

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.1～105)
2/24 (木)～3/11 (金)B日程 (No.106～118)
2/24 (木)～6/3 (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

通年・A日程 (No.1～105)
3/18 (金) 頃 (発送予定)B日程 (No.106～118)
6/7 (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

通年・A日程 (No.1～105)
3/22 (火)～4/1 (金)B日程 (No.106～118)
6/9 (木)～6/17 (金)※土・日・祝日除く
※3/26(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。

※ 駅西口ビル市民交流プラザには駐車場がありませんので、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・子育て支援センター
- ・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 ・農業ふれあいセンター (桜国屋)
- ・北本駅 ・北本駅子育て支援センター

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年度後期講
座 (令和4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4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

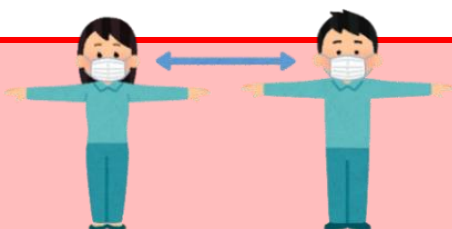
市民教授と相互に協力し、感染対策をお願いします。



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

通年

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月～翌年3月まで年間を通じて行われる講座】※申込期間：2月24日（木）～3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	【ハーモニカ講座（初級）】 ～癒しの音色を一緒に楽しみませんか～（全22回） ハーモニカは、とても手軽な楽器で、初めての人でも短期間で吹けるようになります。ハーモニカの癒しの音色で、童謡、ナツメロ、演歌を楽しみましょう。	コミュニティセンター 4/24、5/8、22、6/12、26、 7/10、24、8/7、28、9/11、 25、10/9、23、11/27、 12/11、25、1/8、22、2/12、 26、3/12、26 日曜日 14：00～15：30	大畑 俊夫 ・埼玉県ハーモニカ協会会員 ・北本ハーモニカサークル会長	￥2,000  受講料¥11,000（¥500×22回） 教材費¥1,000	10人 初めの方、経験者、 複音ハーモニカ2本（C調、Am調各1本）、筆記用具
2	【カラオケ講座】 ～唄う事で人生を楽しみましょう～（全24回） 年令を重ねると口や喉の筋肉が固くなってしまふ。またうつになりやすい。そこで唄う事はそういったものを全部片づけてくれます。さあ、唄を暮らしに取り入れませんか。	北部公民館 4/14、28、5/12、26、6/9、 23、7/14、28、8/11、25、 9/8、22、10/13、27、11/10、 24、12/8、22、1/12、26、 2/9、23、3/9、23 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 受講料¥12,000（¥500×24回） 教材費¥2,000	16人 どなたでも 筆記用具、飲み物 
3	【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） 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。また、音楽用語も学びます。歌謡講座は皆様で楽しく意味ある歌唱で仕上げます。	北部公民館 4/12、26、5/10、24、6/14、 28、7/12、26、8/9、23、 9/13、27、10/11、25、11/8、 22、12/13、27、1/10、24、 2/14、28、3/14、28 火曜日 13：30～15：00	小林 旭 ・カラオケ指導、審査員 ・歌謡講師 ・北本市観光大使 ※アシスタント 1名	￥2,000 受講料¥12,000（¥500×24回） 教材費¥700	18人 初めの方、経験者 筆記用具、飲み物
4	【シャドウボックス講座】 ～額の中の小さな世界～（全12回） 桜の花をモチーフにした、立体的な作品を作ります。艶やかで、まるで陶器のように仕上がります。	文化センター中央公民館 4/24、5/29、6/19、7/24、 8/21、9/11、10/23、11/27、 12/18、1/15、2/26、3/12 日曜日 13：30～16：00	山口 こずえ ・3D Art Circle YUCCA認定講師・理事 ・アメリカンシャドウボックス協会マスター	￥2,000 受講料¥6,000（¥500×12回） 材料費¥15,000	6人 経験者、中級者 筆記用具、はさみ、ピンセット、カッター、30cm定規、作品持ち帰り袋、眼鏡（必要な方）
5	【楽しい着付け教室】 （全20回） 日本の伝統文化という着物を皆様にやさしく伝承していきたいと思います。1年間かけてゆっくり楽しくお稽古をいたしましょう。	文化センター中央公民館 4/13、27、5/11、6/1、22、 7/6、8/24、9/14、28、 10/12、19、11/9、12/7、 21、1/11、18、2/8、22、 3/8、22 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 受講料¥10,000（¥500×20回）	15人 初めの方、経験者 着物一式（足りない物は、初日に説明するので新規購入不要）
6	【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） お着物で季節の移ろいを感じ、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？	中丸公民館 4/19、26、5/17、31、6/7、 21、7/5、19、8/2、9/6、 20、10/4、18、11/1、15、 12/6、20、1/17、31、2/7、 21、3/7、14 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 ・ウオーキング&ストレッチアドバイザー	￥2,000 受講料¥11,500（¥500×23回）	15人 男性も可 初めの方、経験者 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
7	【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） お着物で季節の移ろいを感じ、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？	中丸公民館 4/16、5/7、6/4、7/9、8/6、 9/3、10/1、11/5、12/3、 1/21、2/4、3/18 土曜日 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 ・ウオーキング&ストレッチアドバイザー	￥2,000 受講料¥6,000（¥500×12回）	15人 男性も可 初めの方、経験者 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

