B日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【7～9月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日（木）～6月8日（月）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
116	【オカリナ講座】 ～やさしい気持ちでオカリナ演奏～（全5回） オカリナの持ち方など基本から始め、簡単な曲を気持ちよく吹けるようにしましょう。オカリナの音色を自分の声のようにやさしい気持ちで吹いてみませんか。	南部学習センター 7/12、26、8/9、23、30 日曜日 15：30～16：50	山下　徳行 ・『オカリナ』風土主宰 ・ヨーク大宮、イオン北戸田、志木カルチャー講師	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥7,000	20人　初級者 親子参加歓迎 なし
117	【陶芸講座】～おやこ陶芸！夏休みの1日　みんなで作ってみよう～（全1回） 夏休みに親子で作ってみませんか？おじいちゃん、おばあちゃんと一緒でも楽しいです。ママとの共作なら、小さなお子さんでも参加できますよ。	文化センター中央公民館 7/24 金曜日 9：30～12：00	仲　恵理子 ・陶芸講師歴21年 ・越生町にて窯、陶芸教室運営 ・女子美術短期大学卒	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥1,500	親子15組 お子様保護者様の年齢は問いません エプロン 筆記用具
118	【つまみかんざし講座】 ～薄絹で作る『梅と鶴のかんざし』～（全3回） 羽二重四匁の薄絹で梅と鶴のかんざしを作ります。江戸つまみかんざしの伝統的な細工です。	本町西高尾学習センター 7/18、8/22、9/19 土曜日 13：30～16：00	広川　永子 ・江戸つまみかんざし職人に師事 ・創作つまみかんざし作家	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥3,500	10人 初級者、中級者 ぬれタオル、はさみ、定規、平ペンチ（持っている方）
119	【スクラッププッキング講座】～アルバムは未来へつなぐ家族への贈り物！～（全3回） デジカメやスマホで撮った思い出を、そのまま眠らせていませんか？写真とジャーナリングを綴り幸せな気持ちになれる手作りアルバムを時短で楽しみましょう。	文化センター中央公民館 9/11、18、25 金曜日 9：30～11：30	布川　弘子 ・クリエイティブメモリーズ公認アルバムアドバイザー ・自宅、公民館等で指導	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,500	10人　初級者 お子様連れ歓迎 同じテーマの写真30～40枚、練習用写真1枚、はさみ
120	【男性限定・料理講座】 ～ゼロから始める男の料理教室～（全5回） 台所にほとんど立ったことがない方を対象に、料理の基本をゆっくり学びながら、簡単で美味しい定番料理に挑戦します。	中丸学習センター 7/13、20、8/3、17、9/7 月曜日 13：30～16：30	斉藤　幸展 ・あさひ料理教室主宰 ・調理師専門学校元教員 ・専門調理食育推進員 ・料理サークルの講師	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥4,000	20人　初級者 40歳以上の男性 エプロン、ハンカチ、タオル2枚（食器拭き、台布巾）、筆記用具
121	【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6回） 体重を支えている股関節や骨盤を整え、動き癖に気付き痛みの無い動き方を探します。深い呼吸で筋肉を伸ばしたり縮んだりしてバランスのよい体を作ります。	文化センター中央公民館 7/27、8/10、17、31、9/14、21 月曜日　10：00～11：00	吉村　美喜 ・イケコ式スケルタルアレンジ資格所有	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	15人　中高年 初級者 タオル、飲み物
122	【活き呼吸（いきいき）講座】～呼吸をあじわい天然素材の笛を楽しむ～（全3回） 古代音階の不思議な楽器や木の実、土、竹等のやさしく鳴る笛を体感しながら呼吸を観じて参ります。五感を澄ませて、より今が素敵に味わえますように。天然素材の笛をご用意します。	中央地域学習センター 7/26、8/23、9/27 日曜日 10：00～11：30	中村　香奈子 ・雅楽全般・横笛・正倉院復元楽器の演奏家 ・よみうり文化センター自由が丘にて横笛講師歴14年	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥5,000	12人 小学生以上 座るのに楽な服装
123	【セルフジェルネイル講座・アート②】～季節のアートを自分で描くから楽しい！～（全2回） ジェルネイルを（せっかく）買ったのに、うまくいかなかった方。ジェルの違い、セルフのコツを教えます。浴衣ネイル、秋チェックを描いて楽しみます。ラビジェル（アートセット付き）	中丸学習センター 7/7、9/15 火曜日 13：30～16：00	河野　由美子 ・カルジェル・モカブルックビューティーアカデミープレミアスティタス修了 ・市外公民館・民間ネイル講師、子育てイベント出展	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥6,480	8人　中級者 基本塗り経験者 使用しているジェルネイルセット、ビニール袋、ペン立て、キッチンペーパー、水入れ、LEDライト貸出可（要連絡）
124	【ベビー講座】～ベビーマッサージ・プチアロマ・親子遊び～（全3回） 赤ちゃんの心と体をはぐくみながら、ママ・パパの心も癒してくれるベビーマッサージ。親子遊びやマッサージ後は、アロマ・ハーブティーでリラックス。	中央地域学習センター 7/1、8/5、9/9 水曜日 10：00～11：00	佐々木　圭子 ・国際ボンディング協会ベビーボンディングスペシャリスト ・ベビー、キッズリトミック講師 ・育児セラピスト	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥1,200	親子10組　生後2ヶ月から1歳前まで パパの参加歓迎 バスタオル1枚、おねしょパット、赤ちゃんの飲み物、オムツ、着替え
125	【生活の知恵袋講座】～化学物質を使わない、安全な『虫除けスプレー』と『蚊取線香』を作ってみよう～（全1回） 小さな子どもにも安心なアロマ使用の虫除けスプレーと、化学物室を使用しない徐虫菊使用の蚊取線香を作ります。	中丸学習センター 7/28 火曜日 9：30～11：30	西川　裕美 ・埼玉県環境教育アシスタント ・埼玉県家庭教育アドバイザー ・自然観察指導員	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥500	20人 中学生以上 アロマの虫除け液を入れる小さいスプレー容器、蚊取線香を持って帰る容器、手拭タオル
126	【韓国語講座】 ～韓国語で楽しく脳の活性化！～（全7回） 今やメジャーな韓国旅行。そこで趣味と教養チャレンジは･･･韓国語であなたも脳の活性化とルーツ探訪？言葉と文化、基礎から実用プチ会話まで。	文化センター中央公民館 7/14、21、8/11、25、9/8、15、29 火曜日　13：30～15：00	金　恵玉 ・韓国語教師資格証 ・韓国語弁論大会で、最優秀者・優秀者多数輩出。特に初級者指導に定評有り。	¥1,000 受講料¥3,500 （¥500×7回） 教材費¥1,500	25人 初級者 ノート、筆記用具
127	【美しい韓国語講座】 ～韓国語を基本から学ぼう～（全8回） 韓流ドラマやK-POPから韓国語に興味を持った方、ここで韓国語を一からしっかり学んでみませんか。いつの間にか韓国語が読める驚きを皆さんに。	文化センター中央公民館 7/18、25、8/1、8、22、9/5、12、19 土曜日　16：00～17：00	河　世江 ・韓国外国語大学卒（外国人のための韓国語専攻） ・韓国語正教師資格 ・グローバル韓国語教員	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥800	20人 初級者 ノート、筆記用具

※学苑運営費は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は２講座目から免除。

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内）

平成27年2月26日発行（次号発行は広報9月号と同時配布の予定です）

全127講座募集

平成27年度通年・前期講座版

開講9年目に突入し、受講者数延べ12,000名を超えました!!

～市民大学きたもと学苑～

キタガク講座案内

『学びたい あなた』　『教えたい あなた』　『あなたが主役です』

☆受講まで流れ☆

申込み

下記の申込期間に指定の往復ハガキ（郵送または直接）、
または、キタガクHPから申込み

通年・A日程　2月26日(木)～ 3月13日(金)　※土・日・祝日除く
B日程　2月26日(木)～ 6月　8日(月)　※土・日・祝日除く

↓

受講の可否

申込期間終了後、１週間程度で返信はがき又はメールを送付

↓

受講料納入

下記の期間内に受講料等の納入をお願いします

通年・A日程　3月23日(月)～ 4月　3日(金)　※土・日・祝日除く
B日程　6月12日(金)～ 6月19日(金)　※土・日・祝日除く
※3月28日（土）及び6月13日（土）は9：00～12：00まで受付けます。

↓

受講

クラシックギター講座

太極拳講座

骨盤調整講座

血液循環体操講座

キタガクからお知らせ

新規市民教授希望者説明会

市民大学きたもと学苑では、平成27年度後期講座（平成27年10月～翌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6月号をご覧下さい。

市民大学きたもと学苑 “キタガク” ホームページ

キタガク　検索

講座の案内や申込み、市民教授の紹介、キタガクトピックスなど詳しく載せていますのでぜひご覧下さい。

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）

注　意　事　項

※ 往復はがきを直接キタガク事務局までお持ちいただく場合は返信用はがきのみ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。
※ 申込み後のキャンセルは他の受講生の迷惑になる場合がありますので、申込み時に日程のご確認をよく行ってください。
※ 受講料等は一括前納です。自己都合による欠席、退学等による受講料等の返金は一切お受けいたしませんので予めご了承ください。

背景写真：城ヶ谷堤

通　年

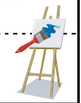
【４月～翌年３月まで年間を通じて行われる講座】※申込期間：２月 26 日（木）～３月 13 日（金）必着

