

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

申込期間 (期間内必着)

通年・A日程 (No.1～95)
2/24 (水)～3/12 (金)B日程 (No.96～108)
2/24 (水)～6/4 (金)いずれかの方法で申込み
・とじ込み往復はがき
・キタガクHP
※直接お持ちの場合は、
土・日・祝日除く

受講の可否通知

通年・A日程 (No.1～95)
3/19 (金) 頃 (発送予定)B日程 (No.96～108)
6/9 (木) 頃 (発送予定)申込み期間終了後、返信
はがき又はメールを送付
※受講希望者が少ない講座
は、中止となります。

受講料の納入期間

通年・A日程 (No.1～95)
3/22 (月)～4/2 (金)B日程 (No.96～108)
6/10 (木)～6/18 (金)※土・日・祝日除く
※3/27(土)及び6/12(土)は、
9:00～12:00 まで市役所
1階総合案内隣で受付けます。

受講

直接会場へお越しください。

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、講座の中止や定員等、講座の内容が変更になる
場合がありますので、予めご了承ください。

※ 持病のある方、体調に不安をお持ちの方等は、よくご検討いただいた上でお申込みをください。

※ 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りますので、申込み時に日程等を確認の上、お申込みください。

※ 受講料等は一括前納です。自己都合の欠席・退学等による受講料等の返金はいたしませんので予めご了承ください。

※ 複数の講座を受講される場合、学苑運営費は2講座目から免除になります。(高校生以下は免除)

※ 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

※ 広報と同時配布はしていませんので、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
- ・各地区公民館、学習センター、
コミュニティセンター、勤労福祉センター
- ・サンアム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 ・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年度後期講
座 (令和3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。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/>

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

令和3年2月24日発行 (次号8月末に発行予定)

申込み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
お申込みください。



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

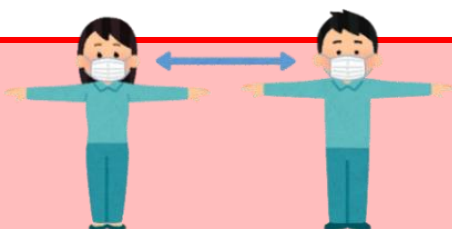
市民教授と相互に協力し、感染対策をお願いします。



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

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	【働く人のためのかな書道】 ～墨を磨る時間～（全12回）	南部公民館 4/20、5/25、6/22、7/20、 8/24、9/28、10/26、11/30、 12/21、1/25、2/22、3/22 火曜日 18：30～20：30	鳥井 美知子 ・日展会友 ・読売書法会理事 ・二藍舎主宰	¥2,000	15人 初めての方、経験者、 興味のある方
	「かな書道」はむずかしいと思いませんか？「かな」は日本独自の文化です。「かな」の基礎から丁寧にお手本を書いて指導します。あせらず、じっくりと。			受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥3,000	書道道具一式（筆は太筆4号くらい）
2	【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）	中丸公民館 4/20、27、5/11、25、6/1、 15、7/6、20、8/3、9/7、 21、10/5、19、11/2、16、 12/7、21、1/18、25、2/1、 15、3/1、15 火曜日 男性 … 13：00～14：00 女性 … 14：00～16：00	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&ストレッチャアドバイザー	¥2,000	15人 男性も可 初めての方、経験者
	思い出のお着物に輝りをあて、美しく装う為の「約束事」「マナー」「知識」を楽しみながら学んでみませんか？			受講料¥11,500 （¥500×23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
3	【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 4/17、5/8、6/5、7/10、 8/7、9/4、10/2、11/6、 12/4、1/15、2/5、3/12 土曜日 男性 … 13：00～14：00 女性 … 14：00～16：00	 ・ウォーキング&ストレッチャアドバイザー	¥2,000	15人 男性も可 初めての方、経験者
	思い出のお着物に輝りをあて、美しく装う為の「約束事」「マナー」「知識」を楽しみながら学んでみませんか？			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
4	【楽しい着付け教室】（全20回）	文化センター中央公民館 4/14、28、5/12、26、6/2、 16、7/7、8/25、9/8、22、 10/13、11/10、24、12/8、 22、1/19、2/2、16、3/9、 23 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 ・装道礼法きもの学院公認教室 ※アシスタント1名	¥2,000	15人 初めての方、経験者
	きものを装い出掛ける事がままならない最近ですが、好きなきものだからこそ、格付けや季節などの決まり事を含めて、着装のレベルアップめざしてお稽古しませんか？			受講料¥10,000 （¥500×20回）	着物一式（足りない物は、初日に説明するので新規購入不要）
5	【カラオケ講座】～基礎から始め、表現を心から伝えられる技術を学びます～（全24回）	北部公民館 4/13、27、5/18、6/8、22、 29、7/13、27、8/17、31、 9/14、28、10/12、26、11/9、 23、30、12/14、1/11、25、 2/8、22、3/8、29 火曜日 13：30～15：00	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	18人 初めての方、経験者
	歌を始める為には、発声・発音から始めます。言葉の表現を心から伝える技術を学びます。音楽に必要な用語も学びます。そして、みんなで楽しく意味ある歌唱で仕上げます。			受講料¥12,000 （¥500×24回） 教材費¥700	筆記用具、飲み物
6	【カラオケ講座】～唄う事はすべての健康要素が詰まっています。楽しい人生を～（全24回）	北部公民館 4/22、29、5/13、27、6/10、 24、7/8、22、8/12、26、 9/9、23、10/14、28、11/11、 25、12/9、23、1/13、27、 2/10、24、3/10、24 木曜日 13：30～16：30	三沼 忠雄 ・カラオケ指導講師 ・全日本歌謡連盟 ・埼玉県歌謡指導者連盟副理事 ※アシスタント1名	¥2,000	16人 どなたでも
	目を輝かせて、鼻で息を吸って、お腹で止めて、吐いて、口を大きく開いて、言葉を深く理解して、声を遠くに流します。身心の運動にもつながります。幸せです。			受講料¥12,000 （¥500×24回） 教材費¥1,320	筆記用具



