

## 軽スポーツ

No.	講座名	会場 講座日時	講師	学苑運営費【後期】	定員・対象
	内容			受講料、その他	持ち物など
1 ★ 超 人 気	【女性限定】やさしい健康ストレッチヨガ(全8回) ヨガに興味があり、体は固いしそれほど若くもないけれど、一度はやってみたい方のための講座です。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。 <u>心も体もリフレッシュしましょう。</u> お気軽に参加ください。	東間深井学習センター 10/7(火)・14(火)・21(火)・ 28(火)、11/4(火)・11(火)・ 18(火)・25(火) 午後2時～3時20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 ----- 4,000円(500円×8回)	25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
2 ★ 新 規	【男性限定】男だってやりたい！楽しいヨーガ(全5回) 男だってヨーガ、やってみたいですね。体が固くても心配ありません。 <u>一人一人の症状に合わせて丁寧に指導していきます。</u> ヨーガをやりたいけど、女性が多くて・・・というあなた！今がチャンスですよ!!!	本町西高尾学習センター 10/9(木)、10/30(木)、 11/13(木)、12/11(木)・ 25(木) 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)	1,000円 ----- 2,500円(500円×5回)	10名 ----- 20歳以上男性 *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
3 ★	若さを保つ“イキイキ元気体操”(全4回) 自分の手で全身を押ししたり、揉んだりして、無理なく <u>体の歪みを整えていく「自強術(じきょうじゅつ)」。</u> 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つくるもの。誰でも出来る簡単健康体操です。	西部学習センター 10/7(火)・14(火)・21(火)・ 28(火) 午前10時～11時半	佐野 さよ子 (自強術普及会大宮支部指導者。市内公民館等で活動中。)	1,000円 ----- 2,000円(500円×4回)	20名 ----- 20歳以上 ----- 動きやすい服装
4 ★	ひざに負担のかからない イス体操(全10回) 足腰に不安があり運動を控えている方、運動が苦手な方、健康のために運動を始めた方、気軽に参加してみませんか。イスに座ったままの軽い体操ですが、 <u>血液循環を良くしたり、筋・神経系機能や脳機能の改善が期待できます。</u>	文化センター 11/18(火)・25(火)、 12/2(火)・9(火)・16(火)、 1/20(火)、2/3(火)・10(火)・ 17(火)・24(火) 午後2時～3時15分	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)	1,000円 ----- 5,000円(500円×10回) *別途、教材費100円。	15名 ----- 20歳以上 *高血圧等の方は医師の許可要 ----- 運動のできる服装・靴、タオル、飲み物、空気ボール
5 ★ 新 規	社交ダンスは簡単！(全6回) すてきな音楽で踊って運動不足を解消！ ダンスに興味を持っていても、二の足をふんでいるあなた。社交ダンスは、いつまでも続けられる大人のスポーツです。ステキな音楽を聴きながら楽しく体を動かすことで運動不足を解消！ <u>姿勢が良くなり、実年齢より5歳若く見られるようになりますよ。</u>	中丸学習センター 10/18(土)・25(土)、 11/1(土)・8(土)・15(土)・ 22(土) 午前10時～11時半	原 秀子 (全日本ダンス協会連合会認定教師。市内ダンス指導歴8年)	1,000円 ----- 3,000円(500円×6回) 	20名 ----- 30～60歳 ----- 運動のできる服装・靴
6 ★	リズムに乗って踊る、物忘れ防止を社交ダンスで！(全10回) ダンスを通し常識とマナーを学び、心のゆとりは唄と音楽。 <u>物忘れ防止と頭の体操で体をリフレッシュ。</u> 「体力作りにもなりますよ」。	中丸学習センター 11/6(木)・13(木)・20(木)・ 27(木)、12/4(木)・11(木)、 1/15(木)・22(木)・29(木)、 2/5(木) 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26年)	1,000円 ----- 5,000円(500円×10回)	20名 ----- 20歳以上 ----- 初心者対象 ----- 運動のできる服装・靴、タオル
7 ★	あなたもレベルアップ出来る！卓球教室(全7回) 卓球をやっていて上手になりたい方、過去にやっていた少し運動したい方、卓球をやるチャンスが無かった方、お待たせしました。効果的な多球練習の送球法、返球法を <u>実習で学び上達を早めます。</u> また、あなたの弱点を見つけて適切にアドバイスします。これであなたも <u>確実にレベルアップ</u> します。	南部学習センター 10/11(土)・18(土)・25(土)、 11/1(土)・8(土)・15(土)・ 22(土) 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員・公認審判員。上尾市卓球連盟顧問)	1,000円 ----- 3,500円(500円×7回) *別途、材料費500円 	20名 ----- 30歳以上 ----- 動きやすい服装・運動靴、筆記用具、ラケット、タオル

※ ★印は 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。  
(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。次回の応募の参考にしてください。)

