

市民大学きたもと学苑

『学びたいあなた』『教えたいあなた』  
『あなたが主役です』

キタガク講座案内

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.1~97)  
2/13(火)~3/8(金)

B日程 (No.98~112)  
2/13(火)~5/31(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.1~97)  
3/15(金)頃 (発送予定)

B日程 (No.98~112)  
6/5(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.1~97)  
3/18(月)~3/29(金)

B日程 (No.98~112)  
6/6(木)~6/14(金)

※土・日・祝日除く  
※3/23(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。

R6

申込締切  
3/8(金)  
B日程 5/31(金)

パンフレット (キタガク講座案内) 配布場所

- ・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



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  
載せていますので、ぜひご覧ください。



スマートフォンで、右のQRコードから、  
または、パソコン等でキタガクと検索

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6年2月8日発行 (次号8月末に発行予定)

## ～市民大学きたもと学苑（キタガク）とは～

市民が主体となってお互いに学びあい、教えあい、高めあうことで、まちづくり、ひとづくりに貢献することを目的としています。

学苑生である「受講生」は、受講料・教材費・学苑運営費、また、市民教授と呼ばれる「講師」は、学苑運営費・講座開催時の会場費、受益者負担のもと相互に協力しあい、講座を運営しています。



## ～キタガク受講の流れ～

### 《往復はがきで申込み》

- ・パンフレットの裏表紙から、往復はがきを作成。
- ・必要事項を記入の上、郵送 もしくは市役所3F キタガク事務局まで 持参 してください。
- ・どちらも 返信用の切手 を必ず貼ってください。



### 《インターネットで申込み》

- ・スマートフォンで、QRコード を読み込むか、パソコン等で キタガク と検索



・ホームページの申込み入力フォームより、必要事項を入力し、送信してください。  
※申込受付の 自動返信メール が届きますので、必ず確認してください。 ([kitagaku3@gmail.com](mailto:kitagaku3@gmail.com))

受講可否決定（申込締切後）

受講可否の返信ハガキをお送りします

受講可否のメールをお送りします



受講料等の納入

受講料等の納入期間（表紙記載）に受講料等の納入をお願いします  
（場所：市役所3階 生涯学習課窓口 平日 8:30～17:15）

講座初日に会場へお越しください

## ～市民教授になりませんか～

### 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年度後期講座（令和6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。詳しくは事務局までお問合せ下さい。