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	**【書道講座】** ～楽しみながら生きがいに書道を～（全 12 回） 楽しみながら生きがいに書道をしてみませんか。基礎の永字八法を学び、楷書、行書、草書、かなを毎月習います。希望者は級位取得できます。 親子参加の場合、子どもの受講料無料・教材費 12,000 円	**文化センター中央公民館** 4/18、5/16、6/13、7/11、8/8、9/12、10/17、11/28、12/12、1/9、2/13、3/12 土曜日　13：30～16：00	森川　畦水 ・墨華書道研究会公認教授 ・日本書道美術館参与 ・公団地域学習センターにて書道学習の会指導	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12 回） 教材費¥14,200	10 人 初級者～上級者 ※親子参加歓迎 書道道具一式、新聞紙、はさみ、のり
2	**【着付け講座】**～四季を通してお着物を楽しみましょう～（全 21 回） せっかくのお着物が箪笥に眠ったままになっていませんか？楽しみながらお着物に触れ、美しく装うための「約束事」「マナー」「知識」を学び着物美人になりませんか。	**東地域学習センター** 4/21、5/12、26、6/2、16、7/7、21、8/4、9/1、15、10/6、10/20、11/17、12/1、15、1/12、26、2/2、16、3/1、15 火曜日　13：30～15：30	森岡　美衣 ・ハクピ京都きもの学院教授 ・ウォーキング&ストレッチアドバイザー ・市内公民館、県活講師	¥2,000 受講料¥10,500 （¥500×21 回）	10 人 初級者～上級者 着物、帯、足袋、裾よけ、肌襦袢、長襦袢、伊達締め２本、帯板、帯枕、腰紐 5～6 本、仮紐 2 本、コーリンベルト、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） せっかくのお着物が箪笥に眠ったままになっていませんか？楽しみながらお着物に触れ、美しく装うための「約束事」「マナー」「知識」を学び着物美人になりませんか。	**東地域学習センター** 4/18、5/16、6/6、7/11、8/1、9/5、10/3、11/7、12/5、1/16、2/6、3/12 土曜日　13：30～15：30		¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12 回）	10 人 初級者～上級者 着物、帯、足袋、裾よけ、肌襦袢、長襦袢、伊達締め２本、帯板、帯枕、腰紐 5～6 本、仮紐 2 本、コーリンベルト、タオル３枚、帯揚げ、帯締め、洗濯バサミ２個
4	**【クラフトバンド手芸講座】**～小さなカゴや小物で編み方を覚え大きな物にも挑戦！～（全 12 回） エコなクラフトバンドを使って、季節や行事に合わせたカラフルでかわいいカゴや小物を作ります。楽しみながら簡単に色々な編み方を覚えましょう。	**文化センター中央公民館** 4/25、5/23、6/27、7/25、8/22、9/26、10/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/26 土曜日　9：30～12：00	能戸　篤子 ・(一社) クラフトバンドエコロジー協会認定講師 ・市内サークル、自宅等で教室開催	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12 回） 教材費¥12,000	10 人　20 歳以上 初級者 ※親子参加歓迎 はさみ、ボンド、洗濯ばさみ、目打ち、セロテープ
5	**【中国伝統料理講座】**～旬の食材を使ってその時期の行事食や伝統料理を教えます～（全 12 回） 中国では古くから立春の日に「春餅」を食べます。このような季節や祝日に合わせた旬の行事食や伝統料理を楽しく作ります。美味しい中国茶を飲みながら、中国文化のお話もお楽しみください。	**東地域学習センター** 4/20、5/18、6/15、7/13、8/31、9/14、10/19、11/16、12/14、1/18、2/15、3/14 月曜日　9：00～12：00	楊　鳳秋 ・日中学院、市内外サークル中国語講師（10 年以上） ・中国語普通話（標準語）一級	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12 回） 教材費¥12,000	20 人 エプロン、ハンカチ、筆記用具、布巾、雑巾
6	**【はじめてのアロマテラピー講座】** ～若く美しく健康に！～（全 12 回） アロマの基礎を学び、若返り化粧水、乳液、クリーム、フェイシャルソープ、日焼け止め等を安心アロマで手作りします。手足のマッサージでリラックスできます。	**文化センター中央公民館** 4/15、5/20、6/10、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/16 水曜日　10：30～11：30	福田　由美 ・IACA アロマコーディネーター、アロマテラピスト ・カルチャーセンターで講座開講	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12 回） 教材費¥6,000	16 人 初級者 筆記用具、マグカップ（ハーブティーを飲みます）
7	**【スピリチュアルヒーリング講座】**～誰でも幸せ、ポジティブになれる引寄せの法則～（全 12 回） 「病は気から」毎日の生活の中でポジティブな考えをし、健康と幸せを自分で作る講座です。引寄せの法則を学び、自分の思うこと、思うやりたいことを実現させましょう。	**文化センター中央公民館** 4/19、5/17、6/14、7/12、8/9、9/13、10/11、11/15、12/13、1/17、2/14、3/13 日曜日　13：00～14：00	上田　久美子 ・スピリチュアルヒーリングセラピスト	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12 回） 教材費¥6,000	16 人 初級者 筆記用具、マグカップ（ハーブティーを飲みます）
8	**【話し方講座】**～話し方は生き方、話し方を楽しく学びましょう～（全 12 回） 話し方で人間関係が変わります。自分の考えをしっかりと人に伝え、相手に良く聞いてもらえる話し方を実習で身につけ、大勢を前にした話し方を学びます。	**文化センター中央公民館** 4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/17 木曜日　10：00～12：00	佐藤　秀子 ・NPO 法人話し方 HR 研究所主席講師 ・大宮話し方サークル担当講師	¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12 回） 教材費¥1,000	15 人　18 歳以上 初級者・中級者 筆記用具

A 日程

● 芸術・文化講座●

【４～６月に講座が開始されるもの】※申込期間：２月 26 日（木）～３月 13 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	**【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） 「五感で感じ表現する」アートプログラムです。美術の経験は必要ありません。どなたでも楽しめ、個性豊かで素敵な作品が仕上がります。心が解放されリフレッシュできますよ！	**文化センター中央公民館** 5/20、6/24、7/15、8/19、9/16 水曜日 10：00～11：30	棟本　幸子 ・臨床美術士（日本臨床美術協会員） ・女子美術大卒	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×５回） 教材費¥1,500	8 人　20 歳以上 初級者  雑巾 新聞紙１部
10	**【楽しい絵手紙講座】** ～気軽に始める絵手紙～（全 12 回） 誰にでも簡単に始めることができる描画から、水墨画の筆使い、静物の写生など上級技術まで練習していきます。	**文化センター中央公民館** 4/25、5/2、16、30、6/13、7/4、11、18、8/22、9/5、12、26 土曜日　9：30～11：30	渡辺　利邦 ・武蔵野美術大学卒業	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12 回） 教材費¥5,000	20 人　20 歳以上 初級者、中級者 2B～3B 鉛筆、消しゴム、コーヒーカップ大のビン（水入れ）、布（タオル、雑巾など）
11	**【着付け講座】** ～楽しい着付け教室～（全 10 回） 着物を着る機会が少なくなりましたが、ステキな装いをして出かけませんか？ちょっと頑張って新しい自分を見つけるのもいいかもしれませんよ！	**文化センター中央公民館** 4/22、5/13、27、6/3、10、7/1、15、29、9/2、16 水曜日　9：30～11：30	大島　順子 ・装道礼法きもの学院公認きもの教室 ・全日本きものコンサルタント協会認定校	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10 回）	15 人 初級者～上級者 着物一式（持っているものだけでよい。初日に説明するので、新規購入不要）

※学苑運営費は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は２講座目から免除。

A 日程

【４～６月に講座が開始されるもの】※申込期間：２月 26 日（木）～３月 13 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
104	**【韓国語講座】** ～韓国語で楽しく脳の活性化！～（全 10 回） 今やメジャーな韓国旅行。そこで趣味と教養チャレンジは･･･韓国語であなたも脳の活性化とルーツ探訪？言葉と文化、基礎から実用プチ会話まで。	**文化センター中央公民館** 4/18、25、5/9、23、30、6/6、20、27、7/4、18 土曜日　10：00～11：30	金　恵玉 ・韓国語教師資格証 ・韓国語弁論大会で、最優秀者・優秀者多数輩出、特に初級者指導に定評有り	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10 回） 教材費¥1,500	20 人 初級者 ノート、筆記用具
105	**【美しい韓国語講座】** ～韓国語を基本から学ぼう～（全８回） 韓流ドラマやK-POP から韓国語に興味を持った方、ここで韓国語を一からしっかり学んでみませんか。いつの間にか韓国語が読める驚きを皆さんに。	**文化センター中央公民館** 4/17、24、5/8、15、22、29、6/5、12 金曜日　18：00～19：00	河　世江 ・韓国外国語大学卒（外国人のための韓国語専攻） ・韓国語正教師資格 ・グローバル韓国語教員	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×８回） 教材費¥800	20 人 初級者 ノート、筆記用具
106	**【中国語入門講座】**～役に立つ美しい中国語を基礎から学ぼう～（全５回） 何千年も変わらず、今も最も多くの人に使われている中国語は思っているよりもずっと簡単！旅行、仕事、生活及びボケ防止にも必ず役に立ちます。気軽に楽しく学びましょう。仕事帰りも大歓迎！	**駅西ロビル多目的ルーム** 5/15、29、6/5、19、7/3 金曜日 19：30～20：30	楊　鳳秋 ・日中学院、市内外サークル中国語講師（10 年以上） ・中国語普通話（標準語）一級	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×５回） 教材費¥500	20 人 ノート、筆記用具
107	**【トラベル英会話講座】**～旅行先で役立つ表現をマスターしよう！～（全４回） もう少し英語が話せたら旅がもっと楽しくなるはず！今回もご好評の映像教材で使える表現を身につけます。３回目は恒例の人気海外おみやげ試食会有り。 「NHK おとなの基礎英語 Season2」をお持ちの方は教材費 550 円	**文化センター中央公民館** 4/21、5/19 6/9、23　火曜日 10：30～12：00	三橋　肇子 ・東京外国語大卒 ・英語検定１級 ・中学・高校教員免許（英語）	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×４回） 教材費¥2,600	20 人 初級者、中級者 ノート、筆記用具、マグカップ（3 回目のみ）
108	**【話し方講座】** ～プラチナ言葉で会話を磨く～（全３回） 「プラス一言」の言葉で、自分が磨かれ、家庭も磨かれ、仕事も磨かれる話し方とコミュニケーションの講座です。	**文化センター中央公民館** 4/18、5/9、6/13 土曜日 10：00～11：30	大成　達夫 ・話し方講師歴 12 年 ・上尾市まなびすと指導員	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×３回）	15 人 筆記用具
109	**【今さら聞けない！女性のためのマナー講座】** ～少人数制でやさしく丁寧に～（全５回） ビジネスマナーから日常礼法まで学びます。エレベーターでのマナー、お茶出し、名刺交換、おじぎの仕方、お礼状の作成、ボイストレーニング等。お気軽にどうぞ。	**中央地域学習センター** 4/25、5/23、6/27 7/25、8/29 土曜日　10：00～11：30	阿久津　葉子 ・秘書技能検定１級 ・硬筆書写技能検定 2 級 ・秘書歴 15 年	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×５回） 教材費¥300	6 人 高校生以上の女性 鉛筆、消しゴム、定規、筆ペン（ボールペンも可）、ボールペン
110	**【誰でも簡単！介護技術講座】**（全１回） 介護未経験者大歓迎。介助動作を学びたい方（家族、ヘルパー）、「体の使い方」を学んで楽しい介護を目指しましょう。起きる、立つなどの基本を学びます。	**公団地域学習センター** 4/18 土曜日 10：00～12：00	吉川　将太 ・理学療法士 ・北本市介護予防事業実施	¥1,000 受講料¥500 （¥500×１回）	20 人 初級者 動きやすい服装