料理・栄養

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費【後期】 受講料、その他	定員・対象 持ち物等
8 ★	<b>超かんたん！！手打ちそばとそば料理(全4回)</b> 手打ちそばに挑戦したいと思っているあなた！簡単に打てる極意をお教えします。また、誰にでも喜ばれる簡単そば料理も教えます。	本町西高尾学習センター 10/9(木)・16(木)・23(木)・30(木) 午前9時半～午後2時半	早川 澄雄 (調理師 あさひ料理教室手打ちそば講師)	1,000円 2,000円(500円×4回) *別途、材料費3,200円	10名 18歳以上 三角巾(バンダナ等)、エプロン、タオル、持ち帰りパック
9 ★	<b>今年こそ「年越しそば」を手作りで！(全3回)</b> 「年越しそば」を打ってみませんか？ <u>三人そば</u> の易しい打ち方を指導します。はじめての方を対象に丁寧にお教えします。	本町西高尾学習センター 11/15(土)・22(土)、12/13(土) 午前10時～午後2時	内藤 信行 (北本ESそばクラブ師範代、三国コカコーラそばクラブ代表)	1,000円(注1) 1,500円(500円×3回) *別途、材料費1,500円	10名 11歳以上 三角巾(バンダナ等)、エプロン、タオル、持ち帰りパック
10 ★	<b>【男性限定】男の台所塾“基本の料理”(全3回)</b> 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かがですか？ 秋刀魚の蒲焼、麻婆豆腐、親子どんぶりなどを楽しく丁寧に教えます。	中丸学習センター 11/16(日)・23(日)・30(日) 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	<b>【健康食生活講座】(全2回)</b> <b>「四群点数法による栄養と料理のバランス」</b> 健康を維持するためには、1:栄養、2:運動、3:休養といわれています。「四群点数法」は誰にでも簡単に、 <u>バランスの良い食事</u> が作れる食事法です。出来るだけ早い時期にこの「食事法」を習得して「 <u>脱メタボ</u> 」を目指しませんか。 	南部学習センター 10/15(水)・22(水) 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300円	15名 20歳以上 筆記用具、電卓

※テキストが無い場合は、別途1,050円受講時集金あり

創作

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費【後期】 受講料、その他	定員・対象 持ち物など
12 ★	<b>【クリスマス企画】</b> <b>はじめてのスクラップブック(全2回)</b> 大切な写真を長期にわたり美しく保存できる製品を使い切る・貼る・コメント書き・飾る4ステップで簡単にあなたらしいページ、 <u>クリスマスカード</u> を作りましょう。写真の整理と心のこもった作品が同時にできます。	文化センター 12/2(火)・9(火) 午前9時半～11時半  G Новым годом!	布川 弘子 (市内小学校・公民館で講座開催、自宅教室にて開催中)	1,000円 1,000円(500円×2回) *別途、材料費1,600円	12名 18歳以上 写真5～8枚(同じテーマのもの)、練習用写真1枚、はさみ
13 ★	<b>オリジナルアクセサリを作ろう！(全4回)</b> 本格的な彫金材料、銀950を使用して <u>シルバーの透かし文様ペンダントトップ</u> を作ります。バーナーや金鋸、糸ノコ、各種ヤスリなど専門工具を使いながら伝統的な彫金アクセサリの制作を体験することが出来ます。	野外活動センター 10/14(火)・21(火)、11/4(火)・11(火) 午前9時半～11時半	原口 美喜磨 (東京芸術大学大学院卒、スペイン万国博覧会・カナダ国際展出品)	1,000円 2,000円(500円×4回) *別途、教材費8,000円	15名 18歳以上 筆記用具、デザインノート、古布(ハガ)1枚
14 ★	<b>【油絵教室】(全4回)</b> <b>誰でも簡単・素敵な風景・花が描けます</b> 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「 <u>ペインティングナイフ</u> 」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。	中丸学習センター 10/11(土)・18(土)・25(土)、11/1(土) 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 初心者歓迎 エプロン、雑巾3枚

(注1) 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。

A 日程【10～12月に講座開始されるもの】

※申込期間：9月1日(月)～12日(金)必着。

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費【後期】	定員・対象
				受講料、その他	持ち物など
15 ★ 超 人 気	おしゃれなヨーロッパ風ミニガーデン講座(全2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の植え込みで素敵なヨーロッパ風ミニガーデンが出来ます。庭・ベランダでも自由に移動出来る容器を使って作ります。心の楽しみ、心の癒しにもなるガーデニングにあなたも挑戦しませんか!!	本町西高尾学習センター 11/11(火)、12/9(火) 午前10時～11時半 	浪井 弘子 (英国王立園芸協会日本支部会員。ジャパンフラワーフェスティバル2007埼玉県知事賞受賞。)	1,000円 1,000円(500円×2回) *別途、材料費6,500円	15名 18歳以上 園芸用スコップ・ハサミ・手袋、エプロン
16 ★	【編み物講座】 (全5回) とじはぎ無しのポシェット・セーターを編もう 前半は、1本針を使ってビーズなどを入れ込みながらミニポシェットを編みます。後半は、クルクル編みのセーターを編みます。ミニポシェットはクリスマスプレゼントにも最適です。どなたでも出来る「とじはぎ無し」の編み方をお教えます。	文化センター 10/7(火)・28(火)、 11/11(火)・25(火)、 12/9(火) 午前9時半～11時半	高松 絹江 (手編み師範。魔法の一本針インストラクター)	1,000円 2,500円(500円×5回) *別途、材料費3,800円	10名 20歳以上 手芸用はさみ、ものさし、筆記用具
17 ★	【編み物講座】 初歩から始める! お洒落なベストを編みましょう (全5回) 今回は基礎からはじめる編み物講座です。作る喜び、自分に合った好みの作品を仕上げましょう。一人一人のペースに合わせて、丁寧にご指導いたします。和気あいあいと、お友達作りの為にも参加しませんか。初めての方も、安心して参加してください。	南部学習センター 10/3(金)・17(金)・31(金)、 11/14(金)・28(金) 午後1時半～4時 	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 2,500円(500円×5回) *別途、材料費5,000円	10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
18 ★	【はじめての折り紙講座】 (全4回) 折り紙で素敵なクリスマス、お正月を迎えよう 折り紙の魅力は、平面の紙から色々な形の物が出来る驚き、喜び、また出来上がった作品をプレゼントしたり飾ったりする楽しさもあります。今回は、クリスマスカード、年賀状、お年玉袋、祝い鶴など季節に合った作品を作っていきます。初めての方にも丁寧に分かりやすく指導いたします。	公園地域学習センター 11/11(火)・18(火)・25(火)、 12/2(火) 午後1時半～3時半 	所山 文子 (日本折紙協会会員。自宅で教室開催中。)	1,000円 2,000円(500円×4回) *別途、材料費100円	15名 20歳以上 *初心者対象 筆記用具、はさみ
19 ★	【はじめての陶芸教室】 (全3回) 自分で作った茶碗でお茶を飲んでみませんか? 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 10/11(土)・25(土)、 11/15(土) 午後1時半～4時半	田光 明 (陶芸歴30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2,800円	20名 25歳以上 筆記用具、エプロン、タオル2枚