# 通年

※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13日（火）～3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
1	【女性のためのアロマテラピー講座】(全12回) 毎回、今の自分の心と体に合った香りを選び、ミストブレンドやクリームを作ります。日常に役立つ香りの活用法を知りたい方におすすめです。 香水や柔軟剤などの強い香りを身につけての参加はお控え下さい	学習センター 4/15、5/20、6/17、7/8、 8/5、9/9、10/21、11/18、 12/16、1/20、2/17、3/17 月曜日 10:15～11:45	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	¥2,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥9,180	6人 アロマ初心者の方、 女性限定  なし
	【人相学からみる『運が舞い込む開運メイク』】(全12回) お顔は未来の予兆を表す大切な場所です。スキンケアやメイクアップで運の良いお顔に変えて運と若さを手に入れませんか。	西部公民館 4/17、5/8、6/12、7/10、 8/7、9/11、10/9、11/13、 12/11、1/8、2/12、3/12 水曜日 10:15～11:45	 ・全米ヨガアライアンスRYT2000	¥2,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥7,800	5人 女性限定  大きめの鏡、髪留め
3	【カラオケ講座】～カラオケは遊びながら 身心が鍛えられる 良い事多し～(全24回) 唄う事が嫌いでも、声を出す気持ちで気軽に始めてみませんか？必ず良い事ばかりです。喉の運動や内臓の運動に、心の運動にもなり輝く日々が続きます。	北部公民館 4/11、25、5/9、23、 6/13、27、7/11、25、 8/8、22、9/12、26、 10/10、24、11/14、28、 12/12、26、1/9、23、 2/13、27、3/13、27 木曜日 13:00～16:30	三沼 忠雄 ・歌謡教授 ・全日本歌謡連盟 ・埼玉県歌謡指導者連盟 副理事長 ※アシスタント 1名	¥2,000 受講料¥12,000 (¥500×24回) 教材費¥3,000	20人 どなたでも  筆記用具、 飲み物
	【楽しい着付け教室】(全20回) 箆笥の中にしまっている着物を虫干しのつもりで出して着てみませんか？日本の伝統文化を見直す良いキッカケになると思います。	文化センター中央公民館 4/17、24、5/15、29、 6/5、19、7/3、8/21、 9/18、10/2、30、11/6、 20、12/4、18、1/15、 29、2/5、19、3/5 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	【着付け講座】 ～四季を通してお着物を楽しみましょう～(全22回) お着物、箆笥に眠らせていませんか？気軽に着られるように、そして楽しみながら着物美人・マナー美人になり和服文化を大切に伝承していきましょう。	中丸公民館 4/16、30、5/7、21、 6/4、18、7/2、16、 8/6、9/3、17、10/1、15、 11/5、9/12/3、17、 1/21、2/4、18、3/4、18 火曜日 男性…13:00～14:00 女性…14:00～16:00	森岡 美衣 ・1級着付け技能士(国家検定) ・ハクビ京都市きもの学院教授 ・ウォーキング&ストレッチアドバイザー ・国際ナショナルライセンス	¥2,000 受講料¥11,000 (¥500×22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
	【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) お着物、箆笥に眠らせていませんか？気軽に着られるように、そして楽しみながら着物美人・マナー美人になり和服文化を大切に伝承していきましょう。	中丸公民館 4/20、5/18、6/1、7/13、 8/3、9/21、10/19、11/16、 12/21、1/18、2/15、3/15 土曜日 男性…13:00～14:00 女性…14:00～16:00	 ・ウォーキング&ストレッチアドバイザー ・国際ナショナルライセンス	¥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
7	【短歌講座】 ～楽しみながら短歌を作ろう～(全12回) 短歌を1首鑑賞しながら、作者の気持や背景を考える。茶菓子を食べながら、自分の気持を短歌にしてみましょう。家に咲く花を持ち寄って短歌を作りましょう。	文化センター中央公民館 4/20、5/18、6/15、 7/20、8/31、9/21、 10/19、11/30、12/21、 1/18、2/15、3/15 土曜日 10:00～12:00	森川 和代 ・日本歌人クラブ会員 ・星雲短歌会員 ・北本市短歌連盟会長	¥2,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥6,000	10人 初めての方、 経験者、興味のある 方、どなたでも  筆記用具、大きめの茶 碗、あれば花や枝など
	【歌声ひろば】～広いホールで楽しく歌おう～(全12回) 最近声が出にくくなってきた方、大きな声で歌いたい方におススメの講座です。懐かしの歌を10曲程歌います。ピアノの伴奏に合わせて気持ちよく歌いましょう。	文化センター中央公民館 4/9、5/14、6/11、 7/9、8/27、9/10、 10/8、11/12、12/10、 1/28、2/25、3/11 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)	¥2,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥1,300	80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

「改版 愛唱名歌をお持ちの方は教材費 200円

# A日程

● 教養関係講座 ●

※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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月13日(火)～3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
9	<b>【やさしい心理学】</b> ～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、心理学を使い解説します。	<b>文化センター中央公民館</b> 4/17、5/15 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
10	<b>【高齢者介護と認知症】</b> ～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る講座です。認知症予防や紙オムツ装着や車イス移乗の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。	<b>文化センター中央公民館</b> 6/14、7/5、8/9、9/13 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、3、4日目は動きやすい服装(スカートNG)
11	<b>【初めてのフリマアプリ講座】</b> ～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、ゴミの削減の為に、まだ使えるけど不要なモノを処分せずにお金に変えませんか？スマホの活用術フリマアプリを1から教えます！	<b>文化センター中央公民館</b> 5/19、26、6/9、23、30 日曜日 9:30～10:30	山田 諒介 ・フリマアプリ歴8年 ・キタガク講師歴あり	¥1,000 受講料2,500 (¥500×5回) 教材費¥1,000	12人 初めの方、初心者、上手く売れない方 データ通信の出来るスマホ、身分証明書/運転免許証・マイナンバーカード等(アプリ登録に必要な為)
12	<b>【楽しく便利なスマホ教室】</b> ～スマホをもっと楽しく便利に使いたい方～(全8回) スマホを持っているけど、使い方がいまいち分からない、いろいろな事したいけど難しそうと思っているあなたに朗報です。楽しく便利に使えるようになります。	<b>文化センター中央公民館</b> 4/10、17、24、5/1、8、15、22、29 水曜日 10:00～12:00	 早川 澄雄 ・パソコン歴30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	<b>【絵画を読む】</b> ～0から学ぶ美術史入門～(全10回) 絵画(アート)は見るだけでなく、読むこともできます。美術の歴史・時代背景・図像の知識があると、作品の世界が広がります。0から始めましょう。	<b>駅西口ビル市民交流プラザ</b> 5/8、22、6/12、26、7/10、24、8/14、28、9/11、25 水曜日 9:30～12:00	山田 俊二 ・元埼玉県立高等教諭 ・埼玉新聞「首都圏アートナビ」担当 ・早稲田大学大学院美術史学科修了	¥1,000 受講料5,000 (¥500×10回) 教材費¥1,000	20人 初めの方 興味のある方 筆記用具
14	<b>【旧ユーゴ連邦国とバルト三国の主な世界遺産を巡る旅】</b> (全6回) クロアチ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紹介しながら旅をします。	<b>文化センター中央公民館</b> 4/12、19、26、5/10、17、24 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 世界遺産や海外旅に興味のある方 筆記用具
15	<b>【埼玉歴史散歩】</b> (全2回) 私たち埼玉県人は、あまり埼玉のことを知らないように思います。古代から現代にいたるまでの埼玉の歴史にふれてみたいと思います。	<b>文化センター中央公民館</b> 4/8、5/13 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) 教材費¥200	10人 どなたでも 筆記用具
16	<b>【『莊子』を読む】</b> ～人間の本来の生き方とは何かを考える～(全5回) 音読を中心とする参加型講座です。人間の精神の開放を目指した『莊子』を寓話を通して考え、世の中の価値観を無用の用から学び、有意義な人生を考える。	<b>文化センター中央公民館</b> 5/24、6/7、21、7/5、19 金曜日 13:30～15:30	古茂田 彰男 ・けんかつまなびあい講師 ・漢文音読の会 代表	¥1,000 受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥500	15人 どなたでも 筆記用具、ノート、飲み物、マスク着用
17	<b>【『枕草子』を読む】</b> ～敗者の文学から学ぶ平安時代とは～(全6回) 『枕草子』を音読する参加型講座です。敗者の文学という視点から平安の知識人達が求めた生き方に触れませんか。現代版枕草子も作者に代わって創作します。	<b>文化センター中央公民館</b> 5/15、29、6/5、12、7/3、10 水曜日 13:30～15:30		¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥500	15人 どなたでも 筆記用具、ノート、飲み物、マスク着用
18	<b>【声に出して読む『論語』】</b> ～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、じっくり学びましょう。 ※『論語』金谷治訳注(ワイド版・岩波文庫)を使用。始めて受講される方には、教材は講師で用意します。	<b>文化センター中央公民館</b> 4/8、5/20、6/10、7/8、8/19、9/9 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¥3,000 (¥500×6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)

