

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。(高校生以下は免除)

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

- ※ 新型コロナウイルス感染症の状況等により、講座が中止・変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- ※ 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プフィールド (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
- ・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3年度前期講座(令和3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/>



申込をされる皆さんへのお願い

(1) 講座申込時の留意事項



体調の悪い方、
持病のある方は
医師に相談のうえ
申し込みください。



新型コロナウイルス
感染症の状況等によ
り、講座が中止・変更
になる場合があります。

(2) 講座受講時の留意事項

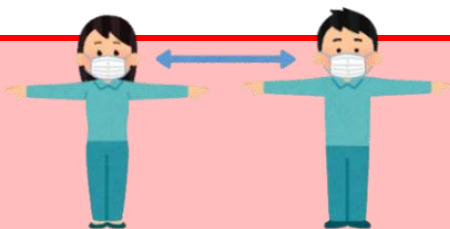
市民教授と相互に協力し、感染対策をお願いします。



体調が悪い場合は欠席



マスクの着用（各自持参）



ソーシャルディスタンス



手洗い・アルコール消毒



密閉を避けた換気




密接を避けた早めの帰宅

A 日程

 マスク各自持参

※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

●スポーツ・健康・美容講座 ● 【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月27日(木)～9月11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	【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 10/16、30、11/13、27 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	13人 興味がある方
	【個々のレベルに対応】音楽にあわせ楽しく汗をかき体力 &体幹UP!初めての方も自分のペースで動けます。最後は骨 盤調整で体も整えていきましょう!年齢不問!子連れOKで す!			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)
2	【子連れ OK!「身体引き締め」+「骨盤」エクササイズ】 (全5回)	学習センター 10/13、27、11/10、12/1、 22 火曜日 10:00～11:00	MARIKO ・ダンス指導歴31年 ・ジャズダンス35年 ・日本体育大学 体育学部卒	¥1,000	15人 女性限定
	【個々のレベルに対応】自分の強度で動いてOK!自分の身体 に意識を向けてエクササイズをしていきます。少しずつ身 体を整え変えていきましょう!年齢不問!子連れOKです!			受講料¥2,500 (¥500×5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)、ヨガマットまたは バスタオル
3	【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 10/23、30、11/13、27、 12/11、18、1/8、22、2/5、 26、3/12、26 金曜日 13:00～14:30	MARIKO ・ダンス指導歴31年 ・ジャズダンス35年 ・日本体育大学 体育学部卒	¥1,000	15人 どなたでも
	【個々のペースで!】準備体操兼エクササイズにて全身各部 位を充分ストレッチしつつ、部位の使い方を学習し、ステ ップやターンなど基本練習をして、流行の楽曲に合わせ楽 しく踊りましょう!			受講料¥6,000 (¥500×12回)	シューズ、タオル、ヨ ガマットもしくはパ スタオル、飲み物、動 きやすい服装
4	【初級社交ダンス講座】～社交ダンスの基本を勉強 していく講座・ダンスとしての運動～(全11回)	中丸公民館 10/15、11/5、19、12/3、 17、1/7、21、2/4、18、 3/4、18 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 (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
	【軽い運動】今回、初級ダンスの基本という事を大切に、 ダンスは初めての方から、昔踊りましたという方々も、同 じ基本からの勉強をしていきます。あなたもどうですか? (今回は相手と組まずに行う内容です)			受講料¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥700	動きやすい服装(ジャ ージはNG)、タオル、 ダンス靴、飲み物
5	【はじめてさんのフラ講座】(全10回)	東部公民館 10/12、19、11/2、16、30、 12/14、1/18、2/1、15、 3/1 月曜日 10:30～11:45	石澤 陽子 ・フラ歴22年 ・指導歴15年	¥1,000	13人 初めての方 30歳～60歳前後迄
	【軽い運動】フラ初心者から初級者向けの講座。基本ステ ップや手の動きをわかりやすく学べます。ハワイアンミュ ージックのもつ癒しに包まれてみませんか。			受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	動きやすい服装(スカ ート着用が望まし い)、汗拭きタオル、 筆記用具など
6	【シニアのための元気フラ講座】(全10回)	東部公民館 10/12、19、11/2、16、30、 12/14、1/18、2/1、15、 3/1 月曜日 14:00～15:30		¥1,000	13人 初めての方、経験者 概ね65歳以上
	【軽い運動】リピーターさんが多いフラ講座です。元気い っぱいのシニア女子が集まります。あなたもぜひお仲間 になりませんか。ハワイアンミュージックでいきいきと!			受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	動きやすい服装(スカ ート着用が望まし い)、汗拭きタオル、 筆記用具など
7	【楽しいフラダンス講座】～心地良いハワイアン ミュージックで健康な体を作りましょう～(全12回)	文化センター中央公民館 10/22、29、11/12、26、 12/10、24、1/14、28、 2/11、25、3/11、25 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22年	¥1,000	7人 初めての方、経験者
	【軽い運動】ハワイの心地良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、体全体を動かして楽しく レッスンを、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)
8	【日本舞踊でフィットネス♪(通称NOSS)】 ～優雅な日舞の体操で運動不足から脱却!～(全4回)	文化センター中央公民館 10/22、11/26、 12/24、1/28 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	10人 20歳以上 初めての方 ※過去受講者も歓迎
	【軽い運動】すっかり運動不足になった体を、日本舞踊の 動きを運動にしたNOSS(ノス)で目ざめさせましょう。優 雅な動きは汗の飛沫の心配なく取り組みます。			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、タオル、 飲み物
9	【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)	文化センター中央公民館 10/13、27、12/8、22、 1/12、26、2/9、3/9 火曜日 13:20～14:20	国峰 かおる ・PFA認定ヨガイン ストラクター ・フットリフレソジ スト	¥1,000	25人 ※30歳以上の女性 初めての方、経験者
	【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、スツ 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、飲み物、 汗拭きタオル、除菌ウ ェットティッシュ、動 きやすい服装
10	【リフレッシュヨガ講座】 ～深い呼吸で全身リフレッシュ～(全10回)	西部公民館 10/14、21、28、11/4、11、 18、25、12/2、9、23 水曜日 13:20～14:20	国峰 かおる ・PFA認定ヨガイン ストラクター ・フットリフレソジ スト	¥1,000	11人 ※30歳以上の女性 初めての方、経験者
	【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、飲み物、 汗拭きタオル、除菌ウ ェットティッシュ、動 きやすい服装