美 容

No.	講座名 内容	会場 開催日時	講師	学苑運営費【後期】	定員・対象
				受講料、その他	持ち物等
20 ★ 超 人 気	【はじめてのアロマテラピー講座】 (全6回) 安心手作りアロマで美しく健康に! フェイシャルソープ、ローズウォーター、若返り化粧水、しわ予防日焼け止クリーム、花粉症・リラックスの香りなどを自分で作ります。アロマハンドマッサージを実演します。	中丸学習センター 10/3(金)、11/7(金)、 12/5(金)、1/23(金)、 2/6(金)、3/6(金) 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レディコーディネーター協会代表) 	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(ハーブティーを飲みます)
21 ★ 超 人 気	【はじめてのアロマテラピー講座Ⅱ】 (全6回) 安心手作りアロマで美しく健康に! かかと、ひざつるつるクリーム、風邪やリラックスのバスオイル、しっとり肌ボディソープ作り、髪・体に優しいシャンプー、さらさら髪にクエンサンリンスを作ります。アロマ足つぼマッサージを実演します。	文化センター 10/10(金)、11/14(金)、 12/12(金)、1/9(金)、 2/13(金)、3/13(金) 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レディコーディネーター協会代表) 	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(ハーブティーを飲みます)

A 日程【10～12月に講座開始されるもの】

※申込期間：9月1日(月)～12日(金)必着。

No.	講座名 内容	会場 開催日時	講師	学苑運営費【後期】	定員・対象 持ち物等
				受講料、その他	
22 ★ 超 人 気	<b>初心者のための書道常識講座 (全8回)</b> ※ 超人気講座のため、2つの日程で募集をおこないます。 No.22は、初心者対象です。 No.23は、H19.20年度受講された方を対象にしています。 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。	<b>中央地域学習センター</b> 10/7(火)・21(火)、 11/4(火)・18(火)、 12/2(火)・16(火)、 1/13(火)・27(火) 午後1時15分～2時45分	石井 春風 (産経「書のアート展」審査員、常務理事。北本書道人連盟顧問)	1,000円 4,000円(500円×8回) *別途、教材費4,000円	20名 18歳以上 初心者対象 書道用具一式
	<b>23 ★ 超 人 気</b>	<b>中央地域学習センター</b> 10/7(火)・21(火)、 11/4(火)・18(火)、 12/2(火)・16(火)、 1/13(火)・27(火) 午後3時15分～4時45分		1,000円 4,000円(500円×8回) *別途、教材費4,000円	20名 H19.20年度前期講座受講者対象 書道用具一式
24 ★	<b>今年こそ、年賀状を筆で書いてみませんか(全4回)</b> 筆で基本的な書の練習をしながら、年賀状を書きましょう。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。	<b>文化センター</b> 10/25(土)、11/15(土)・ 22(土)・29(土)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。毎日展9回入選)	1,000円 2,000円(500円×4回) *別途、教材費300円	15名 18歳以上 書道用具一式、 新聞紙
25 ★	<b>【書道講座】楽しみながら資格を取ろう (全7回)</b> 墨華書道研究会規定の教科書に沿って指導いたします。基本を身につけステップアップしたい。「級はいらない」と思っていたけど進級すると嬉しくて励みになる」と受講生から好評の声。漢字や仮名を学びます。7級から優級を目指します。	<b>文化センター</b> 10/18(土)・25(土)、 11/15(土)、12/20(土)、 1/17(土)、2/21(土)、 3/21(土) 午後1時半～4時半	森川 畦水 (墨華書道研究会常任理事、審査員、公認教授)	1,000円 3,500円(500円×7回) *別途、教材費5,700円	10名 18歳以上 初心者・経験者対象 書道用具一式 