# A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月13日(火)～3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	<b>【楽しい韓国語講座】</b> ～入門～ (全8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 5/11、25、6/1、22、29、 7/13、20、27 土曜日 13：30～14：30	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4,000 (¥500×8回) 教材費¥1,300	20人 初めての方 興味のある方 筆記用具、 10 マスノート
20	<b>【楽しい韓国語講座】</b> ～初級～ (全8回) 韓国の文化に触れながら韓国語の簡単な会話を楽しく習得し、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 5/11、25、6/1、22、29、 7/13、20、27 土曜日 15：30～16：30		¥1,000 受講料4,000 (¥500×8回) 教材費¥1,300	20人 読み書きできる方、経験者 筆記用具、 10 マスノート
21	<b>【楽しい音読講座・午前】</b> ～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、声と表情を磨いて、若々しい印象に。滑舌が良くなった！教材も楽しい♪とのお声を頂いています。	文化センター中央公民館 4/17、24、5/8、29、6/5、 7/3、31、8/28、9/4、25 水曜日 10：00～11：30	阿久津 葉子 ・ボイストレーニング 指導歴8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、男性歓迎 鏡、筆記用具、飲み物
22	<b>【楽しい音読講座・午後】</b> ～ボイストレーニングでアンチエイジング～ (全6回) 名著の朗読やお顔の体操で、声と表情を磨いて、若々しい印象に。滑舌が良くなった！教材も楽しい♪とのお声を頂いています。	文化センター中央公民館 5/15、6/12、26、 7/24、8/21、9/18 水曜日 14：00～15：30		¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥100	15人 どなたでも、男性歓迎 鏡、筆記用具、飲み物
23	<b>【相続や相続税、遺言の基礎知識】</b> ～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 6/15、29 土曜日 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 初めての学ぶ方 (基礎的な内容です) 筆記用具
24	<b>【くらしとお金のライフプラン講座】</b> ～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 4/13、27、5/11、25 土曜日 9：30～11：30		¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥1,000	15人 初めての学ぶ方 (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！					
25	<b>【ミニブリッジ講座】</b> ～コントラクトブリッジの簡易版・ミニブリッジをやってみませんか～ (全4回) ミニブリッジは4人が2人ずつのペアになって戦うゲームです。13枚の手札をルールに従って1枚ずつ出していき、7勝したペアが勝ちます。どうでしょうか。	文化センター中央公民館 4/11、18、25、5/2 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認ブリッジ・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、経験者 なし 
26	<b>【プチ終活講座】</b> ～そろそろ始めませんか！楽しく懐かしくしっかりと残せる書類づくりを！～ (全6回) 楽しく単純に書こうシステムダイアリー。思い出をマイヒストリーで記録し、そしてマネージメントリストで大切な人に書類を残しましょう。お手伝いします。	南部公民館 4/10、24、5/22、29、 6/5、26 水曜日 13：30～15：30	田上 克義 ・一級建築士 ・宅地建物取引主任者 ・インテリアプランナー	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥200	10人 どなたでも A4判レポート用紙 1冊、30cm定規、 筆記用具
27	<b>【数秘術入門講座】</b> ～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、本当の自分と出会しましょう。 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 4/19、5/17、31 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、復習したい方 筆記用具、 ノート 
28	<b>【楽しい『エニアグラム心理学』体験講座】</b> ～人間関係で悩まなくなる～ (全6回) 人間は9タイプ！「なんであの人とうまくいかないの？」を実際に体験してみる楽しい講座です。親子・夫婦・職場の人間関係がスムーズになります。	文化センター中央公民館 4/20、5/18、6/22、 7/13、8/10、9/14 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¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥3,000	30人 どなたでも 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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月13日(火)～3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	【動物キャラナビで人生エンジョイ!!】(全2回)	文化センター中央公民館 4/18、5/9 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	15人 初めての方 ※お子様連れ歓迎
	受講料¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥500			筆記用具 	
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					

