全１１８講座募集

令和５年度後期講座版

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）

Ａ日程（No.１～１０２）
８/２５(金)～９/８(金)

Ｂ日程（No.１０３～１１８）
８/２５(金)～１２/１(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

Ａ日程（No.１～１０２）
９/１４（木）頃（発送予定）

Ｂ日程（No.１０３～１１８）
１２/７（木）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

Ａ日程（No.１～１０２）
９/１９(火)～９/２９(金)

Ｂ日程（No.１０３～１１８）
１２/１１(月)～１２/２０(金)

※土・日・祝日除く
※9/23(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

※ 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６年度前期講座（令和６年４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。詳しくは事務局までお問い合わせ下さい。

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８月25日発行（次号２月末に発行予定）

申込みをされる皆さんへのお願い

令和５年９月から 12 月にかけて、公民館の空調設備の工事が予定されています。

公民館が利用できない期間に開催予定の講座につきましては、振替が可能な場合は振替を、不可能な場合は中止とさせていただきます。

ご理解いただき、講座への申込みをお願いいたします。

（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。

マスクの着用（各自持参）
場面に応じた適切な着脱を

密閉を避けた換気

手洗い・アルコール消毒

令和５年５月８日以降の新型コロナウイルス感染症の感染対策については、個人の自主的な取り組みをベースとした対応に変わっております。

しかしながら、屋内で複数人数による活動時には、引き続き感染防止に効果的な換気や手洗いなどの手指衛生を保つようお願いします。また、マスクについては、講座内容・受講生の状況等、場面に応じた適切な着脱をお願いします。

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

【10～12 月に講座が開始されるもの】※申込期間：8 月 25 日（金）～9 月 8 日（金）必着

～キャリア学～

●パソコン技能●

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 1	**【MOS　Excel365＆2019 Expert　資格取得支援講座】**（全 12 回） MOSはExcel のスキルを証明できる人気の資格です。職場での業務の効率化、就職・転職時のアピールに！分かりやすく丁寧にスキルアップをお手伝いします。	**文化センター中央公民館** 10/21、28、11/18、25、12/2、9、16、1/13、20、27、2/3、10 土曜日 10：00～12：30	伊藤　治子 ・現パソコンインストラクター ・パソコン指導歴 8 年 ・MOS　Excel 365 & 2019(一般・Expert)合格	¥1,000 受講料 28,500 （¥2,375×12 回）	5 人 経験者、Excel の基本的な操作ができる方 MOS Excel 365 & 2019 Expert 対策テキスト＆問題集（市販）、筆記用具

※教材 MOS Excel 365＆2019 Expert 対策テキスト＆問題集（FOM 出版　3,410 円位）を各自で購入となります。
資格取得には、本講座以外でも学習が必要となります。自宅にて学習するには、OS 及び Office の環境を確認して下さい。
資格取得試験につきましては、別途指定会場へお申し込み下さい。その際には受験料が必要となります。

～楽しむ講座～

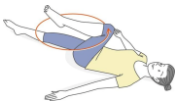
●スポーツ・健康・美容講座 ●

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
2	**【健康社交ダンス初級講座】**（全 12 回） 【軽い運動】散歩、マラソン等体力強化は色々ありますが、特に大切な筋力は下半身に多いです。ダンスは全身の運動になり楽しく動いて体力アップをしてみませんか？	**中丸公民館** 10/19、26、11/2、16、12/7、21、1/11、25、2/1、15、3/7、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）~~ ~~（No3 の講座のみ）~~ No2の講座のみ 	¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12 回） 教材費¥500 以前、受講されてお持ちの方は教材費無料	20 人　20 歳以上 初めての方、興味のある方 動きやすい服装（ジャージ等は不可）、スカート、スラックス、ダンス靴、タオル、飲み物
3	**【健康社交ダンス中級講座】** ～もう一段上の講座へ～（全 12 回） 【少しきつい運動】昔習ったダンス、久しく動いてないので忘れたとか、初級を習ったけどパーティーに行っても踊れない等ありませんか？この講座はそんな貴方のためにありますよ。	**中丸公民館** 10/21、28、11/4、18、12/2、9、1/13、27、2/3、17、3/9、16 土曜日　10：00～11：30		¥1,000 受講料¥6,000 （¥500×12 回） 教材費¥500 教材は希望者のみ購入（ワルツ、ルンバ、タンゴ）	12 人　20 歳以上 経験者、昔習った方 練習用の服装（ジャージは不可）、スカート、スラックス、ダンス靴、タオル、飲み物
4	**【心も踊る　ストレッチ＆ダンス】**（全 2 回） 【少しきつい運動】ステキな曲に合わせて、身体をのびのび動かしてみましょう。ダンスはドラマチックな身体との出会いです。お待ちしています。	**学習センター** 11/14、28 火曜日 10：00～11：00	yuko ・ダンス指導歴 25 年	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2 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
5	**【はじめてのチャレンジ！やさしいジャズダンス講座】**（全 10 回） 【少しきつい運動・ご意見を聞きながら】ただただ楽しく体を動かしたい！体の隅々までストレッチしたいという方にお勧めです。音楽に合わせてみんなで一緒に踊りましょう！	**東部公民館** 11/15、29、12/13、27、1/17、31、2/14、28、3/13、27 水曜日 13：00～14：10	MARIKO ・ジャズダンス指導歴 35 年 ・日本体育大学体育学部卒	¥1,000 受講料¥5,000 （¥500×10 回）	15 人　どなたでも ※初心者向けです ヨガマット、シューズ、タオル、飲み物
6	**【楽しいフラダンス講座】**～ハワイの文化も学びながら、癒しのハワイアンミュージックで踊りましょう～（全 10 回） 【参加者に合わせて指導】 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。有酸素運動で脳トレにもなるフラで健康増進！楽しくレッスンしましょう！	**文化センター中央公民館** 11/9、30、12/14、28、1/11、25、2/22、29、3/14、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¥5,000 （¥500×10 回）	24 人 初めての方、経験者 初回に詳細説明 動きやすい服装、ソックス、飲み物
7	**【楽しいフラダンス講座】**～フラで健康寿命をのばしましょう！優しく指導します～（全 12 回） 【参加者に合わせて指導】 手話の起源とも言われるフラはハワイの伝統であり文化です。ポピュラーになりましたが奥が深いフラを楽しみながら学んでみませんか？どなたでも“素敵に”踊れます。	**コミュニティセンター** 10/17、31、11/21、28、12/12、19、1/16、23、2/13、20、3/5、19 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、バレエシューズ、飲み物