A日程

マスク各自持参

※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27日(木)～9月11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
11	【ベーシックヨガ】 ～呼吸でゆるめるヨガ～(全10回)	南部公民館 10/16、30、11/13、27、 12/11、25、1/8、22、 2/12、26 金曜日 13:30～14:30	高橋 育世 ・全米ヨガアライアンスRYT200 ・ロコモヨガ指導者養成講座修了 ・マニティエーヨガ・産後ヨガ講座修了	¥1,000	10人 初めての方、経験者、高校生以上の健康な方
	受講料¥5,000 (¥500×10回)			ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装	
12	【ルーシーダットン講座平日コース】～タイ古式エクササイズで気持ちよく身体を動かそう～(全10回)	南部公民館 10/13、20、11/10、17、 12/8、15、1/5、19、 2/2、9 火曜日 13:30～14:40	星野 里香 ・タイ政府公認 STCC ルーシーダットンインストラクターコース修了 ・タイ政府公認 CCA ルーシーダットンコース ・タイ政府公認 ロイコロルーシーダットンコース	¥1,000	11人 初めての方、経験者
	受講料¥5,000 (¥500×10回)			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	
13	【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6回)	文化センター中央公民館 10/25、11/22、12/13、27、 1/24、2/28 日曜日 15:00～16:10		¥1,000	11人 初めての方、経験者
	受講料¥3,000 (¥500×6回)			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	
14	【ていねいで分かりやすい太極拳講座】(全10回)	文化センター中央公民館 10/16、23、30、11/6、13、 20、27、12/4、11、18 金曜日 13:00～14:00	福田 智之 ・健康運動指導士 ・太極拳指導者 ・中国武術留学	¥1,000	14人 初めての方、経験者
	【軽い運動】太極拳の基本を分かりやすく、ていねいに説明しながら、太極拳を練習します。次々と進まないで、初めての方でも気軽に参加できます。			受講料¥5,000 (¥500×10回)	室内履き、タオル、飲み物
NEW 15	【暮らし愉しむ気功講座】～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)	東部公民館 10/21、11/4、18 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 ・暮らしの気功の会 主宰	¥1,000	12人 20歳以上 初めての方
	【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。			受講料¥1,500 (¥500×3回)	ヨガマット又はバスタオル、飲み物
NEW 16	【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)	西部公民館 10/24、11/21、12/19 土曜日 13:30～16:00		¥1,000	11人 20歳以上 初めての方
	【軽い運動】平日忙しい方、シニアの方、ご夫婦参加も歓迎。休憩を入れながら動功静功ストレッチも少しやります。気功は豊かな人生の基盤。さあ気功生活始めましょう。			受講料¥1,500 (¥500×3回)	ヨガマット又はバスタオル、飲み物
17	【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)	文化センター中央公民館 10/23、11/6、20、 12/4、18、1/8、22、 2/12、26、3/12 金曜日 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ャリスト ・スポーツクラブインストラクター	¥1,000	10人 中高年
	【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。 主にイスを利用します			受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	動きやすい服装、タオル、飲み物
18	【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 10/12、19、11/2、9、16、 12/7、14、21 月曜日 10:00～11:15	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 ・顔こり・肩こり・あご体操インストラクター	¥1,000	14人 中高年
	【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。			受講料¥4,000 (¥500×8回)	汗ふきタオル、飲み物
19	【からだ脳が元気になるイケコ体操(イス体操)】(全11回)	文化センター中央公民館 10/27、11/17、24、12/15、 22、1/12、26、2/2、9、 3/2、16 火曜日 10:30～11:45	イケコ ・イケコ体操指導者 ・フェルデンクライス・メソッド国際認定教師	¥1,000	12人 成人 どなたでも
	【軽い運動】～脳を刺激して動きをよくする～ 楽しく動いて脳を刺激！脳が元気になれば、からだも元気に楽に動きます。からだをやさしく動かし、つながるからだにしたら、ソフトな筋トレでさらに元気に！			受講料¥5,500 (¥500×11回)	タオル、飲み物
20	【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 10/17、24、11/7、21、 12/5、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 ・中高年健康体操指導歴17年	¥1,000	12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力を確認し、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。			受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	 運動のできる服装、ウォーミングシューズ、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

筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料

A 日程

 マスク各自持参

※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27日(木)～9月11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
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) 	西部公民館 10/13、20、27、11/10 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)	9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
	【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。自粛解消には最適です。	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			
22	【カラダの調子を整える背中周りの柔軟体操】(全1回) 	学習センター 10/21 水曜日 9:30～11:30	吉川 将太 ・理学療法士 ・介護支援専門員	¥1,000 受講料¥500(¥500×1回)	19人 初めての方 筆記用具、動きやすい服装
	【軽い運動】なぜ背中周りの柔軟性が大事なのかを座学で学びます。その後、一緒に体操を実施します。簡単で、手軽な体操を紹介します。未経験の方も大歓迎です。				
23	【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3回) 	学習センター 10/12、19、11/2 月曜日 13:30～15:00	走尾 千恵美 ・テープケアコーチ	¥1,000 受講料¥1,500(¥500×3回) 教材費¥3,360	11人 初めての方 よく切れる刃渡り長めのはさみ、Tシャツ、足の付け根までまくれる短パンかスカート、ハンドクリーム(ニベア等)
	【あしづみチェック】こんなにちがうと思わなかった!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利用下さい。	「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			
24	【ひとりのできる足揉み健康法】～痛いのは最初だけ!～(全2回) 	駅西口ビル市民交流プラザ 10/14、28 水曜日 10:00～11:30	守山 幸子 ・官足法公認指導員	¥1,000 受講料¥1,000(¥500×2回) 教材費¥660	6人 健康に興味のある方 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)
	足裏の反射区(ツボのようなもの)だけでなく脚全体を隈なく強く揉みほぐしていきます。全身の血流改善を促し、自己治癒力・免疫力を高めます。	※官足法グリグリ棒をお持ちの方は、教材費無料			
25	【心とカラダを整えるアロマとミネラルの新常識】(全3回)	コミュニティセンター 10/18、11/15、12/20 日曜日 13:30～15:30	赤熊 俊行 ・九伝流整体師 ・整体講師歴3年 ・アロマセラピスト ・アロマライフアドバイザー	¥1,000 受講料¥1,500(¥500×3回) 教材費¥500	10人 初めての方、経験者 筆記用具、スカート不可(軽い運動が出来る服装)
	これからの時代をイキイキと自分らしく生きていく為の目からウロコの新常識を学び、体験していただきます。(受講生同士の接触はありません)				
26	【心とカラダを整えるアロマとミネラルの新常識】(全3回)	コミュニティセンター 10/22、11/12、12/10 木曜日 13:30～15:30	赤熊 俊行 ・九伝流整体師 ・整体講師歴3年 ・アロマセラピスト ・アロマライフアドバイザー	¥1,000 受講料¥1,500(¥500×3回) 教材費¥500	10人 初めての方、経験者 筆記用具、スカート不可(軽い運動が出来る服装)
	これからの時代をイキイキと自分らしく生きていく為の目からウロコの新常識を学び、体験していただきます。(受講生同士の接触はありません)				
27	【笑いヨガ】～心と体が元気になる!!～(全6回) 	南部公民館 10/17、11/21、12/19、1/16、2/13、3/13 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 ・みんなの認知症予防ゲームリーダー ・「ためカード」認定講師	¥1,000 受講料¥3,000(¥500×6回)	10人 どなたでも 動きやすい服装、飲み物
	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。イスに座ったまま人との距離をとり、安全に行います。今こそ笑いで免疫力アップ!				
28	【脳活性化ゲーム】～楽しみながら脳が元気になる!～(全4回)	文化センター中央公民館 10/12、12/7、1/11、3/29 月曜日 13:30～15:30	赤熊 俊行 ・九伝流整体師 ・整体講師歴3年 ・アロマセラピスト ・アロマライフアドバイザー	¥1,000 受講料¥2,000(¥500×4回)	6人 どなたでも 飲み物
	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ます。				
29	【身体と呼吸を学ぶ】(全6回)	学習センター 10/15、29、11/5、19、12/3、17 木曜日 10:00～12:00	常泉 房子 ・整体師 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000(¥500×6回) 教材費¥600	10人 18歳以上 親子参加歓迎 ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物
	昔から伝わっている呼吸の大切さについて、もう一度見直してみませんか?体を広げ、ゆるめて、のびのびした体をみんなで作りましょう。				
30	【幸せの講習会】～アロマ、血液型、スピリチュアルから、自分をひも解き、幸せになる権利を学ぶ～(全6回)	南部公民館 10/13、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9 火曜日 10:30～11:30	上田 久美子 ・アロマセラピスト ・気功ヒーリングセラピスト	¥1,000 受講料¥3,000(¥500×6回)	8人 初めての方、経験者 筆記用具、飲み物
	思う様に富や夢を引き寄せて幸せに。不安、イライラ、怒り、恐怖が無くなり幸せに。癒しのアロマに包まれて心も身体も幸せに。				
31	【幸せの講習会】～アロマ、血液型、スピリチュアルから、自分をひも解き、幸せになる権利を学ぶ～(全6回)	南部公民館 10/16、11/20、12/18、1/22、2/19、3/19 金曜日 19:00～20:00	上田 久美子 ・アロマセラピスト ・気功ヒーリングセラピスト	¥1,000 受講料¥3,000(¥500×6回)	8人 初めての方、経験者 筆記用具、飲み物
	思う様に富や夢を引き寄せて幸せに。不安、イライラ、怒り、恐怖が無くなり幸せに。癒しのアロマに包まれて心も身体も幸せに。				