B 日程

【７～９月に講座が開始されるもの】※申込期間：２月 26 日（木）～６月８日（月）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
111	**【子どものわくわく！アート講座】**（全３回） 「甘いってどんな色？」「うれしいってどんな線？」五感で感じ表現するアートプログラムを体験しましょう。個性豊かな作品が仕上がり、自信にもつながります。	**文化センター中央公民館** 7/25、8/1、8 土曜日 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	免除 受講料¥1,500 （¥500×３回） 教材費¥1,500	8 人　小学生 初級者 なし
112	**【民謡講座】**～ふるさとを歌うｉｎ秩父～（全８回） 秩父地方の民謡、秩父音頭、秩父ざんざ節、吾野機織唄、大滝木挽唄、大滝節、秩父木挽唄、秩父機織唄など秩父の民謡に親しみます。	**本町西高尾学習センター** 7/16、23、30、8/6、20、27、9/3、17　木曜日 10：00～12：00	田口　明満 ・民謡師範 ・民謡指導歴 23 年	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×８回） 教材費¥500 円	8 人 筆記用具
113	**【民謡・太鼓講座】** ～太鼓をたたいて健康増進～（全５回） 太鼓のリズムに合わせて日本の民謡をうたってみませんか？初めての方でも楽しく学習できます。 バチを持っている人は教材費無料	**西部学習センター** 7/4、11、18、8/22、29 土曜日 13：30～15：00	佐藤　月信 ・信進会家元 ・埼玉県民謡協会八段名誉教授 ・指導歴 25 年	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×５回） 教材費¥1,000	5 人　高校生以上 初級者 筆記用具、撥（持っている方）
114	**【詩吟講座】** ～お腹からの発声でストレス解消～（全５回） 漢詩・和歌・俳句等を鑑賞しながら、お腹の底から発声できる発声法、呼吸法（歌なども同じ）により吟じることができるように丁寧に説明します。	**東地域学習センター** 7/20、8/3、10、17、31 月曜日 13：30～15：30	小須田　今朝人 ・公益社団法人日本詩吟学院師範 ・市内で指導歴 23 年 他アシスタント１名	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×５回）	10 人 20 歳以上 筆記用具、テープレコーダー（ある方）
115	**【大正琴親子体験講座】**～夏休み子どもと一緒に楽しくひいてみよう～（全３回） お子さん、お孫さんと一緒に大正琴にチャレンジしてみませんか？はじめてでも弾けるようになります。お一人の参加も大歓迎です。	**南部地域学習センター** 7/18、25、8/1 土曜日 9：30～11：30 親子参加の場合、二人で受講料 2,000 円	竹内　和代 ・大正琴講師 ・日本レクリエーション協会余暇開発士	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×３回） 教材費¥100	8 人　小学生以上 初級者 親子参加歓迎 筆記用具、大正琴（受講時間内無料貸出）

※学苑運営費は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は２講座目から免除。

A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日（木）～3月13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 NEW	**【スポーツ吹矢体験講座】** ～スポーツ吹矢にチャレンジしよう～（全4回） 「スポーツ吹矢式腹式呼吸」で健康管理。集中力を高め、矢が的に当たった時の爽快感！誰もが参加体験できるように、日曜日に開催します。	**公団地域学習センター** 6/7、14、21、28 日曜日 13：00～15：00	長谷川　悦麿 ・日本スポーツ吹矢協会上級公認指導員	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥110	20人　高校生以上 初級者 なし
94 NEW	**【ヒップホップ入門講座】**（全10回） わかりやすく、初めてでもできるヒップホップ講座です。簡単なステップからチャレンジ！楽しく、カッコ良く、踊りましょう。小学生から大人まで0K！	**体育センター** 4/24、5/8、22、6/5、19、7/3、17、31、8/7、21 金曜日 18：05～18：55	渡邊　幸代 ・日本体育協会公認スポーツ指導者 ・スポークラブ・サークル講師 ・教育支援人材認証協会こどもサポーター ・骨盤ヨガインストラクター	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	30人　小学生以上 初級者 室内用運動靴、飲み物、タオル、着替え（動きやすい服）
95 NEW	**【ヒップホップでエクササイズ】**（全10回） ヒップホップを踊って、エクササイズ！楽しく汗をかいてストレス解消！経験がなくても大丈夫。最後は骨盤ストレッチで身体を整えます。お子さん連れ歓迎。	**体育センター** 4/21、28、5/12、26、6/2、6/16、30、7/7、21、8/4 火曜日 12：05～12：55		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	30人　20歳以上 初級者 お子様連れ歓迎 室内用運動靴、飲み物、タオル、着替え（動きやすい服装）※お子様連れの場合はおもちゃなど。

● 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
96	**【男性限定・料理講座】** ～ゼロから始める男の料理教室～（全5回） 台所にほとんど立ったことがない方を対象に、料理の基本をゆっくり学びながら、簡単で美味しい定番料理に挑戦します。	**中丸学習センター** 4/20、5/11、18、6/1、8 月曜日 13：30～16：30	斉藤　幸展 ・あさひ料理教室主宰 ・調理師専門学校元教員 ・専門調理食育推進員 ・料理サークルの講師	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥4,000	20人　初級者 40歳以上の男性 エプロン、ハンカチ、タオル2枚（食器拭き、台布巾）、筆記用具
97	**【手打ちそば講座】**～はじめての手打ちそば教室（そば料理の試食付き）～（全6回） 難しいといわれているそば打ちですが、ご安心ください。やさしく打てるコツをお教えします。気楽に参加してください。女性の方も楽に打てますよ。	**東地域学習センター** 4/26、5/3、10　日曜日 9：30～12：00 13：00～16：00 ※昼食は手打ちそばを食べます	早川　澄雄 ・調理師 ・そば道場大心堂代表	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥6,000	15人 初級者 タオル2枚、バンダナ等、エプロン、生そば持ち帰り用密閉容器
98	**【手打ちラーメン講座】** ～手軽にご家庭でラーメンが食べられます～(全4回) 小麦粉で毎回約5人前のラーメンを打ちます。ご家庭にある道具で簡単に打つことができます。自分で作ったものを試食できます。	**中丸学習センター** 5/9、16、23、30 土曜日 9：00～12：00	西條　覚 ・そば道場大心堂会員	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥3,000	12人　中学生以上 初級者 バンダナ（タオル可）エプロン、タオル2枚、持ち帰り容器、フキン2～3枚、レジャーシート（90cm×90cm位、麺踏み用の敷物として使用する）
99	**【手打ちうどん講座】**～家庭で簡単に打てる讃岐うどんを打とう～（全4回） 讃岐うどんを打ってみませんか。女性も高齢者の方も家庭で簡単に打てます。熟成時間も短く打てます。是非挑戦して下さい。試食もあります。	**本町西高尾学習センター** 6/6、13、20、27 土曜日 9：00～12：00	山口　正博 ・そば道場大心堂会員12年	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥3,000	12人　20歳以上 初級者 タオル2枚（バンダナ等頭を覆うもの・手拭用）、エプロン、生うどん持ち帰り用の密閉容器、メモ帳、筆記用具、新聞紙2枚（足踏みの際使用）

● 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
100	**【パソコン講座】** ～超初心者のためのパソコン教室～（全6回） パソコンって難しいと思っていませんか？この講座で誰でも一通りパソコンが使えるようになります。パソコンで新しい世界を体感しましょう。	**文化センター中央公民館** 4/23、30、5/14　木曜日 9：30～12：00 13：00～15：30 昼休み1時間　食事は各自	早川　澄雄 ・パソコン歴18年 ・北本EP（エンジョイパソコン）クラブ代表	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥1,000	18人 初級者 筆記用具 ノート1冊
101	**【パソコン講座】**～パソコン活用術～（全5回） 覚えたパソコン基礎、これらを活用し、実生活に役立つ方法を自分流に習得しませんか。例えば、アルバム作成、名刺、カレンダー、フォーム利用、自分史の作成など。	**文化センター中央公民館** 5/20、27、6/3、17、24 水曜日 13：30～15：30	丸山　晴江 ・日本商工会議所ビジネスコンピューティング検定合格 ・民間企業パソコン教室講師歴有り	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥500	15人 初級者 筆記用具
102	**【地域学講座】**～道標や板碑から学ぶ北本の交通と信仰の歴史～（全5回） 道標に刻まれた文字から北本と深いつながりがあった町や社寺への信仰の道、河岸への道等を学びます。また、板碑の分布からその運搬ルートや人々の信仰等を学びます。	**文化センター中央公民館** 4/14、28、5/19、6/2、16 火曜日 9：30～11：00	柳　毅 ・他市で公民館主宰の郷土史の講座の講師	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥800	20人 18歳以上 筆記用具
103	**【エニアグラム（9つの性格）講座】** ～自分探しの心理学～（全5回） 性格タイプは9つに分けられます。参加者みんなで楽しく語り合いながら、ありのままの自分に出会いましょう。良い人間関係作りにも役立ちます。	**文化センター中央公民館** 5/13、6/24、7/22、8/26、9/16 水曜日 13：30～15：30	松﨑　縁 ・日本カウンセリング学会認定カウンセラー ・産業カウンセラー	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥100	15人 20歳以上 クレヨン（お持ちの方）