市民大学きたもと学苑の円滑な講座運営のため、
新型コロナウイルス感染症拡大の防止に御理解と御協力をお願いいたします。

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

【4～6 月に講座が開始されるもの】※申込期間：2 月 24 日（水）～3 月 12 日（金）必着

●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
NEW	【くらしとお金のライフプラン講座】 ～退職後のお金と円滑な相続・遺言について～（全 2 回）	文化センター中央公民館 5/16、30 日曜日 9：30～11：00	吉川 一弘 ・ファイナンシャルプランナー ・1 級ファイナンシャルプランニング技能士 ・CFP（日本FP協会会員）	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2 回） 教材費¥300	20 人 主に 50～70 歳代の方
7	老後に必要なお金や保険のこと、“争族”にならないような相続や遺言のこと。退職前の方も退職した方も OK です。初めて勉強する方向けです。				筆記用具、電卓、ねんきん定期便（用意できる方）
8	【楽しむ 韓国語講座 初級】 （全 10 回） 第一次ブームの冬ソナ、第二次の東方神起・K-POP、第三次は BTS、人気爆発真只中の韓国文化。第四次の『愛の不時着』…この波に乗りませんか？	文化センター中央公民館 4/21、28、5/12、19、26、 6/2、9、16、23、30 水曜日 13：30～15：00	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¥5,000 （¥500×10 回） 教材費¥3,800	20 人 初めての方
9	【楽しむ 韓国語講座 中級】 （全 10 回） 第一次ブームの冬ソナ、第二次の東方神起・K-POP、第三次は BTS、人気爆発真只中の韓国文化。第四次の『愛の不時着』…この波に乗りませんか？	文化センター中央公民館 4/13、20、27、5/11、18、 25、6/8、15、22、29 火曜日 18：30～20：00		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10 回） 教材費¥3,800	20 人 経験者 ハングルの読み書き が出来る人
10	【便利で楽しいスマホの使い方教室】 （全 8 回） LINE 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。	文化センター中央公民館 4/14、21、28、5/5、12、 19、26、6/2 水曜日 9：30～12：00	早川 澄雄 ・パソコン歴 25 年 ・スマホ歴 12 年 ・北北 E P（エンジョイパソコン）クラブ 代表	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8 回）	18 人 初めての方
11	【写真セミナー】 ～あなたの写真は一日で変わる！～（全 6 回） スマートフォンやデジタルカメラを使いこなして、失敗しない写真の撮り方を指導していきます。	文化センター中央公民館 4/24、5/29、6/26、7/31、 8/28、9/25 土曜日 13：30～15：30	大島 登 ・（一社）日本写真作家協会会員 ・（公社）日本写真協会 会員 ・写真歴 45 年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6 回） 教材費¥2,000	10 人 初めての方、 20 歳以上
12	【勝ち組の書『孫子を読む』】 ～あなたも変わりませんか？勝ち方を学ぶ参加型講座～（全 9 回） 世界のリーダー・経営者が愛読した『孫子』を全員で音読する。勝ち方を知ることによって、何をし、社会人としての生き方・在り方を考える参加型、満足する講座。	文化センター中央公民館 4/25、5/9、16、23、6/6、 13、7/4、11、8/1 日曜日 9：45～11：45	古茂田 彰男 ・けんかボランティア講師 ・漢文音読の会代表	¥1,000 受講料¥4,500 （¥500×9 回） 教材費¥500	15 人 興味のある方
13	【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、一緒に学んで参りましょう。	文化センター中央公民館 4/12、5/17、6/14、7/12、 8/16、9/13 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	21 人 初めての方、経験者 興味のある方
『論語』金谷治訳注（ワイド版・岩波文庫）をご用意ください					
14	【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） 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。	文化センター中央公民館 4/22、5/6、20、6/3 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	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4 回）	8 人 初めての方
15	【こころを整える「黙示伝授クルーズ」】 （全 5 回） トランプを使った全く新しいカードゲームです。4 名で行い、それぞれの手札を誰とも争わず、奪い合わずに、全員が助け合い、同時に手札の完成を目指します。	文化センター中央公民館 5/12、26、6/9、23、7/7 水曜日 13：30～16：30	 赤熊 俊行 ・九伝流整体師 ・アロマセラピスト ※アシスタント 1 名	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5 回） 教材費¥500	12 人 初めての方、経験者
16	【こころを整える「黙示伝授クルーズ」】 （全 5 回） トランプを使った全く新しいカードゲームです。4 名で行い、それぞれの手札を誰とも争わず、奪い合わずに、全員が助け合い、同時に手札の完成を目指します。	文化センター中央公民館 5/6、20、6/3、17、7/1 木曜日 13：30～16：30		¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5 回） 教材費¥500	12 人 初めての方、経験者

A 日程



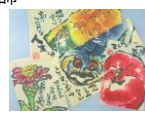
マスク各自持参

※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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（水）～3月12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
17	【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 4/17 土曜日 9：30～11：30 	西川 裕美 ・埼玉県環境アドバイザー ・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	10人 どなたでも
	家庭で簡単にダウンジャケットが洗えます。環境や健康に配慮し、ふわふわに洗う方法を実演し、コロナウイルス感染を予防する洗い方も伝授します。			受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥100	筆記用具、タオル
18	【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）	文化センター中央公民館 4/27、5/18、25 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	7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。			受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥200	筆記用具

