

キタガク講座案内

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 申込期間 (期間内必着) 通年・A日程 (No.1~118) 2/22(金)~3/14(木) B日程 (No.119~140) 2/22(金)~6/7(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・A日程 (No.1~118) 3/25(月)~4/5(金) B日程 (No.119~140) 6/14(金)~6/21(金) ※土・日・祝日除く ※3/30(土)及び6/15(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。

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)

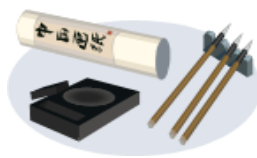
申込みにあたっての注意事項

- ※ 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、コミュニティセンター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)



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年度後期講座(2019年10月~翌年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。

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 (市役所3階)
TEL 048-594-5567

キタガクホームページ

講座の案内や申込み、市民教授の紹介など詳しく載せていますのでぜひご覧下さい。
<http://kitagaku.sakura.ne.jp/>



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月まで年間を通じて行われる講座】※申込期間：2月22日（金）～3月14日（木）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	【ハーモニカ・ソロ演奏講座】 ～ハーモニカの演奏の幅を広げませんか～（全20回） ハーモニカのソロ演奏に必要なベース奏法、マンドリン奏法、バイオリン奏法等、メロディーに飾りをつけて、レベルアップしませんか。一緒に楽しみましょう。	コミュニティセンター 4/18、25、5/16、23、6/6、20、 7/4、18、8/1、9/5、19、10/3、 17、11/7、21、12/5、19、1/16、 2/6、20 木曜日 10:00～11:30	大畑 俊夫 ・埼玉県ハーモニカ協 会会員 ・北本ハーモニカサー クル会長	¥2,000 受講料¥10,000 （¥500×20回） 教材費¥1,000	10人 初級講座終了者、レベル アップしたい方 複音ハーモニカ （C、C#、A、A ^m ）、 筆記用具
2	【カラオケ講座】 ～若さが一番・歌こそ心と身体の保てる若さ～（全24回） 唄う事で頭の中が活性化されて、前向きに考える様になり、日々楽しくなります。口元も柔らかくなり喰い込みも良く、心身両面の健康に繋がります。さあ!!	コミュニティセンター 4/16、5/7、21、6/4、18、7/2、 16、8/6、20、9/3、17、10/1、 15、11/5、19、12/3、17、1/7、 21、2/4、18、3/3、17、31 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 ケ指導歴30年 ※アシスタント1名	¥2,000 受講料¥12,000 （¥500×24回） 教材費¥1,000	16人 初級者、中級者 筆記用具、飲み物
3	歌の上達法【歌の基礎から学べる歌謡講座】 ～楽しく歌って笑顔で広がる心の和～（全24回） 歌の上達は発声発音から学びます。そして歌は心で表現をする誰でも楽しく歌える技術を学び言葉の意味が十分伝えられる歌唱を身に付ける歌謡講座です。	南部公民館 4/15、29、5/6、20、6/3、17、 7/1、15、8/5、19、9/2、16、 10/7、21、11/4、18、12/2、16、 1/6、13、2/3、17、3/2、16 月曜日 13:30～15:00	小林 旭 ・免許、尺八準師範「篠 崎旭翠」 ・テレビ埼玉ミュージ ックアカデミー公認講 師、審査員 ※アシスタント1名	¥2,000 受講料¥12,000 （¥500×24回） 教材費¥2,000	30人 筆記用具、飲み物
4	【社交ダンス講座】 ～ふだん着で楽しく踊る社交ダンス～（全24回） 音楽に乗って、友達とちょっぴり遊び気分で社交ダンス。リズムステップを楽しんでみませんか？	中丸公民館 4/27、5/18、25、6/1、15、7/27、 8/3、17、31、9/14、28、10/12、 26、11/9、23、12/14、21、1/11、 25、2/1、22、29、3/14、28 土曜日 10:00～11:30	栗原 弘子 ・社交ダンス資格（フ ェロー） ・指導歴40年以上 ・桂希流 特別師範	¥2,000 受講料¥12,000 （¥500×24回）	15人 初級者、中級者 踊りやすい服装、タオ ル、飲み物
5	【着付け講座】 ～四季を通してお着物を楽しみましょう～（全22回） 思い出のお着物が箆笥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 4/16、5/7、21、6/4、18、7/2、 16、8/6、9/3、17、10/1、15、 11/5、19、12/3、17、1/14、28、 2/4、18、3/3、17 火曜日 13:30～15:30	森岡 美衣 ・ハクビ京都きもの学院 教授 ・ウォーキング&ストレ ッチアドバイザー ・市内外公民館講師 ・国際免許 ・ハクビ舞中級	¥2,000 受講料¥11,000 （¥500×22回）	15人 初級者～上級者 着物、帯、足袋、裾上げ、肌着料、 長襦袢、伊達締め2本、帯板、帯 枕、腰ヒモ5.6本、仮ヒモ2本、 コーリンベルト、タオル3枚、帯 揚げ、帯締め、洗濯バサミ2個
6	【着付け講座】 ～四季を通してお着物を楽しみましょう～（全12回） 思い出のお着物が箆笥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 4/20、5/18、6/1、7/6、8/3、 9/7、10/5、11/2、12/7、1/18、 2/1、3/7 土曜日 13:30～15:30		¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	15人 初級者～上級者 着物、帯、足袋、裾上げ、肌着料、 長襦袢、伊達締め2本、帯板、帯 枕、腰ヒモ5.6本、仮ヒモ2本、 コーリンベルト、タオル3枚、帯 揚げ、帯締め、洗濯バサミ2個

A日程

● 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
7	【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 5/6、13、20、6/3、17 月曜日 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29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
8	【詩吟講座】 ～詩吟で逆式呼吸を!!～（全5回） 逆式呼吸を覚えて、詩歌を唄う。横隔膜の使い方を習う。伴奏コンダクターでリードして、一語一語唄えるようにします。	文化センター中央公民館 4/24、5/22、6/26、7/24、 9/25 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 ・指導歴20年	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	5人 初級者、中級者 20歳以上
9	【江戸小唄教室】 ～唄と糸（三味線）両方に挑戦しましょう～（全8回） 古典芸能の一つ、粋な小唄を唄ったり、演奏したり、楽しんでみませんか。一人約20分の個人指導。初めての方も安心。経験者歓迎。唄だけでもOKです。	東部公民館 4/24、5/8、22、29、6/5、 26、7/3、10 水曜日 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 ・自宅等にて指導	¥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）
10	【みんよう基礎講座】～うたを楽しむ～（全8回） 難しそう「みんよう」も、基本さえ分かればこんなにかんたん、誰にでもできます。歌えなくともお喋りができれば、100歳まで元気にうたえます。	勤労福祉センター 4/18、25、5/9、16、23、 6/6、13、20 木曜日 10:00～12:00	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導28年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	8人 なし
11	【民謡・唄と三味線と和胡弓講座】～富山県の民謡「越中お わら節」を三味線と和胡弓で楽しく歌ってみませんか？～（全12回） 長年、三味線講座を主にやって来ましたが、和胡弓も取り入れて欲しいとの要望にお応えして、今回は三味線・和胡弓・歌と盛りだくさんの講座です。	勤労福祉センター 4/20、27、5/11、18、6/1、 15、7/6、20、8/3、17、 9/7、21 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 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,000	6人 小学4年生以上 筆記用具 三味線・和 胡弓（講座時間内無料 貸出有り）

