全１１４講座募集

令和５年度通年・前期講座版

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』

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.1～99）
2/24（金）～3/10（金）

B日程（No.100～114）
2/24（金）～6/2（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.1～99）
3/17（金）頃（発送予定）

B日程（No.100～114）
6/7（水）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.1～99）
3/22（水）～3/31（金）

B日程（No.100～114）
6/12（月）～6/16（金）

※土・日・祝日除く
※3/25（土）は、9：00～12：00まで市役所１階総合案内隣で受付けます。

受講

直接会場へお越しください。

申込み先及び受講料の納入場所　市民大学きたもと学苑事務局【北本市教育委員会 生涯学習課内（市役所３階）】
〒364-8633　北本市本町1-111　048-594-5567（直通）

申込みにあたっての注意事項

※ 新型コロナウイルス感染症の状況等により、講座の中止や定員等、講座の内容が変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
※ 持病のある方、体調に不安をお持ちの方等は、よくご検討いただいた上でお申込みをください。

※ 往復はがきを直接キタガク事務局までお持ちいただく場合にも返信用はがきに必ず切手を貼ってください。
※ 定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
※ 申込み・抽選後のキャンセルは他の受講生の迷惑になりますので、申込み時に日程等を確認の上、お申込みください。
※ 受講料等は一括前納です。自己都合の欠席・退学等による受講料等の返金はいたしませんので予めご了承ください。
※ 複数の講座を受講される場合、学苑運営費は２講座目から免除になります。（高校生以下は免除）
※ 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
・サンアメ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５年度後期講座（令和５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５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。

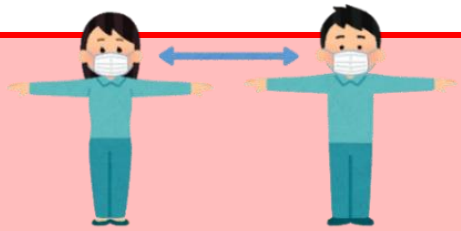
新型コロナウイルス感染症の状況等により、講座が中止・変更になる場合があります。

（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（金）～３月 10 日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
1	**【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 14 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** 4/11、5/9、23、6/13、7/11、8/8、9/12、10/10、11/14、12/12、26、1/9、2/13、3/12 火曜日　13：10～14：10	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	¥2,000 受講料¥7,000 （¥500×14 回）	24 人 初めての方、経験者 ※20 歳以上の女性 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
2	**【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） 箪笥に眠っている大切な着物、想い出の着物を美しく装う為の「約束事」「マナー」「知識」を楽しみながら学び、気軽にお出掛けしてみませんか？	**文化センター中央公民館** 4/25、5/16、30、6/6、20、7/4、18、8/1、9/5、19、10/3、17、31、11/7、21、12/5、19、1/16、30、2/6、20、3/5、19 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 ・ウォーキング&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 初めての方、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
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） 箪笥に眠っている大切な着物、想い出の着物を美しく装う為の「約束事」「マナー」「知識」を楽しみながら学び、気軽にお出掛けしてみませんか？	**中丸公民館** 4/15、5/20、6/17、7/1、8/5、9/2、10/7、11/18、12/2、1/20、2/3、3/16 土曜日 男性…13:00～14:00 女性…14:00～16:00		¥2,000 受講料¥6,000 （¥500×12 回）	15 人　男性も可 初めての方、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
4	**【楽しい着付け教室】**（全 20 回） 箪笥に眠っている着物を喜ばせませんか？美しく着崩れなく苦しくなく、着る事を楽しくお稽古いたしましょう。レベルに合わせて学べます。	**文化センター中央公民館** 4/12、26、5/10、24、6/14、28、7/12、8/30、9/13、27、10/11、11/8、22、12/6、20、1/17、31、2/14、28、3/13 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 初めての方、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）
5	【カラオケ講座】～唄う生活を身に付けて欲しい。自分が輝きます。～（全 24 回） 初めまして！唄のある人生が大切であると信じて、お招きします。唄うことは運動にもなります。思い切って実行しましょう。うまくならなくても良いです。	**北部公民館** 4/13、27、5/11、25、6/8、22、7/13、27、8/10、24、9/14、28、10/12、26、11/9、23、12/7、21、1/11、25、2/8、22、3/14、28 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

A日程

●子育て・親子・子ども向け講座●

【4～6 月に講座が開始されるもの】※申込期間：２月 24 日（金）～３月 10 日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
NEW 6	**【ベビーマッサージ教室】** ～はじめて習い事に～（全２回） オイルを使用して全身をマッサージ。親子のスキンシップを楽しみ、心と身体の発達を促します。赤ちゃん同士の刺激、ママ同士の交流の場として。	**文化センター中央公民館** 6/21、7/5 水曜日 10：30～12：00 	高橋　友美 ・ロイヤルセラピスト協会ベビーマッサージベーシック	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×２回） 教材費¥1,000	親子 10 組 0 歳児とママ バスタオル、お気に入りのおもちゃ、飲み物
7	**【親子体操（0 歳児向け）講座】**（全３回） 【ゆっくり進めます】 ベビーマッサージや産後のリカバリー体操で、親子でニコニコすっきりリラックスの親子体操です。	**文化センター中央公民館** 5/17、31、6/7 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
8	**【親子体操（歩ける子）講座】**（全３回） 【軽い運動】広い部屋で体を動かし、お友達と集団を楽しんだり、体と心を育みましょう。 ママの運動不足解消になります。	**文化センター中央公民館** 5/17、31、6/7 水曜日 11：00～11：50 		¥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

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（金）～3月10日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
NEW 9	【お子さんの個性を伸ばして楽しい子育てを！】（全3回） 生年月日から個性を動物キャラクターに当てはめるというイメージ心理学です。親子のキャラを知って、子育てが今よりもっと楽しくなりますよ。	文化センター中央公民館 4/27、5/25、6/29 木曜日 10：30～11：30	小宮　愛子 ・個性心理學認定講師 ・個性心理學カウンセラー	学苑運営費免除 受講料¥1,5000（¥500×3回） 教材費¥500	10人 小さなお子さんのお母さん 筆記用具

