

『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

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 ・とじ込み往復はがき ・キタガクHP <b>申込期間</b> (期間内必着) A日程 (№1~108) <b>8/24(金)~9/14(金)</b> B日程 (№109~127) <b>8/24(金)~12/3(月)</b> ※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	<b>納入期間</b> A日程 (№1~108) <b>9/25(火)~10/3(水)</b> B日程 (№109~127) <b>12/10(月)~12/17(月)</b> ※土・日・祝日除く ※9/29(土)及び12/15(土)は 9:00~12:00まで市役所1階 総合案内階で受付けます。	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。

**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。
- ※ 勤労福祉センター、コミュニティはエレベーターがありませんので、ご注意ください。

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)



特別講座を実施します!

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30年8月24日発行  
 (次号は2月末に発行予定)

キタガク特別講座

# 落語おもしろ講座

好評につき第3弾

- ◆とき 平成30年11月5日(月)
- ◆時間 13時30分開演 15時30分終演予定  
(開場:13時)
- ◆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 生涯学習課や公民館等に置いてある参加申込書に必要事項を記入のうえ郵送、または学苑ホームページ (<http://kitagaku.sakura.ne.jp/>) でお申し込みください。申込締切10月12日(金・必着)  
 なお、定員を超えた場合は、抽選となります。



林家たけ平

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。



田中ふゆ



春風亭一猿



三遊亭萬橋

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31年度前期講座(平成31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

● 芸術・文化講座 ● 【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月24日(金)～9月14日(金) 必着

No.	講座名 内容	会場 開催日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
1	<b>【実用書道講座基礎コース】</b> ～小筆を使ってステキな名前を書いてみよう～(全8回) パソコンの時代でも筆書きをしたいと思われる方が多いものです。実用書道では小筆を使って書の本から、のし、宛名書、年賀状、手紙文等の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 11/2、9、12/7、14、1/11、18、2/1、15 金曜日 9:30～11:30	柳原 恵美 ・日本賞状支法士協会認定師範 ・一級賞状支法士	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥600	15人 18歳以上 小筆、墨、硯、物差し、筆記用具
2	<b>【実用書道講座】</b> ～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、楽しみを広げましょう。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 10/24、11/7、21、12/12、19、1/16、30、2/13 水曜日 9:30～11:30		¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥600	20人 ※基礎コース修者 小筆、墨、硯、物差し、筆記用具
3	<b>【ペン習字講座】</b> ～基礎から学ぼうペン習字～(全8回) 毎日使用する文字を理論的にわかりやすく説明、形の取り方等を解説しつつ指導します。	東部公民館 10/30、11/13、27、12/11、1/8、22、2/5、19 火曜日 13:30～15:00	石井 春風 ・産経新聞社「書のアート」審査員 ・北本市書道人連盟顧問	¥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、上級者 10行くらいの硬筆1冊、12マスくらいのノート1冊、ボールペン
4	<b>【書道常識講座】</b> ～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 10/23、11/6、20、12/4、18、1/15、29、2/12 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、上級者 書道用具一式
5	<b>【初級俳句講座】</b> ～楽しく俳句～(全10回) 日常の中で思いついた事を、とにかく五七五で言ってみましょう。それを皆で気軽に意見を述べあいながら、一句を完成させてみましょう <a href="#">前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費無料</a>	駅前ロビ市民交流プラザ 10/18、11/1、15、29、12/6、20、1/10、24、2/14、28 木曜日 9:30～11:30	渡辺 利邦 ・句集、歌集編集歴6年 ・武蔵野美術大学卒	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥2,000	10人 初級者 経験・年齢不問 筆記用具
6	<b>【絵手紙講座】</b> ～楽しい絵手紙～(全10回) 本講座では従来の絵手紙の概念とは少し違い、ゆくゆくは本格的な絵画を描くための基礎的な要素を含んだ指導をしています。気軽に楽しくやっていきましょう。 <a href="#">講師をお持ちの方は、教材費2000円</a>	駅前ロビ市民交流プラザ 10/18、11/1、15、29、12/6、20、1/10、24、2/14、28 木曜日 13:30～15:30		¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000	15人 初級者、中級者 経験・年齢不問 鉛筆(3B程度)、消しゴム、水入れ(空き瓶)、布
7	<b>【川柳講座】</b> ～川柳を基礎から楽しく学ぼう・今の自分を残しましょう～(全6回) 川柳は人間を読む詩です。一七五音で世界一短いドラマを創作する文芸です。笑いあり、ヒノキあり、怒りあり、涙あり、まさに人間を表現することです。	コミュニティセンター 10/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27 水曜日 9:30～11:30	相良 博風 ・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 ・NKさいたま川柳選者	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥600	20人 ジュニアからシニアまで 筆記用具
8	<b>【図いきいき！アート講座】</b> ～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、感じることで表現するアートプログラムです。美術の経験がなくても、楽しく制作できます。心が解放されフレッシュできますよ！	東部公民館 11/21、12/19、1/23、2/20、3/20 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
9	<b>【舞踊講座】</b> ～体を動かそう！誰でも踊れる楽しさを～(全6回) 初心者の方 誰でも踊れる様に！ やさしい手解きでお教え致します。体全体を使い、健康にも最高です。踊る楽しさと仲間を作る楽しさを味わってみませんか？	勤労福祉センター 10/16、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12 火曜日 10:00～11:30	豊藤 美知愛 ・日舞・剣舞・詩舞・新舞踊・民舞 ・自宅にて指導 ・豊藤流ちあひ会家元	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	10人  浴衣(お持ちの方)
10	<b>【着付け講座】</b> ～楽しい着付け教室～(全10回) せっかくだからちょっと頑張って着物で新年を迎えませんか？毎回楽しくお稽古しています。興味のある方、お待ち致します。	文化センター中央公民館 10/17、11/7、21、12/12、26、1/9、23、2/6、20、3/6 水曜日 9:30～11:30	大島 順子 ・全日本きものコンサルタント協会認定 ・装道礼法きもの学院公認 ※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(持っているもので良い、足りないものは初日に説明するので新規購入不要)
11	<b>【着付け講座】</b> ～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代で着る楽しさを知り、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お着物。一人で着れるが目標です。 <a href="#">親子参加の場合、二人で受講料6,000円(高校生以下に限り)</a>	文化センター中央公民館 10/22、11/5、19、1/21、2/4、18、3/4、3/18 月曜日 19:00～20:30	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 ※親子参加大歓迎 着物、帯、帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め、足袋、裾揚げ、肌襷袢、長襦袢、伊勢帯め2本、紐4本、飯紐4本、洗濯バサミ3個、手ぬぐい

# 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24日(金)～9月14日(金) 必着

No.	講座名 内容	会場 開催日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
12	<b>【茶道講座】</b> ～豊かな日本の文化を茶の湯で楽しもう～(全10回) 茶道は身近な日常生活の中で楽しむ事が出来る伝統文化のひとつです。健康にも良い抹茶を味わいながら、互いに歴史と伝統をひととき楽しみましょう。正座用枕をご用意します。	勤労福祉センター 10/23、30、11/13、27、12/11、1/22、2/12、26、3/12、26 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 ふくさ、扇子、懐紙、楊枝(お持ちの方)、白色の靴下
13	<b>【一度はやってみよう!!茶道新編】</b> (全10回) 「お茶は年令や男女にかかわらず、いつでも楽しめます。生活の中に茶道に通ずる作法や所作が含まれています。立礼の点前も並行して行っております。	文化センター中央公民館 10/23、11/13、27、12/11、25、1/22、2/12、26、3/12、26 火曜日 19:00～21:00	関根 隆子 ・表千家教授 ・NKカルチャー茶道講座 ・市内公民館、自宅にて教室開催 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000	10人 初級者・中級者 小学3年生以上 ※男性：親子参加歓迎 ふくさ、扇子、懐紙、楊枝(お持ちの方)、白色靴下
14	<b>【茶道講座】</b> ～茶の湯とは耳に伝えて目に伝える心に伝えて一筆もなし～(全12回) 上記の歌は利休の孫宗旦と伝えられております。何百年の歴史の型を学ぶ、煩わすまっすぐ道具に向き合う。一服の茶が心を通し至福の瞬間でなごみます。	勤労福祉センター 10/15、29、11/5、19、12/3、17、1/7、21、2/4、18、3/4、18 月曜日 13:30～16:30	福島 さわえ ・表千家教授 ・公民館、自宅にて教室開催 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥6,000	25人 20歳以上 初級者 中級者、上級者 ふくさ、扇子、懐紙、楊枝、白色の靴下