A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月22日（金）～3月14日（木）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
12	【 音楽講座 】～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1,000円	文化センター中央公民館 4/15、5/13、6/10、7/8、29、8/5 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 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥2,000	15人 18歳以上 初級者～上級者 筆記用具、飲み物
13	【 歌声ひろば講座 】～愛唱歌60曲を広いホールで楽しく歌おう～（全6回） 発声練習後に10曲をピアノ伴奏で歌います。最近声が出にくくなった方や大きな声で歌いたい方にオススメ講座です。自分流に楽しく参加してください。 楽譜「改版『愛唱歌』親子をつなぐ」をお持ちの方は教材費100円	文化センター中央公民館 4/23、5/28、6/25、7/9、9/10、24 火曜日 10:00～11:30	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¥3,000 （¥500×6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（【愛唱歌】親子をつなぐ）
14	【 アンチエイジング・ボイストレーニング講座 】～輝き続ける自分であるために歌う～（全12回） 総合的な若々しさ美しさを、歌うことで維持していく講座。個人レッスンあり。最終回は好きな曲をプロのピアニストの伴奏で、ステージ歌い、歌手の気分を味わえます。初心者歓迎。	勤労福祉センター 4/17、5/1、15、29、6/12、26、7/10、24、8/7、21、9/4、18 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 ・個人・団体のボイストレーナー歴5年 ・東京音楽大学卒業 ・二期会オペラ研所修了 ※アシスタント2名	¥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）メイク講習時はメイク道具
15	【 作者と歌う「荒川のうた」講座 】～歌って楽しく美しく♪～（全12回） 体操・呼吸法・発声に続き「荒川のうた」230曲より①荒川のふるさと②ポビーの花③みんな生きている④江川の流れ⑤石戸蒲ザクラ等を解説しつつ歌います。 以前受講された方でテキスト①②をお持ちの方は教材費500円	文化センター中央公民館 4/17、5/1、29、6/5、19、7/3、17、31、8/7、21、9/4、18 水曜日 13:30～15:30	高野 美代子 ・作詞家 ・「荒川のうた」作詞 ・荒川のうた合唱団20年（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¥1,500	20人 歌や自然が好きな方 筆記用具、飲み物 楽譜（①・②）
16	【 初めての大正琴講座 】～大正琴で脳活！今から長く続けられる趣味を始めませんか～（全5回） 大正琴はとても優しい音色です。楽譜が読めなくても大丈夫。左指も使うので右脳を鍛えながら、童謡唱歌、フォーク等懐かしいあの曲を弾いてみませんか。	コミュニティセンター 4/18、25、5/16、30、6/6 木曜日 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 大正琴（講座期間内貸出無料）
17	【 ヨーデルとアコーディオン講座 】～初心者限定～（全10回） アルプスの谷間にこだまするヨーデルの響き。このヨーデルにトライしてみませんか？ご希望によりアコーディオンレッスンも可。2台有り。持帰り不可。	野外活動センター 4/20、27、5/11、18、25、6/1、8、15、22、29 土曜日 9:30～11:30	加治 直人 ・中学校音楽教員免許 ・生涯学習音楽指導C級 ・北本アルペンローゼ宰相 ・元ロイヤル交響楽団団員 ・関東アコーディオンコンクール入賞	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥200	10人 初級者 年齢・性別不問。禁煙者のみ。他サークル不可。小学生は親同伴。 鍵盤ハーモニカ、五線譜ノート、筆記用具、タオル
18	【 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にのせ、1人では味わえないハーモニーを、2本の音の高さの違う管を使い分け、広がりのある音色を一緒に奏でましょう。 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 4/26、5/10、24、6/14、28、7/12、26、8/9、23、30、9/13、27 金曜日 13:30～15:00	小山 圭子 ・オカリナ歴13年 ・公民館でのサークル指導 ・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 中級者 オカリナ（アルトC管、ソプラノF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）
19	【 楽しいオカリナ講座 】～指と息を使ってオカリナで楽しく脳トレ!?～（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、童謡唱歌や懐メロ、ポップスなどをイタリア生まれの素朴なオカリナの優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 4/26、5/10、24、6/14、28、7/12、26、8/9、23、30、9/13、27 金曜日 15:20～16:50	高橋 久万 ・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¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥2,200	16人 初級者、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、卓上譜面台・教則本（お持ちの方）
20	【 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します。 前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費無料	南部公民館 4/27、5/11、25、6/8、22、7/27、8/10、24、9/7、21 土曜日 13:30～15:30	高橋 久万 ・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 初級者 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）
21	【 ミュージックベル講座 】～はじめよう！楽しいミュージックベル～（全5回） 楽譜が読めなくても大丈夫。ひとつずつの音を紡いで、曲を創り上げることで脳活しながら心を動かす体験をぜひ！一緒に天使のハーモニーを奏でましょう。	コミュニティセンター 5/17、24、31、6/7、21 金曜日 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会員 ・全日本ミュージックベル連盟関東支部認定講師 ・自宅にてピアノ教室主宰 ・ベルサークル講師	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥300	15人 20歳以上 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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月22日（金）～3月14日（木）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
22	【大人のピアノ講座】 ～弾くって楽しい！～（全12回） 憧れの曲、大好きなポップス、昔、歌った懐かしい曲…。ピアノで奏でてみませんか。弾けるようになると、今よりもっと音楽が楽しくなりますよ。	文化センター中央公民館 4/15、5/13、20、6/3、17、7/1、8、29、8/5、19、9/2、9 月曜日 13:00～16:40	長岡 幸子 ・大阪音楽大学短期大学卒業 ・ピアノ指導歴32年	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,000	14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） キーボードを弾きたい方、ピアノで楽しみたい方、どうぞいらして下さい。個人レッスンなので初めての方でも心配いりません。楽しく音楽を奏でましょう。	北部公民館 4/19、26、5/10、17、6/7、21、7/5、19、8/2、23、9/6、20 金曜日 13:00～16:40		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,000	14人 初心者、初級者 筆記用具、楽譜（弾きたい曲がある方）
24	【大人のピアノ講座】～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） 指先の運動は脳トレになります。個人レッスンなので、各自弾きたい曲を練習します。ピアノを楽しみながら、目標を持って練習してみませんか？	文化センター中央公民館 4/17、5/1、15、29、6/5、19、7/17、8/21、9/4、18 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	15人 40歳以上 初級者 筆記用具、楽譜（ある方）、※無い場合はこちらで用意します。
25	【楽しいピアノ講座】～脳トレも数ある中で難しいピアノ？でも楽しくなるピアノ？～（全9回） グループに分かれて1人15分ずつ、個人レッスンを行います。ピアノを弾いてみたいと思われた方、1歩を踏み出してみませんか？リピーターも歓迎です。	勤労福祉センター 4/17、5/15、29、6/5、19、7/3、17、31、8/7 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¥4,500 （¥500×9回） 教材費¥100	9人 初級者、20歳以上 筆記用具、楽譜（お持ちの方）
26	【素敵なピアノ講座】～思い出のピアノ。今度はご自分で思い出の続きを増やしませんか？～（全9回） グループに分かれて1人15分ずつの個人レッスン。初心者でも簡単な曲をじっくり練習して、どんどん弾けるようになりますよ。練習あるのみです。	コミュニティセンター 4/18、5/16、30、6/6、20、7/4、8/1、29、9/5 木曜日 9:00～12:00 ※初回のみ 9:30～		¥1,000 受講料¥4,500 （¥500×9回） 教材費¥100	9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!!）

● 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
27	【陶芸講座】～月2陶芸！忙しいあなたも月に2回はリフレッシュ～（全8回） 毎日忙しいけど、ちょっとやってみたい…月2回陶芸は基本編と応用編の2本立てです。そうめん鉢やさんま皿、季節に活躍する器と一緒に作ってみましょう。	文化センター中央公民館 4/26、5/10、24、6/14、28、7/12、8/2、9 金曜日 13:30～16:00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴26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）
28	【和服リメイク講座Ⅲ】 ～和柄の軽やかチュニックに挑戦～（全4回） 大胆な柄の着物やゆかたが着心地良いチュニックに変身。初めての方にも作りやすい簡単仕立てです。和テイストのおしゃれを手作りで楽しんでみませんか!!	文化センター中央公民館 6/15、29、7/13、27 土曜日 10:00～12:00	宮下 登志子 ・東京都洋服教員認定 ・県内各地のカルチャー教室・公民館等での講師歴20年以上 ・日本女子大学家政学部卒	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥100	12人 18歳以上 初級者、中級者 リメイク用着物・ゆかた等、型紙用の紙（新聞紙大4枚）、裁縫用具、30cm定規、はさみ、チャコ、鉛筆、メジャー、セロテープ
29	【スクラップブック講座】～アルバムの大切さ、作る楽しさ、是非体験して下さい！～（全3回） 幼稚園で購入した写真どうしていますか？そのままの方、必見！忙しいママの為に簡単に可愛くアルバムを作る講座です。お友達と一緒にご参加いかがですか!!	文化センター中央公民館 6/4、11、18 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¥3,000	8人 初級者 ※お子様連れ歓迎 写真20～30枚
30	【カルトナージュ講座】 ～すてき 楽しい箱づくり～（全5回） カルトナージュは厚紙で作る工芸です。毎日楽しく使える作品を作ります。基礎からゆっくりやります。興味のある方、安心して挑戦してみてください。	文化センター中央公民館 4/25、5/9、23、6/13、27 木曜日 18:00～20:00	小林 緒子 ・カルトナージュ歴11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 大きいカッター、はけ（2～3cm幅）、30cmの金属定規、布、紙用はさみ、カッターマット、筆記用具、おしぼり、ピンセット
31	【シャドウボックス講座】 ～額の中のかわいい世界～（全6回） 小さな額の中に、立体の作品を作ります。どなたでも簡単に作れます。今回はバラをモチーフにした作品を作ります。	文化センター中央公民館 4/25、5/16、6/27、7/25、8/22、9/26 木曜日 10:00～12:30	山口 こずえ ・アメリカンシャドウボックス協会マスター ・3D Art Circle YUCCA認定講師・理事	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥10,000	8人 18歳以上 初級者 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
32	【シャドウボックス講座】 ～額の中のかわいい世界～（全6回） 小さな額の中に、立体の作品を作ります。どなたでも簡単に作れます。今回はバラをモチーフにした作品を作ります。	文化センター中央公民館 4/21、5/19、6/23、7/21、8/18、9/15 日曜日 13:30～16:00		¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥10,000	8人 18歳以上 初級者 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