語 学

No	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費【後期】	定員・対象 持ち物など
				受講料、その他	
26 ★ 新 規	<b>【タイ語】サワディーにふれてみよう(全6回)</b> 言葉を習うということはその国の文化や習慣を理解する扉を開けることでもあります。タイに興味を持っている方！是非この機会に楽しくタイ語を学びながら、もっとタイの魅力を味わいませんか。まず旅で使える単語からふれてみませんか。	<b>西部学習センター</b> 10/4(土)・11(土)・18(土)、 11/1(土)・22(土)・29(土) 午前10時～11時半	新井ナートタヤ (タイ語ネイティブ講師歴3年。チェンマイ大学心理学科卒。)	1,000円 3,000円(500円×6回) *別途、材料費500円	10名 20歳以上 ノート、筆記用具
	<b>27 ★</b>	<b>【英語】超初級者向け「初めての英会話」(全3回)</b> <b>海外旅行で知っている」と便利な日常英会話です。</b> ショッピングで、レストランで、ホテルなどで使用する英会話を楽しく学びましょう。旅行の楽しさが倍増します。	<b>本町西高尾学習センター</b> 12/1(月)・8(月)・15(月) 午後6時半～8時	内藤 信行 (三国コココーラ英会話クラブ代表。)	1,000円 1,500円(500円×3回) *別途、教材費300円
28 ★	<b>【中国語】ニイハオ！中国語を学ぼう (全9回)</b> ご一緒に中国語への旅に出かけませんか。ゆっくりと、しかし確かな足取りで。すると目的地がいつの間にか遠くに見えてきます。中国語を学ぶと、日本語ももっとクリアに見えてきます。NHKテキストを使用します。	<b>文化センター</b> 10/15(水)・22(水)・29(水)、 11/5(水)・12(水)・19(水)・ 26(水)、12/3(水)・10(水) 午後2時半～3時50分	清水 秀夫 (元高校教諭。中国語二級普通免許。東京外国語大学中国語科卒)	1,000円 4,500円(500円×9回) *別途、材料費450円	10名 18歳以上 初心者対象 筆記用具、ノート、 A-4ファイル、 *中国語辞書

A 日程【10～12月に講座開始されるもの】 ※申込期間：9月1日(月)～12日(金)必着。

生活・一般

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費【後期】	定員・対象
				受講料、その他	持ち物など
29 ★	楽しい着付け教室 (全10回) お正月に自分で着物を着よう！ 日本の民族衣装の“きもの”を一人でも多くの方に着ていただきたい。お正月には、“自分で着る”を目標に御指導いたします。簡単な礼法もおりませながらも楽しく学べます。初めての方でも、経験者でも個別にアドバイスいたします。	文化センター 10/15(水)・29(水)、 11/12(水)・26(水)、 12/10(水)、1/21(水)、 2/18(水)、3/4(水)・18(水)・ 25(水) 午前9時半～11時半	小出 美代子 (全日本きものコンサルタント協会会員。小出着付け学院代表。)	1,000円 5,000円(500円×10回) 	15名 20歳以上 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。
30 ★	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、楽な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、着物を着たときの美しい歩き方、しびれない正座の仕方、立振舞い等)も楽しみながらおこないます。	東地域学習センター 11/4(火)・11(火)・18(火)、 12/2(火)・16(火)、 1/20(火)・27(火)、2/3(火)・ 10(火) 午後1時半～3時半	森岡 美衣 (ハクビ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。)	1,000円 4,500円(500円×9回)	10名 18歳以上 着物一式、タオル3～4枚、洗濯バサミ
31 ★	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 10/7(火)・21(火)、 11/11(火)・25(火)、 12/2(火)・16(火)、 1/20(火)、2/3(火) 午後1時半～4時半	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、楊子、白色の靴下
32 ★	日本古来の茶道の良さを生活の中で楽しく！(全6回) 茶道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。簡単な動きの中で時代に適応した茶道をお互いに学び合い、日本古来の茶道の良さ、総合芸術だといわれている茶道を共に楽しく伝えていってもらえる稽古を！	東地域学習センター 10/28(火)、11/25(火)、 12/16(火)、1/20(火)、 2/24(火)、3/24(火) 午前9時～11時半	清水 廣子 (茶道裏千家正教授。)	1,000円 3,000円(500円×6回) ※別途、材料費3,000円	6名 18歳以上 ふくさ、扇子、懐紙、楊子、白色の靴下
33 ★	【話し方講座】 (全4回) あなたも人前ですらすら・・・らくらく・・・話せます 自分の特徴を活かし共に学び、共に共感が得られる時間を作りたい。しかし、人前で話すことに自信が無い、苦手だという方、大丈夫です！！人前での話し方、印象に残る話の例、立体的な講演、市民講師としての心構えまでお教えします。明日からあなたも名講師！	文化センター 10/11(土)、11/22(土)、 12/13(土)、1/10(土) 午前10時～11時半	佐野 吉弘 (NPO 日本成人病予防協会講師。県活市民講師。埼玉県健康管理士講師)	1,000円 2,000円(500円×4回) 	20名 20歳以上 なし
34 ★	大人のそろばん教室 (全5回) 脳トレに「そろばん」を使い、指先の運動で、脳力アップと脳老化防止。和算の「つるかめ算」「旅人算」等やインド式計算にふれて、楽しく珠をはじいて脳を鍛え、脳力アップ。個人個人のレベルに合った練習方法で初級から検定3級の合格を目指します。	中丸小学校・地域活動室 10/7(火)・14(火)・21(火)・ 28(火)、11/4(火) 午前10時～11時半	林 恒男 (元埼玉県産業教育振興会珠算検定委員)	1,000円 1,500円(300円×5回) ※別途、300円程度受講時教材費あり。	15名 40歳以上 そろばん、筆記用具、 ※駐車場が無いため、自転車・徒歩等でお越しください。
35 ★ 新規	【合気講座】 (全4回) お茶碗を持ち上げる力があれば相手を持ち上げ、転がせる。そんな合気の不思議さと原理を公開。原理が分かれば誰でも即できるし、全てに応用出来ます。護身、介護などに役立ちます。	中丸学習センター 10/15(水)・22(水)・29(水)、 11/5(水) 午後2時～4時	大野 朝行 (魂合気研究会主宰)	1,000円 1,000円(250円×4回)	10名 20歳以上 動きやすい服装