## ● 音楽関係講座 ●

No.	講座名 内容	会場 開催日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
15	<b>【複音ハーモニカ初級講座】</b> ～ハーモニカで癒しの音色を一緒に楽しみませんか～(全10回) ハーモニカはポケットに入る手軽で身近な楽器。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、癒しの音色と一緒に楽しみましょう。 <a href="#">前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費無料</a>	南部公民館 10/16、11/6、20、12/4、18、1/15、2/5、19、3/5、19 火曜日 10:00～11:30	大畑 俊夫 ・埼玉県ハーモニカ協会 ・北本ハーモニカサークル会長	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥1,000	10人 初級者 複音ハーモニカC調21穴(A調、Am調は順次用意) 筆記用具
16	<b>【ミュージックベル】</b> ～楽譜が読めなくても、素敵な音楽が奏でられます～(全5回) ベルの音色ゆかに癒されます。音楽経験の有無や楽譜が読めなくても、誰でも気軽に音が出せます。ベルで脳活しながら、楽しく皆で曲を創りあげましょう。	コミュニティセンター 10/23、11/6、20、12/4、18 火曜日 9:30～11:30	石森 宏美 ・上尾芸術協会理事 ・全日本ピアノ指導者協会指導者 ・全日本ミュージックベル連盟関東支部認定講師	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥100	20人 20歳以上 筆記用具
17	<b>【クラシックギター入門講座】</b> ～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します。 <a href="#">前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費無料</a>	南部公民館 10/20、11/10、24、12/1、15、1/19、2/2、16、3/2、16 土曜日 13:30～15:30	高橋 万寿夫 ・地元ギタークラブで指導(10年) ・バンドでギター演奏、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 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)
18	<b>【アルプホルンと金管楽器講座】</b> ～初心者・初級編～(全10回) スイスと言えばハイジとアルプホルンが代表的な言葉です。アルプホルンにはほぼ金管楽器奏者が吹いています。両方の楽器でスイスを味わうのはどうですか？	野外活動センター 10/20、27、11/3、10、17、24、12/1、8、15、22 土曜日 9:30～11:00	加治 直人 ・日本トランペット協会 ・元ロイヤル交響楽団 ・プロ奏者	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥300	10人 初級者 小学校高学年以上でグループが所属していない方 B♭調トランペット、ホルン、ユーフォニアム、トロンボーン等の金管楽器、譜面台、タロ又は指輪、アルコーン線、筆記用具
19	<b>【素敵なピアノ講座】</b> ～子供の為の思い出のピアノ、脳トレも兼ねて今度は自分の為に～(全6回) 2つのグループに分かれて1人15分ずつ、個人レッスンをします。今回は回数が少ないので最後の勉強会は無しにします。以前受講された方も歓迎です。	コミュニティセンター 10/18、25、11/15、29、12/6、20 木曜日 9:00～12:00 ※初回のみ9:30～		¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	8人 初級者、20歳以上 スリッパ、筆記用具、楽譜(お持ちの方 ※子供さんの使いかけでOK!!)
20	<b>【楽しいピアノ講座】</b> ～ピアノを習ってみたい方、気軽に体験してみませんか？～(全6回) 2つのグループに分かれて1人15分ずつ、個人レッスンです。まずはご自分の指を鍵盤上で自由に動かす事が大事です。何気に脳トレも兼ねていますよ。	勤労福祉センター 10/17、24、11/7、21、12/5、19 水曜日 13:00～16:30 ※初回のみ13:30～	青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ科卒業 ・コーラス伴奏、ピアノ教室開催	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	8人 初級者、20歳以上 筆記用具、楽譜(お持ちの方)
21	<b>【大人のピアノ講座】</b> ～ピアノで脳トレ。大好きな曲を自分のレパートリーに～(全10回) 指先の運動が脳トレになります。ピアノの練習で楽しみながら元気で活動的な半年を過ごしてみませんか？個人レッスンなので、各自弾きたい曲を練習します。	文化センター中央公民館 10/31、11/28、12/5、19、1/16、30、2/6、20、3/6、20 水曜日 17:45～21:30 ※初回、最終回18:30～	林 裕美子 ・尚美音楽短期大学卒	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200円	15人 初級者、40歳以上 筆記用具、楽譜(ある方) ※用意している楽譜もあります



# 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24日(金)～9月14日(金)

No.	講座名 内容	会場 開催日時	講師	学費・受講費 受講料等	定員・対象 持ち物など
22	【大人のピアノ講座】～弾くって楽しい!～(全12回) 指の体操から始めて、両手を使ったピアノ曲を演奏できるようご指導します。楽譜を読めない方も心配ご無用。けんばんにそっと手をのせて始めましょう。	文化センター中央公民館 10/15、22、11/12、19、 12/3、10、1/7、21、2/4、 18、3/4、18 月曜日 13:15～16:15	長岡 幸子 ・大阪音楽大学短期大 学卒業 ・ピアノ指導歴31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)
23	【大人のピアノ・キーボード講座】～弾くって楽しい!～(全12回) ピアノやキーボードで、両手を使って奏でる音楽に挑戦してみませんか。易しい曲から始めて、楽しみながら、好きな曲を仕上げて行きましょう。	北部公民館 10/19、11/2、16、30、12/7、 21、1/11、25、2/1、15、 3/1、15 金曜日 13:15～16:15	 中西 文子 ・文部科学省許可社団 法人大正琴協会 ・琴伝流大正琴 師範 代	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥1,000	10人 初級者、中級者 筆記用具、楽譜(弾き たい曲がある方)
24	【初めての大き正琴講座】～大き正琴で脳活!今から長く続けられる趣味を始めませんか～(全5回) 大き正琴はとても優しい音色です。左指も使うので右脳も鍛えながら、スクリーンミュージック、フォーク等、聞いたことのあるあの曲を弾いてみませんか。	北部公民館 10/20、27、11/10、17、 12/8 土曜日 14:30～16:30	中西 文子 ・文部科学省許可社団 法人大正琴協会 ・琴伝流大正琴 師範 代	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥300	10人 初級者 筆記用具 ※大き正琴(講座期間内 貸出無料)
25	【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) おわら風の盆で弾かれている日本の楽器で、哀愁のある癒される音色です。どなたでもすぐ弾けますので、素敵な音色に触れてみませんか。	西部公民館 10/31、11/7、21、12/5、 19 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	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	5人 筆記用具 ※和胡弓(講座時間内 無料貸出有り)
26	【やさしい民謡三味線講座】～楽しく勉強してませんか?～(全5回) 初心者の方でも、三味線の基本また文化譜のよみ方など、埼玉の民謡、全国の民謡をやさしく指導致します。皆様と学習しませんか?	コミュニティセンター 10/20、27、11/10、24、 12/1 土曜日 13:30～15:00	佐藤 月信 ・信進会(家元) ・埼玉県民謡協会準会 人位(唄、三味線、太鼓) ・指導歴28年 ※アシスタント4名	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥800	6人 初級者、高校生以上 カセット、筆記用具 ※講座中、三味線の持 ち帰り無料
27	【民謡と三味線講座】～黒田節からコキリコ節、楽しくやさしく覚えられます～(全12回) 今回の講座から個人の好きな曲を聞き、その曲を順番に入っていくしたいと思います。遠慮なく申しつけて下さい。とにかく楽しくいきましょう!!	勤労福祉センター 10/20、27、11/10、17、 12/1、15、1/5、19、2/9、 23、3/2、16 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 ・指導歴47年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×10回) 教材費¥600	8人 筆記用具、三味線(講 座時間内無料貸出有 り)
28	【オカリナレベルアップ講座】～素敵なハーモニーにチャレンジ～(全12回) 音域の限られたオカリナ、音の高さの違う管を使って、広がりあるハーモニーを体感しませんか?1人では味わえないオカリナの魅力が発見できるかも!? 教則本をお持ちの方は教材費200円	文化センター中央公民館 10/26、11/9、30、12/14、 28、1/11、25、2/8、22、 3/8、22、29 金曜日 13:30～15:00	小山 圭子 ・オカリナ歴12年 ・公民館でのサークル 指導	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥2,200	16人 中級者 オカリナ(アルド管) ソプラノ管)、筆記 用具、楽譜を入れる A4ファイル、卓上譜面 台、教則本(お持ちの 方)
29	【オカリナじっくり講座】～オカリナの音色を楽しみましょう～(全12回) 初級講座に参加された方やブランクのある方も大歓迎!童謡唱歌や懐メロ、クラシックなどイタリア生まれの素敵で温かいオカリナの音色を奏でませんか? 教則本をお持ちの方は教材費200円	文化センター中央公民館 10/26、11/9、30、12/14、 28、1/11、25、2/8、22、 3/8、22、29 金曜日 15:20～16:50	介護施設、小学校、 地域の行事等でポ 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、中級者 オカリナ(アルド管) 、筆記用具、楽譜を入 れるA4ファイル、卓上 譜面台、教則本(お持 ちの方)
30	【詩吟講座】～運動は動のスポーツ、詩吟は静のスポーツです～(全6回) 詩歌をお腹から発声して、気持ち良さを味わいます。腹式呼吸、逆式呼吸、横隔膜の3つを使い、特有の節をつけて効果的に詩情を表現します。	文化センター中央公民館 10/17、11/14、12/12、 1/16、2/6、3/13 水曜日 13:00～15:00	佐藤 敏秋 ・日本クラウン吟友会 会員 ・指導歴25年	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	5人 初級者、中級者 20歳以上 筆記用具、ICレコー ダー(お持ちの方)、 飲み物
31	【詩吟講座】～日本の古典の一つである詩吟、是非一度触れてみませんか～(全5回) 詩吟は、深い呼吸と、大きな発声により心肺機能を高め、内臓を活発にします。先人の詩に触れ、しかも健康効果を得る呼吸法・発声法に基づき練習します。	勤労福祉センター 10/27、11/3、17、12/1、 15 土曜日 13:30～15:30	小畑 今朝人 ・公益社団法人日本詩 吟学院師範 ・市内教場で28年間 指導	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	5人 筆記用具、ICレコー ダー等録音できるも の、飲み物
32	【やさしい民謡講座】～うたを楽しむ～(全8回) 日本人に歌われて来た多種多様な音楽、その基本はわらべうたと民謡に有ると言われます。近頃では歌謡曲の歌い手さんにも民謡を経験された方がおられるようです。	勤労福祉センター 10/18、25、11/8、15、22、 12/6、13、20 木曜日 13:30～15:30	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¥4,000 (¥500×8回)	8人 なし