● 芸術・文化講座 ●

No.	講座 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
19	【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 5/19、6/16、7/21、8/18、 9/15 水曜日 10：00～11：30	棟本 幸子 ・臨床美術士（日本臨床美術協会員） ・女子美術大卒業	¥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 
NEW	【一から始める絵手紙講座】（全10回）	文化センター中央公民館 5/20、6/3、17、7/1、15、 29、8/5、19、9/2、16 木曜日 9：30～11：30	今井 富枝 ・日本絵手紙協会公認 講師 	¥1,000	20人 初心者
20	絵手紙描けたらいいな～と思っているあなたチャンスです。絵手紙に失敗はありません。花・野菜・魚等、身近な物から練習します。（モチーフは各自でご用意をお願いします）			受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥8,680	新聞紙、半紙、筆洗、 モチーフ、筆記用具、 ノート、ティッシュ
21	【楽しい俳句教室】（全10回）	駅西口ビル市民交流プラザ 4/15、5/6、20、6/3、17、 7/1、15、8/5、19、9/2 木曜日 10：00～12：00	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大学卒業 ・俳句・短歌編集 出版経験有 	¥1,000	10人 初めての方、経験者
	「いいな」と思った事を先ず、5・7・5で言ってみましょう。それを皆で話し合いながら句として完成させていきます。最終的に句集「キタガク俳句」を作しましょう。			受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥1,200	筆記用具
22	【楽しい絵手紙講座】（全10回）	駅西口ビル市民交流プラザ 4/15、5/6、20、6/3、17、 7/1、15、8/5、19、9/2 木曜日 13：30～15：30		¥1,000	10人 初めての方、経験者
	従来の絵手紙の概念から離れて、広く絵画の世界に目を向けるように進めていきます。まずは筆の持ち方、線の練習から、楽しくやっていきましょう。			受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥4,250	水彩絵の具（顔彩も可）、 鉛筆（2B～3B）、筆 （大・小）、消しゴム、パ レット、水入れ（びんな ど）、タオル等（筆洗い 用）
絵の具（顔彩または水彩）、筆、パレットをお持ちの方は、教材費2,000円					
23	【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）	文化センター中央公民館 4/28、5/26、6/23、7/28、 8/25、9/22 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	10人 どなたでも
	ストレスや心の中にあるわだかまりなど、5・7・5で書いてみましょう。人間の頭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を謳歌していきましょう。			受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥600	筆記用具
24	【茶道講座】 ～豊かな日本文化を茶の湯で楽しく！～（全10回）	勤労福祉センター 4/13、27、5/11、25、6/8、 22、7/13、27、9/14、28 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 	10人 男性も可 初めての方、経験者
	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。			受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥5,000	ふくさ、扇子、懐紙、 楊枝、白色の靴下
25	【茶道講座】～おいしいお茶で楽しみを～（全12回）	勤労福祉センター 4/17、24、5/8、22、6/5、 19、7/3、17、8/7、21、 9/4、18 土曜日 13：30～17：00 	福島 さわえ ・表千家 教授 ※アシスタント1名	¥1,000	10人 初めての方、経験者 親子参加歓迎（小3～小6）
	気軽な抹茶の体験ができ、和やかな雰囲気での稽古。抹茶を茶碗に入れ湯を注ぐ、茶笥でサラサラ、一服のお茶が大きな喜びに。テーブルを囲みお茶会はいかがですか。			受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥6,000	ふくさ、扇子、懐紙、 楊枝、白色の靴下
お子様は受講料と教材費で6,000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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（水）～3月12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
26	【一度はやってみよう!!茶道教室】(全10回) 椅子席のお点前。座ってのお点前。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 4/13、27、5/11、25、6/8、 22、7/13、8/10、9/14、 28 火曜日 19:00～21:00	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¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000	10人 初めての方 経験者 男性・親子参加歓迎 ふくさ、扇子、懐紙、 楊枝（お持ちの方）、 白色の靴下
27	【華道講座】 ～花との出会いを楽しみましょう～(全3回) 555年の歴史ある華道。池坊のお花を身近に感じ、心豊かな 素敵な日々をいかがですか。花器を用意していますが、ご 持参いただいてもOKです。	文化センター中央公民館 4/17、5/15、6/19 土曜日 13:30～16:00	長野 和窓 ・華道家元 池坊師範 ・生け花歴 35年以上	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥3,000	5人 女性 初級者 小学4年生以上 華道用はさみ、前掛 け、新聞紙、雑巾、持 ち帰りの袋
28	【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、手紙文等、幅広く生活に役立つ書を書きます。	文化センター中央公民館 4/23、5/14、28、6/11、 25、7/9、8/6、20 金曜日 13:30～15:00	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¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥600	12人 18歳以上 小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
29	【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。かなの連綿、行書のくずし方、暑中見舞、現代 文、古典、賞状等、希望教材にも対応し、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 4/14、28、5/19、6/2、16、 7/14、28、8/4 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¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥600	12人 18歳以上 基礎コース修了者 小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
30	【わかりやすい日本書道史】 ～平安かなを中心に～(全5回) 「かな書道」はむずかしいと思いませんか？日本独自の「かな」文化の成り立ちを学び、かな書道学習に役立て ます。(大東文化大学書道文化センター編『書道の古典Ⅲ』 を使用)	文化センター中央公民館 4/20、5/25、6/22、7/20、 8/24 火曜日 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¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥1,200	21人 興味のある方 筆記用具、『書道の古 典Ⅲ』（お持ちの方）
31	【かな書道講座】 ～初心者から上級者まで指導致します～(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。	文化センター中央公民館 4/21、5/12、6/9、7/14、 8/18、9/8 水曜日 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¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥500	10人 どなたでも かな小筆、墨、硯、 下敷
32	【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 方等を基礎から指導します。	東部公民館 4/27、5/18、6/8、22、7/13、 27、9/14、21 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¥1,600	10人 初めての方、経験者 10行位の便箋1冊、鉛 筆、ボールペン、消し ゴム等
33	【書道常識講座】 ～基礎から学ぶ書道～(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 方等を基礎から指導します。	東部公民館 4/20、5/11、25、6/1、15、 7/6、20、9/7 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¥1,600	20人 初めての方、経験者 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
34	【作者と歌う「荒川のうた」講座】 ～歌って楽しく健康に♪～(全11回) 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海獣パレオ③ポピーの花④石戸蒲葎⑤江川の 流れなどを歌うと自然に笑顔が生まれます。	コミュニティセンター 4/21、5/5、19、6/2、16、 7/7、21、8/4、18、9/1、 15 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¥3,000	15人 初めての方、経験者 筆記用具、 飲み物、 歌集

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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（水）～3月12日（金）必着

