

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)

A日程 (No.1~92)
8/26(木)~9/10(金)

B日程 (No.93~107)
8/26(木)~12/3(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

A日程
9/17(金)頃 (発送予定)

B日程
12/7(火)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

A日程
9/21(火)~10/1(金)

B日程
12/9(木)~12/17(金)

※土・日・祝日除く
※9/25(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。(高校生以下は運営費免除)
- ※ 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4年度前期講
座(令和4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。

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8月26日発行 (次号2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

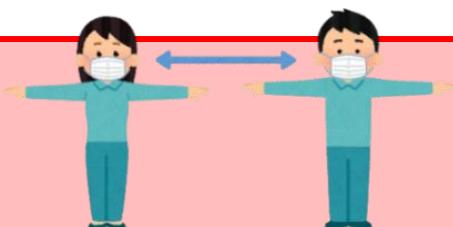
市民教授と相互に協力し、感染対策をお願いします。



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

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26日(木)～9月10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	【ペン習字講座】(全8回) 毎日使用する文字を、理論的にわかりやすく説明、形の取り方を基礎から指導します。	東部公民館 10/26、11/9、30、12/14、 1/11、25、2/15、3/1 火曜日 13:30～15:00	石井 春風 ・元産経国際書展審 ・元埼玉県中央書連 会長	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥1,600	10人 興味のある方 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
2	【書道常識講座】(全8回) 毎日使用する文字を、理論的にわかりやすく説明、形の取り方を基礎から指導します。	東部公民館 10/19、11/2、16、12/21、 1/18、2/8、22、3/8 火曜日 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¥1,600	20人 興味のある方 初めての方、経験者 書道用具一式
3	【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、手紙文等の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 11/12、26、12/10、24、 1/14、28、2/11、18 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	13人 18歳以上 小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
4	【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、年賀状、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 11/10、24、12/8、22、 1/12、26、2/9、2/23 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¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥600	13人 18歳以上 基礎コース修了者 小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
5	【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 10/20、11/24、12/15、 1/19、2/16、3/16 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¥1,000	10人 どなたでも かな小筆、墨、硯、 下敷 
お持ちでない方は、一式期間内貸出有					
6	【華道講座】 ～美しいお花で楽しく!～(全3回) 555年の歴史ある華道。池坊のお花で、心豊かな素敵な日々を過ごしましょう。花器・庭のお花等も用意しますが、ご持参いただいてもOKです。	学習センター 10/30、11/20、12/18 土曜日 13:30～15:30 	長野 和恋 ・華道家元 池坊師範 ・生け花歴 40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
7	【着付け講座】 ～ちょっと頑張って着物スタイル～(全9回) 『一人で着れる』が目標の着付け教室です。個人のお好みや和服を着て行きたい場所に合わせた装いをご指導致します。和服姿の新しいご自分を発見されませんか?	文化センター中央公民館 10/18、11/1、15、12/6、 1/10、31、2/7、21、3/7 月曜日 19:00～20:30	金子 雅子 ・着物愛好家 ・元中学体育教師	¥1,000 受講料¥4,500 (¥500×9回)	10人 女性のみ 初めての方、経験者 着物、帯、小物(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、ピンチ3個)
8	【一度はやってみよう!!茶道教室】(全10回) 椅子席のお点前。座つてのお点前。別々に稽古しています。基礎から学び、茶道の楽しさを日常生活で味わいましょう。	文化センター中央公民館 10/19、11/9、16、12/14、 28、1/25、2/8、22、 3/8、22 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
親子参加の場合、お子様も同料金					
9	【茶道講座】 ～おいしいお茶でおもてなしを～(全10回) 気軽な抹茶の体験、和やかな雰囲気での稽古。抹茶を茶碗に入れ湯を注ぐ、茶筌でサラサラ、一服のお茶が大きな喜びと満足感に変わる瞬間。ご一緒に如何?	勤労福祉センター 10/16、23、11/13、27、 12/11、25、1/8、22、 2/12、26 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 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000	10人 初めての方、経験者 親子参加歓迎(小3～ 小6) 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26日(木)～9月10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
10	【茶道講座】 ～豊かな日本の文化を茶の湯で楽しく！～ (全10回) 茶道は身近な日常生活の中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 10/12、26、11/2、16、12/7、 1/25、2/8、22、3/15、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¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000	10人 男女 初心者、経験者 ふくさ、扇子、懐紙、 楊枝、白色の靴下
	【川柳講座】 ～世界一短い詩 川柳で若返ろう (笑いは健康の元)～ (全6回) 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。日本語の組み合わせでユーモアたっぷりのドラマを詠んでみましょう。川柳は自由に詠む文芸です。	コミュニティセンター 10/27、11/24、12/22、 1/26、2/23、3/23 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	15人 どなたでも 筆記用具
12	【楽しい俳句教室】 (全10回) 今回で8回目の開講です。毎回2句を提出し、受講者全員で1句1句を検討していきます。最終回は今までの句を掲載した句集を作ります。	文化センター中央公民館 10/23、11/13、27、12/11、 25、1/8、22、2/5、2/12、 3/5 土曜日 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 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
	【楽しい絵手紙講座】 (全10回) 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。	文化センター中央公民館 10/23、11/13、27、12/11、 25、1/8、22、2/5、2/12、 3/5 土曜日 13:30～15:30	 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	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥4,500	10人 初めての方、経験者 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)
14	【筆文字講座】～思いが伝わる魔法の筆文字!! 伝筆(つてふで)～ (全8回) 毎回、楽しみながら素敵なハガキ作品など完成します。いつでも誰でも心に残りほっこりし笑顔になるそんな作品です。思いが伝わる魔法の筆文字が描けます。	文化センター中央公民館 12/5、19、1/16、23、2/6、 20、3/6、20 日曜日 13:30～15:00	中村 純一 ・一般社団法人 伝筆協会 認定講師	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥2,300	10人 初めての方 経験者、興味のある方 筆記用具、黒の筆ペン(べ んてる太字)、赤または朱 の筆ペン、カラーの筆ペン (あれば可)、A4サイズの コピー用紙(裏紙可)また は、A4サイズの落書き帳、 古新聞2～3枚、ティッシ ュ、ウェットティッシュ
	【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) 美術に苦手意識を持つ方も経験者も自然と楽しめるアートプログラムです。五感を刺激しながら、自己を解放して制作する作品は驚くほど個性豊かです。	文化センター中央公民館 11/17、12/15、1/19、 2/16、3/16 水曜日 10:00～11:30	棟本 幸子 ・臨床美術士(日本臨 床美術協会員) ・女子美術大卒業	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥2,000	8人 成人 どなたでも 新聞紙1日分、 雑巾 