※学苑運営費は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は２講座目から免除。

A日程

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日（木）～3月13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
12	**【着付け講座】** ～ちょっと頑張って着物スタイル～（全8回） お母様からもらったお着物をお持ちですか。ちょっと頑張って着てみませんか。着物の知恵や知識をおしみなく伝授します。地元でお着物をお楽しみください。	**文化センター中央公民館** 4/20、5/4、18、6/1、15、7/6、9/7、21 月曜日　10：00～11：30	金子　雅子 ・きもの愛好家 ・元地元中学体育教師	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	10人 初級者、中級者 着物、帯、帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め、足袋、裾よけ、肌襦袢、長襦袢、伊達締め2本、紐4本、洗濯ばさみ3個、タオル2枚
13	**【着付け講座】** ～ちょっと頑張って着物スタイル～（全8回） お母様からもらったお着物をお持ちですか。ちょっと頑張って着てみませんか。着物の知恵や知識をおしみなく伝授します。地元でお着物をお楽しみください。	**文化センター中央公民館** 4/20、5/4、18、6/1、15、7/6、9/7、21 月曜日　19：00～20：30		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	10人 初級者、中級者 着物、帯、帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め、足袋、裾よけ、肌襦袢、長襦袢、伊達締め2本、紐4本、洗濯ばさみ3個、タオル2枚
14	**【茶道講座】**～茶道を通じて心豊かに日本の伝統文化を楽しみましょう～（全10回） 千利休より受け継がれてきた茶道は身近な日常生活の中に活かされてます。伝統文化の良さを学び健康にも良い抹茶を味わい楽しみましょう。正座が無理な方は楽座を用意します。	**東地域学習センター** 4/14、28、5/12、26、6/9、23、7/7、14、9/1、15 火曜日　13：30～16：30	清水　廣子 ・裏千家　正教授	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥5,000	10人 初級者、中級者 ふくさ、扇子、懐紙、ようじ、白色の靴下
15	**【茶道講座】** ～おいしいお茶でおもてなしを！～（全12回） 一服のお茶がこれほど心安らぐとは思ってもみませんでした。繰り返しの稽古をしていくうちに打ち込んでいる自分に気付きます。ご一緒にいかがですか。	**東地域学習センター** 4/20、5/11、18、6/8、15、7/13、7/20、8/10、17、31、9/7、14 月曜日　13：30～16：30	福島　さわえ ・表千家教授 ・公民館、同好会で教室開催	¥1,000 受講料¥4,800 （¥400×12回） 教材費¥4,800	6人　女性 初級者、中級者 ふくさ、懐紙、楊子、扇子、白色靴下※お持ちでない方は貸出します。
16	**【茶道講座】** ～一度はやってみよう！茶道教室～（全10回） お抹茶を簡単に点てられるようにご指導致します。床の間飾り、茶道具を愛でて、和室の空間をご一緒に楽しみたいと思います。沢山の方の参加をお待ちしています。	**文化センター中央公民館** 4/21、28、5/12、26、6/9、23、7/14、21、9/8、29 火曜日　19：00～21：00	関根　隆子 ・表千家教授 ・市内公民館、自宅にて教室開催	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥5,000	10人 小学3年生以上 初級者、中級者 親子参加歓迎 ふくさ、扇子、懐紙、楊子（お持ちの方）、白色の靴下
17	**【川柳入門講座】** ～川柳を基礎から楽しく学ぼう～（全6回） 川柳の歴史・基礎から始め七五調の日本語を五七五の川柳で詠むおもしろさを、いろいろな技巧を用いて自分の思いを吐き出し読者に感動を与えます。	**本町西高尾学習センター** 4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/23 水曜日　9：30～11：30	相良　博鳳 ・文芸埼玉編集委員、選考委員 ・北本文芸誌　むくろじ選考委員	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥600	30人 初級者 筆記用具
18	**【舞踊講座】** ～見る楽しさより踊る楽しさを！～（全6回） 初心者の方、誰でも踊れるようにやさしい手ほどきでお教えいたします。体全体を使い、健康にも最高です。踊る楽しさと、仲間たちを作る楽しさを味わってみませんか。	**中央地域学習センター** 4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14 月曜日　10：00～11：30	豊藤　美知愛 ・豊藤流家元 ・日舞、剣舞、詩舞、新舞踊、民舞を自宅にて指導	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	10人 初級者 浴衣 （持っている方）
19	**【実用書道講座・基礎コース】**～小筆を使ってステキな名前を書いてみよう～（全8回） パソコンの時代でも筆書をしたいと思われる方が多いものです。実用書道は小筆を使って書の基本から、のし、宛名、年賀状と日常生活に役立つ書き方を学んでいきます。	**文化センター中央公民館** 4/17、24、5/8、22、6/5、19、7/10、24、 金曜日　9：30～11：30	柳原　恵美 ・日本賞状技法士協会認定師範 ・一級賞状技法士	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥600	15人 18歳以上 小筆、墨、硯、物差し、筆記用具
20	**【実用書道講座】**～小筆を使って実用書を楽しみましょう～（全8回） 基礎講座終了後の講座で、受講経験により練習内容を変えております。手紙文、年賀状、古典、写経等を書きます。ご希望の教材にも応じられるようにしています。	**文化センター中央公民館** 4/22、6/3、10、7/1、15、8/5、19、9/2 水曜日　9：30～11：30		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥600	15人　18歳以上 基礎コース修了者 小筆、墨、硯、物差し、筆記用具
21	**【書道常識講座】** ～基礎から書道を学ぼう～（全8回） 日常使用する文字を理論的に解明しつつ、形のとり方を指導します。半紙に2文字を書く練習からはじめます。	**中央地域学習センター** 4/21、5/12、6/2、23、7/7、21、9/1、15 火曜日　13：30～15：00	石井　春風 ・産経新聞社「書のアート協会」副理事長 ・北本書道人連盟顧問	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥4,000	25人　18歳以上 初級者、中級者 書道道具一式
22	**【ペン・筆ペン講座】** ～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解明、形のとり方を学習しましょう。ペンの持ち方、文章を書く時のかな文字と漢字の組み合わせ等を学習します。	**中央地域学習センター** 4/28、5/19、6/9、30、7/14、28、9/8、29 火曜日　13：30～15：00		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥4,000	20人　18歳以上 初級者、中級者 10行くらいの便箋1冊、ボールペン、筆ペンも可
23 NEW	**【かな書道講座】**～はじめてのはじめに～（全4回） 大筆を使ってかなの線を書いてみましょう。はじめての人もかな書道の魂力を楽しんでください。4回の講座で大字かな作品にチャレンジしてみましょう。	**文化センター中央公民館** 5/12、6/23、7/21、9/15 火曜日 10：00～12：00	横田　元子 ・読売書法会幹事 ・埼玉県書道教授認定 ・二藍舎副会長	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥100	10人 墨、硯、大筆、下敷、文鎮、半紙（かな用でなくてよい）

※学苑運営費は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は２講座目から免除。

A日程

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日（木）～3月13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
24	**【かな書道講座】**～色紙作品を書く～（全２回） 平安時代の表現の仕方で和歌を書いてみましょう。変体がなも使い、平安の貴族になった気分で色紙に制作してみましょう。筆を持ったことのある方ならどなたでも参加可能。	**文化センター中央公民館** 5/26　火曜日 10：00～12：00 13：00～16：00 昼休み１時間　食事は各自	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¥1,000 （¥500×２回） 教材費¥2,000	20人 中級者、上級者 小筆、硯、墨、下敷、文鎮、はさみ、のり
25	**【働く人のためのかな書道講座】** ～色紙作品を作る～（全３回） 自分で書いた作品を部屋に飾りませんか。平安時代の表現である「変体かな」も使い、貴族の気分で筆を持ってみましょう。	**南部学習センター** 4/21、6/23、7/21 火曜日 18：00～20：00		¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×３回） 教材費¥2,000	20人　高校生以上 初級者～上級者 小筆、硯、墨、下敷、文鎮、はさみ、のり
26 NEW	**【やさしい現代書講座】** ～好きな言葉や詩を筆で書こう！～（全５回） 近代詩文書といわれる現代の詩や歌を題材に漢字やかなを調和させ表現する書道です。作品の書き方を学び、インテリアとして、飾れる作品も製作します。	**公団地域学習センター** 5/31、6/14、28、7/5、19 日曜日 9：30～11：30	山田　光霧 ・毎日書道展会員 ・大学書道部講師 ・日本詩文書作家協会正会員	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×５回） 教材費¥500円	15人　初級者 親子参加歓迎 書道用具一式 ※用具のない方はご相談ください。

