

市民大学きたもと学苑

『学びたいあなた』『教えたいあなた』
『あなたが主役です』

キタガク講座案内

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にも返信用はがきに必ず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・抽選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、令和2年度前期講座 (令和2年4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11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ください。
<http://kitagaku.sakura.ne.jp/>



A 日程

● 園芸・クラフト講座 ●

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月28日（水）～9月13日（金）必着

No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
1	【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）	文化センター中央公民館 11/5、12/10、1/21 火曜日 14：00～16：00	佐藤 文子 ・（一社）日本ハンギングバスケット協会公認講師 ・（公社）日本家庭園芸普及協会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、中級者 園芸用ハサミ、エプロン、薄手のゴム手袋
	リース・壁面を飾るハンギングバスケット・こけ玉を制作します。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。				
2	【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）	コミュニティセンター 11/2、12/7、1/18 土曜日 14：00～16：00		¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥9,500	10人 初級者、中級者 園芸用ハサミ、エプロン、薄手のゴム手袋
	リース・壁面を飾るハンギングバスケット・こけ玉を制作します。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。				
3	【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）	文化センター中央公民館 10/17、11/7、12/5、1/9、2/6、3/5 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	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥12,000	20人 なし 初級者、中級者 花ばさみ、新聞、持ち帰り袋
	ハロウィン・クリスマス・ひな祭り等、季節のイベントに沿ったレッスン内容。生花から造花まで多彩な花材を使用。楽しいレッスン内容となっています。				
4	【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）	文化センター中央公民館 10/19、11/16、12/21、1/18、2/15、3/21 土曜日 13：30～15：00	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¥12,000	20人 初級者、中級者 花ばさみ、新聞、持ち帰り袋
	ハロウィン・クリスマス・ひな祭り等、季節のイベントに沿ったレッスン内容。生花から造花まで多彩な花材を使用。楽しいレッスン内容となっています。				
5	【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）	文化センター中央公民館 10/15、11/5、19、12/10 火曜日 10：00～12：00	原口 美喜磨 ・東京藝術大学大学院卒 ・美術造形作家	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥8,000	10人 20歳以上、初級者 ※初心者歓迎 持ち帰り袋、筆記用具、メジャー（持っている方）
	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溢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♪				
6	基礎からわかる【はじめてのワイヤークラフト講座】（全6回）	文化センター中央公民館 10/17、31、11/14、28、12/12、26 木曜日 14：00～16：00	山口 こずえ ・アメリカンシャドウボックス協会マスター ・3D Art Circle YUCCA 認定講師・理事	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥9,000	10人 20歳以上、初級者 ※初心者歓迎 持ち帰り袋、筆記用具、メジャー（持っている方）
	ワイヤークラフトの基本技術やちょっとしたコツがわかる事で、貴方の作りたい物を貴方らしく楽しく、カタチにしていきましょう！				
7	【彫金講座】～七宝飾り・手造りスプーンをつくる～（全3回）	文化センター中央公民館 10/15、22、11/5 火曜日 14：00～16：00		¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥9,500	10人 初級者、中級者 ノート、筆記用具、エプロン、磨き用ポロ布
	銅・真鍮の小板でスプーンを作り、七宝焼きをはめ込んだり、表面荒し文紋をつけて仕上げます。日本の伝統彫金七宝の技術で作品をつくります。				
8	【彫金講座】～銀ジュエリー彫金でイヤリング又はピアスをつくる～（全3回）	文化センター中央公民館 11/26、12/3、17 火曜日 14：00～16：00		¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥9,700	10人 初級者、中級者 ノート、筆記用具、エプロン、磨き用ポロ布
	純度の高い銀950を材料に使用して、イヤリング又はピアスを作ります。制作は透かし彫り、タガネ荒し、七宝など彫金技術で行います。				
9	【シャドウボックス講座】～額の中の小さな世界～（全6回）	文化センター中央公民館 10/31、11/28、12/26、1/23、2/27、3/26 木曜日 10：00～12：30	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¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥10,000	8人 初級者、18歳以上 筆記用具、はさみ、ピンセット、30cm定規、作品持ち帰り袋
	立体的なお花の作品を作ります。出来上がった作品は、好きな額飾をしていただきます。艶やかで、まるで陶器のように仕上がります。 普段、眼鏡を使用する方は眼鏡持参				
10	【シャドウボックス講座】～額の中の小さな世界～（全6回）	文化センター中央公民館 10/27、12/1、15、1/19、2/16、3/15 日曜日 13：30～16：00	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¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥10,000	8人 初級者、18歳以上 筆記用具、はさみ、ピンセット、30cm定規、作品持ち帰り袋
	立体的なお花の作品を作ります。出来上がった作品は、好きな額飾をしていただきます。艶やかで、まるで陶器のように仕上がります。 普段、眼鏡を使用する方は眼鏡持参				
11	【手作りアルバム講座】～1日で大量の写真整理のお手伝いをします！～（全1回）	北部公民館 11/17 日曜日 13：30～17：00		¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥6,500	8人 初級者 ※お子様連れ歓迎 写真100枚前後、はさみ
	100枚前後の写真をアルバムに整理します。！台紙やアルバムカバー、可愛い飾りなど全てご用意いたします。忙しくて整理できない方、気になる写真がある方！是非どうぞ！ ※事前にお好きなカバーを選択していただけます				