●音楽関係講座●

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（木）～3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
8	【声楽講座】 ～声を楽しもう！気軽に歌うクラシックの歌～（全6回） クラシックは敷居が高い？そんなことはありません。親しみやすい曲がたくさんあります。正しい呼吸で声を出して世界の名曲を楽しみましょう！ 日程により、アシスタントのみの時間がある可能性があります	文化センター中央公民館 4/11、5/9、6/13、 7/11、8/29、9/12 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（市民教授登録済）	￥1,000 受講料¥3,000（¥500×6回） 教材費¥2,500	10人 初めの方、経験者 筆記用具、飲み物 前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費1,300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（木）～3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
9	【作者と歌う「荒川のうた」講座】 ～♪歌えば笑顔に健康に♪～（全11回） 荒川のうたは源流から東京湾への270曲の中からデーノタメ遺跡や蒲ザクラなど地元の歌を中心に歌います。親しみやすく皆で歌えば心も晴れて笑顔が生まれます。	コミュニティセンター 4/20、5/18、25、 6/1、15、7/6、20、 8/3、17、9/7、21 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 23年 ※アシスタント1名 前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費500円	¥1,000 受講料¥5,500 （¥500×11回） 教材費¥4,000	20人 初めての方、経験者 筆記用具、 飲み物、 歌集
10	【やさしい民謡講座】 ～デジタル時代 心と体をいやすアナログ音楽～（全10回） 腹から出すダイナミックな声で、体調を整え、腹式呼吸でストレスを解消する、日本の民謡は生活のツール。講座ではレクチャーと体験をします。	勤労福祉センター 4/16、23、5/7、14、21、 28、6/4、11、18、25 土曜日 13：30～15：30	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導32年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	8人 どなたでも 飲み物、腰紐またはベルト、録音機器（お持ちの方）
11	【江戸小唄教室】 ～江戸の粋を体験してみませんか～（全8回） 小唄は長くても4分程の短い唄です。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。「唄のみ」か「唄と三味線」かをお選びください。初心者大歓迎。	南部公民館 4/14、21、5/5、19、 6/16、30、7/14、28 木曜日 13：30～15：30	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¥500	8人 どなたでも 筆記用具（あれば4B鉛筆）、飲み物、三味線（お持ちの方）
12	【女性の演歌講座】 ～唄える幸せを貴方に～（全12回） お仕事や子育てが終わり、ホッと一息。1曲ずつ分かりやすく、ていねいに歌い上げます。歌仲間と演歌を味わって下さい。元気になりますよ!!	文化センター中央公民館 4/13、27、5/11、25、 6/8、22、7/13、27、 8/10、24、9/14、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	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥2,000	11人 女性限定 筆記用具、飲み物
13	【オカリナアンサンブル講座】 ～ステキなハーモニーを実感～（全12回） 一人でも楽しめるオカリナですが、お仲間と音を重ねた先の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。 教則本をお持ちの方は教材費200円	西部公民館 4/22、5/13、27、6/10、 24、7/8、22、29、 8/12、26、9/9、30 金曜日 13：30～15：00	小山 圭子 ・オカリナ歴16年 ・介護施設などでのボランティア演奏	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥2,200	16人 経験者（中級） 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）
14	【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12回） 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。 教則本をお持ちの方は教材費200円	西部公民館 4/22、5/13、27、6/10、 24、7/8、22、29、 8/12、26、9/9、30 金曜日 15：20～16：50		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥2,200	16人 初めての方、経験者（初級） 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）
15	【クラシックギター入門講座】 ～あなたも楽しみながらクラシックギターを始めてみませんか～（全10回） ギターを楽しみながら始めたい初心者の方を対象にした講座です。ギターの持ち方、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。	南部公民館 4/23、5/7、21、6/11、25、 7/9、23、8/27、9/10、24 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 前回の教材をお持ちの方は教材費無料	8人 高校生以上 クラシックギター、譜面台・足台・チューナー（お持ちの方）
NEW 16	【簡単ソロギター講座】 ～実は簡単ソロギター～（全10回） アコースティックの優しい音色を楽しむソロギター、ギター1本でメロディと伴奏を奏でる方法をサポートします。ギターが初めての方、演奏の幅を広げたい方、ぜひどうぞ。	東部公民館 4/23、5/14、28、6/11、 25、7/16、23、8/20、 9/10、24 土曜日 9：30～11：30	下城 信司 ・ギター歴50年以上 ・ライブ活動 ・デイケア施設にてボランティア演奏	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥1,000	8人 興味のある方 初心者歓迎 アコースティックギター、又はクラシックギター※エレキギターは不可
17	【大人のピアノ講座】 ～弾くって楽しい!～（全11回） 音楽のジャンルを問わず楽しめるピアノ。あなたの弾きたい曲を丁寧に指導します。個人レッスンなので、楽譜が読めない方も心配ご無用です。始めてみませんか。	文化センター中央公民館 4/11、5/9、30、6/6、 13、7/4、11、8/8、 29、9/5、12 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 受講料¥5,500 （¥500×11回） 教材費¥1,500	14人 初心者、初級者 筆記用具、楽譜（弾きたい曲がある方）
18	【初めてでも楽しいピアノ講座】 （全11回） 半年、毎回15分の個人レッスンでピアノを学んでいきます。初めての方でもすぐ弾ける曲があります。同じ趣味の方たちとの出会いも楽しいですよ!	北部公民館 4/15、5/6、27、6/3、 17、7/1、15、29、 8/19、9/2、16 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 筆記用具、楽譜（弾きたい曲がある方）
19	【楽しいピアノ講座】 ～自分のペースで楽しみましょう～（全7回） 1人15分ずつ個人レッスンをします。1人1人のペースに合わせて進めていきますので、楽しく続けられます♪ぜひ好きな曲で始めてみませんか?	勤労福祉センター 4/13、20、5/18、6/15、 7/20、8/17、9/21 水曜日 13：00～16：30	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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（木）～3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
20	【のんびりピアノ教室】 （全9回） まだ外に出づらい日が続く今、自宅でできる趣味にチャレンジしませんか？15分ずつの個人レッスンです。練習する時間が少なくても大丈夫です。	コミュニティセンター 4/21、5/19、6/2、16、7/7、 21、8/4、9/1、15 木曜日 14：00～16：00	青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ 科卒業 ・大人のピアノ教室 ・コーラス伴奏	￥1,000 受講料 ￥4,500 （￥500×9回） 教材費 ￥100	7人 初心者、リピーター ※初心者歓迎 スリッパ、筆記用具、 楽譜（弾きたい曲がある方）