No.	講座 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
35	【日本民謡講座】 ～唄のみ、三味線のみでも自由です～（全12回）	コミュニティセンター 4/17、24、5/8、22、6/5、 19、7/3、17、8/7、21、 9/4、18 土曜日 10：00～11：30	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 ・指導歴50年	¥1,000	6人 20歳以上 どなたでも
	全国民謡、津軽三味線、じょんがら、曲弾等希望の曲など 楽しむ事が出来ます。気軽にお申し込みください。初めて の方でも大歓迎!!お待ちしております。			受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,000	筆記用具
三味線がない方は、講座時間内無料貸出有					
36	【やさしい民謡講座】 ～体を作る・仲間を作る・自分を作る!～（全10回）	東部公民館 4/17、24、5/8、15、22、 29、6/5、12、19、26 土曜日 13：30～15：30	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導30年 ※アシスタント1名	¥1,000	8人
	私たちは学校に入った時から、多くの外国の民謡を習って 来ました。日本の民謡はほとんど歌ったことは無いと思い ます。民謡からタイトルにある効果を学びます。			受講料¥5,000 （¥500×10回）	飲み物、腰紐またはベ ルト、録音機器（お持 ちの方）
37	【江戸小唄教室】 ～江戸の粋を体験してみませんか～（全8回）	勤労福祉センター 4/15、22、5/13、20、6/3、 17、7/1、15 木曜日 9：30～12：00	永井 ひろ扶美香 ・永井派師範 ・（公社）日本小唄連 盟所属	¥1,000	5人 どなたでも
	小唄は長くても4分程の短い唄です。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。			受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥400	筆記用具（あれば4B 鉛筆）、飲み物、三味 線（お持ちの方）
三味線がない方は、講座時間内無料貸出有					
38	【女性の演歌講座】～唄える幸せを～（全8回）	文化センター中央公民館 4/14、28、5/12、26、6/9、 23、7/14、28 水曜日 13：30～15：30	小堀 英子 ・高橋歌謡学院師範 ・市内外指導30年 ※アシスタント1名	¥1,000	10人 65歳以上の女性
	子育ても終わり、ホッと一息。家族やお友達の集まりで、 好感持たれる一曲を如何ですか?ていねいに唄いあげま す。			受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥1,600	筆記用具、飲み物
39	【カラオケ講座】～カラオケの上達はボイスレッスンか ら歌唱方法迄～（全12回）	コミュニティセンター 4/22、29、5/6、27、6/3、 24、7/1、22、8/5、26、 9/2、23 木曜日 13：30～16：30	山川 倅一 ・日本作詞家協会会員 ・日本著作権協会会員	¥1,000	20人 初めての方、経験者
	腹式呼吸が出来る迄レッスン致します。発声・音程・リズ ム・音符の見方・ビブラート・こぶし・歌唱方法迄、段階 的にレッスンします。			受講料¥6,000 （¥500×12回）	筆記用具、 ノート（必要な方）
40	【オカリナアンサンブル講座】 ～癒しの音色を奏でましょう～（全12回）	西部公民館 4/23、30、5/14、28、6/11、 25、7/9、23、8/13、27、 9/10、24 金曜日 13：30～15：00	小山 圭子 ・オカリナ歴15年 ・介護施設などでのボ ランティア演奏	¥1,000	16人 経験者(中級)
	オカリナの温かくて懐かしい音色にのせ、1人では味わえな いハーモニーを2本の音の高さの違う管を使い分け、広がり のある音色を一緒に奏でましょう。			受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥2,200	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）
教則本をお持ちの方は教材費200円					
41	【楽しいオカリナ講座】 ～指と息を使ってオカリナで楽しく脳トレ!～（全12回）	西部公民館 4/23、30、5/14、28、6/11、 25、7/9、23、8/13、27、 9/10、24 金曜日 15：20～16：50		¥1,000	16人 経験者(初級)
	昔吹いたことがある方や、初級講座に参加された方、 童謡唱歌や懐メロ、ポップスなどをイタリア生まれの素朴 なオカリナの優しい音色で楽しみませんか?			受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥2,200	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）
教則本をお持ちの方は教材費200円					
42	【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 4/24、5/8、22、6/12、26、 7/10、24、8/28、9/11、 25 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	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。			受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥1,000	クラシックギター、 譜面台・足台・チュー ナー（お持ちの方）
前回の教材をお持ちの方は教材費無料					
43	【楽しいピアノ講座】 ～気軽にチャレンジしてみませんか?～（全7回）	勤労福祉センター 4/21、28、5/19、6/16、 7/21、8/18、9/15 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	10人 初心者
	1人15分ずつ個人レッスンをします。初めての方も大歓迎 です。分かりやすく丁寧に教えることを心がけています。 ピアノが弾けた達成感は格別ですよ♪			受講料¥3,500 （¥500×7回） 教材費¥200	筆記用具、楽譜（弾き たい曲がある方）

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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（水）～3月12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
44	【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 4/12、19、5/17、31、6/7、 21、7/5、12、8/9、30、 9/13 月曜日 13：00～16：40	長岡 幸子 ・大阪音楽大学短期大 学卒業 ・ピアノ指導歴 30 年 以上 	¥1,000	14 人 初心者、初級者
	曲の雰囲気って、弾く人によって大きく変わるんです。あ なただけの響き、あなただけの音色を奏でませんか。楽譜 が読めない方も心配いりません。			受講料¥5,500 （¥500×11回） 教材費¥1,500	筆記用具、楽譜（弾き たい曲がある方）
45	【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 4/16、30、5/14、28、6/4、 18、7/9、23、8/6、20、 9/10 金曜日 13：00～16：40		¥1,000	14 人 初心者、初級者
	ジャンルを問わず音楽を楽しめるピアノ。個人レッスンな ので、初めての方、ブランクのある方も心配ご無用です。 キーボードの指導も取り入れています。			受講料¥5,500 （¥500×11回） 教材費¥1,500	筆記用具、楽譜（弾き たい曲がある方）
46	【ピアノ講座】～外出しづらい昨今、自宅で練習できる趣 味を増やしませんか？～（全9回）	コミュニティセンター 5/6、20、6/3、17、7/1、 15、8/19、9/2、16 木曜日 13：30～16：00	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	8 人 初心者、リピーター
	1 人 15 分ずつの個人レッスンです。換気をしながら、ゆっ たりとレッスンします。初めてでも弾ける曲はありますよ。 お家に長くいる間に練習しませんか？			受講料¥4,500 （¥500×9回） 教材費¥100	スリッパ、筆記用具、 楽譜（弾きたい曲があ る方）
47	【大人のピアノ講座】～ピアノで脳トレ 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 4/21、5/19、6/2、16、30、 7/7、21、8/18、9/1、15 水曜日 17：30～21：30 ※初回・最終回は18：30～	林 裕美子 ・尚美音楽短期大学 卒業	¥1,000	15 人 初めての方
	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！			受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥300	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。

● 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
48	【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 4/30、5/14、28、6/11、 25、7/9、23、8/6 金曜日 9：30～12：00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴 28 年 ・女子美術短期大学 卒業 ※アシスタント 1 名	¥1,000	18 人 18 歳以上 初めての方、経験者
	忙しいあなたも月に2回なら…やさしい基本編と自由に作 る応用編の2本立てです。今回も1 テーブル2 名での間を 空けての製作となります。			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）
49	【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 4/30、5/14、28、6/11、 25、7/9、23、8/6 金曜日 13：30～16：00	※アシスタント 1 名	¥1,000	18 人 18 歳以上 初めての方、経験者
	忙しいあなたも月に2回なら…やさしい基本編と自由に作 る応用編の2本立てです。今回も1 テーブル2 名での間を 空けての製作となります。			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）
50	【はじめてのかぎ針あみ講座】 ～チュニク丈のベストに挑戦～（全10回）	文化センター中央公民館 4/18、5/9、23、6/6、20、 7/4、18、8/1、8、22 日曜日 10：00～12：00 	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	14 人 初めての方、 興味のある方 中高生も可
	好みの色選びから始めます。簡単に出来るサイズ調整や、 ちょっとだけデザイン変更。オンリーワンの作品に仕上げ ます。編み方は難しくありません。			受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥7,600	カギ針（3号、4号、5 号程度）、ハサミ、筆 記用具、定規、メジャ ー、テキスト（お持ち の方）
51	【和服リメイク講座Ⅴ】～” 着回しコーディ” すっきり トップス&イージーパンツ～（全4回）	文化センター中央公民館 6/5、19、7/3、17 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 部卒業 ・講師歴 20 年以上	¥1,000	14 人 経験者
	上質素材の着物・ゆかたをギャザーが印象的なトップスと 程良い広さのイージーパンツに変身！組み合わせ自由なセッ トアップは着心地良く愛着の一着は重宝です。			受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥300 	リメイク用着物、浴衣 等、型紙用の紙（新聞 大6枚）、裁縫道具、 30cm定規、はさみ、チ ャコペンシル、メジャ ー、セロハンテープ
52	【木彫り講座】（全6回）	中丸公民館 4/15、22、5/13、27、 6/10、24 木曜日 13：00～15：00	佐藤 堅一 ・指導歴 2 年以上	¥1,000	10 人 初めての方、経験者 興味のある方
	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。			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