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28日(水)～9月13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
12	【草木染講座】 ～いろいろな植物でストールを染めます～(全3回) 植物の葉 茎 枝 根 実などを使って、シルク、綿のストールをゆっくりに楽しく染めていただきます。初心者でも簡単に出来ます。	中央公民館 11/20、12/18、1/15 水曜日 9:00～12:00	今成 由紀恵 ・(財)日本手工芸指導協会会員	¥1,000	10人 初級者
	受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥6,000			エプロン、ゴム手袋、ハンドタオル、飲み物	
13	【陶芸講座】～月2陶芸!忙しいあなたも月に2回はリフレッシュ～(全8回) 忙しいあなたも月に2回なら…優しい基本編と自由に作る応用編の2本立てです。寒い季節に活躍する器の他、新たな装飾の器作りをお伝えする予定です。	文化センター中央公民館 10/25、11/8、22、12/13、1/10、24、2/7、14 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	30人 18歳以上 初級者
	受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥8,000			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
14	【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3回) お子さまの興味を共有し、オリジナルのピアノ絵本を創作したり、手作り楽器を作りリズム打ち、音符の読み・弾き、全3回で1曲を完成するはじめての一步の個人レッスン	勤労福祉センター 10/26、11/30、12/21 土曜日 13:00～17:00	中村 千穂美 ・オンピノこども音楽教室ピアノ講師 ・社会福祉主事	学苑運営費免除	11人 3歳以上 ※保護者同伴
	受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥200			筆記用具	
15	【リトミック講座】 ～親子で楽しむリトミック～(全5回) 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!! リトミックは、身体・頭・心をバランス良く育てる幼児教育です。	文化センター中央公民館 10/21、11/11、18、12/2、9 月曜日 10:00～11:00	藤生 幸恵 ・リトミック協会の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	親子15組 初級者 2～3歳児と保護者
	受講料¥2,500 (¥500×5回)			新聞紙、お手拭き、飲み物	
16	【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、一緒に身体と心を動かさしほぐしましょう。産後ママのリハビリ体操もします。親子でニコニコリラックス!	文化センター中央公民館 10/16、30、11/6、27、12/18 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	15組 0歳児とママ (首がすわった赤ちゃん)
	受講料¥2,500 (¥500×5回)			動きやすい服装、バスタオル、飲み物	
17	【親子体操(1歳～未就園児向け)講座】 ～親子で元気に動こう～(全5回) 親子体操でできた瞬間を喜び、お友達と集団を楽しみ、体と心を育みませんか?	文化センター中央公民館 10/16、30、11/6、27、12/18 水曜日 10:45～11:45	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	15組 1歳～未就園児とママ ※歩ける子
	受講料¥2,500 (¥500×5回)			動きやすい服装、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
18	【ママがセラピスト 子どものためのメディカルアロマ講座】(全6回) 子どものために、ママが家で簡単にできるメディカルアロマ講座です。アロマを使って日常の不調を解消した病気予防にも役立ちます。ママがセラピスト!!	文化センター中央公民館 10/29、11/19、12/17、1/14、2/18、3/10 火曜日 10:30～11:30	福田 由美 ・IACA 公認アロマセラピスト	¥1,000	12人 5歳からのママ、幼児教育従事者
	受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥9,000			筆記用具、マグカップ(ハーブティーを飲みます)	
19	【アロマで予防講座】 ～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?認知症は嗅覚異常で気付くことがあります。この機会に自然の香りに親しみ、香りのトレーニングを始めましょう。	中央公民館 10/16、11/6、27 水曜日 9:20～10:20	内田 和穂子 ・AEAJ 認定アロマセラピスト ・AEAJ 認定アロマセラピーインストラクター	¥1,000	10人 初級者 40代以上
	受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥500			筆記用具 ※3回目 動きやすい服装(座位で簡単なストレッチ)	
20	【アロマセラピー講座】 ～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ユルヴェーダとカラーセラピーで、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心身のバランスをとります。	中央公民館 10/16、11/6、27 水曜日 10:35～11:35	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	10人 初級者
	受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥1,100			筆記用具、2回目から12色鉛筆	
21	【健康で美しく 生活に役立つメディカルハーブ教室】(全6回) ハーブの力、知っていますか?自身や大切な人の健康管理に、楽しく上手にどなたでも簡単に生活の中に取り入れる方法をお教えます。天然酵母パン付き	文化センター中央公民館 11/11、18、12/9、1/20、2/10、3/16 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	10人 女性 初級者
	受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥9,000			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28日(水)～9月13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
22	【アロマ気功講座】 ～アロマセラピーと気功を融合～(全6回) 香りで気の流れを意識し、願望と気のエネルギーを融合させることで、誰もが簡単にできて、頑張らなくても夢・願いが叶う願望実現法を楽しみませんか♪	文化センター中央公民館 10/25、11/15、12/20、 1/17、2/21、3/13 金曜日 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エーターコーディネイト協会)代表 ・IFA認定アロマセラピスト	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥3,000	10人 初級者 筆記用具、マググカップ(ハーブティーを飲みます)、ノート
	【アロマ気功講座】 ～アロマセラピーと気功を融合～(全6回) 香りで気の流れを意識し、願望と気のエネルギーを融合させることで、誰もが簡単にできて、頑張らなくても夢・願いが叶う願望実現法を楽しみませんか♪	文化センター中央公民館 10/27、12/1、22、1/26、 2/23、3/22 日曜日 10:30～11:30	・アロマセラピストとして多くの方を20年にわたり養成 ・気功ヒーリングセラピスト13年 気功を伝授	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥3,000	10人 初級者 筆記用具、マググカップ(ハーブティーを飲みます) ノート
24	【健康社交ダンス講座】～初級クラス～(全10回) 【軽い～少しきつい運動】 現在は多くの健康運動がありますね。中でも大切にしたいのが精神面の健康です。社交ダンスは初めての方でも大丈夫。基本から楽しく始めてみませんか?	中丸公民館 10/31、11/7、21、12/5、19、 1/16、30、2/6、20、3/5 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	15人 20歳以上 初級者 男女共に動きやすい服装、ダンス靴、飲み物、タオル
	【健康社交ダンス講座】～中級者クラス～(全10回) 【少しきつい運動】 社交ダンス、昔やったけど忘れたなとか、少し踊れるけど、もっと勉強してみたいな、等々と思っている人がいたら、この講座はそんな貴方の為にありますよ。	中丸公民館 11/14、28、12/12、26、1/9、 23、2/13、27、3/12、19 木曜日 10:00～11:30		以前受講し教材をお持ちの方は教材費無料	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥500
26	NEW 【50才からのやさしいジャズダンス講座】(全12回) 【軽い～少しきつい運動】…ご要望に応じます まず準備体操を兼ねジャズの基本運動。念入りなストレッチで体をほぐしたら、最低限ダンスに必要なステップやターンなどを練習し、楽しく素敵な曲で踊りましょう!!	東部公民館 10/21、11/4、18、12/2、 16、1/6、20、2/3、17、 3/2、16、30 月曜日 10:00～11:30	MARIKO ・ダンス歴34年 ・指導歴30年 ・日本体育大学体育学部卒	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回)	15人 初心者・経験者 ※どなたでも ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物、動きやすい服装、シューズ、汗ふきタオル
	NEW 【はじめてのフラダンス講座】～いつまでも健康でいるためにフラダンスで足の筋力UP!!～(全10回) 【軽い運動】フラはただ踊るのではなく、一つ一つ意味があります。手も足も別々の動きをして表現をしていきます。脳も活性化して一緒にキレイになりましょう!!	中丸公民館 10/29、11/5、19、12/3、17、 1/7、21、2/4、18、3/3 火曜日 13:30～14:30	高橋 理恵 ・フラ、タヒチアン講師7年 ・カルチャースクール5年経験有 ・タヒチアングループコンペ入賞経験有	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回)	20人 50歳以上 初級者 ※初心者歓迎 動きやすい服装、タオル、飲み物、バレエシューズもしくはルームシューズ
28	【楽しいフラダンス講座】(全11回) 【軽い運動】心地よいハワイの風を感じさせる美しい音楽に合せ、ゆったりと体全体を動かして、フラダンスを楽しみましょう。	文化センター中央公民館 10/24、31、11/14、28、 12/26、1/23、30、2/13、 27、3/12、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¥5,500 (¥500×11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
	【フラダンス講座】 ～はじめてさんのフラ講座～(全10回) 【軽い運動】フラ初心者の方のための講座です。基本のステップから手の動き意味なども含めレッスンしていきます。ハワイアンなひとときを楽しみませんか?	東部公民館 10/21、11/11、18、12/2、16、 1/6、20、2/3、17、3/2 月曜日 10:30～11:45	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	15人 初心者 概ね60歳以下 スカート着用、ダンスシューズ又は汚れても良いソックス、筆記用具、飲み物
30	【フラダンス講座】 ～シニアのための楽しいフラ～(全10回) 【軽い運動】好評のシニアを対象としたフラ講座の第4回。ますますお元気なシニアの皆さまと楽しいフラタイムを共有します。もちろん初めての方もご参加ください。	東部公民館 10/21、11/11、18、12/2、16、 1/6、20、2/3、17、3/2 月曜日 14:00～15:30		¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	15人 初心者 概ね60歳以上 スカート着用、ダンスシューズ又は汚れても良いソックス、筆記用具、飲み物
	【自力整体講座】～骨格の歪み直し～(全12回) 【少しきつい運動】～おしゃべり不可、静かにゆっくり行います～ 揺すりほぐし、圧迫刺激でゆるめる(柔軟法)。輪っかタオルで関節刺激(矯正法)。柔軟法・矯正法で骨格のゆがみを直して痛みや不調を改善。	中丸公民館 10/25、11/8、22、29、 12/13、27、1/10、24、2/14、 28、3/13、27 金曜日 9:45～11:00	佐藤 隆 ・矢予防医学研究所公認自力整体ナビゲーター ・整体師 ・ストレッチトレーナー	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回)	24人 初級者～上級者 ヨガマット、動きやすい服装、飲み物、80cm以上のタオルや手ぬぐい(実技使用、詳細は初回説明)
32	【自力整体講座】 ～パツと見の若い体型作り～(全12回) 【少しきつい運動～筋力アップ】パツと見の若い体型作り<美>と痛みしらずの体づくり<健康>には体幹の筋肉強化が必須。輪っかタオルで美と健康になる!転倒防止にも抜群の効果あり。骨格の歪み直しの自力整体講座からの参加をおススメします。	中丸公民館 10/25、11/8、22、29、 12/13、27、1/10、24、2/14、 28、3/13、27 金曜日 11:10～11:40		¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12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以上のタオルや手ぬぐい(実技使用、詳細は初回説明)
	【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8回) 【軽い運動】【筋力アップ】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。	西部公民館 11/12、26、12/10、24、 1/14、28、2/18、3/10 火曜日 10:00～11:10	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 ・上級介護予防運動スペシャリスト ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥200	10人 中高年 動きやすい服装、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28日(水)～9月13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	【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)	文化センター中央公民館 10/21、11/4、11、18、12/2、 9、23、30 月曜日 10:00～11:00	吉村 美喜 ・イケコ式スケルタル アレンジ 顔こり・肩 こり・あご体操インス トラクター	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	30人 中高年 汗ふきタオル、飲み物
	【軽い運動・楽しく出来ます】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。				
35	【からだと脳をつなぐイケコ体操】(全10回)	文化センター中央公民館 10/29、11/5、19、12/3、 1/7、21、2/4、18、3/10、 24 火曜日 10:30～11:45	イケコ ・フルデンクライスメソッド ・フラクティショナー ・アクターズ・コンディショ ニングコーチ ・体軸・ボンワーククリエイタ ー	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回)	12人 20歳以上 初級者 動きやすい服装、運動 靴(ヒールはNG)、 飲み物、フェイスタ オル
	【軽い運動・筋力アップ】～体力に応じて対応～ 今ある自分に注意を向け、ゆるやかな呼吸、ゆるやかな動きを通して、しなやかで動きやすいからだづくりをしています。ソフトな筋トレも行います。				
36	【脳とカラダのときめき若返り体操講座】 ～何歳からでもカラダは変えられます～(全8回)	コミュニティセンター 10/29、11/5、12、19、26、 12/3、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 ・JATI-ATI ・パーソナルトレーナー	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	16人 飲み物、ヨガマットま たはバスタオル
	【個々のレベルに対応】柔軟体操、筋力づくり、バランス運動、脳体操を実施。個々の体力、運動レベルを考慮しながら進めていくのでなたでも参加できます。				
37	【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 10/19、26、11/2、23、30、 12/21 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(お持ちの方)、ヨガマ ット又はバスタオル
	【個々のレベルに対応】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。				
38	【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 10/31、11/28、12/26、1/30 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1名	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥100	15人 20歳以上 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
	【軽い運動】NOSSを通して、日舞の美しい仕草を身につけませんか？体の体幹を鍛えながら女子力アップし、マイナス5歳の姿勢美人を目指しましょう。				
39	【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 10/15、22、29、11/5 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 昔遊んだことがある 方等やってみみたい方 けん玉(初回のみ貸与 可)、運動のできる服 装、飲み物
	【軽い運動】～膝の屈伸～ 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。				
40	【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とセルフマッサージで身体を動かそう～(全12回)	南部公民館 10/15、22、11/5、12、19、 26、12/3、10、17、24、 1/7、21 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	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12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
	【軽い運動】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。				
41	【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とセルフマッサージで身体を動かそう～(全12回)	コミュニティセンター 10/20、27、11/3、10、17、 24、12/1、8、15、22、1/5、 12 日曜日 13:00～14:40	・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 ローシーダットン コース	¥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
	【軽い運動】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。				
42	【ベーシックヨガ】 ～呼吸でゆるめるヨガ～(全12回)	南部公民館 10/18、11/1、15、29、 12/13、20、1/10、24、2/7、 21、3/6、13 金曜日 13:30～14:30	高橋 育世 ・全米ヨガアライア ンスRYT200 ・マタニティヨガ・産 後ヨガ講座修了イン ストラクター ・ロコモヨガ指導者養 成講座修了	¥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、汗拭き タオル、飲み物、動 きやすい服装
	【少しきつい運動】【じわじわと汗をかく程度の運動】5年後、10年後…その先も元気で過ごせる体づくりをしませんか？ゆるやかな運動なので初心者でも大丈夫！ヨガで心身ともに健康になりましょう。				
43	【パワー&ストレッチヨガ教室】(全8回)	中丸公民館 10/25、11/1、8、15、22、 29、12/6、13 金曜日 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¥4,000 (¥500×8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)
	【個々のレベルに対応】動的なポーズと静的なポーズを組み合わせた教室。厳しくはありません、動きはゆっくりで初心者向けです。効率的に筋力と柔軟性を高めたい方にお勧め！				
44	【ゆったりヨガ教室】(全8回)	中丸公民館 10/25、11/1、8、15、22、 29、12/6、13 金曜日 15:00～16:00		¥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)
	【軽い運動】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。				

筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料

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

NEW



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28日(水)～9月13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	【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 10/16、30、11/6、20、 12/11、25、1/8、22、2/5、 19 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	18人 初級者 中級者 20歳以上の健康な女 性
	【軽い運動】～ポーズに幅を持たせ、どなたでもできる様 にしています～ 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。			受講料¥5,000 (¥500×10回)	ヨガマット、汗拭きタオ ル、動きやすい服装、飲 み物
46	【リラクゼーションヨガ講座】 ～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 10/29、11/12、26、12/10、 24、1/14、28、3/10 火曜日 13:20～14:35		¥1,000	30人 初級者 中級者 20歳以上の健康な女 性
	【軽い運動】 ヨガに加え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せんか?			受講料¥4,000 (¥500×8回)	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)
47	【血液循環体操講座】 ～思いどおりにからだを温める～ (全4回)	北部公民館 10/21、11/11、18、12/2 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	20人 50歳以上 初級者
	【軽い運動】 体力のない人でも、椅子に坐りながら簡単な 体操。いつでもどなたでもできる。血液循環体操を繰り返 し、行うことで、目的達成。心の奥まで温かくなる。			受講料¥2,000 (¥500×4回)	運動のできる服装、飲 み物、タオル
48	【脳活性化ゲーム】 ～血流アップで脳の若返り～ (全4回)	文化センター中央公民館 10/24、11/21、12/19、1/16 木曜日 13:30～15:30	松村 純子 ・みんなの認知症予防 ゲームリーダー ・「ほめカード」認定 講師 ・笑いヨガティーチャ ー	¥1,000	12人
	脳活性化の五本柱は①人と話をする②身体を動かす③脳に 適度な刺激を与える④色々な事に興味を持つ⑤笑うこと。 それらの要素が含まれているゲームです。			受講料¥2,000 (¥500×4回)	飲み物
49	【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5回)	南部公民館 11/23、12/21、1/18、2/22、 3/28 土曜日 13:30～15:00	・北本笑いヨガクラブ 主宰 ・ディサービスでボラ ンティア	¥1,000	20人
	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。			受講料¥2,500 (¥500×5回)	動きやすい服装、飲 み物
50	【やってみよう!健康太極拳】(全10回)	文化センター中央公民館 10/18、25、11/1、8、15、 22、12/6、13、20、27 金曜日 13:00～14:00	福田 智之 ・健康運動指導師 ・温泉保養師 ・フィットネス太極拳 指導師	¥1,000	20人
	【軽く汗をかく運動】太極拳の技の理解を深めながら1つ1 つの技を丁寧に指導します。足腰の強化、バランスが良く なります。皆さん、一緒に健康になりましょう。			受講料¥5,000 (¥500×10回)	シューズ、タオル、 飲み物
51	【テーピング講座】～とにかく、貼るだけ。自然と 「痛み」が消えていく【50cmテープケア】(全2回)	西部公民館 10/22、29 火曜日 13:30～15:00	走尾 千恵美 ・テーピングコーチ	¥1,000	15人 初級者 膝・腰の痛みにお困りの 方、そんな方をサポートし たい方。
	こんなに違うとは思わなかった!と大反響♪まるで絆創膏 を貼るような手軽さで、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。			受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥3,360	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、ハンドクリ ム
				「50cmテープケア・テキスト書籍」をご購入済みの方は、教材費¥1,560円	
52	【ひとりのできる足揉み健康法】～痛いのは最初だ け!～官足法で治癒力を高めましょう(全2回)	文化センター中央公民館 10/23、30 水曜日 13:30～15:00	守山 幸子 ・官足法指導員 ・公民館にてセミナー 開催	¥1,000	10人 足踏みができる方
	脚全体をもみほぐして全身の血流改善を促します。また、 身体の各部位や臓器に繋がる反射区(ツボのようなもの)を 刺激することで、自然治癒力を高めます			受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥640	バスタオル、浴用タオ ル、動きやすい服装 常温飲料水、5本指ソ ックス(お持ちの方)
				「官足法グリグリ棒」をお持ちの方は、教材費無料	
53	【ホームセラピスト講座】～家庭でできるアロマと ボディケア～ (全12回)	南部公民館 10/17、31、11/14、28、 12/12、26、1/16、30、2/13、 27、3/12、26 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 ・日本ホリスティック アロマライフ協会認 定ウェルネスアドバ イザー	¥1,000	10人 初級者～上級者
	身近な人にしてあげたい、アロマと簡単にできるボデ ィケアや足つぽで、健康をサポート。慢性疲労、姿勢改善、 成長期のトラブル、けが、心のケア等。			受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥500	筆記用具、動きやすい服 半ズボンまたは膝までま くれるズボン、ヨガマット ※あればマッサージクリ ームやアロマオイル
54	【ホームセラピスト講座】～家庭でできるアロマと ボディケア～ (全12回)	南部公民館 10/20、27、11/10、24、 12/1、8、1/19、26、2/9、 23、3/8、22 日曜日 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 ・日本ホリスティック アロマライフ協会認 定ウェルネスアドバ イザー	¥1,000	10人 初級者～上級者
	身近な人にしてあげたい、アロマと簡単にできるボデ ィケアや足つぽで、健康をサポート。慢性疲労、姿勢改善、 成長期のトラブル、けが、心のケア等。			受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥500	筆記用具、動きやすい服 半ズボンまたは膝までま くれるズボン、ヨガマット ※あればマッサージクリ ームやアロマオイル