●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
16	【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) 指先の運動は、脳トレになります。個人レッスンなので各自弾きたい曲を練習します。ピアノを楽しみながら、目標を持って練習してみませんか!	文化センター中央公民館 10/20、11/17、12/1、15、 1/19、2/2、2/16、 3/2、16、30 水曜日 ※初回・最終回は18:30～	林 裕美子 ・尚美音楽短期大学 卒業	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥300	15人 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。
	【のんびりピアノ講座】～一人でお家で楽しめるピアノ、始めませんか?～ (全9回) 15分ずつの個人レッスンです。経験は問いません。小さい頃の夢をこれから叶えませんか?以前受講していただいたリピーターも歓迎です。	コミュニティセンター 10/21、11/4、18、12/2、 16、1/6、20、2/3、17 木曜日 14:00～16:30	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¥4,500 (¥500×9回)	8人 40才以上 スリッパ、筆記用具、 楽譜(弾きたい曲があ る方)
18	【楽しいピアノ講座】 ～憧れの曲、奏でてみませんか～ (全7回) 1人15分ずつ個人レッスンをします。分からない所があっても、1回のレッスンでスッキリ解決しましょう♪どんどんピアノが楽しくなります!	勤労福祉センター 10/20、27、11/17、12/15、 1/19、2/16、3/16 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¥3,500 (¥500×7回) 教材費¥200	10人 初心者 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

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日（木）～9月10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
19	【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 10/18、11/1、15、29、 12/6、20、1/17、31、 2/7、21、3/7 月曜日 13:00～16:45	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
	憧れの曲、大好きなポップス、昔歌った懐かしい曲…。ピアノで奏でてみませんか。弾けるようになると、今よりもっと音楽が楽しくなりますよ。（個人レッスンです）				筆記用具、楽譜（弾きたい曲がある方）
20	【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 10/15、29、11/5、19、 12/3、17、1/7、21、 2/4、3/4、18 金曜日 13:00～16:45		¥1,000 受講料¥5,500 （¥500×11回） 教材費¥1,500	14人 初心者、初級者
	ピアノを弾いてみたい方、キーボードを楽しみたい方、どうぞいらして下さい。個人レッスンなので初めての方でも心配いりません。楽しく音楽を奏でましょう。				筆記用具、楽譜（弾きたい曲がある方）
21	【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 10/23、30、11/13、 12/11、25、1/8、29、 2/12、26、3/12 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。ギターの持ち方から基本姿勢・リズムの取り方から、後半ではコードを使って伴奏します。				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					
22	【オカリナレベルアップ講座】 ～素敵なハーモニーにチャレンジ～（全11回）	西部公民館 10/22、29、11/12、26、 12/10、24、1/14、28、2/11、 3/11、25 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 受講料¥5,500 （¥500×11回） 教材費¥2,200	16人 経験者（中級）
	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！				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					
23	【オカリナじっくり講座】 ～オカリナの音色を楽しみましょう～（全11回）	西部公民館 10/22、29、11/12、26、 12/10、24、1/14、28、2/11、 3/11、25 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ブランクのある方も大歓迎！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みませんか？				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					
24	【カラオケ講座】～初心者から、ベテランまでわかりやすく指導します～（全12回）	コミュニティセンター 10/14、28、11/4、25、12/2、 16、1/6、27、2/3、17、 3/3、17 木曜日 13:30～16:30	山川 倭一 ・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）	20人 初めての方、経験者
	カラオケを歌うにあたっての基本訓練を重視して発声、音程、リズム、音符の見方、歌唱方法まで分けて講習していきます。				筆記用具
25	【女性の演歌・歌謡曲講座】 ～唄える幸せを貴方に～（全12回）	文化センター中央公民館 10/13、20、11/10、24、 12/8、22、1/12、26、2/9、 16、3/9、23 水曜日 13:30～15:00	小堀 英子 ・演歌、歌謡曲師範 ・市内外指導30年 ※アシスタント 1名	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥2,000	10人 65歳以上の女性
	お仕事や子育てが終わり、ホッと一息。さあ一歩外に出て懐かしい曲、新しい曲等、沢山歌って元気に過ごしましょう。一曲ずつ、ていねいに仕上げます。				筆記用具、飲み物
26	【江戸小唄教室】 ～江戸の粋を体験してみませんか～（全8回）	コミュニティセンター 10/18、11/1、15、29、 12/6、20、1/17、31 月曜日 13:30～17:00	永井 ひろ扶美香 ・永井派師範 ・（公社）日本小唄連 盟所属	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥400	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。初心者大歓迎。				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					
27	【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）	勤労福祉センター 10/16、23、30、11/6、13、 20、27、12/4、11、18 土曜日 13:30～15:30	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導31年 ※アシスタント 1名	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	8人 10才以上
	「こわいとき、大きな声が出せるべく！」は50年ほど前に、市内の街角に立っていた防犯ポスターです。急に大きな声は出せないもの、腹から出す声の練習は勇気を養うものです。				飲み物、腰紐またはベルト、録音機器（お持ちの方）