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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（水）～3月12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	【シャドウボックス講座】 ～小さな額の中の世界～（全8回）	文化センター中央公民館 4/25、5/9、30、6/27、7/11、 8/1、22、9/26 日曜日 13：30～16：00	山口 こずえ ・3D Art Circle YUCCA 認定理事 ・3D Art Circle YUCCA 認定講師	¥1,000	8人 初級者
	シャドウボックスは、何層にも絵を重ねて立体の世界を造ります。完成した作品は、繊細で美しく、まるで陶器の様に仕上がります。 作業の際、眼鏡を使用する方は眼鏡持参			受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥10,000 ※材料を変更する場合もあります	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、眼鏡（必要な方）
54	【シャドウボックス講座】 ～小さな額の中の世界～（全8回）	文化センター中央公民館 4/19、5/17、31、6/21、 7/5、8/30、9/6、13 月曜日 9：30～12：00	山口 こずえ ・3D Art Circle YUCCA 認定講師	¥1,000	8人 初級者
	シャドウボックスは、何層にも絵を重ねて立体の世界を造ります。完成した作品は、繊細で美しく、まるで陶器の様に仕上がります。 作業の際、眼鏡を使用する方は眼鏡持参			受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥10,000 ※材料を変更する場合もあります	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、眼鏡（必要な方）
55	【彫金クラフト講座】 ～思いを込めて手造りロウソク立てをつくる～（全3回）	文化センター中央公民館 5/12、19、26 水曜日 14：00～16：00	 原口 美喜磨 ・東京藝術大学 大学院卒業 ・現代美術造形作家	¥1,000	8人 興味のある方
	銅板を切る、叩く、火で接合して造ります。最後に色付けし完成します。ロウソクの炎を見つめて楽しむための手造り作品をつくる事が出来ます。			受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費6,500	エプロン、筆記用具、ノート、磨き用ボロ布
56	【彫金講座】～ジュエリー制作技術で本格的な銀製ブローチを作ろう～（全3回）	文化センター中央公民館 6/15、22、29、 火曜日 14：00～16：00	 原口 美喜磨 ・東京藝術大学 大学院卒業 ・現代美術造形作家	¥1,000	8人 初めての方、経験者
	ジュエリー作品の銀ブローチを伝統工芸技術で作ります。自分のデザインをもとに透かし彫り、タガネ荒し他の技術により銀製のブローチをつくります。			受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥9,700	エプロン、筆記用具、ノート、磨き用ボロ布
57	【ハーバリウム講座】（全3回）	南部公民館 4/16、5/21、6/18 金曜日 10：00～11：30	八須 玲子 ・プリザーブドフラワー講師 	¥1,000	8人 初めての方
	透明なガラスの瓶に、色々な種類の花と専用オイルを入れて作るハーバリウム。初めての方でも簡単に作れ、ケースに入れて素敵に飾りませんか？			受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥9,000	花ばさみ、持ち帰り袋
58	【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 4/24、5/22、6/19 土曜日 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	10人 初めての方、経験者
	寄せ植え・壁面を飾るハンギングバスケット・観葉植物を使った作品を制作します。植物・土・肥料・お手入れのコツなど基本の知識を楽しみながら学べます。			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
59	【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 4/27、5/25、6/22 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	10人 初めての方、経験者
	寄せ植え・壁面を飾るハンギングバスケット・観葉植物を使った作品を制作します。植物・土・肥料・お手入れのコツなど基本の知識を楽しみながら学べます。			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
60	【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】（全5回）	文化センター中央公民館 4/15、5/6、6/3、7/1、9/2 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芸術協会講師 ※アシスタント1名	¥1,000	12人 どなたでも
	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べます。			受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥12,500	花ばさみ、新聞紙、持ち帰り袋
61	【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】（全5回）	文化センター中央公民館 4/17、5/15、6/26、7/17、 9/25 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芸術協会講師 ※アシスタント1名	¥1,000	12人 どなたでも
	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べます。			受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥12,500	花ばさみ、新聞紙、持ち帰り袋

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

●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24日（水）～3月12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
62	【はじめてのピアノ 個人レッスン（20分間）】 ～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 4/17、5/15、6/19 土曜日 9：00～12：00 	中村 千穂美 ・オンピーノ音楽教室 ピアノ講師 ・社会福祉主事 ・子育て支援員	学苑運営費免除	6人 3歳～小学生 保護者同伴
	親子で課題曲に合わせて歌って踊ります。音階を学び課題曲（チューリップ）を弾いていきます。一人一人に合わせて進めていくピアノ個人レッスンです。			受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥100	筆記用具、教材（前回 受講者でお持ちの方）