A日程

●料理講座●

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月28日(水)～9月13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
55	【手打ちそば講座】 ～“金曜日”の手打ちそば講座です～(全3回) 国産そば粉で毎回約三人前打ちます。講師手作りのそば汁でご自分のそばの試食もします。今年はご家族ご友人であなただの年越しそばを楽しんで下さい。	中丸公民館 11/29、12/6、13 金曜日 9:00～12:00	内藤 信行 ・調理師 ・手打ちそば18年 ※アシスタント1～2名	¥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
56	【手打ちうどん講座】～短時間で打てるコシの強い手打ちうどんを打とう～(全4回) 短時間にしかも家庭で手打ちうどんが簡単に打てます。高齢の方や女性も打てます。熟成時間も短く打てます。是非、挑戦して下さい。試食もあります。	コミュニティセンター 10/20、27、11/3、17 日曜日 9:00～12:00	山口 正博 大正堂そば道場15年	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥3,000	18人 初級者 成人 筆記用具、タオル2枚(頭を覆うもの(バンダナ)、手拭き用)、エプロン、生うどん持ち帰り用密閉容器、レジューシート又は新聞紙(うどんを踏む時使用)
57	【手打ちラーメン講座】 ～手軽にご家庭でラーメンが食べられます～(全3回) 小麦粉で毎回約5人前のラーメンを打ちます。ご家庭にある道具で簡単に打つ事ができ、又自分で打ったラーメンの試食が出来ます。	中丸公民館 11/16、23、30 土曜日 9:00～12:00	西條 覚 ・そば道場 大心堂会員	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥3,000	12人 初級者 バンダナ(タオル可)、エプロン、タオル2枚、持帰り用容器、ふきん2～3枚、新聞紙2～3枚(麺を踏む時に敷物として使用する)
58	【男性限定!料理講座】 ～ゼロから始める男の料理教室～(全5回) 台所にほとんど立たない方を対象に、料理の基本をゆっくり学びながら、親子丼、麻婆豆腐などの簡単で美味しい定番料理に挑戦します。	中丸公民館 10/21、11/4、18、12/2、16 月曜日 9:30～12:00	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 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
59	【和菓子作り講座】 ～季節の和菓子～(全6回) お馴染みの栗羊羹や薯蕷饅頭、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 10/21、11/4、12/2、1/6、2/3、3/2 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
60	【中国家庭料理講座】～食を楽しみながら日中文化も触れましょう～(全6回) 中華まんじ、色とりどりで形も様々な餃子、饅頭などもメインに、手軽に作れる炒め物やスープなどの家庭料理に加え、高級茶と一緒に食べながら日中文化も楽しみましょう。	勤労福祉センター 10/17、11/7、12/12、1/16、2/6、3/5 木曜日 9:30～12:00	楊 鳳秋 ・中国語講師 ・薬膳フードデザイナー ・エッセンシャルオイルスタイリスト ・アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥6,600	20人 エプロン、布巾、手拭き、三角巾、筆記用具
61	【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 10/19、11/16、12/14 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 ※親子参加歓迎 (小学4年生以上) エプロン、ハンドタオル、パン持ち帰り用の袋、筆記用具
62	【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 10/26、11/30、12/21 土曜日 13:30～16:30		¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥6,000	6人 女性限定 ※親子参加歓迎 (小学4年生以上) エプロン、ハンドタオル、パン持ち帰り用の袋、筆記用具

●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
63	【話し方講座】～みんなのオアシス会話～(全6回) ちょっとした一言の工夫で日常生活のコミュニケーションをスムーズにしていく話し方のヒントを学ぶ講座です。	文化センター中央公民館 11/23、12/7、28、1/18、2/15、3/28 土曜日 10:00～11:30	大成 達夫 ・日本ヒューマンリレーション話し方講師資格者 ・市外公民館等にて講師歴11年	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	15人 初級者 中級者 筆記用具
64	【法務講座】～(再)・今知っておくと後で安心、身近な相続と登記～(全2回) 登記相談で多い不動産の相続登記の手続き、また権利証に代わる登記識別情報、法定相続情報証明制度と一般的な相続(遺言を含む)のルール、相続税・贈与税などのお話をします。	文化センター中央公民館 10/26、11/30 土曜日 9:30～11:45	木村 富明 ・現在登記相談員として勤務(12年以上) ・司法書士有資格者	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥300	8人 20歳以上 筆記用具、ノート
65	【介護のキホン】 ～身体の仕組みを介護に活かします～(全1回) 高齢化社会に伴い介護は身近になっています。日常生活の寝返り、立ち上がり等の介助方法を自身の身体で学べます。すでに介護をしている方、将来に備えたい方、関心のある方のご参加お待ちしております。	北部公民館 11/9 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 脱ぎ履きしやすい靴

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28日(水)～9月13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
66	【生活の知恵袋講座】～年末の大掃除には、せっけん類でさっぱりクリーニング～(全2回) せっけん、重曹、クエン酸、酸素系漂白剤で手も荒れず、家中さっぱりクリーニング。小さなお子さんにも安心なナチュラルクリーニングを実演します。	コミュニティセンター 10/18、25 金曜日 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 ・彩の国環境大学修了生の会(化学物質部会)	¥1,000 受講料¥1,000(¥500×2回) 教材費¥300	15人 筆記用具
67	【頭の体操!1億人のトランプゲーム】～まずはミニブリッジから～(全4回) 大学の正規の授業でも利用されているコントラクトブリッジですが、この講座ではその簡易版であ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 10/17、24、31、11/7 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
68	【初心者と初級者の囲碁講座】～知的で脳の活性化と仲間づくりに囲碁をやりませんか～(全12回) ルールは簡単で、直ぐに碁が打てます。思考力の開発と集中力を高め老若男女を問わず誰とでも何処でも碁が打て、仲間と楽しい時間を過ごせます。	学習センター 10/26、11/2、16、12/7、21、1/4、18、2/1、15、29、3/7、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¥6000(¥500×12回) 教材費¥1,900	20人 20歳以上 初級者 初心者 筆記用具、ノート
69	【地域学講座】～資料から学ぶ地域の歴史(行田・鴻巣・熊谷・北本等)～(全4回) 本講座では埼玉古墳群を支えた水運や、生田の埴輪生産とその供給地を学びます(行田・鴻巣等)。また、治水で大きな働きをした中条堤(行田・熊谷)や戦前石戸で栄えたトマト工場について学びます(北本)	文化センター中央公民館 10/15、22、29、11/5 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
70	【声に出して読む論語講座】～その知恵を日常に活かす～(全6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 10/21、11/18、12/23、1/20、2/24、3/16 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¥3,000(¥500×6回) 教材費¥600	25人 筆記用具
71	【早口ことば 朗読講座】～ざしき童子のはなし、盆踊りやカルタで楽しむ♪～(全7回) 「も一度こっそり座敷をのぞいてみましたが～たれも居ず、」宮沢賢治カルタと童話2作。外郎売(前半)。炭坑節や早口踊り☆顔の体操など。記憶力UP!	文化センター中央公民館 10/30、11/6、20、27、12/4、18、25 水曜日 10:00～11:40	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 ・秘書検定1級	¥1,000 受講料¥3,500(¥500×7回) 教材費¥100	15人 鏡、筆記用具、飲み物
72	【パソコンとスマホ講座】～パソコンとスマホももっと楽しく便利に使えます～(全8回) こんなに便利で楽しいパソコンとスマホを使いこなしましょう。1から親切丁寧に指導いたします。8回で一通り使いこなせるようになります。	文化センター中央公民館 10/27、11/10、17、24、12/1、8、15、22 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¥1,100	18人 初級者 筆記用具(蛍光ペンも)、B5ノート、携帯電話またはスマホ
73	【栄養(四群点数法)講座】～食生活を改善して健康になろう～(全2回) 「なにをどれだけ食べたらいいの」が分かれば、食事作りも楽しくなり、健康な身体になれると確信しています。誰もが簡単に実践できる「食事法」です。	南部公民館 11/10、17 日曜日 9:30～11:30	丸山 寿子 ・女子栄養大学生涯学習講師 ・料理講師 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥1,000(¥500×2回) 教材費¥1,500	15人 高校生以上 ※男性も歓迎 筆記用具、電卓(お持ちの方)
74	【楽しく学ぶスマホ・デジカメ講座】(全6回) 初心者から上級者まで、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、別世界観。今回特にとロボ夜間撮影にチャレンジしよう。	文化センター中央公民館 10/25、11/22、12/27、1/24、2/28、3/27 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員 ・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
75	【楽しむ韓国語講座】～入門～(全5回) じっくり時間をかけて基礎から学ぶスタート。韓国での一人旅や買い物、それにBTSなども楽しむ、同じ趣味を持つ新たな人生の仲間作りはいかが?	文化センター中央公民館 10/23、30、11/6、13、20 水曜日 19:00～20:30	金 恵玉 ・韓国語教師資格証 ・第569回「ハングルの日」表彰	¥1,000 受講料¥2,500(¥500×5回) 教材費¥1,000	20人 ※初心者歓迎 筆記用具、ノート(必要に応じて)
76	【楽しむ韓国語講座】～初級～(全5回) じっくり時間をかけて基礎から学ぶスタート。韓国での一人旅や買い物、それにBTSなども楽しむ、同じ趣味を持つ新たな人生の仲間作りはいかが?	文化センター中央公民館 10/24、31、11/7、14、21 木曜日 19:00～20:30	・埼玉県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¥1,000	20人 初級者 ※ハングルの読み書きが出来る人 筆記用具、ノート(必要に応じて)
77	【中国語入門講座】(全3回) 何千年も変わらず、今最も多くの人に使われている中国語は、思ったよりずっと簡単!オリンピックに向けて少し勉強してみませんか?筋トレや老化防止効果もあります。	文化センター中央公民館 11/12、26、12/3 火曜日 9:00～10:30	楊 鳳秋 ・中国語講師 ・薬膳フードデザイナー ・エッセンシャルオイルスタイリスト	¥1,000 受講料¥1,500(¥500×3回) 教材費¥500	20人 筆記用具・ノート