● 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
27	**【初心者フォークギター＆ウクレレ講座】** ～やさしいコードで弾き語り～（全10回） やさしいコードで弾き語り。はじめての方、昔挑戦したけれど挫折してしまった方。今は弾けないあなたも、。この講座で弾き語りができるようになります。	**中央地域学習センター** 4/24、5/8、22、6/5、19、7/17、31、8/21、9/4、18 金曜日　18：00～20：00	奥田　健一 ・ギター歴43年、指導歴23年 ・Peter Paul &Mary Fan Club創設者 親子参加の場合、二人で受講料8,000円	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥1,000	20人　初級者 親子参加歓迎 ギターまたはウクレレ、筆記用具
28	**【初心者フォークギター＆ウクレレ講座】** ～やさしいコードで弾き語り～（全10回） やさしいコードで弾き語り。はじめての方、昔挑戦したけれど挫折してしまった方。今は弾けないあなたも、。この講座で弾き語りができるようになります。	**中央地域学習センター** 4/18、5/2、16、30、6/13、7/11、25、8/8、29、9/12 土曜日　14：00～16：00		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥1,000	20人　初級者 親子参加歓迎 ギターまたはウクレレ、筆記用具
29	**【クラッシックギター初心者講座】**～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とした講座です。ギターの持ち方、基本姿勢、リズムの取り方。後半ではギター伴奏で歌を歌いましょう。	**南部学習センター** 4/18、5/2、16、30、6/6、20、7/4、18、8/1、15 土曜日　13：30～15：30	高橋　久万 ・ギター歴32年 ・バンドでギター演奏、ギタークラブで合奏 ・地元のギタークラブで指導（6年）	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥1,000	10人　高校生以上 初級者 クラシックギター、 ※譜面台、チューナー、足台をお持ちの方は持参
30	**【クラシックギター講座】** ～初歩の初歩を学びます～（全12回） ギターはあらゆる楽器の中で最も心の表現ができる楽器です。本講座では楽譜の読み方から音楽全般に通じる知識と演奏技術の初歩の初歩から学んでいきます。	**文化センター中央公民館** 4/25、5/2、16、30、6/13、27、7/11、25、8/8、22、9/12、26 土曜日　13：30～15：30 譜面台、足台を持っている方は教材費1,000円	渡辺　利邦 ・クラシックギター指導歴46年 ・カサ・アルティスタ音楽教室運営	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥3,000	6人　初級者 中学生以上 クラシックギター（ナイロン弦のもの）、筆記用具　※譜面台、足台お持ちの方は持参
31	**【初めてのオカリナ講座】** ～オカリナの音色に癒されませんか～（全12回） 毎日あわただしく過ぎていく中、オカリナの温かくて懐かしい音色で癒されてみませんか。持ち方から始めて最後には曲を吹いて楽しみましょう♪　オカリナをお持ちの方は教材費100円	**西部学習センター** 4/17、5/1、15、29、6/12、26、7/10、24、8/7、21、9/4、18 金曜日　13：30～15：30	小山　圭子 ・オカリナ歴9年 ・公民館で2教室指導 ・介護施設、小学校等でボランティア演奏	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,100	12人　20歳以上 初級者 オカリナ（持っている方）、筆記用具
32	**【オカリナ講座】** ～アンサンブルを楽しみましょう～（全12回） 昔吹いたことがある方や初級講座に参加された方、アンサンブルのハーモニーや伴奏にのせての演奏を楽しみながら、ステップアップを目指しませんか。　陶器のオカリナを希望の方は要相談	**西部学習センター** 4/16、30、5/14、28、6/11、25、7/9、23、8/6、20、9/3、17 木曜日　13：30～15：30		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥200	16人　20歳以上 基礎的な吹き方、簡単な曲が吹ける方 オカリナ、筆記用具、楽譜を入れるA4ファイル、卓上譜面台（持っている方）
33	**【オカリナ講座】** ～美しいハーモニーで心にうるおいを～(全10回) 音楽は心を豊かにします。オカリナの美しいハーモニーで、１人では味わえない連帯感、一体感を楽しんで下さい。懐かしい曲もたくさん吹きます。　オカリナをお持ちの方は教材費100円	**東地域学習センター** 4/22、5/13、27、6/10、24、7/8、22、8/12、26、9/9 水曜日　10：00～12：00	石塚　亮子 ・オカリナ歴7年 ・公民館でサークル指導 ・自宅で個人指導	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥1,600	12人　20歳以上 初級講座を受けた方、簡単な曲が吹ける方 オカリナ（持っている方）、筆記用具
34	**【民謡講座】** ～ふるさとを歌うｉｎ岩手～（全８回） 岩手県の民謡、外山節、南部牛追唄、ドドサイ節、沢内甚句、岩手節、南部酒屋もとすり唄、南部木挽唄、俵積み唄、などの岩手県の民謡に親しみます。	**西部学習センター** 4/14、28、5/12、19、26、6/2、16、30 火曜日 13：30～15：30	田口　明満 ・民謡師範 ・民謡指導歴23年	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×８回） 教材費¥500円	8人 筆記用具

※学苑運営費は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は２講座目から免除。

A日程

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日（木）～3月13日（金）必着

※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

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	**【女性のためのウォーキング講座】**～歩いているだけでは歩けなくなる！？～（全６回） 自分の歩き方の癖を確認し、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のトレーニング方法を学びます。 過去に受講した方で筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料	**東間深井学習センター** 5/9、30、6/6、20、7/11、18 土曜日 14：00～15：20	樋田　雪江 ・運動指導員 ・中高年健康体操指導歴13年 ・鴻巣ブレス総合型地域スポーツクラブ、地元のサークルにて指導中	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×６回） 教材費¥200	15人　初級者 概ね55歳以上の女性 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
82	**【イケコの動いて良くなるからだ講座】**（全４回） 今回は背骨と肩甲骨と体全体とのつながりについてのお話と寝ころび体操の中の「背中周りを楽にする」効果的なエクササイズを行います。	**中央地域学習センター** 5/9、23、30、6/6　土曜日 10：30～11：45	小林　和美 ・寝ころび体操コーチ ・アクターズ・コンディショニングコーチ ・フェルデンクライス・メソッドプラクティショナー	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×４回）	20人 20歳以上 バスタオル、フェイスタオル、銀マット（またはヨガマット）、動きやすい服装（ジーンズ不可）
83	**【社交ダンス講座】**～技術の向上に、年齢問わず踊りましょう～（全12回） ダンスを通し楽しく体力づくりに参加してみませんか？たくさんの友達もできることと思います。	**中丸学習センター** 4/18、5/2、16、30、6/13、27、7/11、25、8/8、22、9/12、26 土曜日 10：00～11：30	栗原　弘子 ・社交ダンス教師資格所有 ・指導歴41年	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	15人 初級者、中級者 動きやすい服装、タオル、飲み物
84	**【社交ダンス講座】**～全身を使い気持ちよい汗を流し、一緒に社交ダンスを始めませんか？～（全12回） ラテン、モダンの音楽に合わせて楽しく基本のステップを覚えて復習をしながらステップアップを目指していきます。日常のストレスを忘れ、気分リフレッシュ！	**中央地域学習センター** 4/19、5/3、17、24、6/7、21、7/5、19、8/2、16、9/6、20 日曜日 10：00～11：30	多武　恵美子 ・全日本ダンス協会連合会日本舞踏教師協会会員 ・JCF、JBDF等の競技会登録選手 他アシスタント１名	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	12人 初級者 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物
85	**【社交ダンス講座】**～ダンスは楽しく無理のない体の強化ができる運動です～（全12回） 体の筋力は少しずつ低下しますが特に足腰が早く弱くなるといいます。ダンスは体全体の筋力を強化します。楽しくダンスで仲間と一緒に始めませんか？	**中丸学習センター** 4/16、23、5/7、21、6/4、18、7/2、16、8/6、20、9/3、17 木曜日 9：30～11：30	櫛谷　正治 ・(公社) 全日本ダンス協会連合会　認定教師（フェロー） ・(社) JATD 日本舞踏教師協会会員	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥500	10人　20歳以上 初級者～上級者 動きやすい服装（女性はスカート又はスラックス、ジャージはNG）、ダンス用シューズ、タオル、飲み物
86	**【初めてさんのフラダンス講座】** ～基本ステップを学び１曲踊ろう～（全８回） フラダンス初心者対象の講座です。基本ステップとハンドモーションを覚え、１曲踊れるようにしていきます。音楽を聴きながら癒されてみませんか。	**中央地域学習センター** 4/20、5/11、18、6/8、15、7/13、20、8/3 月曜日 10：30～11：45	石澤　陽子 ・フラダンス歴16年 ・指導歴９年 ・市内外公民館等で指導	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×８回） 教材費¥200	15人 20歳以上の女性 初心者 動きやすいスカート着用、足拭きタオル（または汚れてもよい靴下）、飲み物、筆記用具
87	**【ステップアップ・フラ講座】** ～基本ステップを復習し１曲踊ろう～（全８回） 初心者講座修了または基本ステップが大体踏める方を対象に１曲教えていきます。日常を忘れ、気分はもうハワイアン！共にステップアップを目指しましょう。	**中央地域学習センター** 4/20、5/11、18、6/8、15、7/13、20、8/3 月曜日 13：30～15：00		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×８回） 教材費¥200	20人　初級者 初めてのフラダンス講座を受講された方、基本ステップが出来る方 動きやすいスカート着用、足拭きタオル（または汚れてもよい靴下）、飲み物、筆記用具
88	**【リラクゼーションヨガ講座】**～足ツボ＋ヨガでデトックス「月曜クラス」（全12回） ヨガの呼吸やアーサナには様々な効果が期待できます。足ツボ＋ヨガで血液や老廃物を浄化し、心身共にリフレッシュしましょう。	**西部学習センター** 4/20、5/11、18、6/1、15、29、7/6、13、8/3、17、31、9/14 月曜日 13：30～15：00	国峰　かおる ・PFA ヨガライセンス認定ヨガインストラクター ・ミュウボディフットセラピー認定フットリフレソロジスト	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	20人　30歳以上の女性で健康な方 初級者、中級者 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
89	**【リラクゼーションヨガ講座】**～足ツボ＋ヨガでデトックス「火曜クラス」（全12回） ヨガをベースに、手や足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カラダを手に入れましょう。	**文化センター中央公民館** 4/28、5/12、26、6/2、16、23、7/7、21、8/4、18、9/1、8 火曜日 13：30～15：00		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	20人　30歳以上の女性で健康な方 初級者、中級者 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
90	**【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８回） 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。	**文化センター中央公民館** 4/13、20、5/18、25、6/1、15、29、7/6 月曜日 13：30～14：40	星野　里香 ・タイ政府公認STCC ルーシーダットンインストラクターコース修了、タイトラディッショナルマッサージベーシックコース修了 ・タイ政府公認CCA ルーシーダットンコース修了、フットリフレクソロジーコース修了	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×８回）	20人 初級者 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
91	**【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） 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。	**文化センター中央公民館** 5/10、17、6/7、21、28、7/5、12、19 日曜日 15：00～16：10		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×８回）	20人 初級者 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
92	**【スポーツ吹矢講座】**～健康増進と仲間づくりに「スポーツ吹矢」～（全５回） 腹式呼吸を中心とした「吹矢式呼吸法」の練習で、ストレスを解消し、競技性のある実技を通してスポーツ吹矢の健康的効果を実感します。	**体育センター** 4/26、5/3、10、17、6/7 日曜日 13：30～15：00	林　恒男 ・（一社）日本スポーツ吹矢協会　準師範・上級公認指導員 ・市内公民館等で講師歴10年	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×５回）	10人　初級者 小学生から高齢者まで親子参加歓迎 筆記用具