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

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（金）～9月8日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
8	**【シニアのための元気いっぱいフラ講座】**（全10回） 【軽い運動】シニアのために軽い運動と心を癒すハワイアンミュージックを取り入れた講座です。日常を忘れ、心豊かに健康になりましょう。足腰にも良いです。	**東部公民館** 10/16、30、11/6、20、12/4、18、1/15、29、2/5、19 月曜日　14：00～15：30	石澤　陽子 ・フラ歴26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、経験者 動きやすい服装（スカート着用が望ましい）、フラットシューズまたは汚れてもよいソックス、飲み物
9	**【はじめてさんのやさしいフラ講座】**（全10回） 【軽い運動】はじめてでも大丈夫かしら？と思っている方、まずやってみましょう！新しい生活が始まります。ハワイアンソングのある生活、ぜひお試し下さい。	**東部公民館** 10/20、11/10、24、12/1、15、1/5、19、2/2、16、3/1 金曜日　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 動きやすい服装（スカート着用が望ましい）、フラットシューズまたは汚れてもよいソックス、飲み物
10	**【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** 10/18、25、11/1、8、15、22、29、12/6、13、20、1/10、17 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
11	**【デトックスヨガ・前半クラス】** ～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** 10/19、11/2、16、30、12/14、1/11、25、2/8、22、29 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
12	**【デトックスヨガ・後半クラス】** ～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** 10/19、11/2、16、30、12/14、1/11、25、2/8、22、29 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
13	**【ベーシックヨガ・前半クラス】** ～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** 10/20、11/10、24、12/8、22、1/5、19、2/2、16、3/8 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
14	**【ベーシックヨガ・後半クラス】** ～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** 10/20、11/10、24、12/8、22、1/5、19、2/2、16、3/8 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
15	**【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、巡りの良いカラダへ～（全12回） 【軽い運動】体の要「骨盤」から全身を整え、冷えやコリなどの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** 10/18、11/1、15、29、12/6、20、1/17、31、2/7、21、3/6、20 水曜日　10：30～11：30	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
16	**【骨盤の調整（ペルヴィス®ワーク）講座・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？それは全身のバランスの乱れかもしれません…。骨盤から全身を整える体操で不調の解消を目指しましょう。	**東部公民館** 10/19、26、11/2、9、23、12/14、1/18、2/1、15、29、3/14、28 木曜日　13：30～14：30		¥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、締め付けのない動きやすい服装
17	**【骨盤の調整（ペルヴィス®ワーク）講座・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】体の要「骨盤」から全身を調整し、バランスの乱れによるコリや冷えなどの不調解消を目指します。ご自身のペースで無理なくできる運動です。	**東部公民館** 10/19、26、11/2、9、23、12/14、1/18、2/1、15、29、3/14、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
18	**【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8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** 10/17、31、11/14、21、12/12、19、1/9、16 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	¥1,000 受講料¥4,000（¥500×8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

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

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（金）～9月8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	**【いきいき・わくわく体操講座】** ～100歳を元気で動ける体に！～（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100歳を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** 11/17、24、12/8、22、1/12、26、2/9、16、3/8、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
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7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** 10/16、11/6、13、20、12/4、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¥3,500（¥500×7回）	25人 中高年　女性限定 汗ふきタオル、飲み物
21	**脳とからだをつなぐ【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11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エクササイズです。姿勢スッキリ、呼吸が深く楽になり、動くのが楽しくなりますよ。	**文化センター中央公民館** 10/31、11/7、28、12/5、26、1/23、30、2/6、27、3/5、26 火曜日　10：30～11：45	イケコ ・フェルデンライス・メソッド国際認定教師 ・イケコ体操（スケルタルアレンジ®）教師	¥1,000 受講料¥5,500（¥500×11回）	22人 初めての方、経験者、どなたでも 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物
NEW 22	**【イス体操】**～いつまでも若々しくいる為に～（全10回） 【軽い運動】日常動作の基盤となる筋肉(足・お尻・お腹・背中）をトレーニングして若々しい身体づくり。音楽に合わせて楽しくリズム運動もしていきます。	**北部公民館** 10/25、11/8、22、12/13、27、1/24、31、2/14、28、3/13 水曜日　9：00～10：00	伊藤　有紀 ・健康運動実践指導者 ・介護予防運動指導士	¥1,000 受講料¥5,000（¥500×10回）	20人 初めての方、どなたでも フェイスタオル、動きやすい服装・靴、飲み物
23	**【身体と心を味わい整えるイス体操】**～過去や未来ではない「今、ここ」に気付くトレーニング～（全6回） 【軽い運動】ゆっくりな動きで自律神経や身体を整え、話題のマインドフルネス瞑想やヨガでありのままの感覚や感情を受け取り、心も脳も身体も緩ませていきましょう。	**南部公民館** 10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/16 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
24	**【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12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** 10/14、21、11/4、18、12/9、16、1/6、13、20、2/17、3/2、16 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22年	¥1,000 受講料¥6,000（¥500×12回） 教材費¥100 筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料	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
25	**【太極拳講座】** ～肩こり・首こり・猫背に効果があります～（全8回） 8回の中で、太極拳の簡単な技を2つ学びます。初心者の方でも大丈夫。丁寧にしっかりと指導致します。太極拳の素晴らしさを体感して頂けたら幸いです。	**北部公民館** 10/20、27、11/10、17、24、12/1、8、15 金曜日 9：00～10：00	福田　智之 ・健康運動指導士 ・太極拳指導員 ・気功太極拳指導員	¥1,000 受講料¥4,000（¥500×8回）	10人 初めての方、経験者 飲み物、タオル、室内シューズ
26	**【理学療法士が伝える予防体操】**（全1回） 【軽い運動】色々な運動がありますが、大切なことは予防です。自宅でできる簡単な体操を伝え、日々の生活の中で取り入れてください。柔軟体操から軽い筋トレを伝えます。	**文化センター中央公民館** 11/9 木曜日 9：30～11：30	吉川　将太 ・理学療法士	¥1,000 受講料¥500（¥500×1回）	30人 初めての方 筆記用具、動きやすい服装
27	**【テープケア講座】**～とにかく貼るだけ！自然と不調（首、肩、足裏、膝、手首、いびきなど）が消えていく50cmテープケア～（全2回） 日本で唯一の方法！薬や磁気を使わずに初心者でも簡単に体のメンテナンスが出来ます。姿勢サポート・バランス安定・不安解消！ニコニコ笑顔で暮らしましょう♪	**コミュニティセンター** 10/24、31 火曜日 13：30～15：00	走尾　千恵美 ・テープケアコーチ	¥1,000 受講料¥1,000（¥500×2回） 教材費¥1,800	10人　どなたでも よく切れる刃渡り長めのハサミ、Tシャツ、足の付け根までまくれる短パンかスカート、ハンドクリーム（ニベアなど）
28	**【ひとりでできる足もみ健康法(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）と脚全体をも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** 12/2、9 土曜日 10：00～11：30	守山　幸子 ・官足法公認指導員	¥1,000 受講料¥1,000（¥500×2回） 教材費¥660 官足法グリグリ棒をお持ちの方は、教材費無料	10人 健康に興味のある方 バスタオル、常温飲料水、動きやすい服装、5本指ソックス（お持ちの方）