# 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24日(金)～9月14日(金) 必着

No.	講座名 内容	会場 開催日時	講師	学費・受講費 受講料等	定員・対象 持ち物など
33	【江戸小唄講座】～唄と糸(三味線)両方に挑戦しましょう～(全8回) 古典芸能に触れてみませんか。粋な小唄を唄ったり、演奏したりしましょう。個人指導ですので、初めての方も安心。経験者歓迎。唄だけでもOKです。	中央公民館 10/25、11/12、19、 12/3、10、17、24 月曜日 13:30～15:00	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 ・自宅等に指導	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥200	10人 初級者～上級者 筆記用具(あれば4B 鉛筆)、飲み物(お 持ちの方は三味線用 指かけ、膝ゴム)
34	【カラオケ講座】～身心の健康づくりに、日常唄う事が大切です。～(全12回) 唄を歌いましょう。身心の健康づくりに、気軽に続けると、楽しく人生を生きる。3曲唄うと、百米走った運動量になります。さあ!楽しく始めましょう。	コミュニティセンター 10/17、31、11/14、28、12/12、 26、1/9、23、2/13、27、3/13、 27 水曜日 13:30～16:30	三沼 忠雄 ・カラオケ歌謡指導者 ・講師、歌手、カラオ ケ指導歴30年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥500	15人 初級者、中級者 筆記用具、飲み物
35	【女性だけの演歌講座】(全12回) 今は歌を唄わない人がいないくらい皆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 10/20、27、11/10、24、12/15、 22、1/12、26、2/9、23、3/16、 23 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 20歳以上の女性 なし
36	【地元の自然に歌う講座】～歌って楽しく若さと健康をあなたの手に♪～(全12回) 歌の好きな方、男女問いません。荒川流域をテーマとしたオリジナル曲から、主に地元の歌いやすい曲を歌います。呼吸法や発声など健康維持にも最適です。 前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費500円	文化センター中央公民館 10/17、31、11/7、28、12/5、 19、1/16、30、2/6、20、 3/6、20 水曜日 13:30～15:30	高野 美代子 ・荒川のうた作詞 ・荒川のうた合唱団団 長(作曲家と共に指導) ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥1,000	20人 歌や自然が好きな方 筆記用具、飲み物
37	【アンチエイジング・ボイストレーニング講座】(全12回) 声楽の呼吸法を取り入れ心身ともに健康で若々しく生きていくためのボイストレーニング。最終回はプロの伴奏で一人で歌う贅沢な時間を提供します!	勤労福祉センター 10/17、24、11/7、21、12/5、 19、1/9、23、2/13、27、 3/13、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 ・ボイストレーナー	¥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 歌いたい曲の楽譜があ る人は持参。筆記用具 、メイク講習時はメイ ク道具、筆記用具
38	【歌声ひろく講座】～愛唱歌を広いホールで楽しく歌おう～(全8回) 誰でも気軽に参加できる講座です。呼吸・発声練習後にピアノに合わせて愛唱歌を10曲歌います。最近声が出にくくなってきた方にもオススメ講座です。 「歌版【愛唱歌】親と子孫をつなぐ」をお持ちの方は教材費100円	文化センター中央公民館 10/23、11/27、12/25、 1/22、2/12、26、3/12、 26 火曜日10:00～11:30 ※11/27は14:00～15:30	岩田 俊子 ・日本音楽療法学会員 ・声楽、合唱講師 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥1,200	100人 歌が好きなシニア 筆記用具、飲み物、楽 譜
39	【声楽講座】～声を楽しもう!みんなで歌うクラシックのうた～(全6回) クラシックは敷居が高い?そんなことはありません!親しみやすい曲がたくさんあります。正しい呼吸で声を出して、世界の名曲を楽しみましょう! 前回受講者でファイルをお持ちの方は教材費1000円	文化センター中央公民館 11/19、12/10、1/7、14、 2/4、3/4 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 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥2,000	20人 初級者～上級者 18歳以上 筆記用具、飲み物

## ●園芸・クラフト講座●

No.	講座名 内容	会場 開催日時	講師	学費・受講費 受講料等	定員・対象 持ち物など
40	【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・多肉植物の寄せ植えを制作します。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 11/3、12/8、1/19 土曜日 14:00～16:00	佐藤 文子 ・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
41	【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・多肉植物の寄せ植えを制作します。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。	文化センター中央公民館 11/6、12/11、1/22 火曜日 14:00～16:00	佐藤 文子 ・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
42	【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 10/27、12/1、12/22 土曜日 10:00～11:30	前川 陽子 ・カラセラピーサロ 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 ※プリザーブドフラ ワーを使ったアレン ジメントに興味ある 方 筆記用具、はさみ、作 品持ち帰り袋