以前受講された方でテキストをお持ちの方は教材費100円

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

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月28日(水)～9月13日(金) 必着

● 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
NEW 78	【華道講座】 ～花との出会いを楽しみましょう～(全3回) 555年もの歴史ある華道、池坊のお花で心豊かな素敵な日々を過ごしましょう。	コミュニティセンター 10/26、11/30、12/14 土曜日 13:30～16:30	長野 和恣 ・華道家元池坊師範 ・いけばな歴35年	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥3,000	5人 初級者 ※中・高生も可 はさみ、前掛け、新聞紙、雑巾等
NEW 79	【かな書道講座】 基礎から作品作りまで楽しいかな書を学びます(全10回) 暮らしの中に書を取り入れ、かな書の楽しさを伝えていけたらと思います。1つの作品(百人一首)を完成することで書く喜びを味わってほしいと願っています。	勤労福祉センター 10/30、11/6、20、12/4、 18、1/22、2/5、19、3/4、 18 水曜日 10:00～12:00	平間 秀蘭 ・日本教育書道連盟 漢 字科教授、仮名科教授 ・墨泉漢字科 師範	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥1,000	10人 かな小筆2本、墨、硯(小さいもの)、下敷(持ち合わせのない方当方で用意します)
80	【はじめてのかな書道】 ～墨を磨る時間～(全5回) 平安時代に作られた仮名文字には魅力がたくさんあります。仮名文字の魅力の一つである線とかたちの美しさを鑑賞し、墨を磨って書いてみましょう	南部公民館 11/19、12/17、1/21、2/18、 3/17 火曜日 18:30～20:30	鳥井 美知子 ・日展会友 ・読書書法会理事 ・二藍舎主宰	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥2,000	20人 16歳以上 初級者、中級者 筆(4号)、墨、硯、下敷、半紙(漢字用)
81	【書道講座】 ～楽しみながら生きがいに書道を(毛筆)～(全6回) 初心者のためのコースです。しばらく筆を持ったことがないが大丈夫かしらという人にピッタリです。漢字を2字、1時間座っていただける方大歓迎です。	文化センター中央公民館 10/26、11/23、12/28、 1/25、2/22、3/28 土曜日 17:30～18:30	森川 畦水 ・墨華書道研究会公認 教授 ・日本書道美術館参与 ・日本教育書道連盟師 範(漢字・かな)	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥600	15人 小学生以上 ※親子・退職者歓迎 墨、硯、文鎮、半紙、 下敷、新聞紙、筆(太・ 小)
82	【書道講座】 ～楽しみながら生きがいに書道を(硬筆)～(全6回) 初心者のためのコースです。ボールペン、サインペン、鉛筆などを使って、作品を作ります。幼児も親子で参加歓迎します。1時間座っていただける方歓迎。	文化センター中央公民館 10/26、11/23、12/28、 1/25、2/22、3/28 土曜日 19:00～20:00	・日本書道美術館参与 ・日本教育書道連盟師 範(漢字・かな)	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥1,600	15人 5歳以上 ※親子・退職者歓迎 下敷、新聞、鉛筆
83	【実用書道講座基礎コース】 ～小筆を使ってステキな名前を書いてみよう～(全8回) パソコンの時代でも筆書きをしたいと思います方が多いものです。実用書道では小筆を使って書の基本、字形のバランスの取り方から、のし、宛名、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 10/18、11/1、15、12/6、 13、1/17、24、2/7 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
84	【実用書道講座】 ～小筆で暮らしの書を楽しみましょう～(全8回) 基礎講座修了後の講座です。受講経験により練習内容が変わります。暮らしに役立つ書式を学び静かな時間を過ごし、趣味を広げましょう。ご希望の教材にも応じられるようにしています。	文化センター中央公民館 10/23、11/6、27、12/11、 18、1/15、29、2/12 水曜日 9:30～11:30		¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥600	20人 ※基礎コース修了者 小筆、墨、硯、物差 し、筆記用具
85	【書道講座】 ～どうしたら上手くなるの?～(全8回) 字が上手になると何か得した気持ちになりませんか?まず、字に興味を持ち、そして続ける事が大切。学べば必ず上達します。でも個性ある字も大切ですよ。ハンデを持っていますが、手話と筆談で指導します。	駅西口ビル市民交流プラザ 11/1、15、29、12/6、13、 1/17、2/7、21 金曜日 10:00～12:00	榎本 美知子 ・師範免許	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥800	10人 20歳以上 初級者 書道用具一式 新聞紙
86	【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 10/29、11/12、12/3、24、 1/14、28、2/18、3/10 火曜日 13:30～15:00	石井 春風 ・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)
87	【書道常識講座】 (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 10/22、11/5、26、12/17、 1/7、2/4、3/3、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～上級者 書道用具一式
88	【一度はやってみよう!!茶道教室】 (全10回) 椅子席のお点前 座ってお点前 別々にお稽古しています。楽しみながら お茶の世界ふれてみましょう。ご家庭でも楽しむことができます。さあチャレンジしてみましょう。	文化センター中央公民館 10/22、11/12、26、12/10、 24、1/14、28、2/11、25、 3/10 火曜日 19:00～21:00	関根 隆子 ・表千家教授 ・NHKカルチャー茶道 講座で指導 ・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 小学3年以上 初級者、中級者 ※男性・親子参加歓迎 ふくさ、扇子、懐紙、 楊枝(お持ちの方)、 白色靴下
89	【茶道講座】 ～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11回) 上記の詩は利休の孫宗旦と伝えられており、何百年の歴史に型を学び、道具と向き合う。一服の茶で和敬清寂を主客双方で味わい大きな心の器を作ります。	勤労福祉センター 10/21、11/4、18、12/2、 16、1/6、20、2/3、17、 3/2、16 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¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥5,500	10人 初級者、中級者 ふくさ、扇子、懐紙、 楊枝、白色の靴下

