

A 日程【4～6月に講座開始されるもの】 ※申込期間：3月1日(土)～14日(金)必着。

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費【前期】	定員・対象
				受講料、その他	持ち物など
★ 新規	1 若く、美しく、健康に！初めてのアロマテラピー(全6回) いつまでも若々しく・美しく・健康をテーマに、リラックス・花粉症・安眠に役立つ香り作り、若返り肌の化粧品作りや、ハンドマッサージでリラックス体験等を行います。初心者向けで楽しく分かりやすい講座です。作った香り・化粧品は持ち帰りいただけます。	文化センター 4/11(金)、5/9(金)、 6/13(金)、7/11(金)、 8/8(金)、9/12(金)の午前 10時半～11時半	上田 久美子 (英国 IFA 認定ア ロマテラピスト、インターナシ ョナルアロマテラピー協会代 表)	1,000円 ----- 3,000円(500円×6 回) *別途、教材費 3,000円	16名 ----- 20歳以上 ----- 筆記用具、マグカッ プ1つ(ハーブティ を飲みます)
★ 新規	2 プロが教える簡単メイク&美肌作りのポイント(全2回) メイクが好きな方はもちろん、苦手な人もプロのテクニックを身につけて、普段の自分のメイクに少し取り入れるだけでこんなにステキになるとビックリするはず。そして知って「得する」お肌のしくみ、美肌への近道を勉強しましょう。なりたい自分へ！	東地域学習センター 6/11(水)・18(水)の午前9 時半～11時半 	横山 みゆき (フェイシャルエステ検定、 メイクプロマ本格エステ検 定、現在エッセイとして活 躍中)	1,000円 ----- 1,000円(500円×2 回) *別途、材料費 2,000円	10名 ----- 18歳～39歳 ----- 筆記用具 ヘアピン
★ 新規	3 【女性限定】はじめての健康ストレッチヨガ (全6回) ヨガに興味があるし、一度やってみたいけど・・・難しいかな？ きっかけがないなあ～と思っている方のための講座です。心も体もより健康になるよう、簡単なポーズから分かりやすく、無理なく出来るように指導いたします。お気軽に参加ください。	公団地域学習センター 4/10(木)・24(木)、5/8(木)・ 22(木)・29(木)、6/5(木)の 午前10時～11時10分	渡辺 すみ江 (市内・近隣市で 健康体操を20年 以上指導中)	1,000円 ----- 3,000円(500円×6 回)	20名 ----- 50歳以上女性 ----- バスタオル、フェイ スタオル、動きやす い服装
★ 新規	4 その痛み諦めていませんか？ 楽しくヨーガ (全17回) 基本的なポーズを中心に、年齢を問わず一人一人の症状に合わせて無理なくヨーガになじんでいけるように、少人数で丁寧に指導していきます。まずは、自分の体を良く知ることから始めましょう。ヨーガは自分の体との対話です。時には、身体の声に耳を傾けてあげましょうね。	下記参照。 本町西高尾学習センター 4/10(木)・17(木)・24(木)、5/8(木)・15(木)・22(木)、6/5(木)・19(木)、7/3(木)・ 10(木)・17(木)の午前10時～11時半。 文化センター 6/26(木)、7/31(木)、8/7(木)・21(木)、9/4(木)・11(木)の午前10時～11時半	滝沢 早苗 (市内外にてヨーガ 指導歴20年、外 国でもヨーガ指導 歴あり、インドにて 「ヨーガ」を学ぶ)	1,000円 ----- 8,500円(500円×17 回) 	10名 ----- 20歳以上 ----- *疾病のある方は申 し出てください。 ----- バスタオル、動きや すい服装