## ● 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
30	【おとなの造形教室】～美術が苦手な方大歓迎! 誰にでも簡単に楽しいアートです～(全5回)	文化センター中央公民館 5/15、6/19、7/17、 8/21、9/18 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	8人 18歳以上
	受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥2,000			新聞紙1日分、 雑巾 	
31	【楽しい俳句講座】(全10回)	駅西口市民交流プラザ 4/10、24、5/8、22、6/12、 26、7/10、24、8/14、28 水曜日 10:00～12:00	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大学卒業 ・句集、歌集の 編集・出版	¥1,000	10人 初心者、経験者
	受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥2,000			ノート、筆記用具	
32	【楽しい色鉛筆画講座】(全10回)	駅西口市民交流プラザ 4/10、24、5/8、22、6/12、 26、7/10、24、8/14、28 水曜日 13:30～15:30		¥1,000	10人 初めての方、経験者
	受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥3,550			鉛筆(HB又は2B又は 3B)、消しゴム、鉛筆 削り	
33	【川柳講座】～川柳で百歳時代を生き抜こう～(全6回)	コミュニティセンター 4/24、5/22、6/26、 7/24、8/28、9/25 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19年 ※アシスタント1名	¥1,000	15人 どなたでも
	受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥600			筆記用具 	
34	【一度はやってみよう!!茶道講座】 (全10回)	文化センター中央公民館 4/16、23、5/14、28、 6/11、25、7/9、8/27、 9/10、24 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	10人 初めての方、 経験者、男性 親子参加歓迎
	受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥5,000			ふくさ、扇子、懐紙、 楊枝(お持ちの方)、 白色の靴下	
35	【着付け講座】 ～ちょっと頑張って着物スタイル～(全8回)	文化センター中央公民館 4/8、15、5/13、20、 6/10、17、7/8、9/9 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	8人 初めての方、経験者
	受講料¥4,000 (¥500×8回)			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)	
36	【華道講座】～美しいお花で心豊かに楽しく!～(全3回)	文化センター中央公民館 4/13、5/18、6/15 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	5人 女性限定 初めての方、再受講の 方、興味のある方
	受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥3,600			華道用はさみ、新聞 紙、雑巾、持ち帰りの 袋 	
37	【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)	勤労福祉センター 4/17、5/15、6/19、 7/17、8/21、9/18 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	10人 初めての方、経験者
	受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥2,500			かな小筆、墨、硯、 下敷 ※貸出あり	