A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月22日（金）～3月14日（木）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
33	【バ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 6/5、12、19、26 水曜日 10：00～11：30	菊地 伸 ・シャトル再生利用歴11年 ・バドミントン愛好歴41年	¥1,000 受講料¥1,200（¥300×4回） 教材費¥2,300	10人 15歳以上 スリッパ（入室用）、使用済みシャトル（有る方） ※標準工具は初回講座で見本開示後、各自で用意。
	会場に駐車場はありません 特殊工具・接着剤をお持ちの方は教材費無料				
34	【彫金講座】 ～世界で一つの手造りシルバーリングを造る～（全3回） 銀ジュエリーの材料使用。金槌、ヤスリ、タガネ等の道具で、伝統彫金技術による指輪造りを行います。もの造りの楽しみを十分得ることが出来ます。	文化センター中央公民館 5/7、14、21 火曜日 14：00～16：00	原口 美喜彦 ・東京藝術大学大学院卒 ・現代美術造形作家 ・個展開催	¥1,000 受講料¥1,500（¥500×3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、エプロン、磨きボロ布
	35	【彫金講座】～ジュエリー彫金技術で本格的な銀ブローチを造る～（全3回） 銀ジュエリーブローチを伝統的彫金技術で造ります。自分のデザインを大切に透かし彫り、タガネ荒し等の技術で銀製ブローチを造ります。		文化センター中央公民館 6/4、18、25 火曜日 14：00～16：00	¥1,000 受講料¥1,500（¥500×3回） 教材費¥9,700
36	【やさしいワイヤークラフト講座】（全4回） ハンドメイドでお部屋をステキに飾ってみませんか？ハートのミニバスケット（ポプリ入れ）、イヤリングのミニスタンド、ウェルカムプレートを作ります。	文化センター中央公民館 4/15、5/20、6/17、7/15 月曜日 10：00～11：30	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 ・市内自宅にてリクエストレッスン開催	¥1,000 受講料¥2,000（¥500×4回） 教材費¥3,000	5人 20歳以上 なし
	37	【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を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 4/15、5/20、6/17、9/9 月曜日 14：00～16：00	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
38	【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） ワイヤークラフトの基本技術をきちんと学びながら毎日の生活に使えるオリジナリティあるお洒落な生活雑貨やガーデニング用品を一緒に作りませんか？	文化センター中央公民館 4/25、5/23、6/27、7/11、9/5、26 木曜日 14：00～16：00		¥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）
	39	【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） 生花・ハーバリウム・プリザーブドフラワー・ドライフラワーを使用した多彩なレッスン内容。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 4/25、5/9、6/6、7/4、8/1、9/5 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協会講師校 ・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
40	【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） 生花・ハーバリウム・プリザーブドフラワー・ドライフラワーを使用した多彩なレッスン内容。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 4/20、5/18、6/15、7/20、8/17、9/21 土曜日 13：30～15：00	前川 陽子 ・千葉県カラーセラピーサロンにてプリザーブドフラワーを使った季節のアレンジメント講座開催 ※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 初級者、中級者 花ばさみ、新聞、持ち帰り袋
	41	【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」を使った母の日アレンジメント～（全1回） 魔法のお花「プリザーブドフラワー」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 4/20 土曜日 10：00～11：30	¥1,000 受講料¥500（¥500×1回） 教材費¥2,500
42	【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・観葉植物を使った作品を制作します。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 4/23、5/21、6/11 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 園芸用ハサミ、エプロン、薄手のゴム手袋
	43	【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・観葉植物を使った作品を制作します。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 4/20、5/18、6/8 土曜日 14：00～16：00	¥1,000 受講料¥1,500（¥500×3回） 教材費¥9,500




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

● 子育て・親子・子ども向け講座 ● 【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月22日(金)～3月14日(木) 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
44	【小学英語講座】～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。英語を使っておしゃべり半分、お勉強半分。	文化センター中央公民館 4/27、5/18、25、6/8、15、 29、7/13、20、8/10、24、9/7、 21 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¥1,800	12人 初級者 新小学2年～4年生 筆記用具
	【小学英語講座】～2時間目～(全12回) 英語の音や字にも慣れてきたら、読んだり、書いたり、もっとしゃべったりしてみましょう。「リピーターさんお待ちせしました」の講座です。	文化センター中央公民館 4/27、5/18、25、6/8、15、 29、7/13、20、8/10、24、9/7、 21 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¥2,280	15人 中級者 新小学5年～6年生 ※アルファベット習得済み・ キタガ初めてでも可 筆記用具
46	【親子体操(0歳児向け)講座】 ～体と心を動かさしほぐして～(全5回) ベビーとママの体と心を動かしてほぐしましょう。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 4/17、5/15、29、6/12、 26 水曜日 9:30～10:30	西鷹 直美 ・日本体育協会公認スポーツ指導者(体操) ・日本アタッチメント育児協会 アタッチメントジム・ベビーマッサージ・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)	親子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
	【親子体操(1歳～未就園児向け)講座】 ～体と心を動かさしほぐして～(全5回) できたあ～!!の瞬間を喜んだり、お友達と集団を楽しんだり、体と心を育みませんか?ママの運動不足解消にもなります。	文化センター中央公民館 4/17、5/15、29、6/12、26 水曜日 10:45～11:45 		¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	親子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
48	【リトミック講座】 ～親子で楽しむリトミック～(全4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・脳・心をバランス良く育てる幼児教育です。	文化センター中央公民館 5/20、6/3、17、7/1 月曜日 10:00～11:00 	藤生 幸恵 ・リトミック研究センター指導者資格ディプロマA取得 ・幼稚園、保育園、児童館等でリトミック講座開催	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	親子15組 2、3歳児と保護者 新聞紙、お手拭き、 飲み物
	NEW 【はじめてのピアノ講座】 ～親子に寄り添うピアノ個人レッスン～(全5回) お子さまの興味や関心を共有し、音楽絵本の世界を楽しんだり、楽器を使用し歌いながら、リズムうち、音符を読み、弾く彩り豊かな親子で通える個人レッスン。	勤労福祉センター 4/27、5/4、18、6/22、29 土曜日 13:30～16:30	中村 千穂美 ・オンピノこども音楽教室ピアノ講師	学苑運営費免除 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥100	6人 4歳～小学生 ※保護者同伴 
50	【フラダンス講座】 ～はじめてさんの親子フラ～(全10回) 親子で同じことを学びます。共に踊ることの楽しさや共通の話題となればと思います。レッツフラ!エンジョイフラ!	東部公民館 4/15、5/13、20、6/3、17、 7/8、29、8/5、19、9/2 月曜日 18:00～19:00	石澤 陽子 ・フラ歴20年 ・指導歴13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	親子8組 初心者 年長～小学3、4年 踊りやすい服装(スカート着用が望ましい)、 足拭きタオル、飲み物