★ 新規	5 はじめてのワイン教室 (全5回) ワインに興味がある！ ワインはおいしいそうだがラベルが皆同じに見えてよく分からない、飲み方にはマナーがあるの？ 保存方法や料理に使うには？ そう思っている皆様へ毎回4種類の試飲をしながら味の違いや、自分の好みのワインを見つけられたら、もっと楽しめると思います。はじめての方を対象にしています。	東地域学習センター 4/15(火)、5/13(火)、 6/17(火)、7/15(火)、 8/19(火)、9/16(火)の午後 2時～4時	栗谷 穂乃 (エスパークわな屋 酒店主、市内ワイ ン講座開催歴あり)	1,000円 ----- 3,000円(500円×6 回) *別途、材料 費4,000円 	10名 ----- 20歳以上 ----- *公共の交通機関、 徒歩でお越し下さい ----- 筆記用具
★ 新規	6 あなたも出来る！！初めての絵画教室 (全5回) 何か絵を描いてみたい！ 上手に絵が描きたい！ 始めるにはどうしたらいいの？ と思っている方への教室です。画材(油絵・水彩)、描きたい物は自分で決めていただき、個々に指導していきます。世界にたった一つの、あなただけの作品を仕上げてください。手話での受講も可能です。	文化センター 5/25(日)、6/1(日)・8(日)・ 22(日)・29(日)の午前9時 半～11時半 	大山 由規 (市内絵画教室20 年開催中。中学校 教諭免許取得)	1,000円 ----- 2,500円(500円×5 回) *別途、教材 費500円	20名 ----- 一般 ----- 筆記用具、画板、絵 具セット、*油絵の 場合はキャンバス
★ 新規	7 若者のためのフレッシュ社交ダンス (全12回) ダンスに興味を持っている若者！是非この機会にマスターしよう！全12回で確実に踊れるようになります。正しいダンスを楽しく習得することにより、人生の視野が広がり、豊かな人生観を体験できます。友人・仲間も増え、将来は競技会に出たいですね！	中丸学習センター 4/6(日)・13(日)、5/18(日)・ 25(日)、6/1(日)・8(日)・ 15(日)・22(日)・29(日)、 7/6(日)・13(日)・20(日)の 午前10時～11時半	島田 一秀 岡田 せつ子 (全日本ダンス協会 連合会認定教師、 市内ダンス指導歴 20年・競技歴18 年) 	1,000円※ ----- 3,600円(300円×12 回)	20名 ----- 高校生以上、40歳以 下 *初心者歓迎 ----- 運動のできる服装、 靴(サンダル、スリ ッパ不可)
★ 新規	8 詩吟で、いつも楽しく元気よく (全5回) 詩吟で、いつも楽しく元気よく。 生きる力は、考える力。 漢詩・和歌・今様・俳句。 もちろん、あなたの創作も詩吟で。 学ぶ意欲が生まれます。	中央地域学習センター 5/8(木)・15(木)・22(木)・ 29(木)、6/5(木)の午後2 時～4時	大畑 吼樟 (吼山流詩吟道師 範、市内教室で講 座開催中)	1,000円 ----- 2,500円(500円×5 回) 	15名 ----- 20歳以上 ----- 筆記用具