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

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日(水)～9月10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
28	【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 10/16、30、11/13、27、 12/11、25、1/8、22、2/12、 26、3/12、26 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 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥1,000	6人 20歳以上 どなたでも 筆記用具
	三味線がない方は、講座時間内無料貸出有				
29	【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 10/20、11/3、17、12/1、 15、1/5、19、2/2、16、 3/2、16 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 22年 ・高齢者体力づくり支 援士 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,500 (¥500×11回) 教材費¥3,500	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				
30	【声楽講座】 ～声を楽しもう！気軽に歌うクラシックの歌～ (全5回)	文化センター中央公民館 11/15、12/20、1/31、 2/14、3/7 月曜日 10:30～12:00	鳥井 香衣 ・二期会会員 ・桐朋学園音楽学部 声楽科卒業 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥2,200	10人 初めての方、経験者 筆記用具、飲み物
	受講経験者で指定ファイルをお持ちの方は教材費1,200円				

● 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
31	【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 10/21、11/11、18、12/16、 2/10、3/10 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	10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。				
32	【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】 (全6回)	文化センター中央公民館 10/21、11/4、12/2、 1/13、2/3、3/3 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 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥15,000	20人 どなたでも 花ばさみ、新聞紙、 持ち帰り袋
	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べます。				
33	【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】 (全6回)	文化センター中央公民館 10/16、11/27、12/18、 1/15、2/19、3/19 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 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥15,000	20人 どなたでも 花ばさみ、新聞紙、 持ち帰り袋
	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べます。				
34	【ガーデニング講座】～あなたのお庭を四季折々の草花で美しく飾りませんか～ (全3回)	コミュニティセンター 11/6、12/4、1/15 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 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
	リース、壁面を飾るハンキングバスケット、苔を使ったミニ盆栽を制作します。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。				
35	【ガーデニング講座】～あなたのお庭を四季折々の草花で美しく飾りませんか～ (全3回)	文化センター中央公民館 11/9、12/7、1/18 火曜日 14:00～16:00	佐藤 文子 ・(一社)日本ハンギ ングバスケット協 会公認講師 ・(公社)日本家庭園 芸普及協会グリー ンアドバイザー	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥9,500	10人 初めての方、経験者 園芸用ハサミ、エプロ ン、薄手のゴム手袋
	リース、壁面を飾るハンキングバスケット、苔を使ったミニ盆栽を制作します。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。				
36	【プリザーブドフラワー講座】 (全3回)	南部公民館 10/15、11/12、12/10 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 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥9,000	8人 初めての方 花ばさみ、 持ち帰り袋
	初めての方でも簡単に作れるプリザーブドフラワー教室。バラ2輪、かすみそう、あじさい。自分用のプリザーブドフラワーを作りますか？「ケース入り」にします。				

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

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日(木)～9月10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
37	【彫金クラフト講座】 ～小さな一輪挿しを銅でつくる～ (全3回)  小さな一輪挿しの花器を銅板でつくります。切る、叩く、接合する、磨くなどの手作業で高さ5～6cm程の紋様付き花器です。	文化センター中央公民館 10/12、19、11/2 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 興味のある方
	受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費8,300			エプロン、筆記用具、 ノート、磨き用ボロ布	
38	【彫金講座】 ～彫金で本格的銀ブローチをつくろう～ (全3回) 銀ジュエリーの銀ブローチを彫金で作ります。自分のデザインで透かし彫り、タガネ荒し、光沢磨き他の技術で世界に一つのブローチをつくりまします。	文化センター中央公民館 11/9、16、23 火曜日 14:00～16:00		¥1,000	8人 初めての方、経験者
	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	
39	【シャドウボックス講座】 ～小さな額の世界～ (全8回) 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	文化センター中央公民館 10/24、12/5、19、1/16、 23、2/6、27、3/13 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	6人 初めての方
	受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥10,000			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) ※材料を変更する場合があります	
40	【シャドウボックス講座】 ～小さな額の中の世界～ (全8回) 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	文化センター中央公民館 10/22、11/12、26、12/3、 17、1/28、2/18、3/4 金曜日 9:30～12:00	山口 こずえ ・3D Art Circle YUCCA 認定講師	¥1,000	6人 初めての方
	受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥10,000			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) ※材料を変更する場合があります	
41	【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 10/14、28、11/11、25、 12/2、9 木曜日 13:00～15:00	佐藤 堅一 ・指導歴3年 	¥1,000	10人 初めての方、経験者 興味のある方
	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	
42	【たのしいカギ針あみ講座】 ～編み込み模様挑戦～ (全4回)  配色が楽しい編み込み模様の角座を作ります。ぷっくり盛り上がった編地が可愛いパプーン編み。おうち時間を楽しみながら、贈り物としても喜ばれます。	東部公民館 10/17、24、11/7、14 日曜日 10:00～12:00	津田 燦桃 ・手編み、機械編み講師 ・アパレルニットデザイナー	¥1,000	20人 初めての方、 興味のある方
	受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥3,500			筆記用具、はさみ、 かぎ針(8/0号程度)	
43	【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) 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。手作りの器を使う生活を楽しんでみませんか?一緒に作ってみましょう。	文化センター中央公民館 10/22、11/12、26、12/10、 24、1/14、28、2/11 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
	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)	
44	【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) 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。手作りの器を使う生活を楽しんでみませんか?一緒に作ってみましょう。	文化センター中央公民館 10/22、11/12、26、12/10、 24、1/14、28、2/11 金曜日 13:30～16:00		¥1,000	18人 18歳以上 初めての方、経験者
	受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥8,000			エプロン、筆記用具、 新聞紙、タオル(汚れても良い物)	