A日程

マスク各自持参

※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

●教養関係講座●

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月27日(木)～9月11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
32	【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 10/20、11/10、24 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 ・バイオレゾナンスセ ラピスト ※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 筆記用具
	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。				
33	【生活の知恵袋講座】～年末の大掃除には、手も荒れないせっけん類でさっぱりクリーニング～ (全2回)	コミュニティセンター 10/30、11/13 金曜日 9:30～11:30	西川 裕美 ・埼玉県環境アドバイザ ・彩の国環境大学修了生(化学物質部会) ・消費者被害防止サポーター	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥100	12人 どなたでも タオル、筆記用具
	せっけん、重曹、クエン酸、酸素系漂白剤で手も荒れず殺菌もでき、家中さっぱりクリーニング。小さなお子様にも安心なナチュラルクリーニングを実演します。				
34	【1億人のトランプゲーム!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)	コミュニティセンター 10/15、29、11/12、26 木曜日 9:00～12:00	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	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	8人 初めての方 なし
	大学の単位も取れるトランプゲーム、コントラクトブリッジの初歩をミニブリッジというゲームで踏み出してみてください。				
35	【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 10/19、11/9、12/14、 2/8、15、3/15 月曜日 10:00～11:30	真鍋 透 ・全国漢文教育学会事務局長 ・中学校・高等学校教諭専修免許(国語)	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥600	14人 初めての方、経験者 興味のある方 ノート、筆記用具
	『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、一緒に学んで参りましょう。				
NEW 36	【やさしい漢詩入門】 ～さあ、詩の世界旅行へようこそ～ (全5回)	中丸公民館 11/1、8、22、29、12/6 日曜日 9:45～11:45	古茂田 彰男 ・けんかつボランティア講師 ・漢文音読の会代表	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥500	20人 興味のある方 ノート、筆記用具、 フェイスシールド(任意)
	漢詩の基本的なルール。唐詩を中心に詩の背景・押韻・対句・日本への影響を確認しつつ、音読を中心とした全員参加型講座です。初心者歓迎の楽しい講座です。				
37	【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 10/14、28、11/4、11 水曜日 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 筆記用具
	稲荷山古墳とそこから出土した鉄剣等の埋葬品の意味を学びます。また伊奈忠次による北武蔵の開発や、伊奈忠治による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。				
38	【楽しく遊んで学ぶスマホ・デジカメ講座】(全6回)	文化センター中央公民館 10/23、11/27、12/25、 1/22、2/26、3/26 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	14人 初級者から上級者 スマホ・ デジタルカメラ、 カメラ説明書
	スマホ・デジカメを使って撮影実習。シャッターチャンスの捉え方、光線の見極め感覚、編集。プリント方法等、みなさんと一緒に学びましょう。				
39	【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 10/15、22、29、11/5、 12、19、26、12/3 木曜日 9:30～12:00	早川 澄雄 ・パソコン歴25年 ・スマホ歴12年 ・北本E(エンジョイ/パソコン)クラブ代表	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	10人 初めての方 筆記用具、B5ノート、 スマートフォン
	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。				
40	【楽しむ 韓国語講座 入門】(全6回)	文化センター中央公民館 10/14、21、28、 11/4、18、25 水曜日 14:00～15:30	金 恵玉 ・韓国語教師資格証 ・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¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥2,000	14人 初めての方 ノート(必要に応じて)、 筆記用具
	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!				
41	【楽しむ 韓国語講座 中級】(全6回)	文化センター中央公民館 10/13、20、27、 11/10、17、24 火曜日 19:00～20:30		¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥1,000	14人 経験者 ※ハンガルの読み書きが出来る人 ノート(必要に応じて)、 筆記用具
	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?				