● 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
21	【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…お気に入りの器を作って、日々使う楽しさを感じてみませんか？やさしい基本編と応用編の2本立てで、一緒に作ってみましょう。	文化センター中央公民館 4/29、5/13、27、6/10、 24、7/8、22、8/5 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 受講料 ￥4,000 （￥500×8回） 教材費 ￥8,000	18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）
22	【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…お気に入りの器を作って、日々使う楽しさを感じてみませんか？やさしい基本編と応用編の2本立てで、一緒に作ってみましょう。	文化センター中央公民館 4/29、5/13、27、6/10、 24、7/8、22、8/5 金曜日 13：30～16：00	宮下 登志子 ・東京都学芸員認定 ・日本女子大学家政学 部卒業 ・講師歴20年以上	￥1,000 受講料 ￥4,000 （￥500×8回） 教材費 ￥8,000	18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）
23	【和服リメイク講座Ⅵ】 ～軽やかラグラン袖アウターと共布ショルダーBag～（全5回） 和服の魅力を生かして着心地を追求したはおりものは動きやすく、仕立てが簡単なデザインです。共布で作るBagは、折って真っすぐ縫うだけ！楽楽リメイクです。	文化センター中央公民館 6/4、18、7/2、16、8/6 土曜日 10：00～12：00	佐藤 堅一 ・指導歴4年	￥1,000 受講料 ￥2,500 （￥500×5回） 教材費 ￥400	14人 初めての方、経験者 リメイク用着物、型紙 用の紙（新聞大4枚）、 裁縫道具、30cm定規、 はさみ、チャコまたは 色鉛筆、メジャー
24	【木彫り講座】 （全12回） 自分だけのオリジナル作品が2体作れます。まずは「ミニお地藏さん」に挑戦！彫刻刀の使い方も伝授するので、初めての方でも安心して参加できます。2体目は自由に作っていただきます。何を作りましょうか？	中丸公民館 4/14、28、5/12、26、 6/9、23、7/14、28、 8/11、25、9/8、22 木曜日 13：00～15：00	山口 こずえ ・3D Art Circle YUCCA 認定講師・理事 ・アメリカンシャドウ ボックス協会マスタ―	￥1,000 受講料 ￥6,000 （￥500×12回） 教材費 ￥1,400	15人 初めての方、 経験者、興味のある方 鉛筆、消しゴム、 彫刻刀
25	【木彫り講座】 （全12回） 自分だけのオリジナル作品が2体作れます。まずは「ミニお地藏さん」に挑戦！彫刻刀の使い方も伝授するので、初めての方でも安心です。コロナ禍で増えたおうち時間・週末の趣味に初めてみませんか？	中丸公民館 4/23、5/14、28、6/11、 25、7/9、23、30、8/6、 27、9/10、24 土曜日 13：00～15：00	原口 美喜磨 ・東京藝術大学大学院卒 ・美術造形作家	￥1,000 受講料 ￥6,000 （￥500×12回） 教材費 ￥1,400	15人 初めての方、経験者 興味のある方 鉛筆、消しゴム、 彫刻刀
26	【シャドウボックス講座】 ～小さな額の中の世界～（全8回） お花の作品を作ります。 額の中に、立体的なかわいい、艶やかに陶器のような仕上りのステキな作品が作れます。	文化センター中央公民館 4/22、5/13、20、6/3、24、 7/15、9/9、23 金曜日 9：30～12：00	八須 玲子 ・プリザーブ ドフラワー講師	￥1,000 受講料 ￥4,000 （￥500×8回） 教材費 ￥10,000	6人 初めての方、初級者 筆記用具、はさみ、ピン セット、カッター、 30cm定規、作品持ち帰 り袋、眼鏡（必要な方）
27	【彫金クラフト講座】 ～銅板をたたいて小皿制作～（全3回） やわらかくした銅板を金づちでたたいたり、ヤットコで曲げたり、丸みをつけたりして小皿を制作し、取っ手をつけて、取っ手つき「銅小皿」を作ります。	文化センター中央公民館 5/10、17、24 火曜日 13：30～15：00	原口 美喜磨 ・東京藝術大学大学院卒 ・美術造形作家	￥1,000 受講料 ￥1,500 （￥500×3回） 教材費 ￥8,300	9人 興味のある方 エプロン、筆記用具、 ノート、磨き用ボロ布
28	【プリザーブドフラワー講座】 （全3回） 枯れることのない花、プリザーブドフラワー教室。バラ5輪、かすみそう5輪、あじさい5輪を使用。「ケース入り」にします。出来上がりまでは1時間ほどです。	南部公民館 4/15、5/20、6/17 金曜日 10：00～11：30	山口 こずえ ・3D Art Circle YUCCA 認定講師・理事 ・アメリカンシャドウ ボックス協会マスタ―	￥1,000 受講料 ￥1,500 （￥500×3回） 教材費 ￥10,500	8人 初めての方 花ばさみ、 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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（木）～3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
29	【プリザーブドフラワー講座】～プリザーブドフラワーで簡単おしゃれなギフトを作ろう～（全3回） 枯れないお花・プリザーブドフラワーでギフトアレンジを作ります。大きさをえて3パターン・ケース付きです。初心者さん大歓迎！	文化センター中央公民館 4/14、5/19、6/2 木曜日 13：30～15：00	中川 窓加 ・（公社）日本フラワーデザイナー協会講師 ・プリザーブドフラワー芸術協会講師	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥7,500	10人 興味のある方 持ち帰り袋
30	【ガーデニング講座】～あなたのお庭を四季折々の草花で美しく飾りませんか～（全3回） 寄せ植え・壁面を飾るハンギングバスケット・多肉植物を使った作品を作ります。植物・土・肥料・お手入れのコツなど基本の知識を楽しみながら学べます。	コミュニティセンター 4/23、5/21、6/18 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
31	【ガーデニング講座】～あなたのお庭を四季折々の草花で美しく飾りませんか～（全3回） 寄せ植え・壁面を飾るハンギングバスケット・観葉植物を使った作品を作ります。植物・土・肥料・お手入れのコツなど基本の知識を楽しみながら学べます。	文化センター中央公民館 4/26、5/24、6/21 火曜日 14：00～16：00	中川 窓加 ・（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
32	【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】（全6回） ワンランク上のフラワーアレンジメントを楽しく制作します。生花・プリザーブドフラワー・造花を使用した多彩なレッスン内容です。	文化センター中央公民館 4/14、5/19、6/2、7/7、28、9/1 木曜日 10：00～11：30	中川 禎子 ・（公社）日本フラワーデザイナー協会公認校 ・プリザーブドフラワー芸術協会講師校 ※アシスタント 1名	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥15,000	14人 どなたでも 花ばさみ、新聞紙、持ち帰り袋
33	【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】（全6回） ワンランク上のフラワーアレンジメントを楽しく制作します。生花・プリザーブドフラワー・造花を使用した多彩なレッスン内容です。	文化センター中央公民館 4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17 土曜日 13：30～15：00	中川 禎子 ・（公社）日本フラワーデザイナー協会公認校 ・プリザーブドフラワー芸術協会講師校 ※アシスタント 1名	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥15,000	14人 どなたでも 花ばさみ、新聞紙、持ち帰り袋
34	【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） 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。	文化センター中央公民館 4/21、5/19、6/16、7/21、9/15、29 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・アンサンブル主宰	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥12,000	8人 初めての方、経験者、興味のある方 持ち帰り用の袋あればメジャー