●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
63	【アロマ講座】 ～アロマと、気功と、イス式ストレッチ～（全12回）	南部公民館 4/15、22、5/13、27、6/10、 24、7/8、22、8/12、26、 9/9、30 木曜日 10：30～11：30	上田 久美子 ・英国式アロマ セラピスト25年 ・気功ヒーラー 伝授20年	¥1,000	6人 興味のある方
	腰の痛みを解剖生理学的な観点から探り、一人一人の症状に合わせて、アロマと気功とストレッチで痛みアプローチ。スタスタ歩ける自分を取り戻しましょう。			受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥6,000	厚めのバスタオル1枚 薄ければ2枚
64	【楽しい脳トレと笑いヨガ】 ～頭・体・心がスッパリ元気に～（全6回）	コミュニティセンター 4/12、5/10、6/7、 7/5、8/2、9/6 月曜日 13：30～15：30	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	¥1,000	10人 どなたでも
	手指の運動、言葉集め、太鼓の合奏などバラエティにとんだ楽しい脳トレと笑いのエクササイズで生き活きと活性化。笑顔で健康寿命を延ばしましょう。			受講料¥3,000 （¥500×6回）	飲み物
65	【楽しい脳トレと笑いヨガ】 ～頭・体・心がスッパリ元気に～（全6回）	南部公民館 4/17、5/15、6/19、 7/17、8/21、9/18 土曜日 13：30～15：30	柳瀬 春奈 ・プライダル耳つぼジュエリー協会 認定 講師 ・耳鑑定協会 耳鑑定 師	¥1,000	10人 どなたでも
	手指の運動、言葉集め、太鼓の合奏などバラエティにとんだ楽しい脳トレと笑いのエクササイズで生き活きと活性化。笑顔で健康寿命を延ばしましょう。			受講料¥3,000 （¥500×6回）	飲み物
66	【真価のある耳つぼ講座 入門】～みんなが知りたいレシピ付き 耳つぼコーチング～（全2回）	南部公民館 5/15、6/5 土曜日 10：00～11：30	柳瀬 春奈 ・プライダル耳つぼジュエリー協会 認定 講師 ・耳鑑定協会 耳鑑定 師	¥1,000	8人 興味のある方
	自分の不調は「自分で治す」。耳からできる事って、実はたくさん!!薬に頼らないセルフケアを真価のある耳つぼを知って、体感してみませんか?			受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥4,000	筆記用具、 卓上ミラー（ある方）
67	【真価のある耳つぼ講座 入門】～みんなが知りたいレシピ付き 耳つぼコーチング～（全2回）	文化センター中央公民館 5/27、6/10 木曜日 10：00～11：30	柳瀬 春奈 ・プライダル耳つぼジュエリー協会 認定 講師 ・耳鑑定協会 耳鑑定 師	¥1,000	10人 興味のある方
	自分の不調は「自分で治す」。耳からできる事って、実はたくさん!!薬に頼らないセルフケアを真価のある耳つぼを知って、体感してみませんか?			受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥4,000	筆記用具、 卓上ミラー（ある方）
68	【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 5/19、26 水曜日 10：00～11：30 	守山 幸子 ・官足法公認指導員 ※官足法グリグリ棒をお持ちの方は、教材費無料	¥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、脚全体をくま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）
69	【楽に動ける♪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）	文化センター中央公民館 5/19、6/2、16 水曜日 13：30～15：00 「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	走尾 千恵美 ・テーピングケアコーチ 	¥1,000	10人 成人 どなたでも
	【あしぶみチェック】 足が軽くてびっくり嬉しな!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。足腰不安、自分でケアして元気にGO!!			受講料¥1,500 （¥500×3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）
70	【シニア健康けん玉教室】 ～今ブーム!!足腰鍛えて楽しく挑戦～（全4回） 	西部公民館 4/13、20、27、5/11 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	10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。自粛のストレス解消には最適です。			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

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

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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（水）～3月12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 71	【フレイル予防にバランスボール】 ～転ばない体づくり～（全3回） 【筋力アップ】 楽しみながら全身運動が出来るバランスボールで、筋力アップを目指して、リズミカルに有酸素運動を行います。 心と体のリフレッシュ。ボールエクササイズ♪	中丸公民館 5/14、28、6/11 金曜日 10：30～11：30	いしかわ のりこ ・日本Gボール協会 バランスボール インストラクター	￥1,000 受講料￥1,500 （¥500×3回） レンタル料￥900 バランスボールをお持ちの方はレンタル料は不要	15人 男性も可 初めての方 ヨガマットまたはバスタオル、室内シューズ、飲み物、バランスボール（お持ちの方）
NEW 72	【女性のためのバランスボールでボディケア講座】 （全3回） 【筋力アップ】 美姿勢をキープして、一緒にくびれbodyを目指しませんか。バランスボールで弾む有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、リラクゼーションを行います。	中丸公民館 5/21、6/4、18 金曜日 10：30～11：30		￥1,000 受講料￥1,500 （¥500×3回） レンタル料￥900 バランスボールをお持ちの方はレンタル料は不要	15人 女性限定 ヨガマットまたはバスタオル、室内シューズ、飲み物、バランスボール（お持ちの方）
73	【見た目年齢を上げよう!!】 ～姿勢改善プログラム～（全2回） 【軽い運動】 健康に近づくためには、姿勢を良くすることが大切です。同時に姿勢が良くなると若く見えます。自宅でできる簡単な運動を伝えます。	学習センター 5/19、6/23 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￥1,000 （¥500×2回）	30人 どなたでも 筆記用具、動きやすい服装
74	【筋肉&関節のセルフケア】 ～自力整体でベストコンディション!～（全11回） 【少しきつい運動】 3つの「み」で痛み解放!酷使した筋肉の「ちぢみ」、体の屋台骨である骨盤の「ゆがみ」、使われていない筋肉の「ゆるみ」を解消し、自己治療と予防を行います。	中丸公民館 4/22、5/13、27、6/10、24、7/8、22、8/5、19、9/9、23 木曜日 9：30～10：45	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）	19人 初めての方、経験者 ヨガマット、80cm程度のタオル、飲み物、動きやすい服装
NEW 75	【骨盤の調整（ペルヴィスワーク）講座】 ～からだのゆがみを取り、コリや冷えを解消しましょう～（全10回） 【軽い運動】 骨盤（ペルヴィス）を中心に全身を整えます。「調整」がテーマですので、ご自分のペースで取り組みます。コリや冷え等が気になる方に特にオススメの講座です。	東部公民館 4/22、5/13、27、6/10、24、7/8、22、8/5、19、9/9 木曜日 13：30～14：30	加藤 有紀 ・ペルヴィスワーク認定インストラクター ・IHTA認定ヨガインストラクター	￥1,000 受講料￥5,000 （¥500×10回）	13人 興味のある方 ヨガマット、バスタオル、飲み物、動きやすい服装
76	【女性のための健康ウォーキング講座】 ～歩いているだけでは歩けなくなる?!～（全6回） 【個々のレベルに対応】 歩く姿勢や筋力を確認し、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を個人の能力に応じてレッスンします。	北部公民館 4/17、5/1、15、29、6/5、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 ・中高年運動指導歴18年 	￥1,000 受講料￥3,000 （¥500×6回） 教材費￥100 筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料	12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（お持ちの方）、ヨガマット又はバスタオル
77	【脳とからだをつなぐイケコ体操】 ～柔軟な脳と柔軟なからだ～（全12回） 【緩やかな運動】 イケコ体操は、脳を刺激し、脳とからだをつなぐ体操です。動きがよくなるので、肩こりや腰痛にも効果があります。ソフトな筋トレもおこないます。	文化センター中央公民館 4/27、5/4、25、6/1、22、29、7/6、27、8/3、24、31、9/7 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 受講料￥6,000 （¥500×12回）	14人 成人 どなたでも 動きやすい服装
78	【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） 【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。	文化センター中央公民館 4/12、19、5/10、17、31、6/7、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 受講料￥4,000 （¥500×8回）	21人 中高年 女性限定 汗ふきタオル、飲み物
79	【血液循環体操】 ～筋肉が呼べば応える義理堅い血液～（全5回） 【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。簡単な動きで自然に身体が温まり、足・腰・ひざの痛みもきつと緩和されるでしょう。	駅西口ビル市民交流プラザ 4/17、5/8、15、6/5、19 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7年	￥1,000 受講料￥2,500 （¥500×5回）	10人 初めての方、経験者 動きやすい服装（できれば5本指ソックス）、飲み物、タオル
80	【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） 【軽い運動・筋力アップ】 【主にイスを使用】呼吸と動作で全身を緩め、血流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。	文化センター中央公民館 4/23、5/14、28、6/11、25、7/9、16、8/6、27、9/10 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 受講料￥5,000 （¥500×10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