●スポーツ・健康・美容講座●

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
10	【指ヨガと笑いヨガ】 ～ヨガのポーズはしません～（全3回） 息を吐きながら手指を刺激することで自然治癒力を高めるいつでも気軽にできる健康法とインドの医師が考案した笑いの体操でストレス解消！	東部公民館 4/15、5/20、6/17 土曜日 10：00～11：30	松村　純子 ・笑いヨガティーチャー ・脳活性化ゲームリーダー ・指ヨガインストラクター	¥1,000 受講料¥1,500（¥500×3回）	10人 どなたでも 動きやすい服装 飲み物
11	【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 4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/9 土曜日　13：30～15：30		¥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
12	【楽しく学べる足ツボ健康講座】（全8回） 誰でも、その日から体感出来る！効果の高い足ツボ療法を楽しくわかり易く学べます。	南部公民館 4/13、27、5/11、6/15、22、7/20、8/10、24 木曜日 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（スカート不可）、筆記用具、ノート、足に塗るクリーム、足ふき、フェイスタオル
13	【楽しく学べる足ツボ健康講座】（全8回） 誰でも、その日から体感出来る！効果の高い足ツボ療法を楽しくわかり易く学べます。	南部公民館 4/17、5/8、29、6/5、19、7/3、31、8/7 月曜日 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（スカート不可）、筆記用具、ノート、足に塗るクリーム、足ふき、フェイスタオル
14	【ひとりで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 6/3、10 土曜日 10：00～11：30	守山　幸子 ・官足法公認指導員 官足法グリグリ棒をお持ちの方は、教材費無料	¥1,000 受講料¥1,000（¥500×2回） 教材費¥660	10人 健康に興味のある方 バスタオル、浴用タオル、常温飲料水、動きやすい服装、5本指ソックス（お持ちの方）
NEW 15	【人生を変える開運顔相メイク】～幸せは”顔”に舞い降りる～（全6回） 運の良い人には共通する外見があります。人相学と講師の約20年の経験に基づいた”幸せが舞い込む開運メイク”で、金運・対人運・健康運…全体運をUPします。	コミュニティセンター 4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14 木曜日 10：30～11：30	高松　法子 ・JAA認定アロマコーディネーター ・アロマセラピスト歴19年	¥1,000 受講料¥3,000（¥500×6回） 教材費¥3,700	10人　初めての方 ※お子様連れ歓迎 鏡（大きめの机におけるタイプ）、フェイスタオル（首元にかける）、メイクブラシ（お持ちの方）、ヘアクリップ（前髪留め）
NEW 16	【女性のためのアロマテラピー講座】（全6回） 自分をいたわり、すこやかな毎日のために健康を自分自身で守っていく。大切な人や自分に簡単にできるセルフケアをお伝えしていきます。	コミュニティセンター 4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14 木曜日　13：00～14：00		¥1,000 受講料¥3,000（¥500×6回） 教材費¥3,000	10人　初めての方 ※女性限定、お子様連れ歓迎 フェイスタオル、リラックスできる服装
17	【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） 【少しきつい運動・個人の能力に対応】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 4/15、22、5/20、6/10、17、7/1 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21年 筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料	¥1,000 受講料¥3,000（¥500×6回） 教材費¥100	15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
18	【身体と心に耳を傾けるイス体操】～ストレス低減、集中力up、脳の休息に～（全6回） 【軽い運動】小さくゆっくりな動きや瞑想を通じ、自分の気持ちや身体の感覚をありのまま受け取り「気づき」の練習をします。ストレスとの向き合い方を変えていきましょう。	南部公民館 4/15、5/20、6/3、7/1、8/5、9/2 土曜日 10：00～11：15	腰塚　恵子 ・イケコ式スケルタル・アレンジ指導者 ・一社　マインドフルネス瞑想協会　認定講師	¥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、汗拭きタオル

A日程

マスク各自持参

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（金）～3月10日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
19	脳とからだにキク～！【イケコ体操】～「姿勢が気になる」「呼吸が浅い」「もっと楽に動きたい」そんなあなたに！～（全12回） 【軽い運動・ソフトな筋トレ】脳とからだをつなぐ静かで緩やかな動きで姿勢や動きが良くなる体操です。動いた後は姿勢スッキリ、呼吸が深く楽になり、動くのが楽になりますよ。	文化センター中央公民館 4/25、5/2、23、30、6/6、27、7/4、25、8/1、29、9/19、26 火曜日　10：30～11：45	イケコ ・イケコ体操（スケルタルアレンジ®）考案者 ・フェルデンライス・メソッド国際認定教師	¥1,000 受講料¥6,000（¥500×12回）	20人　成人の方ならどなたでも 動きやすい服装、フェイスタオル、5本指の靴下、飲み物
20	【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 4/10、17、5/8、15、29、6/5、12、19 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
21	【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】自分の脚で歩き続けることは、健康長寿の基本です。「脚腰力レベル」に合った筋トレ、口トレ、脳トレでいつまでも元気に暮らせる体を作りましょう。	文化センター中央公民館 4/28、5/12、26、6/9、23、7/14、28、8/25、9/8、22 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
22	【骨盤の調整（ペルヴィス®ワーク）講座・平日13時半コース】 ～骨盤から全身を整え、巡りの良いカラダへ～（全12回） 【軽い運動】冷えやコリなどのお悩みはありませんか？体の要「骨盤」から全身を整え、お悩み解消を目指します！ご自身のペースで無理なく出来る全身調整運動です。	東部公民館 4/13、27、5/11、25、6/8、22、7/13、27、8/10、24、9/14、28 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 ・ＡＥＡＪ認定アロマテラピーアドバイザー	¥1,000 受講料¥6,000（¥500×12回）	10人 興味のある方 ヨガマット又はバスタオル、飲み物、締め付けのない動きやすい服装
23	【骨盤の調整（ペルヴィス®ワーク）講座・平日15時コース】 ～骨盤から全身を整え、巡りの良いカラダへ～（全12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 4/13、27、5/11、25、6/8、22、7/13、27、8/10、24、9/14、28 木曜日　15：00～16：00		¥1,000 受講料¥6,000（¥500×12回）	10人 興味のある方 ヨガマット又はバスタオル、飲み物、締め付けのない動きやすい服装
24	【骨盤の調整（ペルヴィス®ワーク）講座・午前コース】 ～骨盤から全身を整え、巡りのよいカラダへ～（全12回） 【軽い運動】冷えやコリなどのお悩みはありませんか？体の要「骨盤」から整え、お悩み解消を目指します！ご自身のペースで無理なく出来る全身調整運動です。	東部公民館 4/19、5/17、31、6/7、21、7/5、19、8/2、16、30、9/6、20 水曜日 10：30～11：30		¥1,000 受講料¥6,000（¥500×12回）	10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
25	【ルーシーダットン講座】～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 4/11、18、5/9、16、6/13、20、7/11、18、8/8、22、9/12、19 火曜日 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 ・タイ政府公認ロイクロルーシーダットンコース修了	¥1,000 受講料¥6,000（¥500×12回）	15人 初めての方、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
26	【パワーヨガ教室】（全4回） 【軽い運動・少しきつい運動・筋力アップ】前半20分は呼吸と準備運動。後半はストレッチとパワーヨガを取り入れます。筋肉をつけたい方、ゆったりでは物足りない方向け。男性の参加も歓迎です。	中丸公民館 4/11、18、5/2、9 火曜日 13：30～14：30	ｍｉｓａｋｉ ・全日本ヨガ協会認定（AJYA）ヨガインストラクター	¥1,000 受講料¥2,000（¥500×4回）	10人 初めての方、経験者、興味のある方 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマットもしくはバスタオル
27	【いすヨガ健康体操】（全4回） 【軽い運動・少しきつい運動・筋力アップ】ヨガの呼吸法を取り入れてのびのびストレッチ。音楽に合わせて楽しく動いたり、ゴムを使って軽い筋トレ。無理な姿勢は取りません。健康維持のための体操。	中丸公民館 5/16、23、30、6/6 火曜日 13：30～14：30		¥1,000 受講料¥2,000（¥500×4回）	10人 初めての方、経験者、興味のある方 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