\*平成21年度「キタガク」前期講座案内は、平成21年3月1日発行予定です。お楽しみに！！

# A 日程【10～12月に講座開始されるもの】

※申込期間：9月1日(月)～12日(金)必着。

## 音楽

No.	講座名 内容	会場 開催日時	講師	学苑運営費【後期】	定員・対象 持ち物等
				受講料、その他	
36 ★	【民謡講座】教科書に載らない日本のうた（全5回） 埼玉県の民謡、「秩父音頭」と「秩父木挽唄」を稽古しながら、日本民謡の詩型、音階やメロディー、力強い発声、自然的なリズムを西洋音楽と対比しながら日本音楽の楽しさにふれていきます。	文化センター 10/9(木)・16(木)・23(木)・ 30(木)、11/6(木) 午後7時～9時	田口 明満 (民謡師範。市内 で民謡指導歴17 年)	1,000円 ----- 2,500円(500円×5 回)	10名 ----- 20歳以上 ----- 筆記用具、ベルト又は腰ひも
37 ★	詩吟で、いつもたのしく元気よく（全5回） 生きる力は、考える力。 漢詩・和歌・今様・俳句。 古典から現代まで。あなたの創作を詩吟で。 学ぶ意欲を生きがい。	文化センター 10/2(木)・9(木)・16(木)・ 23(木)・30(木) 午後2時～4時	大畑 吼樟 (吼山流・詩吟道 師範。市内で教室 開催中)	1,000円 ----- 2,500円(500円×5 回)	10名 ----- 50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) 詩吟に少しでも関心のある方、カラオケなどで、お腹から力強い発声ができるようになりたい、と思っている方にお勧めです。発声法・呼吸法を学びながら、漢詩・和歌等の詩を吟じます。お腹からの発声は、健康にも良く、また詩の心を表現できます。	中央地域学習センター 12/9(火)・16(火)・23(火)、 1/6(火)・13(火) 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16年)	1,000円 ----- 2,500円(500円×5 回) 	15名 ----- 18歳以上 ----- 筆記用具 テープレコーダー (ある方のみ)
39 ★	基礎から学べる詩吟教室（全5回） どなたでもできます。「詩吟」心の豊かさや安らぎを求める人にお勧めします。詩に込められた作者の喜びや悲しみ、感動した心を吟者がとらえ、朗詠にて詩情を表現するのが詩吟です。是非一度体験してみましょう。	本町西高尾学習センター 10/7(火)・14(火)・21(火)・ 28(火)、11/4(火) 午後2時～4時	木村 溪基 (詩吟溪月流上席 師範。指導歴16 年。)	1,000円 ----- 2,500円(500円×5 回)	10名 ----- 20歳以上 ----- 筆記用具
40 ★	すぐ弾ける三味線教室（全5回） 三味線は3本なので弾くのが難しいと思われています。三味線に譜尺をつけ、テキストに基づき練習すれば、30分で弾けますので是非この機会に体験してみませんか。エー！私にも弾けたのねと必ず思いますよ。	本町西高尾学習センター 11/5(水)・12(水)・19(水)・ 26(水)、12/3(水) 午後7時～8時半	藤本 秀遙芽 (藤本流師範。埼 玉県民謡協会認 定教授)	1,000円 ----- 2,500円(500円×5 回) 	10名 ----- 20歳以上 ----- 筆記用具 *三味線の無い方は お貸しします。
41 ★	【親子講座】2・3歳児の親子リトミック（全6回） 感受性豊かな幼児期に、楽しい歌、心はずむリズム、心地よいピアノ曲、音楽いっぱいのリトミックでバランスの良い心と体の発達を促しましょう。ステキな子育て仲間も作りましょう。	中丸学習センター 10/9(木)・23(木)・30(木)、 11/20(木)、12/4(木)・ 11(木) 午前9時半～午前11時半	岩田 俊子 (埼玉県子育てア ドバイザー。元音 楽教諭。市内外で 講座開催)	1,000円 ----- 3,000円(500円×6 回) *別途、材料費 100円	30組(60名) ----- 2～3歳児と親 ----- 楽器(タンバリン、カ スタネットなど)、上 履き、飲み物、バス タオル

## 【キャリア学】 \*キャリア学は、専門分野で資格取得等のキャリアアップを図るものです。

No.	講座名 内容	会場 開催日時	講師	学苑運営費【後期】	定員・対象 持ち物等
				受講料、その他	
42 ★	カウンセリング入門講座（全3回） 自分も相手も尊重した自己表現「アサーション」を学び、コミュニケーション能力の向上を目指します。	文化センター 10/7(火)、11/11(火)、 12/2(火) 午後2時～4時	内山 鮎子 (臨床心理士。日 本心理臨床学会 正会員・日本精神 衛生学会正会員)	1,000円 ----- 3,000円(1,000円× 3回)	20名 ----- 18歳以上 ----- 筆記用具、