●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
35	【親子体操（0歳児向け）講座】（全3回） 【ゆっくり進めます】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カバリー体操で、ニコニコすっきりリラックス。	文化センター中央公民館 4/20、5/18、6/15 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 受講料¥1,500 （¥500×3回）	親子10組 0歳児とママ ※首がすわった赤ちゃん 動きやすい服装、飲み物、赤ちゃんを寝かせるバスタオル・マットなど
36	【親子体操（歩ける子）講座】（全3回） 【軽い運動】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。	文化センター中央公民館 4/20、5/18、6/15 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 受講料¥1,500 （¥500×3回）	親子10組 1歳～未就園児とママ ※歩ける幼児 動きやすい服装、飲み物
37	【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） 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。	勤労福祉センター 4/30、5/14、6/11 土曜日 9：00～12：00	中村 千穂美 ・オンビノ音楽教室 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 4歳～ ※親子参加歓迎 筆記用具、教材（前回受講者でお持ちの方）
38	【キッズダンス講座】～のびのび表現してみようわくわくキッズダンス♪～（全6回） 【少しくつ運動】いろいろな音楽に合わせて身体を動かしてみよう。楽しい、わくわくするを大切に表現する自由さを体験しよう。	中丸公民館 4/12、19、26、5/10、17、24 火曜日 18：00～18：45 会場への送迎をお願いします	yuko ・ダンス歴25年 	学苑運営費免除 受講料¥3,000 （¥500×6回）	10人 年長～小学3年生 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