A日程

マスク各自持参

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（金）～3月10日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
28	**【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** 4/20、5/18、25、6/8、29、7/13、27、8/17、31、9/14 木曜日 13：30～14：30	髙橋　育世 ・全米ヨガアライアンスRYT200 ・ロコモヨガ指導者養成講座修了 ・マタニティーヨガ・産後ヨガ講座修了 	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	15人 初めての方、経験者、 ヨガマット、汗拭きタオル、ウェットシート、飲み物、動きやすい服装
29	**【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** 4/20、5/18、25、6/8、29、7/13、27、8/17、31、9/14 木曜日 15：00～16：00		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	15人 初めての方、経験者、 ヨガマット、汗拭きタオル、ウェットシート、飲み物、動きやすい服装
30	**【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】基本的なポーズを呼吸に意識を向けながら、丁寧に動いていくクラスなので、初めての方でも、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** 4/14、28、5/19、6/2、23、7/7、21、8/11、25、9/8 金曜日 13：30～14：30		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	15人 初めての方、経験者、 ヨガマット、汗拭きタオル、ウェットシート、飲み物、動きやすい服装
31	**【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】基本的なポーズを呼吸に意識を向けながら、丁寧に動いていくクラスなので、初めての方でも、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** 4/14、28、5/19、6/2、23、7/7、21、8/11、25、9/8 金曜日 15：00～16：00		¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回）	15人 初めての方、経験者、 ヨガマット、汗拭きタオル、ウェットシート、飲み物、動きやすい服装
32	**【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** 4/12、19、26、5/10、17、24、31、6/7、14、21、7/5、12 水曜日 13：10～14：10	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¥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
33	**【はじめてさんのやさしいフラ講座】**（全10回） 【軽い運動】本当に初めての人でも大丈夫です。基本のステップからやさしく丁寧に進めていきます。フラは軽い運動です。ハワイアンの癒しをご一緒に楽しみましょう。	**東部公民館** 4/17、5/8、29、6/5、19、7/3、17、8/7、21、9/11 月曜日 10：30～11：45	石澤　陽子 ・フラ歴25年 ・指導歴17年 	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥200	15人 初めての方 動きやすい服装（スカート着用が望ましい）、フラット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
34	**【シニアのための元気いっぱいフラ講座】**（全10回） 【軽い運動】人気のシニアのためのフラ講座。リピーターも多いですが、初めての方も安心です。手と足を使って脳トレにもなります。ハワイアンの癒しの中での軽い運動です。	**東部公民館** 4/17、5/8、29、6/5、19、7/3、17、8/7、21、9/11 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）、フラット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
35	**【楽しいフラダンス講座】**～癒しの音楽に合わせて踊るだけでなく、ハワイの文化も学びましょう～（全12回） 【経験・体調に合わせて指導します】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。ストレッチも交え心と身体の柔軟を目指し、フラを楽しくレッスンしましょう！	**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 木曜日　10：30～11：30	 ラニ　岩永 ・フラダンス歴41年 ・フラダンス及びポリネシアン舞踊指導歴36年	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	24人　初めての方、経験者、どなたでも 動きやすい服装、汚れてもよいソックス
36	**【楽しいフラダンス講座】**～フラで楽しみながら、健康寿命をのばしましょう！～（全12回） 【経験・体調に合わせて指導します】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。明るく熱心に学ばれるリピーターさん達と楽しくレッスンしませんか？心身共に元気になれます。	**勤労福祉センター** 4/11、25、5/9、23、6/13、27、7/11、25、8/8、22、9/12、26 火曜日　10：30～11：30		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12回）	25人　初めての方、経験者、どなたでも 動きやすい服装
37	**【心も踊る　ダンス＆ダンスストレッチ】**（全5回） 【少しきつい運動】心が躍ればそれはダンスです。リズム感がない、身体が硬いなどの心配はご無用です。音楽が好きな方、ダンスが好きな方、是非、ご参加ください。	**学習センター** 4/11、18、5/9、16、23 火曜日 10：00～11：15 	yuko ・ダンス歴25年 ・ダンス指導歴20年	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	15人 初めての方、経験者 正座の出来る方 ヨガマット、シューズ、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（金）～3月10日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
38	**【健康社交ダンス初級講座】** ～軽い運動で元気に～（全12回） 【軽い運動】健康とは心身共にすこやかであると言います。軽い運動が血流を良くします。初級社交ダンスは最適な運動と言えます。楽しく踊って身体を元気にしませんか?	**中丸公民館** 4/13、27、5/4、18、6/1、15、7/6、20、8/3、17、9/7、21 木曜日　10：00～11：30	櫛谷　正治 ・全日本ダンス協会認定教師（F） ※アシスタント1名（女性の有資格者）（No.38の講座のみ） 教材は希望者のみ購入（スタンダード・ラテン）	¥1,000 受講料¥6,000（¥500×12回） 教材費¥500 教材は希望者のみ購入（スタンダード・ラテン）	18人　20歳以上 初めての方、経験者どなたでも 動きやすい服装（ジャージ等は不可）、長袖シャツ・ズボン、ダンス靴、タオル、飲み物
39	**【健康社交ダンス中級講座】** ～もっと上手になれる～（全12回） 【少しきつい運動】ダンスを習い少し踊れる様になると、もっと上手になりたい、色々と知りたい等と思ったりしませんか？本中級はそのためにあります。少人数です、気軽にどうぞ。	**中丸公民館** 4/15、29、5/6、20、6/3、17、7/15、8/5、19、9/2、16、30 土曜日　10：00～11：30		¥1,000 受講料¥6,000（¥500×12回） 教材費¥500	10人　経験者 ※踊れる方が対象 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（男子）ズボン、長袖シャツ　（女子）スカート又はスラックス

●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
40	**【手打ちそば講座】** ～長く繋がるそばが打てます～（全4回） 国産のそば粉で毎回約三人前打ちます。自分が打ったそばは格別の旨さです。試食以外に約二人前お持ち帰りいただきます。	**中丸公民館** 6/3、10、17、24 土曜日 9：00～12：00 	内藤　信行 ・調理師 ・そば打ち歴24年 ※アシスタント2名	¥1,000 受講料¥2,000（¥500×4回） 教材費¥3,000	12人 初めての方、経験者 エプロン、バンダナ、タオル、そば持ち帰り容器（深くないタッパーなど）
41	**【家庭で手打ちうどんを打とう】**（全3回） 讃岐うどんを家庭で打ってみませんか。熟成時間も短く女性も高齢の方も家庭で簡単に打てます。是非挑戦して下さい。試食もあります。	**中丸公民館** 5/13、20、27 土曜日 9：00～12：00 	山口　正博 ・大心堂そば道場12年	¥1,000 受講料¥1,5000（¥500×3回） 教材費¥3,000	12人　初めての方 筆記用具、エプロン、バンダナ、タオル2枚、料理持ち帰り容器、小さめのレジャーシート
NEW 42	**【食育と簡単なおやつ作り】**（全3回） くだものや野菜を使って簡単なおやつを作ったり、調味料の選び方や食品の冷凍保存法を学びましょう。毎日の食べた物で体は作られています。	**勤労福祉センター** 4/20、5/18、6/22 木曜日 10：00～12：00	小宮　愛子 ・食育指導士	¥1,000 受講料¥1,500（¥500×3回） 教材費¥600	6人 お子さんのいるママ エプロン、手拭きタオル、筆記用具