# B日程 (平成21年1月～3月に講座開始されるもの)

※ 申込期間：9月1日(月)～12月12日(金)必着。

No.	講座名 内容	会場 開催日時	講師	学苑運営費【後期】 受講料、その他	定員・対象 持ち物等
43 ★ 超 人 気	その痛みあきらめていませんか？ 楽しくヨガ (全5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。	本町西高尾学習センター 1/15(木)・29(木)、 2/12(木)、2/26(木)、 3/12(木) 午前10時～11時半	滝沢 早苗 (市内外でヨガ指導歴20年。タイ国でもヨガ指導歴あり)	1,000円 2,500円(500円×5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
44 ★	スポーツ吹矢で健康増進！ (全5回) 腹式呼吸を中心とした「吹矢式呼吸法」の練習と基本動作を学び、実技を通してスポーツ吹矢の健康的効果を実感できます。ゲーム感覚で楽しみながら、精神集中力を高め、血行促進、細胞の活性化に役立ちます。小学生から一般の方まで、体力や運動に自信の無い人でも手軽に楽しめます。	中央地域学習センター 2/7(土)・14(土)・28(土)、 3/7(土)・14(土) 午後1時半～3時半	林 恒男 (〔社〕日本スポーツ吹矢協会5段・公認指導員。市内公民館・体育センターで講師歴4年)	1,000円(注1) 2,500円(500円×5回) 	15名 小学3年生以上 *親子、祖父母と孫の参加歓迎 なし
45 ★	足腰の運動に和の極み日舞・新舞踊を経験しませんか (全4回) 古典舞踊ほど堅苦しくない演歌やニューミュージックに合わせた踊りです。動作一つずつ丁寧に指導いたします。軽度の運動になります。気軽に参加してください。	公園地域学習センター 2/26(木)、3/5(木)・19(木)・ 26(木) 午後1時半～3時半	合林 紀子 (寿流準師範。公民館等で指導歴あり)	1,000円 2,000円(500円×4回)	10名 20歳以上 着物着用(浴衣、はんでんでも可)
46 ★	【パッチワーク講座】先染めを使ってスクエアバックを作ろう (全3回) 茶色のシックな先染めを使い、四角型を組み合わせるバックを作ります。布を剥ぎ合わせてスクエアバックに仕上げます。あなただけのオリジナルバックを作しましょう！	文化センター 3/6(金)・13(金)・27(金) 午前9時半～11時半	清水 光枝 (〔財〕日本手芸普及協会会員。埼玉伝統工芸館展示会。)	1,000円 1,500円(500円×3回) *別途、材料費 4,000円	10名 18歳以上 厚紙、ボールペン、スケール、裁縫道具
47 新 規	はじめてのビーズアクセサリ (全3回) 今人気の「ビーズ」。編み方の基本を習得して、あなただけのアクセサリを身につけてみませんか。興味のある方、簡単です是非参加ください。作れるようになると、夢が広がります。	南部学習センター 1/21(水)・28(水)、2/4(水) 午前9時半～11時半	丸山 寿子 (〔財〕日本余暇文化振興会認定ビーズスキル)	1,000円 1,500円(500円×3回) *別途、教材費 3,500円	10名 20歳以上 はさみ、筆記用具、目打ち、菓子箱等の入れ物(30×20×高さ4～5cm)
48 ★ 超 人 気	ひと足早い！ 春のミニヨーロッパ風ガーデニング講座(全2回) まだ日本では余り知られていないインギング(つるす)バスケットやコンテナガーデンの植え込みで素敵なヨーロッパ風ミニガーデンが出来ます。庭・ベランダでも自由に移動出来る容器を使って作ります。心の楽しみ、心の癒しにもなるガーデニングにあなたも挑戦しませんか！！	本町西高尾学習センター 2/10(火)、3/10(火) 午前10時～11時半	浪井 弘子 (英国王立園芸協会日本支部会員。ジャパンフラワーフェスティバル2007埼玉県知事賞受賞。)	1,000円 1,000円(500円×2回) *別途、材料費6,500円	15名 20歳以上 エプロン、園芸用手袋・スコップ・はさみ
49	憧れの名山の頂点へ！ 中高年のための山登り講座(全2回) 憧れの名山やアルプス級の山々を目指したい方へ。安心・安全の山登りについて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、夏には谷川岳や白馬岳の頂上に立ちますよ。 	文化センター 2/7(土)・21(土) 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(夫婦で野参加の場合は1名分で可)。	15名 50歳以上 *夫婦の参加歓迎 筆記用具

(注1) 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。

## B日程【平成21年1～3月に講座開始されるもの】

※申込期間：9月1日(月)～12月12日(金)必着。

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費【後期】	定員・対象
				受講料、その他	持ち物など
50 ★	日常の知恵教えます！エコ生活（全2回） 日常生活の中の有害化学物質からアレルギー等から子どもの体を守る方法、知恵を実験・調査を通して教えます。	中丸学習センター 2/3(火)・17(火) 午前9時半～11時半	西川 裕美 (日本消費者連盟 洗剤部会会員、彩 の国環境大学修 了生化学物質分 科会)	1,000円 1,000円(500円×2 回) *別途、教材費 100円	20名 20歳以上 タオル
51 ★	老化は脳から・・・トランプゲーム（全4回） 2008年10月に頭脳オリンピックの世界大会が北京で開催されます。その4種目のうちの一つ「コントラクトブリッジ」を楽しみながら、やってみませんか？ カルロス・ゴーン、ビルゲイツも愛好家として知られています。	文化センター 1/15(木)・22(木)、2/5(木)・ 12(木) 午後1時半～3時半	石田 多美子 (日本コントラク トブリッジ連盟 会員。市内でサー クル指導歴あり)	1,000円 2,000円(500円×4 回) *別途、材料費 420円	16名 20歳以上 *初心者歓迎 筆記用具
52 ★	【韓国語講座】 友達になれるハングルフレーズ（全10回） よく使う話しかけフレーズを中心に会話の上達を目指します。初めての方にも文字からスタートしますので安心して参加ください。	文化センター 1/20(火)・27(火)、2/3(火)・ 10(火)・17(火)・24(火)、 3/3(火)・10(火)・17(火)・ 24(火) 午前10時～12時	鈴木 輝昭 (韓国留学経験あ り)	1,000円 5,000円(500円×10 回) *別途、材料費 1,500円	15名 20歳以上 なし
53 ★	60曲の童謡・唱歌をうたおう【PART II】（全6回） 幼い頃に歌ったあの歌、あなたの心のふるさとにきっと出会う・・・そんな曲を選びました。心と身体と脳にやさしく活力を与える内容で進めていきます。	東間深井学習センター 1/30(金)、2/6(金)・13(金)・ 27(金)、3/6(金)・13(金) 午後1時半～3時半	岩田 俊子 (音楽療法学会会 員。元音楽教諭)	1,000円 3,000円(500円×6 回) *別途、教材費 500円	30名 50歳以上 なし
54	【子ども料理教室】あの味・この味・おふくろの味！ 体にやさしい田舎料理（全2回） 家族のような楽しい料理教室です。我が家の農園で出来る四季折々の無農薬野菜を使用して料理します。作る喜びと、料理のマナーも合わせて指導します。	中丸学習センター 3/21(土)・28(土) 午前9時半～午後1時	伊藤 さわ (市内小学校・各 公民館等で料理 教室開催)	1,000円(500円×2 回)	15名 小学生 エプロン、三角巾