No.	講座名	会場 講座日時	講師	学苑運営費【前期】	定員・対象
	内 容			受講料、その他	
9 ★	達人から学ぶ ～手打ちそばと体にやさしいそば料理～(全5回) もっとそば打ちを上手になりたい、簡単なそば料理(そばクレープ・ぶっかけそばなど)も作ってみたい、そんな前向きなあなたピッタリな講座です。初めての方もお気軽に参加ください。	本町西高尾学習センター 5/15(木)・22(木)・29(木)、 6/5(木)・12(木)の午前9時 半～午後3時 	早川 澄雄 (調理師 あさひ 料理教室手打ち そば講師)	1,000円 ----- 2,500円(500円×5 回) *別途、材料 費4,000円	10名 ----- 18歳以上 三角巾(バンダナ 等)、エプロン、タオ ル、持ち帰りバック
10 ★	【男性限定】男の台所塾“料理の基本” (全3回) 実は以前から料理に興味を持っていたが今更誰かに教えてもらうのは気が引けるとお考えのあなた!! 諦めるのは早いです。自分にこれなら作れるという得意料理を身につけてはいませんか? 肉じゃが、グリルチキンなどを楽しく丁寧に教えます。	中丸学習センター 4/13(日)・20(日)、5/11(日) の午前9時半～12時 	斉藤 幸展 (調理師 あさひ料 理教室代表) 	1,000円 ----- 1,500円(500円×3 回) *別途、材料費 2,100円	20名 ----- 50歳以上 三角巾(バンダナ 等)、エプロン、ハン カチ、タオル2枚、 筆記用具
11	健康食生活講座 「四群点数法による栄養と料理のバランス」(全2回) 4月から「メタボ検診」が導入されることになりました。四群点数法は、バランスの良い食事作りが、簡単に出来る“食事法”です。是非、この食事法を習得して「脱メタボ」を目指してみませんか。	中丸学習センター 5/14(水)・21(水)の午前9 時半～11時半 	丸山 寿子 (女子栄養大学生 涯学習講師、自宅 料理教室23年)	1,000円 ----- 1,000円(500円×2 回) *別途、材料費 200円 *テキストが無い人は別 途1,050円受講時集 金あり	15名 ----- 20歳以上 筆記用具、電卓
12 ★	“知って得するメタボ撃退法” あなたも出来る? こんなに簡単健康管理 (全1回) 生活習慣や「しながらトレーニング」をほんの少し身につけて、体や気持ちが軽くなる方法をプロが教えます。	文化センター 6/10(火)の午前10時～11 時半	佐野 吉弘 (健康管理士、埼玉 県いきがいのアドバイザー)	1,000円 ----- 500円(500円×1回)	20名 ----- 20歳以上 筆記用具
13 ★	若さを保つ “イキイキ元気体操” (全4回) 自分の手で全身を叩いたり押ししたり、揉んだりして、独特の呼吸法と号令で31の動作を学び、無理なく体の歪みを整えていく「自彊術(じきょうじゅつ)」。治療の意味を持った体操なので療法も学びます。自分の健康は自分で守る、誰でも出来る健康体操です。	文化センター 5/9(金)・16(金)・23(金)・ 30(金)の午後7時～8時半	佐野 さよ子 (〔社〕自彊術普 及会大宮支部指 導者)	1,000円 ----- 2,000円(500円×4 回) 	20名 ----- 20歳以上 動きやすい服装