●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
43	**【数秘術入門講座】**～誕生日からわかること～（全2回） 数秘術は人生を豊かにするツール！ 数字の持つ意味やエネルギーを知って、誕生日から秘密の暗号を読み解き、本当の自分と出会いましょう。 ※講座をよりスムーズに進める為、受講する方の生年月日を確認させて頂きます。	**文化センター中央公民館** 5/19、6/16 金曜日　10：00～11：10	大島　由美 ・はづき数秘術認定講師 ・カウンセラー	¥1,000 受講料¥1,000（¥500×2回） 教材費¥300	8人　初めての方 筆記用具、ノート
44	**【数秘術入門講座】**～誕生日からわかること～（全2回） 数秘術は人生を豊かにするツール！ 数字の持つ意味やエネルギーを知って、誕生日から秘密の暗号を読み解き、本当の自分と出会いましょう。 ※講座をよりスムーズに進める為、受講する方の生年月日を確認させて頂きます。	**文化センター中央公民館** 5/20、6/17 土曜日 10：00～11：10		¥1,000 受講料¥1,000（¥500×2回） 教材費¥300	8人　初めての方、子育て中の方 筆記用具、ノート
45	**【楽しい韓国語講座入門】**（全7回） 韓国の文化に触れながら韓国語の簡単な読み書きを楽しく習得し、ますます人気上昇中、韓流ドラマも一緒に分かち合いませんか？	**文化センター中央公民館** 4/11、18、25、5/9、16、23，30 火曜日 14：00～15：30 	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）
46	**【旧ユーゴ連邦国＆バルト三国の主な世界遺産とその周辺を巡る】**（全6回） クロアチアやボスニアなど旧ユーゴスラビア連邦7か国とリトアニアなどバルト三国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。	**文化センター中央公民館** 4/14、21、28、 5/12、19、26 金曜日　13：30～15：00	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 受講料¥3,000（¥500×6回） ※高校生は無料	15人　高校生以上 海外旅行に興味のある方 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（金）～3月10日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
47	**【スマホ講座】**～スマホを持ったけど、もっと楽しく便利に使いたい方の教室～（全8回） スマホを買ったのに、電話しか使っていない。もっと色々な事をしてみたい方、楽しく便利な使い方をやさしく、丁寧にお教えする初心者向けのスマホ教室です。	**文化センター中央公民館** 4/12、19、26、5/3、10、17、24、31 水曜日 10：00～12：00	早川　澄雄 ・パソコン歴28年 ・スマホ歴15年 ・北本ＥＰ（エンジョイパソコン）クラブ代表	¥1,000 受講料¥4,000（¥500×8回） 教材費¥200	18人 初めての方 筆記用具（オレンジマーカー）、B5ノート、スマートフォン
48	**【漢文の名作を音読する】**～初心者でも全員で音読することで漢文のリズムを味わう～（全8回） 中国の名文を音読することで漢文の基礎をやさしく学び、歴史や文化に触れることで漢文のリズムを味わう参加型講座です。初心者から中級者までの講座です。	**文化センター中央公民館** 5/12、19、26、6/2、9、16、23、7/7 金曜日 13：30～15：30	古茂田　彰男 ・けんかつ市民講師 ・漢文音読の会　代表	¥1,000 受講料¥4,000（¥500×8回） 教材費¥500	15人 どなたでも 筆記用具、ノート
49	**【声に出して読む論語講座】** ～その知恵を日常に活かす～（全5回） 『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）を使用	**文化センター中央公民館** 5/1、6/12、7/10、8/14、21 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 受講料¥2,500（¥500×5回） 教材費¥500	44人　経験者 興味のある方 筆記用具、テキスト『論語』（ワイド版・岩波文庫）
50	**【『論語』入門講座】** ～学びの書を理解する～（全5回） 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。	**文化センター中央公民館** 5/1、6/12、7/10、8/14、21 月曜日 13：00～14：30		¥1,000 受講料¥2,500（¥500×5回） 教材費¥500	44人　初めての方 興味のある方 筆記用具
51	**【歴史講座】**～太平洋戦争について考える～（全2回） 太平洋戦争の色々な事象にスポットを当てて、分析し、この戦争の誤りを浮き彫りにしていきたいと思います。	**文化センター中央公民館** 4/17、5/8 月曜日　10：00～11：30	島田　輝雄 ・歴史愛好家	¥1,000 受講料¥1,000（¥500×2回）	10人　どなたでも 筆記用具
52	**【楽しい音読講座・午前】**～声を磨いていますか？ボイストレーニングでアンチエイジング～（全10回） 名著の朗読やお顔の体操で声と表情筋をきたえます。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。	**文化センター中央公民館** 4/26、5/31、6/7、21、7/5、19、8/23、30、9/6、20 水曜日　10：00～11：30	阿久津　葉子 ・ボイストレーニング指導歴7年 ・秘書技能検定1級	¥1,000 受講料¥5,000（¥500×10回） 教材費¥100	15人 どなたでも 鏡、筆記用具、飲み物
53	**【楽しい音読講座・午後】**～声を磨いていますか？ボイストレーニングでアンチエイジング～（全5回） 名著の朗読やお顔の体操で声と表情筋をきたえます。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。	**文化センター中央公民館** 5/17、6/14、7/12、8/9、9/13 水曜日　14：00～15：30		¥1,000 受講料¥2,500（¥500×5回） 教材費¥100	15人 初めての方 鏡、筆記用具、飲み物
54	**【ミニブリッジ講座】** ～ミニブリッジって知ってる?～（全4回） ミニブリッジというトランプゲームをやります。４人が２人ずつペアになって戦います。ルールは簡単、だけど勝つのは難しい。そんなゲームをやりませんか？	**文化センター中央公民館** 4/27、5/18、6/8、22 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¥2,000（¥500×4回）	8人 初めての方 なし
55	**【相続や相続税、遺言の基礎知識】** ～いきいき終活に向けて～（全2回） 『亡くなったら財産はどう分けよう…。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** 5/19、26 金曜日 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
56	**【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） 『老後資金はいくら位あればいいの？介護になった時の施設やお金は？預金や保険は？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！	**文化センター中央公民館** 6/3、17、7/1、15 土曜日 13：30～15：30		¥1,000 受講料¥2,000（¥500×4回） 教材費¥1,000	15人　初めて学ぶ方（基礎的な内容です） 筆記用具、電卓

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（金）～3 月 10 日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
NEW 57	**【やさしい・楽しい『やりたいこと』の見つけ方講座】**～新しい自分を発見しよう～（全 4 回） これからの自分の人生、何をするかを楽しく探します。仕事選び・転職・就職・企業・趣味など自分が本当にやりたい事は何かを見つける自分探しゲームです。	**文化センター中央公民館** 4/22、5/13、27、6/10 土曜日 10：00～12：00	愛川　ひかり ・キャリアコンサルタント ・ファイナンシャルプランナー	¥1, 000 受講料¥2, 000 （¥500×4 回） 教材費¥1, 500	30 人　初めての方 これから何かをやりたい方 筆記用具