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28日(金)～9月13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
90	【茶道講座】～豊かな日本の文化を茶の湯で楽しく！～ (全10回) 上茶道は身近な日常生活の中に活かされ楽しむ事が出来る 伝統文化の一つです。健康にも良い抹茶を味わい長い歴史 をひもとき乍ら、共に楽しいひとときを！足枕有。	勤労福祉センター 10/22、29、11/12、26、 12/10、24、1/21、2/11、 3/10、24 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¥5,500	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
91	【川柳講座】～川柳で生きがいを作りましょう～ 笑いの ある人生を(全6回) 川柳で自分を表現しましょう。17音字で好きなように詠ん で下さい。生活の中に生きがい生まれて来ます。日常の 中には句になるものが沢山あるのですから。	文化センター中央公民館 10/23、11/13、12/25、 1/29、2/26、3/25 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 市民講師 ・NHKさいたま川柳選者	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥600	20人 筆記用具
92	【初級俳句講座】 ～楽しく俳句をつくりましょう～(全10回) 俳句をつくる事はむつかしいことではありません。とにか く五・七・五と言葉を並べてみましょう。一句を皆で検討 しているうちにすばらしい句が出来上ります。 前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費無料	駅西口ビル市民交流プラザ 11/13、27、12/11、25、1/8、 22、2/12、26、3/11、25 水曜日 10:00～12:00	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大学卒 ・俳句・短歌編集出版 経験有	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥2,000	8人、 初級者、中級者 筆記用具、ノート (小型)
93	【絵画講座】～絵手紙から絵画へ～(全10回) 「楽しい絵手紙」として10数回の講座を続けてきましたが、 今回から「絵手紙から絵画へ」とタイトルを変更しました。 従来の絵手紙より広い絵画の世界を学びます。 顔彩等お持ちの方は、教材費3,000円	駅西口ビル市民交流プラザ 11/13、27、12/11、25、1/8、 22、2/12、26、3/11、25 水曜日 13:30～15:30	棟本 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¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000	15人、 初級者、中級者 鉛筆(2B程度)、小タ オル、消しゴム、水入 れ(ジャムの瓶など)
94	【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、感じる事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。	東部公民館 11/20、12/18、1/15、2/19、 3/18 水曜日 10:00～11:30	棟本 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¥2,000	8人 18歳以上 新聞紙1日分、雑巾
95	【楽しい着付け講座】(全10回) お正月にきものを自分で着てみたいと思いませんか?初め ての方、もっと上手に着たい方、どなたでもお待ち致して おります。そろそろきものの季節ですね。	勤労福祉センター 10/23、11/6、20、12/4、 18、1/8、22、2/5、19、 3/4 水曜日 9:30～11:30	大島 順子 ・全日本きものコンサル タント協会会員認定校 ・装道礼法きもの学院公 認教室 ※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)
96	【着付け講座】 ～ちょっと頑張って着物スタイル～(全8回) 40代に着物は最高です。50代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。一人で着られるが目標です。 親子参加の場合、お子さん一人につき1,200円追加(高校生以下)	文化センター中央公民館 10/21、11/4、18、12/9、 1/6、2/3、24、3/2 月曜日 17:30～18:45	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) 中学生はゆかた一式	10人 初級者、 ※親子参加大歓迎 着物一式(持っている もので良い)
97	【着付け講座】 ～ちょっと頑張って着物スタイル～(全8回) タンスの中に思い出のお着物や帯はありませんか。 そのお着物に袖を通してみませんか。むずかしい事はあり ません。きっとお似合いになりますよ。 親子参加の場合、お子さん一人につき1,200円追加(高校生以下)	文化センター中央公民館 10/21、11/4、18、12/9、 1/6、2/3、24、3/2 月曜日 19:00～20:15	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) 中学生はゆかた一式	10人 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、裾上げ、 肌着袴、長着袴、伊達締め2 本、紐4本、仮紐4本、洗濯 バサミ3個、手ぬぐい

●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
98	【ピアノ講座】～ひとりで出来る趣味、練習が好きにな れば上達も早いですよ～(全8回) 2グループに分かれて1人15分ずつの個人レッスンです。 最後に勉強会をします。歳なんて関係ありません。練習す る時間が作れば、早く弾けるようになりますよ。	コミュニティセンター 10/31、11/7、21、12/5、 19、2/6、20、3/5 木曜日 9:00～12:00 ※初回のみ9:30～	青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ 科卒業 ・コーラス伴奏・ピ アノ教室開催	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥100	10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!!)
99	【楽しいピアノ講座】 ～気軽に始められます～(全8回) 私、ピアノが弾けます!って、言ってみたくありませんか? 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。初めての方でも大丈夫です!一緒にピアノを楽 しく弾きましょう♪	勤労福祉センター 10/23、30、11/13、12/11、 1/15、2/19、3/11、18 水曜日 13:00～15:30	佐藤 実乃里 ・東邦音楽大学卒業 ・伴奏ピアニスト ・ピアノ講師	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8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)
100	【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?	勤労福祉センター 10/23、30、11/13、27、 12/11、1/8、22、2/12、 26、3/11 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 初心者、初級者 筆記用具、楽譜(引き たい曲がある方) ※無い場合はこちらで 用意します。

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28日(水)～9月13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
101	【大人のピアノ講座】 ～弾くって楽しい!～(全11回) 指の体操から始めて、両手を使うピアノ曲を演奏できるように指導します。楽譜が読めない方も心配ご無用。鍵盤にそっと手を乗せて、始めましょう。	文化センター中央公民館 10/21、11/11、18、12/2、 9、1/6、20、2/3、10、3/2、 16 月曜日 13:00～16:40	長岡 幸子 ・大坂音楽大学短期大 学卒業 ・ピアノ指導歴32年	¥1,000 受講料¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥1,500	14人 初心者、初級者 筆記用具、楽譜(弾き たい曲がある方)
102	【大人のピアノ・キーボード講座】 ～弾くって楽しい!～(全11回) ピアノやキーボードであなたの音楽を奏でる夢に挑戦してみませんか。音楽は聞くのもいいけど、自分で弾けるともっと楽しくなります。Let's try!!	北部公民館 10/18、11/1、15、29、12/6、 20、1/10、24、2/7、21、 3/6 金曜日 13:00～16:40		¥1,000 受講料¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥1,500	14人 初級者、中級者 筆記用具、楽譜(弾き たい曲がある方)
103	【初めての大正琴講座】～大正琴で脳トレ!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、フォーク、ポピュラー等、あの曲を弾いてみませんか。	コミュニティセンター 10/19、11/2、9、30、12/7 土曜日 14:00～16:00	中西 文子 ・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 ※初心者、男性歓迎 筆記用具(あれば赤と青 の色鉛筆) ※大正琴(講座期間内無 料貸し出し)
104	【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てみませんか～(全10回) ギターを楽しみながら始めたい初心者の方を対象にした講座です。ギターの持ち方から基本姿勢、リズムの取り方から後半ではコードを使った伴奏をします。	南部公民館 10/19、11/2、16、30、12/7、 1/18、2/1、15、3/7、21 土曜日 13:30～15:30	高橋 久万 ・地元ギタークラブで指 導 ・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 初心者、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)
105	【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。これであなたもミュージシャンです。	勤労福祉センター 10/15、22、29、11/5、12、 19、12/3、10、17、24 火曜日 14:00～16:00	奥田 健一 ・PP&M ファンクラブ創 設者 ・ギター楽団フレッツ 創設者 ・ギター指導歴27年	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥1,000	20人 初級者～上級者 楽器(ギター・ウクレ レ、両方でもOK)、筆 記用具
106	【オカリナアンサンブル講座】 ～ステキなハーモニーを実感～(全12回) 一人でも楽しめるオカリナですが、お仲間と音を重ねた先の美しいハーモニーをぜひ体験してみてください。新しいオカリナの魅力を発見出来ると思います。	文化センター中央公民館 10/25、11/8、22、12/13、 27、1/10、24、31、2/14、 28、3/13、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)
107	【癒しのオカリナ講座】～オカリナを一緒に楽しみ ましょう♪～(全12回) 昔吹いたことがある方や、初級講座に参加された方、慌ただしく過ぎていく毎日を、オカリナの温かくて懐かしい音色で癒されてみませんか?	文化センター中央公民館 10/25、11/8、22、12/13、 27、1/10、24、31、2/14、 28、3/13、27 金曜日 15:20～16:50		¥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)
108	【木管・金管楽器講座】～初心者・初級～(全10回) クラリネット、トランペット、トロンボーン、ホルン、フルートをやりませんか?アルプホルン試奏あり。そして、スイス・チロルアルプス音楽を満喫しよう。(クラリネット、トランペット優先)	野外活動センター 10/19、26、11/2、9、16、 23、30、12/7、14、21 土曜日 9:30～11:00	加治 直人 ・元ロイヤル交響吹奏楽 団団員 ・中学校音楽教員免許 ・生涯学習音楽指導員 ・北本アルペンローゼ主 宰 ・プロトランペット奏者	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	8人 18歳以上 初心者、初級者 楽器一式、雑巾(又はタ オル)、筆記用具、ノ ート、アルコール綿、譜面 台 ※クラリネットリード は持参
109	【民謡太鼓講座】～唄に合わせて太鼓を打ってみま せんか?～(全5回) 初心者の方でも民謡の唄に合わせて、すぐに出来るようになりますよ。また健康にも良い事だと思います。音を出す事によって、ストレスを解消しませんか?	西部公民館 10/22、29、11/12、19、 26 火曜日 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 初級者、中級者 筆記用具、カセット (お持ちの方)
NEW 110	【現代尺八講座】～歌謡曲・ポピュラー・ジャズが 吹ける～(全12回) 楽しい曲を演奏しながら腹式呼吸で健康を維持し、古典から現代まで懐かしい曲(童謡から歌謡曲、民謡、ポップス、ジャズ曲等)まず始めてみましょう。	コミュニティセンター 10/25、11/1、15、29、12/6、 20、1/17、31、2/7、21、 3/6、13 金曜日 10:00～12:00	関口 聖岳 ・聖岳会(尺八研究会)会 主 ・尺八製管師 ・県内外での演奏活動 ・自宅・県内外で講座開催	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回)	15人 初級者、中級者 尺八(お持ちの方) ※無い方は相談にて 貸出
NEW 111	【カラオケ講座】～あなたも唄う設計図を書いてみ ませんか?必ずうまくなりますよ!!～(全12回) 発声法、腹式呼吸の方法。歌唱法等、唄う基礎訓練を重視し、なるべくわかりやすく伝授致します。唄う前に設計図を書いて、唄いましょう。	勤労福祉センター 10/18、11/1、15、29、12/6、 20、1/17、31、2/7、21、 3/20、27 金曜日 14:00～16:30	山川 倅一 ・日本音楽審査員協会 歌 謡教授免許取得 ・歌唱指導 20年 ・日本作詞家協会会員 シ ンガーソングライター ・日本著作権協会会員	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回)	15人 18歳以上 中級者、上級者 唄いたい楽曲の譜面 (B4～A3で) 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28日（水）～9月13日（金）