● 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
51	【スポーツマッサージ基礎講座】(全12回) スポーツケアから日常生活の様々な筋肉・関節の悩みまで幅広く対応出来るパートナーケアとセルフケアを少人数でていねいにお伝えします。	南部公民館 4/18、5/9、23、6/6、20、7/4、 18、8/1、15、29、9/5、19 木曜日 14:00～16:00	赤熊 俊行 ・タイ国伝統医療協会認定アドバンスクラスタイ古式マッサージセラピスト ・整体師 ・スポーツトレーナー	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回)	8人 18歳以上 ヨガマット、動きやすい 服装、短パンか膝までま くれるズボン、筆記用具、 飲み物
	【基礎から学ぶ足ツボ講座】(全12回) 足ツボの基礎知識から反射区の場所まで、少人数でていねいにお伝えします。足をもんだその日から効果が実感できますよ!	南部公民館 4/15、5/13、20、6/3、10、 17、7/1、8、29、8/5、19、 9/2 月曜日 14:00～16:00		¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥200	10人 18歳以上 自分の足を拭くウェット ティッシュ等、足に塗る クリーム、動きやすい服 装、短パンか膝までま くれるズボン、筆記用具、 飲み物
53	【ほめ笑い脳活性化ゲーム】 ～笑って笑って脳活性化～(全4回) 指から腕の運動、お手玉回し、広告を使って広告パズル、集団ゲームでストレス発散、バラエティーにとんだ20の楽しいゲームを体験してみませんか?	学習センター 5/11、18、6/1、15 土曜日 13:30～15:30	松村 純子 ・みんなの認知症予防ゲームリーダー ・笑いヨガティーチャー	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	12人 飲み物 
	【笑いヨガ講座】～笑う門には福来る・笑いは最良の薬(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。ただ笑うだけの超シンプルで効果絶大。人生がどんどん楽しく幸せなものになっていきます。	南部公民館 4/27、5/25、6/22、7/27、 8/24、9/28 土曜日 13:30～15:00	・北本笑いヨガクラブ 主宰 ・ティサービスでボラ ンティア	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	20人  動きやすい服装、 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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月22日（金）～3月14日（木）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
55	【血液循環体操講座】 ～手足の先まで血液を届ける体操～（全4回）	北部公民館 5/20、6/3、17、7/1 月曜日 13：30～15：00	及川 芳子 ・血液循環体操普及協 力指導士 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	20人 50歳以上 運動のできる服装、飲 み物、タオル
	元気はつらつ！からだの中から力が湧く。短時間でからだ がぼかぼか。いつでも、どこでも、だれでもできる簡単な 体操。血液循環体操をやってみませんか。				
56	【リフレッシュヨガ講座】～深い呼吸で全身デトッ クス～（全10回）	西部公民館 4/17、24、5/8、15、22、 6/5、19、7/3、17、31 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 ・ミウボディフット セラピー認定フッ トリフレソジス ト	¥1,000 受講料¥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、動きやすい服装、 飲み物
	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、ココロもカラダも解 きほぐしましょう。				
57	【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）	コミュニティセンター 4/23、5/14、28、6/11、 25、7/9、8/27、9/10 火曜日 13：20～14：35	井口 美沙希 ・全日本ヨガ協会認 定(AJYA) ヨガイン ストラクター	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	30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、動きやすい 服装（床を拭く方はウ エットティッシュ）
	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。				
58	【ゆったりヨガ教室】（全12回）	中丸公民館 4/24、5/8、15、22、29、 6/5、12、19、26、7/3、 10、17 水曜日 13：30～14：30	井口 美沙希 ・全日本ヨガ協会認 定(AJYA) ヨガイン ストラクター	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12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）
	初心者向けのヨガ教室です。ヨガを始めてみたい方も、日 頃の疲れをとりたい方も大歓迎！無理のないポーズで自然 と呼吸が深くなり、リラックスできます。				
59	【パワーヨガ教室】（全8回）	中丸公民館 4/18、25、5/9、16、23、 30、6/6、13 木曜日 13：30～14：30		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	10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）
	初心者だけど、少しハードな技にも挑戦したい！という方 向け。厳しくはありません。ポーズはゆっくり作ります。 パワーヨガが初めての方におすすめ！				
60	【ルーシーダットン講座平日コース】～タイ式ヨガで 気持ちよく身体を動かそう～（全12回）	南部公民館 5/7、14、21、6/4、11、 18、25、7/2、9、16、8/6、 20 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 ・タイ政府公認ロイクロ ルーシーダットンコ ース	¥1,000 受講料¥6,000 （¥300×12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
	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。				
61	【ルーシーダットン講座週末コース】～タイ式ヨガで 気持ちよく身体を動かそう～（全12回）	文化センター中央公民館 4/28、5/12、26、6/9、30、 7/7、14、21、28、8/4、 18、25 日曜日 15：00～16：10		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12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
	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。				
62	【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）	西部公民館 4/23、5/7、14、21 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 昔遊んだことのある方 などやってみたい方 けん玉（初回のみ貸与 も可）、運動のできる 服装、飲み物
	基本技10種目の修得!!膝の屈伸と技成功のタイミングを各 人が体感し成功率を高めよう。男性女性問わず楽しさに挑 戦してみませんか。  けん玉購入予定の方は「日本けん玉協会」のシール付きを推奨				
63	【日本舞踊でフィットネス♪（通称 NOSS）】 ～優雅な日本舞踊の動きでめざせ姿勢美人！～（全4回）	文化センター中央公民館 4/25、5/30、6/27、7/25 木曜日 10：00～11：30	大野 恵子 ・（社）日本舞踊スポ ーツ科学協会（NOSS） 公認上段インストラ クター ※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、中級者 ※過去受講者も歓迎 運動できる服装、足袋 又は靴下、飲み物、タ オル
	日舞の動きで筋力低下を防ぐ NOSS は誰でも取り組める運 動。体力に自信のない方も大丈夫！優雅な所作で体幹を鍛 え、マイナス5才の姿勢美人をめざしましょう。 				
64	【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）	北部公民館 4/27、5/11、18、6/1、 8、29 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 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、筋トレ用ゴム
	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。 筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料				