# A 日程

## ● 芸術・文化講座 ●

※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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月13日（火）～3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
38	【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）	文化センター中央公民館 4/19、26、5/17、31、 6/14、28、7/12、26 金曜日 10：00～11：30	柳原 恵美 ・日本書道技法士協会 認定師範 ・一級書道技法士	¥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
	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、暑中見舞、芳名帳と暮らしに役立つ書を学びます。				小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
39	【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）	文化センター中央公民館 4/17、5/1、15、29、 6/5、19、7/3、17 水曜日 10：00～11：30		¥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
	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、行書の知識、暑中見舞、古典、現代文等、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。				小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
40	【書道常識講座】（全8回）	東部公民館 4/16、5/14、28、6/4、18、 7/2、23、9/3 火曜日 13：30～15：00	石井 春風 ・習字学会書道、ペン 指導 ・産経国際書展審査員 ・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
	正しい文字の形、正しい姿勢、運筆等、大切な部分の指導から行います。				書道用具一式
41	【ペン習字講座】（全8回）	東部公民館 4/23、5/21、6/11、25、 7/9、30、8/27、9/10 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
	正しい文字の形、力を入れずしっかりとした文字を書く方法等々を指導します。				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
42	【作詞者と歌う「荒川のうた」講座】 ～♪歌って笑顔と健康を♪～（全11回）	コミュニティセンター 4/17、5/1、15、6/5、 19、7/3、17、8/7、21、 9/4、18 水曜日 10：00～11：30	高野 美代子 ・荒川のうた作詞 ・荒川のうた合唱団 25年 ※アシスタント1名	¥1,000  受講料¥5,500 （¥500×11回） 教材費¥6,000	20人 初めての方、経験者 男女問わず歓迎
	荒川のうたは北本を流れる荒川の源流～東京湾への歌です。♪荒川のふるさと♪SLバレー♪デーノタメ遺跡♪石戸蒲ザクラ等歌えば、心も晴れて笑顔が生まれます。				 前回受講者は教材費500円
43	【女性の演歌講座】 ～唄える幸せに感謝～（全10回）	文化センター中央公民館 4/30、5/7、21、6/4、18、 7/2、16、30、9/3、17 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	¥1,000  受講料¥5,000 （¥500×10回） 教材費¥2,100	15人 初めての方、経験者 60歳以上の女性
	子育てに一段落。定年退職された方。人前で唄った事のない方。元気でいたい方。課題曲を一曲ずつ丁寧に学んで唄える喜びを体験して下さい。待っています。				筆記用具、飲み物
44	【やさしい民謡講座】～日本のうたを歌う～（全10回）	西部公民館 4/10、17、24、5/8、15、 22、29、6/5、12、19 水曜日 10：00～12：00	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
	日本人の生活の中で、触れ合ってきた「日本のうた」。その楽しさと美しさを独自に開発した新しい手法で、誰でも歌えるように指導します。				飲み物、腰紐またはベルト、筆記用具、録音機器（お持ちの方）
45	【三味線講座】～三味線は楽しい～（全5回）	コミュニティセンター 4/14、28、5/12、6/9、23 日曜日 10：00～12：00	藤本 秀遥 ・藤本流三味線名取 （指導歴8年） ・民謡三段助教授	¥1,000  受講料¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥300	3人 どなたでも ※お子様歓迎
	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、バチ当てから入ります。				筆記用具 ※三味線の貸出あり
46	【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）	東部公民館 4/13、5/11、25、6/8、22、 7/13、20、8/3、24、9/7 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	6人 初心者、経験者、 興味のある方
	人気のソロギター!! ちょっとしたコツが分かれば楽しく簡単に弾けます。やさしい曲から始めましょう。初心者の方も、ギターが好きだという方も、ぜひどうぞ。				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
47	【はじめてのギター講座】 ～基礎から学べる初心者の方対象の講座～（全6回）	東部公民館 4/21、5/19、6/16、 7/21、8/18、9/8 日曜日 9：30～11：30		¥1,000  受講料¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥500	6人 初めての方、 経験者、興味のある方
	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! という方の初心者基礎講座です。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。				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

歌唱指導はありません

# A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月13日(火)～3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
48	<b>【オカリナアンサンブル講座】</b> ～癒しの音色を奏でましょう～ (全12回) オカリナの温かくて懐かしい音色にのせ、1人では味わえないハーモニーを2本の音の違う管を使い分け、広がりのある音色を一緒に奏でましょう。	<b>西部公民館</b> 4/12、26、5/10、24、 6/14、28、7/12、26、 8/9、23、9/13、27 金曜日 13:30～15:00	小山 圭子 ・オカリナ歴18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 <b>教則本をお持ちの方は教材費200円</b>	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)
	<b>【楽しいオカリナ講座】</b> ～指と息を使って、オカリナで楽しく脳トレ?!～ (全12回) 昔、吹いた事がある方や、初めてオカリナに触れる方、童謡唱歌や懐メロ、クラシックなどをイタリア生まれの素朴なオカリナの優しい音色で楽しみませんか?	<b>西部公民館</b> 4/12、26、5/10、24、 6/14、28、7/12、26、 8/9、23、9/13、27 金曜日 15:20～16:50		¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥2,200 <b>教則本をお持ちの方は教材費200円</b>	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)
50	<b>【楽しいピアノ講座】</b> ～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。ゆっくり自分のペースで進めましょう♪	<b>勤労福祉センター</b> 4/17、24、5/15、6/19、 7/17、8/21、9/18 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)
	<b>【のんびりピアノ教室】</b> (全9回) 2つのグループに分かれて1人15分ずつレッスンします。お家にも練習できるピアノは脳トレも兼ねます。初心者歓迎。リピーターも歓迎。1人1人に合った指導を心がけます。是非1曲でも練習しませんか?	<b>コミュニティセンター</b> 5/16、30、6/6、20、7/4、 18、8/1、29、9/5 木曜日 14:00～16:00		青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ科卒業 ・大人のピアノ教室 ・コーラス伴奏	¥1,000 受講料¥4,500 (¥500×9回) 教材費¥100
52	<b>【大人のピアノ講座】</b> ～弾くって楽しい!～ (全11回) 半年間、個人レッスンでピアノを学んでいきます。初めての方でもすぐ弾ける曲があります。同じ趣味の方たちとの出会いも楽しいですよ!	<b>文化センター中央公民館</b> 5/13、20、6/3、17、7/1、 8、29、8/5、19、9/2、9 月曜日 13:00～16:45	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)
	<b>【初めてでも楽しい!大人のピアノ講座】</b> (全11回) 音楽のジャンルを問わず楽しめるピアノ。あなたの弾きたい曲を丁寧に指導します。個人レッスンなので楽譜が読めない方も心配ご無用です。始めてみませんか。	<b>北部公民館</b> 4/19、5/17、31、6/7、 21、7/5、19、8/2、23、 9/6、20 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)