14 ★	健康体操：ひざに負担のかからないイス体操(全12回) 足腰に不安があり運動をひかえている方、または運動が苦手な方など気軽に参加してみませんか。イスにかけた体操を中心に、血液循環をよくしたり、運動神経や筋肉のトレーニングを楽しく安全におこないます。「イスにかけたまま体を十分動かせるので気持ちが良い」(参加者談)。	文化センター 4/2(水)・16(水)・23(水)、 5/14(水)・21(水)・28(水)、 6/4(水)・11(水)・18(水)、 7/2(水)・9(水)・16(水)の午 前10時～11時半	樋田 雪江 (健康運動指導 士、介護予防運動 指導員、元中・高 校保健体育教諭、 市内公民館で中 高年運動指導5 年)	1,000円 ----- 6,000円(500円×12 回) *別途、資料 代100円、ボール(直 径20cmぐらい)を持 っていない人は別途 500円	15名 ----- 20歳以上 *高血圧等の方は医 師の許可要 運動できる服装・靴、 タオル、飲み物、ボ ール(直径20cmぐ らいの空気ボール)
15 ★	ダンスを踊って友達を作ろう! 社交ダンス教室 (全12回) 基本ダンスを踊って楽しい汗でスリムアップを約束してくれます。感動することで健康にも繋がります。「思ったより、簡単にステップを踏むことが出来ました。」(参加者談)。あなたも始めてみませんか?	中丸学習センター 4/16(水)・23(水)・30(水)、 5/7(水)・14(水)・21(水)、 6/4(水)・11(水)・18(水)、 7/2(水)・9(水)・16(水)の午 後1時半～3時	栗原 弘子 (SATD 埼玉県ダンス 教師協会会員、市 内外指導歴25年)	1,000円 ----- 6,000円(500円×12 回) 	15名 ----- 20歳以上 *初心者対象 運動のできる服装・ 動きやすい靴、タオ ル
16 ★	分かりやすい! おとなの卓球教室 (全5回) 短期間でも内容の濃い分かりやすい教室と好評です。コートの名称や審判員の宣告用語・卓球用語の解説のほかにも卓球技術のポイントを分かりやすく書いた教材を使用し、卓球の知識も増え、『行なう卓球』のほかにも『観る卓球』にも役立ちます。スポーツが苦手な方も安心して参加出来ます。	公団地域学習センター 4/20(日)・27(日)、 5/11(日)・18(日)・25(日)の 午後1時半～4時半	遠藤 龍哉 (〔財〕日本体育 協会公認卓球指 導委員・公認審判 員、上尾市卓球連 盟顧問) 	1,000円 ----- 2,500円(500円×5 回) *別途、材料 費500円	20名 ----- 20歳以上 動きやすい服装・運 動靴、筆記用具、タ オル、ラケット