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

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（金）～9月8日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
29	**【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。	**西部公民館** 10/20、11/17、12/15、1/12、2/9、3/8 金曜日 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¥3,000	10人　初めての方 ※お子様連れ歓迎 フェイスタオル、リラックスできる服装
30	**【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。	**西部公民館** 10/20、11/17、12/15、1/12、2/9、3/8 金曜日 13;00～14;00 ~~13：00～14：30~~		¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥3,000	10人　初めての方 ※お子様連れ歓迎 フェイスタオル、リラックスできる服装
31	**【楽しい脳トレと笑いヨガ】** ～笑ってストレス解消、免疫力アップ～（全6回） 【軽い運動】年齢も運動能力も関係なく、誰でも安心して楽しめる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** 10/28、11/18、12/16、1/27、2/17、3/16 土曜日 13：30～15：30	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¥3,000 （¥500×6回）	10人 どなたでも 動きやすい服装 飲み物
32	**【楽しい脳トレと笑いヨガ】** ～笑ってストレス解消、免疫力アップ～（全3回） 【軽い運動】年齢も運動能力も関係なく、誰でも安心して楽しめる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！	**東部公民館** 10/29、11/26、12/17 日曜日 13：30～15：30		¥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

●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
33	**【動物キャラナビで人生エンジョイ!!】**（全1回） 生年月日から、個性を動物キャラクターに当てはめるイメージ心理学です。自分や家族、お友達のキャラを知って、人間関係が今よりスムーズになりますよ。 講座をよりスムーズに進める為、受講生の生年月日をお伺いします	**文化センター中央公民館** 10/19 木曜日 10：00～11：30 	小宮　愛子 ・個性心理学認定講師 ・個性心理学カウンセラー	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥500	15人　どなたでも 筆記用具
34	**【楽しい『エニアグラム心理学』体験講座】**～人間関係で悩まなくなる～（全4回） 初めての方でも大丈夫！親子・夫婦・職場などの人間関係を向上できる体験です。自分や他者の理解でのスキルアップや子供の学習能力向上に役立ちます。	**文化センター中央公民館** 10/21、11/25、12/2、16 土曜日 10：00～12：00	ｃｏｃｏｒｏ ・キャリアコンサルタント ・心理カウンセラー歴30年	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥2,000	30人　どなたでも 筆記用具
35	**【数秘術入門講座】** ～誕生日からわかること～（全3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、自分らしく生きてみませんか？ 講座をよりスムーズに進める為、受講生の生年月日をお伺いします	**文化センター中央公民館** 11/17、12/1、22 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¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥300	8人　初めての方 興味のある方 筆記用具、ノート
NEW 36	**【SDGsを自分ゴト化するワークショップ（全国版）】** ～社会課題を自分ゴト化する、ボードゲーム体験版～（全2回） SDGsの課題解決事例を楽しく学びながら、「SDGs達成」「自己成長」を目指します。SDGsの理解だけでなく、協力の大切さや広く深く考える思考力、現場感や課題感を養います。	**文化センター中央公民館** 11/26、12/3 日曜日 10：00～11：30	中村　純一 ・未来技術推進協会SDGsボードゲーム認定ファシリテーター	¥1,000 ※高校生以下免除 受講料¥1,000 （¥500×2回）	8人 小学生高学年以上、興味のある方 筆記用具
37	**【生活の知恵袋講座】**～ナチュラルクリーニングで優しい生活してみませんか～（全2回） 汚れはしっかり落としても、肌も荒れずタオルもふわふわに洗え、台所もスッキリ！除菌もできる。あなたもやってみませんか。	**コミュニティセンター** 11/8、22 水曜日 9：30～11：30 	西川　裕美 ・環境アドバイザー ・環境大学修了生の会	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥100	10人 どなたでも 筆記用具、タオル （2回目：家庭の汚れ物）
38	**新年からスタート!!【日記・自分史・子供達への大切な物】** ～作り方や記入方法等を一緒に手掛けましょう～（全6回） 毎日の行動記録等、あらゆる分野を単純に書くシステムダイアリーと大事に歴史を残すマイヒストリー、又、計数管理や記録を残すマネージメントリストを伝授します。	**南部公民館** 10/14、21、11/11、25、12/9、23 土曜日 13：30～15：30	田上　克義 ・一級建築士 ・宅地建物取引主任者 ・特定建築物調査員 	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥200	10人 初めての方、経験者、必要性のある方 A4判レポート用紙1冊、長さ30cm大の定規、筆記用具

