く力・伝える力の向上を目指します～ (全3回) 職場、家庭、地域、学校などあらゆる場で、より良い人間関係を築くために繋げる、コミュニケーション能力「聴く力・伝える力」を学び、気づきあいます。	文化センター中央公民館 2/18, 25, 3/4 日曜日 9:30～12:00	中村 純一 ・認定コミュニケーション・トレーナー ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥500	10人 18歳以上 初級者、中級者 筆記用具
109	【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ようこそ～ (全8回) 世界で1億人がプレイするコントラクトブリッジ。2018年のアジア競技大会で正式種目にも選ばれた頭脳スポーツを体験してみませんか？	駅前西ビル市民交流プラザ 1/11, 18, 25, 2/1, 8, 2/15, 22, 3/1 木曜日 9:30～12:00	堀内 勝臣 ・公益社団法人日本コントラクト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 なし
110	【創作舞踊講座】 ～演歌曲で踊りましょう～ (全6回) 色々な演歌曲に合わせて自分の動きを堪能してみませんか？	中丸公民館 1/11, 25, 2/8, 22, 3/8, 22 木曜日 13:30～15:00	桂木 弘 ・創作舞踊特別師範 13年	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	6人 初級者 動きやすい服装、タオル、飲み物

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25日(金)～12月4日(月)必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学費運賃 受講料等	定員・対象 持ち物など
111	【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、俳句などを資料に基づき鑑賞し、お腹の底から発声できる発声法、呼吸法により(歌等と同じ)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 2/3、2/10、2/24、3/3、3/24 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26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
112	【詩吟講座】 ～詩吟でいつも元気～(全6回) お腹を使った、唄い方を学ぶ。伴奏楽器でリードして、漢詩、和歌、歌謡詩吟を唄って楽しみます。そして、腹式発声を体験できるようにします。	文化センター中央公民館 1/10、24、2/7、21、28、3/7 水曜日 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 ・財団コンクール板橋、東京代表	¥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
113	【やさしい民謡講座】 ～うたを楽しむワケ～(全4回) 日本のフォークソング「民謡」には子供さんのわらべうたから芸人唄まで幅広くあります。今回は大きな声で歌うことで、心と体の健康が得られることを体験します。	勤労福祉センター 1/6、13、20、27 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
114	【アルプホルン講座】(全10回) スイスと言えばハイジとヨーデルそしてアルプホルン。手軽にアルプホルンが吹ければメルヘンチックかも!	野外活動センター 1/7、14、21、28、2/4、2/11、18、25、3/4、11 日曜日 18:30～20:00	加治 直人 ・北本アルプホルンクラブ主催者 ・元ロイヤル交響吹奏楽団	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回)	8人 A日程を受講した方 アルコールタイプ除菌ウェットティッシュ、雑巾、タオル、筆記用具、手鏡ひも2本
115	【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5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。	文化センター中央公民館 1/17、31、2/7、21、3/7 水曜日 13:30～15:00	谷脇 由美 ・胡弓学で基礎を学び、その後、民謡学を学ぶ ・現学はサークルで指導	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥500	5人 筆記用具、和胡弓(講座時間内無料貸し出し有)
116	【プリザーブドフラワー講座】 ～どこにもない手作りのお仏花を作ります～(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実用的なお仏花を作ります。	文化センター中央公民館 3/10 土曜日 13:30～15:00	渡邊 静子 ・ホームメードプリザービング協会認定講師 ・お仏花コーディネーター講師資格	¥1,000 受講料¥500 (¥500×1回) 教材費¥3,000	18人 はさみ、筆記用具
117	【手軽に楽しむ手芸講座】 ～キャラメルバック～(全2回) 四角いキャラメルのようなバックは、くるっと裏返しても使える楽しいバリエーション。色々な生地を合わせてみたらとてもおもしろいバックが出来るそうです。	文化センター中央公民館 2/10、17 土曜日 13:30～15:30	清水 光枝 ・北本市文化センター、新潟県新潟市市民会館、モンゴルウランパートルで展示会及び講習会 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥2,000	15人 裁縫道具、筆記用具、ものさし
118	【スクラップブック講座】 ～始めましょう♥アルバムのある暮らし～(全3回) 何度も見返したくなる愛情のこもった手作りのアルバムは、素敵な家族の物語として、今も未来も幸せな気持ちになれる魔法の宝物です。	文化センター中央公民館 1/19、26、2/2 金曜日 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
119	【ハッピーベビーマッサージ講座】 ～心を育てる子育てを応援します～(全2回) ママの優しいマッサージで赤ちゃんにたくさん愛情を伝えましょう。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。	中央公民館 3/9、16 金曜日 10:30～11:30	古橋 明代 ・育児セラピスト全国大会2010優秀実践者賞受賞 ・心理カウンセラー	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥4,000	親子5組 生後2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんとママ バスタオル1枚、赤ちゃんの飲み物(母乳の場合は不要)、おむつ、着替え等
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、八段錦などを反復練習、健康づくりに役立てましょう!	文化センター中央公民館 1/22、2/5、26、3/5 月曜日 13:30～15:00	関山 邦孝 ・日本太極養生健身会元会員 ・NPO法人太極拳養生会元会員	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	20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	【女性のための健康ウォーキング講座】 ～歩いていけるだけでは、歩けなくなる!?～(全5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学びます。	北部公民館 1/13、27、2/3、17、3/3 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¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥100	15人 初級者、中級者 ※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

筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料



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25日(金)～12月4日(月)必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学費運賃 受講料等	定員・対象 持ち物など
122	【シニア健康けん玉教室】 ～今、ブーム!!足腰を鍛えて楽しく挑戦～(全4回) 基本技10種目の習得!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く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」のシール付きを推奨	西部公民館 1/9、16、23、30 火曜日 10:00～11:30	田中 敏彦 ・日本けん玉協会役員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
123	【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るの間に全身運動～(全4回) 日舞の基礎的な動きで筋肉を使うようにプログラムされた運動です。健康維持向上に必要な要素を組み入れ、誰でも無理なく楽しく体幹が鍛えられます。	文化センター中央公民館 2/8、22、3/8、22 木曜日 10:00～11:30	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2名	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥100	15人 初級者 運動のできる服装、足袋または靴下、飲み物の、タオル
124	【いきいき若返り健康体操講座】 ～たたみ1枚の広さでできる運動～(全8回) 全身をほぐすストレッチと簡単な筋力づくり運動を行います。日頃たたくたりしやすい部位や衰えやすい筋力を動かせば、5歳いや10歳若返りかも・・・。	コミュニティセンター 1/9、16、23、30、2/6、13、20、27 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 ストレッチマットまたはバスタオル
125	【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 1/8、22、2/5、12、26、3/5、19 月曜日 10:00～11:00	吉村 美喜 ・イ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)	30人 中高年 汗ふきタオル、飲み物
126	【イケコの姿勢スッキリ呼吸と動きのイス体操】 ～しなやかなつながる体を手に入れよう～(全5回) 肩こり、首こり、背中張り、膝痛、腰痛が楽になる。固まった体を呼吸と動きで、めぐるからだに変えていく。姿勢スッキリ呼吸と動きのイス体操!	文化センター中央公民館 1/6、20、2/10、17、3/3 土曜日 10:30～11:30	小林 和美 ・呼吸と動きのイス体操教師(創始者) ・アクターズ・コンディショニングコーチ	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥300	20人 20歳以上 初級者 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物
127	【骨盤調整プログラム講座】 ～骨盤を整え、機能的な身体へ!～(全4回) 骨盤を整えることで全身を調整します。体の癖を知り、気付く力を高めます。季節毎のからだの調整方法もお伝えします。	南部公民館 2/9、23、3/9、23 金曜日 10:30～11:30	沼田 絢子 ・スタジオオギューティールベヴィス®プロフェッショナルコース終了	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	18人 初級者、中級者、20歳以上の女性 動きやすい服装(ジーンズ除く)ヨガマット(又は大きめバスタオル、飲み物、タオル)
128	【フタムラ式血液循環体操講座】 ～血液循環体操はここがすごい～(全4回) 誰でも、どこでも、ササッとできる。イスに座ってする健康体操。血液循環を高めることによって、免疫力を高め、病気になりにくい体を作ります。	西部公民館 2/14、28、3/14、28 水曜日 10:00～11:30	及川 芳子 ・NPO法人血液循環体操普及協会指導士 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	20人 初級者 飲み物、タオル、体操のできる服装
129	【肩こり、腰痛体操講座】(全1回) 初心者大歓迎です。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。体幹から骨盤の動きを伝えます。	学習センター 2/3 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講師	¥1,000 受講料¥500 (¥500×1回)	20人 筆記用具、動きやすい服装
130	【体のメンテナンス講座】 ～自分でできる!楽に動ける! 軽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・ぐらつきで困っていた日常生活が楽になった」と回答されました。	学習センター 1/18、25、2/1 木曜日 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 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥2,260	15人 20歳以上 初級者 ※詳細に痛みがあり治らずに困っている方とその家系 よく切れる刃渡り7cm程度のハサミ、短パン、Tシャツ、スキンケアクリーム
131	【10歳若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②眉カット&眉の描き方③まんねり脱出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 1/20、27、2/10 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 持っている方)



郵便往復はがき (外側)

62 円切手 貼付

364 - 8633

(往信用)

北本市本町 1 丁目 111 番地

北本市教育委員会 生涯学習課内

市民大学きたもと学苑事務局 行

【申込期間】
A 日程：8月25日～9月15日(必着)
B 日程：8月25日～12月4日(必着)

(往信用) ※ポストへ投函する際は必ず
この面を外側にして投函して下さい。

やま
まお
り

平成 29 年度後期講座 (外側)