No.	講座名	会場 講座日時	講師	学苑運営費【前期】	定員・対象
	内容			受講料、その他	持ち物など
17 ★	自分のやりたい曲を奏でてみませんか？ 大人のお箏教室 (全4回) 年齢に関係なく個人のレベルに合わせて、知っている曲を指導します。楽譜も漢数字なので、どなたにも理解しやすくなっています。正座でなく、椅子でのお稽古なので安心して参加いただけます。初心者の方でもお気軽に参加ください。	文化センター 5/23(金)・30(金)、6/6(金)・ 13(金)の午後2時～4時 	大島 昭子 (生田衛藤流大師 範、市内外にて教室 開催、指導歴35年)	1,000円 ----- 2,000円(500円×4 回) *別途、教材費 200円(箏・爪の無い 方別途2,000円)	10名 20歳以上 ----- 筆記用具 (お持ちの方は持 参：箏、爪、本、立 奏台)
18 ★	あなたも着れる！簡単、素敵に着付け教室(全12回) きものは長い歴史の中で育まれた伝統美そのものです。その美しいものを美しく、苦しくなく、着崩れしないように着付けの基本を身につけてみませんか？きもの美しさを引き出すポイントを抑えながら、楽しく勉強しましょう。初めての方を対象に、丁寧、親切にお教えます。	文化センター 4/9(水)・16(水)、5/21(水)・ 28(水)、6/11(水)・25(水)、 7/9(水)・23(水)、8/6(水)・ 20(水)、9/3(水)・17(水)の 午前9時半～11時半	小出 美代子 (全日本きものコン サルト協会会員。 自宅で教室開催)	1,000円 ----- 6,000円(500円×12 回) 	15名 18歳以上 ----- *初心者歓迎 ----- 筆記用具、着物一式 ※初日に各自の足り ない着付用品を説明 します。
19 ★	女性の品格を高めるための着付けとマナー講座 (全9回) 楽な着方、着せ方を学びながら女性の品格を高めるためのマナー(例えば、美しい歩き方、しびれない正座の仕方、立居振舞い)も楽しみながらやりたいと思います。	本町西高尾学習センター 5/13(火)・20(火)・27(火)、 6/3(火)・17(火)・24(火)、 7/1(火)・8(火)・15(火)の午 後1時半～3時半 	森岡 美衣 (ワビ京都きもの学 院教授、ウキガタ レッチャドバイザー)	1,000円 ----- 4,500円(500円×9 回)	10名 18歳以上 ----- 着物、帯、長襦袢、 肌襦袢、裾よけ、足 袋、伊達締め2本、 腰ひも5～6本、仮 ひも2本、帯板、帯 枕、帯揚げ、帯締め、 筆記用具
20 ★	一度はやってみよう！茶道教室 (全8回) 何気ない所作の内に秘められたお茶の真髄があります。お稽古することにより自然に体で覚えていく喜びを味わうことが出来ます。肩を張らずにリラックスして学びます。是非参加してみませんか。少人数で丁寧に教えます。	文化センター 4/8(火)・22(火)、5/13(火)・ 27(火)、6/10(火)・24(火)、 7/8(火)・15(火)の午後2時 ～3時	関根 隆子 (表千家教授、 市内公民館・自宅 にて教室開催)	1,000円 ----- 4,000円(500円×8 回) *別途、材料 費4,000円	5名 18歳以上 ----- ふくさ、扇子、懐紙、 楊枝、白色の靴下
21 ★	日本古来の茶道を生活の中で楽しむ作法 (全6回) 基礎を楽しく会得出来る稽古。茶道が生活の一部となっていく稽古。立居振舞の簡潔な動きの中で、思いやり、気配りが無駄なく感じられる稽古。それらを通して時代に適応した茶道をお互いに学びあい、日本古来の茶道、総合芸術だと云われている茶道を共に楽しみ伝えていける稽古としたいと思います。	東地域学習センター 4/5(土)、5/10(土)、 6/7(土)、7/5(土)、8/2(土)、 9/6(土)の午前9時半～11 時半	清水 廣子 (茶道裏千家 正教授、市内公民 館・自宅にて教室 開催)	1,000円※ ----- 3,000円(500円×6 回) *別途、材料 費3,000円 	15名 16歳以上 ----- ふくさ、扇子、懐紙、 楊枝、白色の靴下
22 ★	こんなにラクチン！ 疲れないカラダの動かし方と歩き方 (全5回) 動き方ひとつで、こんなに疲れないで、ラクラク歩けるし、体も動かせる。こうするだけで介護が楽に出来る。心と体をほぐして整える健康法です。「こう変えると、長く体操しても疲れないし歩くのもこんなに楽になるとは思わなかった。嬉しい」(参加者談)。	中丸学習センター 5/14(水)・21(水)・28(水)、 6/4(水)・11(水)の午後1時 半～3時	大野 朝行 (魂合気研究会 主宰)	1,000円 ----- 2,000円(400円×5 回)	12名 20歳以上 ----- 動きやすい服装
23 ★	らくらくビデオ編集塾 (全2回) 撮りためたビデオテープに音楽やタイトルを付ければ、あなたも映像作家。世界に一つしかない自作ビデオ制作に挑戦してみませんか。	中央地域学習センター 4/14(月)・15(火)の午前9 時半～午後4時半 (途中、昼食休憩あり)	小池 満 (社会教育指導 員としてビデオ制 作・編集指導に従 事)	1,000円 ----- 1,000円(500円×2 回) *別途、教材 費1,300円 	10名 18歳以上 ----- 初心者対象 ----- ビデオカメラ、筆記 用具