## ● 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
54	<b>【陶芸講座】</b> ～月2回 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…初心者にやさしい基本編と好きなものを作る応用編が選べます。作る楽しさと使う楽しさ、陶芸の文化を知る楽しさを感じて下さい。	<b>文化センター中央公民館</b> 4/12、26、5/10、24、 6/14、28、7/12、26 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)
	<b>【陶芸講座】</b> ～月2回 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…初心者にやさしい基本編と好きなものを作る応用編が選べます。作る楽しさと使う楽しさ、陶芸の文化を知る楽しさを感じて下さい。	<b>文化センター中央公民館</b> 4/12、26、5/10、24、 6/14、28、7/12、26 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)
56	<b>【シャドウボックス講座】</b> ～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プリントを使い、立体的にまるで陶器の様な作品を作ります。初めての方でも楽しく作れます。	<b>コミュニティセンター</b> 4/16、30、5/7、21、 6/18、7/2、16、9/3 火曜日 9:30～12:00	山口 こずえ ・3D Art 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	6人 初めての方 筆記用具、はさみ、カッター、30cm定規、作品持ち帰り袋、眼鏡(必要な方)
		<b>作業の際、眼鏡を使用する方は眼鏡持参</b>		<b>材料を変更する場合があります</b>	

# A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月13日(火)～3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
57	【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？ <b>彫刻刀の貸出あり</b>	中丸公民館 4/18、25、5/9、23、 6/6、20、7/4、18、 8/1、15、9/5、19 木曜日 13:00～15:00	佐藤 堅一 ・指導歴6年	¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥1,700	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)
	過去受講者で防刃手袋をお持ちの方は1,400円				
58	【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。慌ただしい日常を忘れ、新しい趣味として「お地蔵さん」に癒されませんか？ <b>彫刻刀の貸出あり</b>	中丸公民館 4/20、27、5/11、25、 6/8、22、7/13、20、 8/3、17、9/7、21 土曜日 13:00～15:00		¥1,000 受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥1,700	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)
	過去受講者で防刃手袋をお持ちの方は1,400円				
59	【楽しいカギ針あみ講座】 ～モチーフつなぎを楽しんで～(全8回) 配色を考えながらモチーフつなぎの小物敷きを作ります。つなぎ方がマスター出来れば、後はモチーフつなぎで自由作品を…バックやブルオーバーに挑戦OK!!	文化センター中央公民館 4/9、23、5/7、14、28、 6/4、11、25 火曜日 13:30～15:30	津田 燿桃 ・手編み、機械編み 講師 ・ニット作家 ・指導歴8年	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥3,980	10人 初めての方、 経験者、興味のある方 カギ針(4号～5号)、 はさみ、筆記用具、毛 糸針、メジャー等
	テキスト「いちばんわかるかぎ針あみのモチーフとモチーフつなぎ」をお持ちの方は3,000円				
60	【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・観葉植物を使った作品を作ります。 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 4/23、5/21、6/18 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¥12,500	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
	61	【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・観葉植物を使った作品を作ります。 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 4/20、5/18、6/15 土曜日 14:00～16:00	・ローズアドバイザー	¥1,000 受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥12,500
					
62	【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ッパの基礎を学べます。	文化センター中央公民館 4/11、5/2、6/6、 7/4、8/1、9/5 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 ー芸術協会講師校	¥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
	63	【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ッパの基礎を学べます。	文化センター中央公民館 4/20、5/18、6/15、 7/20、8/17、9/21 土曜日 13:30～15:00	※アシスタント1名	¥1,000 受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥15,000
					