## 【市内各施設（公民館）等のご案内】

施設名	名称	電話番号
北本市文化センター	中央公民館	048-591-7321
南部学習センター	南部公民館	048-592-2458
中央地域学習センター	東部公民館	048-591-2695
西部学習センター	西部公民館	048-591-0410
東間深井学習センター	北部公民館	048-543-2115
中丸学習センター	中丸公民館	048-593-1010
公団地域学習センター	学習センター	048-592-3325
東地域学習センター	勤労福祉センター	048-591-8550
本町西高尾学習センター	コミュニティセンター	048-591-8420
野外活動センター		048-593-0008

## 新規市民教授希望者説明会

平成21年度にむけて、新たな市民教授の募集をおこないます。ご興味・関心のある方は是非出席ください。

詳しくは『広報きたもと11月号』を御覧ください。

日時：平成20年11月15日(土) 午前10時～11時

場所：文化センター 第4会議室(3階)

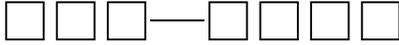
持物：筆記用具

1 受講の流れ	受講の申込み【①郵送による申込み ②窓口での申込み】 ⇒ (事務局から、申込講座確認書兼受講料等納入依頼書を発行・送付) ⇒ 受講料等の納入、受講者証の受領 ⇒ 受講開始
2 講座の申込み	<b>申込期間</b> <b>A 日程</b> 平成20年9月1日(月)～9月12日(金)必着 <b>B 日程</b> 平成20年9月1日(月)～12月12日(金)必着 定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。 結果は応募者全員に返信用はがきでお知らせします。 受講の申込みは、①郵送、②窓口のいずれかをお願いします。 ただし、土・日曜日および祝日は受付業務を行っておりません。 ①郵送による申込み：講座ごとに所定の往復はがきに必要事項を記入し、 <u>往信・返信両方に切手を貼付のうえ</u> 、市民大学事務局までお送りください。 ②窓口での申込み： <u>返信用切手を持参のうえ</u> 、市民大学事務局へお越しください。
3 受講料等の納入	上記「2 講座の申込み」①または②の方法により申込みをされますと、市民大学事務局から返信用はがきを使い「申込講座確認書兼受講料等納入依頼書」を発行・送付します。 <b>●受講料等の納入</b> ：「申込講座確認書兼受講料等納入依頼書」を持参のうえ現金で納入ください。 <b>A 日程</b> 9月18日(木)～26日(金) ※土・祝日を除く また、9月21日(日)のみ午前9時から正午まで同所で受け付けます。 <b>B 日程</b> 12月17日(水)～25日(木) ※土・日曜日を除く <b>●納入場所</b> 事務局[北本市教育委員会 生涯学習課内 (市役所敷地内第4庁舎2階)] ア 受講料等は一括前納です。 イ 学苑運営費は、前期分として最初に受講する講座で納入していただければ、同期に受講する2つ目以降の講座での納入は不要です。 ウ 釣り銭のないようにご準備ください。 エ 原則として、納入していただいた受講料等は返金できませんので御了承ください。
4 受講者証	受講料等の納入の際に「申込講座確認書兼受講料等納入依頼書」のはがきに、市民大学の印を押印して返却いたします。 このはがきが受講者証にもなりますので、受講の際には必ずご持参ください。
5 休講・補講・変更	講師の急病および事故や自然災害(台風等)により、やむを得ず休講となる場合は、原則として補講を行います。休講の際は、市民大学事務局よりご連絡いたします。 都合により会場、日程等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。
6 講座の中止	最少開講人数に満たない場合や講師のやむを得ない事情により、講座の開催を中止することがあります。講座を中止する場合は、速やかに申込者の皆様へお知らせします。
7 個人情報の保護	受講申込書等に記入していただいた内容につきましては、講座の案内書を送付させていただく場合や、受講の手続きの際に必要な書類作成、データの統計処理、その他市民大学の講座にかかわる目的にのみ使用いたします。
8 お願い	1 受講者(学苑生)の皆様には、会場の準備や片付け等、講座運営に積極的にご協力をお願いいたします。 2 講師(市民教授)は講座開催中の疾病や紛失、その他の事故に際し、警察、消防(救急)等への通報・連絡を行います。それ以上の責任は負いかねます。特に貴重品は必ず身に付けるようにし、盗難・紛失にはご注意ください。 3 受講者(学苑生)の傷害保険、賠償責任保険は市民大学事務局側で付保します。 4 住所等を変更された場合は、速やかに事務局へご連絡ください。 5 会場によっては、駐車場が限られておりますので、なるべく徒歩や自転車などでお越しください。 6 会場内は禁煙となっており、喫煙場所が限られておりますのでご了承ください。 7 他の受講者の迷惑となるような行為、講座の進行を妨げるような行為を行った場合は、受講をお断りする場合があります。