A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月22日（金）～3月14日（木）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
65	【すっきりスタイル骨盤体幹体操講座】～骨盤を正しい位置へ、体幹を鍛えて健康美を！～（全10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 4/25、5/16、23、6/6、20、 7/4、18、8/1、22、9/5 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¥5,000 （¥500×10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
66	【ときめき若返り健康体操講座】 ～あの頃に戻ろう体操～（全10回） 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。若返りに必要なカラダづくりのヒントが盛りだくさん。	コミュニティセンター 4/23、30、5/7、14、21、 28、6/4、11、18、25 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	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	30人 タオル、飲み物、ヨガ マットまたはバスタ オル
67	【イケコ体操（平日コース）】～ゆるやかな動きで心身ともにしなやかさをもたらすイス体操～（全10回） 穏やかに動くことで脳が変わる！ゆるやかな動きで脳が目ざめる！手の指から順番にゆっくり動かし、体の中心がしなやかに動き、姿勢がよくなり、活力がわいてくる体操です。	文化センター中央公民館 4/16、5/7、21、6/18、7/2、 16、8/6、20、9/3、17 火曜日 10：30～11：30	イケコ（小林和美） ・イケコ式イス体操創始 者指導者 ・アクターズコンディシ ョニングコーチ・フェル デンクライスプラクテ ィションナー・1998年埼 玉県体操協会 優秀指 導者賞受賞	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥200	15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
68	【イケコ体操（週末コース）】～ゆるやかな動きで心身ともにしなやかさをもたらすイス体操～（全8回） 穏やかに動くことで脳が変わる！ゆるやかな動きで脳が目ざめる！手の指から順番にゆっくり動かし、体の中心がしなやかに動き、姿勢がよくなり、活力がわいてくる体操です。	文化センター中央公民館 4/27、5/11、25、6/1、7/13、 27、8/10、24 土曜日 10：30～11：30	吉村 美喜 ・イケコ式スケルタル 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¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥200	15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
69	【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、縮めたりしてバランスの良い体を作ります。	文化センター中央公民館 4/15、29、5/6、13、20、 6/3、10、17 月曜日 10：00～11：00	黒柳 正巳 ・（公財）日本スポー ツクラブ協会認定イン ストラクター ・介護予防運動スペシ ヤリスト ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	30人 中高年 汗ふきタオル、飲み物
70	【いきいき・わくわく体操講座】～いつまでも自力で動ける体に！～（全10回） 呼吸と動作で、全身を緩め血流や筋肉等の働きを改善させる運動。長時間歩行、転倒防止、認知症予防を目指しましょう。シコトレ、足もみ法等紹介。	勤労福祉センター 4/29、5/6、20、6/3、17、 7/1、15、8/5、9/2、16 月曜日 10：00～11：10	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 ・ストレッチレー ナー	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥200	10人 中高年 ※イス利用の体操です 動きやすい服装、タ オル、飲み物
71	【自力整体講座】～健康で美しくなれる歩行整体&自力整体～（全12回） 整体実技で関節をほぐし姿勢矯正を行う。また様々な歩き方（移動方法）で足裏感覚や股関節の柔軟性、体幹力をアップし美しくキレイに歩ける体を目指す。	中丸公民館 4/26、5/10、24、6/14、 28、7/12、26、8/9、23、 30、9/13、27 金曜日 9：30～10：15	中丸公民館 4/26、5/10、24、6/14、 28、7/12、26、8/9、23、 30、9/13、27 金曜日 10：30～11：30	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥600	24人 初級者～上級者 ヨガマット、動きやすい 服装、飲み物、80cm以上 のタオルやストール（実 技使用、詳細は初回説明）
72	【自力整体講座】～姿勢治療&体幹強化の自力整体～（全12回） 自力整体オリジナル“輪っかタオル”を使い、全身の関節、筋肉を伸ばす。そして、背骨の歪みを整え、体幹強化運動を行い、総合的に体を鍛え整える。	中丸公民館 4/26、5/10、24、6/14、 28、7/12、26、8/9、23、 30、9/13、27 金曜日 10：30～11：30	渡邊 幸代 ・日本体育協会公認スポ ーツ指導者ジュニア スポーツ指導員 ・骨盤ヨガインストラク ター ・教育支援人材認証協会 こどもサポーター	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,410	24人 初級者～上級者 ※出来るだけ空腹が良い。 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（実 技使用、詳細は初回説明）
73	【体幹&骨盤エクササイズ講座】 ～子連れOK!!～（全5回） 子連れOK！身体のゆがみを整え、引き締めていきます。初めての方は無理なく、自分のペースで動きましょう。中高年の方も是非体験してみてください。	中丸公民館 5/8、22、6/5、19、7/3 水曜日 10：30～11：30	石澤 陽子 ・フラ歴20年 ・指導歴13年 ・市内外公民 館等で指 導	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	20人 初級者 15歳以上 ※中高年歓迎 動きやすい服、シュー ズ、飲み物、タオル、 バスタオル（ヨガマッ ト）、おもちゃ（子連れ の方）
74	【大人のヒップホップ講座】 ～子連れOK!!～（全4回） 音楽に合わせて楽しく汗をかきましょう！初めての方も大丈夫。自分のペースで動きます。最後は骨盤調整で身体も整えていきます。中高年の方も大歓迎です。	中丸公民館 5/13、20、6/3、10 月曜日 10：00～11：00	石澤 陽子 ・フラ歴20年 ・指導歴13年 ・市内外公民 館等で指 導	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4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、 おもちゃ（子連れの方）
75	【フラダンス講座】 ～シルバーさんのフラ講座～（全10回） リピーターさんの多い本講座は、基本となるステップ（カホロ）を中心としたフラです。手と足の動きに脳もフル回転。適度な運動と音楽の癒しの時間を！	東部公民館 4/15、5/13、20、6/3、17、 7/8、29、8/5、19、9/2 月曜日 14：00～15：30	渡邊 幸代 ・日本体育協会公認スポ ーツ指導者ジュニア スポーツ指導員 ・骨盤ヨガインストラク ター ・教育支援人材認証協会 こどもサポーター	¥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 踊りやすい服装（スカ ート着用が望ましい）、 足拭きまたは、汚れて も良いソックス、筆記 用具、飲み物

前回受講者でテキストお持ちの方は教材費無料


A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月22日（金）～3月14日（木）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
76	【フラダンス講座】～心地良い音楽でフラダンスタイム～（全10回）	文化センター中央公民館 5/30、6/13、27、7/11、 25、8/8、22、29、9/12、 26 木曜日 10:30～11:30	伊藤 瑠美子 ・フラダンス歴20年 ・指導歴15年	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	20人 20歳以上 初級者、中級者 動きやすい服装、バレエシューズ
	【健康社交ダンス講座】～初級コース～（全10回）	中丸公民館 4/18、5/2、16、6/6、20、 7/4、18、8/15、9/5、19 木曜日 10:00～11:30	榎谷 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¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥500	14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
78	【健康社交ダンス講座】～中級コース～（全11回）	中丸公民館 4/25、5/9、23、6/13、27、 7/11、25、8/8、22、9/12、 26 木曜日 10:00～11:30		¥1,000	14人 20歳以上 中級者 ※踊れる方対象
	踊れる様になったけど解らない事が多いとか、もっと技術を勉強したいな等、悩みますよね、そんな人達の為に本講座はありますよ。勉強すれば自由自在！	以前受講し教材をお持ちの方は教材費無料		受講料¥5,500 （¥500×11回） 教材費¥500	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
79	【薬草魔女の楽しいメディカルハーブ教室】（全6回）	文化センター中央公民館 4/29、5/13、6/10、7/8、 8/5、9/2 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 ・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 なし 
	ハーブの力を借りて心と身体のバランスを整える講座です。薬を飲む程ではない身体の不調を薬草の成分を上手に活用して楽しみながら生活に取り入れます。	以前受講し教材をお持ちの方は教材費無料			
80	【アロマ講座】～気持ちいいアロマハンド・フットマッサージで癒し・癒され・至福の時間～（全6回）	文化センター中央公民館 4/16、5/21、6/18、7/16、 8/27、9/10 火曜日 10:30～11:30	上田 久美子 ・IACA(インターナシ ョナルアロマレメディー コーディネーター協会)代 表 ・英国 IZA 認定アロマセ ラピスト・米国国際アロ マセラピスト ・指導歴25年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥12,000	12人 初級者 ※妊娠中の方は不可 バスタオル、ウェットティッシュ、マグカップ
	美容や健康に役立つオイルを作り、マッサージを覚えてホームアロマセラピスト。自分や家族の健康に役立ててホームドクター。順番忘れたらCDで確認。				
81	【アロマ講座】～SS 健康法と骨盤底筋体操で、ポッコリお腹とくしゃみ尿もれを改善～（全6回）	文化センター中央公民館 4/27、5/18、6/22、7/20、 8/24、9/28 土曜日 10:30～11:30	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 ・自宅にてフェイシャル エステ実施	¥1,000	12人 初級者
	毎回、胃を小さくたたみ、骨盤矯正で食べ過ぎお腹のダイエット、骨盤底筋体操で尿漏れ対策。アロマスプレーを作り体臭、加齢臭、汗臭、尿臭をしっかりと消臭。			受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥9,000	ヨガマットかバスタオル、枕にするバスタオル、マグカップ
82	【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）	駅西口ビル市民交流プラザ 5/12、19、26 日曜日 13:30～15:30		¥1,000	6人 18歳以上
	①正しいスキンケア②眉カット&眉の描き方③まんねり脱メイクを楽しくレッスンします。正しいスキンケアとメイクによって自分では気がつけなかったキレイを引き出しましょう。			受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥300	鏡、タオル、眉カットばさみ、眉用ペンシル（お持ちの方）
83	【ファッション講座】～骨格診断・パーソナルカラー診断でセンスアップ～（全6回）	中丸公民館 4/17、24、5/15、29、 6/12、26 水曜日 10:00～12:00	鶴田 淳子 ・アパレル業界17年 ・骨格診断士 ・パーソナルカラー診断士 ※アシスタント1名 （適宜）	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥2,000	12人 ※ファッションに興味のある方ならどなたでも 筆記用具、好きなファッション誌（古本可）、スマホ（お持ちの方・ネット検索の為）
	洋服選びの苦手な方へ。「オシャレの基本」と、「自分に似合うもの」を学ぶ講座です。タンスの肥やしを処分してミニマムなクローゼットを目指したい方は必見です。	お子様連れ可			