●スポーツ・健康・美容講座 ● 【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（木）～3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
39	【楽しい脳トレと笑活】 ～笑ってストレス解消、免疫力アップ～（全6回） 年齢も運動能力も関係なく、誰でもできる楽しいゲームと笑いのエクササイズです。笑いは最良の薬です。あたまと心と身体を活き活き元気に！	南部公民館 4/16、5/14、6/18、 7/16、8/20、9/10 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	¥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
40	【楽しい脳トレと笑活】 ～笑ってストレス解消、免疫力アップ～（全6回） 年齢も運動能力も関係なく、誰でもできる楽しいゲームと笑いのエクササイズです。笑いは最良の薬です。あたまと心と身体を活き活き元気に！	コミュニティセンター 4/19、5/17、6/21、 7/19、8/16、9/20 火曜日 13：30～15：30	・脳活性化ゲーム リーダー	¥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
41	【楽しく学べる足ツボ健康講座】（全8回） 誰でも、その日から体感できる！効果の高い足ツボ療法を楽しくわかり易く学べます。	コミュニティセンター 4/18、5/9、30、6/13、 20、7/4、18、8/1 月曜日 13：30～15：30	赤熊 俊行 ・タイ式マッサージ インストラクター ・九伝立療術インスト ラクター	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥500	8人 初めての方、 経験者、興味のある方 動きやすい服装、筆記 用具、ノート、ハンド クリーム（足に塗る 用）、タオル
42	【楽しく学べる足ツボ健康講座】（全8回） 誰でも、その日から体感できる！効果の高い足ツボ療法を楽しくわかり易く学べます。	コミュニティセンター 4/14、28、5/12、26、 6/9、23、7/7、21 木曜日 13：30～15：30		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥500	8人 初めての方、 経験者、興味のある方 動きやすい服装、筆記 用具、ノート、ハンド クリーム（足に塗る 用）、タオル
43	【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） 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。	文化センター中央公民館 6/4、11 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	7人 健康に興味のある方 バスタオル、浴用タオ ル、常溫飲料水、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					
44	【テープケア講座】～とにかく、貼るだけ。貼って動くと全然違う！50cm テープケア～（全3回） 【あしあみチェック】自分で体のケアがしたい。ずっと自分で歩きたい。将来の寝たきりリスクが半減する、ひみつのお手入れ方法を伝授します。シニアライフがもっと楽しくなりますよ！	文化センター中央公民館 4/13、20、27 水曜日 18：00～19：30	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¥2,060	10人 初めての方 よく切れる刃渡り長 めのはさみ、Tシャツ、 足の付け根までまぐ れる短パンスカ ート、ハンドクリーム （ニベアなど）
45	【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5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？	西部公民館 4/12、19、26、5/10、17 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¥2,500 （¥500×5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					
46	【女性のためのバランスボールでボディケア講座】（全4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 5/17、24、 31、6/7 火曜日 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¥2,000 （¥500×4回）	12人 女性の方 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
バランスボールをお持ちでない方は、事務局にご相談ください。					
47	【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） 【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 4/16、30、5/7、14、 6/4、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 19年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥100	14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					
48	【脳元気！からだ元気！アンチエイジング！イケコ体操】（全11回） 【軽い運動】小さな動きを通して、脳を刺激し活性化。脳が元気になると動きが良くなり、姿勢も良くなります。その上、アンチエイジング効果もあります。良い動きで脳が若返り、体も若返る楽しい体操です。	文化センター中央公民館 4/26、5/24、31、6/7、 28、7/5、26、8/30、 9/6、20、27 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¥5,500 （¥500×11回）	18人 成人の方なら どなたでも 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（木）～3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
49	【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 4/11、18、5/9、16、30、 6/6、13、20 月曜日 10：00～11：15	吉村 美喜 ・イケコ式スケルトラル 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
50	【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。	勤労福祉センター 5/14、21、6/4、 18、7/2 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8年	￥1,000 受講料 ￥2,500 （￥500×5回）	11人 初めの方、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
51	【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、足もみ法等紹介します。	文化センター中央公民館 4/15、5/6、27、6/3、 24、7/1、22、8/26、 9/2、30 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
52	【骨盤の調整（ペルヴィス®ワーク）講座】 ～カラダのゆがみを取り、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、不調の緩和やパフォーマンスの向上を目指します。ご自身のペースで無理なく取り組んでいただける講座です。	勤労福祉センター 4/24、5/8、29、6/12、26、 7/10、24、8/7、21、9/4 日曜日 15：00～16：00	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）	8人 興味のある方 ヨガマット又はバス タオル、飲み物、動き やすい服装
53	【骨盤の調整（ペルヴィス®ワーク）講座】 ～カラダのゆがみを取り、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、不調の緩和やパフォーマンスの向上を目指します。ご自身のペースで無理なく取り組んでいただける講座です。	東部公民館 4/28、5/12、26、6/9、23、 7/14、28、8/25、9/8、22 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）	8人 興味のある方 ヨガマット、バスタ オール、飲み物、動きや すい服装
54	【暮らし愉しむ気功講座】 （全4回） 【軽い運動】 動功（誰にでも出来る簡単な動き）と静功（瞑想）ストレッチで気を巡らせて、心と身体の心地良さを味わいます。はばたき呼吸、ひと息瞑想等をご紹介します。	東部公民館 5/11、25、6/8、22 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	￥1,000 受講料 ￥2,000 （￥500×4回）	8人 ※女性 初めの方、経験者 興味のある方 ヨガマット又はバス タオル、飲み物
55	【月に1度ゆったり浸る気功講座】 （全3回） 【軽い運動】 動功・静功とストレッチで気を巡らせて、心と身体の心地よさを味わいます。少し長い時間ですが、休憩を入れながら、ゆったりと行います。	西部公民館 4/16、5/21、6/18 土曜日 13：30～16：00	華福（はなふく） ・禅密気功認定気功 士 ・NPO気功協会会員	￥1,000 受講料 ￥1,500 （￥500×3回）	8人 ※女性 初めの方、経験者 興味のある方 ヨガマット又はバス タオル、飲み物
56	【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） 【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。	南部公民館 4/12、19、5/10、17、6/14、 21、7/12、19、8/9、16、 9/13、20 火曜日 13：30～14：40	星野 里香 ・タイ政府公認STC C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	￥1,000 受講料 ￥6,000 （￥500×12回）	15人 初めの方、経験者 ヨガマット又はバス タオル、動きやすい服 装、飲み物、タオル
57	【ルーシーダットン講座週末コース】 ～タイ古式エクササイズで気持ちよく身体を動かそう～（全10回） 【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。	コミュニティセンター 4/24、5/8、22、6/12、 26、7/10、24、8/28、 9/11、25 日曜日 15：00～16：10	星野 里香 ・タイ政府公認STC C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	￥1,000 受講料 ￥5,000 （￥500×10回）	20人 初めの方、経験者 ヨガマット又はバス タオル、動きやすい服 装、飲み物、タオル
58	【デトックスヨガ】 ～心と身体もすっきりと！～（全10回） 【少しきつい運動】 股関節をほぐしたり、お腹をねじる動きをすることで全身の巡りを良くし、滞りを流していくヨガです。老廃物を流して心も身体もスッキリさせましょう!!	南部公民館 4/28、5/12、26、6/9、23、 7/7、21、8/4、18、9/1 木曜日 13：00～14：00	高橋 育世 ・全米ヨガアライア スRYT200 ・ロコモヨガ指導者養 成講座修了 ・マタニティーヨガ・ 産後ヨガ講座修了	￥1,000 受講料 ￥5,000 （￥500×10回）	15人 初めの方、経験者、 ヨガマット、汗拭きタ オール、ウェットシー ト、飲み物、動きやす い服装
59	【ベーシックヨガ】 ～呼吸でゆるめるヨガ～（全10回） 【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♪	南部公民館 4/22、5/6、20、6/3、17、 7/1、15、29、8/12、26 金曜日 13：30～14：30		￥1,000 受講料 ￥5,000 （￥500×10回）	15人 初めの方、 経験者、高校生以上の 健康な方 ヨガマット、汗拭きタ オール、ウェットシー ト、飲み物、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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（木）～3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
60	【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） 【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？	文化センター中央公民館 4/12、26、5/10、24、 6/28、7/12、26、8/23 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 ・フットリフレソロジスト	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	25人 20歳以上の女性 初めての方、経験者 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、除菌ウェットティッシュ
61	【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） 【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。	西部公民館 4/13、20、27、5/11、 18、25、6/1、8、 15、22、29、7/6 水曜日 13：20～14：20		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	14人 20歳以上の女性 初めての方、経験者 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、除菌ウェットティッシュ
62	【はじめてさんのチャレンジフラ講座】（全10回） 【軽い運動】初めてでも大丈夫です。やりたいと思った時がスタートライン。基本ステップから始めましょう。むずかしいなんて思わず非日常の時間を楽しみましょう！	東部公民館 4/18、5/9、30、6/6、20、 7/4、8/1、29、9/5、12 月曜日 10：30～12：00	石澤 陽子 ・フラ歴23年 ・指導歴16年	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥200 （※子供無料）	15人 初めての方、経験者 親子参加も可 動きやすい服装（スカート着用が望ましい）、フラ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
63	【シニアのための元気フラ講座】（全10回） 【軽い運動】好評いただいているリピーターの多い講座ですが、初心者の方も安心して参加できます。基本から始めましょう。楽しい時間をぜひみんなで共有しましょう！	東部公民館 4/18、5/9、30、6/6、20、 7/4、8/1、29、9/5、12 月曜日 14：00～15：30		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥200	15人 初めての方、経験者 動きやすい服装（スカート着用が望ましい）、フラ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
NEW 64	【楽しいフラダンス講座】 ～癒しのハワイアンミュージックに合わせ、心身共にリフレッシュしませんか？～（全12回） 【個別の対応】初心者から経験者迄、独自のメソッドで基本からレベルアップへと導きます。健康志向の方にも喜ばれているいるストレッチを交え、楽しくレッスン致します。	文化センター中央公民館 4/14、28、5/12、6/9、 23、30、7/14、28、 8/25、9/8、22、29 木曜日 10：30～11：30	ラニ 岩永 ・フラダンス歴40年 ・フラダンス及びポリネシアン舞踊指導歴35年 ※アシスタント1名 （No.65の講座のみ）	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	11人 どなたでも 動きやすい服装、汚れてもよいソックス
NEW 65	【楽しいフラダンス講座】 ～健康維持重視 初心者大歓迎!!～（全10回） 手話の起源とも言われるフラはハワイの文化そのものです。心地良い音楽に合わせ、心身共に踊ってみませんか？経験者にはレベルに合わせて指導致します。	コミュニティセンター 4/19、5/17、6/7、21、7/5、 19、8/2、16、9/6、20 火曜日 10：30～11：30		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	20人 どなたでも 初心者歓迎!! 動きやすい服装、できればバレエシューズ（なければソックス可）
66	【心も踊る ダンス&ダンスストレッチ】（全5回） 【きつい運動】ステキな音楽に合わせて体をのびし心を広げていきましょう。ダンスは難しいものではありません。思いのままに体をゆらしてみましょう。	学習センター 4/12、26、5/10、 24、6/7 火曜日 10：00～11：15	yuko ・ダンス歴25年	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	15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）
67	【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） 【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つつ、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リズムを感じながら踊る	中丸公民館 4/15、22、5/6、20、6/3、 17、7/1、15、29、9/2、 16、30 金曜日 13：00～14：15	MARIKO ・ダンス指導歴34年 ・ジャズダンス37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、ヨガマット又はバスタオル、飲み物、動きやすい服装
68	【子連れOK！大人のヒップホップ】（全4回） 【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！子連れOK！年齢不問です！	中丸公民館 6/10、24、7/8、22 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）
69	【子連れOK！骨盤&身体引き締めエクササイズ（強度調整可）】（全5回） 【筋力アップ】【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！	中丸公民館 5/16、30、6/13、20、7/4 月曜日 10：00～11：00		¥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）

