

『学びたい あなた』『教えたい あなた』  
『あなたが主役です』

## キタガク講座 申込みの流れ



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

**申込み先及び受講料の納入場所** 市民大学きたもと学苑事務局【北本市教育委員会 生涯学習課内 (市役所3階)】  
〒364-8633 北本市本町1-111 048-594-5567 (直通)

### 申込みにあたっての注意事項

- ※ 往復はがきを直接キタガク事務局までお持ちいただく場合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
- ・サンアメニティ北本キャンフィールド (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 (3月末まで)
- ・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年度後期講座 (令和2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ください。  
<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26日(水)～3月12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	【幸せ見つける12レッスン!】 ～ネガティブを、ポジティブに変更する方法～(全12回)	南部公民館 4/17、5/15、6/19、7/10、 8/21、9/18、10/16、11/20、 12/18、1/15、2/19、3/19 金曜日 19:00～20:00	上田 久美子 ・アロマセラピスト (20年)	¥2,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥6,000	5人 どなたでも マグカップ(ハーブティ ーを飲みます)
	【幸せ見つける12レッスン!】 ～ネガティブを、ポジティブに変更する方法～(全12回)	文化センター中央公民館 4/26、5/31、6/28、7/26、 8/23、9/27、10/18、11/15、 12/27、1/24、2/28、3/28 日曜日 13:30～14:30	・スピリチュアルヒー リングセラピスト (10年)	¥2,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥6,000	5人 どなたでも マグカップ(ハーブティ ーを飲みます)
3	【楽しい着付け教室】(全20回)	文化センター中央公民館 4/15、5/27、6/10、24、 7/15、8/26、9/2、9、16、 10/7、21、11/4、18、12/2、 16、1/13、2/3、17、3/3、 17 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	¥2,000 受講料¥10,000 (¥500×20回)	15人 初めての方、経験者 着物一式(足りない物 は、初日に説明するの で新規購入不用)
	【着付け講座】 ～四季を通してお着物を楽しみましょう～(全23回)	勤労福祉センター 4/14、28、5/12、19、6/2、 16、7/7、21、8/4、9/1、 15、10/6、20、11/10、17、 12/1、15、1/12、26、2/2、 16、3/2、16 火曜日 13:30～15:30	森岡 美衣 ・ハクビ京都きもの学 院教授 ・インターナショナル ライセンス ・ウォーキング&スト レッチアドバイザー	¥2,000 受講料¥11,500 (¥500×23回)	15人 ※男性も可 初めての方、経験者 着物、帯、足袋、褌よけ、 肌襦袢、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2本、タオル3 枚、帯揚げ、帯締め、洗濯 バサミ2個
4	【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)	勤労福祉センター 4/18、5/16、6/6、7/4、 8/1、9/5、10/3、11/7、 12/5、1/16、2/6、3/6 土曜日 13:30～15:30	森川 睦水 ・墨華書道研究会同人 ・市民大学教授11年 ・日本教育書道連盟教授 ・日本書道美術館参与	¥2,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥3,840	15人 ※男性も可 初めての方、経験者 着物、帯、足袋、褌よけ、 肌襦袢、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2本、タオル3 枚、帯揚げ、帯締め、洗濯 バサミ2個
	【書道講座】～楽しみながら書道を～(全12回)	文化センター中央公民館 4/18、5/9、6/13、7/11、 8/8、9/12、10/10、11/28、 12/12、1/9、2/13、3/13 土曜日 13:30～15:30	高野 美代子 ・作家 ・荒川のうた合唱団20年 ・高齢者体力づくり支援士 ※アシスタント 1名	¥2,000 受講料¥8,500 (¥500×17回) 教材費¥2,500	20人 初めての方、経験者 筆記用具、飲み物、 歌集
7	【作者と歌う「荒川のうた」講座】 ～笑顔で歌って健康に♪～(全17回)	文化センター中央公民館 4/22、29、5/6、27、6/24、 7/22、29、8/26、9/23、 30、10/28、11/25、12/23、 1/27、2/24、3/24、31 水曜日 13:30～15:30	三沼 忠雄 ・カラオケ指導講師 ・演劇養成所卒 ・全日本歌謡連盟 ・埼玉県歌謡指導者連盟 ※アシスタント 2名	¥2,000 受講料¥12,000 (¥500×24回) 教材費¥1,000	16人 初めての方、経験者 筆記用具
	【カラオケ講座】～年令を重ねる毎に、心に負担がかかります。唄う事で解消です～(全24回)	コミュニティセンター 4/14、28、5/12、26、6/2、 16、7/7、21、8/4、18、 9/1、15、10/6、20、11/10、 17、12/1、15、1/5、19、 2/2、16、3/2、16 火曜日 13:30～16:30	小林 旭 ・審査員(歌) ・尺八準師範 ・公認講師(歌謡曲) ・北本市観光大使 ※アシスタント 1名	¥2,000 受講料¥12,000 (¥500×24回) 教材費¥2,000	25人 初めての方、経験者 筆記用具、飲み物
8	【カラオケ講座】～年令を重ねる毎に、心に負担がかかります。唄う事で解消です～(全24回)	コミュニティセンター 4/14、28、5/12、26、6/2、 16、7/7、21、8/4、18、 9/1、15、10/6、20、11/10、 17、12/1、15、1/5、19、 2/2、16、3/2、16 火曜日 13:30～16:30	岩田 俊子 ・日本音楽療法学会 会員 ・声楽、合唱講師 ※アシスタント 2名	¥2,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥1,300	100人 歌うことが好きなシニア 楽譜(お持ちの方)、 筆記用具、飲み物
	【歌の上達法 発声・発音から始める基礎から学べる講座】～楽しく歌う・笑顔で広がる心の和～(全24回)	南部公民館 4/20、5/11、18、6/1、15、 29、7/6、20、8/3、17、 9/7、14、10/5、19、11/2、 16、12/7、21、1/4、11、 2/1、15、3/1、15 月曜日 13:30～15:00	大畑 俊夫 ・埼玉県ハーモニカ協 会会員 ・ハーモニカ講座指導 歴3年	¥2,000 受講料¥10,000 (¥500×20回) 教材費¥1,000	10人 初めての方、経験者 筆記用具、複音ハーモ ニカ(C調)
9	【歌声ひろば講座】 ～愛唱歌120曲を広いホールで歌おう～(全12回)	文化センター中央公民館 4/28、5/26、6/23、7/14、 8/25、9/29、10/13、11/10、 12/8、1/12、2/9、3/9 火曜日 10:00～11:30	【改版「愛唱歌」親と子と孫をつなぐ】をお持ちの方は教材費200円		
	【ハーモニカ初級講座】 ～郷愁を誘う癒しの音色を楽しみませんか～(全20回)	文化センター中央公民館 4/26、5/10、24、6/14、 28、7/12、26、8/23、9/13、 27、10/11、11/1、15、12/6、 20、1/17、31、2/14、28、 3/14 日曜日 10:00～11:30			