# 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24日(金)～9月14日(金) 必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
43	【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・ひな祭りなど季節のイベントに沿った レッスン内容。生花・造花等多彩な花材を使用。楽しく基礎から応用 まで学びます。	文化センター中央公民館 10/18、11/1、12/6、1/10、 2/7、3/7 木曜日 10:00～11:30	中川 禎子 ・(公社)日本フラー デザイナー協会本部 講師・公認校 ・プリザーブドフラワー 芸術協会講師 ・教育機関、企業等講習 会実務、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 なし 親子参加歓迎(1家族1 作品) 花ばさみ、新聞、持ち 帰り袋
44	【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・ひな祭りなど季節のイベントに沿った レッスン内容。生花・造花等多彩な花材を使用。楽しく基礎から応用 まで学びます。	文化センター中央公民館 10/20、11/17、12/22、 1/19、2/16、3/16 土曜日 13:30～15:00	中川 禎子 ・(公社)日本フラー デザイナー協会本部 講師・公認校 ・プリザーブドフラワー 芸術協会講師 ・教育機関、企業等講習 会実務、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
45	【はじめてさんの楽しむワイヤークラフト講座】 ～季節を彩る作品作りを楽しみましょう♪～ (全4回) 柔らかく扱いやすい!水に強いアルミワイヤーを中心に季節感 あふれる作品作りと一緒に楽しみませんか?難しい所は事前に ご用意。皆様お気軽にご参加下さい!	文化センター中央公民館 10/22、11/12、12/10、3/4 月曜日 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 ・ル・クール・アンサン ブル主宰 ・NHK総合「くらしセン スアップ」にてクラフ ト指導出演(3回)	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥8,000	10人 20歳以上、初級者 持ち帰り袋、筆記用 具、メジャー(持って いる方)
46	【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6回) 毎回1作品を作りながら、楽しくワイヤークラフトの基本技術が 身につきます。一人一人の手元を見ながら丁寧にわかりやす く初めてさんも安心のクラフト講座です。	南部公民館 10/30、11/13、12/11、 1/29、2/12、3/12 火曜日 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 ・ル・クール・アンサン ブル主宰 ・NHK総合「くらしセン スアップ」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、メジャー(持って いる方)
47	【彫金講座】～ジュエリー技術で本格的な銀製ブローチを 作るう～ (全3回) ジュエリーとしての銀ブローチを伝統工芸技術で作ります。自 分のデザインをもとに透かし彫り、タガネ荒し他の技術により 銀製のブローチを作ります。	文化センター中央公民館 10/23、30、11/6 火曜日 14:00～16:00	原口 美喜恵 ・東京藝術大学大学院 卒 ・美術造形作家	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥9,700	12人 初級者、中級者 ノート、筆記用具、エ プロン、ポロ布
48	【シャドウ・ボックス講座】 ～額の中の小さな世界～ (全6回) 額の中に、立体的な小さな世界を作ります。今回は、受講 生の方にフラワーフェアリーシリーズから、お好きな絵を 作っていただきます。	文化センター中央公民館 10/21、12/2、9、1/20、 2/17、3/17 日曜日 13:30～16:00	山口 こずえ ・アメリカンシャドウ ボックス協会 マスタ ー	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×3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(画用紙用)、 ピンセット、30cm定 規、持ち帰り袋
49	【シャドウ・ボックス講座】 ～額の中の小さな世界～ (全6回) 額の中に、立体的な小さな世界を作ります。今回は、受講 生の方にフラワーフェアリーシリーズから、お好きな絵を 作っていただきます。	文化センター中央公民館 10/27、12/8、22、1/19、 2/2、3/2 土曜日 13:30～16:00	山口 こずえ ・アメリカンシャドウ ボックス協会 マスタ ー	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×3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(画用紙用)、 ピンセット、30cm定 規、持ち帰り袋
50	【パドミントンシャトル再生講座】(全4回) 新品シャトルも必ず傷みます。羽軸折れ曲がり、羽根先の 欠落や割れ等修理し、再利用します。 ネット公開技術でギブアップの方も、本講座でOKです。	栄小学校地域活動室 11/7、21、28、12/5 水曜日 10:00～11:30 会場・駐車場はありません	菊地 伸 ・シャトル再生利用歴 10年	¥1,000 受講料¥1,200 (¥300×4回) 教材費¥2,300	10人 18歳以上 手のひらサイズのハサ ミ、カッター、ニッパー、 瞬間接着剤、木工ボンド、 使用済シャトル数個(有 る人のみ)
51	【スクラップブック講座】～いつやるの!? 今 でしょ!! 100枚の写真を整理する～ (全3回) 大切な写真を保存するには、専用の高品質で柔軟なアルバムに 整理しましょう。見本アルバムはキタガク事務局に置いてあり ます。手に取ってご覧ください。	文化センター中央公民館 11/6、13、20 火曜日 13:00～15:00	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¥7,000	8人、初級者 ※お子様連れ歓迎 写真100枚程度 はさみ
52	【津軽こぎん刺し講座】～津軽こぎん刺しで、素敵 な幾何学模様～ (全6回) 厳寒の地、青森県津軽地方で寒さと布の補強のために始めた刺し子 で、平織の麻布に針ずつ模様を作っていきます。出来上がって いく喜びを感じていただけます。	南部公民館 10/17、31、11/7、21、12/5、 19 水曜日 10:00～12:00	野島 悦子 ・こぎんサークル講師 (2団体) ・コースみらいカルチ 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¥2,000	10人 初心者、18歳以上 縫い針、はさみ、もの さし(不透明のもの)、 マチ針、筆記用具
53	【陶芸講座】～貴方は何を作りたい?粘土を使って 作りましょう～ (全8回) テーブルの上や室内を見て、こんな物が欲しいという陶器、御 自分の手で、作ってみましょう。器用、不器用関係ありません。 窯から出した時は喜びです。	中央公民館 10/20、27、11/10、17、 24、12/1、8、15 土曜日 9:30～11:30	原口 日出子 ・興立りハビリティシ ョンにて陶芸指導 ・陶芸指導歴45年 ・吉見町にてクラフト 教室主宰	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥7,000	6人 15歳以上 初級者、中級者 はさみ、筆記用具、広 告紙

# 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24日(金)～9月14日(金) 必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
54	【陶芸講座】～月2陶芸!忙しいあなたも月に2回 はりフレッシュ～ (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。クリスマスやお正月、寒い季節に活躍す る器作りを予定しています。	文化センター中央公民館 11/9、23、30、12/14、1/11、 25、2/8、22 金曜日 13:30～16:00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴25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、 新聞紙、タオル(汚れ ても良い物)

## ●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
55	【親子体操(0歳児向け)講座】～体と心を動かしま ぐして～ (全5回) ベビーとママの心と身体を動かしましょう。産後ママの リカバリー体操もします。親子でニコニコリラックス!!	文化センター中央公民館 10/24、31、11/14、28、 12/5 水曜日 9:30～10:30	西岡 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・ベビマ ッサージ・キッズマ ッサージインストラク ター ・2016優秀実践者受賞	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	15組 0歳児とママ (首がすわった赤ちゃん) 動きやすい服装、バス タオル、飲み物
56	【親子体操(1歳～未就園児向け)講座】～体と心 を動かしまぐして～ (全5回) 親子体操で出来た!!や成長を見たり、お友達と動いて集団を 楽しんだり、体と心を育みますか?	文化センター中央公民館 10/24、31、11/14、28、 12/5 水曜日 10:45～11:45	西岡 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・ベビマ ッサージ・キッズマ ッサージインストラク ター ・2016優秀実践者受賞	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	15組 1歳～未就園児とママ ※歩ける子 動きやすい服装、飲み 物
57	【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 10/22、11/5、12、12/3、 1/21、2/18 月曜日 10:00～11:00	藤生 幸恵 ・リトミック研究セン ター指導者資格ディ プロマA取得	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	親子15組 2～3歳児と保護者 初級者 新聞紙、お手拭き、飲 み物
58	【小学えいご講座】～1時間目～ (全11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年生まで対応可能で 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 10/27、12/1、8、22、1/5、 19、26、2/2、23、3/2、 16 土曜日 9:00～9:45	久永 法子 ・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¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥700	12人 初級者 小学1年～4年生 筆記用具
59	【小学えいご講座】～2時間目～ (全11回) フォニックスと決まり文句の繰り返し。英語が勉強に なる前に楽しみながら基礎作り。1～4年生まで対応可能で 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 10/27、12/1、8、22、1/5、 19、26、2/2、23、3/2、 16 土曜日 10:00～10:45	久永 法子 ・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¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥700	12人 初級者 小学1年～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
60	【子供のためのメディカルアロマ講座】～ママがセラ ピスト～ (全6回) 子供のためにママが家庭で簡単にケアできるメディカルアロマ 講座です。アロマを使って日頃の不調を解消したり病気の予防 にも役立ちます。	文化センター中央公民館 10/19、11/9、12/14、1/18、 2/8、3/8 金曜日 10:30～11:30	福田 由美 ・ACA公認アロマセラ ピスト・ヒビネシア ロマコーディネータ ー ・幼稚園教諭1種免許	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥3,000	16人 幼児から小学生のお子 様のいるママ及び幼児 教育従事者 筆記用具、マグカップ (ハーブティーを飲 みます)
61	【アロマセラピー講座】 ～あなたの守護天使とつながる。アロマセラピー作り～ (全6回) 血液型、星座、今惹かれる好きな香り。誕生日から細かく守護 天使と繋がる香り。あなたの守護天使の癒しと勇気とサポート を受けるワークやセッション。	文化センター中央公民館 10/19、11/16、12/21、 1/18、2/15、3/15 金曜日 19:00～20:00	上田 久美子 ・スピリチュアルヒー リングセラピスト	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×3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)
62	【アロマトリートメント実践講座】 ～「触れる」ことの大切さ…手軽にできるアロマハンド トリートメント～ (全3回) ひじ下～指先のトリートメントの基本を身に付け、あなたの手 で家族や友人など身近な人を癒してあげましょう。二人一組に なって手技を練習します。	体育センター 10/28、11/4、11/18 日曜日 13:30～15:00	林 あゆ子 ・AEAJアロマセラピ スト ・AEAJアロマタッチ ラクティショナー	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥1,500	10人 18歳以上 ※受 講生同士ペアになり、 直接触れ合うことに 同意いただいた方 バスタオル、フェイス タオル、筆記用具
63	【心も身体も美しくメディカルハーブ講座】 (全6回) 秋から冬にかけての身体の変化に合わせて、心と身体に上 手にハーブを取り入れたレッスンをを行います。好評のクリ スマスリースも作ります。酵母パン付。	文化センター中央公民館 10/15、11/19、12/10、 1/21、2/18、3/18 月曜日 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	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥9,000	10人 女性 初級者 なし