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（木）～3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
70	【社交ダンス初級講座】～軽い運動で楽しくアンチエイジング～（全10回）	中丸公民館 4/21、5/5、19、6/2、16、 7/7、21、8/18、9/1、15 木曜日 10：00～11：30	榑谷 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） （No.70の講座のみ）	¥1,000	16人 どなたでも 初めての方、経験者 興味のある方
	【軽い運動・筋力アップ】軽い運動で楽しくダンスを始めませんか？仲間と音楽に合わせて体を動かせば血流を良くして、体の柔軟性が良くなります。さあ！楽しく始めましょう！	受講料¥5,000 （¥500×10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	
				前回受講者で教材をお持ちの方は教材費無料	
71	【社交ダンス中級講座】～技術向上の講座になります。もっと上手に！～（全12回）	中丸公民館 4/16、23、5/7、21、6/4、 18、7/9、16、8/6、20、 9/3、17 土曜日 10：00～11：30		¥1,000	10人 経験者 ※踊れる方が対象
	【少しきつい運動・筋力アップ】何となく踊れる様にはなったけど、とか、まだよく解らない事が多くて、もう少し技術を勉強してみたい等、悩みますよね。そんな人の為に本講座はありますよ。	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		
				教材は希望者のみ購入（スタンダード・WとT）	

●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
72	【手打ちうどん講座】～手軽にご家庭で手打ちうどんが食べられます～（全2回）	中丸公民館 6/18、25 土曜日 9：00～12：00	 西條 覚 ・そば道場 大心堂 会員	¥1,000	12人 初めての方
	小麦粉で毎回約 5 人前のうどんを打ちます。ご家庭にある道具で簡単に打つ事ができ、また自分で打ったうどんの試食が出来ます。			受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥2,000	バンダナ（タオル可）、 エプロン、タオル2枚、 持ち帰り容器、ふきん 2～3枚、レジャーシー ト又は新聞紙
73	【手打ちそば講座】 ～長く繋がるそばを打ちます～（全4回）	中丸公民館 5/14、21、28、6/4 土曜日 9：00～12：00	 内藤 信行 ・調理師 ・そば打ち歴 23 年 ※アシスタント 2 名	¥1,000	12人 初めての方、 経験者
	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きます。			受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥4,000	エプロン、バンダナ、 タオル、そば持ち帰り 容器（タッパーなど）
乳幼児同伴はご遠慮願います					

●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
74	インターネットで学ぶ【英語ことわざ講座】（全12回）	文化センター中央公民館 4/16、30、5/7、21、6/4、 18、7/16、30、8/6、20、 9/3、17 土曜日 15：30～17：00	高橋 伸治 ・シニア情報生活アドバイザー	¥1,000	9人 興味のある方
	「英語のことわざ」を学ぶことは、英語力を向上させるだけでなく、同時に人生の指針や社会の知恵を学ぶことができます。			受講料¥6,000 （¥500×12回）	筆記用具
75	【旧ユーゴ&アルバニア 8 か国 主な世界遺産とその周辺を巡る】（全6回）	文化センター中央公民館 4/16、23、30、 5/7、21、28 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	20人 高校生以上 海外旅行に興味のある方
	スロヴェニアやクロアチアなど旧ユーゴスラビア連邦7か国&アルバニ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。			受講料¥3,000 （¥500×6回） ※高校生は無料	筆記用具
76	【楽しい韓国語講座入門】（全7回）	文化センター中央公民館 4/12、19、26、5/10、17、 24、31 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	¥1,000	20人 初めての方 興味のある方
	ゆっくりと時間をかけて基礎から学び、韓国語の簡単な読み書きを楽しく習得しつつ、一緒に韓国ドラマや文化、アイドルについて語り合いませんか？			受講料3,500 （¥500×7回） 教材費¥1,000	筆記用具、ノート（必要な方）
77	【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 4/13、20、27、5/4、 11、18、25、6/1 水曜日 10：00～12：00	早川 澄雄 ・パソコン歴27年 ・スマホ歴14年 ・北本E P（エンジョイパソコン）クラブ 代表	¥1,000	18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。			受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥100	筆記用具（オレンジマーカー）、B5ノート、スマートフォン
78	【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 4/13、20、27、5/4、 11、18、25、6/1 水曜日 13：00～15：00		¥1,000	18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。			受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥100	筆記用具（オレンジマーカー）、B5ノート、スマートフォン