前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費500円



# 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26日(水)~3月12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	【3歳からのタヒチアンダンス講座】~本格的なタヒチアンダンス・はじめませんか?~(全10回) 3才から小学生までを対象としたタヒチアンダンス講座。とにかく動きます。腰も沢山回します。かわいいお花をつけて、一緒におどりましょう。	東部公民館 4/13、5/4、18、6/1、15、29、7/13、8/3、17、31 月曜日 18:00~19:00	高橋 理恵 ・フラ&タヒチアンダンス経験13年 ・フラ&タヒチアンダンス講師歴8年	学苑運営費免除 受講料¥5,000 (¥500×10回)	10人 3歳~小学生 ※保護者同伴 動きやすい服装、ルームシューズ、水分、タオル
13	【親子体操】~0歳児向け~(全4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 6/3、17、7/1、8 水曜日 9:30~10:20	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¥2,000 (¥500×4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、飲み物
14	【親子体操】~1歳から未就学児向け~(全4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。年齢別に体操する時間を作ります。	文化センター中央公民館 6/3、17、7/1、8 水曜日 10:30~12:20	藤生 幸恵 ・リトミック研究センター指導者資格 ・2016 優秀実践者受賞	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	25組 1歳~未就園児とママ ※歩ける子 動きやすい服装、飲み物
15	【リトミック講座】 ~親子で楽しむリトミック~(全6回) 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!リトミックは、身体・頭・心をバランス良く育てる幼児教育です。	文化センター中央公民館 4/13、5/11、6/1、29、7/6、13 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 ・2016 優秀実践者受賞	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	15組 1歳8ヶ月~3歳児と保護者 初めての方、経験者 新聞紙、飲み物
16	【はじめてのピアノ 個人レッスン講座】~リトルプリンセス・プリンスのように奏でよう~(全3回) お子さまの興味を共有し、オリジナルピアノ絵本の創作をしたり、手づくり楽器を作り、リズム打ち、音符の読み・弾き、全6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 4/25、5/23、6/27 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 ・子育て支援員	学苑運営費免除 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥300	11人 3歳~小学生 ※保護者同伴 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
17	【楽しく学べる足ツボ健康講座】(全10回) 誰でもその日から体感出来る!効果の高い足ツボ療法を楽しくわかり易く学べます。リピーターも多い人気の講座がキタガクで学べます。	南部公民館 4/19、5/10、24、6/7、21、7/5、19、8/9、23、30 日曜日 13:30~15:30	赤熊 俊行 ・タイ伝統医療協会認定 タイ古式マッサージ 上級セラピスト ・九伝流療術月伝の段認定 施術者 ・ホリスティックアロマ ライフ協会ウェルネス アドバイザー	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥500	12人 初めての方、経験者 足にぬるクリーム(ニベア等)、ノート、筆記用具 足拭き・フェイスタオル ※スカート不可
18	【楽しく学べる足ツボ健康講座】(全10回) 誰でもその日から体感出来る!効果の高い足ツボ療法を楽しくわかり易く学べます。リピーターも多い人気の講座がキタガクで学べます。	南部公民館 4/16、5/14、28、6/11、25、7/2、16、8/6、20、9/3 木曜日 13:30~15:30	赤熊 俊行 ・タイ伝統医療協会認定 タイ古式マッサージ 上級セラピスト ・九伝流療術月伝の段認定 施術者 ・ホリスティックアロマ ライフ協会ウェルネス アドバイザー	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥500	12人 初めての方、経験者 足にぬるクリーム(ニベア等)、ノート、筆記用具 足拭き・フェイスタオル ※スカート不可
19	【1人で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よう~(全2回) 【軽い運動】足全体を揉みほぐし、全身の血流を改善します。また、体の各部位や臓器に繋がる反射区(ツボのようなもの)を刺激して血流をきれいにし、治癒力を高めます。	文化センター中央公民館 4/15、29 水曜日 13:30~15:00	守山 幸子 ・官足法指導員	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥660	10人 足踏みができる方 バスタオル、浴用タオル、 常温飲料水、動きやすい服 装、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
20	【1人で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よう~(全2回) 【軽い運動】足全体を揉みほぐし、全身の血流を改善します。また、体の各部位や臓器に繋がる反射区(ツボのようなもの)を刺激して血流をきれいにし、治癒力を高めます。	駅西ロビ市民交流プラザ 5/10、17 日曜日 13:30~15:00	守山 幸子 ・官足法指導員	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥660	10人 足踏みができる方 バスタオル、浴用タオル、 常温飲料水、動きやすい服 装、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
21	【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) 【軽い運動】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。けん玉購入予定の方は「日本けん玉協会」のシール付きを推奨	西部公民館 4/14、21、28、5/12 火曜日 10:00~12:00	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 初めての方、経験者 昔遊んだことがある方等 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
22	【血液循環体操】~思いどおりからだを温め、血流をよくする~(全5回) 【軽い運動】いつでも、どこでも、だれでもできる簡単な体操。フタムラヤソ子の「血液循環体操」は椅子にすわりながら、楽しくできる。さあ、あなたもやってみましょう。	勤労福祉センター 4/20、5/11、18、6/1、15 月曜日 13:30~15:00	及川 芳子 ・血液循環体操 指導士6年	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	20人 初めての方、興味のある 方なら 運動できる服装、水

# 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26日(水)～3月12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
23	【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 4/18、25、5/9、16、30、 6/13、 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歳以上の興味のある方
	【個々のレベルに対応】自分の歩くための筋肉を確認し、いつまでも元気に歩く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。				
24	【快適！若返り健康体操】 ～寝たきりにならないカラダづくり～(全10回)	コミュニティセンター 4/14、21、28、5/12、19、 26、6/2、9、16、23 火曜日 9:30～11:00	広瀬 浩司 ・健康運動指導士 ・JATI-ATI ・ホームヘルパー ・整体師	¥1,000  受講料¥5,000 (¥500×10回)	16人 どなたでも  ヨガマットまたはバスタオル
	【個々のレベルに対応】心地良い、全身のストレッチを中心に、筋力運動、バランス運動を行います。体力レベルを考慮しながら進めていくので、どなたでも気軽に参加できます。				
25	【脳とからだをつなぐイケコ体操(イス体操)】 (全10回)	文化センター中央公民館 4/21、28、5/26、6/2、23、 7/14、28、8/11、25、9/8 火曜日 10:30～11:45	イケコ ・フェルデンクライス ・プラクティショナー ・アクターズコンディ ショニングコーチ	¥1,000  受講料¥5,000 (¥500×10回)	20人 成人 どなたでも  動きやすい服装
	【緩やかな運動】今あるからだを大切に、ゆるやかな動きを通して脳を刺激し、自由に動ける体づくりを目指します。(姿勢がよくなり、動きやすいからだになりますよ～！)				
26	【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 4/13、20、5/11、18、6/1、 8、15、29 月曜日 10:00～11:15	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】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。				
27	【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)	文化センター中央公民館 4/28、5/26、6/16、23、 7/7、8/18、9/1、15 火曜日 10:00～11:10	黒柳 正己 ・(公財)日本スポーツク ラブ協会認定 上級 介護予防運動スペシ ヤリスト ・スポーツクラブインス トラクター	¥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
	【軽い運動・筋力アップ】 呼吸と動作で全身を緩め、血液や筋肉等の動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。				
28	【骨格矯正&体幹強化の自力整体】 ～体幹を強化して美しい姿勢になれる～(全11回)	中丸公民館 4/24、5/15、29、6/12、 26、7/10、24、8/14、28、 9/11、25 金曜日 9:45～10:30	佐藤 隆 ・自力整体ナビゲーター ・整体師	¥1,000  受講料¥5,500 (¥500×11回)	26人 初めての方、経験者  ヨガマット、動きやす い服装、水分
	【少しきつい運動・筋力アップ】自力整体オリジナルの輪 っかタオルを使い、美しい姿勢や痛み知らずの体を作る。 呼吸を意識し、骨盤底筋や腹圧を高めながらの体幹の筋肉 強化をします。				
29	【関節&筋肉柔軟法の自力整体】 ～骨格の歪みを直してキレイに健康になれる～(全11回)	中丸公民館 4/24、5/15、29、6/12、 26、7/10、24、8/14、28、 9/11、25 金曜日 10:40～11:40		¥1,000  受講料¥5,500 (¥500×11回)	26人 初めての方、経験者  ヨガマット、動きやす い服装、水分
	【少しきつい運動】～おしゃべり不可～筋肉や関節をゆさ ぶりながらほぐす。また、自分の体重を使つての自己指圧 をすることで、骨格の歪みを治し、排出力を高めて健康体 へと生まれ変わります。				
NEW 30	【暮らし楽しむ気功講座】～自分のためにできること・ 気功というすこやか習慣～(全3回)	文化センター中央公民館 6/17、7/1、15 水曜日 13:30～15:30	華福(はなふく) ・禅密気功認定気功士 ・NPO気功協会会員 ・公民館講座担当 ・暮らしの気功の会 主宰	¥1,000  受講料¥1,500 (¥500×3回)	12人 20歳以上 初めての方  ヨガマット又はバス タオル、飲み物
	【軽い運動】動功(誰にでも出来る簡単な動き)と静功(瞑 想)ストレッチも少しやります。冷え症や肩こりの改善に 心の安定にも気功は有効です。ゆるくてやさしい講座。				
NEW 31	【月に1度ゆったり浸る気功講座】 ～気功生活のすすめ～(全3回)	文化センター中央公民館 6/6、7/4、8/1 土曜日 13:30～16:00		¥1,000  受講料¥1,500 (¥500×3回)	10人 20歳以上 初めての方  ヨガマット又はバス タオル、飲み物
	【軽い運動】平日忙しい方、シニアの方、ご夫婦参加も飲 迎。休憩を入れながら動功静功ストレッチも少しやります。 人生100年ストレス時代、一緒に気功生活始めましょう。				
32	【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12回)	南部公民館 4/14、21、5/12、19、6/9、 30、7/14、21、8/11、25、 9/1、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 ーシーダットンコ ース	¥1,000  受講料¥6,000 (¥500×12回)	15人 初めての方、経験者  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下さい。				
33	【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)	コミュニティセンター 4/26、5/10、24、6/14、 28、7/12、26、8/9、23、 9/13 日曜日 15:00～16:10		¥1,000  受講料¥5,000 (¥500×10回)	20人 初めての方、経験者  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下さい。				