● 料理講座 ●

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
84	【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）	中丸公民館 5/18 土曜日 9:00～16:00		¥1,000	18人 初心者向け体験講座
	好評につき第2弾です。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、各麺を約3人前打ちます。自分が打った麺の試食もあります。	乳幼児同伴はご遠慮願います		受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥2,500	バンダナ、エプロン、タオル、持ち帰り密閉容器3ヶ
85	【手打ちうどん講座】～コシの強い讃岐の手打ちうどんを打とう～（全4回）	コミュニティセンター 6/8、15、22、29 土曜日 9:00～12:00	山口 正博 ・大正堂そば道場 15年	¥1,000	12人 初級者 成人
	コシの強い讃岐うどんを家庭でも打ってみませんか？熟成時間も短く高齢の方、女性の方でも簡単に打てます。是非挑戦してください。試食もあります。			受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥3,000	エプロン、バンダナ、布巾2枚、タオル1枚、レジャーシート（または新聞紙2枚）、生うどん持ち帰り用保存容器、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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月22日（金）～3月14日（木）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
NEW 86	【手作りパン講座】～焼きたての香り・しあわせのおうちパン作り～（全3回） パン作りは難しいと思いませんか？おうちでのパン作りのコツをお伝えしながら、焼きたてのパンの香りでおすそわけができればと思っています。	中丸公民館 4/27、5/11、6/8 土曜日 13:30～16:30	會澤 理絵 ・Happycooking パン講師認定ディプロマ取得 ・自宅での教室実施	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥6,000	6人 女性限定 ※親子参加OK（4年生以上） エプロン、ハンドタオル、持ち帰り用の袋
87	【和菓子作り講座】～季節の和菓子～（全6回） お馴染みの柏餅や水羊羹、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 4/15、5/6、6/3、7/1、8/5、9/2 月曜日 13:30～16:30	小坂 恭子 ・和菓子マイスター ・表千家講師 ・おいしい時間主宰「季節の和菓子作り」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
88	【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 4/15、5/13、6/10、7/8、8/5 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 ・専門調理食育推進員 ・料理サークルの講師	¥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、台布巾）、筆記用具

親子参加の場合、1人分を一箱に作っていただきます。お子様は1人につき500円追加（試食代として）

● 教養関係講座 ●




No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
89	【カタカムナ講座】 ～日本の言葉のルーツと文化を知る～（全10回） 日本の古代に作られた48音のカタカムナ文字には働きが抽象されていて、それから生じた様々な言葉の本様は楽しく驚きです。教わる真理も多くあります。	文化センター中央公民館 5/9、23、6/6、20、7/4、18、8/8、22、9/5、9/19 木曜日 18:30～20:30	大野 朝行 ・各地で講座を実施 ・著書「カタカムナで解く魂の合気術」「カタカムナの姿勢と動き」	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥500	20人 15歳以上 筆記用具
90	【韓国語講座】 ～韓国語で楽しく脳を活性化（入門コース）～（全5回） 世界で人気、おなじみの韓流。日本でも今や文化の一部かも？文法も日本語酷似の身に付き易い外国語。脳活性化しつつ、人生に楽しさをプラスしませんか？	文化センター中央公民館 4/17、24、5/8、15、22 水曜日 13:30～15:00	金 恵玉 ・韓国語教師資格証 ・第569回「ハンゲルの日」表彰 ・埼玉国際交流協会 国際理解スタッフ、日本語能力検定一級（日本国際教育協会）	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥500	20人 初級者 初心者歓迎 ノート、筆記用具
91	【韓国語講座】 ～韓国語で楽しく脳を活性化（初級者コース）～（全5回） 世界で人気、おなじみの韓流。日本でも今や文化の一部かも？文法も日本語酷似の身に付き易い外国語。脳活性化しつつ、人生に楽しさをプラスしませんか？	文化センター中央公民館 4/19、26、5/10、17、24 金曜日 10:00～11:30	（韓国国旗）	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥500	20人 初級者 ※韓国語を少しでも習ったことのある方 ノート、筆記用具
92	【パソコンとスマホ講座】 ～はじめてのパソコンとスマホ教室～（全8回） パソコンとスマホこれだけ覚えれば使えます。毎日の生活をパソコンとスマホで楽しくしましょう。スマホの買い替えを考えてる方の参加もOKです。	文化センター中央公民館 4/21、28、5/5、12、19、26、6/2、9 日曜日 9:30～12:00	早川 澄雄 ・パソコン歴24年 ・北本EP（エンジョイパソコン）クラブ代表	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥2,000	18人 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
93	【早口ことば 朗読講座】～口腔トレーニングでお口の中から若々しく♪健康に！～（全6回） 真さん「私生まれも育ちも～」、枕草子、百種近い早口言葉の中から滑舌訓練、簡単な踊りや熟語かるた、外郎売（前半）で楽しみましょう♪	文化センター中央公民館 4/29、5/13、20、6/3、10、17 月曜日 13:30～15:00	阿久津 葉子 ・早口言葉と盆踊りを融合させた新しい踊りを考案 ・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
NEW 94	【声に出して読む論語講座】 ～その知恵を日常に活かす～（全3回） 『論語』は約2500年前に編まれた孔子の言行録。その一文一文を声に出して読みながら、人がより良く生きるための知恵を学びましょう。	文化センター中央公民館 5/20、6/10、17 月曜日 10:00～11:30	真鍋 透 ・全国漢文教育学会事務局長 ・鴻巣市市民大学講座講師	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回）	25人 筆記用具
95	【地域学講座】～資料から学ぶ地域の歴史（行田・北本・鴻巣・吉見等）～（全4回） 地域の歴史上重要な埼玉古墳群等の石室と舟運の関係（行田）や石戸宿を通る街道について学びます（北本）また郷土史家の福島東雄（鴻巣）や荒川の横堤について学びます（吉見・北本等）	文化センター中央公民館 4/16、23、5/7、28 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
96	【囲碁講座】～上級（3級）から三段の手筋特訓講座～（全12回） 強くなるため、石を取る。攻め合いに勝つ。連絡をする。さらに高段挑戦の各手筋の問題を解き、戦闘力を養う特訓により棋力アップを計りましょう。	学習センター 4/20、27、5/4、18、6/1、15、7/27、8/3、17、31、9/7、21 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） 教材費¥200	20人 20歳以上 上級者（3級程度） 筆記用具

過去受講者で配布した教材をお持ちの方は教材費無料



A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月22日（金）～3月14日（木）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
97	【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） 大学の授業にも採用されているコントラクトブリッジ。その基礎となるミニブリッジを、一緒に楽しんでいきましょう。	文化センター中央公民館 5/9、16、30、6/6 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 18歳以上 初級者 なし 
98	【デジタルカメラやスマートフォンの初級講座】 ～カメラを持って失敗しないための撮影方法～（全6回） 一眼デジタルカメラやスマートフォンを上手に使いこなして、失敗しない写真の撮り方を指導していきたいと思います。	文化センター中央公民館 4/17、5/29、6/19、7/31、8/28、9/18 水曜日 9：30～11：30	大島 登 ・一般社団法人 日本写真作家協会会員 ・写真歴45年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥2,000	15人 18歳以上 初級者 スマホまたはデジタルカメラ、筆記用具、カメラ説明書
99	【楽しく学ぶスマホ・デジカメ講座】 ～初級者から上級者まで～（全6回） 初心者からベテランまで、スマホ・デジカメで撮影した写真を画像編集。今までの写真を加工して、自分の世界観へ、色々と試して。チャレンジしよう。	文化センター中央公民館 4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27 金曜日 18：15～20：15	小松崎 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 ・写真歴25年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥1,000	15人 初級者～上級者 スマホ・デジタルカメラ、カメラ説明書
100	【介護の基礎講座】 ～身体の仕組みを介護に活かします～（全1回） これから介護が必要となる方に最適です。身体の動き方や仕組みが解ると介護が少し楽になります。また、介護者の身体の負担も軽減することが出来ます。	勤労福祉センター 5/11 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 
101	【栄養（四群点数法）講座】～毎日の食事は健康な体を作る基本です～（全2回） 女子栄養大学考案のこの「食療法」は、誰でも簡単に実践出来ます。少し気をつけて食事を作り、健康を維持出来れば、楽しい人生を送れると確信します。	文化センター中央公民館 5/18、25 土曜日 13：30～15：30	丸山 寿子 ・女子栄養大学生涯学習講師 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥1,600	15人 中学生以上 ※再度受講歓迎 筆記用具、電卓（お持ちの方）
102	【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） 家で簡単にダウンジャケットが洗えます。環境に配慮しサッパリふわふわに洗う方法を実演しながら伝授します。	学習センター 5/15 水曜日 9：30～11：30	西川 裕美 ・埼玉県環境教育アシスタント ・埼玉県家庭教育アドバイザー ・消費者被害防止サポーター	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥100	15人 筆記用具 
103	【快話講座】 ～こんな時、一言ほめてみよう～（全3回） ①話しは受け入れてもらう事から始まります。 ②主役は聞く相手です。 ③その時、その時の一言の言葉が大切です。	文化センター中央公民館 4/27、5/11、6/8 土曜日 10：00～11：30	大成 達夫 ・話し方講師歴12年 ・市外公民館等にて活動	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回）	15人 中学生以上 筆記用具