【学苑運営費欄の「※」マークについての説明】

高校生までの人については「学苑運営費」負担は免除となります。「受講料 その他」欄の金額をご負担いただきます。

【NO 欄の「★」マークについての説明】

申し込みをしていない皆様が自由に講座を見学できます。見学の際は講師へ一言お声かけください。次回の応募の参考にしてください。

(注意：その場での申し込みや参加はできませんので予め御了承ください。)

A 日程【4～6月に講座開始されるもの】

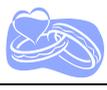
※申込期間：3月1日(土)～14日(金)必着。

No.	講座名	会場 開催日時	講師	学苑運営費【前期】	定員・対象 持ち物等
	内容			受講料、その他	
32 ★	初心者のための常識書道講座 (全8回) 日常使う文字を理論的にやさしく解説し、また、形のとり方の方法を基礎にして講義します。これだけは常識として覚えていただきたい書道の根本を指導します。	中央地域学習センター 5/13(火)・20(火)、6/3(火)・ 17(火)、7/1(火)・15(火)、 9/2(火)・16(火)の午後1時 半～3時	石井 春風 (産経「書のアート展」審査員、常務理事) ※H19年度超人気講座	1,000円 4,000円(500円×8回) *別途、教材費4,000円	20名 18歳以上 書道用具一式 
33 ★	書道を身に付けながら、好きな言葉を筆で書いてみませんか (全4回) 自分の好きな言葉や感動した言葉を筆を使って表現できたらいいと思いませんか。墨の臭いで気持ちが落ち着き、書くという行動で集中する快感を味わい、出来上がると充実感があり、最高に気持ちいいです。少しゆっくりとした自分の時間を持ちませんか。	文化センター 5/30(金)、6/6(金)・20(金)・ 27(金)の午前9時半～11時半 	榎本 美知子 (書道師範、市内で教室開催)	1,000円 2,000円(500円×4回) *別途、教材費100円	15名 18歳以上 書道用具一式、新聞紙
34 ★	脳トレにきく!! 大人のそろばん教室 (全5回) ひとりひとりのレベルに合った練習で初めての方でも安心して参加出来ます。また、そろばんだけでなく、和算の「つるかめ算」「旅人算」「インド式計算」にふれて楽しく脳を鍛えましょう。	東地域学習センター 4/10(木)・17(木)・24(木)、 5/8(木)・15(木)の午前9時半～11時	林 恒男 (元埼玉県産業教育振興会珠算検定委員)	1,000円 2,500円(500円×5回) *別途、300円程度受講時集金あり	20名 40歳以上 そろばん、筆記用具、ノート
35 ★	はじめての手作りアルバム (全3回) 大切な思い出の写真を美しく長期保存できる専用の材料を使い、楽しく綺麗に飾りつけ、世界で一つだけのオリジナルアルバムを作ってみませんか。写真を整理しながら、初心者にも簡単にあなたの「家族の宝」が作れます。	中央地域学習センター 5/27(火)、6/3(火)・10(火)の午前9時半～11時半 	布川 弘子 (公民館祭りにてアルバム展示、公民館・自宅にて教室開催)	1,000円 1,500円(500円×3回) *別途、材料費2,500円	10名 18歳以上 写真5～8枚 (同じテーマの物：例) 家族、旅行、ペットなど)、はさみ