※学苑運営費は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は２講座目から免除。

A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

● スポーツ・健康・美容講座 ●　**【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日（木）～3月13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
69	**【10歳若返るスキンケア講座】** ～肌を鍛えてアンチエイジング～（全3回） ①正しいスキンケア　②眉カット＆眉の描き方　③素肌が輝くベースメイクを楽しくレッスンしましょう。講座終了後はメイクを直してお帰りいただきます。	**文化センター中央公民館** 4/15、5/13、6/3 水曜日 13：30～15：00 ※初回のみ15：30まで	守山　幸子 ・スキンケアアドバイザー ・市外にてスキンケア講座開催 ・自宅にてフェイシャルエステ実施	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥300	10人 18歳以上 鏡、眉カットばさみ（2回目、持っている方）
70	**【セルフジェルネイル講座・基本ベーシック①】** ～ジェルQ&A座談会～（全4回） LEDライトで硬化するネイル基本アート単色塗り、ラメグラデーション、ジェルオフを行います。ジェルに関わる質問をお答えします。ベースジェルと筆の基本セット付き。	**中丸学習センター** 5/12、6/16、7/7、9/15 火曜日 9：00～12：00 ※初回のみ13：30まで	河野　由美子 ・カルジェル・モカブルックビューティーアカデミープレミアステイタス修了 ・市外公民館・民間ネイル講師、子育てイベント出展	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥9,400	8人 初級者 ビニール袋、ペン立て、キッチンペーパー、LEDライト貸出可（要連絡）
71	**【アロマとハーブとクッキング】**（全6回） ハーブが大好き！ハーブを育てていても使い方が分からないという方。ハーブを使い、クラフト、クッキング、アロマテラピーで身体に優しい物作り。	**文化センター中央公民館** 4/19、5/17、6/14、7/12、8/9、9/13 日曜日　10：30～11：30	上田　久美子 ・ハーブコーディネーター ・英国式IFA認定アロマテラピスト	¥1,000 受講料¥1,200 （¥200×6回） 教材費¥9,720	6人 マグカップ（ハーブティーを飲みます）
72	**【フラワーハートセラピー講座】**～セラピー効果のある花をあなたに～（全5回） 見ているだけでもステキなお花たち。特にセラピー効果の高いお花を、あなたの生活の中に取り入れてみませんか。	**文化センター中央公民館** 5/10、6/14、7/12、8/2、9/6 日曜日 9：30～11：30	佐々木　由美 ・NPO法人IATH日本フラワーハートセラピー協会会員 ・フラワーハートセラピスト上級アドバイザー	¥1,000 受講料¥1,500 （¥300×5回） 教材費¥8,100	12人　15歳以上 男性歓迎 ※お子様を連れての参加はご遠慮ください。 花バサミ（良く切れるもの）、新聞紙、雑巾、作品を入れる袋か箱
73	**【体話講座】**～もっと身体と話をしよう！0歳からの姿勢の観察～（全6回） 何気ない毎日の行動が健康に影響を及ぼしているという見方から、身体を見直してみましょう。病気やいじめ、暴力なども身体の「癖」を改善することで少しずつ良くなりますよ。	**西部学習センター** 4/19、5/24、6/28、7/26、8/16、9/27 日曜日　9：30～11：30	常泉　房子 ・整体師 ・姿勢研究 ・埼玉県家庭教育アドバイザー	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥2,500	10人　小学生以上 自分の体に関心がある人 筆記用具、動きやすい服装、バスタオル
74	**【自力整体体操講座】** ～生涯現役の介護不要人を目指そう！～（全11回） 自分で自分の体を整えるツボ体操。体の力を抜きリラックスし、体を揺さぶり刺激をします。心と体の凝れ・歪みが解消され気の巡りが良くなります。 NEW	**体育センター** 4/24、5/8、22、6/12、26、7/10、7/24、8/14、28、9/11、25 金曜日　10：15～11：45	佐藤　隆 ・自力整体ナビゲーター ・ストレッチトレーナー ・整体師	¥1,000 受講料¥5,500 （¥500×11回）	15人 20歳以上 ヨガマット（またはバスタオル）、タオル、飲み物、動きやすい服装
75	**【骨盤調整プログラム講座】** ～骨盤を整え、機能的な身体へ～（全6回） 骨盤を整え、全身を調整する、自力整体です。体の左右差が気になる方、姿勢の改善をしたい方。仰向けで調整するので、運動が苦手な方も大歓迎です！	**中央地域学習センター** 4/22、5/13、27、6/10、24、7/8　水曜日 10：00～11：15 	沼田　紘子 ・スタジオヨギービューティー・ベルヴィス（R）プロフェッショナルコース修了、マタニティエキスパート修了	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	15人 20歳以上の女性 初級者、中級者 動きやすい服装（ジーンズ除く）、ヨガマット（又は大きめのバスタオル）、飲み物、汗拭きタオル
76	**【血液循環体操講座】**～誰でも、どこでも、ササっとできる、イスに座ってする健康体操～（全4回） 誰でも、どこでも、ササっとできる、イスに座ってする健康体操。血液循環を高めることによって、免疫力を高め、病気になりにくい体をつくりましょう。	**東間深井学習センター** 5/13、27、6/10、24 水曜日 10：00～11：30	石貫　万里子 ・NPO法人血液循環体操普及協会指導士 ・市内外において指導歴3年	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	15人　20歳以上 初級者 動きやすい服装、タオル、飲み物
77	**【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6回） 体重を支えている股関節や骨盤を整え、動き癖に気付き痛みの無い動き方を探します。深い呼吸で筋肉を伸ばしたり縮んだりしてバランスのよい体を作ります。	**文化センター中央公民館** 5/11、18、25、6/1、15、22 月曜日 10：00～11：00	吉村　美喜 ・イケコ式スケルタルアレンジ資格所有	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	15人　中高年 初級者 タオル、飲み物
78	**【始めよう太極拳！講座】**～初級太極拳と気功法で健康増進をはかりましょう！～（全6回） 太極拳は中国に古くから伝わる健康法です。中国式太極拳の基礎編と気功法とを身につけ、健康増進、体力づくりを目指します。激しい運動はありません。	**本町西高尾学習センター** 5/11、18、6/1、15、29、7/6 月曜日 13：30～15：00	関山　邦孝 ・日本太極養生健身会元会員 ・NPO法人太極拳養心会元会員	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	15人 初心者 運動しやすい服装、平底の靴、飲み物、タオル（汗拭き用）
79	**【健康な歩き方と姿勢講座】**（全1回） 初心者大歓迎です。正しい歩き方や姿勢は知っていますか。これからも健康でいるために、正しい歩き方や姿勢を知り、日常生活に生かしてみませんか。	**文化センター中央公民館** 6/13 土曜日 10：00～12：00	吉川　将太 ・理学療法士 ・北本市介護予防事業実施	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回）	20人 初級者 動きやすい服装
80	**【風帆の歩きと魂合気の術】**～誇るべき日本文化、その機能の原点を知る～（全5回） 正しい姿勢と歩きができれば、気が流れるので、気で相手を転がせます。色々な気の働きを体得しましょう。	**中央地域学習センター** 5/16、6/20、7/18、8/22、9/19 土曜日 9：30～11：30	大野　朝行 ・「風帆の歩き方と魂合気の術」アマゾンでネット販売	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	20人 小学4年生以上 なし