● 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
58	**【おとなの造形教室】**～美術が苦手な方大歓迎！誰にでも簡単で楽しいアートです～（全 5 回） 感性を刺激し表現するアートプログラムで、絵画やオブジェなどから毎回 1 つ完成させます。のびのび楽しく創作すると心が解放されリフレッシュできます。	**文化センター中央公民館** 5/17、6/21、7/19、8/16、9/20 水曜日 10：00～11：30	棟本　幸子 ・臨床美術士（日本臨床美術協会員） ・女子美術大卒業	¥1, 000 受講料¥2, 500 （¥500×5 回） 教材費¥2, 000	8 人　18 歳以上 新聞紙 1 日分、雑巾
59	**【楽しい絵手紙講座】**（全 10 回） 絵手紙という絵画としては初歩的なものから入り、将来は本格的な絵（水彩・色鉛筆・パステル・デッサン等）が描けるようにします。コロナに負けず頑張りましょう。	**文化センター中央公民館** 4/22、5/13、27、6/10、24、7/8、22、8/12、26、9/9 土曜日　10：00～12：00	 渡辺　利邦 ・武蔵野美術大学卒業 ・絵画指導歴 10 年	¥1, 000 受講料¥5, 000 （¥500×10 回） 教材費¥4, 200	10 人 初心者、経験者 鉛筆(2B～4B)、消しゴム、水入れ（びんなど）、タオル等
60	**【楽しい俳句講座】**（全 10 回） 五七五に季節を感じる言葉を入れて、気軽に楽しくつくりましょう。見た事や感じた事をひと工夫して表現しましょう。一日一句、日記がわりにもなりますよ。	**文化センター中央公民館** 4/22、5/13、27、6/10、24、7/8、22、8/12、26、9/9 土曜日　13：30～15：30		¥1, 000 受講料¥5, 000 （¥500×10 回） 教材費¥2, 000	10 人 初めての方、経験者 筆記用具
61	**【川柳講座】**～川柳を基礎から楽しく学びましょう！今日から私も川柳家～（全 6 回） 川柳は人間を読むドラマです。日本語は五七五のリズムに合った言葉が沢山あります。自分を表現して笑ってしまったり、泣いたり又大げさに表現します。	**コミュニティセンター** 4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27 水曜日　9：30～11：30	相良　博鳳 ・県民活動総合センター市民講師 ・指導歴 16 年 ※アシスタント 1 名	¥1, 000 受講料¥3, 000 （¥500×6 回） 教材費¥600	15 人 どなたでも 筆記用具
62	**【茶道講座】** ～豊かな日本の文化を茶の湯で楽しく！～（全 5 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** 4/25、5/23、6/27、7/4、9/12 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¥2, 500 （¥500×5 回） 教材費¥2, 500	10 人　男女 初心者、経験者 ふくさ、扇子、懐紙、楊枝、白色の靴下
63	**【茶道講座】**～おいしいお茶でおもてなし～（全 10 回） 湯を入れた茶に茶筅で点てる泡が立ち茶碗を回し差し出す。一服頂き何かほっとした瞬間静かにお釜から聞こえる松風こんな雰囲気でご一緒にいかがですか	**勤労福祉センター** 4/22、5/13、27、6/10、24、7/8、22、8/12、9/9、23 土曜日　13：30～17：00	福島　さわえ ・表千家 教授 ※アシスタント 2 名	¥1, 000 受講料¥5, 000 （¥500×10 回） 教材費¥5, 000	10 人 初めての方、経験者 興味のある方 ふくさ、扇子、懐紙、楊枝、白色の靴下
64	**【一度はやってみよう!!茶道講座】**（全 10 回） 椅子席のお点前。座ってのお点前。別々にお稽古しています。基礎から学びご家庭でも楽しむことができます。おいしい季節感のあるお菓子、お抹茶で一服どうぞ！	**勤労福祉センター** 4/11、25、5/9、23、6/13、27、7/11、8/22、9/12、26 火曜日　19：00～21：00	関根　隆子 ・表千家 教授 ・ＮＨＫカルチャー講師 ※アシスタント 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 **親子参加の場合、子供も同料金**
65	**【着付け講座】** ～ちょっと頑張って着物スタイル～（全 8 回） 「一人で着られる」が目標の着つけ教室です。和服を着て行きたい場所に合わせた装いもご指導致します。 和服姿の新しいご自分を発見して下さい。	**文化センター中央公民館** 4/10、17、5/8、29、6/5、19、7/10、31 月曜日 19：00～21：00	金子　雅子 ・きもの愛好家 ・元中学体育教師	¥1, 000 受講料¥4, 000 （¥500×8 回）	8 人 初めての方、経験者 着物、帯、小物（帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め、足袋、裾よけ、肌襦袢、長襦袢、伊達締め 2 本、紐 4 本、ピンチ 3 個）

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10日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
66	**【華道講座】**～美しいお花で心豊かに楽しく！～（全3回） 550年以上の歴史ある池坊のお花で、美しい花と向き合い、楽しい時を持ちましょう。	**文化センター中央公民館** 4/22、5/27、6/24 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 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥3,600	5人　女性、 初めての方、初級者、興味のある方 華道用はさみ、前掛け、新聞紙、雑巾、持ち帰り用袋
67	**【書道講座】** ～初心者から上級者の方まで指導致します（全6回） 書が初めての方でも大丈夫です。漢字「276」文字からなる般若心経を書いてみませんか。書く喜び楽しみを味わって下さい。	**勤労福祉センター** 4/19、5/17、6/21、7/19、8/16、9/20 水曜日 10：30～12:00	平間　幸子 ・日本教育書道連盟漢字科 ・仮名科教授 ・墨泉漢字科師範	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥1,000	10人 どなたでも かな小筆、墨、硯、下敷 ※貸出あり
68	**【実用書道講座・基礎コース】**～小筆を使って生活に役立つ書を書きましょう～（全8回） パソコンの時代でも筆書を望まれる方が多いです。実用書道は小筆で書の基本から、字のバランスの取り方、のし袋、宛名書、手紙文等の幅広く生活に役立つ書を学びます。	**文化センター中央公民館** 4/21、5/19、26、6/2、16、30、7/7、21 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 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥600	14人　18歳以上 初めての方、経験者 小筆、墨、硯、物差し、筆記用具
69	**【実用書道講座・応用コース】**～小筆で暮らしの書を楽しみましょう～（全8回） 基礎講座終了後の講座です。受講経験により練習内容が異なります。かなの連綿、行書のくずし方、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。	**文化センター中央公民館** 4/19、5/10、24、31、6/7、21、7/5、19 水曜日 10：00～11：30		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥600	14人　18歳以上 経験者 ※基礎コース修了者 小筆、墨、硯、物差し、筆記用具
70	**【書道常識講座】**（全8回） 日常、使用する文字を解明、形の取り方等を基礎から指導します。	**東部公民館** 4/18、5/2、23、6/6、20、7/4、18、9/5 火曜日 13：30～15：00	石井　春風 ・前北本市書道人連盟顧問	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥1,600	20人 初めての方、経験者 書道用具一式
71	**【ペン習字講座】**（全8回） 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よく説明、形の取り方等を解明します。	**東部公民館** 4/25、5/9、30、6/13、27、7/11、25、9/12 火曜日 13：30～15：00		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥1,600	15人 初めての方、経験者 鉛筆、ボールペン、消しゴム、ノート等