64	【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。初心者歓迎！	文化センター中央公民館 4/15、5/20、6/17、 7/8、29、9/9 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 ンプル主宰	¥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 メジャー(お持ちの 方)、筆記用具
	65	【和服リメイク講座Ⅶ】～カシュクール風チュニックと軽やかクロッシェ(帽子)～(全5回) 和服の素材を生かしたシャープな印象のチュニックは裾のデザインが体型カバーにお奨めです。 風を感じるさわやかな折りたためる共布の帽子に挑戦してみませんか。	文化センター中央公民館 6/1、15、7/6、20、8/3 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¥450
					
66	【水引教室】～水引でかわいい動物のチャームを結んでみましょう！～(全4回) 「あわじ結び」で出来る猫や鳥などを結び、 かわいいチャームにしましょう。 イヤリングにしたり、 フォトフレームに入れたり etc. . . .	文化センター中央公民館 5/18、25、6/1、22 土曜日 13:30～15:30	島田 京子 ・日本水引クリエイ 協会 初伝 ・和裁師範	¥1,000 受講料¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥800	5人 初めての方、 経験者、興味のある方 はさみ、目打ち
					

# A 日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月13日(火)～3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
67	【手仕事・ビーズ講座】～手作りのアクセサリや小物を身につけて出かけましょう～(全5回)	文化センター中央公民館 4/11、5/9、6/13、 7/11、9/12 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 ・オートクチュール ビーズ刺繍専任 教授認定	¥1,000  受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥10,000	5人 初めての方、 興味のある方
	初めての方でも完成できるレシピで手作りのアクセサリや小物を作ります。やってみたいけど細かくて難しそう…そんな方にもお勧めです。				筆記用具、はさみ

## ●子育て・親子・子ども向け講座●

No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
68	【はじめての「ピアノ」】～トリトルプリンセス・プリンスのように「ピアノ」を奏でよう♪～(全3回)	文化センター中央公民館 4/21、5/19、6/2 日曜日 10:00～12:00	中村 千穂美 ・オンピーノ音楽教室 ピアノ講師 ・社会福祉主事 ・子育て支援員	学苑運営費免除  受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥40	5人 初めての方、興味 のある方、3歳～小学 2年生まで
	初めに課題曲(チューリップ)に合わせて、リズムや音階を学びます。その後、課題曲や好きな曲をピアノで弾きます。1人1人に合わせて進めていくはじめての「ピアノ」。20分間の個人レッスンです。 ※レッスン中は親も同席をお願いいたします。				筆記用具、お持ちの方は、楽譜(好きな曲、弾きたい曲)

## ●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
69	【みんなの認知症予防ゲームと笑いヨガ】(全6回)	南部公民館 4/13、5/11、6/8、 7/13、8/10、9/7 土曜日 13:30～15:30	松村 純子 ・笑いヨガティーチャー ・北本笑いヨガクラブ 主宰 ・脳活性化ゲーム リーダー	¥1,000  受講料¥3,000 (¥500×6回)	10人 どなたでも
	【軽い運動】笑っていますか?笑いの健康効果は沢山あります。認知症予防もその1つです。適度に体と頭を使う楽しいゲームと笑いの体操でイキイキ元気に!				動きやすい服装 飲み物
70	【みんなの認知症予防ゲームと笑いヨガ】(全3回)	東部公民館 4/14、5/12、6/9 日曜日 13:30～15:30	走尾 千恵美 ・テープケアコーチ	¥1,000  受講料¥1,500 (¥500×3回)	10人 どなたでも
	【軽い運動】笑っていますか?笑いの健康効果は沢山あります。認知症予防もその1つです。適度に体と頭を使う楽しいゲームと笑いの体操でイキイキ元気に!				動きやすい服装 飲み物
71	【テープケア講座】～とにかく貼るだけ!自然に不調が消えていく50cmテープケア(全3回)	学習センター 4/16、23、30 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¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥2,200	10人 どなたでも
	【あしぶみチェックあり】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できます。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♪				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 くくれる短パンカスカ ート、ハンドクリーム (ニベアなど)
72	【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)	北部公民館 4/20、5/18、6/1、8、 15、29、7/13、20、 8/17、31、9/14、21 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 23年	¥1,000  受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥100	15人 概ね60歳以上 興味のある方
	【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。				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、マスク
筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料					
73	【身体と心を感じ整えるイス体操】～自分の「今」と向き合うセルフケア～(全6回)	南部公民館 4/13、5/18、6/8、 7/20、8/10、9/21 土曜日 10:00～11:15	腰塚 恵子 ・イコ式スケルタル・ 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
	【軽い運動】細部から全身を動かし、動きやすさに繋げていくイスに座って行う体操です。マインドフルネス瞑想も取り入れ、楽な呼吸、心の安定、脳力UPにも期待大。				動きやすい服装、 飲み物、 汗拭きタオル
74	【イス体操】 ～元気なうちから始めよう!フレイル予防～(全6回)	北部公民館 5/2、30、6/6、 7/4、8/1、9/5 木曜日 9:00～10:00	伊藤 有紀 ・介護予防運動指導士 ・健康運動実践	¥1,000  受講料¥3,000 (¥500×6回)	15人 65歳以上
	【軽い運動】65歳になったら誰でもフレイル予防が必要です。日常動作の基盤となる筋肉を中心にトレーニングをして、いつまでも若々しい身体をめざしましょう。				フェイスタオル、動き やすい服装、動きやす い靴、飲み物
75	【骨盤調整ストレッチ】(全6回)	北部公民館 4/18、5/16、6/20、 7/18、8/29、9/19 木曜日 9:00～10:00	伊藤 有紀 ・介護予防運動指導士 ・健康運動実践	¥1,000  受講料¥3,000 (¥500×6回)	15人 どなたでも
	【軽い運動】骨盤が歪んでいると冷え性・自律神経の乱れ・肩こり・腰痛などに繋がります。ストレッチを中心に少しトレーニングをして骨盤の歪みを改善しましょう。				ヨガマット(バスタオルでも可)、動きやす い服装、飲み物