# 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24日(金)～9月14日(金) 必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学費 受講料等	定員・対象 持病者など
64	<b>【アロマで予防講座】</b> ～植物の香りで始める認知症予防～(全3回) あなたの嗅覚は大丈夫ですか?香りの違いには自信がありますか?脳トレ・筋トレと合わせて楽しく嗅トレも始めてみませんか?	文化センター中央公民館 10/18、11/8、29 木曜日 9:20～10:20	内田 和穂子 ・AEA認定 アロマセラピスト ・AEA認定 アロマセラピーインストラクター ・JAPA認定アールヴェーダセラピスト	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥1,500	10人 初級者 概ね45歳以上 筆記用具 ※3回目 タオル1本 動きやすい服装(座位で筋トレ)
65	<b>【アロマテラピー講座】</b> ～香りで心身のバランスをとりましょう～(全3回) 5千年の歴史のあるアールヴェーダとカラーセラピーで、今の自分の体質と心理状態を知りましょう。必要とする香りを取り入れてバランスをとります。	文化センター中央公民館 10/18、11/8、29 木曜日 10:35～11:35	内田 和穂子 ・AEA認定 アロマセラピスト ・JAPA認定アールヴェーダセラピスト	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥1,100	10人 初級者 筆記用具
66	<b>【健康社交ダンス講座】</b> ～初級者コース～(全12回) 全身運動になる社交ダンスは、楽しく動いて体を元気にしてくれますよ。初めての方等運動のつもりで始めませんか?楽しく踊って健康になれますよ。 <small>※以前受講し教材をお持ちの方は教材費無料</small>	中丸公民館 10/18、11/1、15、29、12/6、 20、1/7、31、2/7、21、 3/7、21 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) ※アシスタント1名 中級者コースのみ(女性の有資格者)	¥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(ジャージ等はNG)、男性は長袖シャツ、女性はスカート又はスラックス、ダンス靴、タオル、飲み物
67	<b>【健康社交ダンス講座】</b> ～中級者コース～(全11回) 初級コースの終了者、又は踊れるようになった方の中級者コースで、もっとダンスが知りたい方、もう少し技術向上を希望する方の為の技術指導コースです。 <small>※以前受講し教材をお持ちの方は教材費無料</small>	中丸公民館 10/25、11/8、22、12/13、 27、1/10、24、2/14、28、 3/14、28 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) ※アシスタント1名 中級者コースのみ(女性の有資格者)	¥1,000 受講料¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥500	6人 20歳以上 初級者 動きやすい服装(ジャージ等はNG)、男性は長袖シャツ、女性はスカート又はスラックス、ダンス靴、タオル、飲み物
68	<b>【フラダンス講座】</b> ～楽しいフラエクササイズ～(全10回) フラで使われる基本ステップと手の動きを中心としたエクササイズ。足腰や腕の筋力をアップします。運動量はほどほど。フラのレッスンもある講座です。	中丸公民館 10/16、30、11/6、20、 12/11、1/8、22、2/5、19、 3/5 火曜日 13:30～15:00	石澤 陽子 ・フラ歴19年 ・指導歴12年 ・市内外公民館等で指導	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	10人 初級者 概ね60歳まで 簡単なマット(準備体操で使用)、筆記用具、飲み物、タオル、足ふき、踊りやすい服装(ゆったりしたスカート)
69	<b>【フラダンス講座】</b> ～シニアのためのやさしいフラ講座～(全10回) シニアのためのやさしいフラ講座。リピーターの多い講座です。好評により今年より10回になります。無理なく楽しめるよう簡単なステップを中心にしています。	東部公民館 10/29、11/12、19、12/3、 17、1/21、2/4、18、3/4、 18 月曜日 14:00～15:30		¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	15人 初級者 概ね65歳以上 筆記用具、飲み物、タオル、足ふき、踊りやすい服装(ゆったりしたスカート)、ダンスシューズ又は滑ってよいソックス
70	<b>【大人のヒップホップ&amp;エクササイズ講座】</b> ～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!初めての方でも是非!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!	中丸公民館 10/24、11/7、21、12/5、 19 水曜日 13:00～14:00	渡邊 幸代 ・日本体育協会公認スポーツ指導者ジュニア ・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	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	20人 初級者 ※お子様連れ歓迎 動きやすい服、シューズ、飲み物、タオル、子連れの方はおもちやなど
71	<b>【楽しく踊ろうヒップホップ講座】</b> (全4回) 初めての方で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!!子どもから大人まで参加できます。	中丸公民館 10/28、11/4、12/2、16 日曜日 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 ・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	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	20人 初級者 小学生以上 ※親子参加OK 動きやすい服、シューズ、飲み物、タオル
72	<b>【自力整体講座】</b> ～美と健康を呼ぶ歩行整体&自力整体～(全11回) 整体実技で関節をほぐし姿勢矯正を行う。そして、様々な歩きや移動の仕方(立位、座位、四つん這い等)で、股関節の柔軟性、体幹力アップを図る。	中丸公民館 11/9、23、30、12/14、1/11、 25、2/8、22、3/8、22、 29 金曜日 9:15～10:00	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¥5,500 (¥500×11回)	24人 初級者から上級者 ※正座ができる方が望ましい 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
73	<b>【自力整体講座】</b> ～姿勢治療&体幹強化の自力整体～(全11回) 最新の健康法!自力整体オリジナル”輪っかタオル”を使い、股関節・肩甲骨周辺の柔軟性をアップし、体幹を強化することで、O脚猫背を治します。 <small>※以前受講者でテキストをお持ちの方は教材費無料</small>	中丸公民館 11/9、23、30、12/14、1/11、 25、2/8、22、3/8、22、 29 金曜日 10:15～11:30	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¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥1,410	24人 初級者から上級者 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
74	<b>【姿勢が良くなるイス体操講座】</b> ～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 10/22、11/5、12、19、12/3、 10、24 月曜日 10:00～11:00	吉村 美喜 ・イクコ式スケルタル アレンジインストラクター ・市内公民館にて指導	¥1,000 受講料¥3,500 (¥500×7回)	30人 中高年 汗ふきタオル、飲み物