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 ● 【10～12月に講座が開始されるもの】 ※申込期間：8月26日(木)～9月10日(金) 必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
45	【親子でお歌(童謡編)】 ～リトルプリンセス・リトルプリンスのように「歌(童謡編)」を奏でよう～(全3回)	勤労福祉センター 10/16、11/20、12/11 土曜日 9:00～12:00	中村 千穂美 ・Estill voice training レベル1.2 修了 ・子育て支援員 ・オンピノキども音楽教室ピアノ講師	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥100	6組 3歳～ ※親子参加 筆記用具
	課題曲に合わせて、音階や歌詞で歌ったり、踊りながら、リズムを整えていきます。一人一人に合わせて進めていくはじめての「歌」個人レッスン(20分間)です。				

●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
46	【子連れOK! 大人のヒップホップ】(全4回)	中丸公民館 11/5、19、12/3、17 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&スポーツトレーナー協会SFT/KHP ・骨盤ヨガインストラクター	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回)	15人 女性限定 興味のある方 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)
	【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!				
47	【子連れOK! 骨盤&身体引き締めエクササイズ】(全5回)	中丸公民館 10/26、11/16、30、12/7、21 火曜日 10:00～11:00	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 受講料¥2,500 (¥500×5回)	15人 女性限定 興味のある方 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)
	【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!				
48	【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 10/15、29、11/12、26、12/10、24、1/7、21、2/4、25、3/11、25 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 受講料¥6,000 (¥500×12回)	15人 どなたでも ※50才以上 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
	【ご要望に応じて】準備体操兼エクササイズにて、全身各部位をストレッチしながら、部位の使い方を学び、ステップやターンなどの基本練習をして音楽に合わせて楽しく踊りましょう!				
49	【心も踊る!! ダンスストレッチ】(全5回)	学習センター 10/12、26、11/2、9、30 火曜日 10:00～11:15	yuko ・ダンス歴25年 	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回)	10人 初めての方、経験者、興味のある方 ストレッチ用マットもしくはヨガマット(なくてもOK)
	【軽い・少しきつい運動】ステキな音楽に心を躍らせながら、気持ちよくストレッチしていきます。音楽の力をかりて、伸び伸び豊かな時間を過ごしませんか? ※ダンス未経験者も大歓迎				
50	【健康社交ダンス初級講座】 ～楽しく動いて足腰を鍛えよう～(全12回)	中丸公民館 10/14、11/4、18、12/2、16、1/6、20、2/3、17、3/3、17、31 木曜日 10:00～11:30	榑谷 正治 ・全日本ダンス協会会員教師 ・技術級:フェロー ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥500	16人 20歳以上の興味のある方 初めての方、経験者 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
	【軽い運動・少しきつい運動】体(運動)しないと少しずつ、特に足腰が弱くなってきます。この運動不足を社交ダンスで解消しませんか? 無理なく、楽しく動いて、みんなアンチエイジング。 ※距離を取りながら、接触せずに行います。				
51	【楽しいフラダンス講座】 ～癒しのフラで心も体も健康に!～(全12回)	文化センター中央公民館 10/14、11/11、25、12/9、23、1/13、27、2/10、24、3/10、24、31 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 受講料¥6,000 (¥500×12回)	11人 経験者 動きやすい服装、ソックス(汚れてもよいもの)
	【軽い運動】基本ステップとハンドモーションの組み合わせで、癒しのフラに親しみながら1曲マスターを目標としています。笑顔で楽しく、一緒に踊りましょう!				
52	【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7回)	文化センター中央公民館 10/12、19、11/2、9、23、12/14、28 火曜日 10:30～11:30	岩永 彩耶 ・フラダンス指導歴4年	¥1,000 受講料¥3,500 (¥500×7回)	11人 初めての方 動きやすい服装、ソックス(汚れてもよいもの)
	【軽い運動】ベーシック重視の初心者向けレッスンで、楽しみながらフラを踊れる体作りを目標とします。笑顔溢れるやさしいレッスンで、フラの基本をマスターしよう!				
53	【はじめてさんのチャレンジフラ講座】(全10回)	東部公民館 10/18、11/1、15、12/6、20、1/17、31、2/7、21、3/7 月曜日 10:30～11:45	石澤 陽子 ・フラ歴23年 ・指導歴15年	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	10人 初めての方 30歳～60歳前後迄 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
	【軽い運動】初めての方はもちろん、 blanksのある方も気軽に参加していただける講座です。始めたいと思った時がチャンスです。一緒に楽しいハワイアンタイムを!				
54	【シニアのための元氣フラ講座】(全10回)	東部公民館 10/18、11/1、15、12/6、20、1/17、31、2/7、21、3/7 月曜日 14:00～15:30	石澤 陽子 ・フラ歴23年 ・指導歴15年 	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	15人 初めての方 経験者 概ね65歳以上 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
	【軽い運動】元氣いっぱいのシニアのためのフラ講座。リピーターさんが多いのも特徴です。初めての方も大丈夫です。やさしいステップ中心で構成しています。				