# 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

【4~6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日(水)~3月12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
34	【リラクゼーションヨガ講座】 ～足ツボ+ヨガで体の不調改善に～ (全8回)	コミュニティセンター 4/14、5/12、26、6/9、23、 7/14、8/25、9/8 火曜日 13:20～14:35	国峰 かおる ・PFA ヨガライセンス 認定ヨガインストラクター ・ミ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	30人 初めての方、経験者 ※30歳以上の女性
	【軽い運動】 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
35	【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 4/15、22、5/13、20、27、 6/3、10、17、7/1、15 水曜日 13:20～14:35		¥1,000	18人 初めての方、経験者 ※30歳以上の女性
	【軽い運動】 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、飲み物
36	【長息(ながいき) ヨガ教室】 (全4回)	中央公民館 4/17、24、5/1、8 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	10人 初めての方、経験者
	【軽い運動】 ポーズは多くありませんが、様々な呼吸法と老廃物を流すマッサージで効果的に運動量を増やします。スポーツが苦手な方にもおすすめのやさしいヨガです。			受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥200	ヨガマット、飲み物、スポーツタオル(細長いタオル)
37	【笑いヨガ】～笑う門には福来る・いいこといっぱい笑いの力～ (全6回)	南部公民館 4/25、5/23、6/27、7/18、 8/22、9/19 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	20人 どなたでも
	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。ストレス解消、免疫力アップ、アンチエイジングなど沢山の効果のある笑いの体操を体験して下さい。			受講料¥3,000 (¥500×6回)	動きやすい服装、飲み物
38	【脳活性化ゲーム】 ～血流アップで脳の若返り～ (全6回)	文化センター中央公民館 4/13、5/11、6/8、7/13、 8/10、9/14 月曜日 13:30～15:30	みんなの認知症予防ゲームリーダー ・「おめカード」認定講師	¥1,000	12人 どなたでも
	脳活性化の五本柱は①人と話をする②身体を動かす③脳に適切な刺激を与える④色々な事に興味を持つ⑤笑うこと。コミュニケーションを楽しみましょう。			受講料¥3,000 (¥500×6回)	飲み物
39	【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 5/28、6/25、7/30、8/27 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	15人 20歳以上 初めての方 ※過去受講者も歓迎
	【軽い運動】 NOSSを通じて、日舞の美しい仕草を身につけ、いつの間にか体幹を鍛えられ女子力アップ。マイナス5オの姿勢美人をめざしましょう。			受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥100	足袋または靴下、運動出来る服装、汗拭き、飲み物
40	【楽しいフラダンス講座】～心地よいハワイアンミュージックで健康になりましょう～ (全12回)	文化センター中央公民館 4/23、30、5/14、28、6/11、 25、7/9、23、30、8/13、 27、9/24 木曜日 10:30～11:30	伊藤 瑠美子 ・フラダンス指導歴15年 ・フラダンス歴20年	¥1,000	15人 初めての方、経験者
	【軽い運動】 ハワイの心地よい癒しのメロディに合わせステップやハンドモーションで、体を動かして楽しくレッスンをして、健康な体作りを致しましょう。			受講料¥6,000 (¥500×12回)	動きやすい服装、バレエシューズ(ソックスでもよい)
41	【基本のフラダンス講座】～いつまでも美しくいるために一緒に踊りませんか?～ (全9回)	東部公民館 4/22、5/20、27、6/10、 24、7/8、22、8/12、26 水曜日 13:00～14:00	高橋 理恵 ・フラ&タヒチアンダンス経験13年 ・フラ&タヒチアンダンス講師歴8年	¥1,000	20人 女性限定 初めての方
	【楽しくできる運動】 正しい姿勢を保ち、基本になるステップをやっていきます。1つ1つの手の動きの意味もお教え致します。とても楽しいレッスン構成になっています。			受講料¥4,500 (¥500×9回)	動きやすい服装、ルームシューズ、水分、タオル
42	【はじめてさんのフラ講座】 (全10回)	東部公民館 4/13、20、5/11、18、6/8、 15、7/6、20、8/3、9/7 月曜日 10:30～12:00	石澤 陽子 ・フラ歴20年 ・指導歴13年	¥1,000	15人 初めての方 30歳～60歳前後迄
	【軽い運動】 フラに興味のある方、ぜひお試しください。基本のステップと手の動きを学びながらハワイアンミュージックの癒しの時間を一緒にしましょう。			受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	動きやすい服装(楽なスカート着用が望ましい)、ダンスシューズまたは汚れてもよいソックスなど
43	【シニアのためのフラダンス講座】 (全10回)	東部公民館 4/13、20、5/11、18、6/8、 15、7/6、20、8/3、9/7 月曜日 14:00～15:30		¥1,000	15人 初めての方、経験者 概ね65歳以上
	【軽い運動】 元気いっぱいのシニアの方のフラ講座。ご好評にお応えしての開講です。リピーターさんだけでなく、初めての方も安心してご参加いただけます。			受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	動きやすい服装(楽なスカート着用が望ましい)、ダンスシューズまたは汚れてもよいソックスなど
44	【社交ダンス講座】～踊る流れを組立て考え友達を作って練習する。楽しさ見つける～(全6回)	中央公民館 4/18、25、5/9、23、 6/6、20 土曜日 10:00～11:30	栗原 弘子 ・社交ダンス免許 ・指導歴43年	¥1,000	12人 初めての方、経験者
	【軽い運動】 体操感覚で覚えて、友達作って楽しく社交ダンス。練習を重ねてパーティに参加しましょう!!			受講料¥3,000 (¥500×6回)	踊りやすい服装、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

【4~6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日(水)~3月12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
45	【健康社交ダンス講座(初級)】～楽しく踊って、健康にアンチエイジングしましょう!～(全12回)	中丸公民館 4/23、30、5/7、21、6/4、 18、7/2、16、8/6、20、 9/3、17 木曜日 10:00~11:30	櫛谷 正治 ・全日本ダンス協会連 合会 ダンス教師 有資格 ※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	16人 20歳以上の興 味のある方 初めての方、経験者
	受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥500 以前受講し教材をお持ちの方は教材費無料			動きやすい服装、靴、 タオル、飲み物	
46	【健康社交ダンス講座(中級)】～技術の向上及び応用力向上の講座です～(全10回)	中丸公民館 5/14、28、6/11、25、7/9、 23、8/13、27、9/10、24 木曜日 10:00~11:30	MARIKO ・ダンス指導歴30年 ・ジャズダンス34年 ・日本体育大学 体育学部卒	¥1,000	14人 経験者 踊れる方
	受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥500 以前受講し教材をお持ちの方は教材費無料			動きやすい服装、靴、 タオル、飲み物	
47	【50才からのやさしいジャズダンス】～昔、踊りたかった人、もう一度踊りたい人集合～(全12回)	中丸公民館 4/13、20、5/11、6/1、15、 29、7/6、20、8/3、17、 9/7、14 月曜日 13:00~14:30	MARIKO ・ダンス指導歴30年 ・ジャズダンス34年 ・日本体育大学 体育学部卒	¥1,000	15人 どなたでも
	受講料¥6,000 (¥500×12回)			シューズ、タオル、 ヨガマットもしくは バスタオル、飲み物、 動きやすい服装	
48	【とにかく気持ちいいストレッチ講座】～足のつま先から頭のてっぺんまで、一週間の疲れをほぐしましょう～(全11回)	中丸公民館 4/24、5/8、22、6/5、19、 7/3、17、31、8/21、9/4、 18 金曜日 19:00~20:15		¥1,000	20人 どなたでも
	受講料¥5,500 (¥500×11回)			汗拭きタオル、ヨガマ ットもしくはバスタ オル、飲み物、動きや すい服装	
49	【子連れOK!大人のヒップホップ&エクササイズ】(全4回)	東部公民館 4/17、5/1、29、6/5 金曜日 10:00~11:00	渡邊 幸代 ・スポーツ協会公認ス ポーツ指導者 ・全米エクササイズ& スポーツトレーナ 協会 SFT/KHP ・骨盤ヨガインストラ クター ・Studio yoggy 公認 BFC 修了	¥1,000	15人 女性限定
	受講料¥2,000 (¥500×4回)			動きやすい服装、水 分、タオル、室内シュ ーズ、(子連れの方は 玩具等)	
50	【子連れOK!無理なく出来る!体幹&骨盤エクササイズ】(全5回)	中丸公民館 4/15、22、5/20、6/3、10 水曜日 10:00~11:00	渡邊 幸代 ・スポーツ協会公認ス ポーツ指導者 ・全米エクササイズ& スポーツトレーナ 協会 SFT/KHP ・骨盤ヨガインストラ クター ・Studio yoggy 公認 BFC 修了	¥1,000	15人 女性限定
	受講料¥2,500 (¥500×5回)			動きやすい服装、水 分、タオル、ヨガマ ットもしくはバスタ オル(子連れは玩具等)	