# 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24日(金)～9月14日(金) 必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学費 受講料等	定員・対象 持病者など
75	<b>【楽しさ感じて「イス体操」講座】</b> (全10回) エクササイズも楽しくなくちゃ効果なし。自分の体を知って楽しいですよ。体を知り動く楽しさを感じながら、やりたいことができる自分になる自分になる為のイス体操!!	文化センター中央公民館 10/27、12/8、22、1/12、 19、2/2、16、23、3/9、 23 土曜日 10:30～11:30	イクコ(小林和恵) ・イクコ式イス体操創 始者指導者 ・フェルデンクライス プラクティショナー ・スケルタルアレン ジ(イスヨガ)クリ エーター・1998 年埼玉県体協協会 優秀指導者賞受賞	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥300	20人 20歳以上 初級者 動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル
76	<b>【楽しさ感じて「イス体操」講座】</b> (全10回) エクササイズも楽しくなくちゃ効果なし。自分の体を知って楽しいですよ。体を知り動く楽しさを感じながら、やりたいことができる自分になる自分になる為のイス体操!!	文化センター中央公民館 10/23、11/6、27、12/4、 25、1/22、2/5、26、3/5、 26 火曜日 10:30～11:30	イクコ(小林和恵) ・イクコ式イス体操創 始者指導者 ・フェルデンクライス プラクティショナー ・スケルタルアレン ジ(イスヨガ)クリ エーター・1998 年埼玉県体協協会 優秀指導者賞受賞	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥300	20人 20歳以上 初級者 動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル
77	<b>【血液循環体操講座】</b> ～免疫力アップ、元気になる～(全4回) いつでも、どこでも、誰もが、椅子に座りながら、できる体操。「思いどおりの筋肉へ血液を送る」ことの最大の効果がある。一緒にやってみませんか。	北部公民館 10/15、11/5、19、12/3 月曜日 13:30～15:00	及川 芳子 ・フタムラ式血液循環 体操指導士 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	15人 50歳以上 初級者 運動のできる服装、飲み物、タオル
78	<b>【いきいき・わくわく体操講座】</b> ～いつまでも自力で動ける体に!～(全10回) 呼吸と動作で、全身を緩め血流、内臓、筋肉を向上させる運動。長時間歩行可能、転倒防止、認知症予防を目指しましょう。シフトレ・足もみ法等情報満載	勤労福祉センター 10/29、11/12、19、12/10、 1/7、21、2/4、18、3/11、 18 月曜日 10:00～11:30	黒柳 正巳 (公財)日本スポーツ クラブ協会認定 ・スポーツクラブイン ストラクター ・介護予防運動スペシ ャリスト	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回)	10人 中高年 動きやすい服装、タオル、飲み物
79	<b>【ときめき若返り健康体操講座】</b> ～あの頃に戻ろう体操～(全8回) 若返りに必要なカラダづくりのヒントが盛りだくさん。心地良い部位別ストレッチとハッピー脳体操、転倒予防の筋力運動を個々の体力、運動レベルに合わせて紹介します。	コミュニティセンター 10/16、23、30、11/6、20、 27、12/4、18 火曜日 9:30～11:00	広瀬 浩司 ・健康運動指導士 ・ホームヘルパー ・整体師 ・JATI-ATI	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	17人 タオル、飲み物、ヨガ マットまたはバスタ オル
80	<b>【はじめての骨盤体幹体操講座】</b> ～骨盤を正しい位置へ、体幹を鍛えて健康美を!～(全12回) 骨盤を体操で正しい位置へ、体幹を強くしながら足腰の不調を変えていきましょう。姿勢が整い健康な身体を作ります。初めての方でも大丈夫です。	中丸公民館 10/18、11/1、15、29、12/6、 20、1/10、24、2/7、21、 3/14、28 木曜日 10:00～11:00	江連 真粧美 ・日本感覚アップバラ ンス協会 ・骨盤体操インストラ クター ・整体師	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回)	15人 女性 初級者 中級者 ヨガマット又はバス タオル、動きやすい服 装、飲み物、汗拭きタ オル
81	<b>【女性のための健康ウォーキング講座】</b> ～全身を鍛えて元気に歩き続けよう!～(全6回) 自分の歩くための筋力を確認し、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。 <small>※筋トレプログラムをお持ちの方は教材費無料</small>	北部公民館 10/20、27、11/10、24、 12/1、15、 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17年	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	15人 概ね55歳以上 初級者 中級者 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	<b>【日本舞踊でフィットネス(通称NOSS)】</b> ～優雅な日本舞踊の動きでめざせ姿勢美人!～(全4回) 日舞の家元と大学教授が共同開発したフィットネス。ジューと汗をかき、足腰を鍛えて、めざせマイナス5オの姿勢美人!運動苦手さんも大丈夫です。	文化センター中央公民館 10/25、11/22、29、12/27 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1名	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥100	20人 20歳以上 初級者 運動できる服装、足袋 又は靴下、飲み物、タ オル
83	<b>【シニア健康けん玉教室】</b> ～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。	南部公民館 10/16、23、30、11/6 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 (平成28年10月 4段取得)	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	15人 初級者 普通なことである 方等やってみたい方 けん玉(初回のみ貸与 可)、運動のできる服 装、飲み物
84	<b>【太極拳講座】</b> ～太極拳(簡化式)で、健康な生活を!～(全6回) 体に良いことしていますか?太極拳が健康に効くことは広く知られています。簡化式は易しい太極拳です。健康生活の第一歩に太極拳を皆でやりましょう!	文化センター中央公民館 10/22、11/12、19、12/3、 10、1/7 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
85	<b>【気功体操】</b> ～免疫力を高め、病気を防ぐ!健康気功体操～(全8回) 腰痛・膝痛・肩こり・内臓の調子を整える等、目標を絞って簡単な体操を行い、自己免疫方向上や病気にならない体作りを8回の中で行います。	中丸公民館 10/20、27、11/10、17、 24、12/1、8、15 土曜日 10:00～11:00	福田 智之 ・健康運動指導士 ・チャイナライフカレ ジック健康太極拳指導 員 ・セントラルフィット ネス健康気功指導員	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	15人 初級者 中級者 健康に興味ある方 ヨガマットまたはバ スタオル、飲み物

# 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24日(金)～9月14日(金) 必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学費 受講料等	定員・対象 持病者など
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する体操です。体力に自信のない方や身体の硬い方も安心してご参加ください。	南部公民館 10/16、23、11/6、13、20、12/4、11、18、1/8、15 火曜日 13:30～14:40	星野 里香 ・タイ政府公認 STCC 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 ・タイ政府公認ロイコロ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する体操です。体力に自信のない方や身体の硬い方も安心してご参加ください。	コミュニティセンター 10/21、28、11/4、11、25、12/2、9、16、1/13、20 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	【ゆったりヨガ教室】(全8回) 初心者向けのヨガ教室です。ヨガを始めたい方はもちろん、日頃の疲れを取りたい方も大歓迎！日常から少し離れた空間でも身体もリラックスできます。	中央公民館 10/17、31、11/7、14、28、12/5、12、19 水曜日 13:30～14:30	井口 美沙希 ・全日本ヨガ協認定(AJYA) ヨガインストラクター	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	15人 初級者 中級者 高校生以上の健康な方 ヨガマット、飲み物、スポーツタオル(汗拭きやストレッチ、膝の保護などに使用)、着替え(任意)
89	【はじめてのヨガ講座】～深い呼吸で全身デトックス～(全10回) 身体が硬い方や運動が苦手な方、ヨガはどなたでも楽しめます。ストレスの多い日常から離れ、心も身体も解きほぐしましょう。	西部公民館 10/17、24、11/7、21、28、12/5、12、1/9、16、30 水曜日 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	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回)	18人 初級者 中級者 20歳以上の健康な女性 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
90	【リラックスヨガ講座】～足ツボ+ヨガでからだをポカポカに～(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身体を手に入れましょう。	文化センター中央公民館 10/23、30、11/13、27、12/11、1/22、2/12、26 火曜日 13:20～14:35	・ミュウボディフ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)	25人 初級者 中級者 20歳以上の健康な女性 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
91	【笑いヨガ講座】～世界100か国以上で実践されている健康法(ヨガのポーズはしません)～(全6回) インドの医師が考案した笑いの体操とヨガの呼吸法です。今、笑いの効果が注目！アハハハ笑いでの人生が変わる。笑い心も身体も元気にします。	南部公民館 10/27、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16 土曜日 13:30～15:00	松村 純子 ・笑いヨガティーチャー ・北本笑いヨガクラブ主宰	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	15人 動きやすい服装、飲み物
92	【ほめ笑い脳活性化ゲーム】～コミュニケーションを楽しもう～(全6回) カードを使ってほめたり、ほめられたり。楽しい20種類の脳活性化ゲームはコミュニケーション作りにも効果あり。会話もどんどんはずみずみず。	勤労福祉センター 10/25、11/22、12/13、1/10、1/24、2/14 木曜日 13:30～15:30	・ほめ笑い講座認定講師 ・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
93	【自分の体の状態をもっと知りましょう】(全6回) 東洋医学の考え方を基に、体への見方を変えませんか。酸素を吸い過ぎ、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に息の吐ける体に。	学習センター 10/18、11/15、12/20、1/17、2/21、3/28 木曜日 10:00～12:00	常泉 房子 ・整体師 ・姿勢研究 ・睡眠研究 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	10人 18歳以上 親子参加歓迎 バスタオル、飲み物
94	【自分の体の状態をもっと知りましょう】(全6回) 東洋医学の考え方を基に、体の見方を変えませんか。気づかないうちに酸素を吸い過ぎ、固くなり息を吐きにくくなった体をゆっくりに息の吐けるやわらかい体に。	学習センター 10/25、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14 木曜日 10:00～12:00		¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	10組 未就園児と保護者 バスタオル、飲み物
95	【スポーツマッサージ基礎講座】(全6回) スポーツマッサージを基礎から学びます。簡単な解剖学を始め、基本のマッサージや部位別テクニック、ストレッチ法を習得出来ます。	南部公民館 10/18、11/1、15、29、12/6、20 木曜日 14:00～16:00	赤熊 俊行 ・タイ伝統医療協会公認タイ古式マッサージセラピスト ・リラクゼーションサロンへの指導 ・スポーツトレーナー ・整体師	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	8人 18歳以上 初級者 中級者 動きやすい服装、飲み物、筆記用具
96	【基礎から学ぶ足ツボ講座】(全6回) 足ツボの歴史を始め、押し方の基礎、足の全反射区の押し方を学びます。セルフケアはもちろんのこと、人に喜んで頂ける技術です。初心者でも安心です。	南部公民館 10/29、11/12、19、12/10、1/17 月曜日 14:00～16:00		¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	10人 18歳以上 初級者 中級者 自分の足をほぐすフットティッシュ等、足に塗るクリーム、動きやすい服装、飲み物、筆記用具