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

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（金）～9月8日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
39	**【ミニブリッジ講座】** ～コントラクトブリッジへの橋渡し～（全4回） コントラクトブリッジの簡易版として考案されたミニブリッジ。4人が2人ずつのペアになって戦うトランプゲームです。ルールは簡単です。ぜひ御参加を。	**文化センター中央公民館** 11/2、9、16、30 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
40	**【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** 11/8、15 水曜日 9：15～11：15	吉川　一弘 ・ファイナンシャルプランナー ・ＣＦＰ（日本ＦＰ協会会員）	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥500	15人　初めて学ぶ方 （基礎的な内容です） 筆記用具、電卓
41	**【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** 11/26、12/3、17、24 日曜日 9：30～11：30		¥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 既に受講された方の再受講も歓迎です！
42	**【楽しい音読講座・水曜午前】** ～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** 11/8、29、12/13、27、1/10、31、2/7、21、3/6、27 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
43	**【楽しい音読講座・水曜午後】** ～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** 11/15、12/6、1/17、2/14、3/13 水曜日 14：00～15：30		¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥100	15人 どなたでも 鏡、筆記用具、飲み物
44	**【楽しい音読講座・月曜午後】** ～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。	**学習センター** 11/13、12/11、1/15、2/19、3/18 月曜日 14：00～15：30		¥1,000 受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥100	15人 どなたでも 鏡、筆記用具、飲み物
45	**【楽しい韓国語講座入門】**（全10回） 挨拶から始め、韓国の文化に触れながら、簡単な読み書きを楽しく習得。ボケ防止にも役に立ちます。人気上昇中の韓流ドラマについても一緒に語り合いませんか？	**文化センター中央公民館** 11/1、8、15、22、12/6、13、20、1/10、17、24 水曜日 18：00～19：30	金　恵玉 ・韓国語教師資格証 ・埼玉県国際交流協会国際理解スタッフ	¥1,000 受講料5,000 （¥500×10回） 教材費¥1,400	20人　初めての方 興味のある方 筆記用具
46	**【声に出して読む論語講座】** ～その知恵を日常に活かす～（全6回） 『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、じっくりと学びましょう。※『論語』金谷治訳注（ワイド版・岩波文庫）をご用意下さい。	**文化センター中央公民館** 10/16、11/13、12/11、1/29、2/19、3/18 月曜日 10：00～11：30	真鍋　透 ・全国漢文教育学会常任理事 ・高等学校教諭専修免許（国語）	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥600	21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）
47	**【『論語』入門講座】** ～学びの書を理解する～（全6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** 10/16、11/13、12/11、1/29、2/19、3/18 月曜日 13：00～14：30		¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥600	21人　初めての方 興味のある方 筆記用具
48	**【初心者のための「やさしい論語を読む」】**（全6回） 初心者のための論語教室です。テーマ別に論語の句を全員で音読し、身近な例で考えながら自己解決力を図ります。小学生高学年でも理解できる内容です。	**文化センター中央公民館** 11/17、24、12/8、15、22、1/12 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¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥500	15人 興味のある方 筆記用具、ノート、マスク着用
49	**【中・東欧7か国の世界遺産を巡る旅】**（全6回） ポーランド、スロバキア、チェコ、オーストリア、ハンガリー、ルーマニア、ブルガリアの主な世界遺産とその周辺の街の写真をパワーポイントで紹介します。	**文化センター中央公民館** 10/20、11/10、17、24、12/1、8 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）	15人 海外旅行に興味のある方 筆記用具

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

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（金）～9月8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
50	**【インターネットで学ぶ英語ことわざ】**（全12回） 英語のことわざを学ぶことは、英語力を向上させるだけでなく、同時に人生の指針や社会の知恵を学ぶことができます。 	**文化センター中央公民館** 10/21、28、11/18、25、12/2、9、16、1/6、13、20、2/3、10 土曜日 17：30～19：00	髙橋　伸治 ・シニア情報生活アドバイザー	¥1,000 受講料6,000 （¥500×12回）	9人 中学生以上 筆記用具
51	**【スマホ講座】**～スマホをもっと便利に楽しく使いたい方の教室～（全8回） スマホを持ったけど、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** 10/18、11/1、8、15、29、12/6、13、20 水曜日 10：00～ 12：00 	早川　澄雄 ・パソコン歴29年 ・スマホ歴16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、経験者 筆記用具（蛍光ペン）、B5ノート、スマートフォン
NEW 52	**【フリマアプリ講座】**～自宅にある不要なモノをお金に変える方法・知識を教えます～（全5回） SDGs の時代、ゴミの削減のためにも、まだ使えるけど不要なモノを楽しくお金に！ スマホの活用術、フリマアプリを2人で丁寧に教えます。	**北部公民館** 10/22、29、11/5、12、19 日曜日 9：30～10：30	山田　諒介 ・フリマアプリ歴8年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料2,500 （¥500×5回） 教材費¥1,000 親子参加も可	16人 スマホでアプリをダウンロードできる方 データ通信のできるスマートフォン、アプリで売りたいモノ
53	**【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、興味を持って頂ければと思います。あなたが何気ない気持ちでとっている行動を解説。（マインドマップ体験もあり）	**文化センター中央公民館** 12/20、1/17 水曜日 13：30～15：00	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
54	**【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、正しい理解の上で関われるようになれる講座です。紙オムツ装着や車イス移乗の介護技術や、認知症の予防についても学べます。 ※3、4回目の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** 11/29、1/17、31、2/21 水曜日 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、3、4日目は動きやすい服装（スカートNG）

● 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
55	**【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** 10/24、11/7、12/5、19、1/9、23、2/6、3/5 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
56	**【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** 10/31、11/21、12/12、26、1/16、30、2/20、3/12 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
57	**【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** 12/8、15、1/12、19、26、2/2、9、16 金曜日 10：00～11：45	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 初めての方、経験者 小筆、墨、硯、物差し、筆記用具
58	**【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、年賀状、現代文、古典、写経等、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** 11/15、29、12/6、13、1/17、31、2/7、28 水曜日 10：00～11：45		¥1,000 受講料¥4,000 （¥500×8回） 教材費¥600	20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
59	**【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） 「276」文字からなる般若心経を書いてみませんか？また百人一首等も指導します。書く喜び楽しみを味わって下さい。	**勤労福祉センター** 10/18、11/15、12/20、1/17、2/21、3/20 水曜日 10：30～12：00	平間　幸子 ・日本教育書道連盟漢字科教授 ・仮名科教授	¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥2,500	6人 どなたでも かな小筆、墨、硯、下敷 ※貸出あり