前回受講者で教材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26日(木)~9月10日(金) 必着

No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
55	【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6回)	文化センター中央公民館 11/9、12/14、28、 1/11、2/8、3/8 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 20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¥3,000 (¥500×6回)	ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、除菌シート
56	【ココロすっきりヨガ講座】 ～深い呼吸で全身リフレッシュ～(全12回)	西部公民館 10/13、20、27、11/10、 17、24、12/1、8、15、22、 1/12、19 水曜日 13:20~14:20		¥1,000	12人 20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¥6,000 (¥500×12回)	ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、除菌シート
57	【やさしいフローヨガ】 ～呼吸+動き(伸び)の心地よさを体感しよう～(全10回)	南部公民館 10/14、28、11/11、25、 12/9、1/13、27、2/10、 24、3/10 木曜日 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	15人 初めての方、 経験者
	【少しきつい運動】基本のポーズを呼吸に合わせて、やさしくゆっくりと流れるようにつないでいくヨガです。柔軟性や筋力も上がっていきます。初心者の方にもおすすめです♪				受講料¥5,000 (¥500×10回)
58	【ベーシックヨガ】～呼吸でゆるめるヨガ～(全10回)	南部公民館 10/22、11/5、19、12/3、 17、1/7、21、2/4、18、 3/4 金曜日 13:30~14:30		¥1,000	15人 初めての方、 経験者、
	【少しきつい運動】ヨガの基本的なポーズを丁寧に動いていくクラスなので、初心者の方でも安心して受けられます！心も身体も呼吸を使い、内側からほぐしていきましょう♪				受講料¥5,000 (¥500×10回)
59	【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 10/12、26、11/2、9、 12/7、14、1/11、25、 2/8、22、3/8、15 火曜日 13:30~14:40	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	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下さい。				受講料¥6,000 (¥500×12回)
60	【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9回)	文化センター中央公民館 10/24、11/14、28、 12/12、26、1/23、 2/27、3/13、27 日曜日 15:00~16:10		¥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下さい。				受講料¥4,500 (¥500×9回)
61	【暮らし愉しむ気功講座】(全4回)	東部公民館 10/27、11/10、24、12/8 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 初めての方 ※女性
	【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)
62	【月に1度ゆったり浸る気功講座】(全3回)	西部公民館 10/16、11/20、12/18 土曜日 13:30~16:00		¥1,000	8人 初めての方 ※女性
	【軽い運動】平日忙しい方、シニアの方、どなたでも。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)
63	【わかりやすさNo.1 かんたん太極拳】(全5回)	文化センター中央公民館 10/22、11/12、26、12/10、 24 金曜日 11:15~12:15	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	15人 初めての方、経験者
	【軽い運動】【筋力アップ】太極拳をやった事がない人、経験者でも基礎をしっかり学びたい人向けの講座。太極拳のとりこになる事間違いなし。足腰強化と免疫力が向上しますよ。				受講料¥2,500 (¥500×5回)
64	【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 10/22、11/26、12/10、17、 1/21、28、2/18、25、3/11、 18 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】【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。シコトシ、足もみ法等紹介します。				受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200