36 ★	今から楽しめる日本の「民謡」! (全5回) 第一回:ラ・ラ・ラの「秩父音頭」 第二回:元氣と勇氣のワクよるこびのオタケビ 第三回:ふつうの生活の中のメロディー 第四回:うたで「ヨガ」「気功」 第五回:日本人の心をつかむオト	東地域学習センター 6/20(金)・27(金)、7/4(金)・ 11(金)・18(金)の午前9時半～11時半	田口 明満 (民謡師範、北本市内で民謡指導歴16年)	1,000円 2,500円(500円×5回)	10名 60歳以上 筆記用具、ベルト(または腰ひも)
37 ★	あなたもお腹から声を出せる! 詩吟教室 (全5回) 詩吟はお腹の底から大きな声を出して気分爽快元氣の源。詩吟は難しいとお考えの方に従来の口伝指導法だけでなく音楽芸術を重視した邦楽用階でドミファラシにて流派独特の五線譜付で「漢詩・和歌・俳句・今様」を伴奏に合わせたお稽古を体験しましょう。	南部学習センター 5/27(火)、6/3(火)・10(火)・ 17(火)・24(火)の午後1時半～3時半	木村 溪基 (詩吟溪月流師範、埼玉県吟剣詩舞道中部連盟理事長)	1,000円 2,500円(500円×5回)	10名 20歳以上 筆記用具
38 ★	詩吟の素晴らしさを知る「詩吟体験講座」 (全5回) 詩吟今少しでも関心のある方だけでなく、カラオケでお腹から声を出せるようになりたいと思っている方にはお勧めの講座です。お腹からの大きな発声は、ストレス解消など健康にもよく、また、詩の心を表現することができます。	文化センター 4/10(木)・17(木)・24(木)、 5/8(木)・15(木)の午後1時半～3時半	小須田 今朝人 (日本詩吟岳院岳風会師範、市内で指導歴15年)	1,000円 2,500円(500円×5回)	15名 18歳以上 筆記用具
39 ★	【2歳児対象】 楽しくなる子育て講座 ～2歳児の音あそび～ (全6回) ココロはずむリズム、たのしいうた、心地よいピアノのステキな曲・・・音楽たっぷり! 楽しさいっぱい! リトミック活動を通した親子のふれあいの場です。こどものココロに響く「びあのおえほん」もお楽しみに!	公団地域学習センター 4/18(金)・25(金)、5/9(金)・ 23(金)、6/13(金)・27(金)の午前10時～11時半 	岩田 俊子 (埼玉県子育てアドバイザー)	1,000円/組 一組3,000円(500円×6回) *別途、材料費100円 	25組 2歳児と親 *乳児連れ、H19年度参加者はご遠慮ください。 室内シューズ、打楽器(タンバリンなど)
40 ★	【地域学】北本ゆかりの人物から歴史を学ぼう (全3回) 私たちの住む北本市に関わるゆかりの人物について、その時代背景も含めてお話しします。資料をもとに人物の一人ひとりの生き方を共に考えながら、北本の歴史をつくってきた先人たちから、多くのことを学んでいきませんか。	文化センター 4/25(金)、5/9(金)、 6/20(金)の午前9時半～11時	柳 毅 (元小学校教諭、他市で文化財の講師歴あり)	1,000円 1,500円(500円×3回) *別途、教材費500円	15名 20歳以上 筆記用具 