## ●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
51	【季節の和菓子作り】(全6回)	勤労福祉センター 4/13、5/11、6/1、7/6、 8/3、9/7 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	¥1,000	8人 どなたでも
	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。			受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥12,000	エプロン、手ぬぐい、 筆記用具、和菓子を持 ち帰る袋等
52	【ハーブ&酵素講座】 ～春のハーブで作る手作りハーブソルト&酵素～(全2回)	中丸公民館 6/20、7/18 土曜日 10:30~12:00	新井 百代 ・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 ・メディカルアロマセ ラピスト	¥1,000	12人 初めての方 ※親子参加OK(包丁が 使える小学生)
	香りが高く身体にも良い春のハーブを刻んで、オリーブオイルで抽出して作るハーブソルト。1度食べたらやみつきに。近年ブームの酵素も手作りしてみましょう!!			受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥4,000	エプロン、ふきん、 持ち帰り用の袋
53	【ハーブ&酵素講座】 ～春のハーブで作る手作りハーブソルト&酵素～(全2回)	中丸公民館 6/30、7/28 火曜日 10:30~12:00	新井 百代 ・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 ・メディカルアロマセ ラピスト	¥1,000	12人 初めての方
	香りが高く身体にも良い春のハーブを刻んで、オリーブオイルで抽出して、作るハーブソルト。1度食べたらやみつきに。近年ブームの酵素も手作りしてみましょう!!			受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥4,000	エプロン、ふきん、 持ち帰り用の袋
54	【男性限定!料理教室】 ～ゼロから始める男の料理教室～(全5回)	中丸公民館 4/20、5/11、18、6/1、15 月曜日 9:00~11:30	斉藤 幸展 ・あさひ料理教室主宰 ・調理師専門学校 元教員	¥1,000	15人 初めての方、経験者
	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、若鳥の照り焼きやナポリタンなど簡単に美味しい定番料理に挑戦します。			受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥4,000	エプロン、ハンカチ、 タオル2枚(食器拭き、 台布巾)、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26日(水)~3月12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	【手打ちうどん講座】 ～讃岐の地粉で手打ちうどんを打とう～(全4回)	コミュニティセンター 6/6、13、20、27 土曜日 9:00~12:00	山口 正博 大正堂そば道場16年	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥3,000	12人 成人 初めの方
	讃岐うどんを打ってみませんか。女性も高齢者の方も家庭で簡単に打てます。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。				タオル2枚(頭を覆うもの(バンダナ等)・手拭き用)、エプロン、生うどん持ち帰り用密閉容器、メモ帳、筆記用具、新聞紙又はレジャーシート(足ふみの際使用)
56	【手打ちそば講座】～“繋がる手打ちそば”を試食込み約3人前打ちます～(全3回)	中丸公民館 5/16、23、30 土曜日 9:00~12:00	内藤 信行 ・調理師 ・手打ちそば19年 ※アシスタント 2名	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥2,500	12人 初めの方、経験者
	初めの方も、打っても短く切れてしまう方もこの機会に長く繋がったそばを打って下さい。国産そば粉です。講師の手作り汁で自分のそばを試食します。				バンダナ、エプロン、ハンドタオル、そば持ち帰り密閉容器
57	【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 4/25 土曜日 9:00~16:30	そば担当:内藤 信行 ・調理師 ・手打ちそば歴19年 うどん担当:山口 正博 ・手打ちうどん歴16年 ラーメン担当:西條 覚 ・手打ちラーメン歴16年	¥1,000 受講料¥500 (¥500×1回) 教材費¥2,000	12人 初めの方、経験者
	好評につき第三弾です。手打ち「そば」「うどん」「ラーメン」の講師三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。				バンダナ、エプロン、ハンドタオル、麺持ち帰り密閉容器3ヶ