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26日(木)~9月10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
65	【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 10/11、18※、11/8、15、 29、12/6、13、20	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	¥1,000	21人 中高年 ※女性限定
	【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。	月曜日 10:00~11:15 ※10/18のみ 13:30~14:45	・顔こり、肩こり、あご体操インストラクター	受講料¥4,000 (¥500×8回)	汗ふきタオル、飲み物
66	【脳とからだをつなぐイケコ体操】(全11回)	文化センター中央公民館	イケコ	¥1,000	15人 成人 どなたでも
	【軽い運動・筋力アップ】ゆるやかな優しい動きで脳を刺激し、からだを脳をつなげて動きやすくなやかに深い呼吸ができる身体づくりをする体操です。緩やかな筋トレも行います。	11/2、30、12/7、21、 2/1、15、22、3/1、15、 22、29 火曜日 10:30~11:45	・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	受講料¥5,500 (¥500×11回)	動きやすい服装
67	【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あるけなくなる?!～ (全6回)	北部公民館	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	12人 概ね55歳以上 興味のある方
	【個々のレベルに対応】歩く姿勢や筋力を確認し、いつでも元気に歩き続けるための筋力トレやストレッチ、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。	10/16、30、11/6、27、 12/18、25 土曜日 10:30~11:45		受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	運動のできる服装、ウォーキングシューズ、飲み物、汗拭きタオル、筋トレ用ゴム(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					
68	【骨盤の調整(ペルヴィス®ワーク)講座】(全10回)	東部公民館	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	8人 興味のある方
	【軽い運動】ご自身のペースで骨盤(ペルヴィス)を中心に全身を整えます。カラダを本来の状態に戻し、コリや冷え等、不調の解消を目指しましょう!	10/14、28、11/11、25、 12/2、16、1/13、2/3、17、 3/3 木曜日 13:30~14:30		受講料¥5,000 (¥500×10回)	ヨガマット、バスタオル、飲み物、動きやすい服装
69	【骨盤の調整(ペルヴィス®ワーク)講座】(全10回)	中丸公民館		¥1,000	8人 興味のある方
	【軽い運動】ご自身のペースで骨盤(ペルヴィス)を中心に全身を整えます。カラダを本来の状態に戻し、コリや冷え等、不調の解消を目指しましょう!	10/31、11/7、28、12/12、 26、1/9、23、2/13、27、 3/13 日曜日 15:00~16:00		受講料¥5,000 (¥500×10回)	ヨガマット、バスタオル、飲み物、動きやすい服装
70	【女性のためのバランスボールでボディケア講座】(全6回)	中丸公民館	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	15人 女性限定
	【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。 ※お家で眠っているバランスボールはありますか?	10/12、26、11/9、30、 12/7、14 火曜日 10:30~11:30		受講料¥3,000 (¥500×6回)	バランスボール ヨガマットまたはバスタオル、室内シューズ、飲み物
71	【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	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てほしい方
	【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体感し、成功率を高めよう。男性女性問わず楽しめます。「もしかめ」の10分間記録に挑戦してみませんか?	10/12、19、26、11/2 火曜日 10:00~12:00		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
72	【自分でできる!楽に動ける!転ばぬ先のテープケア(入門編)】(全2回)	学習センター	走尾 千恵美 ・テープケアコーチ	¥1,000	10人 初めての方
	伸縮性のあるキネシオテープをペタッと貼るだけ。受講生の7割が「痛み・ぐらつきで困難だった日常生活が楽になった」と回答されました。	10/14、21 木曜日 13:30~15:00		受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥1,540	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)
73	【ひとりのできる足揉み健康法(官足法)】 ～痛みの先に奇跡が!～ (全2回)	駅西口ビル市民交流プラザ	守山 幸子 ・官足法公認指導員	¥1,000	7人 健康に興味のある方
	足裏の反射区(ツボのようなもの)と脚全体を揉みほぐして足に溜まった老廃物を排泄しましょう。全身の血流も改善し、自己治癒力・免疫力が高まります。	12/11、18 土曜日 13:30~15:00		受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥660	バスタオル、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					

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26日(木)～9月10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
74	【笑いヨガと楽しい脳活ゲーム】 ～笑活、脳活でイキイキ元気～ (全6回) 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。	南部公民館 10/23、11/20、12/18、 1/15、2/19、3/19 土曜日 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 ・脳活性化ゲーム リーダー	¥1,000	10人 どなたでも
	【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) 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。	文化センター中央公民館 10/19、11/30、12/21、 1/18、2/15、3/15 火曜日 13:30～15:30		¥1,000	10人 どなたでも

●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
76	【手打ちそば講座】 ～長く繋がるそばを打ちます～ (全4回) 国産そば粉で二八そばを約三人前打っていただきます。自分のそばを試食し、その美味しさを堪能して下さい。試食以外に約二人前お持ち帰りいただけます。	中丸公民館 11/13、20、27、12/4 土曜日 9:00～12:00	内藤 信行 ・調理師 ・そば打ち歴22年 ※アシスタント 2名	¥1,000	9人 初めての方、 経験者
	【お菓子講座】 ～手作りお菓子を楽しみましょう～ (全2回) 簡単な洋菓子で、皆さんも知っているパウンドケーキやシフォンケーキを楽しく作ってみませんか？お孫さんやご家族に喜ばれますよ。	中丸公民館 10/18、11/15 月曜日 13:30～15:30		冠城 まゆみ ・お菓子愛好家	¥1,000 受講料1,000 (¥500×2回) 教材費¥2,000

●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
78	【中・東欧7か国 主な世界遺産とその周辺を巡る】 (全6回) ポーランド、スロバキア、チェコ、オーストリア、ハンガリー、ルーマニア、ブルガリアの主な世界遺産とその周辺の街をパワーポイントで旅をします。	学習センター 10/16、23、30、11/20、 1/15、29 土曜日 10:00～11:00	根本 文昭 ・元埼玉県立高等学校 英語教員 ・著書『還暦オヤジの 放浪ひとり旅』	¥1,000	30人 高校生以上 海外旅行に興味のある方
	【歴史講座】～戦国大名の人となりについて～ (全2回) 武田信玄、織田信長など、有名な戦国大名の性格や個性などについて、聞くだけの講義ではなく、相互に意見を出し合う事で、歴史の理解を深めませんか？	文化センター中央公民館 11/15、12/20 月曜日 10:00～11:00		島田 輝雄 ・歴史愛好家	¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回)
80	【くらしとお金のライフプラン講座】(全4回) 『老後資金はいくら位あればいい？介護になった時の施設や費用は？相続・遺言はどうしたらいいの？』。年金や老後資金、家計の見直しとお金の預け方、病気・介護、相続・遺言などの、そんな疑問の解決をお手伝い！ 前回参加者も歓迎です！	東部公民館 10/16、11/6、27、12/18 土曜日 9:30～11:30	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 初めて学ぶ方向け
	【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) 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。	文化センター中央公民館 11/23、12/7、21 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
82	【生活の知恵袋講座】 ～年末の大掃除は、せっけん類でサッパリクリーニング～ (全2回) せっけん、重曹、クエン酸、酸素系漂白剤で手も荒れず殺菌もでき、家中サッパリクリーニング。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。	コミュニティセンター 10/29、11/12 金曜日 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	15人 どなたでも
				¥1,000 受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥100	筆記用具、タオル