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

【10～12 月に講座が開始されるもの】※申込期間：8 月 25 日（金）～9 月 8 日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
60	【伝筆講座】～想いが伝わる魔法の筆文字!! 伝筆（つてふで）～（全 6 回） 筆ペンで、毎回ハガキ作品など楽しく完成させます。いつでも誰でも心に残りほっこりし笑顔になるそんな作品です。想いが伝わる魔法の筆文字が描けます。	文化センター中央公民館 10/22、11/26、12/3、1/21、2/11、3/10 日曜日 13：30～15：30 ※11/26 は 13:00～15:00	中村　純一 ・一般社団法人 伝筆®協会認定講師	¥1, 000 受講料¥3, 000 （¥500×6 回） 教材費¥1, 500	10 人　初めての方、経験者、興味のある方 筆記用具、黒の筆ペン（ぺんてる太字）、赤か朱の筆ペン、カラーの筆ペン（あれば可）、A4 サイズのコピー用紙か落書き帳、パステル、古新聞 2～3 枚、ティッシュ、ウェットティッシュ
61	【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 10/21、11/18、12/16 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、エプロン、新聞紙、雑巾、持ち帰り用袋
62	【着付け講座】 ～ちょっと頑張って着物スタイル～（全 9 回） 「一人で着られる」が目標の着つけ教室です。個人の好みや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 10/16、30、11/6、20、12/11、1/15、29、2/12、19 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, 500 （¥500×9 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）
63	【一度はやってみよう!!茶道講座】（全 10 回） 基本の作法、道具等の拝見、抹茶、菓子のいただき方、袱紗捌き、茶筅調べ等、割り稽古より始め、お点前と進めます。茶道が初めての方もお気軽にご参加ください。	文化センター中央公民館 10/17、31、11/14、28、12/12、1/23、2/13、27、3/12、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 親子参加の場合、子供も同料金	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
64	【茶道講座】～おいしいお茶でおもてなし～（全 10 回） 初めての方も楽しみながら稽古を進めています。多忙な生活で何も考えずお点前に集中し、おいしいお茶とお菓子にほっとした瞬間。御一緒にいかがでしょうか。	勤労福祉センター 10/28、11/11、25、12/9、23、1/13、27、2/10、24、3/23 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（わからない場合は、ご相談ください）
65	【茶道講座】 ～豊かな日本の文化を茶の湯で楽しく！～（全 6 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 10/24、11/28、12/5、1/23、2/27、3/26 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¥3, 000 （¥500×6 回） 教材費¥3, 000	10 人　男女 初心者、経験者 ふくさ、扇子、懐紙、楊枝、白色の靴下
66	【川柳講座】～人生の喜怒哀楽を五七五の川柳に～今日から私も川柳作家（全 6 回） 川柳は人間を読む文芸です。５７５のリズムで人生のドラマを詠みましょう。笑いあり、涙あり、過去があり、未来があり…全てが川柳として詠むことが可能。	東部公民館 10/25、11/22、12/27、1/24、2/28、3/27 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 18 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
67	【手軽に俳句】（全 11 回） 先ずは見た事、思った事など五七五で言ってみましょう。それに一寸手を加えれば俳句になります。その一寸を皆で楽しく身につけていきましょう。	駅西ロビル市民交流プラザ 10/19、11/2、16、12/7、21、1/4、18、2/1、15、3/7、21 木曜日　10：00～12：00	渡辺　利邦 ・武蔵野美術大学卒業 ・俳句、短歌出版編集	¥1, 000 受講料¥5, 500 （¥500×11 回） 教材費¥2, 000	10 人 初心者、経験者 筆記用具、ノート
68	【クレパスで絵手紙】（全 11 回） 子供の頃に使ったクレパス。クレパスは驚くほど、いろいろな表現ができる画材です。水彩画風から油絵風まで。まずは楽しく気軽に絵手紙から初めてみましょう。	駅西ロビル市民交流プラザ 10/19、11/2、16、12/7、21、1/4、18、2/1、15、3/7、21 木曜日　13：30～15：30 		¥1, 000 受講料¥5, 500 （¥500×11 回） 教材費¥3, 500	10 人 初心者、経験者 鉛筆(3B 程度)、消しゴム
69	【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。	東部公民館 11/15、12/20、1/17、2/21、3/20 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