## ●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
58	【楽しむ 韓国語講座 入門】(全10回)	文化センター中央公民館 4/15、22、29、5/13、20、 27、6/3、10、17、24 水曜日 19:00~20:30	金 恵玉 ・韓国語教師資格証 ・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¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥2,000	20人 初めの方
	ゆっくりと時間をかけて基礎から学び、韓国語の簡単な読み書きを楽しく習得しつつ、まだ根強い人気の「韓流」にも通じる韓国の文化にも触れてみませんか?				ノート(必要に応じて)、筆記用具 前回受講者は教材費1000円
59	【楽しむ 韓国語講座 中級】(全5回)	文化センター中央公民館 4/14、21、28、5/12、19 火曜日 19:00~20:30		¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥1,000	20人 経験者 ※ハンゲルの読み書きが出来る人
	じっくりと基礎を確かめながら、韓国の文化にも触れつつ、韓国語の文法や会話をしっかりとレベルアップしませんか?				ノート(必要に応じて)、筆記用具
60	【役立つ英会話講座】(全10回)	北部公民館 6/6、13、20、27、7/4、 11、18、8/1、8、22 土曜日 10:00~11:30	Ana (丸尾 安奈) ・オックスフォード英語講師 ※アシスタント 1名	¥1,000 ※高校生以下は学苑運営費免除 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥350	30人 小学3年以上
	通用する会話を学びます。本場の発音を習得し、TPOに応じスムーズに対話や応答できるように練習します。歌も取り入れて、楽しく身につけられます。				配布物のファイル、筆記用具
61	【便利で楽しいスマホの使い方教室】(全8回)	文化センター中央公民館 4/19、26、5/3、10、17、 24、31、6/7 日曜日 9:30~12:00	早川 澄雄 ・パソコン歴25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)	15人 初めの方
	ラインを使いたい、キャッシュレス決済をしたい、写真を整理したい、ネットで買い物をしたいなど楽しく便利なスマホの使い方をキホンから勉強しましょう。				筆記用具、B5ノート、スマートフォン
62	【初心者の写真講座】 ～失敗しないための写真撮影方法～(全4回)	文化センター中央公民館 5/31、6/28、7/26、8/30 日曜日 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46年	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥2,000	10人 18歳以上 初めの方、経験者
	スマホやデジタルカメラを上手に使いこなして、皆様に合った写真の楽しみ方や撮り方のアドバイスをしていきたいと思います。				デジタルカメラ、スマホ、説明書、筆記用具、プリント写真(ご自身で撮影したもの)
63	【資料から学ぶ地域の歴史】 ～行田・深谷・熊谷・吉見・川島・鴻巣等～(全4回)	文化センター中央公民館 4/17、5/8、15、22 金曜日 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¥600	25人 18歳以上
	本講座では、稲荷山古墳出土の鉄剣の意味を学びます。また伊奈忠次による北武蔵の開発や荒川の瀬替後の治水対策を学びます。さらに、鴻巣の勝願寺について学びます。				筆記用具
64	【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)	文化センター中央公民館 4/13、5/18、6/8、7/13、 8/17、9/14 月曜日 10:00~11:30	真鍋 透 ・全国漢文教育学会事務局 局長 ・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 初めの方、経験者 興味のある方
	『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、一緒に学びましょう。				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26日(水)～3月12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	【音読講座】～声を磨いていますか？声を鍛えると自信が つき人生が変わりはじめる～ (全12回)	文化センター中央公民館 4/15、5/20、6/3、17、24、 7/1、8、8/5、19、9/2、 16、30 水曜日 10:30～12:10	阿久津 葉子 ・指導歴6年 ・早口言葉踊り考案 ・秘書技能検定1級	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥300	15人 どなたでも
	滑舌が良くなった！教材が楽しい！とお声を頂いてま す。滑舌が良いと若々しい印象になります。お顔ひきしめ 効果も。 過去受講者で、教材をお持ちの方は教材費150円				鏡、飲み物、筆記用具 動きやすいシューズで参加ください
66	【音読講座】～声を磨いていますか？声を鍛えると自信が つき人生が変わりはじめる～ (全2回)	文化センター中央公民館 6/3、7/8 水曜日 9:00～10:20	堀内 勝臣 ・日本コントラクトブ リッジ連盟公式イ ンストラクター ・指導歴5年	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥200	15人 はじめての方
	【お試しコース】 滑舌が良くなった！教材が楽しい！とお声を頂いていま す。滑舌が良いと若々しい印象になります。お顔ひきしめ 効果も。				鏡、筆記用具、飲み物 動きやすいシューズで参加ください
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)	文化センター中央公民館 4/16、5/14、6/4、11 木曜日 9:30～12:00	堀内 勝臣 ・日本コントラクトブ リッジ連盟公式イ ンストラクター ・指導歴5年	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	16人 初めての方
	大学の授業にも利用されているコントラクトブリッジです が、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。				なし 
68	【介護のキホン】 (全1回)	東部公民館 5/9 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 初めての方
	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。 寝返り、起き上がり、立ち上がり動作の介助方法とポイント を学びます。				筆記用具
69	【生活の知恵袋講座】～ダウンジャケットをふわふわに 洗ってみましょう～ (全1回)	学習センター 5/1 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¥500 (¥500×1回) 教材費¥100	15人 どなたでも
	家庭でダウンジャケットが簡単に洗えます。環境や健康に 配慮しフワフワに洗う方法を実演しながら伝授します。				タオル、筆記用具
70	【身近な健康法の紹介講座】 ～日常生活に活かしましょう～ (全3回)	駅西口ビル市民交流プラザ 4/21、5/12、19 火曜日 10:00～11:30	黒柳 正己 ・(公財)日本スポーツ クラブ協会認定 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¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥200	5人 どなたでも
	体に負担を与える要因として、食生活、住環境、病原体、 化学物質、ストレス等があげられます。それらの軽減、解 消方法について最新情報を盛り込み解説します。				筆記用具
71	【話し方講座】 ～その時、その場の会話の仕方～ (全6回)	文化センター中央公民館 4/18、5/16、6/20、7/18、 8/8、9/19 土曜日 10:00～11:30	大成 達夫 ・日本ヒューマンリレ ーション講師資格 ・話し方講師歴14年 ・北本 上尾、桶川、県 活にて講師歴あり	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回)	15人 初めての方、経験者
	①初対面で親しくなる会話 ②相手の気持ちをくみとる信頼関係の会話 ③人前であがらない話し方 ④雑談力 				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
72	【着付け講座】 ～ちょっと頑張って着物スタイル～ (全8回)	文化センター中央公民館 4/13、20、5/11、6/1、15、 7/6、9/7、14 月曜日 17:30～18:45	金子 雅子 ・きもの愛好家	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	10人 初級者 ※親子参加大歓迎
	タンスの中に思い出の帯やお着物はありますか。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1200円追加 (高校生以下)				着物一式(持っている もので良い) 中高生はゆかた一式
73	【着付け講座】 ～ちょっと頑張って着物スタイル～ (全8回)	文化センター中央公民館 4/13、20、5/11、6/1、15、 7/6、9/7、14 月曜日 19:00～20:30		¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	10人 中級者
	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。				着物、帯、帯板、帯枕、 帯揚げ、帯締め、足袋、 裾よけ、肌襦袢、長襦 袢、伊達締め2本、紐 4本、仮紐2本、ピン チ3コ、手ぬぐい1本
74	【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)	東部公民館 5/20、6/17、7/15、8/19、 9/16 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
	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。				新聞紙1日分、雑巾

# 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26日(水)~3月12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
75	【初級俳句教室】(全10回) 気軽に五・七・五と言葉を並べてみましょう。それを皆でおしゃべりしながら、検討していくうちに、あなたの句が素敵に変身していきます。最終的に句集を作ります。	駅西口ビル市民交流プラザ 4/22、5/13、27、6/10、24、 7/8、22、8/5、19、9/2 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	10人 初めての方、経験者 筆記用具
	前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費500円				
76	【楽しい絵手紙(絵画)講座】(全10回) 従来の絵手紙とは少し違うやり方で楽しくレッスンしていきます。受講生は100名を超えて、その半数以上の生徒さんは講座終了後も絵を描き続けています。	駅西口ビル市民交流プラザ 4/22、5/13、27、6/10、24、 7/8、22、8/5、19、9/2 水曜日 13:30~15:30		¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥6,000	12人 初めての方、経験者 鉛筆(B3程度)、水入れ、タオル(筆洗い用)、30cm定規、消しゴム
	顔彩等をお持ちの方は、教材費2,000円				
77	【川柳講座】~川柳で視野を広げよう 世の中を新鮮に見つめよう~(全6回) 川柳は人間であると六大家の根元紋太が言った。喜怒哀楽を五七五の十七音字で表現することがストレスを無くし、脳を活性化させてボケを遠ざけることになる。	文化センター中央公民館 4/22、5/27、6/24、7/22、 8/26、9/23 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 ※アシスタント 1名	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥600	20人 どなたでも 筆記用具
	78	【茶道講座】 ~豊かな日本文化を茶の湯で楽しく!~(全7回) 茶道は身近な日常生活の中に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ながら、共に楽しいひとときを! 足枕有。	文化センター中央公民館 4/14、5/12、6/9、30、7/14、 9/8、29 火曜日 13:30~16:30	清水 廣子 ・裏千家 正教授 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,500 (¥500×7回) 教材費¥3,500
79		【茶の湯のおもてなしを楽しみに】(全10回) お客様に一服のお茶を差し上げる一心の通い合いが亭主と客に生まれ喜びや季節の移り変わりも楽しみにやがて御自宅のテーブルでお友達をおもてなし...如何ですか。	勤労福祉センター 5/11、18、6/1、15、7/6、 20、8/3、17、9/7、14 月曜日 13:30~16:30	福島 さわえ ・表千家教授 ※アシスタント 2名 	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000
	80	【一度はやってみよう!! 茶道教室】(全10回) 基本の作法、道具等の拝見、菓子・抹茶のいただき方、ふくさ捌き、茶筌調べなどの割り稽古より始め、お点前と進めます。椅子席もありますので、お気軽にご参加下さい。	文化センター中央公民館 4/14、28、5/12、26、6/9、 23、7/14、8/25、9/8、29 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 ※アシスタント 2名	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000
81		【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 4/18、5/16、6/27 土曜日 13:30~16:00	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
	82	【実用書道講座基礎コース】 ~小筆を使って生活に役立つ書を書きましょう~(全8回) パソコンの時代でも筆書を望まれる方が多いです。実用書道は小筆で、書の基本から、字形のバランスの取り方、のし袋、宛名書、年賀状、手紙文等、幅広く生活に役立つ書を学びます。	文化センター中央公民館 4/17、5/15、29、6/12、 26、7/3、17、8/7 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
83		【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異なります。暑中見舞・連綿と行書・現代文・古典・賞状等、希望教材も取り入れ暮らしに役立つ書式を学び趣味を広げましょう。	文化センター中央公民館 5/20、6/3、17、7/1、15、 29、8/5、19 水曜日 9:30~11:30		¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥600
	84	【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〈いろは〉から練習を始めます。かな作品が読めるように変体仮名も勉強していきます。	南部公民館 4/21、5/19、6/16、7/21、 8/18 火曜日 18:30~20:30	鳥井 美知子 ・日展会友 ・読書法会理事 ・二藍舎主宰	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥2,000
85		【書道講座】~筆を持つ喜びを味わってみませんか? 脳の活性化にもなりますよ!~(全12回) 毎日の暮らしの中に筆を使って書く喜びを味わってみませんか?そして楽しい作品作りにも、チャレンジしてみましょう。	文化センター中央公民館 4/15、22、5/13、27、6/10、 24、7/8、22、8/5、19、 9/2、16 水曜日 13:30~15:30	平間 秀蘭 ・日本教育書道連盟漢字科・仮名科教員 ・墨泉漢字科 師範	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日(水)～3月12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
86	【やさしい現代書道講座】 ～好きな言葉や詩を自分で表現～ (全5回) 様々な文字の歴史や象形、作品の鑑賞の仕方を学び、日常生活に調和するような作品づくりを行います。気軽に楽しみましょう。	文化センター中央公民館 5/10、17、6/7、21、7/5 日曜日 10:00～11:30	山田 光霧 ・毎日書道展会員 ・埼玉県書道人連盟 評議員	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥1,500	20人 初めての方、経験者 書道用具一式 (ない方は申し出下さい)
	【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 4/28、5/19、6/9、30、7/14、 28、9/8、29 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 初めての方、経験者 10行位の便箋1冊、 鉛筆、ボールペン
88	【書道常識講座】 (全8回) 日常生活する文字を解説、形の取り方等を基礎から指導します。	東部公民館 4/21、5/12、6/2、23、7/7、 21、9/1、15 火曜日 13:30～15:00	 山田 光霧	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥4,000	25人 興味のある方なら 書道用具一式