。。。。。。学びたいあなた

教えたいあなた

あなたが主役です。。。。。。キタガクはあなたを応援します!

No.	講座名	会場 講座日時	講師	学苑運営費【前期】	定員・対象
	内容			受講料、その他	持ち物など
24	あなたにもできる中高年のための山登り講座(全2回) 憧れの名山を目指してみませんか。山登りの楽しみ、準備、安全対策まで実体験をもとにお話しします。装備を整えて今から順次ステップアップしていけば、来年夏には谷川岳や白馬岳の山頂に立えますよ。希望者には講座終了後、日帰りから小屋泊まりまでの山登りを企画します。	文化センター 6/14(土)・28(土)の午後1時半～4時半 	古川 一雄 (日本自然保護協会自然観察指導員)	1,000円 ----- 1,000円(500円×2回) *別途、教材費600円(夫婦での参加の場合は1名分)	15名 50歳以上 *夫婦での参加歓迎 ----- 筆記用具
25	初心者でも作れるオリジナルシルバーリング (全3回) ★ 材料として純度95%の銀を使用します。バーナーや金槌、ヤスリなど専門工具を使い、削ったり叩いたりして、オリジナルな貴方だけのデザインによる指輪を制作します。初歩的な技術でも自分のデザインで創造する喜びが体験できるでしょう。	野外活動センター 5/13(火)・20(火)・27(火)の午前9時半～11時半 	原口 美喜鷹 (元衫野服飾大学ｸﾗﾌﾞ科教授)	1,000円 ----- 1,500円(500円×3回) *別途、教材費3,000円	15名 18歳以上 ----- 筆記用具、スケッチブック、古布(ハチ)
26	誰でも簡単・素敵な油絵教室 (全4回) ★ アメリカ発祥の「ポップ・ロス」画法を用いて短時間で風景画を描きます。また、筆より立体感の出る「ペインティングナイフ」を使用し特殊な描き方で花を描きます。是非、油絵の楽しさを知っていただきたいと思います。初めての方もお気軽に参加ください。	文化センター 4/5(土)・12(土)・19(土)、5/10(土)の午後1時半～4時半 	服部 美英 (日本と海外で年4回個展開催)	1,000円 ----- 2,000円(500円×4回) *別途、材料費10,000円(前年受講の方は相談)	15名 18歳以上 ----- エプロン、雑巾4枚
27	あなただけの素敵なヨーロッパ風ミニガーデンを作ってみませんか? (全4回) ★ まだ日本では余り知られていないハンギング(つるす)バスケットやコンテナガーデンであなただけの素敵なヨーロッパ風ミニガーデンが出来ます。ベランダでも庭先でも可能です。あなたの心を喜ばせ癒しを与えてくれる花々を日々眺めながら充実した人生を送ってみませんか!!	本町西高尾学習センター 4/1(火)、5/13(火)、6/3(火)、7/1(火)の午前10時～11時半 	浪井 弘子 (ジャパンフラワーフェスティバル2007 埼玉県知事賞受賞。) *H19年度超人気講座	1,000円 ----- 2,000円(500円×4回) *別途、材料費11,500円	15名 18歳以上 ----- スコップ、エプロン、ビニール手袋 
28	簡単!!メッシュで作るパッチワーク講座 (全3回) ★ メッシュを使用しログランテープにて自分の好きな型、すてきな布を使って、素敵なバックは出来ます。夏用に最適です。これをマスターすれば、ポーチ・ペンケースにと自由自在に色々なものを作れます。	東地域学習センター 6/6(金)・7(土)・20(金)の午前9時半～11時半 	清水 光枝 ([財]日本手芸普及協会会員、パッチワーク講師)	1,000円 ----- 900円(300円×3回) *別途、材料費3,000円	20名 18歳以上 ----- 裁縫道具一式、筆記用具
29	自分に合った“世界でたった一つのカーディガン”を作しましょう! (全4回) ★ 自分の寸法に合った着心地の良い夏物カーディガンを作ります。初めての方も、すでに編み物をされている方も、それぞれに合った教え方で作品を作ります。皆さんの参加をお待ちしています。	中丸学習センター 4/9(水)・23(水)、5/14(水)・28(水)の午後1時半～4時半 	大原 達子 ([社]日本編物文化協会特別会員。編物指導者協会特別会員。)	1,000円 ----- 2,000円(500円×4回) *別途、材料費7,000円	15名 20歳以上 ----- 筆記用具、メジャー、手芸用はさみ、5号鈎針、5・6号棒針、別糸(捨て編糸・ぬき糸)、目数・段数リング
30	楽しい折り紙教室 (全5回) ★ 折り紙は日本の伝統です。そして素晴らしいを伝承していきたいと日々勉強しています。自分で作品を作り上げる素晴らしい、手先を動かすことで頭の回転も良くなります。色々な形の箱(三角形・四角形など)やポチ袋・動物・コマ・花を折ってハガキに貼って作品にしていきます。初心者の方もやったことのある方も是非参加して皆で喜びを感じましょう。	中央地域学習センター 5/12(月)・19(月)、6/2(月)・9(月)・16(月)の午後1時半～3時半 	山田 幸代 (公民館祭りや高校等で折り紙教室開催。自宅で教室開催中。)	1,000円 ----- 2,000円(400円×5回)	20名 20歳以上 ----- *初心者対象 筆記用具、ノート
31	自作の茶碗でお茶を飲んでみませんか? はじめての陶芸教室 (全3回) ★ 陶芸用粘土で型作りから仕上がる工程や手法をお教えます。子供に戻って粘土遊びをしましょう。実際に湯飲み茶碗と皿を作り、最後には皆で作った茶碗で茶会を開きましょう。	文化センター 5/13(火)・20(火)・27(火)の午後1時半～5時 	田光 明 (陶芸歴28年。自宅工房で陶芸教室5年)	1,000円 ----- 1,500円(500円×3回) *別途、材料費2,500円	20名 20歳以上 ----- 筆記用具、エプロン、タオル2枚 