申込講座確認書 兼 受講料等納入依頼書【受講者証】

この度は、下記講座にお申込みいただきましてありがとうございました。

受講講座名	講座No.	講座
(以下は事務局で記入しますので、記入は不要です)		

上記の申込み講座については、

- 1 受講生として、参加していただけます。
- 2 抽選の結果、受講していただくことができません。
- 3 受講希望者が少なかつたため、中止となりました。

なお、このはがきをお持ちのうえ下記の期間内に受講料等をキタガク事務局(市役所 3 階：生涯学習課内)へ 8：30～17：15 の間に納入してください。(土、日、祝日を除く)

(おつりのないようにご協力をお願いします)

A 日程納入期間…9月25日(月)から10月4日(水)までに納入願います
※ 9月30日(土)は9：00～12：00まで、1階総合案内隣で行います
B 日程納入期間…12月11日(月)から12月18日(月)までに納入願います
※ 12月16日(土)は9：00～12：00まで、1階総合案内隣で行います

受講料	教材費等	学苑運営費
円	円	円
受領印	受領印	受領印 (既に納入済みの場合は 申出てください)

■受講生の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。

郵便往復はがき (内側)

62 円切手 貼付

□□□-□□□□

(返信用)

_____様

※返信用はがきにご自分の住所、氏名、申込講座名(裏面)をご記入ください。

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

(返信用)

た
に
お
り

平成 29 年度後期市民大学きたもと学苑受講申込書 (内側)

受講申込講座名	講座No.	講座名
	教材費が減額になる講座	講座 No.29、34、40、52、53、79、81、121 対象 教材を 持っている ・ 持っていない
住所	〒	
フリガナ	(姓)	(名)
受講者名		
年齢		性別
電話番号		
※子どもと一緒に参加の講座は、お子様の名前等を記入ください。		
(フリガナ) _____ (年齢) _____ 歳		
(名) _____ (性別) 男・女		

※返信用はがきにご自分の住所、氏名、申込講座名をご記入ください。
※本ハガキ1枚につき1講座1名の方のみ記入してください。
※往信、返信とも、それぞれ62円切手を貼ってください。

キ リ ト リ セ ン

キ リ ト リ セ ン

キ リ ト リ セ ン

郵便往復はがき (外側)

62 円切手 貼付

364 - 8633

(往信用)

北本市本町 1 丁目 111 番地

北本市教育委員会 生涯学習課内

市民大学きたもと学苑事務局 行

【申込期間】
A 日程：8月25日～9月15日(必着)
B 日程：8月25日～12月4日(必着)

(往信用) ※ポストへ投函する際は必ず
この面を外側にして投函して下さい。

やま
まお
り

平成 29 年度後期講座 (外側)

申込講座確認書 兼 受講料等納入依頼書【受講者証】

この度は、下記講座にお申込みいただきましてありがとうございました。

受講講座名	講座No.	講座
(以下は事務局で記入しますので、記入は不要です)		

上記の申込み講座については、

- 1 受講生として、参加していただけます。
- 2 抽選の結果、受講していただくことができません。
- 3 受講希望者が少なかつたため、中止となりました。

なお、このはがきをお持ちのうえ下記の期間内に受講料等をキタガク事務局(市役所 3 階：生涯学習課内)へ 8：30～17：15 の間に納入してください。(土、日、祝日を除く)

(おつりのないようにご協力をお願いします)

A 日程納入期間…9月25日(月)から10月4日(水)までに納入願います
※ 9月30日(土)は9：00～12：00まで、1階総合案内隣で行います
B 日程納入期間…12月11日(月)から12月18日(月)までに納入願います
※ 12月16日(土)は9：00～12：00まで、1階総合案内隣で行います

受講料	教材費等	学苑運営費
円	円	円
受領印	受領印	受領印 (既に納入済みの場合は 申出てください)

■受講生の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。

郵便往復はがき (内側)

62 円切手 貼付

□□□-□□□□

(返信用)

_____様

※返信用はがきにご自分の住所、氏名、申込講座名(裏面)をご記入ください。

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

(返信用)

た
に
お
り

平成 29 年度後期市民大学きたもと学苑受講申込書 (内側)

受講申込講座名	講座No.	講座名
	教材費が減額になる講座	講座 No.29、34、40、52、53、79、81、121 対象 教材を 持っている ・ 持っていない
住所	〒	
フリガナ	(姓)	(名)
受講者名		
年齢		性別
電話番号		
※子どもと一緒に参加の講座は、お子様の名前等を記入ください。		
(フリガナ) _____ (年齢) _____ 歳		
(名) _____ (性別) 男・女		

※返信用はがきにご自分の住所、氏名、申込講座名をご記入ください。
※本ハガキ1枚につき1講座1名の方のみ記入してください。
※往信、返信とも、それぞれ62円切手を貼ってください。