## ●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
89	【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！	文化センター中央公民館 5/18、6/8、15、7/20、 8/3、17 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 歌の好きな方 筆記用具、飲み物、指 定ファイル
	前回は受講者でファイルをお持ちの方は教材費1000円				
90	【江戸小唄教室】 ～江戸の粋を体験してみませんか～ (全8回) 小唄は長くても4分程度の短い唄です。1人20分の個人指導で、唄ったり弾いたり楽しく練習しましょう。唄、糸(三味線)どちらかだけでもOKです。初心者歓迎。	東部公民館 4/14、21、5/12、19、6/9、 16、7/7、14 火曜日 13:00～17:00	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	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥300	10人 どなたでも 筆記用具(あれば4B 鉛筆)、飲み物 ※お持ちの方は指かけ、 膝ゴム
	91	【民謡・三味線講座】～富山県の民謡「越中おわら節」唄、三味線を自由に選んで楽しんでみませんか？～ (全12回) 前回、富山県民謡越中おわら節講座を楽しんできました。受講生の皆さんも一番楽しいとの話でしたので、今回もおわら節を組み入れました。皆様の参加お待ちしております。	勤労福祉センター 4/18、25、5/2、16、6/6、 20、7/4、18、8/1、15、 9/5、19 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 3名	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥1,000
92		【民謡(三味線・唄の教室)】 ～三味の音にのせて～ (全8回) 民謡は心のふるさと。幼い時に耳にした懐かしい唄、ふる里の唄を三味線を弾きうたってみませんか。三味の音があなたの心を癒してくれます。 唄だけの方も歓迎!!	南部公民館 4/17、24、5/8、22、29、 6/12、19、26 金曜日 14:00～16:00	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 ※アシスタント 2名	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥100
	93	【女性の演歌講座】～唄える幸せを感謝して～ (全12回) 子育ても終わり、ホッと一息。働き通しだった方、皆と唄える楽しさを味わって下さい。一曲ずつ丁寧に仕上げます。さあ、勇気を出して!!待っています。	文化センター中央公民館 4/25、5/9、30、6/13、27、 7/11、18、8/1、8、22、 9/12、26 土曜日 13:30～15:30	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
94		【カラオケ講座】～あなたの弱点、直します～ (全12回) 腹式呼吸の方法、発声法、歌唱法等、唄う基礎訓練を重視し、あなたの唄いたい歌を教えます。DAM使用。	コミュニティセンター 4/16、30、5/14、28、6/11、 25、7/9、8/13、20、9/3、 10、17 木曜日 14:00～16:30	山川 倅一 ・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)
	95	【金管楽器講座】～初心者・初級者対象～ (全10回) はじめてトランペットやホルネット、ホルン、チューバ等を吹く方、又少しでも吹いたことのある方、楽しく学習してみませんか？トロンボーンもOKです。 希望の楽器をハガキに明記して下さい	サンアムニティ北本キャン プフィールド (野外活動センター) 4/18、25、5/9、16、23、 30、6/6、13、20、27 土曜日 9:30～11:00	加治 直人 ・元ロイヤル交響吹奏楽 団 ・トランペット奏者アコ ーティオン奏者 ※アシスタント 1名	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200

# 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26日(水)~3月12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 96	【アンサンブル講座】 ~Play Music~ (全8回)	北部公民館 5/30、6/6、20、7/4、18、 8/1、15、29 土曜日 14:30~15:40	Ana(丸尾 安奈) ・英国ロイヤルアカデミ ー卒 ・P. F教授 室内楽 オーケストラと共演 ・作曲、編曲、アンサン ブル指導	¥1,000  受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥550	38人 中級者、上級者 ※楽器名記入の事  楽器、筆記用具、譜面 台(必要でお持ちの 方)
	弦楽器、管楽器、身近な楽器等、色々な楽器の組合せでクラシック~ポピュラー等、名曲のハーモニーを楽しみましょう。				
97	【オカリナレベルアップ中級講座】 ~素敵なハーモニーにチャレンジ~ (全12回)	文化センター中央公民館 4/24、5/1、8、22、6/12、 26、7/10、24、8/14、28、 9/11、25 金曜日 13:30~15:00	小山 圭子 ・オカリナ歴14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 経験者  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)
	音域の限られたオカリナ、音の高さの違う管を使って、広がりの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			
98	【オカリナじっくり初級講座】 ~オカリナの音色を楽しみましょう~ (全12回)	文化センター中央公民館 4/24、5/1、8、22、6/12、 26、7/10、24、8/14、28、 9/11、25 金曜日 15:20~16:50	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¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥2,200	16人 経験者  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)
	初級講座に参加された方やblankのある方も大歓迎! 童謡唱歌や懐メロ、クラシックなどをイタリア生まれの素朴で温かいオカリナの音色で楽しませんか?	教則本をお持ちの方は教材費200円			
99	【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)	南部公民館 4/25、5/9、23、6/13、27、 7/11、8/8、22、9/19、26 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  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)
	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・リズムの取り方から、後半ではコードを使って伴奏します。	前回のテキストをお持ちの方は教材費無料			
100	【大人のピアノ・キーボード講座】 ~弾くって楽しい!~ (全11回)	北部公民館 4/17、24、5/15、29、6/12、 26、7/10、31、8/21、9/4、 18 金曜日 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33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)
	音楽のジャンルを問わず楽しめるピアノ・キーボード。あなたの弾きたい曲を丁寧に指導します。個人レッスンなので、初めての方も心配いりません。				
101	【大人のピアノ講座】 ~弾くって楽しい!~ (全11回)	文化センター中央公民館 4/20、5/18、6/1、15、29、 7/6、20、8/3、31、9/7、 21 月曜日 13:00~16:40		¥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)
	聞くだけで癒されるピアノ曲。自分で弾けるようになると、心がポカポカ暖かくなります。易しい曲から始めて、あなたもピアニストになってみませんか?				
102	【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)	文化センター中央公民館 4/29、5/20、27、6/3、17、 7/1、15、8/19、9/2、30 水曜日 17:45~21:30 ※初回、最終回は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 初級程度、初めての方  筆記用具、楽譜(弾き たい曲がある方) ※無い場合はこちらで 用意します。
	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?!				
103	【楽しいピアノ講座】 ~気軽に始められます~ (全8回)	勤労福祉センター 4/15、22、5/20、6/17、 7/15、8/19、9/2、16 水曜日 13:00~16:00 ※初回は13:30~	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	10人 20歳以上 初めての方歓迎  筆記用具、楽譜(お持 ちの方)
	前半、後半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。分かりやすく教えることを心がけています。一緒にピアノを楽しみましょう♪				
104	【ピアノ講座】~自宅でできる趣味としてのピアノ、 始めてみませんか?~ (全9回)	コミュニティセンター 4/23、5/7、21、6/4、18、 7/2、16、30、8/6 木曜日 14:00~17:00	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¥50	11人 初心者  スリッパ 筆記用具 楽譜(お持ちの方)
	グループに分かれ、15分ずつの個人レッスン。実際のレッスンが7回でも両手で弾ける様になります。是非この機会に試しに1歩踏み出してみませんか?				