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（木）～3 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
79	【あなた自身を生きる書『老子を読む』～無為自然の道に遊ぶ～（全 9 回）	文化センター中央公民館 5/6、13、20、6/3、17、 7/1、8、22、8/12 金曜日 13：30～15：30	古茂田 彰男 ・埼玉県家庭学習アドバイザー ・けんかつまびあい講師 ・漢文音読の会代表 ・論語を読む会代表	¥1,000	20 人 興味のある方
	『老子』81 章を音読する参加型の講座です。中世の知識人達が求めた隠者の思想こそ無為自然の道。己に厳しく生きる老子の世界に遊びに行きませんか？			受講料¥4,500 （¥500×9 回） 教材費¥500	筆記用具、ノート
80	【声に出して読む論語講座】 ～その知恵を日常に活かす～（全 6 回）	文化センター中央公民館 4/18、5/16、6/20、7/18、 8/15、9/19 月曜日 10：00～11：30	真鍋 透 ・全国漢文教育学会常 任理事 ・中学校・高等学校教 諭専修免許（国語）	¥1,000	21 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、じっくり学びましょう。 ※『論語』金谷治訳注（ワイド版・岩波文庫）を用意			受講料¥3,000 （¥500×6 回） 教材費¥600	筆記用具、テキスト 『論語』（ワイド版・ 岩波文庫）
81	【『論語』入門講座】 ～学びの書を理解する～（全 6 回）	文化センター中央公民館 4/18、5/16、6/20、7/18、 8/15、9/19 月曜日 13：00～14：30		¥1,000	21 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。			受講料¥3,000 （¥500×6 回） 教材費¥600	筆記用具
82	【楽しい音読講座】 ～声を磨いていますか？～（全 10 回）	文化センター中央公民館 4/13、27、5/18、6/8、22、 7/6、8/17、31、9/7、21 水曜日 10：00～11：30	阿久津 葉子 ・ボイストレーニング指 導歴 6 年 ・秘書技能検定 1 級	¥1,000	15 人 初めての方、経験者
	名著の朗読やお顔の体操で声と表情筋をきたえて、楽しくアンチエイジング。滑舌が良くなった！教材が楽しいとのお声を頂いています。			受講料¥5,000 （¥500×10 回） 教材費¥100	鏡、割り箸、飲み物、 筆記用具
83	【楽しい音読講座】 ～声を磨いていますか？～（全 2 回）	文化センター中央公民館 6/15、7/20 水曜日 14：00～15：30		¥1,000	15 人 初めての方
	【お試しコース】名著の朗読やお顔の体操で声と表情筋をきたえて、楽しくアンチエイジング。滑舌が良くなった！教材が楽しいとのお声を頂いています。			受講料¥1,000 （¥500×2 回） 教材費¥100	鏡、割り箸、飲み物、 筆記用具
84	簡単そうだけど頭を使う【ミニブリッジ講座】（全 4 回）	文化センター中央公民館 4/21、28、5/19、6/2 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
	「ミニブリッジ」は、コントラクトブリッジの難しい所を省いて、簡単に遊べるようにと 1992 年にオランダで発明されました。4 回講座で慣れていきましょう。			受講料¥2,000 （¥500×4 回）	なし
85	【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）	コミュニティセンター 4/18 月曜日 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）	¥1,000	10 人 どなたでも
	ダウンジャケットの性質と、せっけん類で上手に洗う方法をお教えいたします。その他、時間があれば、ウールのセーター等の洗い方もお教えいたします。 （ダウンジャケットは持参しなくて結構です）			受講料¥500 （¥500×1 回） 教材費¥100	筆記用具、タオル
86	【くらしとお金のライフプラン講座】 ～いきいき人生と終活に向けて～（全 4 回）	文化センター中央公民館 5/28、6/11、25、7/9 土曜日 9：30～11：30	吉川 一弘 ・ファイナンシャルプ ランナー ・CFP（日本FP協 会会員）	¥1,000	20 人 初めて学ぶ方 （基礎的な内容です）
	『老後資金はいくら位あればいいの？預金や保険の預け方は？介護に必要なお金や、相続や遺言はどうしたらいい？』そんな疑問の解決をお手伝いします！			受講料¥2,000 （¥500×4 回） 教材費¥1,000	筆記用具、電卓
87	【免疫力を上げるコツ講座】 ～食事・運動・睡眠のヒント～（全 3 回）	文化センター中央公民館 5/31、6/7、28 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
	免疫力低下の要因は、生活習慣や病原体等にあります。対策の心と体をサポートするポイントを解かり易く解説します。免疫力アップでより元気になりましょう。			受講料¥1,500 （¥500×3 回） 教材費¥200	筆記用具
88	【高齢者介護と認知症】 ～昨今の介護事情と認知症の正しい知識～（全 2 回）	文化センター中央公民館 5/18、6/15 水曜日 10：00～11：30	上田 知樹 ・介護福祉士 ・認知症ケア専門士 ・終活カウンセラー ※アシスタント 1 名	¥1,000	20 人 どなたでも
	自分の親が、または自分が介護を必要になったとき、何をすればいいのか？認知症になってしまった時、どう対応するのか？現役介護士がわかりやすくお話しします。			受講料¥1,000 （¥500×2 回） 教材費¥500	筆記用具
89	【やさしい心理学】 ～今、密かなブームの心理学を優しく解説～（全 2 回）	文化センター中央公民館 7/20、8/24 水曜日 10：00～11：30		¥1,000	20 人 どなたでも
	何気ないあなたの行動を心理学を使って解説します。2 回目はマインドマップという手法を使って、あなたの潜在意識を引き出します。			受講料¥1,000 （¥500×2 回） 教材費¥500	筆記用具

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（木）～3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 90	【終活講座】～人生を充実させよう～（全5回） 自分らしく暮らしていけるようエンディングノートの作成・断捨離・葬儀・お墓・認知症介護等を学びながら、整理していきます。	文化センター中央公民館 4/17、5/8、6/12、7/10、 8/14 日曜日 10：00～11：30	野村 美佐子 ・終活カウンセラー 上級 ・ぬり絵カラー セラピー ※アシスタント 1名	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥1,500	15人 興味のある方 筆記用具
NEW 91	【ぬり絵カラーセラピー】（全3回） ぬり絵シートを使いながら、喜怒哀楽を感じてみよう!!心の 中をのぞいてみよう!	文化センター中央公民館 4/17、5/8、6/12 日曜日 13：30～15：00		¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥1,000	10人 興味のある方 色えんぴつ、 くれよん等

● 芸術・文化講座 ●

No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
92	【脳いきいき！アート講座】～右脳を活性化し、ココロもカラダもリフレッシュ～（全5回） 五感を刺激し、感じたことを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。	文化センター中央公民館 5/18、6/15、7/20、 8/17、9/21 水曜日 10：00～11：30	棟本 幸子 ・臨床美術士（日本臨床美術協会） ・女子美術大卒業	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥2,000	8人 18歳以上 新聞紙1日分、 雑巾
93	【楽しい俳句講座】（全10回） 折にふれ感動した事を五七五に託してみましょう。俳句は奥深い文芸ですが、入りやすい文芸でもあります。思った事をとりあえず五七五と言葉を並べてみましょう。	文化センター中央公民館 4/23、5/28、6/25、7/9、 23、30、8/13、27、 9/10、24 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	12人 初めての方、経験者 筆記用具
94	【楽しい絵手紙講座】（全10回） 本講座も開講8年目に入ります。従来の絵手紙の概念からは異なる方法で絵を描く事の楽しさをお伝えできればと考えています。初心者の方も歓迎します。	文化センター中央公民館 4/23、5/28、6/25、7/9、 23、30、8/13、27、 9/10、24 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3,500円	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥4,500	12人 初心者、経験者 鉛筆（2B～4B）、消しゴム、パレット、水入れ（びんなど）、タオル等（筆洗い用）※お持ちの方は水彩絵の具（顔彩可）、筆（大・小）
95	【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。川柳が自由に詠む文芸です。	文化センター中央公民館 4/27、5/25、6/29、7/27、 8/31、9/28 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	11人 どなたでも 筆記用具
96	【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い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 4/12、26、5/10、24、6/14、 28、7/5、19、9/13、27 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 初めての方、経験者 ふくさ、扇子、懐紙、 楊枝、白色の靴下
97	【茶道講座】～おいしいお茶でおもてなし～（全10回） 気軽な抹茶の体験ができます。和やかな雰囲気の中、季節を表した和菓子を客が頂く。亭主は茶を点て差し上げます。多忙な毎日でもこの一服で何より至福の境地です。	勤労福祉センター 4/23、5/14、28、6/11、 25、7/9、23、8/27、 9/10、24 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 お子様は受講料と教材費で5,000円	¥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、白色の靴下
98	【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。基礎から学び、ご家庭でも楽しむことができます。年令や男女にかかわらず、いつでも楽しむことができます。	文化センター中央公民館 4/12、26、5/10、17、6/14、 28、7/12、26、8/23、9/13 火曜日 19：00～21：00 親子参加の場合、お子様も同料金	関根 隆子 ・表千家 教授 ・NHKカルチャー講師 ※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、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
99	【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。基礎から学び、ご家庭でも楽しむことができます。年令や男女にかかわらず、いつでも楽しむことができます。	勤労福祉センター 4/22、5/6、20、6/3、17、 7/8、22、8/5、19、9/9 金曜日 14：00～16：00 親子参加の場合、お子様も同料金	 ※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、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