●芸術・文化講座●

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
104	【茶道講座】 ～豊かな日本の文化を茶の湯で楽しく！～（全10回） 茶道は身近な日常生活の中で楽しむ事が出来る伝統文化のひとつです。歴史と伝統をひもとき乍ら、健康にも良い抹茶を味わい、楽しいひとときを！正座用枕有。	勤労福祉センター 4/23、30、5/14、28、6/11、25、7/9、23、30、9/10、 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（男女） 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
105	【茶道講座】～茶の湯とは耳に伝えて目に伝え心に伝えて一筆もなし～（全10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び、真っ直ぐ道具に向き合う一服の茶が思いやりの心、和敬清寂を主客双方で味わえます。	勤労福祉センター 4/15、5/13、20、6/3、17、7/1、29、8/5、19、9/2 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¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥5,000	10人 初級者、中級者 ふくさ、扇子、懐紙、楊子、白色の靴下
106	【一度はやってみよう！茶道教室】 （全10回） 従来形式の座って行う点前と座るのがきつい方の立礼形式の点前と2通り行っております。是非、この機会に茶道体験。チャレンジしましょう!! 	文化センター中央公民館 4/23、5/14、28、6/11、25、7/9、23、8/27、9/10、24 火曜日 19：00～21：00	関根 隆子 ・表千家教授 ・NHKカルチャー茶道講座講師 ・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
107	【着付け講座】 ～ちょっと頑張っって着物スタイル～（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。	文化センター中央公民館 4/15、5/13、20、6/3、10、7/8、9/2、16 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 ※親子参加歓迎 着物 帯、帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め、足袋、裾上げ、肌着袴、長襦袢、伊達締め2本、紐4本、仮紐4本、洗濯/サミ3個、手ぬぐい、中高生おゆかた一式

親子参加の場合二人で受講料5,000円（中・高校生に限る）

A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月22日(金)～3月14日(木) 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
108	【着付け講座】 ～楽しい着付け教室～(全10回) 民族衣装のきものを苦しくなく着くずれなく美しく着てみませんか?きもののコーディネートや衣がえを楽しく学びながらお稽古したいと思います。	文化センター中央公民館 4/24、5/22、6/5、19、7/3、 10、17、31、9/4、18 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	¥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)
109	【創作舞踊講座】 ～健康体操の様な気持で参加してみてください～(全3回) どなたでも誰でも体操の様な気分で踊ろう!体全体を使い、健康には最適!足の裏にはつぼが沢山あります!仲間作りにもどうぞ!	文化センター中央公民館 4/25、5/23、6/27 木曜日 10:00～11:30	豊藤 美知愛 ・豊藤流みちあい会 家元 ・創作舞踊	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回)	10人  浴衣(お持ちの方)
110	【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。抽象・具象表現、立体などから毎回1つの作品を完成させます。初めての方も気軽に楽しめます。	文化センター中央公民館 5/15、7/3、17、8/7、9/4 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¥2,000	8人 18歳以上 新聞紙1日分、 雑巾
111	【川柳講座】 ～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。十七音字で世界一短いドラマを創作する文芸です。笑いあり、ヒノクあり、怒りあり、涙あり、まさに人間を表現することです。	文化センター中央公民館 4/24、5/29、6/26、7/31、 8/28、9/25 水曜日 9:30～11:30	相良 博鳳 ・文芸埼玉選考委員、 編集委員 ・県民活動総合センター 一市民講師 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥600	20人 筆記用具
112	【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 4/30、5/14、28、6/11、 18、7/9、23、9/10 火曜日 13:30～15:00	石井 春風 ・産経新聞社「書のアート」審査員、常務理事 ・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 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
113	【書道常識講座】 (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 4/23、5/7、21、6/4、7/2、 16、9/3、17 火曜日 13:30～15:00		¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥4,000	25人 初級者、中級者 書道用具一式
114	【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基本から、のし袋、宛名書、年賀状、手紙文等、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 4/19、26、5/10、24、6/7、 21、7/5、19 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 小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
115	【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静かな時間を過ごし、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 4/17、5/15、29、6/5、19、 26、7/3、31 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1-3修了者 小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
116	【働く人のためのかな書道】 ～書を飾ろう～(全4回) かな書の基礎から、その人に合わせてお手本を書き指導します。また同時に、かなの線を使ったインテリアとして、すぐ飾れる料紙加工したパネルを制作します。	南部公民館 5/7、21、6/4、7/9 火曜日 18:30～20:30	鳥井 美知子 ・日展会友 ・読売書法会理事 ・二藍舎主宰	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥3,000	10人 初級者～上級者 書道道具(硯、墨、筆 (4号)、漢字用半紙) エプロン(汚れてもよい服)
117	【かな書道講座】 ～書を飾ろう～(全4回) かな書の基礎から、その人に合わせてお手本を書き指導します。また同時に、かなの線を使ったインテリアとして、すぐ飾れる料紙加工したパネルを制作します。	文化センター中央公民館 5/7、14、6/4、7/9 火曜日 10:00～12:00		¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥3,000	10人 初級者～上級者 書道道具(硯、墨、筆 (4号)、漢字用半紙) エプロン(汚れてもよい服)