## ● 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
105	【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)	文化センター中央公民館 4/24、5/22、29、6/12、 26、7/10、24、8/7 金曜日 13:30~16:00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴27年 ・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¥9,000	30人 初めての方、経験者  エプロン、筆記用具、 新聞紙、タオル(汚れ ても良い物)
	毎日忙しいけど、ちょっとやってみたい...そんな人のための月2講座です。初めての方の基本編の他、応用編もある2本立て。どなたもぜひ陶芸を楽しんでください。				

# 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

【4~6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日(水)~3月12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 106	【はじめてのかぎ針あみ講座】～シンプルだけど素敵・松あみのぺたんこバッグ～ (全6回)	文化センター中央公民館 5/10、17、31、6/14、28、 7/5 日曜日 9:30~11:30	津田 燿桃 ・手編み、機械編み講師 ・教室開催経験 ・アパレルニットデザイナー	¥1,000  受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥3,500	10人 初めの方 ※中高生も可  ノート、筆記用具、はさみ、かぎ針(6/0号程度)、毛糸針 ※初回貸出有
	やってみたいけど分からない!!記号が難しくていや!!でも大丈夫。基本の編み方を覚えながら、夏のお出かけにピッタリ。簡単に素敵なバッグを作ります。				
107	【草木染講座】 ～いろいろな植物でストール等を染めます～ (全3回)	中丸公民館 5/20、6/17、7/15 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  受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥6,000	8人 初めの方  エプロン、ゴム手袋、ハンドタオル、飲み物
	いろいろな植物を使って、シルク、綿のストール等を染めていただきます。初心者歓迎。				
108	【津軽こぎん刺し講座】～一針ずつ布に刺すと、美しい模様が出来上がります～ (全6回)	文化センター中央公民館 4/15、5/13、20、6/3、10、 17 水曜日 13:00~15:00	野島 悦子 ・市内、市外公民館にて講師 ・コープカルチャー教室2カ所講師 ・講師歴15年 ※アシスタント1名	¥1,000  受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥1,800	10人 高校生以上 初めの方  ぬい針、マチ針、ぬい糸、ものさし(透明でない物)、はさみ、筆記用具
	こぎん刺しは北国津軽地方で始まりました。むずかしい技術はいりません。一針ずつ布目をひろって刺し、出来上がっていく模様の美しさを体験してみませんか?				
109	【和服リメイク講座Ⅳ】 ～すっきりまとうドレープコーディネイト～ (全4回)	文化センター中央公民館 6/13、27、7/4、18 土曜日 10:00~12:00	宮下 登志子 ・東京都洋裁教員認定 ・カルチャー教室・公民館等で講師歴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¥200	14人 初めの方 中級者  リメイク用着物、浴衣等、型紙用の紙(新聞大4枚)、裁縫道具、30cm定規、はさみ、チャコペンシル、メジャー、セロテープ
	タンスに眠っている和服をさっと羽織れる軽いおしゃれなコーディネイトにリメイク。初心者の方にも楽々洋裁。「自分だけの一着にチャレンジしてみませんか!!				
110	【スクラップブック講座】 ～手作りアルバム体験講座～ (全1回)	サンアメニティ北本 キャンプフィールド (野外活動センター) 4/19 日曜日 13:00~16:30	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 ・講師歴12年	¥1,000  受講料¥500 (¥500×1回) 教材費¥1,500	8人 初めの方 ※お子様連れ歓迎  写真20~25枚
	お子さんの記録を!自分史の記録を!アルバムにしてがんばって綴りましょう。そのはじめの一步!体験してみてください!				
111	【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 4/23、5/21、6/25、7/23、 8/27、9/24 木曜日 9:30~12:00	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¥10,000	8人 初級者  筆記用具、はさみ、ピンセット、カッター、30cm定規、作品持ち帰り袋
	立体的な作品を作ります。出来上がった作品は、お好きな額装をしていただきます。艶やかな陶器のように仕上がります。				
112	【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 4/19、5/17、6/21、7/19、 8/16、9/20 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 ・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 初級者  筆記用具、はさみ、ピンセット、カッター、30cm定規、作品持ち帰り袋
	立体的な作品を作ります。出来上がった作品は、お好きな額装をしていただきます。艶やかな陶器のように仕上がります。				
NEW 113	【木彫り講座】 ～自分のオリジナル作品が作れます～ (全6回)	中丸公民館 5/15、22、29、6/12、19、 26 金曜日 14:00~16:00	佐藤 堅一 ・指導歴1年8か月	¥1,000  受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥700	10人 初めの方、経験者 興味のある方なら  彫刻刀(お持ちでない方は貸出します)
	自分のオリジナル作品が作れます。今回は1つの木材から「ミニお地蔵さん」を作っていきます。初めての方でも彫刻刀の使い方からお教えるので、ご安心ください。				
114	【彫金講座】～銀、銅、真鍮を使って、3色のオシャレな指輪をつくる～ (全3回)	文化センター中央公民館 5/12、19、26 火曜日 14:00~16:00	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¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥9,600	12人 初めの方、経験者  エプロン、ボロ布、スケッチブック、筆記用具
	色や性質の異なる貴金属を使って、3色カラーリングをつくります。切断、穴開、接合、研磨など初心者でも出来る彫金技術で楽しく世界で一つの指輪をつくる。				
115	【彫金講座】 ～銀のブローチを彫金技術で作ろう～ (全3回)	文化センター中央公民館 6/9、16、23 火曜日 14:00~16:00	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¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥9,700	12人 初めの方、経験者  ノート、エプロン、ボロ布、筆記用具
	銀ジュエリーとしてのブローチを自分のオリジナルとして透かし彫り、タガネ荒し、他の技術でつくります。初心者でも出来る彫金技術で楽しくつくります。				

普段、眼鏡を使用する方は眼鏡持参

普段、眼鏡を使用する方は眼鏡持参

# 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26日(水)～3月12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 116	【プリザーブドフラワー教室】 ～長持ちする花・自分好みに作りませんか～ (全3回) プリザーブドフラワーはバラ・かすみそう・あじさいを使用して、自分好みに作ります。ぜひ参加をお待ちしております。	南部公民館 4/20、5/18、7/20 月曜日 13:30～15:30	八須 玲子 ・プリザーブドフラワー 資格	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥3,000	20人 初めての方  工芸用はさみ
117	【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】(全6回) 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。楽しく基礎から応用まで学べます。	文化センター中央公民館 4/18、5/16、6/20、7/18、 8/22、9/19 土曜日 13:30～15:00	中川 禎子 ・(公社)日本フラワー デザイナー協会本部 講師・公認校 ・プリザーブドフラワー 芸術協会講師校 ・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¥13,000	20人 どなたでも 花ばさみ、新聞、持ち 帰り袋
118	【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】(全6回) 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。楽しく基礎から応用まで学べます。	文化センター中央公民館 4/16、5/7、6/4、7/2、8/6、 9/3 木曜日 10:00～11:30	佐藤 文子 ・(一社)日本ハンキン 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¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥13,000	20人 どなたでも 花ばさみ、新聞、持ち 帰り袋
119	【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・壁面を飾るハンキングバスケット・多肉植物を 使った作品を作ります。植物・土・肥料・お手入れのコ ツなど基本の知識を楽しみながら学べます。	文化センター中央公民館 4/14、5/12、6/9 火曜日 14:00～16:00	佐藤 文子 ・(一社)日本ハンキン 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 初めての方、経験者 園芸用ハサミ、エプロ ン、薄手のゴム手袋
120	【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・壁面を飾るハンキングバスケット・多肉植物を 使った作品を作ります。植物・土・肥料・お手入れのコ ツなど基本の知識を楽しみながら学べます。	コミュニティセンター 4/18、5/9、6/13 土曜日 14:00～16:00	佐藤 文子 ・(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 初めての方、経験者 園芸用ハサミ、エプロ ン、薄手のゴム手袋
121	【はじめてさんの楽しむワイヤークラフト】 ～季節を彩る作品作りを楽しみましょう♪～ (全5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使用 して季節感溢れる作品作りを一緒に楽しみませんか？難 しい所は事前に準備済。お気軽にご参加下さい。	文化センター中央公民館 4/14、5/19、6/9、7/7、 9/8 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 ・ル・クール・アンサ ンプル主宰 ・講師歴10年以上	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥10,000	10人 初めての方、経験者 興味のある方 持ち帰り袋、筆記用 具、メジャー(お持ち の方)