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
112	【カラオケ講座】～唄う事で、心身の健康が保てます～（全11回）	コミュニティセンター 10/23、11/13、20、12/11、 25、1/8、22、2/12、26、 3/11、25 水曜日 13:30～16:00	三沼 忠雄 ・カラオケ講師35年 ・演劇養成所卒（音楽・日舞・洋舞を学ぶ） ・全日本歌謡連盟在中 ・アシスタント2名	¥1,000 受講料¥5,500 （¥500×11回） 教材費¥1,000	16人 初級者、中級者 筆記用具、飲み物
	唄う事、楽しい声を出す事は、喉の運動になり、食物を含みやすくします。とにかく良い事ばかり。楽しく和やかに人生輝きましょう。月1曲を正しく学べます。是非!!				
113	【女性の演歌講座】～皆で唄おう～（全12回）	文化センター中央公民館 10/16、30、11/6、27、 12/18、25、1/15、29、2/5、 19、3/4、18 水曜日 13:30～15:00	小堀 英子 ・高橋歌謡学院師範 ・市内外の指導30年 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥2,000	25人 60歳以上 初級者 筆記用具、飲み物
	子育ても終わり、ほっと一息の方、働き通しだった皆さん!! さあ、大きな声で皆で唄える楽しさを味わって下さい。一曲ずついいいに仕上げます!!				
NEW 114	【民謡講座】 ～大きな声で唄いストレス発散～（全6回）	南部公民館 10/26、11/2、16、30、12/7、 21 土曜日 10:00～12:00	藤本 秀花満 ・三味線藤本流師範 ・唄埼玉県民謡教授 ・唄ばやし西田流師範 ・三味線・太鼓教室 自室 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥100	8人 初級者、中級者 飲み物
	民謡を唄ってみませんか。大きな声が出なくても大丈夫。あなたの声の高さに三味線が合わせてくれます。脳も体も鍛えられストレス発散にもなります。				
115	【民謡・唄・三味線・和胡弓講座】～富山民謡「越中おわら節」宮城民謡「さんさ時雨」を楽しみませんか?～（全12回）	勤労福祉センター 10/19、26、11/2、16、12/7、 21、1/4、18、2/1、15、 3/21、28 土曜日 9:30～11:30	中村 豊良 ・日本民謡協会認定教授 ・埼玉県民謡協会認定教授 ・経歴46年 ・指導歴41年 ※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 20歳以上 初級者 筆記用具 ※三味線・和胡弓（講座時間内無料貸出有）
	前は富山民謡でしたが、他県の民謡も…との要望があり、今回より宮城県代表の祝い唄「さんさ時雨」を楽しんでみましょう♪				
116	【やさしい民謡講座】 ～歌って楽しく健康作り～（全8回）	勤労福祉センター 10/17、24、31、11/7、14、 28、12/5、19 木曜日 13:30～15:30	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導29年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	8人 初級者 飲み物
	日本人に歌われてきた、わらべうたや民謡は大きな声で、自由にとび回るアニメ映画の主人公のように健康的なものでした。もう一度元気を取り戻し歌いましょう。				
117	【江戸小唄教室】 ～唄に、糸（三味線）に挑戦してみましょう～（全8回）	東部公民館 10/23、11/6、13、27、 12/4、18、1/15、22 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 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）
	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。				
118	【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）	文化センター中央公民館 11/4、12/23、1/6、13、 2/3、3/2 月曜日 10:30～12:00	鳥井 香衣 ・桐朋学園大学音楽科卒業、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 飲み物、筆記用具
	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! <small>前回受講者でファイルをお持ちの方は教材費1000円</small>				
119	【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）	勤労福祉センター 10/16、30、11/6、20、12/4、 25、1/8、22、2/5、19、3/11、 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 ・二期会オペラ研究所修了 ※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 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
	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。				
120	【作者と歌う「荒川のうた」講座】 ～歌って楽しく健康に♪～（全10回）	コミュニティセンター 11/6、27、12/4、18、1/15、 29、2/5、19、3/4、18 水曜日 13:30～15:30	高野 美代子 ・作詞家 ・荒川のうた合唱団20年（作曲家と共に指導） ・高齢者体力づくり支援士 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥2,000	15人 初心者歓迎 筆記用具、飲み物、歌集
	体操・呼吸法・発声に続き「荒川のうた」250曲より①荒川のふるさと②ムサシトミヨ③ルリビタキ④デーノタメ遺跡⑤石戸蒲ザクラ等を解説しながら歌います。 <small>前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費500円</small>				
121	【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）	文化センター中央公民館 10/29、12/24、1/14、28、 2/25、3/24 火曜日 10:00～11:30	岩田 俊子 ・日本音楽療法学会員 ・音楽・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
	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。 <small>「改版【愛唱歌】親と子と孫をつなぐ」をお持ちの方は教材費100円</small>				



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28日（水）～9月13日（金）

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
122	【詩吟講座】～一歩踏み出してみませんか、詩吟を使って若く生き生きと～（全5回）	勤労福祉センター 10/18、11/1、15、12/6、20 金曜日 14：00～15：30	小林 若子 ・詩吟文月会師範 ・詩吟歴30年 ・公民館等でのサークル指導 ・各種イベント参加、福祉施設でのボランティア	¥1,000	5人 初級者、中級者
	いろいろな音色を出すことにより、逆式呼吸を覚えて心身ともにリフレッシュをし、心肺機能を高め古来の詩を楽しみましょう。			受講料¥2,500 （¥500×5回）	筆記用具
123	【詩吟講座】～健康にやさしい詩吟、是非一度体験してみませんか～（全5回）	勤労福祉センター 10/27、11/3、24、12/1、15 日曜日 13：30～15：30	小須田 今朝人 ・公益社団法人日本詩吟学院 師範 ・市内教場で29年間指導 ※アシスタント1名	¥1,000	5人 初級者
	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。			受講料¥2,500 （¥500×5回）	筆記用具、ICレコーダー 一等録音できるもの、飲み物