A日程

●音楽関係講座●

※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

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（金）～9月8日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
70	【ピアノ講座】～脳トレにもなる指の運動にピアノを始めてみませんか？～（全8回） 2つのグループに分かれて一人15分ずつの個人レッスンです。それぞれ、できそうな曲から始めます。初めての方も是非挑戦してみて下さい。	コミュニティセンター 10/19、11/16、12/7、21、1/18、2/1、15、29 木曜日 14：00～17：00	青木　弘子 ・東邦音楽大学ピアノ科卒業 ・大人のピアノ教室 ・市内コーラス伴奏	¥1,000 受講料¥4,000（¥500×8回） 教材費¥100	8人 初心者 スリッパ、筆記用具、楽譜（すでにお持ちなら子供さんの使った楽譜でも可）
71	【大人のピアノ講座】 ～弾くって楽しい！～（全11回） 個人レッスンです。1回のレッスン時間内で仕上がる曲から始め、あなたの弾きたい曲を半年かけて仕上げて行きます。あなただけの音楽を創りましょう。	文化センター中央公民館 10/30、11/6、20、12/4、18、1/15、29、2/5、19、3/4、18 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）
72	【初めてでも楽しい！大人のピアノ講座】（全11回） ピアノはジャンルを問わず楽しめる楽器です。クラシック、映画音楽、そしてポップス。少し練習が必要ですが、美しい音色で演奏できます。始めてみませんか。	北部公民館 10/20、11/10、17、12/1、15、1/5、19、2/2、16、3/1、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）
73	【楽しいピアノ講座】 ～生活の中に音楽を～（全7回） 生活の中に音楽と触れ合う時間を作ってみませんか？1人15分の個人レッスンですので、安心してください。一緒に音楽を楽しみましょう♪	勤労福祉センター 10/18、25、11/15、12/20、1/17、2/21、3/20 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）
NEW 74	【三味線講座】～三味線はたのしい～（全5回） 日本の伝統文化の三味線を一人でも多くの方に体験して頂きますように、三味線の構え方、調子の合わせ方、一拍と半拍の違い、バチの当て方から入ります。	コミュニティセンター 10/22、11/12、26、12/10、24 日曜日 10：00～12：00	藤本　秀遥 ・藤本流三味線名取 ・民謡三段　助教授 ・指導歴7年	¥1,000 受講料¥2,500（¥500×5回） 教材費¥300	3人　初めての方 ※お子さんの参加OK 筆記用具 ※三味線の貸出あり
75	【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。ギターを上手く弾いてみたい、フィンガースタイルを身につけたい方への実践講座です。ソロ演奏に興味のある方どうぞ。	東部公民館 10/21、11/4、18、12/2、16、1/13、27、2/17、24、3/9 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	8人　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 ※エレキギター不可
76	【はじめてのギター講座】 ～初心者の方対象の基礎講座～（全6回） ギターを趣味にしてみたい！昔弾いてみたことはあるんだけど！という方対象の初心者講座です。あなたのペースでゆっくりと、ギターの音色を楽しみましょう。	東部公民館 10/29、11/26、12/24、1/21、2/18、3/17 日曜日　9：30～11：30		¥1,000 受講料¥3,000（¥500×6回） 教材費¥500	8人　初心者、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 ※エレキギター不可 歌唱指導はありません
77	【オカリナアンサンブル講座】 ～ステキなハーモニーを実感～（全12回） 一人でも楽しめるオカリナですが、お仲間と音を重ねた先の心地良いハーモニーをぜひ体験してみて下さい。新しいオカリナの魅力が味わえると思います。	文化センター中央公民館 10/20、11/17、24、12/15、22、1/19、26、2/16、23、3/15、22、29 金曜日 13：30～15：00	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） 教則本をお持ちの方は教材費200円
78	【癒しのオカリナ講座】 ～オカリナを一緒に楽しみましょう～（全12回） オカリナ初体験の方や昔吹いたことがある方、慌ただしく過ぎていく毎日をオカリナの温かくて懐かしい音色に癒されてみませんか。	文化センター中央公民館 10/20、11/17、24、12/15、22、1/19、26、2/16、23、3/15、22、29 金曜日 15：20～16：50		¥1,000 受講料¥6,000（¥500×12回） 教材費¥2,200	16人　初めての方、経験者(初級) オカリナ（アルトC管）、筆記用具、楽譜を入れるA4ファイル、卓上譜面台・教則本（お持ちの方） 教則本をお持ちの方は教材費200円
79	【女性の演歌講座】 ～唄える幸せに感謝～（全12回） 子育てに一段落、定年退職した方、人前で唄った事のない方。一曲ずつ丁寧に学んで楽しみませんか？唄える喜びを体験して下さい。お待ちしています。	文化センター中央公民館 10/17、31、11/7、21、12/5、19、1/16、30、2/6、20、3/5、19 火曜日 13：30～15：00	小堀　英子 ・演歌、歌謡曲師範 ・市内外指導35年 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥6,000（¥500×12回） 教材費¥2,100	15人 初めての方、経験者 60歳以上の女性 筆記用具、飲み物

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

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（金）～9月8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
80	【やさしい民謡講座】～初心者コース～（全10回） 民謡は難しいと思っていませんか？昔からみんなが歌っていました。忘れかけていた日本の唄を、楽しく歌ってみましょう。	東部公民館 10/20、11/17、12/1、15、1/5、19、2/2、16、3/1、15 金曜日　18：30～20：30	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 初めての方 腰紐またはベルト、筆記用具
81	【楽しい民謡講座】～経験者コース～（全10回） 日本人の財産！誰でも歌っていたのが民謡です。誰でも歌える歌を取り戻して、楽しみましょう！	コミュニティセンター 10/27、11/10、24、12/8、22、1/12、26、2/9、3/8、22 金曜日　13：30～15：30		¥1,000 受講料¥5,000（¥500×10回）	8人　経験者、または70歳以上 筆記用具
82	【小唄とちょっぴり端唄の邦楽教室】 ～その曲知ってるかも～（全7回） 一緒に楽しく繰り返し唄いましょう。先ず耳馴染みのある曲。端唄「お江戸日本橋」「こんぴら船々」。小唄は「梅は咲いたか」「からかさ」等々。何曲唄えるかは皆様次第です！	東部公民館 10/22、11/5、19、12/3、17、1/14、28 日曜日 13：30～15：00	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¥3,500（¥500×7回） 教材費¥500	10人　どなたでも ※お子様連れでも大丈夫です 筆記用具（あれば4B鉛筆）、飲み物
83	【声楽講座】 ～声を楽しもう！気軽に歌うクラシックの歌～（全5回） クラシックは敷居が高い？そんなことはありません。親しみやすい曲がたくさんあります。正しい呼吸で声を出して世界の名曲を楽しみましょう！	文化センター中央公民館 10/16、11/13、12/11、1/29、2/19 月曜日 10：30～12：00	鳥井　完 ・声楽グループ「ヴォーチェ・ローザ」会員 ※アシスタント　2名	¥1,000 受講料¥2,500（¥500×5回） 教材費¥2,500 指定ファイルをお持ちの方は教材費1,000円	20人 初めての方、経験者 筆記用具、飲み物
84	【歌声ひろば】in 文化センター ～広いホールで楽しく歌おう～（全6回） 最近声が出にくくなった方や大きな声で歌いたい方におススメの講座です。心地よいピアノ伴奏に合わせて、懐かしい歌を毎回10曲ほど歌います。 ※改版「愛唱名歌」は事務局で確認頂けます。 	文化センター中央公民館 10/24、11/14、12/26、1/23、2/13、3/12 火曜日 10：00～11：30	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）	¥1,000 受講料¥3,000（¥500×6回） 教材費¥1,300 「改版　愛唱名歌をお持ちの方は教材費200円	70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」
85	【作者と歌う「荒川のうた」講座】 ～♪今日も歌える幸せを共に♪～（全6回） 荒川の源流～東京湾～の歌の旅。♪ようばけは♪寄居の里♪鴻巣ポピー物語♪デーノタメ遺跡など。歌えば楽しい新発見も!!あなたも歌ってみませんか♪	文化センター中央公民館 11/1、22、29、12/20、1/31、2/21 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¥3,000（¥500×6回） 教材費¥5,500	20人 初めての方、経験者 歌・自然の好きな方 筆記用具、飲み物、歌集（お持ちの方） 前回受講者は教材費500円