# B 日程

【7～9月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日(水)～6月5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
122	【はじめてのピアノ 個人レッスン講座】～リトルプ リンセス・プリンスのように奏でよう～ (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の創作 をしたり、手づくり楽器を作り、リズム打ち、音符の読み、 弾き、全6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 7/25、8/22、9/19 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 ・子育て支援員	学苑運営費免除 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥300	11人 3歳以上 ※保護者同伴 筆記用具 
123	【夏休み！小学生は宿題にも…】～兄弟・親子でも みんなで楽しいワイヤークラフト～ (全2回) 夏休みの宿題も楽しく完成！親子ペアなら夏の楽しい想い 出の1コマにワイヤークラフト体験はいかがでしょう？ 夏らしいクラフト作品を完成させましょう♪	文化センター中央公民館 8/1、8 土曜日 10:00～12:00	行廣 ゆかり ・日本ワイヤークラフ トアカデミー代表 ・ル・クール・アンサ ンプル主宰 ・講師歴10年以上	学苑運営費免除 ※保護者も講座参 加の場合 ¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥3,000	10人 小学生 ※親子、小学生兄弟等 参加OK 持ち帰り用の袋、 30cm定規(お持ちの方)
124	【子どものわくわく！アート講座】(全3回) 「甘いつてどんな色？」「楽しいってどんな線？」感じたま まに手を動かして、思いっきり表現を楽しみましょう。個 性豊かな作品にびっくり！自信にもつながります。	文化センター中央公民館 8/1、8、22 土曜日 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 
125	【陶芸講座】～おやこ陶芸！夏休みの1日 みんなで作っ てみよう～ (全1回) 夏休みに親子で作ってませんか？おじいちゃん、おばあ ちゃんと一緒に楽しいです。ママとの共作なら、小さな お子さんでも参加できますよ。	文化センター中央公民館 7/28 火曜日 9:30～12:00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴27年 ・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¥2,000	15組 初めての方 ※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)

1人追加につき1000円追加

# 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26日(水)～6月5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
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) 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 7/6、13、20、8/3、10、 31、9/7、14 月曜日 10:00～11:15	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
	【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) 【軽い運動】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。 <b>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</b>	西部公民館 7/7、14、21、28 火曜日 10:00～12:00	 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 初めての方、経験者 昔遊んだことがある方等 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
128	【快適! 若返り健康体操】 ～寝たきりにならないカラダづくり～ (全10回) 【個々のレベルに対応】心地良い、全身のストレッチを中心に、筋力運動、バランス運動を行います。体力レベルを考慮しながら進めていくので、どなたでも気軽に参加できます。	コミュニティセンター 7/14、21、28、8/4、11、 18、25、9/1、8、15 火曜日 9:30～11:00	広瀬 浩司 ・健康運動指導士 ・JATI-ATI ・ホームヘルパー ・整体師	¥1,000  受講料¥5,000 (¥500×10回)	16人 どなたでも  ヨガマットまたはバ スタオル
	【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) 【個々のレベルに対応】自分の歩くための筋肉を確認し、いつまでも元気に歩く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。 <b>筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料</b>	北部公民館 7/11、25、8/8、22、9/5、 19 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 興味のある方  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
130	【長息(ながいき) ヨガ教室】 (全4回) 【軽い運動】ポーズは多くありませんが、様々な呼吸法と老廃物を流すマッサージで効果的に運動量を増やします。スポーツが苦手な方にもおすすめのやさしいヨガです。	中丸公民館 7/3、10、17、31 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¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥200	10人 初めての方、経験者  ヨガマット、飲み物、 スポーツタオル(細長 いタオル)
	【肩こり・腰痛体操】～姿勢を良くしてカラダとココロを元気にしよう～ (全1回) 初心者大歓迎です。講義後に実技をします。誰でも簡単にできる体操や日常的にできる生活上のポイントを伝えます。肩こりや腰痛を減らす工夫も伝えます。	文化センター中央公民館 7/29 水曜日 9:30～11:30	吉川 将太 ・理学療法士 ・ケアマネジャー ・講師歴10年	¥1,000  受講料¥500 (¥500×1回)	20人 初めての方  筆記用具、動きやすい 服装
132	【男性限定! 料理教室】 ～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、若鳥の照り焼きやナポリタンなど簡単に美味しい定番料理に挑戦します。	中丸公民館 7/6、20、8/3、17、9/7、 月曜日 9:00～11:30	斉藤 幸展 ・あさひ料理教室主宰 ・調理師専門学校 元教員	¥1,000  受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥4,000	15人 初めての方、経験者  エプロン、ハンカチ、 タオル2枚(食器拭き、 台布巾)、筆記用具
	【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) 大学の授業にも利用されているコントラクトブリッジ。その初歩からいねいにお教えします。A日程を受けておくと、内容がわかりやすいと思います。 <b>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</b>	文化センター中央公民館 7/2、9、16、30、8/6、20、 27、9/3、17、24 木曜日 9:30～12:00	堀内 勝臣 ・日本コントラクトブ リッジ連盟公式イ ンストラクター ・指導歴5年	¥1,000  受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥500	16人 初めての方  テキスト (お持ちの方)
134	【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 7/18、8/15、9/5 土曜日 13:30～16:00	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 女性 初級者 ※中高生も可  華道用はさみ、前掛 け、新聞紙、雑巾等
	【金管楽器講座】～初心者・初級者対象～ (全10回) はじめてトランペットやホルネット、ホルン、チューバ等を吹く方、又少しでも吹いたことのある方、楽しく学習してみませんか? トロンボーンもOKです。 <b>希望の楽器をハガキに明記して下さい</b>	サンアメニティ 北本キャンプフィールド (野外活動センター) 7/4、11、18、8/1、8、22、 29、9/5、12、19 土曜日 9:30～11:00	加治 直人 ・元ロイヤル交響吹奏楽 団 ・トランペット奏者アコ ーディオン奏者 ※アシスタント1名	¥1,000  受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	10人 小学3年以上 初めての方  各楽器の一式、譜面 台、タオル又は雑巾、 筆記用具
136	【スクラップブック講座】 ～手作りアルバム体験講座～ (全1回) お子さんの記録を! 自分史の記録を! アルバムにしていっぱい綴りましょう。そのはじめての一步! 体験してみてください!	サンアメニティ 北本キャンプフィールド (野外活動センター) 7/19 日曜日 13:00～16:30	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	¥1,000  受講料¥500 (¥500×1回) 教材費¥1,500	8人 初めての方 ※お子様連れ歓迎  写真20～25枚

## A 日程

●スポーツ・健康・美容講座 ●

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日（水）～3月12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
137	【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「5.0cmテーピングケア」～（全2回）	学習センター 4/14、21 火曜日13：30～15：30	走尾 千恵美 ・テーピングケアコーチ	¥1,000	15人 歩行不安のある方
	こんなにちが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、ハンドクリーム（ニベアなど）
「5.0cmテーピングケア・テキスト書籍」をご購入済みの方は、教材費¥1,560円					

## B 日程

●スポーツ・健康・美容講座 ●

【7～9月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日（水）～6月5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
138	【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「5.0cmテーピングケア」～（全2回）	学習センター 9/16、23 水曜日13：30～15：30	走尾 千恵美 ・テーピングケアコーチ	¥1,000	15人 歩行不安のある方
	こんなにちが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、ハンドクリーム（ニベアなど）
「5.0cmテーピングケア・テキスト書籍」をご購入済みの方は、教材費¥1,560円					