前回受講者は教材費1,000円

A日程

マスク各自持参

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

● 芸術・文化講座 ●

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月27日(木)～9月11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
NEW 42	【書にふれる・ゼロから始める臨書】 ～臨書ってなあに?～(全5回)	学習センター 10/17、11/14、12/12、 1/9、2/13 土曜日 18:00～22:00	佐藤 恵子 ・養拙文社 師範 ・読売書法展入選	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥100	10人 初めの方 経験者 年齢問わず 書道道具一式(お持ちの方) ※無い方は初回到説明。 目玉クリップ、新聞紙 (朝刊1日分)
	43	【ペン習字講座】(全8回) 基礎から学ぶペン習字。毎日使用する文字を理論的にわかりやすく説明。形の取り方等を解明しつつ指導します。	東部公民館 10/27、11/17、12/1、15、 1/5、19、2/9、3/9 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
44	【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 10/20、11/10、12/8、22、 1/12、2/2、16、3/2 火曜日 13:30～15:00	 平間 秀蘭 ・日本教育書道連盟 漢字科・仮名科教授 ・墨泉漢字科 師範	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥4,000	9人 初めの方、経験者 書道用具一式
	45	【かな書道講座】～初心者から上級者の方まで指導致します～(全6回) 基本から古典まで幅広く学びます。筆を持つ事が楽しく、そして喜びに変わります事でしょう。	文化センター中央公民館 10/14、11/11、12/9、 1/6、2/10、3/10 水曜日 13:30～15:00	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¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥500
46	【かな書道入門】～墨を磨る時間～(全5回) 墨を磨り、紙をひろげて自分の心に向きあう。墨を磨る時間は仕事を忘れて、自分だけの大切な時にしましょう。『かな』の基本を一人ずつ手本を書いて指導します。	南部公民館 11/17、12/22、1/19、 2/16、3/16 火曜日 18:30～20:00	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¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥2,000	8人 初めの方、経験者 書道道具一式(筆は4号くらいの太筆、半紙は漢字用)
	47	【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、字のバランスの取り方、のし袋、宛名書、年賀状、手紙文等の幅広く生活に役立つ書学びます。	文化センター中央公民館 10/16、30、11/13、27、 12/11、1/15、29、2/5 金曜日 13:30～15:00	長野 和窓 ・華道家元池坊師範 ・いけばな歴35年	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥600
48	【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。年賀状、かなの連綿、行書のくずし方、現代文、古典、賞状等、希望教材に対応し、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 10/21、11/4、18、12/2、 16、1/20、2/3、17 水曜日 13:30～15:00	関根 隆子 ・表千家教授 ・NHKカルチャー講師 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥600	11人 18歳以上 ※基礎コース修了者 小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
	49	【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 10/17、11/21、12/19 土曜日 13:30～16:00	福島 さわえ ・表千家教授 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥3,000
50	【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。別々に稽古しています。忙しい現代だからこそ『忙中閑あり』の精神を学びましょう。年令や男女にかかわらず、いつでも楽しめます。	文化センター中央公民館 10/13、27、11/10、24、 12/8、1/26、2/9、23、3/9、 23 火曜日 19:00～21:00	清水 廣子 ・裏千家茶道 正教授 ※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 初めの方 経験者 男性・親子参加歓迎 ふくさ、扇子、懐紙、 楊子(お持ちの方)、 白色の靴下
	51	【茶道講座】 ～お茶で一息いれませんか?～(全10回) 季節を表す和菓子。釜の煮える音や茶筴のサラサラと茶を点てる音、菓子とお茶を頂く瞬間静かさも心に響く。こんなひと時を生活の中に一緒にいかがですか。	勤労福祉センター 10/17、24、11/7、21、12/5、 19、1/9、23、2/6、20 土曜日 13:30～17:00	清水 廣子 ・裏千家茶道 正教授 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000
52	【茶道講座】 ～豊かな日本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。	勤労福祉センター 10/13、27、11/10、17、 12/1、15、1/26、2/2、16、 3/2 火曜日 13:30～16:30	福島 さわえ ・表千家教授 ※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 初めの方、経験者 ふくさ、扇子、懐紙、 楊子、白色の靴下

お持ちでない方は、一式時間内貸出有

親子参加の場合、お子様も同料金

お子様は受講料と教材費で5,000円

A日程

マスク各自持参

※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27日(木)～9月11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
53	【川柳講座】～川柳で生き生きとした人生を～ 生活の中に笑いを取り入れましょう(全6回)	コミュニティセンター 10/28、11/25、12/23、 1/27、2/24、3/24 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	13人 明るく楽しい人生に したい方
	ストレスや心の中にある蟻など5・7・5で書いてみま しょう。人間の脳みそは使えば使うほど動き出します。川柳 で楽しく笑いのある人生にいきましょう。			受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥600	筆記用具
54	【楽しい俳句教室】(全10回)	駅西口ビル市民交流プラザ 10/15、11/5、19、12/3、 17、1/7、21、2/4、18、 3/4 木曜日 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	8人 初めての方、経験者
	自分の句を皆で楽しく推敲していくうちに、自然と俳句の 「かたち」や季語、文法が身につきます。新聞や雑誌にも 投稿してみましょう。			受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥1,000 前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費無料	筆記用具
55	【楽しい絵手紙(絵画)講座】(全9回)	文化センター中央公民館 11/28、12/12、26、1/9、 23、2/13、27、3/13、27 土曜日 10:00～12:00	 絵の具、筆をお持ちの方は、教材費3,900円	¥1,000	14人 初めての方、経験者
	絵を描いてみたいけど、今まであまり経験がないという方 から、今以上に上手に描けるようになりたい…と思っている 方。絵手紙から静物・風景画まで広がります。			受講料¥4,500 (¥500×9回) 教材費¥5,900	水彩絵の具(顔彩も可)、 鉛筆(3B～4B)、筆(大・ 小)、消しゴム(練りゴ ム)、パレット、水入れ (びんなど)、布
56	【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)	文化センター中央公民館 11/18、12/16、1/20、 2/17、3/17 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	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。			受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥2,000	新聞紙1日分、雑巾
57	【着付け講座】 ～ちょっと頑張っって着物スタイル～(全8回)	文化センター中央公民館 10/12、19、11/2、16、 1/18、2/1、15、3/1 月曜日 17:30～18:45	金子 雅子 ・きもの愛好家	¥1,000	5人 初級者
	ステイホーム中、タンスの中に思い出のお着物はありませ んか。お着物に袖を通してみましょう。きっとお似合いに なります。一人で着られるが目標です。			受講料¥4,000 (¥500×8回)	着物一式(持っている もので良い)、針、 糸
58	【着付け講座】 ～ちょっと頑張っって着物スタイル～(全8回)	文化センター中央公民館 10/12、19、11/2、16、 1/18、2/1、15、3/1 月曜日 19:00～20:30		¥1,000	8人 中級者
	ステイホーム中、タンスの中に思い出のお着物はありませ んか。お着物に袖を通してみましょう。きっとお似合いに なります。一人で着られるが目標です。			受講料¥4,000 (¥500×8回)	合わせの着物一式
59	【楽しい着付け教室】(全10回)	文化センター中央公民館 10/21、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	¥1,000	10人 初めての方、経験者
	そろそろ着物の季節ですね。今から頑張っってお正月には一 人で着てみませんか?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。			受講料¥5,000 (¥500×10回)	着物一式(小物など足 りない物は、初日に説 明するので新規購入 不用)
60	【楽しい着付け教室】(全10回)	中丸公民館 10/23、11/6、20、 12/4、18、1/15、29、 2/5、26、3/12 金曜日 9:30～11:30		¥1,000	10人 初めての方、経験者
	そろそろ着物の季節ですね。今から頑張っってお正月には一 人で着てみませんか?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。			受講料¥5,000 (¥500×10回)	着物一式(小物など足 りない物は、初日に説 明するので新規購入 不用)
61	【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)	中丸公民館 10/20、27、11/17、12/1、 15、1/19、26、2/2、16、 3/2、16、30 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	¥1,000	11人 ※男性も可 初めての方、経験者
	筆筈に眠ったままになっております思い出のお着物を楽し みながら袖を通し「約束事」「マナー」「知識」を学び、着 物美人、マナー美人になりませんか? 男性参加の場合(男性:13:00～14:00 女性14:00～16:00)に変更			受講料¥6,000 (¥500×12回)	着物、帯、足袋、裾よけ、 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
62	【着付け講座】 ～四季を通してお着物を楽しみましょう～(全6回)	中丸公民館 10/17、11/7、12/5、 1/16、2/6、3/13 土曜日 13:30～15:30		¥1,000	11人 ※男性も可 初めての方、経験者
	筆筈に眠ったままになっております思い出のお着物を楽し みながら袖を通し「約束事」「マナー」「知識」を学び、着 物美人、マナー美人になりませんか? 男性参加の場合(男性:13:00～14:00 女性14:00～16:00)に変更			受講料¥3,000 (¥500×6回)	着物、帯、足袋、裾よけ、 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