● 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
NEW 86	【手仕事・ビーズ講座】 ～アクセサリーや小物作り～（全5回） 手作りのアクセサリーをつけてお出かけしませんか。針と糸を使ったり、コードを編むマクラメ編み等、色々な手法でプレゼントにも使える小物なども作ります。	文化センター中央公民館 11/9、12/7、1/18、2/8、3/7 木曜日　13：30～15：30	柳澤　典代 ・ビーズアートステッチ教授技能認定 ・マクラメジュエリー技能認定	¥1,000 受講料¥2,500（¥500×5回） 教材費¥10,000	10人　初めての方 興味のある方 筆記用具
87	【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 11/7、14、28 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
88	【水引教室】 ～水引でクリスマスリースを結ぶ～（全2回） 水引でクリスマスリースを結び、フォトフレームに入れて飾れる様にしましょう！ 	文化センター中央公民館 11/25、12/2 土曜日 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¥1,000（¥500×2回） 教材費¥700	5人　初めての方 興味のある方 はさみ、目打ち
89	【着物リメイク講座】（全6回） 着物リメイクに初挑戦する方向けに、着物の各部名称、ほどき方など学習し、直線で縫い上がるトップス又はチュニックを作成。自分の原型も作成してみましょう。	学習センター 12/16、1/13、27、2/10、24、3/9 土曜日 13：30～15：30		¥1,000 受講料¥3,000（¥500×6回） 教材費¥1.000	5人　初めての方 興味のある方 裁縫セット、筆記用具 50㎝ものさし

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

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（金）～9月8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
90	**【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** 10/17、11/14、12/5、12、2/6、3/5 火曜日 10：00～12：00	行廣　ゆかり ・日本ワイヤークラフトアカデミー代表 ・ル・クール・アンサンブル主宰	¥1,000 受講料¥3,000（¥500×6回） 教材費¥12,000	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）
91	**【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】**（全5回） ワンランク上のフラワーアレンジを楽しく制作します。季節のイベントに沿ったレッスン内容（クリスマス・ひな祭り・ギフト等）	**文化センター中央公民館** 11/2、12/7、1/11、2/1、3/7 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¥2,500（¥500×5回） 教材費¥12,500	12人 興味のある方 花ばさみ、新聞紙、持ち帰り袋
92	**【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】**（全5回） ワンランク上のフラワーアレンジを楽しく制作します。季節のイベントに沿ったレッスン内容（ハロウィン・クリスマス・ひな祭り・ギフト等）	**文化センター中央公民館** 10/21、11/18、12/16、1/20、2/17 土曜日 13：30～15：00		¥1,000 受講料¥2,500（¥500×5回） 教材費¥12,500	12人 興味のある方 花ばさみ、新聞紙、持ち帰り袋
93	**【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） リース・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** 11/28、12/19、1/30 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
94	**【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） リース・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。	**コミュニティセンター** 11/25、12/16、1/27 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
95	**【楽しいカギ針あみ講座】** ～『ババリアンクロッシュ』ってなに？～（全6回） 裏引き上げ目を使って、立体的な模様を作り出す編み地です。一見複雑そうですが、要領をつかめば比較的簡単にできます。2枚仕立ての角座（40㎝×40㎝）とポーチを作ります。	**学習センター** 11/18、25、12/9、23、1/13、27 土曜日 9：30～11：30	津田　燿桃 ・手あみ、機械編み講師 	¥1,000 受講料¥3,000（¥500×6回） 教材費¥2.840	10人　経験者 興味のある方 カギ針8/0号か7.5/0号(角座用)、5/0号(ポーチ用)、はさみ、筆記用具、毛糸針など
96	**【楽しいカギ針あみ講座】** ～あみもの!!　始めてみませんか？～（全4回） はじめての方向けに、糸やカギ針の持ち方など、ゆっくり基本を学びましょう。初回は指を使って編みます。楽しいですよ。 	**コミュニティセンター** 10/17、31、11/7、21 火曜日 13：30～15：30		¥1,000 受講料¥2,000（¥500×4回） 教材費¥1,890 カギ針・毛糸針希望の方は、1,060円追加	5人　初めての方 筆記用具、はさみ、カギ針6/0号、毛糸針(太糸用)
97	**【彫金講座】**～風の彫刻・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。	**文化センター中央公民館** 11/7、14 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4,100 経験により制作するオブジェが異なります	10人 初めての方、経験者 エプロン、筆記用具、ノート
98	**【木彫り講座】**（全11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、初心者でも安心。 2体目は自由制作です…何を作りましょうか？	**中丸公民館** 11/9、16、12/7、14、1/11、25、2/1、15、29、3/7、21 木曜日 13：00～15：00	佐藤　堅一 ・指導歴5年 	¥1,000 受講料¥5,500（¥500×11回） 教材費¥1,700 過去受講者で防刃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） ※彫刻刀の貸出あり
99	**【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、初心者でも安心。週末の趣味に初めてみませんか？ 2体目は自由制作です。	**中丸公民館** 10/28、11/18、25、12/2、9、23、1/13、27、2/3、17、3/9、23 土曜日 13：00～15：00		¥1,000 受講料¥6,000（¥500×12回） 教材費¥1,700 過去受講者で防刃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） ※彫刻刀の貸出あり