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

【7～9月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月22日（金）～6月7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	【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）	勤労福祉センター 7/13、27、8/10、24、9/7 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29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
	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。				
119	【みんな基礎講座】～うたを楽しむ～（全8回）	勤労福祉センター 7/11、25、8/1、8、22、9/5、12、19 木曜日 10：00～12：00	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導28年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	8人 なし
	わらべうたや民謡は大きな声で歌う。には訳があります。言葉にフシを付けると大きな声になります。大きな声で求めれば夢だって勝利だって健康だって叶うかも。				
120	【民謡講座】～民謡の太鼓に興味ありませんか？～（全5回）	西部公民館 7/20、27、8/3、17、31 土曜日 10：00～11：30	佐藤 月信 ・信進会（家元） ・埼玉県民謡協会準名人位（唄、三味線、太鼓） ・指導歴29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 高校生以上 初級者 カセット、筆記用具
	太鼓を勉強して、血流が良く、身も心も活性化又仲間づくりしてみませんか？初心者の方でも民謡の唄に合わせて、すぐ出来るようになりますよ！				
		太鼓のバチを持っている方は教材費無料			
121	【ヨーデルとアコーディオン講座】～初心者限定～（全10回）	野外活動センター 7/6、13、20、27、8/3、10、17、24、31、9/7 土曜日 9：30～11：30	加治 直人 ・中学校音楽教員免許 ・生涯学習審判指導員C級 ・北本アルペンローゼ宰相 ・元ロイヤル交響楽団員 ・関東アコーディオンコンクール入賞	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥200	10人 初級者 禁煙のみ。他サークル不可。小学生は親同伴。
	アルプスの谷間にこだまするヨーデルの響き。このヨーデルにトライしてみませんか？ご希望によりアコーディオンレッスンも可。2台有り。持帰り不可。				
		A日程を受講した方は教材費無料			
122	【ミュージックベル講座】～はじめよう！楽しいミュージックベル～（全5回）	コミュニティセンター 7/5、19、26、8/2、23 金曜日 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会員 ・全日本ミュージックベル連盟関東支部認定講師 ・ベルサークル講師	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥300	15人 20歳以上 筆記用具
	楽譜が読めなくても大丈夫。ひとつずつの音を紡いで、曲を創り上げることで脳活しながら心を動かす体験をぜひ！一緒に天使のハーモニーを奏でましょう。				
123	【スクラップブック講座】～アルバムの大切さ、作る楽しさ、是非体験して下さい！～（全3回）	文化センター中央公民館 9/6、13、20 金曜日 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¥3,000	8人 初級者 ※お子連れ歓迎 写真20～30枚
	幼稚園で購入した写真どうしていますか？そのままの方、必見！忙しいママの為に簡単に可愛くアルバムを作る講座です。お友達と一緒にご参加いかがですか!!				
124	【カルトナージュ講座】～すてき 楽しい箱づくり～（全5回）	文化センター中央公民館 7/5、19、8/2、9/6、20 金曜日 18：00～20：00	小林 緒子 ・カルトナージュ歴11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 大きいカッター、はけ(2～3cm幅)、30cmの金属定規、布、紙用はさみ、カッターマット、筆記用具、おしぼり、ピンセット
	カルトナージュは厚紙で作る工芸です。毎日楽しく使える作品を制作します。基礎からゆっくりやります。興味のある方、安心して挑戦してみてください。				
125	【バドミントンシャトル再生講座】（全3回）	栄小学校地域活動室 9/4、11、18 水曜日 10：00～11：30	菊地 伸 ・シャトル再生利用歴11年 ・バドミントン愛好歴41年	¥1,000 受講料¥900 （¥300×3回） 教材費¥2,300	10人 15歳以上 スリッパ（入室用）、使用者みシャトル（有る方）※標準工具は初回講座で見本開示後、各自で用意。
	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。				
		会場に駐車場はありません 特殊工具・接着剤をお持ちの方は教材費無料			
126	【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」を使ったお仏花のアレンジメント～（全1回）	文化センター中央公民館 7/6 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 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥3,000	15人 15歳以上 初級者 筆記用具、はさみ、作品持ち帰り袋
	水やり不要の「プリザーブドフラワー」を使って、いつでも美しさを保つお仏花を作りましょう。				
127	【藍染めの扇形ランチョンマット&コースター】（全3回）	文化センター中央公民館 9/2、9、16 月曜日 14：00～17：00	清水 光枝 ・日本手芸及び協会講師 ・ウランバトル展示会 ・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¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,500	15人 裁縫道具
	扇形のランチョンマットとコースター。食事のときに使うのはもちろん、和のインテリアのアクセントとしても飾っても楽しめます。				
128	【陶芸講座】～おやお陶芸！夏休みの1日みんなで作ってみよう～（全1回）	学習センター 7/30 火曜日 9：30～12：00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴26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¥500 （¥500×1回） 教材費¥1,500 （※親子1組）	15組 初級者 ※親子、家族参加歓迎 エプロン、筆記用具、新聞紙、タオル（汚れても良い物）
	夏休みに親子で作ってみませんか？おばあちゃん、おじいちゃんと一緒に楽しめます。ママとの共作なら、小さなお子さんでも参加できますよ。				
		お子様一人追加につき750円追加			
129	【はじめてのピアノ講座】～親子に寄り添うピアノ個人レッスン～（全5回）	勤労福祉センター 7/13、27、8/31、9/14、28 土曜日 13：30～16：30	中村 千穂美 ・オンピノこども音楽教室ピアノ講師	学苑運営費免除 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥100	6人 4歳～小学生 ※保護者同伴 筆記用具
	お子さまの興味や関心を共有し、音楽絵本の世界を楽しんだり、楽器を使用し歌いながら、リズムうち、音符を読み、弾く彩り豊かな親子で通える個人レッスン。				

NEW

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

【7～9月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月22日（金）～6月7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
130	【親子で作る夏休み酵素づくり講座】（全1回） 近年ブームの酵素。夏の果物と玄米、ハーブを使って、家族みんなで飲める酵素を手作りしましょう。内臓を温める酵素で暑い夏を元気にのりきりしましょう。	中丸公民館 8/8 木曜日 13:00～15:00	新井 百代 ・日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト ・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¥500 （¥500×1回） 教材費¥2,500	12組 初級者 ※鞆やてびくが使える小学生 エプロン、持ち帰りの袋
131	【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、自信につながります。	文化センター中央公民館 7/28、8/11、25 日曜日 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	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 
132	【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。	西部公民館 7/2、9、16、23 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 昔遊んだことのある方などやってみたい方 けん玉（初回のみ貸与も可）、運動のできる服装、飲み物
133	【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。	北部公民館 7/20、8/3、17、31、 9/7、21 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、筋トレ用ゴム
134	【ときめき若返り健康体操講座】 ～あの頃に帰ろう体操～（全10回） 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。若返りに必要なカラダづくりのヒントが盛りだくさん。	コミュニティセンター 7/16、23、30、8/6、13、 20、27、9/3、10、17 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	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	17人  タオル、飲み物 ヨガマット又はバスタオル
135	【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、縮めたりしてバランスの良い体を作ります。	文化センター中央公民館 7/1、8、29、8/5、19、9/2、 9、16 月曜日 10:00～11:00	吉村 美喜 ・イクココスタイルアレンジャー、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）	30人 中高年 汗ふきタオル、飲み物
NEW 136	【ファッション講座】～骨格診断・パーソナルカラー診断でセンスアップ～（全6回） 洋服選びの苦手な方へ。「オシャレの基本」と、「自分に似合うもの」を学ぶ講座です。タンスの肥やしを処分してミニマムなクローゼットを目指したい方は必見です。	中丸公民館 7/10、24、8/7、21、 9/4、18 水曜日 10:00～12:00	鶴田 淳子 ・アパレル業界17年 ・骨格診断士 ・パーソナルカラー診断士 ※アシスタント1名（適宜）	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥2,000	12人 ※ファッションに興味のある方ならどなたでも 筆記用具、好きなファッション誌（誌本可）、スマホ（お持ちの方・ネット検索の為）
NEW 137	【手作りパン講座】 ～焼きたての香り・しあわせのおうちパン作り～（全3回） パン作りは難しいと思いませんか?おうちでのパン作りのコツをお伝えしながら、焼きたてのパンの香りでおすそわけができればと思っています。親子参加の場合、1人分を一箱に作っていただきます。お子様は1人につき500円追加（試食代として）	中丸公民館 7/27、8/3、24 土曜日 13:30～16:30	 會澤 理絵 ・Happycooking パン講師認定ディプロマ取得 ・自宅での教室実施	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥6,000	6人 女性限定 ※親子参加OK(4年生以上) エプロン、ハンドタオル、持ち帰り用の袋
138	【真夏の手打ちそば講座】 ～二八そばを堪能します～（全3回） 今年は真夏の講座です。毎回五人前打ちます。国産そば粉で打つご自分の二八そばの旨さを講師の手作りそば汁で味わい楽しんでください。	中丸公民館 8/17、24、31 土曜日 9:00～12:00	 内藤 信行 ・調理師 ・手打ちそば歴18年	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥3,000	18人 初心者、リピーター バンダナ、エプロン、タオル、生そば持ち帰り密閉容器
139	【早口ことば 朗読講座】～口腔トレーニングでお口の中から若々しく♪健康に!～（全6回） 国定忠治「赤城の山も今夜～」、偉人の名言集、早口言葉で滑舌訓練、簡単な踊りや熟語かるた、外郎売（後半）、元氣の出る言葉で楽しみましょう♪	文化センター中央公民館 7/8、29、8/5、19、 9/2、9 月曜日 13:30～15:00	阿久津 葉子 ・早口言葉と盆踊りを融合させた新しい踊りを考案 ・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
NEW 140	【声に出して読む論語講座】 ～その知恵を日常に活かす～（全3回） 『論語』は約2500年前に編まれた孔子の言行録。その一文一文を声に出して読みながら、人がより良く生きるための知恵を学びましょう。	文化センター中央公民館 7/8、8/19、9/9 月曜日 10:00～11:30	真鍋 透 ・全国漢文教育学会事務局 ・鴻巣市市民大学講座講師	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回）	25人 筆記用具
141	【頭の体操!コントラクトブリッジ講座】 ～さあ、本番ですよ～（全10回） アジア大会の正式競技にもなったコントラクトブリッジ。ゆっくりと学んでいきましょう。(A日程の講座から入ると、スツと頭に入っていきます)	文化センター中央公民館 7/4、11、18、8/1、8、15、 29、9/5、12、19 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¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥500	16人 初級者 18歳以上 なし

5枚メジャー入門コース（テキスト）をお持ちの方は教材費無料