A 日程

マスク各自持参

※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27日(木)～9月11日(金) 必着

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
63	【ピアノ講座】～思い出のピアノ。外出自粛時も練習して、気分転換ができますよ。～(全10回)	コミュニティセンター 10/15、29、11/5、19、12/3、 17、1/7、21、2/4、18 木曜日 13:30～16:30	青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ 科卒業 ・ピアノ講師 ・コーラス伴奏	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥100	10人 ※40歳以上 初めての方、経験者
	今回は3密を避ける為に、入れ替え制にしました。1人15分ずつの個人レッスンは変わりません。この機会にお家でできる趣味を始めませんか?				
64	【楽しいピアノ講座】 ～音楽で心も元気に～(全7回)	勤労福祉センター 10/21、28、11/18、12/16、 1/20、2/17、3/17 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¥3,500 (¥500×7回) 教材費¥200	8人 初心者
	1人15分ずつ個人レッスンをします。生活に音楽と触れ合える時間があれば、きっと心も元気になります。ピアノは素敵時間にピッタリ♪ぜひ楽しく弾きましょう。				
65	【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 10/16、30、11/6、20、 12/4、18、1/8、22、 2/5、19、3/5 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30年 以上	¥1,000 受講料¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥1,500	14人 初心者、初級者
	ピアノとキーボード、楽しみ方はそれぞれですが基本は同じです。左右の指で奏でる音楽を始めてみませんか。楽譜が読めなくても心配ありません。				
66	【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 10/19、11/2、9、12/14、 21、1/18、2/1、8、15、 3/1、15 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
	個人レッスンです。1回の講座時間内に仕上がる曲から始め、弾いてみたい曲を半年かけて一緒に仕上げていきます。あなただけの音楽を創りましょう。				
67	【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 10/24、11/14、28、 12/12、26、1/9、 2/13、27、3/13、27 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
	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。				
68	【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11回)	西部公民館 10/23、30、11/13、27、 12/11、25、1/22、29、 2/12、3/12、26 金曜日 13:30～15:00	小山 圭子 ・オカリナ歴14年 ・介護施設などでのボ ランティア演奏	¥1,000 受講料¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥2,200	16人 経験者(中級)
	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心地良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が味わえると思います。				
69	【癒しのオカリナ講座】 ～オカリナと一緒に楽しみましょう～(全11回)	西部公民館 10/23、30、11/13、27、 12/11、25、1/22、29、 2/12、3/12、26 金曜日 15:20～16:50		¥1,000 受講料¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥2,200	16人 経験者(初級)
	初級講座に参加された方や昔吹いたことがある方、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に癒されてみませんか。				
70	【金管楽器講座】～初心者・初級者限定～(全10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) 10/17、24、31、11/7、14、 21、28、12/5、12、19 土曜日 9:30～11:00	加治 直人 ・元ロイヤル交響吹奏 楽団員 ・中学校音楽教員免許 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	6人 初めての方、 小学4年生以上 ※楽器持参
	トランペット、ホルン、トロンボーン、ユーフォニアム等を吹きたい方、又は持っている方、この講座で吹ける様になりませんか。アルプホルンの試奏も可能です。				
トランペット・トロンボーン(各2台) 講座時間内貸出有					
71	【カラオケ講座】～自分が楽しむ歌から人に聞かせる歌へ～(全12回)	コミュニティセンター 10/15、29、11/5、19、 12/3、17、1/7、21、 2/4、18、3/4、18 木曜日 14:00～16:30	山川 倅一 ・日本作詞家協会会員 ・日本著作権協会会員	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回)	14人 初めての方、経験者
	(基礎力アップが重要です) 腹式呼吸・発声方法・メリハリの付け方・歌唱力アップをめざします。				