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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（水）～3月12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
81	【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4回）	東部公民館 5/26、6/9、23、7/14 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 ・暮らしの気功主宰	¥1,000	10人 20歳以上 初めての方、女性限定
	【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。肩こりや心の安定にも有 効です。気功を通して愉しく生きましょう。ゆるくてやさ しい講座。			受講料¥2,000 （¥500×4回）	ヨガマット又はバス タオル、飲み物
82	【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 4/17、5/15、6/19 土曜日 13：30～16：00	星野 里香 ・タイ政府公認STC ルーシーダットン インストラクター コース修了 ・タイ政府公認CCA ルーシーダットン コース ・タイ政府公認ロイ クルーシーダットン コース	¥1,000	10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。 月に1度だからこそ気持ち良さを味わってください。			受講料¥1,500 （¥500×3回）	ヨガマット又はバス タオル、飲み物
83	【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 4/13、20、5/11、18、6/1、 22、7/13、27、8/3、17 火曜日 13：30～14：40	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	15人 初めての方、経験者
	【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。			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
84	【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8回）	文化センター中央公民館 4/25、5/9、6/13、27、 7/11、25、8/22、9/26 日曜日 15：00～16：10	misaki ・全日本ヨガ協会認 定（AJYA）ヨガ インストラクター	¥1,000	20人 初めての方、経験者
	【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。			受講料¥4,000 （¥500×8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
85	【ベーシックヨガ】 ～呼吸でゆるめるヨガ～（全10回）	南部公民館 4/16、30、5/14、28、6/11、 25、7/9、23、8/6、20 金曜日 13：30～14：30	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	14人 初めての方、 経験者、高校生以上の 健康な方
	【少しきつい運動】基本的なヨガのポーズを呼吸に意識を 向けながら丁寧に動いていくので初めての方でも安心して 受けられます！心と身体を内側から心地よくほぐしまし ょう♪			受講料¥5,000 （¥500×10回）	ヨガマット、汗拭きタ オル、飲み物、動きや すい服装
86	【マスクdeヨーガ】（全4回）	学習センター 4/13、20、27、5/11 火曜日 13：30～14：30	石澤 陽子 ・フラ歴22年 ・指導歴15年	¥1,000	19人 初めての方、経験者、
	【軽い運動】息が上がるような動的なポーズを避け、ゆっ たりじんわりと動く初心者向けのヨガ教室です。マスクが あるから恥ずかしくない！話題の顔ヨガも取り入れます。			受講料¥2,000 （¥500×4回）	ヨガマット又はバス タオル、飲み物、スポ ーツタオル（細長いタ オル）
87	【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 4/13、5/11、25、6/8、 29、7/13、8/10、31 火曜日 13：20～14：20		¥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、除菌シ ート
88	【ココロすっきりヨガ講座】 ～深い呼吸で全身デトックス～（全10回）	西部公民館 4/14、21、28、5/12、19、 26、6/2、9、16、23 水曜日 13：20～14：20		¥1,000	14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、汗拭きタ オル、飲み物、除菌シ ート
89	【はじめてさんのチャレンジフラ講座】（全10回）	東部公民館 4/19、5/10、31、6/7、21、 7/5、19、8/2、16、9/6 月曜日 10：30～11：45		¥1,000	10人 初めての方 30歳～60歳前後迄
	【軽い運動】初めての方にもわかりやすく、踊りやすいス テップを中心に構成してあります。ハワイアンミュージッ クと非日常の時間を一緒に過ごしましょう！			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、飲み物
90	【シニアのための元気フラ講座】（全10回）	東部公民館 4/19、5/10、31、6/7、21、 7/5、19、8/2、16、9/6 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】リピーターさんが多いフラ講座ですが、初め ての方でも大丈夫です。基本からやさしく指導致します。 笑顔いっぱい元気いっぱいのハワイアンタイムを一緒に に。			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、飲み物

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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（水）～3月12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					
91	【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 4/22、29、5/13、27、6/10、 24、7/8、22、8/12、26、 9/9、23 木曜日 10：30～11：30	岩永 彩耶 ・フラダンス歴20年 ・フラダンス 指導歴4年 	¥1,000	9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、体全体を動かして楽しくレッスンをし、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、 ソックス（汚れてもよいもの）
92	【初級健康社交ダンス講座】 ～楽しく健康に～（全12回）	中丸公民館 4/15、29、5/6、20、6/3、 17、7/1、15、8/5、19、 9/2、16 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） 前回受講者で教材をお持ちの方は教材費無料	¥1,000	14人 20歳以上の興 味のある方 初めての方、経験者
	【軽い運動】普段から運動不足になりがちな方、又は最近あまり運動はしていないなあと思っているあなた、楽しく動いて筋力アップ。初級社交ダンスを始めてみませんか？（相手と組まずに行う内容です）			受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥500	動きやすい服装（ジャ ージ等は不可）、ダン ス靴、タオル、飲み物
93	【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 4/16、30、5/14、28、6/11、 25、7/9、23、8/6、20、 9/3、17 金曜日 13：00～14：30	MARIKO ・ダンス指導歴32年 ・ジャズダンス36年 ・日本体育大 体育学部卒業	¥1,000	15人 どなたでも
	【ご要望に応じて】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の基本練習をして流行の楽曲で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 ガマットもしくはバス タオル、飲み物、動 きやすい服装
94	【子連れOK！大人のヒップホップ】（全4回）	東部公民館 4/16、5/14、28、6/11 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	¥1,000	15人 女性限定 興味のある方
	【筋力アップ】【個々のレベルに対応】音楽に合わせて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、飲み 物、バスタオル、室内 シューズ、（子連れ の方は玩具等）
95	【子連れOK！骨盤&身体引き締めエクササイズ】（全5回）	学習センター 4/20、5/11、25、6/8、15 火曜日 10：00～11：00		¥1,000	15人 女性限定 興味のある方
	【筋力アップ】【個々のレベルに対応】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、飲み 物、タオル、ヨガマッ トもしくはバスタオル （子連れは玩具等）