※学苑運営費は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は２講座目から免除。

A日程

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日（木）～3月13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
35	**【民謡唄と三味線講座】**～秩父音頭や黒田節など唄と三味線で楽しみます～（全12回） 秩父音頭や黒田節などの全国の民謡曲を練習します。ご希望の応じて、唄と三味線、または両方の稽古ができますので、ご自身の希望に合わせて楽しめる講座となっています。	**公団地域学習センター** 4/25、5/9、23、30、6/13、20、7/11、18、8/8、15、9/12、19 土曜日 9：30～11：30	中村　豊良 ・埼玉県民謡協会認定八段準名人位 ・三味線、尺八、民謡唄、太鼓、指導歴43年	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,000	8人　小学4年生以上 初級者、中級者 親子参加歓迎 筆記用具、三味線（受講時間内無料貸出）
36	**【和胡弓講座】**～誰でも簡単に1回に1曲弾けるようやさしく指導します～（全12回） 最初は和胡弓の音調子の合わせ方から胡弓の構え方の説明後、夕焼け小焼け等の曲に入ります。初めての方でも安心して楽しめます。胡弓のない方、無料貸出有り。	**本町西高尾学習センター** 4/14、21、5/12、19、6/2、16、7/7、21、8/4、18、9/1、15 火曜日 9：30～11：00		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,000	5人　初級者、中級者 親子参加歓迎 筆記用具、胡弓（受講時間内無料貸出）
37	**【民謡講座】** ～ストレスハッサン「民謡講座」～（全6回） 仕事などの疲れを思い切り、大きな声を出し唄いましょう。昔ながらの民謡また新民謡とも言われている唄など埼玉県にもたくさん曲があります。健康のためにも！	**中央地域学習センター** 5/21、28、6/4、11、18、25 木曜日 19：00～21：00	藤本　秀遙芽 ・埼玉県民謡協会認定名誉教授 ・日本郷土民謡協会認定教授 ・藤本流総師範 ・指導歴30年以上	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥300	6人 筆記用具
38	**【三味線講座】**～すぐ弾ける三味線講座～（全6回） 「三味線は難しい」と思われていますが、これからの子どもたちにも伝え続けたい楽器です。童謡・民謡・歌謡曲等を楽しく弾きましょう。	**文化センター中央公民館** 6/19、26、7/3、10、17、24 金曜日 18：00～19：30		¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥300	6人　小学5年生以上 初級者 筆記用具
39	**【女性のための演歌講座】** ～演歌を唄って若返りましょう！～（全12回） 歌は不思議な力があります。友達を作ってくれたり、健康にしてくれたり、家族を楽しませてくれたり、魔法のようですね。この講座では、発声練習から、1回で1曲覚えられるよう歌っていきます。	**東地域学習センター** 4/25、5/2、16、30、6/13、27、7/11、25、8/8、22、9/12、26 土曜日 13：30～15：30	三瓶　万利子 ・全日本歌謡連盟講師	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,200	15人　40歳以上 初級者 筆記用具
40	**【女性のための演歌講座】** ～ステキな歌声を身につけよう～（全8回） 子育ても終わり、ほっと一息！唄うことは懐かしい写真を見ている様に楽しい世界が広がります。あなたの歌声が家庭にほほえみを作ってくれるはずです！	**文化センター中央公民館** 5/14、21、28、6/11、18、25、7/9、16 木曜日 13：30～15：00	小堀　英子 ・高橋歌謡学院師範 ・市内、市外指導25年以上	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥400	25人　60歳以上 筆記用具、飲み物
41	**【アンチエイジング・ボイストレーニング講座】** ～ソプラノ歌手が教える若さのヒミツ～（全12回） ソプラノ歌手のレッスンで、笑って、歌って、ストレス発散！声も頬もリフトアップしながらオペラアリアを優しくマスター。最終回には成果発表会も。非日常の世界はクセになりそう！美しく大変身しましょう。	**東地域学習センター** 4/16、30、5/14、28、6/11、25、7/9、23、8/6、20、9/3、10 木曜日　10：00～11：30	諏訪　桃子 ・東京音楽大学卒業 ・ソプラノ歌手	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥3,000	15人　20歳以上の女性　初級者、中級者 鏡、飲み物
42	**【大人のピアノ講座】**～ピアノを弾いて脳トレ。知っているメロディーを両手で弾けるようになります～（全9回） 個人レッスンなので、1人1人弾きたい曲を練習します。楽譜がある方はお持ちください。もちろん無くても大丈夫です。リピーターも大歓迎！	**文化センター中央公民館** 5/20、6/3、17、7/1、15、8/19、9/2、16、30　水曜日 18：00～21：00 ※初回のみ18：30～	林　裕美子 ・尚美音楽短期大学卒 ・リトミック研究センター会員 	¥1,000 受講料¥4,500 （¥500×9回） 教材費¥200	12人　40歳以上 初級者 筆記用具、弾きたい曲の楽譜（ある場合）
43	**【楽しいピアノ講座】**～脳トレも兼ねてPIANOで指運動してみませんか～（全9回） 初めての方でも片手ならすぐ弾けるようになります。ご自身の練習次第で両手でも弾けるようになります。練習の成果を最終日の発表会で試しましょう。	**東地域学習センター** 4/15、22、5/20、6/3、17、7/1、15、29、8/5　水曜日 13：00～16：00 ※初回のみ13：30～	青木　弘子 ・東邦音楽大学ピアノ科卒業 ・ピアノ教室開催	¥1,000 受講料¥4,500 （¥500×9回） 教材費¥100	12人 初級者 筆記用具
44	**【素敵なピアノ講座】**～新しい趣味としてピアノで脳トレ・指トレしませんか～（全8回） 初めての方でもわかりやすく指導いたします。15分ずつの個人レッスンです。リピーターも歓迎です。一人でもできる趣味を一つ増やしてみませんか？	**本町西高尾学習センター** 5/7、21、6/4、18、7/2、16、7/30、8/6　木曜日 9：00～11：30 ※初回のみ9：30～		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥100	10人 初級者 筆記用具、スリッパ
45	**【詩吟講座】**～伝統音楽の詩吟をカラオケや楽器に合わせて歌ってみませんか～（全6回） 詩吟の基礎から腹式呼吸を学び、先人が残してくれた、漢詩、和歌、俳句、歌謡吟に触れ、楽しく健康にリフレッシュ体験する講座です。	**南部学習センター** 4/13、20、5/11、18、6/8、15 月曜日 13：00～15：00	佐藤　敏秋 ・日本クラウン吟友会員 ・心道流秋声会会長 ・指導歴16年	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回）	5人　20歳以上 初級者、中級者 筆記用具、テープレコーダーまたはICレコーダー（なくても可）
46	**【詩吟講座】**～声を出して楽しく腹式呼吸を覚えてストレス解消と健康に～（全4回） 無理に声を出さないでいいんです。一人ひとりに合わせて声の出し方を指導いたします。喉の筋肉を鍛え、本人の持つステキな声が出るようになります。	**本町西高尾学習センター** 4/14、28、5/12、26 火曜日 13：30～15：30	小林　若子 ・吟詠文月会会主 ・指導歴20年 ・吟詠師範	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回）	7人 20歳以上 筆記用具、テープレコーダー（お持ちの方）

※学苑運営費は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は２講座目から免除。

A日程

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日（木）～3月13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
47	**【詩吟講座】** ～お腹からの発声でストレス解消～（全５回） 漢詩・和歌・俳句等を鑑賞しながら、お腹の底から発声できる発声法、呼吸法（歌なども同じ）により吟じることができるように丁寧に説明します。	**東地域学習センター** 4/20、5/4、18、6/1、15 月曜日 13：30～15：30	小須田　今朝人 ・公益社団法人日本詩吟学院師範 ・市内で指導歴23年 アシスタント１名	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	10人 20歳以上 筆記用具、テープレコーダー（ある方）
48	**【歌声ひろば講座】** ～童謡・唱歌・懐かしの歌を歌おう～（全９回） 歌は好きだけど声がよく出ない、家で大きな声では歌えない等、そんな方にオススメする講座です。心地よいピアノの伴奏で毎回12曲程を楽しく歌います。	**文化センター中央公民館** 5/14、28、6/11、25、7/9、23、8/27、9/10、24 木曜日　10：00～11：30 楽譜 野ばら社「心のうた」を持っている方 教材費無料	岩田　俊子 ・日本音楽療法学会員 ・市内外にてシニアのコーラス指導	¥1,000 受講料¥4,500 （¥500×9回） 教材費¥1,080	25人 筆記用具、飲み物、楽譜（野ばら社「心のうた」前回受講者）
49 NEW	**【歌謡講座】**～歌を楽しみ、笑顔で、明るく、爽やかに、真心で広がる心の和（基本編）～（全12回） 歌好きの方、歌は笑顔で明るく爽やかに真心で歌います。詩は心で表現し発声腹式で行い、ブレスのとり方、声の出し方で表現力が出来ます。ぜひ挑戦してみませんか？	**南部学習センター** 4/13、20、5/4、18、6/1、15、7/6、20、8/3、17、9/7、21 月曜日　13：30～15：00 前期(4～9月)に基本編、後期(10～翌3月)に応用編を行います	小林　旭 ・テレビ埼玉ミュージックアカデミー公認講師	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥600	15人 飲み物、筆記用具