郵便往復はがき

(内側)

50 円切手  
貼付



(返信用)

〒三六四―八六三三

北本市本町二丁目一一一番地

北本市教育委員会 生涯学習課内

市民大学きたもと学苑事務局

TEL 〇四八―五九一―一一二一

様

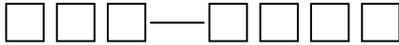
※返信用はがきにご自分の住所と氏名をご記入  
ください。

キ リ ト リ セ ン

郵便往復はがき

(内側)

50 円切手  
貼付



(返信用)

〒三六四―八六三三

北本市本町二丁目一一一番地

北本市教育委員会 生涯学習課内

市民大学きたもと学苑事務局

TEL 〇四八―五九一―一一二一

様

※返信用はがきにご自分の住所と氏名をご記入  
ください。

市民大学きたもと学苑 受講申込書

(内側)

受講申込 講座名			
住所	〒		
フリガナ			
受講者名	(姓)	(名)	
年齢		性別	
電話番号			
備考	※親子参加の場合は、お子様の名前等を記入ください。 (フリガナ) _____ (年齢) _____ 歳 ( 名 ) _____ (性別) 男・女		

※往信、返信とも、それぞれ50円切手を貼ってください。ただし、  
直接市民大学事務局（生涯学習課）の窓口にてお申込いただく場合は、  
返信用はがきのみで結構です。

※返信用はがきの宛名に、ご自分の住所と氏名をご記入ください。

キ リ ト リ セ ン

市民大学きたもと学苑 受講申込書

(内側)

受講申込 講座名			
住所	〒		
フリガナ			
受講者名	(姓)	(名)	
年齢		性別	
電話番号			
備考	※親子参加の場合は、お子様の名前等を記入ください。 (フリガナ) _____ (年齢) _____ 歳 ( 名 ) _____ (性別) 男・女		

※往信、返信とも、それぞれ50円切手を貼ってください。ただし、  
直接市民大学事務局（生涯学習課）の窓口にてお申込いただく場合は、  
返信用はがきのみで結構です。

※返信用はがきの宛名に、ご自分の住所と氏名をご記入ください。

郵便往復はがき

(外側)

364-8633

50円  
切手貼付

(往信用)

市民大学きたもと学苑事務局  
行

北本市本町二丁目二一一番地  
北本市教育委員会生涯学習課内

【申込期間】

A日程：9月1日～9月12日(必着)

B日程：9月1日～12月12日(必着)

□□□-□□□□

申込講座確認書 兼 受講料等納入依頼書【受講者証】

(外側)

(この面は事務局で記入しますので、記入は不要です)

このたびは、下記講座にお申し込みいただきましてありがとうございました。

講座名	
-----	--

今回の申込講座については、

- 1 受講生として、参加していただけます。
- 2 抽選の結果、受講していただくことができません。
- 3 受講希望者が少なかつたため、中止となりました。

なお、受講生となられる皆様は、A日程講座は9月18日から26日まで(土曜日、祝日を除く)に、このはがきをご持参のうえ受講料等を市民大学事務局(市役所敷地内第4庁舎2階生涯学習課)の窓口で納入してください。9月21日(日)は午前9時から正午まで同所で受け付けいたします。

※ B日程講座は、12月17日(水)から25日(木)まで(土・日曜日を除く)に、受講料等を市民大学事務局の窓口で納入してください。

■原則として納入いただいた受講料等お返金できませんので御了承ください。

受講料	教材費等	学苑運営費・後期分
円	円	円
受領印	受領印	受領印 (既に納入済みの場合は申出てくだ さい)

キリトリせん

キリトリせん

郵便往復はがき

(外側)

364-8633

50円  
切手貼付

(往信用)

市民大学きたもと学苑事務局  
行

北本市本町一丁目一―番地  
北本市教育委員会生涯学習課内

【申込期間】

A日程：9月1日～9月12日(必着)

B日程：9月1日～12月12日(必着)

□□□―□□□□

申込講座確認書 兼 受講料等納入依頼書【受講者証】

(外側)

(この面は事務局で記入しますので、記入は不要です)

このたびは、下記講座にお申し込みいただきましてありがとうございました。

講座名	
-----	--

今回の申込講座については、

- 1 受講生として、参加していただけます。
- 2 抽選の結果、受講していただくことができません。
- 3 受講希望者が少なかつたため、中止となりました。

なお、受講生となられる皆様は、A日程講座は9月18日から26日まで(土曜日、祝日を除く)に、このはがきをご持参のうえ受講料等を市民大学事務局(市役所敷地内第4庁舎2階生涯学習課)の窓口で納入してください。9月21日(日)は午前9時から正午まで同所で受け付けいたします。

※ B日程講座は、12月17日(水)から25日(木)まで(土・日曜日を除く)に、受講料等を市民大学事務局の窓口で納入してください。

■原則として納入いただいた受講料等は、返金できませんので御了承ください。

受講料	教材費等	学苑運営費・後期分
円	円	円
受領印	受領印	受領印 (既に納入済みの場合は申出てください)