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26日(木)～9月10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
83	【モクデン】 ～全てを喜びの表現に変換するトランプ～ (全6回)	南部公民館 10/18、11/15、12/20、 1/17、2/21、3/21 月曜日 13:30～16:30	 赤熊 俊行 ・九伝流整体師 ・アロマセラピスト	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥500	8人 初めての方、経験者
	全てを喜びの表現に活かし生かす、調和力を高めていく不思議なトランプを使うコミュニケーション。不安が多いこのご時世を楽しく乗り越えていきませんか？				
84	【モクデン】 ～全てを喜びの表現に変換するトランプ～ (全6回)	南部公民館 10/16、11/20、12/18、 1/15、2/19、3/19 土曜日 9:30～11:30	(No83の講座のみ) ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥500	4人 初めての方、経験者 ※親子参加歓迎
	全てを喜びの表現に活かし生かす、調和力を高めていく不思議なトランプを使うコミュニケーション。不安が多いこのご時世を楽しく乗り越えていきませんか？				
85	【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)	文化センター中央公民館 11/4、25、12/2、9 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
	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。				
86	【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 10/18、11/8、12/13、 1/31、2/14、3/21 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	20人 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、学んで参りましょう。 『論語』金谷治訳注(ワイド版・岩波文庫)をご用意ください				
87	【『論語』入門講座】 ～学びの書をじっくりと読む～ (全6回)	文化センター中央公民館 10/18、11/8、12/13、 1/31、2/14、3/21 月曜日 13:00～14:30	真鍋 透 ・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	20人 初めての方、興味のある方
	冒頭「学びて時にこれを習う、また説ばしからずや。」から読み進めます。主な漢字の成り立ち、孔子やその弟子たちの人物像についても学んで参りましょう。				
88	【漢文入門『孟子』を読む】 ～あなたの性は善か悪か?～ (全5回)	中央公民館 10/24、31、11/7、21、28 日曜日 13:30～15:30	古茂田 彰男 ・漢文音読の会 代表 ・けんかつまなびあい講師	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥500	15人 どなたでも
	初心者を書き下ろし文を、上級者は漢文を全員で音読する参加型講座です。孟子の教えを学ぶことで、自身の生き方・在り方を豊かにし、自己成長する講座です。				
89	【便利で楽しいスマホの使い方教室】(午前) (全8回)	文化センター中央公民館 10/13、20、27、11/3、10、 17、24、12/1 水曜日 10:00～12:00	早川 澄雄 ・パソコン歴26年 ・スマホ歴13年 ・北本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) 教材費¥100	20人 初めての方
	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基本から勉強しましょう。				
90	【便利で楽しいスマホの使い方教室】(午後) (全8回)	文化センター中央公民館 10/13、20、27、11/3、10、 17、24、12/1 水曜日 13:00～15:00	 早川 澄雄 ・パソコン歴26年 ・スマホ歴13年 ・北本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) 教材費¥100	20人 初めての方
	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基本から勉強しましょう。				
91	【楽しむ韓国語講座 初級】(全9回)	文化センター中央公民館 11/2、9、23、30、12/7、 14、21、1/11、25 火曜日 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¥4,500 (¥500×9回) 教材費¥2,000	20人 初めての方
	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、第四次は『愛の不時着』『梨泰院クラス』この韓流の波に乗りませんか？				
92	【楽しむ韓国語講座 初級】(全9回)	文化センター中央公民館 10/13、20、11/10、17、 24、12/1、8、15、22 水曜日 18:30～20:00		¥1,000 受講料¥4,500 (¥500×9回) 教材費¥2,000	20人 初めての方
	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、人気爆発真つ只中の韓国文化。第四次の『愛の不時着』…この波に乗りませんか？				