前回の教材をお持ちの方は教材費無料

教則本をお持ちの方は教材費200円

教則本をお持ちの方は教材費200円

A 日程

☰ マスク各自持参

※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27日(木)～9月11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
72	【カラオケ講座】～唄う事で、心と身体の運動となり健康につながる～(全12回)	北部公民館 10/22、29、11/12、26、 12/10、24、1/14、28、 2/11、25、3/11、25 木曜日 13:30～16:30	三沼 忠雄 ・歌謡講師37年 ・全日本歌謡連盟 ・埼玉県歌謡指導者 連盟	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥2,000	14人 興味のある方 筆記用具、飲み物、 楽譜(お持ちの方)
	口を大きく開いて、言葉の意味も考えて、表情を創り、足腰・腹・背に深い息を送り、力を加えて声を出す。それなりの感情を加えると素敵なおととき。心を癒し、楽しく続けられます。				
73	【発声・発音から始め、基礎から学べる講座】 ～楽しく歌う・笑顔で広がる心の和～(全11回)	北部公民館 10/20、11/3、17、 12/1、15、1/5、19、 2/2、3/2、16、30 火曜日 9:00～12:00	小林 旭 ・審査員(歌) ・公認講師(歌謡曲) ・北本市観光大使 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥2,000	13人 初めての方、経験者 筆記用具、飲み物
	声の出し方・発声・発音から学びます。そして言葉の表現を心から伝えられる技術を学びます。又、音楽用語も学びます。歌謡講座は皆様に楽しく意味ある歌唱で仕上げます。				
74	【民謡太鼓講座】 ～唄に合わせて太鼓を打ってみませんか?～(全3回)	西部公民館 10/31、11/14、28 土曜日 13:30～15:00	佐藤 月信 ・埼玉県民謡協会準名 人位(唄、三味線、 太鼓) ・指導歴30年 ※アシスタント3名	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥1,000	5人 初めての方、経験者 筆記用具
	初心者の方、又は経験者の方でも民謡の唄に合わせて出来るようになります。又、健康にも良いと思います。皆様の参加をお待ち致します。				
75	【詩吟講座】 ～体内の筋力アップ 自分の発声によって～(全5回)	学習センター 10/17、24、31、11/7、14 土曜日 10:00～11:30	小林 若子 ・詩吟文月会会長 ・指導歴20年 ・日本詩吟協会全国コ ンクール出場	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	5人 関心・興味のある方 筆記用具、飲み物
	体の部分である肺・喉・お腹などを発声することで筋力アップにつながり、なお詠人の詩の情景を感じ、自分の声で歌ってみる楽しさを味わえます。				
76	【江戸小唄教室】 ～江戸の粋を体験してみませんか～(全8回)	文化センター中央公民館 10/22、29、11/12、26、 12/10、24、1/14、28 木曜日 18:00～22:00	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	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥400	7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
	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!				
77	【やさしい三味線講座】 ～三味線で楽しく健康作り～(全8回)	勤労福祉センター 10/15、22、29、11/5、19、 26、12/3、17 木曜日 10:00～12:00	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導29年 ・三味線指導29年	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥500	5人 初めての方 飲み物
	脳の活性を維持するには、指先を使うのが良いと言われます。三味線は音を作る楽器で、創造力を養います。誰でも知っている唱歌で、三味線を楽しむ講座です。				
78	【日本民謡講座】～唄・三味線 どちらでも自由に 選び楽しんでみませんか?～(全12回)	コミュニティセンター 10/24、31、11/14、28、 12/12、26、1/9、23、2/13、 27、3/13、27 土曜日 10:00～11:40	中村 豊良 ・日本民謡協会認定教 授 ・埼玉県民謡協会認定 教授 ・指導歴49年 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥1,000	5人 20歳以上 どなたでも 筆記用具、ノート
	最初は皆さんご存知の『黒田節』から始め、東北民謡から各県の代表的な歌を楽しみながら、三味線は『津軽じよんがら節』弾きまで楽しめる講座に。				
79	【歌声ひろば講座】 ～愛唱歌60曲を広いホールで歌おう～(全6回)	文化センター中央公民館 10/13、11/10、12/8、 1/12、2/9、3/9 火曜日 10:00～11:30	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	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥1,200	100人 歌の好きなシニア 楽譜(お持ちの方)、 筆記用具、飲み物、 名札(前回受講者でお 持ちの方)
	唄が好きなシニアの皆さんお待たせいたしました。自粛生活で声が出にくくなった方にオススメ講座です。心地よいピアノ伴奏に合わせて楽しく歌いましょう!(今回は、舞台上に上がらず、客席で歌います)				
80	【作者と歌う「荒川のうた」講座】 ～♪歌って楽しく健康に!～(全11回)	コミュニティセンター 10/21、11/4、18、12/2、 16、1/6、20、2/3、17、 3/3、17 水曜日 10:00～11:30	高野 美代子 ・荒川のうた作詞 ・荒川のうた合唱団 21年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥2,500	13人 初めての方、経験者 筆記用具、飲み物、 歌集
	健康体操や発声に続き「荒川のうた」250曲より①荒川のふるさと②ポピーの花③海獣パレオ④石戸蒲ザクラなどを歌えば心晴れやかな笑顔が生まれます。				

太鼓のバチをお持ちの方は、教材費無料

三味線がない方は、講座時間内無料貸出有

三味線がない方は、講座時間内無料貸出有

「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

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

マスク各自持参

※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27日(木)～9月11日(金) 必着

● 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
81	【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】(全6回) ハロウィン・クリスマス等季節のイベントに沿ったレッスン内容。生花から天然素材まで多彩な花材を使用。楽しくドイツヨーロッパの基礎を学びます。	文化センター中央公民館 10/15、11/19、12/10、 1/14、2/18、3/18 木曜日 10:00～11:30	中川 禎子 ・(公社)NFD公認校 ・(公社)NFD本部講師 ・プリザーブドフラワー 一芸術協会講師 ※アシスタント1名	¥1,000	13人 初心者・経験者
	受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥15,000	花ばさみ、新聞紙、持ち帰り袋			
82	【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】(全6回) ハロウィン・クリスマス等季節のイベントに沿ったレッスン内容。生花から天然素材まで多彩な花材を使用。楽しくドイツヨーロッパの基礎を学びます。	文化センター中央公民館 10/31、11/28、12/12、 1/23、2/27、3/20 土曜日 13:30～15:00	中川 禎子 ・(公社)NFD公認校 ・(公社)NFD本部講師 ・プリザーブドフラワー 一芸術協会講師 ※アシスタント1名	¥1,000	13人 初心者・経験者
	受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥15,000	花ばさみ、新聞紙、持ち帰り袋			
83	【ガーデニング講座】～あなたのお庭を四季折々の草花で美しく飾りませんか～(全3回) リース・壁面を飾るハンキングバスケット・多肉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びます。	コミュニティセンター 11/7、12/5、1/16 土曜日 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	12人 初めての方、経験者
	受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥9,500	園芸用ハサミ、エプロン、薄手のゴム手袋			
84	【ガーデニング講座】～あなたのお庭を四季折々の草花で美しく飾りませんか～(全3回) リース・壁面を飾るハンキングバスケット・多肉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びます。	文化センター中央公民館 11/10、12/8、1/19 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	12人 初めての方、経験者
	受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥9,500	園芸用ハサミ、エプロン、薄手のゴム手袋			
NEW 85	【プリザーブドフラワー講座】(全3回) バラ・かすみそう・あじさいを使用し、自分用のプリザーブドフラワーを作ります。特殊な液を使い長持ちする花。枯れる事がない生花をぜひ使ってみてください。	南部公民館 10/17、11/7、12/5 土曜日 10:00～11:30	八須 玲子 ・プリザーブドフラワー講師 	¥1,000	8人 興味のある方
	受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥3,000	花ばさみ、持ち帰り袋			
86	【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) 銀・銅・真鍮3種類の金属を使用し、デザイン3色リングをつくりまします。カット、穴開け、溶接、研磨などの基本技術で世界で一つの指輪をつくりまします。	文化センター中央公民館 10/28、11/4、11 水曜日 14:00～16:00	原口 美喜磨 ・東京藝術大学大学院卒 ・現代美術造形作家 	¥1,000	9人 初めての方、経験者
	受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥10,600	エプロン、磨き用ボロ布、ノート、筆記用具			
87	【彫金講座】～自分だけの銀製・ジュエリーブローチをつくらう～(全3回) 本格的に銀材を使用してデザインブローチを、糸のこぎり、金鋸、タガネ紋様などのやさしい彫金技術でつくりまします。	文化センター中央公民館 11/25、12/2、9 水曜日 14:00～16:00	原口 美喜磨 ・東京藝術大学大学院卒 ・現代美術造形作家 	¥1,000	9人 初めての方、経験者
	受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥10,000	エプロン、磨き用ボロ布、ノート、筆記用具			
NEW 88	【木彫り講座】(全6回) 自分だけ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。	中丸公民館 10/16、23、11/13、27、 12/11、25 金曜日 13:00～14:30	佐藤 堅一 ・指導歴2年 	¥1,000	5人 初めての方、経験者 興味のある方なら
	受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥700	鉛筆、消しゴム、彫刻刀 彫刻刀をお持ちでない方は、貸出します			
89	【シャドウボックス講座】 ～小さな額の中にひろがる世界～(全8回) ティーポットとお花のモチーフの作品を作ります。完成作品をお好みに額装していただきます。艶やかな陶器の様なステキな作品に仕上がります。 ※材料を変更する場合もあります	文化センター中央公民館 10/15、11/26、12/3、17、 1/14、2/4、18、3/11 木曜日 9:30～12:00	山口 こそえ ・3D Art Circle YUCCA 認定理事 ・3D Art Circle YUCCA 認定講師	¥1,000	7人 初級者
	受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥10,000	鉛筆、消しゴム、はさみ、ピンセット、カッター、30cm定規、作品持ち運び用袋 作業の際、眼鏡を使用する方は眼鏡持参			
90	【シャドウボックス講座】 ～小さな額の中にひろがる世界～(全8回) ティーポットとお花のモチーフの作品を作ります。完成作品をお好みに額装していただきます。艶やかな陶器の様なステキな作品に仕上がります。 ※材料を変更する場合もあります	文化センター中央公民館 10/18、11/15、29、12/20、 1/17、2/7、28、3/14 日曜日 13:30～16:00	山口 こそえ ・3D Art Circle YUCCA 認定講師	¥1,000	7人 初級者
	受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥10,000	鉛筆、消しゴム、はさみ、ピンセット、カッター、30cm定規、作品持ち運び用袋 作業の際、眼鏡を使用する方は眼鏡持参			