● 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
50	**【津軽こぎん刺し講座】** ～津軽こぎん刺しで小物類を作ってみませんか～(全6回) 北国津軽地方で始まったこぎん刺しは布目をひろって刺します。一段ずつ刺すごとに美しい幾何学模様が出来上がっていく喜びを体験できます。ブローチ、ティッシュケースなどを作ります。	**文化センター中央公民館** 4/23、5/7、28、6/4、18、25 木曜日 10：00～12：00	野島　悦子 ・こぎん刺しサークル、個人へ指導 ・こぎん刺し歴30年以上	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥1,300	10人 初級者 物差し（20cm位）、はさみ、筆記用具、縫い針（短めのもの）※比較的細かい作業のため、必要な方はメガネ
51	**【つまみかんざし講座】** ～七五三のかんざしを作りましょう～（全３回） ちりめん生地で可愛い七五三のかんざし２点セットを作ります。かんざし足・パッチンピン・コーム等、金具を選んでいただけます。	**本町西高尾学習センター** 4/18、5/23、6/20 土曜日 13：30～16：00	広川　永子 ・江戸つまみかんざし職人に師事 ・創作つまみかんざし作家	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥3,500	10人 初級者、中級者 ぬれタオル、はさみ、定規、平ペンチ（持っている方）
52	**【手軽に楽しむ手芸講座】**～額入りのシャドーキルトで部屋を飾ってみませんか？～（全２回） 白い布に花をあしらえ、リボンでとめるように布を貼ります。上からオーガンジーを乗せ、刺繍糸でランニングステッチをします。	**文化センター中央公民館** 8/20、27 木曜日 13：30～15：30	清水　光枝 ・（財）日本手芸普及協会講師 ・北本市文化センター展示会、ﾓﾝｺﾞﾙｳﾗﾝﾊﾞｰﾄﾙ展示会指導	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥1,200	13人 20歳以上 筆記用具、裁縫道具、ボンド
53	**【スクラップブッキング講座】**～ベビーちゃんに贈る”初めての Photo Album”～（全３回） 育児に忙しいママ、お子さんの成長アルバムが手付かずのママ、そんなママ達必見！の簡単、ステキなアルバム作りの講座です。お子さん連れ歓迎。	**文化センター中央公民館** 4/23、30、5/7 木曜日 10：00～11：30	佐藤　和代 ・クリエイティブメモリーズ公認アルバムアドバイザー ・自宅、公民館等で指導	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,500	8人　初級者 子育てママ お子様連れ歓迎 はさみ、写真 30～40枚
54	**【カルトナージュ講座】** ～暮らしを彩る箱づくり～（全５回） 色々な布や紙を厚紙に貼って、素敵な箱を作ります。自分で作った手作りの小物たちで、日々の生活に彩りを添えてみませんか。	**中央地域学習センター** 4/21、28、5/12、19、26 火曜日 10：00～11：30	小林　緒子 ・アトリエパピエ75講師科修了 ・カルトナージュ歴7年	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥5,000	10人 初級者、中級者 お子様連れでの受講はご遠慮ください。 定規（金属製）、はさみ（布きり用、紙切り用）、はけ（または筆）、筆記用具、へら、広告紙、おしぼり、カッター（大）、カッターマット
55	**【誰でも簡単！手作りテーション講座】**～のり、ハサミ、紙を使って～（全３回） 手作りテーションでは、誰もが使ったことのある「のり・はさみ・紙」を使い素敵な切り絵の作品を作ります。お子さんから年配の方まで気軽に参加してください。	**文化センター中央公民館** 4/26、5/24、6/28 日曜日 9：30～11：30	大塚　俊平 ・作業療法士	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥300	10人　初級者 親子参加歓迎 スティックのり、はさみ
56	**【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） 壁面などを立体的に飾るハンギングバスケットや季節に沿ったコンテナを製作し、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。	**本町西高尾学習センター** 5/9、5/30、6/27 土曜日 14：00～16：00	佐藤　文子 ・英国王立園芸協会日本支部認定ハンギングバスケットマスター ・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 初級者 園芸用ハサミ、エプロン、薄手のゴム手袋
57	**【ガーデニング講座】**～あなたのお庭をおしゃれにミニヨーロッパ風ガーデンに変えてみませんか！～（全３回） 立体的につるしたり、かけたりして楽しむガーデニングです。どんな小さなお庭やベランダでもとてもおしゃれなミニヨーロッパ風ガーデンに変身します。どなたにも出来ます。	**文化センター中央公民館** 4/21、5/26、6/23 火曜日 10：00～12：00	浪井　弘子 ・英国王立園芸協会日本支部認定ハンギングバスケットマスター ・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	15人 初級者 エプロン、ぴったりしたゴム手袋、はさみ

※学苑運営費は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は２講座目から免除。

A日程

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月26日（木）～3月13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
58	**【フラワーアレンジメントメント講座】**～簡単おしゃれなフラワーアレンジメント～（全６回） 生花・プリザーブドフラワー・多肉植物・アーティフィシャルを使用した多彩なレッスン内容。ヨーロピアンデザインを楽しく学べます。	**文化センター中央公民館** 4/16、5/14、6/11、7/2、8/6、9/3 木曜日 午前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主宰 ・プリザーブドフラワー芸術協会講師校 ・世界らん展、国際フラワーEXPOデモンストレーションや講習会多数	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥12,000	20人 初級者、中級者 花ばさみ、新聞、持ち帰り袋
59	**【フラワーアレンジメントメント講座】**～簡単おしゃれなフラワーアレンジメント～（全６回） 生花・プリザーブドフラワー・多肉植物・アーティフィシャルを使用した多彩なレッスン内容。ヨーロピアンデザインを楽しく学べます。	**文化センター中央公民館** 4/18、5/23、6/20、7/18、8/22、9/19 土曜日 13：30～15：00 		¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥12,000	20人 小学5年生以上 初級者、中級者 花ばさみ、新聞、持ち帰り袋
60	**【彫金工芸講座】**～銅板を叩いて作ろう銅小皿・スプーンなど～（全２回） ガスの火でやわらかくした銅板を金づちで叩いて小皿やスプーン、小物入れなどを作ります。	**文化センター中央公民館** 4/21、28 火曜日 14：00～16：00	原口　美喜麿 ・東京芸術大学大学院卒 ・造形作家	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥4,300	12人　20歳以上 初級者 エプロン、ぼろ布、スケッチブック、筆記用具
61	**【陶芸講座】**～月２陶芸！忙しいあなたも月に２回はリフレッシュ～（全８回） 毎日忙しいけれど、ちょっとやってみたい･･･月２陶芸は基本編と応用編の２本立てです。さんま皿やそうめん鉢、猪口･･･色々な作品を一緒に作ってみましょう。	**文化センター中央公民館** 4/24、5/8、22、6/12、26、7/10、24、8/7 金曜日 13：30～16：00	仲　恵理子 ・陶芸講師歴21年 ・越生町にて窯、陶芸教室運営 ・女子美術短期大学卒	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥8,000	20人 初級者、中級者 エプロン、筆記用具
62	**【染物講座】**～紅花で浴衣を染める～（全３回） 江戸や明治時代にかけて多く使われていた紅花を使い、女児用の浴衣生地を染めます。5歳の女の子をお持ちのお母様、おばあ様、是非ご体験ください。染物の講座のため、浴衣の作成はしません。	**中丸学習センター** 6/4、11、18 木曜日 13：30～15：30	保科　敏夫 ・公民館等の講習会講師	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥3,000	5人　初級者 5歳児を持つ家族 お子様連れ歓迎 はさみ
63	**【多肉植物講座】**～世界の多肉植物の収集、寄せ植えを学ぶ～（全８回） 現在非常に人気のある、世界中に分布している多肉植物の栽培方法や寄せ植えの方法を楽しみながら勉強します。一生の趣味となります。	**文化センター中央公民館** 4/28、5/12、26、6/9、23、7/14、8/4、11 火曜日 9：30～11：30	清水　靖夫 ・NPO 法人日本多肉植物の会理事、北関東支部長 ・多肉植物歴50年広報活動中	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥5,000	15人 初級者、中級者 親子参加歓迎 はさみ、ピンセット、ビニール風呂敷

●親子参加・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
64	**【親子講座】** ～幼児フレンドリースクール～（全５回） つたい歩き頃から、「はじめて」をたくさん体験していきます。遊びながら、親子で仲良くする時間を楽しんでいきましょう！体操・ゲーム・リトミックなど。	**文化センター中央公民館** 4/15、5/20、6/24、7/8、22 水曜日　10：30～11：30	佐々木　圭子 ・国際ボンディング協会ベビーボンディングスペシャリスト ・ベビー、キッズリトミック講師	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥500	親子10組　初級者 つたい歩きから満1歳児まで 動きやすい服装
65	**【ベビーマッサージ講座】**～0歳児の育児で大切なことは？愛をはぐくむ集中講座～（全３回） ベビーマッサージを通して「心を育てる子育て」を応援します。赤ちゃんと一緒に楽しいひとときをお過ごしください。目からウロコ･･･のお話もお楽しみに！ダウン症など障がいのある赤ちゃんも楽しめる講座です。	**本町西高尾学習センター** 5/20、27、6/3 水曜日 10：30～12：00	古橋　明代 ・日本アタッチメント育児協会認定ベビーマッサージ上級インストラクター ・文部科学省認可育児セラピスト	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥4,000	親子8組 生後2ヶ月から1歳前までの赤ちゃんとママ バスタオル、赤ちゃんの飲み物（母乳の場合は不要）、オムツ、着替え
66	**【リトミック講座】** ～親子で楽しむリトミック～（全８回） 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！リトミックは、身体・頭・心をバランス良く育てる幼児教育です。	**文化センター中央公民館** 4/20、5/11、18、25、6/1、22、29、7/6 月曜日 10：00～11：00	藤生　幸恵 ・リトミック研究センター指導者資格ディプロマA取得 ・幼稚園・保育園等でリトミック講座の講師	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回）	親子15組　初級者 2～3歳児とその保護者 なし
67	**【体話講座】**～もっと身体と話をしよう！0歳からの姿勢の観察～（全６回） 何気ない毎日の行動が健康に影響を及ぼしているという見方から、身体を見直してみましょう。病気やいじめ、暴力なども身体の「癖」を改善することで少しずつ良くなりますよ。	**西部学習センター** 4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/23 水曜日　9：30～11：30	常泉　房子 ・整体師 ・姿勢研究 ・埼玉県家庭教育アドバイザー	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥2,500	10人 乳幼児とその保護者 筆記用具、バスタオル、動きやすい服装
68	**【カラダのメンテナンス講座】**～スポーツ大好きっ子のためのカラダメンテナンス～（全２回） 筋力サポートテーピングと管理栄養士の栄養アドバイスで、お子さまがいつも体調良くスポーツできるカラダでいるために、ご家庭で簡単にできるケアサポート法をお伝えします。	**文化センター中央公民館** 5/9、16 土曜日 18：00～20：00	走尾　千恵美 ・管理栄養士、ジュニア･アスリートフードマイスター ・ケガ・病気からの早期回復、予防のための食べ方セミナー講師	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥1,650	10人　ジュニア選手の保護者及び指導者 ※小学3年生から中学生のお子様お一人同伴可 よく切れる大きめのはさみ、筆記用具、色鉛筆、動きやすい服装

※学苑運営費は高校生以下免除。同期中に複数の講座を受講される方は２講座目から免除。