# 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24日(金)～9月14日(金) 必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学費 受講料等	定員・対象 持病者など
97	【自分でできるテーピング講座】～毎日が楽になる！ 足腰らくらくテーピング(初級+中級)～(全4回) こんなに効くとは思わなかった！と大反響♪自分でテープをベタッと貼るだけ。痛み・ぐらつきが楽になります。転ばぬ先のホームケアとしてご活用下さい。	学習センター 10/15、29、11/5、12月曜日 13:30～15:00	走尾 千恵美 ・テーピングコーチ ・管理栄養士	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥3,500	15人 20歳以上 膝・腰の痛みに困っている方、サポートしたい方。 よく切れる刃渡り長いのはさみ、Tシャツ、足の付け根までまくれる短パン、スカート

## ● 料理講座 ●

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学費 受講料等	定員・対象 持病者など
98	【和菓子作り講座】～季節の和菓子作り～(全6回) 紅白饅頭やお馴染みのどら焼き、そして美しい練りきりのお菓子まで。歳時記にまつわる話を含めながら、毎月異なる季節感あふれる和菓子を作ります。	勤労福祉センター 10/15、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4 月曜日 13:30～16:30	小坂 恭子 ・和菓子マスター ・表千家講師 ・「季節の和菓子作り」「和菓子の歳時記」指導など	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥21,000	8人 エプロン、手ぬぐい、筆記用具、和菓子を持ち帰る袋等
99	【初心者向け体験講座】～手打ち麺三昧 そば・うどん・ラーメン～(全1回) 手打ち「そば」「うどん」「ラーメン」の講師3人による体験講座です。各題とも約3人前打ちます。自分が打った麺の試食もあります。	中央公民館 11/17 土曜日 9:00～15:30	そば担当 内藤信行 調理師 手打ちそば歴17年 うどん担当 山口正博 大心堂そば道場会員・手打ちうどん歴14年	¥1,000 受講料¥500 (¥500×1回) 教材費¥2,000	18人 初心者向け体験講座 ※幼児同伴はご遠慮願います パンダナ、エプロン、タオル、持ち帰り密閉容器3つ
100	【初心者向け体験講座】～手打ち麺三昧 そば・うどん・ラーメン～(全1回) 手打ち「そば」「うどん」「ラーメン」の講師3人による体験講座です。各題とも約3人前打ちます。自分が打った麺の試食もあります。	中央公民館 11/18 日曜日 9:00～15:30	ラーメン担当 西條寛 大心堂そば道場会員 手打ちラーメン歴14年	¥1,000 受講料¥500 (¥500×1回) 教材費¥2,000	18人 初心者向け体験講座 ※幼児同伴はご遠慮願います パンダナ、エプロン、タオル、持ち帰り密閉容器3つ

## ● 教養関係講座 ●

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学費 受講料等	定員・対象 持病者など
101	【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、又希望者はインスタグラムに挑戦。今よりレベルアップを目標に、チャレンジしよう。	野外活動センター 10/17、11/28、12/19、1/16、2/20、3/20 水曜日 9:30～11:30	小崎崎 武美 ・埼玉県美術家協会会員 ・北本デジタル写真クラブ相談役	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥1,000	15人 初級者 スマホ・デジタルカメラ、カメラ説明書
102	【頭の体操！コントラクトブリッジ講座】～まずはミニブリッジから～(全4回) 大学の授業にもなっているドラッグゲーム「ゴジドラグドブリッジ」。その基礎となるミニブリッジと一緒に楽しんでいきましょう。	文化センター中央公民館 10/18、11/1、12/6、27 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 初級者 なし
103	【初めての囲碁教室】～知的で脳の活性化に囲碁をやってみませんか～(全12回) ルールは簡単に、直ぐに基が打てます。思考力の開発と集中力を高め若若男女を問わず誰とでも何処でも基が打てる楽しい時間をごさせます 【以前受講された方テキストお持ちの方は教材費無料】	学習センター 10/20、27、11/10、17、12/1、15、1/12、26、2/2、16、3/2、16 土曜日 9:30～11:30	田島 彰雄 ・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¥6000 (¥500×12回) 教材費¥1,800	20人 18歳以上 初級者 初心者 筆記用具、メモ又はノート ※お持ちの方はテキスト(6冊)
104	【自分史を時で綴ろう】～感性を高め自分発見～(全6回) 「詩心」を日々磨き、自分を変え、生き方に意味を見出す作業をします。	文化センター中央公民館 10/25、11/22、12/27、1/24、2/28、3/28 木曜日 18:00～20:00	宮下 計宏 ・健康管理士 ・けんかつ市民講師 ・彩講会理事	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	15人 20歳以上 筆記用具
105	【地域学講座】～資料から学ぶ地域の歴史(北本・鴻巣・新座他)～(全4回) 北本の歴史上大きな意味を持つ鴻巣七騎と岩槻道、牧野氏の石戸領統治を学びます(北本)。また、徳川将軍と関係の深い鴻巣御殿(鴻巣)と野火止用水の開発(新座)を学びます。	文化センター中央公民館 10/16、30、11/6、13 火曜日 9:30～11:00	柳 毅 ・他市の生涯学習センターで、郷土史の講義を担当	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥800	25人 18歳以上 筆記用具
106	【早口ことば 朗読講座】～「がまの油、くもの糸、外郎売(前半)」脳の活性化、小顔効果も～(全6回) 言葉の力で心と身体を丈夫にします。なつかしい早口言葉や、名文を声に出して楽しめます♪ 【教材をお持ちの方は教材費無料】	文化センター中央公民館 10/17、31、11/7、28、12/5、26 水曜日 10:00～11:15	阿久津 葉子 ・公民館等でマナー講座講師 ・ボイストレーニング指導 ・秘書技能検定1級	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	20人 鏡、筆記用具、飲み物



# 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24日(金)～9月14日(金) 必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
107	【パソコン講座】～今からでも決して遅くないパソコン教室～(全6回) パソコンを使えると楽しいことがいっぱい、これからの人生変わります。若い人たちの特権でなく私達も楽しませよう。やさしくアシストします。	文化センター中央公民館 11/11、18、25、12/2、9、16 日曜日 9:30～12:00	早川 澄雄 ・パソコン歴23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¥1,060	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
108	【介護技術講座】～介護技術のキホン～(全1回) 初心者大歓迎です。実践形式で介護技術のキホンを学びます。身体の動きを理解し、介護する人とされる人が安心してできる介助に繋がります。	学習センター 11/17 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