●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
72	**【作者と歌う「荒川のうた」講座】**～♪うたって笑顔で健康に♪～（全11回） 荒川のうたは、源流～東京湾への歌の旅! ♪ＳＬパレオ♪長瀞のうた♪デーノタメ遺跡♪蒲ザクラなど。歌えば楽しい笑顔が生まれます。どうぞ一緒に歌いましょう。 前回受講者でテキストをお持ちの方は教材費500円	**文化センター中央公民館** 4/19、5/3、17、6/7、21、7/5、19、8/2、16、9/6、20 水曜日　10：00～11：30	髙野　美代子 ・荒川のうた作詞 ・荒川のうた合唱団24年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥5,500 （¥500×11回） 教材費¥5,500	20人 初めての方、経験者 ※初めての方大歓迎 筆記用具、飲み物、歌集
73	**【江戸小唄教室】** ～粋な世界じゃないかいな↗ァ～（全8回） 小唄はお話するように唄います。1人20分の個人指導。「唄のみ」か「唄と三味線」かをお選びください。唄ったり弾いたり楽しく練習しましょう。興味のある方大歓迎。	**勤労福祉センター** 4/11、25、5/16、30、6/6、20、7/4、18 火曜日 13：30～17：00	永井　ひろ扶美香 ・永井派師範 ・（公社）日本小唄連盟所属	¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥500	8人　どなたでも ※子連れＯＫ 筆記用具（あれば4B鉛筆）、飲み物、三味線（お持ちの方）
74	**【女性の演歌講座】** ～唄える幸せを貴方に～（全9回） 仲間と学んで貴女のお得意の曲に如何ですか。1曲ずつ丁寧に仕上げます。さあ勇気を出して仲間になりましょう。笑顔一杯、お待ちしています。	**文化センター中央公民館** 5/10、24、6/28、7/12、26、8/9、23、9/13、27 水曜日 13：00～14：30	小堀　英子 ・演歌、歌謡曲師範 ・市内外指導35年	¥1,000 受講料¥4,500 （¥500×9回） 教材費¥2,000	15人　初めての方、経験者 筆記用具、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

●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（金）～3月10日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
75	**【歌声ひろば】**in 北部公民館～愛唱名歌90曲を歌おう～（全9回） 最近声が出にくくなった方にオススメの講座です。心地よいピアノ伴奏で、懐かし童謡唱歌・学生歌・抒情歌・愛唱歌・外国曲等を毎回、10曲ずつ歌います。 ※「改版　愛唱名歌」事務局で確認頂けます。	**北部公民館** 4/20、5/18、6/1、15、7/6、20、8/3、9/7、21 木曜日 13：30～15：00	岩田　俊子 ・音楽療法指導23年 ・コーラス指導17年 ※（ピアノ伴奏:1名） 「改版　愛唱名歌をお持ちに方は教材費200円	¥1,000 受講料¥4,500（¥500×9回） 教材費¥1,420	25人 歌の好きなシニア 筆記用具、飲み物、お持ちの方は、「改版愛唱名歌」、合唱マスク（ある方のみ、不織布マスク可）
76	**【オカリナレベルアップ講座】** ～素敵なハーモニーにチャレンジ～（全12回） 音域の限られたオカリナを、音の高さの違う管を使って、広がりのあるハーモニーを体感しませんか？1人では味わえないオカリナの魅力を発見できるかも!?	**西部公民館** 4/21、28、5/19、26、6/16、23、7/21、28、8/18、25、9/15、22 金曜日　13：30～15：00 教則本をお持ちの方は教材費200円	小山　圭子 ・オカリナ歴17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）
77	**【オカリナじっくり講座】** ～オカリナの音色を楽しみましょう～（全12回） オカリナ初体験の方やブランクのある方も大歓迎！童謡唱歌や懐メロ、クラシックなどの曲をイタリア生まれの素材で温かいオカリナの音色で楽しみませんか？	**西部公民館** 4/21、28、5/19、26、6/16、23、7/21、28、8/18、25、9/15、22 金曜日　15：20～16：50 教則本をお持ちの方は教材費200円		¥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）
78	**【簡単ソロギター講座】** ～イチから始めるソロギター初級編～（全10回） ギターの優しい音色を楽しむソロギター。音符の読み方、演奏方法、実践をサポートします。ギターが初めての方、昔弾いていた方等、好きな曲から始めましょう。	**東部公民館** 4/22、5/13、27、6/10、24、7/1、22、8/5、26、9/9 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¥500	10人　初めての方、経験者、興味のある方 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
79	**【楽しいピアノ講座】** ～気軽に始めてみませんか～（全7回） 1人15分ずつ個人レッスンをします。分かりやすく、ピアノが楽しいと思ってもらえるよう教えることを心がけています。あせらずゆっくり進みましょう♪	**勤労福祉センター** 4/12、19、5/17、6/21、7/19、8/16、9/20 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 初めての方歓迎 筆記用具、楽譜（お持ちの方）
80	**【大人のピアノ講座】** ～弾くって楽しい！～（全11回） 昔口ずさんだ歌、有名なあの曲…。あなたの好きな曲をピアノで奏でてみませんか。個人レッスンなので楽譜が読めなくても心配ありません。	**文化センター中央公民館** 4/17、5/8、29、6/5、12、7/3、10、8/7、21、9/4、11 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）
81	**【初めてでも楽しい！大人のピアノ講座】**（全11回） ピアノは意外と簡単に始められます。片手だけでもメロディーやハーモニーを奏でられますし、両手を使えば世界は更に広がります。一緒に学んでみませんか。	**北部公民館** 4/21、5/12、19、6/2、16、7/7、21、8/4、18、9/1、15 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）
82	**【のんびりピアノ教室】**（全9回） グループに分かれて一人15分づつの個人レッスンです。同じグループの人のレッスンも参考になります。マイペースでいいので、弾く楽しさを感じてみませんか。	**コミュニティセンター** 4/20、5/18、6/1、15、7/6、20、8/3、9/7、16 木曜日　14：00～16：30	青木　弘子 ・東邦音楽大学ピアノ科卒業 ・大人のピアノ教室 ・市内コーラス伴奏	¥1,000 受講料¥4,500（¥500×9回） 教材費¥100	8人　40歳以上 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）
83	**【吟詠で心と体のヘルスケア講座】**（全5回） ＣＤを通して吟詠を聞く。自分の音域をチェックする。俳句、短歌、漢詩等作者の気持ちになってうたう。初めての方でもメロディーがついています。心と体のヘルスケア。	**学習センター** 5/1、15、6/5、19、7/3 月曜日 10：00～11：30	小林　若子 ・吟詠師範代 ・吟道40年 ・公民館等で指導30年	¥1,000 受講料¥2,500（¥500×5回）	5人 初めての方、経験者 筆記用具、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