B 日程

【7～9月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（水）～6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
NEW					
96	【くらしとお金のライフプラン講座】～教育資金や住宅資金などの準備と、家計の見直し～（全2回）	文化センター中央公民館 9/4、25 土曜日 9：30～11：00	吉川 一弘 ・ファイナンシャルプランナー ・1級ファイナンシャルプランニング技能士 ・CFP（日本FP協会会員）	¥1,000	20人 主に20～40歳代の方
	「わが家の家計、これから大丈夫？」今後の収入と支出をつかんで必要なお金の準備や保険について一緒に勉強していきましょう！初めて勉強する方向けです。			受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥300	筆記用具、電卓、家計の収支がわかるような資料（用意できる方）
97	日本人の心【日本の漢詩を読む】 ～歴史上の人物があなたに語りかける～（全5回）	文化センター中央公民館 7/1、15、29、8/5、19 木曜日 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
	奈良から明治までの日本の漢詩を全員で音読する。歴史上の人物があなただけに語りかけ、これからの生き方・在り方のヒントを導く、満足する参加型の講座。			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）
98	【1億人のトランプゲーム！コントラクトブリッジ講座】 ～これからが本番さ～（全10回）	文化センター中央公民館 7/1、8、15、22、29、8/5、12、19、26、9/2 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	¥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。教本を使って第一歩からお伝えします。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				
99	【華道講座】 ～花との出会いを楽しみましょう～（全3回）	文化センター中央公民館 7/10、8/7、9/11 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年以上	¥1,000	5人 女性 初級者 小学4年生以上
	555年の歴史ある華道。池坊のお花を身近に感じ、心豊かな素敵な日々をいかがですか。花器を用意していますが、ご持参いただいてもOKです。			受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥3,000	華道用はさみ、前掛け、新聞紙、雑巾、持ち帰りの袋

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

【7～9 月に講座が開始されるもの】※申込期間：2 月 24 日（水）～6 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
100	【やさしい民謡講座】 ～体を作る・仲間を作る・自分を作る！～（全 10 回） 民謡は大空の下、大声で歌ってきたもの。大きな声は体の内側から体を鍛えます。また節をつけて長々と歌うには、体を整えて、心を安らかにする腹式呼吸で歌います。	東部公民館 7/3、10、17、24、8/7、 21、28、9/4、11、18 土曜日 13：30～15：30	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導 30 年 ※アシスタント 1 名	￥1,000 受講料 ￥5,000 （￥500×10 回）	8 人 飲み物、腰紐またはベルト、録音機器（お持ちの方）
101	【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。	中央公民館 7/8、22、8/12、26、 9/9、23 木曜日 13：00～15：00	佐藤 堅一 ・指導歴 2 年以上 	￥1,000 受講料 ￥3,000 （￥500×6 回） 教材費 ￥700	10 人 初めての方、経験者 興味のある方 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					
102	【はじめてのピアノ 個人レッスン（20 分間）】 ～リトルプリンセス・プリンスのように奏でよう～（全 3 回） 親子で課題曲に合わせて歌って踊ります。音階を学び課題曲（チューリップ）を弾いていきます。一人一人に合わせて進めていくピアノ個人レッスンです。	勤労福祉センター 7/17、8/21、9/18 土曜日 9：00～12：00 	中村 千穂美 ・オンピーノ音楽教室 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 ￥100	6 人 3 歳～小学生 保護者同伴 筆記用具、教材（前回 受講者でお持ちの方）
103	【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 3 回） 【軽い運動】 【筋力アップ】 すっかり運動不足になった体を、日本舞踊の動きで科学的に運動にした NOSS（ノス）で目ざめさせましょう。優雅な動きは汗等の飛沫の心配なく取り組みます。	文化センター中央公民館 7/29、8/26、9/30 木曜日 10：00～11：30	大野 恵子 ・（社）日本舞踊スポーツ科学協会（NOS S）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 ￥1,500 （￥500×3 回） 教材費 ￥100	10 人 20 歳以上 初めての方 過去受講者も歓迎 足袋または靴下、運動 出来る服装、汗拭きタオル、飲み物
104	【ひとりのできる足揉み健康法】 ～痛いのは最初だけ!?～（全 2 回） 足裏の反射区（ツボのようなもの）だけでなく、脚全体をくま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。	駅西ロビ市民交流プラザ 9/18、25 土曜日 13：30～15：00	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）
※官足法グリグリ棒をお持ちの方は、教材費無料					
105	【楽に動ける♪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「50 cm テープケア」(全 3 回) 【あしぶみチェック】 足が軽くてびっくり&嬉しいな！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。足腰不安、自分でケアして元気に GO!!	文化センター中央公民館 9/1、15、29 水曜日 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	10 人 成人 どなたでも 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）
「50 cm 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					
106	【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。自粛のストレス解消には最適です。	西部公民館 7/6、13、20、27 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）	10 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）、 運動出来る服装、 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					
107	【女性のための健康ウォーキング講座】 ～歩いているだけでは歩けなくなる?!～（全 6 回） 【個々のレベルに対応】 歩く姿勢や筋力を確認し、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を個人の能力に応じてレッスンします。	北部公民館 7/17、31、8/7、28、9/4、 18 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 ・中高年運動指導歴 18 年 	￥1,000 受講料 ￥3,000 （￥500×6 回） 教材費 ￥100	12 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（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					
108	【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） 【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。	文化センター中央公民館 7/5、12、19、8/2、16、 30、9/6、20 月曜日 10：00～11：15	吉村 美喜 ・イクコ式スケルタル アレンジインストラクター ・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）	21 人 中高年 女性限定 汗ふきタオル、飲み物