# B日程

【1～3月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月24日(金)～12月3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
109	【アルプホルンと金管楽器講座】～中級編～(全10回) A日程でスイスやハイジの世界を満喫出来ましたでしょうか？ここからは各楽器とアルプホルンのレベルアップを図り、より高度な技術を修得しましょう!!	野外活動センター 1/12、19、26、2/2、9、16、23、3/2、9、16 土曜日 9:30～11:00	加治 直人 ・日本トランペット協会 ・元ロイヤル交響吹奏 ・元プロ奏者	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	10人 H30年度後期講座A日程受講者限定 B6調トランペット、ホルン、ユーフォニアム、トロンボーン金管楽器、譜面台、タオル又は袖巾、アルコール綿、筆記用具
110	【やさしい民謡講座】～うたを楽しもう～(全8回) わらべうたや民謡は大きな声で歌う、には理由があります。大きな声を出せることは自信と勇気を得ます。大きな声の訓練には「うた」やスポーツなどがあります。	東部公民館 1/20、27、2/3、17、24、3/3、17、24 日曜日 10:00～12:00	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導27年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	8人 なし
111	【詩吟講座】～日本の古典の一つである詩吟、是非一度触れてみませんか～(全5回) 詩吟は、深い呼吸と、大きな発声により心肺機能を高め、内臓を活発にします。先人の詩に触れ、しかも健康効果を得る呼吸法・発声法に基づき練習します。	勤労福祉センター 1/26、2/9、23、3/2、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 ・市内球場で28年間指導 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	5人 初級者 筆記用具、ICレコーダー等録音できるもの、飲み物
112	【アーティフィシャルフラワー講座】～アーティフィシャルフラワー(造花)を使った「開運!!福財布アレンジメント」～(全1回) アーティフィシャルフラワー(造花)を使って、黄色いがま口財布型の花器に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 1/19 土曜日 10:00～11:30	前川 陽子 ・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¥500 (¥500×1回) 教材費¥2,500	20人 初級者 ※造花の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
113	【パドミントンシャトル再生講座】(全4回) 新品シャトルも必ず傷みます。羽軸折れ曲がり、羽根先の欠落や割れ等修理し、再利用します。ネット公開技術でギブアップの方も、本講座でOKです。	栄小学校地域活動室 2/6、2/13、2/20、2/27 水曜日 10:00～11:30 会場に駐車場はありません	菊地 伸 ・シャトル再生利用歴10年	¥1,000 受講料¥1,200 (¥300×4回) 教材費¥2,400	10人 18歳以上 手のひらサイズのハサミ、カッター、ニッパー、瞬間接着剤、木工ボンド、使用済シャトル数個(有る人のみ)
114	【手軽に楽しむ手芸講座】～サイコロバッグ～(全2回) キルトされた布で4角をそれぞれミシンで縫い合わせて、入り口にファスナーをつけるだけで、たくさん入り便利なバッグです。	文化センター中央公民館 2/2、23 土曜日 13:30～15:30	清水 光枝 ・日本手芸普及協会講師 ・ウランパトール展示会 ・北本市文化センター展示会 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥1,500	15人 裁縫道具、ボール紙(30×30を2枚)
115	【スクラップブック講座】～大量写真もすっきり、楽しくアルバム整理!～(全3回) デジカメ、スマホの多量写真はいつ現像しますか!?自分史や家族の思い出が目に見える形で残ってすこく素敵な事です。写真整理が楽しくなるコツをお伝えします。	文化センター中央公民館 1/10、17、24 木曜日 10:00～12:00	布川 弘子 ・クリエイティブメモリーズ公認アドバイザー ・自宅、公民館で指導	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥3,000	10人 写真1サイズ・はがきサイズ(30×40枚)、はさみ
116	【太極拳講座】～続けて!太極拳～(全4回) 続けてこそ太極拳です。同好の人が集まって演ずれば楽しく上達も早いです。簡化24式、八段錦などをみんなで反復練習、健康づくりに役立てましょう!	文化センター中央公民館 2/4、18、3/4、18 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 太極養生心会・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

# 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24日(金)～12月3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
117	【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②眉カット&眉の描き方③マナー脱出メイクを楽しみレッスンします。正しいスキンケアとメイクによって自分では気がつかなかったキレイを引き出しましょう。	駅西口市民交流プラザ 1/19、2/9、16 土曜日 13:30～15:30	守山 幸子 ・スキンケアアドバイザー ・市内にてスキンケア講座開催	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥300	6人 18歳以上 鏡、タオル、眉カッター、はさみ、眉用ペンシル(2、3回目使用 お持ちの方)
118	【ときめき若返り健康体操講座】～あの頃に戻ろう体操～(全8回) 若返りに必要なカラダづくりのヒントが盛りだくさん。心地良い部位別ストレッチとハッピー脳体操、転倒予防筋力運動を個々の体力、運動レベルに合わせて紹介します。	コミュニティセンター 1/22、29、2/5、19、26、3/5、19、26 火曜日 9:30～11:00	広瀬 浩司 ・健康運動指導士 ・ホームヘルパー ・整体師 ・JATI-ATI	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	17人 タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
119	【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種類の修得!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。	南部公民館 1/8、15、22、29 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(平成28年10月4段取得)	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	15人 初級者 昔遊んだことがある方等やってみてみたい方、けん玉(初回のみ貸与可)、運動のできる服装、飲み物
120	【自分でできるテーピング講座】～おさらいしよう!自分でできる!転ばぬ先のテーピングケア～(全2回) 走尾千恵美のテーピング講座をご受講された方向けのフォローアップ講座です。貼り方、使い方のおさらい、ご質問のある方、ぜひご利用ください!	学習センター 3/11、3/18 月曜日 13:30～15:00	走尾 千恵美 ・テーピングコーチ ・管理栄養士	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥1,150	20人 初級者 中級者 ※過去に、走尾千恵美のテーピング講座を受講くださった方 よく切れる刃渡り長めのはさみ、Tシャツ、足の付け根までまくれる短パンかスカート
121	【女性のための健康ウォーキング講座】～全身を鍛えて元気に歩き続けよう!～(全6回) 自分の歩くための筋力を確認し、いつまでも元気に歩き続けるための筋力ストレッチ・神経系のトレーニング方法を楽しみ学びます。	北部公民館 1/12、26、2/2、16、3/2、16 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17年	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	15人 概ね55歳以上 初級者 中級者 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
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、動きやすい姿勢の体を作ります。深い呼吸で筋肉を伸ばしたり、締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 1/7、14、21、2/4、11、18、3/4、18 月曜日 10:00～11:00	吉村 美喜 ・イクコ式スケルタル ・アンジインストラクター ・市内公民館にて指導	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	30人 中高年 汗ふきタオル、飲み物
123	【頭の体操!コントラクトブリッジ】～さて、本番というころか～(全8回) 大学の授業にも取り入れられているランプゲーム、コントラクトブリッジ。ゆっくりと学んでいきますよ。(A日程の講座を取ると、テキスト「6枚ブリッジ入門」をお持ちの方は教材費無料)	文化センター中央公民館 1/24、31、2/14、21、28、3/7、14、21 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 初級者 なし
124	【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) 「聴く力・伝える力」を学び、気づき・実践することで、コミュニケーション能力が向上し、家庭・職場・学校・地域などでよい人間関係が築けます。	コミュニティセンター 1/27、2/10、17 日曜日 13:30～16:00	中村 純一 ・認定コミュニケーション・トレーナー ・全米NLP協会NLPプラクティショナー ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥500	10人 初級者 中級者 筆記用具
125	【話し方講座】～プラスの一言であなたの会話力がアップ～(全3回) 1. あいさつの時のプラスの一言。 2. プラスの一言で分かりやすい会話。 3. 一言、たずねてくる会話で「うん、わかった」	文化センター中央公民館 1/12、2/2、3/9 土曜日 10:00～11:30	大成 達夫 ・日本ヒューマンズリレーション話し方講師資格 ・話し方講師歴11年	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回)	15人 中学生以上 筆記用具
126	【システムダイアリーとマイヒストリーづくり講座】～大切な心の財産と思い出づくりを目指して!～(全7回) 続けたい!実行したい人!向けです。機能的で単純にシステム型へ書き込める日記と大切な記録と心の糧になる自分史作成を共にエクササイズしませんか!	南部公民館 1/13、27、2/10、24、3/3、17、31 日曜日 13:30～15:30	田上 克義 ・一級建築士 ・宅地建物取引士主任者資格 ・特定建築物調査員資格 ・インテリアプランナー登録	¥1,000 受講料¥3,500 (¥500×7回) 教材費¥220	20人 30歳以上 鉛筆、消しゴム、マーカー、A4判レポート用紙(冊子)、30cm長定規
127	【早口ことば 朗読講座】～「寿限無、アイヌ神謡、外郎売(後半)」脳の活性化、小顔効果も～(全6回) 言葉の力で心と身体を丈夫にします。なつかしい早口言葉や、名文を声に出して楽しみます!	文化センター中央公民館 1/9、23、3/2、13、3/6、20 水曜日 10:00～11:15	阿久津 葉子 ・公民館等でマナー講座講師 ・ポイストレーニング指導 ・秘書技能検定1級	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	20人 鏡、筆記用具、飲み物