● 園芸・クラフト講座 ●

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月24日（金）～3月10日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
84	**【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…基本編と応用編の2本立てです。自由製作では色々な技法のおさらいもしますので新たな作品作りにぜひ生かしてください。	**文化センター中央公民館** 4/14、28、5/12、26、6/9、23、7/14、28 金曜日　9：30～12：00	仲　恵理子 ・陶芸講師歴29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	20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）
85	**【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** 4/14、28、5/12、26、6/9、23、7/14、28 金曜日　13：30～16：00		¥1,000 受講料¥4,000（¥500×8回） 教材費¥8,000	20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）
86	**【シャドウボックス講座】** ～小さな額の中の世界～（全8回） 人気のフラワーフェアリーシリーズの赤いガーベラの女の子のを作ります。艶やかでまるで陶器のように仕上がります。 作業の際、眼鏡を使用する方は眼鏡持参	**文化センター中央公民館** 4/18、5/16、30、6/13、27、7/11、9/12、26 火曜日 9：30～12：00	山口　こずえ ・3DArt 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	¥1,000 受講料¥4,000（¥500×8回） 教材費¥10,000 材料を変更する場合もあります	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）
87	**【木彫り講座】**（全12回） 自分だけのオリジナル作品が作れます。まず「ミニお地蔵さん」に挑戦！彫刻刀の使い方も伝授しますので、初心者も安心。2体目は自由制作です…何を作りましょうか？ 彫刻刀をお持ちでない方、貸出します	**中丸公民館** 4/20、27、5/11、18、6/1、15、7/6、20、8/3、17、9/7、21 木曜日　13：00～15：00	 佐藤　堅一 ・指導歴5年 	¥1,000 受講料¥6,000（¥500×12回） 教材費¥1,700 過去受講者で彫刻刀手袋をお持ちの方は1,400円	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、防刃手袋（お持ちの方）
88	**【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「ミニお地蔵さん」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。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？ 彫刻刀をお持ちでない方、貸出します	**中丸公民館** 4/15、22、5/13、20、6/3、17、7/8、22、8/5、19、9/9、23 土曜日　13：00～15：00		¥1,000 受講料¥6,000（¥500×12回） 教材費¥1,700 過去受講者で彫刻刀手袋をお持ちの方は1,400円	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、防刃手袋（お持ちの方）
89	**【彫金モビール講座】** ～風で動く金属モビールを作ろう～（全2回） 風で動く金属のモビールを彫金工芸技術で制作する。アルミ板、様白線などを使用。金属の穴開け、カットなどを行い、空中に浮かぶオブジェを作ります。 経験により制作するオブジェが異なります	**文化センター中央公民館** 6/6、13 火曜日 14：00～16：00	原口　美喜麿 ・東京藝術大学大学院卒 ・美術造形作家 	¥1,000 受講料¥1,000（¥500×2回） 教材費3,600	8人　初めての方、経験者、興味のある方 エプロン、筆記用具、ノート
90	**【リボンフラワー講座】**（全3回） リボンを「バラの型」に作ります。グルーガン使用。リボンの「色」「幅」を自分好みに選んで作ります。リボンフラワー・ブリザーブド、2種類のバラを使用。アジサイ・かすみ草を使用する。	**南部公民館** 4/14、5/12、6/9 金曜日 10：00～11：30	八須　玲子 ・プリザーブドフラワー講師	¥1,000 受講料¥1,500（¥500×3回） 教材費¥9,000	5人 初めての方 花ばさみ、持ち帰り袋
91	**【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・壁面を飾るハンキングバスケット・多肉植物を使った作品を制作します。植物・土・肥料・お手入れのコツなど基本の知識を楽しみながら学べます。	**コミュニティセンター** 4/25、5/23、6/27 火曜日 14：00～16：00	佐藤　文子 ・（一社）日本ハンギングバスケット協会公認講師 ・（公社）日本家庭園芸普及協会グリーンアドバイザー	¥1,000 受講料¥1,500（¥500×3回） 教材費¥9,500	10人 初めての方、経験者 園芸用ハサミ、エプロン、薄手のゴム手袋
92	**【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制作します。植物・土・肥料・お手入れのコツなど基本の知識を楽しみながら学べます。	**文化センター中央公民館** 4/22、5/20、6/24 土曜日 14：00～16：00		¥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
93	**【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】**（全6回） 季節のイベントに沿ったレッスン内容。生花から天然素材まで多彩な花材を使用。楽しくドイツヨーロピアンの基礎を学べます。	**文化センター中央公民館** 4/13、5/11、6/1、7/6、8/10、9/7 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 ※アシスタント　1名	¥1,000 受講料¥3,000（¥500×6回） 教材費¥15,000	12人 興味のある方 花ばさみ、新聞紙、持ち帰り袋
94	**【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】**（全4回） 季節のイベントに沿ったレッスン内容。生花から天然素材まで多彩な花材を使用。楽しくドイツヨーロピアンの基礎を学べます。	**文化センター中央公民館** 4/15、5/20、6/17、9/16 土曜日 13：30～15：00		¥1,000 受講料¥2,000（¥500×4回） 教材費¥12,000	12人 興味のある方 花ばさみ、新聞紙、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（金）～3 月 10 日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
95	【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 4/20、5/18、6/15、7/20、9/7、21 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¥9, 000	10 人　初めての方、経験者、興味のある方 持ち帰り用の袋、筆記用具、メジャー（お持ちの方）
NEW 96	【水引教室】 ～水引でかわいいアクセサリーを作ろう！～（全 4 回） はじめての人にもやさしい、基本のあわじ結びから梅結びでかわいいアクセサリーを一緒に作成してみませんか？ストラップ、ブローチ、ピアスなど。	南部公民館 4/13、27、5/11、25 木曜日 13：30～15：30	島田　京子 ・日本水引クリエイト協会　初伝 ・和裁師範	¥1, 000 受講料¥2, 000（¥500×4 回） 教材費¥1, 000	10 人　初めての方 興味のある方 はさみ、目打ち
NEW 97	【初めてのアメリカンフラワー（ディップフラワー）】 ～季節のお花を作って、お部屋を彩りましょう～（全 5 回） 初めての方向けにゆったりと作成して頂き、1 レッスン 2 時間で 1 つの花を完成させます。ワイヤーで花びら等を作り、ディップ液で色づけする技法です。	文化センター中央公民館 4/27、6/1、22、7/27、9/28 木曜日 10：00～12：00	長谷川　昌美 ・トウペディップアート協会認定講師 ・ハンドメイドサイト出店	¥1, 000 受講料¥2, 500（¥500×5 回） 教材費¥2, 500	6 人 初めての方 筆記用具、はさみ、ペンチ（先の細いもの）、ゲージパイプ（お持ちの方）、ニッパー
NEW 98	【アルバム作り講座】 ～大切な人、ペット、大切なあの時間を形に！～（全 3 回） 眠っている写真はありませんか？想いを馳せながら、あの日、あの時、あの場所にアルバムを通してタイムスリップ!! さて！あなたならどこに行きますか！？	文化センター中央公民館 5/23、30、6/6 火曜日 9：30～11：30	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 ・指導歴 15 年	¥1, 000 受講料¥1, 500（¥500×3 回） 教材費¥2, 500	10 人　初めての方 ※女性限定 はさみ、写真 30 枚
99	【和服リメイク講座Ⅶ】～“お気に入り”チュニックワンピとサコッシュ Bag～（全 5 回） 和服素材で旬のワンピースを作ります。パンツとも合うすっきり着心地良いチュニックにも変身、残布で使い勝手の良い財布、スマホ入れ Bag に挑戦します。	文化センター中央公民館 6/10、24、7/8、22、8/5 土曜日 10：00～12：00	宮下　登志子 ・東京都洋裁教員認定 ・日本女子大学家政学部卒業 ・講師歴 20 年以上	¥1, 000 受講料¥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、30 cm定規、はさみ、チャコまたは色鉛筆、メジャー、セロテープ