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（木）～3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
100	【楽しい着付け教室】（全10回）	勤労福祉センター 4/12、26、5/17、31、 6/14、28、7/5、8/30、 9/13、27 火曜日 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	¥1,000	15人 初めての方、経験者
	日本の伝統文化という着物を皆様にやさしく伝承してい きたいと思います。まずは半年かけて、ゆっくり楽しくお稽 古を始めてみませんか？			受講料¥5,000 （¥500×10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）
101	【華道講座】～美しい花で楽しく！～（全3回）	文化センター中央公民館 4/16、5/28、6/25 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 初めての方、初級者、 興味のある方
	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、新聞 紙、雑巾、持ち帰り用 袋
102	【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）	文化センター中央公民館 5/6、20、6/10、17、24、 7/8、8/12、19 金曜日 10：00～11：30	柳原 恵美 ・日本賞状技法士協会 認定師範 ・一級賞状技法士	¥1,000	13人 18歳以上 初めての方、経験者
	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学びます。			受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥600	小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
103	【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）	文化センター中央公民館 4/20、27、5/11、25、6/1、 29、7/13、27 水曜日 10：00～11：30		¥1,000	13人 18歳以上 経験者 ※基礎コース修了者
	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。			受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥600	小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
104	【ペン習字講座】（全8回）	東部公民館 4/12、26、5/17、31、6/14、 28、7/12、9/13 火曜日 13：30～15：00	石井 春風 ・前北本市書道人連盟 顧問	¥1,000	10人 初めての方、経験者
	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、形の取り方等を説明します。			受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥1,600	10行位の便箋1冊、鉛 筆、ボールペン、消し ゴム等
105	【書道常識講座】（全8回）	東部公民館 4/19、5/10、24、6/7、21、 7/5、9/6、20 火曜日 13：30～15：00		¥1,000	20人 初めての方、経験者
	日常、使用する文字を説明、形の取り方等を基礎から指導 します。			受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥1,600	書道用具一式

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（木）～6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
106	【子どものわくわく！アート講座】 ～夏休みにアートを思いっきり楽しもう！～（全3回）	文化センター中央公民館 7/30、8/6、27 土曜日 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	学苑運営費免除	8人 小学生
	「甘いつってどんな色？」「うれいってどんな線？」五感で 感じ表現するアートプログラムです。個性豊かな作品が仕 上がり、自信にもつながります。			受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥1,500	なし
107	【造花アレンジ講座】～高級造花で簡単なインテリアフ ラワーを作ろう～（全3回）	文化センター中央公民館 7/7、28、9/1 木曜日 13：30～15：00	中川 窓加 ・（公社）日本フラワー デザイナー協会講 師 ・プリザーブドフラワ ー芸術協会講師	¥1,000	10人 興味のある方
	上質な造花を使って、フラワーアレンジメントを楽しみま しょう♪大きさを変えて3パターン作ります。初心者さん も簡単に楽しめる内容です。			受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥7,500	持ち帰り袋
108	【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 7/23、8/27、9/10 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 初めての方、初級者 興味のある方
	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、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（木）～6 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
109	【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） 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。	勤労福祉センター 7/30、8/13、9/10 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 4 歳～小学生 ※親子参加歓迎 筆記用具、教材（前回 受講者でお持ちの方）
110	【やさしい民謡講座】～デジタル時代 アナログ音楽で リフレッシュ！～（全 10 回） 腹から出すダイナミックな声で、体調を整え、腹式呼吸で ストレスを解消する、日本の民謡は生活のツール。講座で はレクチャーと体験をします。	勤労福祉センター 7/2、9、16、23、8/6、20、 27、9/3、10、17 土曜日 13：30～15：30	田口 明満 ・ 民謡師範 ・ 民謡指導 32 年 ※アシスタント 1 名	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10 回）	8 人 どなたでも 飲み物、腰紐またはベ ルト、筆記用具、録音 機器（お持ちの方）
111	【楽しい韓国語講座入門】（全 7 回） 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、一緒に韓国ドラマや文化、ア イドルについて語り合いませんか？	文化センター中央公民館 7/7、21、28、8/4、18、 25、9/1 木曜日 18：00～19：30	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	¥1,000 受講料¥3,500 （¥500×7 回） 教材費¥1,000	20 人 初めての方、 興味のある方 筆記用具、 ノート（必要な方）
112	【相続や相続税と遺言の基礎知識】 ～いきいき終活に向けて～（全 2 回） 『相続のことが何となく心配。相続税ってどうやって計算 するの？遺言はどうしたらいいの？』みんなでやさしく勉 強して、そんなモヤモヤを晴らしてみませんか！	文化センター中央公民館 9/3、24 土曜日 9：30～11：30	吉川 一弘 ・ ファイナンシャルプ ランナー ・ CFP（日本FP協 会会員）	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2 回） 教材費¥500	15 人 初めて学ぶ方 （基礎的な内容です） 筆記用具、電卓
113	【コントラクトブリッジ講座】 ～世界で 1 億人が楽しむトランプゲーム～（全 10 回） コントラクトブリッジは世界で 1 億人がプレイしているゲ ームです。しかし取り決めが多く、大学の授業の一環とし て使われるほど大変です。頑張りましょう。	文化センター中央公民館 7/7、21、8/11、18、25、 9/1、8、15、22、29 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¥5,000 （¥500×10 回） 教材費¥500	8 人 初めての方 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					
114	【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） 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。	駅西口ビル市民交流プラザ 9/17、24 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	7 人 健康・興味のある方 バスタオル、浴用タオ ル、常溫飲料水、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					
115	【テープケア講座】～とにかく、貼るだけ。貼って動く と全然違う！50cm テープケア（全 3 回） 【あしぶみチェック】自分で体のケアがしたい。ずっと自 分で歩きたい。将来の寝たきりリスクが半減する、ひみつ のお手入れ方法を伝授します。シニアライフがもっと楽し くなりますよ！	文化センター中央公民館 7/6、20、27 水曜日 18：00～19：30 	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¥2,060	10 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（ニベアな ど）
116	【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 7/4、11、18、8/1、8、29、 9/5、12 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
117	【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） 【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 7/2、16、30、8/27、9/3、 17 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 19 年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6 回） 教材費¥100	14 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					
118	【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 5 回） 【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 楽しさに挑戦してみませんか？	西部公民館 7/5、12、19、26、8/2 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¥2,500 （¥500×5 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					