B 日程

【1～3月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月28日（木）～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
124	【手作りアルバム講座】 ～1日で大量の写真整理のお手伝いをします！～（全1回）	北部公民館 3/29 日曜日 13：30～17：00 	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	8人
	100枚前後の写真をアルバムに整理します。！台紙やアルバムカバー、可愛い飾りなど全てをご用意いたします。忙しくて整理できない方、気になる写真がある方！是非どうぞ！！			受講料¥500 （¥500×1） 教材費¥6,500	写真100枚前後、はさみ
※事前にお好きなカバーを選択していただきます					
125	【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3回）	勤労福祉センター 1/18、2/15、3/21 土曜日 13：00～17：00 （一人20分レッスン）	中村 千穂美 ・オンピノこども音楽教室ピアノ講師 ・社会福祉主事	学苑運営費免除	11人 3歳以上 ※保護者同伴
	お子さまの興味を共有し、オリジナルのピアノ絵本を創作したり、手作り楽器を作りリズム打ち、音符の読み・弾き、全3回で1曲を完成するはじめての一步の個人レッスン			受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥200	筆記用具
126	【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）	文化センター中央公民館 1/6、20、2/3、10、24、3/2、16、30 月曜日 10：00～11：00	吉村 美喜 ・イケコ式スケルタルアレンジ、顔コリ、肩こり、あご体操インストラクター	¥1,000	30人 中高年
	【軽い運動・楽しく出来ます】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。			受講料¥4,000 （¥500×8回）	汗ふきタオル、飲み物
127	【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）	駅西ロビ市民交流プラザ 1/18、2/15、3/14 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 ・自宅にてフェイシャルエステ実施	¥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むレッスンします。スキンケアとメイクで、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）
128	【脳とカラダのとときめき若返り体操講座】 ～何歳からでもカラダは変えられます～（全8回）	コミュニティセンター 1/14、21、28、2/4、18、3/3、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 ・JATI-ATI ・パーソナルトレーナー	¥1,000	16人
	柔軟体操、筋力づくり、バランス運動、脳体操を実施。個々の体力、運動レベルを考慮しながら進めていくのでどなたでも参加できます。			受講料¥4,000 （¥500×8回）	飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
129	【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 1/11、25、2/1、22、3/7、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	15人 概ね55歳以上 初級者 中級者
	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。			受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥100	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、ヨガマット又はバスタオル
筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料					
130	【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 1/7、14、21、28 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	15人 初級者 昔遊んだことがある方等やってみたい方
	【軽い運動】～膝の屈伸～ 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。			受講料¥2,000 （¥500×4回）	けん玉（初回のみ貸与可）、運動のできる服装、飲み物
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					
131	【テーピング講座】～とにかく、貼るだけ。自然と「痛み」が消えていく【50cmテーピング】（全2回）	西部公民館 1/21、28 火曜日 13：30～15：00 	走尾 千恵美 ・テーピングコーチ	¥1,000	15人 初級者 膝・腰の痛みにお困りの方、そんな方をサポートしたい方。
	こんなに違うとは思わなかった！と大反響♪まるで絆創膏を貼るような手軽さで、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。			受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥3,360	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、カスカート、ハンドクリーム
150cmテーピング・テキスト書籍をご購入済みの方は、教材費¥1,560円					

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
132	【気軽にできる肩こり・腰痛体操】(全1回) 【軽い運動】体の仕組みを伝えます。その上で、大切になる背中周りの柔軟体操を実施します。道具がなくても、誰にでも手軽にできる体操を伝えます	文化センター中央公民館 1/16 木曜日 9:30～11:30	吉川 将太 ・理学療法士 ・ケアマネジャー	¥1,000 受講料¥500 (¥500×1回)	20人 初級者 動きやすい服装、飲み物
133	【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、親子丼、麻婆豆腐などの簡単で美味しい定番料理に挑戦します。	中央公民館 2/3、17、24、3/2、16 月曜日 9:30～12:00	斉藤 幸展 ・あさひ料理教室主宰 ・調理師専門学校教員 ・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 40歳以上男性 初級者 エプロン、ハンカチ、タオル2枚(食器拭き、台布巾)、筆記用具
134	【早口ことば 朗読講座】～毒もみのすきな署長さん、盆踊りやカルタで楽しむ♪～(全7回) 「ある夏の町の警察へ新しい署長さんが来ました」宮沢賢治童話2作。外郎売(後半)。短所を長所に変えるカルタ。東京音頭など。記憶力UP!	文化センター中央公民館 1/15、22、2/12、19、3/4、11、18 水曜日 13:30～15:00 教材をお持ちの方は教材費無料	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¥3,500 (¥500×7回) 教材費¥100	15人 鏡、筆記用具、飲み物
135	【頭の体操！1億人のトランプゲーム】 ～ようこそ、本当の世界へ～(全10回) 大学の授業にも使われるコントラクトブリッジ。その初歩から、ていねいにお教えます。A日程を受けておくと、わかりやすいと思います。	文化センター中央公民館 1/9、16、23、30、2/6、13、20、27、3/5、12 木曜日 9:30～12:00 テキスト15枚ブリッジ入門コースをお持ちの方は教材費無料	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 18歳以上 初級者 テキスト(お持ちの方)
136	【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) より良い人間関係を築くテーマとは？コミュニケーションの種類！？聴く力・伝える力のポイント！みんなで使って、気づきあう！コミュニケーションゲーム！	文化センター中央公民館 2/9、16、23 日曜日 10:00～12:30	中村 純一 ・日本教育推進財団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
137	【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) スポーツやカルチャーも大切ですが、心の財産と整理の記録を自分だけのスタイルで作りませんか！機能的で単純な日記と自分史づくりをお手伝いします。	南部公民館 1/5、19、2/2、16、3/1、15、29 日曜日 13:30～15:30	田上 克義 ・一級建築士 ・宅地建物取引主任者資格 ・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	15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
138	【身近な健康法の紹介講座】 ～日常生活に生かしましょう～(全3回) 体に負担を与える要因として、食生活、住環境、ストレス等があげられます。それらの軽減・解消方法について、電磁波の影響や食品添加物などの最新情報を盛り込み解説します。	コミュニティセンター 2/19、3/11、25 水曜日 10:00～11:30	黒柳 正巳 ・上級介護予防運動スペシャリスト ・(公財)日本スポーツクラブ協会認定 ・日本気導術学会認定 気導師 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥200	5人 筆記用具
NEW 139	【華道講座】 ～花との出会いを楽しみましょう～(全3回) 555年もの歴史ある華道、池坊のお花で心豊かな素敵な日々を過ごしましょう。	文化センター中央公民館 1/25、2/22、3/28 土曜日 13:30～16:30	長野 和窓 ・華道家元池坊師範 ・いけばな歴35年	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥3,000	5人 初級者 ※中・高生も可 はさみ、前掛け、新聞紙、雑巾等
140	【詩吟講座】～健康にやさしい詩吟、是非一度体験してみませんか～(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、2/2、16、3/1、15 日曜日 13:30～15:30	小須田 今朝人 ・公益社団法人日本詩吟学院 師範 ・市内教場で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 筆研具10レコーダ等録音できるもの、飲み物
141	【木管・金管楽器講座】～初心者・初級～(全10回) クラリネット、トランペット、トロンボーン、ホルン、フルートをやりませんか？アルホルク演奏あり。そして、スイス・チロルアルプス音楽を満喫しよう。(クラリネット、トランペット優先)	野外活動センター 1/11、18、25、2/1、8、15、22、29、3/7、14 土曜日 9:30～11:00 ※非喫煙者・他サークル者不可 楽器は講座時間内貸出無料	加治 直人 ・元ロイヤル交響吹奏楽団団員 ・北本アルペンローゼ主宰 ・プロトランペット奏者	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥300	12人 18歳以上 初心者、初級者 楽器一式、雑巾(又はタオル)、筆記用具、ノート、アルコール綿 ※クラリネットリードは持参
NEW 142	【民謡講座】 ～大きな声で唄いストレス発散～(全6回) 民謡を唄ってみませんか。大きな声が出なくても大丈夫。あなたの声の高さに三味線が合わせてくれます。脳も体も鍛えられストレス発散にもなります。	南部公民館 1/10、17、2/7、14、3/6、13 金曜日 14:00～16:00	藤本 秀花満 ・三味線藤本流師範 ・唄埼玉民謡教授 ・唄ばやし西田流師範・三味線・太鼓教室 自室 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	8人 初級者、中級者 飲み物
143	【やさしい民謡講座】 ～歌って楽しく健康作り～(全8回) 日本人に歌われてきた、わらべうたや民謡は大きな声で、自由にとび回るアニメ映画の主人公のように健康的なものでした。もう一度元気に歌いましょう。	文化センター中央公民館 1/11、18、2/1、15、29、3/14、21、3/28 土曜日 13:30～15:30	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導29年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	8人 小学生以上 初級者 飲み物