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26日(木)~12月3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
93	【華道講座】～美しいお花で楽しく！～(全3回)	文化センター中央公民館 1/15、2/26、3/12 土曜日 13:30~15:30	長野 和窓 ・華道家元 池坊師範 ・いけばな歴 40年	¥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。池坊のお花で、心豊かな素敵な日々を過ごしましょう。花器・庭のお花等も用意しますが、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
94	【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)	勤労福祉センター 1/15、22、29、2/5、12、 19、26、3/5、19、26 土曜日 13:30~15:30	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導31年 ※アシスタント1名	¥1,000	8人 どなたでも
	うた(民謡)の原点は、今でも生活の中に生きています。健全な生活を送るために、今一度、見直して活用していきましょう。日本人独自の知恵を。			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)
95	【ワイヤークラフトで楽しむ「ひな祭り」】(全2回)	文化センター中央公民館 2/5、12 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	10人 初めての方、経験者 興味のある方
	シャンパンカラーの扇型土台に彩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。			受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥4,000	持ち帰り用の袋
96	【木彫り講座】(全6回)	中央公民館 1/13、27、2/10、24、 3/10、24 木曜日 13:00~15:00	佐藤 堅一 ・指導歴3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「ミニお地藏さん」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					
97	【親子体操(0歳児向け)講座】(全3回)	文化センター中央公民館 1/12、2/9、3/16 水曜日 10:00~10:50	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	¥1,000	10組 0歳児とママ ※首がすわった赤ちゃん
	ベビーとママ、一緒に動いて、体と心をほぐしましょう。ベビーマッサージや産後のリハビリ体操で、ニコニコすっきりリラックス。			受講料¥1,500 (¥500×3回)	動きやすい服装、バスタオル、飲み物
98	【親子体操(歩ける子)講座】(全3回)	文化センター中央公民館 1/12、2/9、3/16 水曜日 11:00~11:50	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	¥1,000	10組 1歳児~未就園児とママ ※歩ける子
	できた~!!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。			受講料¥1,500 (¥500×3回)	動きやすい服装、バスタオル、飲み物
99	【はじめての「ピアノ」】 ~リトルプリンセス・プリンスのように「ピアノ」を奏でよう~(全3回)	勤労福祉センター 1/22、2/19、3/19 土曜日 9:00~12:00	中村 千穂美 ・オンピノこども音楽教室ピアノ講師 ・子育て支援員 ・社会福祉主事	学苑運営費免除	7人 4歳~小学生1年 ※保護者同伴
	課題曲に合わせて、リズムや音階を学びます。課題曲をピアノで弾きます。一人一人に合わせて進めていく、はじめての「ピアノ」個人レッスン(20分間)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)
100	【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 1/10、17、31、2/7、14、 21、3/7、21 月曜日 10:00~11:15	吉村 美喜 ・イケコ式スケルトラル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	21人 中高年 女性限定
	【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
101	【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あるけなくなる?!~(全6回)	北部公民館 1/8、22、2/5、19、3/5、 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	12人 概ね55歳以上 興味のある方
	【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力トレやストレッチ、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。			受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	運動のできる服装、ウォーキングシューズ、飲み物、汗拭きタオル、筋トレ用ゴム(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					

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
102	【血液循環体操】 ～筋肉が呼べば応える義理堅い血液～ (全5回)	駅西ロビル市民交流プラザ 1/29、2/5、19、3/5、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	10人 初めての方、経験者
	【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。 ※イスに座って出来る体操			受講料¥2,500 (¥500×5回)	動きやすい服装(できれば5本指ソックス)、飲み物、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 1/11、18、25、2/1 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体感し、成功率を高めよう。男性女性問わず楽しめます。「もしかめ」の10分間記録に挑戦してみませんか?			受講料¥2,000 (¥500×4回)	けん玉(初回のみ貸与可)、運動出来る服装、飲み物
104	【自分でできる! 楽に動ける! 転ばぬ先のテープケア(入門編)】(全2回)	学習センター 1/13、20 木曜日 13:30～15:00	走尾 千恵美 ・テープケアコーチ	¥1,000	10人 初めての方
	伸縮性のあるキネシオテープをペタッと貼るだけ。受講生の7割が「痛み・ぐらつきで困難だった日常生活が楽になった」と回答されました。			受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥1,540	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	【ひとりできる足揉み健康法(官足法)】 ～痛みの先に奇跡が!～ (全2回)	駅西ロビル市民交流プラザ 3/12、19 土曜日 13:30～15:00	守山 幸子 ・官足法公認指導員	¥1,000	7人 健康に興味のある方
	足裏の反射区(ツボのようなもの)と脚全体を揉みほぐして足に溜まった老廃物を排泄しましょう。全身の血流も改善し、自己治癒力・免疫力が高まります。			受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥660	バスタオル、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	【くらしとお金のライフプラン講座】(全4回)	文化センター中央公民館 1/16、30、2/20、3/6 日曜日 9:30～11:30	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 初めて学ぶ方向け
	『老後資金はいくら位あればいい? 介護になった時の施設や費用は? 相続・遺言はどうしたらいいの?』。年金や老後資金、家計の見直しとお金の預け方、病気・介護、相続・遺言などの、そんな疑問の解決をお手伝い! 前回参加者の歓迎です!			受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥1,000	筆記用具、電卓、家計の収支がわかるような資料(※)、ねんきん定期便(※)(※は用意できる方)
107	【1億人のトランプゲーム! コントラクトブリッジ講座】～本番といきましょうか～ (全10回)	文化センター中央公民館 1/6、13、20、2/3、10、 17、3/3、10、17、31 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。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)

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

※官足法グリグリ棒をお持ちの方は、教材費無料

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

お申込みの前に

- ・ 講座の会場や日程は大丈夫ですか?
(申込み・抽選後のキャンセルは講座の中止となる可能性もあり、他の受講生にも迷惑がかかりますので、ご注意ください)
- ・ 往復はがきで申込みされる場合、返信用に切手は貼ってありますか?
- ・ 教材費が減額になる講座を受講される場合は、教材の有無を記入してください

ご確認いただきましたら、往復はがきでのお申込みはこちら



キタガクホームページからお申込みもできます