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

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（金）～9月8日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
100	【森のリース教室】（全4回） これからの季節にピッタリ! かわいい木の実をたくさん使って、秋を感じながら、森のリースを作りましょう。 <直径30cm位> 	コミュニティセンター 10/17、24、31、11/21 火曜日 9：30～11：30	山口　こずえ ・制作リースの販売 ・ワークショップ開催	¥1,000 受講料¥2,000 （¥500×4回） 教材費¥4,000	8人 初めての方、初級者 はさみ、ペンチ、新聞紙、ゴミ袋、作品を持ち帰る袋、1mくらいのお好きなリボン（初日に説明）
101	【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…やさしい基本編と応用編の２本立てです。器を作る楽しさ、家で使う楽しさ、陶芸を文化として感じる楽しさを体験してみて下さい。	文化センター中央公民館 11/10、24、12/8、22、1/12、26、2/9、23 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）
102	【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…やさしい基本編と応用編の２本立てです。器を作る楽しさ、家で使う楽しさ、陶芸を文化として感じる楽しさを体験してみて下さい。	文化センター中央公民館 11/10、24、12/8、22、1/12、26、2/9、23 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）

※No.87、97の講座は、窓口にて画像をご覧いただけます。

B日程

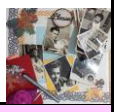
【1～3月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（金）～12月1日（金）必着

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
103	【パワーヨガ教室】（全6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 1/9、23、2/13、27、3/12、26 火曜日 14：30～15：30	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¥3,000 （¥500×6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
104	【いすヨガ健康体操】（全6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 1/9、23、2/13、27、3/12、26 火曜日 13：15～14：15		¥1,000 受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥100 筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料	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、筋トレ用のゴム
105	【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7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 1/15、29、2/5、12、19、3/4、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¥3,500 （¥500×7回）	25人　中高年 女性限定 汗ふきタオル、飲み物
106	【テープケア講座】～とにかく貼るだけ！自然と不調（首、肩、足裏、膝、手首、いびきなど）が消えていく50cmテープケア～（全2回） 日本で唯一の方法！薬や磁気を使わずに初心者でも簡単に体のメンテナンスが出来ます。姿勢サポート・バランス安定・不安解消！ニコニコ笑顔で暮らしましょう♪	コミュニティセンター 2/13、27 火曜日 13：30～15：00	走尾　千恵美 ・テープケアコーチ	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥1,800	10人　どなたでも よく切れる刃渡り長めのハサミ、Ｔシャツ、足の付け根までまくれる短パンかスカート、ハンドクリーム（ニベアなど）
107	【ひとりでできる足もみ健康法(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）と脚全体をも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 3/2、9 土曜日 14：00～15：30 	守山　幸子 ・官足法公認指導員	¥1,000 受講料¥1,000 （¥500×2回） 教材費¥660 官足法グリグリ棒をお持ちの方は、教材費無料	10人 健康に興味のある方 バスタオル、常温飲料水、動きやすい服装、5本指ソックス（お持ち…）
108	【動物キャラナビで人生エンジョイ!!】（全1回） 生年月日から、個性を動物キャラクターに当てはめるイメージ心理学です。自分や家族、お友達のキャラを知って、人間関係が今よりスムーズになりますよ。 講座をよりスムーズに進める為、受講生の生年月日をお伺いします	文化センター中央公民館 2/8 木曜日 10：00～11：30	小宮　愛子 ・個性心理学認定講師 ・個性心理学カウンセラー	¥1,000 受講料¥500 （¥500×1回） 教材費¥500	15人　どなたでも 筆記用具

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

【1～3月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（金）～12月1日（金）必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
109	【楽しい『やりたいこと』の見つけ方体験講座】 ～後悔しない人生のために～（全4回） 自分の強み・価値観・才能を再発見できます。豊かな幸せな人生を送れるよう趣味・起業・仕事選び等、自分が本当にやりたい事は何かを見つけます。	文化センター中央公民館 2/3、17、3/2、9 土曜日 10：00～12：00	ｃｏｃｏｒｏ ・キャリアコンサルタント ・心理カウンセラー歴30年	¥1,000 受講料¥2,000（¥500×4回） 教材費¥2,000	30人　どなたでも 筆記用具
110	【数秘術入門講座】～誕生日からわかること～（全3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、受講生の生年月日をお伺いします	文化センター中央公民館 1/19、2/2、3/1 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¥1,500（¥500×3回） 教材費¥300	8人　初めての方 興味のある方 筆記用具、ノート
NEW 111	【SDGsを自分ゴト化するワークショップ（埼玉版）】 ～社会課題を自分ゴト化する、ボードゲーム体験版～（全2回） SDGsの課題解決事例を楽しく学びながら、「SDGs達成」「自己成長」を目指します。SDGsの理解だけでなく、協力の大切さや広く深く考える思考力、現場感や課題感を養います。	文化センター中央公民館 1/21、2/25 日曜日 10：00～11：30	中村　純一 ・未来技術推進協会SDGs ボードゲーム認定ファシリテーター	¥1,000 ※高校生以下免除 受講料¥1,000（¥500×2回）	8人 小学生高学年以上、興味のある方 筆記用具
112	【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 3/3、10 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、電卓
113	【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？	コミュニティセンター 1/11、18、25、2/1、8、15、22、29、3/7、14 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 テキスト「5枚メジャー入門コース」をお持ちの方は教材費無料	¥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）
NEW 114	【フリマアプリ講座】～自宅にある不要なモノをお金に変える方法・知識を教えます～（全5回） SDGsの時代、ゴミの削減のためにも、まだ使えるけど不要なモノを楽しくお金に！ スマホの活用術、フリマアプリを2人で丁寧に教えます。	北部公民館 1/28、2/4、11、18、25 日曜日 9：30～10：30	山田　諒介 ・フリマアプリ歴8年 ・アシスタント1名	¥1,000 受講料2,500（¥500×5回） 教材費¥1,000 親子参加も可	16人 スマホでアプリをダウンロードできる方 データ通信のできるスマートフォン、アプリで売りたいモノ
115	【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 1/20、2/17、3/23 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、エプロン、新聞紙、雑巾、持ち帰り用袋
116	【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 3/12、19、26 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 
117	【ワイヤークラフトで作るちょっと大人のアクセサリーとお雛様飾り】（全3回） 色鮮やかなカラーワイヤーを使って、日本の伝統水引細工を応用したちょっと大人のワイヤークラフトを楽しみませんか？難しいところは安心の事前準備済です♪	文化センター中央公民館 1/8、2/5、19 月曜日 14：00～16：00	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¥1,500（¥500×3回） 教材費¥6,000	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）
118	【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 2/13、20 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4,100	10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

※No.116、118の講座は、窓口にて画像をご覧いただけます。