A 日程

マスク各自持参

※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27日(木)～9月11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
91	【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6回)	文化センター中央公民館 10/15、11/19、12/3、17、 2/18、3/18 木曜日 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	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥12,000	6人 初めての方、経験者 興味のある方 持ち帰り用の袋
	扱いやすいアルミワイヤーを中心に季節感溢れる作品作り を一緒に楽しみましょう。難しい所は事前準備済みです。 初心者の方も是非!安心してご参加下さい。				
92	【手作りアルバム♥体験講座】(全2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) 10/18、25 日曜日 13:00～15:30	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13年	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥1,900	7人 初めての方 ※お子様連れ歓迎 写真20～25枚
	ステイホームの期間中、写真整理をした方もいるのでは! 次はアルバムに綴って記憶を記録として残しませんか!!お 子様の成長記録を!自分史の記録を!				
93	【和服リメイク講座】 ～すっきりまとうドレープコーディネーター～ (全4回)	文化センター中央公民館 10/24、31、11/21、28 土曜日 10:00～12:00	宮下 登志子 ・東京都洋裁教員認定 ・日本女子大学家政学 部卒 ・講師歴20年以上	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥200	14人 初めての方 中級者 リメイク用着物等、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
	ダンスに眠っている和服をさっと羽織れる軽くておしゃれ なコーディネーターにリメイク。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!!				
94	【津軽こぎん刺し講座】 ～美しい幾何学模様を作りましょう～ (全6回)	文化センター中央公民館 10/21、11/4、11、 12/2、9、1/13 水曜日 10:00～12:00	野島 悦子 ・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¥1,900	10人 初めての方、 興味のある方 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。平織りの布目を一針ずつひろって刺し ていき、美しい幾何学模様が出来上がって いく楽しさを体験してみませんか?				
NEW 95	【たのしいかぎ針あみ講座】 ～クリスマス華やかに～ (全6回)	文化センター中央公民館 10/24、31、11/14、 21、28、12/5 土曜日 13:00～15:00	津田 燿桃 ・手編み、機械編み講 師 ・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¥2,700	7人 興味のある方 ※中学生以上 筆記用具、はさみ、か ぎ針(6/0・7/0号程 度)、毛糸針 ※初回 貸出有
	カギ編みは、カギ針と毛糸で気軽に楽しめる手芸です。丸・ 四角の基本の編み方から練習し、クリスマスベルを作ります。 仕上げて、おうちに飾りましょう。				
NEW 96	【たのしいかぎ針あみ講座】 ～クリスマス華やかに～ (全6回)	文化センター中央公民館 10/18、25、11/1、 22、29、12/13 日曜日 13:00～15:00		¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥2,700	7人 興味のある方 ※中学生以上 筆記用具、はさみ、か ぎ針(6/0・7/0号程 度)、毛糸針 ※初回 貸出有
	カギ編みは、カギ針と毛糸で気軽に楽しめる手芸です。丸・ 四角の基本の編み方から練習し、クリスマスベルを作ります。 仕上げて、おうちに飾りましょう。				
97	【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(午前)～ (全8回)	文化センター中央公民館 10/30、11/13、27、12/11、 25、1/8、22、2/5 金曜日 9:30～12:00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴26年 ・女子美術短期大学卒	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥8,000	9人 18歳以上 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)
	やさしい基本編と応用編の2本立てです。今回は定員を減 らし、1テーブル1名迄として行い、2講座に分けての製作 です。ご協力お願い致します。				
98	【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(午後)～ (全8回)	文化センター中央公民館 10/30、11/13、27、12/11、 25、1/8、22、2/5 金曜日 13:30～16:00		¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥8,000	9人 18歳以上 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)
	やさしい基本編と応用編の2本立てです。今回は定員を減 らし、1テーブル1名迄として行い、2講座に分けての製作 です。ご協力お願い致します。				

● 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
99	【はじめてのピアノ講座】 ～リトルプリンセス・プリンスのように奏でよう～ (全3回)	勤労福祉センター 10/24、11/21、12/19 土曜日 9:00～12:00	中村 千穂美 ・オンピノ音楽教室 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¥200	8人 3歳～小学生 ※親子参加歓迎 筆記用具、弾きたい曲 の楽譜(お持ちの方)
	一人一人に寄りそう20分間の個人レッスンです。手作り楽 器をつくってリズム打ちをしたり、音符の読み弾き、全3 回で1曲を完成する「はじめの一步」個人レッスン。				