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（金）～6 月 2 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 100	【ベビーマッサージ教室】 ～はじめて習い事に～（全 2 回） オイルを使用して全身をマッサージ。親子のスキンシップを楽しみ、心と身体の発達を促します。赤ちゃん同士の刺激、ママ同士の交流の場として。	文化センター中央公民館 8/16、9/20 水曜日 10：30～12：00	高橋　友美 ・ロイヤルセラピスト協会ベビーマッサージベーシック	¥1, 000 受講料¥1, 000（¥500×2 回） 教材費¥1, 000	親子 10 組 0 歳児とママ バスタオル、お気に入りのおもちゃ、飲み物
101	【こどものわくわく！造形教室】 ～夏休みに思いっきりアートを楽しもう！～（全 3 回） 感性を刺激し表現するアートプログラムで、絵画やオブジェなどから毎回 1 つ完成させます。のびのび楽しく創作すると心が解放され意欲向上にも繋がります。	文化センター中央公民館 7/29、8/19、26 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	学苑運営費免除 受講料¥1, 500（¥500×3 回） 教材費¥1, 500	8 人　小学生 ※兄姉と参加の場合は、未就学児もＯＫ!! 雑巾、新聞紙 1 日分
102	【ひとりでできる足揉み健康法(官足法)・午後】（全 2 回） 【軽い運動】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 9/2、9 土曜日 14：00～15：30	守山　幸子 ・官足法公認指導員 官足法グリグリ棒をお持ちの方は、教材費無料	¥1, 000 受講料¥1, 000（¥500×2 回） 教材費¥660	10 人 健康に興味のある方 バスタオル、浴用タオル、常温飲料水、動きやすい服装、5 本指ソックス（お持ちの方）
103	【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） 【少しきつい運動・個人の能力に対応】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 7/8、15、29、8/5、19、9/9 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 21 年 筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料	¥1, 000 受講料¥3, 000（¥500×6 回） 教材費¥100	15 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
104	【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 7/3、10、31、8/7、21、9/4、11、18 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

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（金）～6月2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
105	**【心も踊る　ダンスストレッチ】**（全5回） 【少しきつい運動】心が躍ればそれはダンスです。リズム感がない、身体が硬いなどの心配はご無用です。音楽が好きな方、ダンスが好きな方、是非、ご参加ください。	**学習センター** 8/8、22、9/12、19、26 火曜日 10：00～11：15	yuko ・ダンス歴25年 ・ダンス指導歴20年	¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回）	15人 初めての方、経験者 正座の出来る方 ヨガマット、シューズ、飲物
106	**【やさしい心理学】** ～あなたの行動を心理学を使って解明します～（全2回） 心理学について基本を学び、興味を持っていただければと思います。あなたが何気ない気持ちでとっている行動を心理学を使い解説します。	**文化センター中央公民館** 7/12、8/9 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 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥500	20人 どなたでも 筆記用具
107	**【高齢者介護と認知症】**～昨今の介護事情と認知症についての正しい知識～（全4回） 高齢者介護の基礎と認知症について学び、正しい理解のうえで関われるようになれる講座です。認知症予防や介護技術についても学べます。 ※介護技術講座時に軽い運動あり。	**文化センター中央公民館** 7/14、8/18、9/8、22 金曜日 10：00～11：30		¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥1,000	20人 どなたでも 筆記用具
108	**【心の健康管理とぬり絵のカラーセラピー】**（全3回） やさしい心理ワークを行い、ぬり絵をすることで自分の心を把握します。自分の状態を知ることで感情を理解し、暮らしを豊かにしましょう。	**文化センター中央公民館** 7/14、8/18、9/9 金曜日　13：00～14：30	野村　美佐子 ・ぬり絵カラーセラピー ※アシスタント　1名	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥1,100	10人 どなたでも 色鉛筆、筆記用具
109	**【コントラクトブリッジ講座】**～コントラクトブリッジをやってみよう～（全10回） コントラクトブリッジというトランプゲームをやります。4人が2人組のペアになって戦います。大学の授業で単位がもらえます。信じられますか？	**文化センター中央公民館** 7/6、13、20、8/17、24、31、9/7、14、21、28 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 経験者 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
110	**【相続や相続税、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、17 日曜日 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
NEW 111	**【やさしい・楽しい『やりたいこと』の見つけ方講座】**～新しい自分を発見しよう～（全4回） これからの自分の人生、何をするかを楽しく探します。仕事選び・転職・就職・起業・趣味など自分が本当にやりたい事は何かを見つける自分探しゲームです。	**文化センター中央公民館** 7/1、22、8/5、19 土曜日 10：00～12：00	愛川　ひかり ・キャリアコンサルタント ・ファイナンシャルプランナー	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥1,500	30人　初めての方 これから何かをやりたい方 筆記用具
112	**【華道講座】**～美しい花で心豊かに楽しく！～（全3回） 550年以上の歴史ある華道。池坊で美しい花と向き合い、楽しい生け花生活をしましょう。	**文化センター中央公民館** 7/22、8/26、9/30 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 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥3,600	5人　女性 初めての方、初級者 興味のある方 華道用はさみ、新聞紙、雑巾、持ち帰りの袋
113	**【楽しい民謡講座】**～秩父音頭を歌おう～（全10回） 民謡は難しいと思ってませんか？昔の人はみんなが歌っていました。邦楽の基礎から学んで、忘れかけた日本の素晴らしいうたを楽しく歌いましょう。	**勤労福祉センター** 7/7、14、21、28、8/4、18、25、9/1、8、15 金曜日 13：30～15：30	田口　明満 ・民謡師範 ・民謡指導30年以上 ※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）
NEW 114	**【アルバム作り講座】**～大切な人、ペット、大切なあの時間を形に！～（全3回） 眠っている写真はありませんか？想いを馳せながら、あの日、あの時、あの場所にアルバムを通してタイムスリップ!! さて！あなたならどこに行きますか！？	**文化センター中央公民館** 8/22、29、9/5 火曜日 9：30～11：30	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 ・指導歴15年	¥1,000 受講料¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥2,500	10人　初めての方 ※女性限定 はさみ、写真30枚