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
100	【血液循環体操】 ～筋肉が呼べば応える義理堅い血液～ (全4回)	駅西口ビル市民交流プラザ 1/30、2/6、20、3/6 土曜日 10:00～11:30	及川 芳子 ・フタムラ式血液循環 体操指導士6年	¥1,000	11人 初めての方
	【軽い運動】いつでも、どこでも、誰でも無理なく続けられる血液循環体操。椅子に座りながら、簡単な動きで心まで温かくなる健康法。一緒にやってみませんか?			受講料¥2,000 (¥500×4回)	動きやすい服装、飲み物、タオル
101	【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 1/11、18、2/1、8、15、 3/1、15、29 月曜日 10:00～11:15	吉村 美喜 ・イケコ式スケルタル アレンジインストラクター ・顔こり、肩こり、あご体操インストラクター	¥1,000	14人 中高年
	【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。			受講料¥4,000 (¥500×8回)	汗ふきタオル、飲み物
102	【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 1/9、23、2/6、20、 3/6、20 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	12人 概ね55歳以上 興味のある方
	【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。			受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	運動のできる服装、ウォーミングシューズ、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
103	【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 1/12、19、26、2/2 火曜日 10:00～12:00	田中 敏彦 ・日本けん玉協会段 位・指導員資格取得 ・北本市立児童館「けん玉クラブ」指導	¥1,000	9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
	【軽い運動】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。自粛解消には最適です。			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
104	【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テーピングケア」(全2回)	西部公民館 1/15、22 金曜日 13:30～15:00	走尾 千恵美 ・テーピングケアコーチ	¥1,000	11人 経験者
	【あしぶみチェック】試した人の67%が「暮らしが楽になった!」「動けて嬉しい!」と大反響♪ずっと続けて欲しいから、「おさらい会」を開きます。経験者さま向け講座です。			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)
105	【ひとりのできる足揉み健康法】 ～痛いのは最初だけ!～ (全2回)	駅西口ビル市民交流プラザ 2/13、20 土曜日 14:00～15:30	守山 幸子 ・官定法公認指導員	¥1,000	6人 健康に興味のある方
	足裏の反射区(ツボのようなもの)だけでなく脚全体を隈なく強く揉みほぐしていきます。全身の血流改善を促し、自己治癒力・免疫力を高めます。			受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥660	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)
106	【コミュニケーション力講座】 ～聴く力・伝える力・表現力・気づく力～ (全3回)	文化センター中央公民館 2/7、21、3/7 日曜日 13:30～16:00	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	10人 興味のある方
	より良い人間を築くテーマとは? コミュニケーションの領域!聴く力・伝える力・表現力・気づく力のポイントを学びます。コミュニケーションゲーム!			受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥500	筆記用具
107	【漢文入門『韓非子』を読む】 ～優れた為政者・経営者・リーダーの愛読書～ (全5回)	中丸公民館 1/24、31、2/7、14、21 日曜日 9:45～11:45	古茂田 彰男 ・けんかつボランティア 講師 ・漢文音読の会代表	¥1,000	20人 興味のある方
	秦の始皇帝が愛した『韓非子』。中心思想を全員で音読する参加型講座です。今の自分に満足しない方にヒントを与える『韓非子』を共に学びませんか。待ってます。			受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥500	ノート、筆記用具、フェイスシールド(任意)
108	【1億人のトランプゲーム!コントラクトブリッジ講座】 ～これからの本番さ～ (全10回)	コミュニティセンター 1/7、14、21、28、2/4、 18、25、3/4、11、18 木曜日 9:00～12:00	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	¥1,000	8人 初めての方
	大学の単位も取れるトランプゲーム、コントラクトブリッジを教本を使って第一歩からお伝えます。A日程も受けておくと序盤が解りやすくなります。			受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥500	テキスト(お持ちの方)

テキスト「5枚ブリッジ入門コース」をお持ちの方は教材費無料

B 日程

マスク各自持参

※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27日(木)~12月4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
109	【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 1/23、2/20、3/13 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 ※小学3年生以上 華道用はさみ、前掛け、新聞紙、雑巾、持ち帰りの袋
110	【金管楽器講座】 ~初心者・初級者限定~ (全10回) トランペット、ホルン、トロンボーン、ユーフォニアム等を吹きたい方、又は持っている方、この講座で吹ける様になりませんか。アルプホルンの試奏も可能です。 トランペット・トロンボーン (各2台) 講座時間内貸出有	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) 1/9、16、23、30、2/6、13、20、27、3/6、13 土曜日 9:30~11:00	加治 直人 ・元ロイヤル交響吹奏楽団 ・中学校音楽教員免許 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	6人 小学4年生以上 初めての方 ※楽器持参 各楽器、譜面台、タオル又は雑巾、筆記用具、携帯用アルコールかジェル、フェイスシールド (任意)
111	【民謡基礎講座】 ~歌って楽しく健康作り~ (全8回) 民謡を大きな声で歌うのは、ワケがあります。大きな声を深い呼吸で出すのは、有酸素運動となり、歌の表現は癒しになります。心身ともに健やかになります。	コミュニティセンター 1/5、12、19、2/2、16、3/2、16、30 火曜日 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 初めての方 飲み物、腰紐またはベルト、ある方は録音機器
112	【ワイヤークラフトで楽しむ「ひな祭り」】 ~お雛飾りを作ろう♪~ (全2回) シャンパンカラーの扇型土台に鮮やかなグラデーションカラーワイヤーを使って豪華で可愛いワイヤークラフトならではのお雛飾りを作ります。	文化センター中央公民館 2/6、13 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・アンサンブル主宰	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥4,000	6人 初めての方、経験者、興味のある方 持ち帰り用の袋
113	【手作りアルバム♥体験講座】 (全2回) ステイホームの期間中、写真整理をした方もいるのでは！次はアルバムに綴って記憶を記録として残しませんか!!お子様の成長記録を！自分史の記録を！	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) 3/7、14 日曜日 13:00~15:30	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13年	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥1,900	7人 初めての方 ※お子様連れ歓迎 写真20~25枚
114	【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) 一人一人に寄りそう20分間の個人レッスンです。手作り楽器をつくってリズム打ちをしたり、音符の読み弾き、全3回で1曲を完成する「はじめの一步」個人レッスン。	勤労福祉センター 1/16、2/20、3/20 土曜日 9:00~12:00	中村 千穂美 ・オンピノ音楽教室 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¥200	8人 3歳以上 ※保護者同伴 筆記用具、弾きたい曲の楽譜 (お持ちの方)