# A日程

●スポーツ・健康・美容講座●

※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

【4~6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月13日(火)~3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
76	【イケコの中から再生イス体操!】(全11回) 【軽い運動・筋力アップ】緩やかな動きで、脳とからだをつなぐ静かで楽しいイス体操です。姿勢が良くなりスムーズな動きができるようになります。ソフトな筋トレも行っています。	文化センター中央公民館 4/23、30、5/7、28、 6/4、25、7/2、30、 8/27、9/3、24 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¥5,500 (¥500×11回)	22人 どなたでも 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物
77	【姿勢が良くなるイス体操講座】 ~肩こり・首こり・猫背に効果があります~(全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 4/8、15、5/6、13、20、 6/3、10、17 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 ・ハンドマッサージコーディネーター	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	25人 中高年 女性限定 汗ふきタオル、飲み物
78	【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 4/26、5/10、24、6/7、21、 7/5、19、8/2、9/6、20 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	¥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
79	【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 4/9、16、5/14、21、 6/11、18、7/9、16、 8/13、20、9/10、17 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¥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
80	【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 4/11、25、5/9、23、 6/13、27、7/11、25、 8/8、22、9/12、26 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認定アロマセ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
81	【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 4/11、25、5/9、23、 6/13、27、7/11、25、 8/8、22、9/12、26 木曜日 15:00~16:00	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認定アロマセ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
82	【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 4/17、5/1、15、29、 6/5、19、7/3、17、 8/7、21、9/4、18 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認定アロマセ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
83	【デトックスヨガ・前半クラス】 ~心も身体もすっきりと!~(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 4/18、5/16、30、6/13、 27、7/11、25、8/8、 22、29 木曜日 13:30~14:30	高橋 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
84	【デトックスヨガ・後半クラス】 ~心も身体もすっきりと!~(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 4/18、5/16、30、6/13、 27、7/11、25、8/8、 22、29 木曜日 15:00~16:00	高橋 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
85	【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 4/12、26、5/10、24、6/7、 21、7/5、19、8/2、16 金曜日 13:30~14:30	高橋 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
86	【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 4/12、26、5/10、24、6/7、 21、7/5、19、8/2、16 金曜日 15:00~16:00	高橋 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

※申込み注意  
No.83、84 はいずれか一方のみ、お申し込みできます。  
(No.85、86も同様)

# A 日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4~6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月13日(火)~3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
87	【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6回)	文化センター中央公民館 4/9、5/14、28、 6/11、7/9、9/10 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ー スト	¥1,000	25人 20歳以上の女性 初めての方、経験者
	【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？			受講料¥3,000 (¥500×6回)	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
88	【カラダすっきりチェアエクササイズ】 ～肩こり解消 猫背改善に～ (全6回)	文化センター中央公民館 4/9、5/14、28、 6/11、7/9、9/10 火曜日 14:25~15:10		¥1,000	15人 20歳以上の女性 初めての方、経験者
	【少きつい運動】 イスを使って行う全身を使ったストレ ッチの講座です。簡単なマッサージや軽い体幹トレーニ ングも加え美姿勢を目指しましょう。			受講料¥3,000 (¥500×6回)	汗拭きタオル、飲み 物、動きやすいシュー ズ、服装
89	【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10回)	西部公民館 4/10、17、24、5/8、15、 22、29、6/5、12、19 水曜日 13:10~14:10		¥1,000	16人 20歳以上の女性 初めての方、経験者
	【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 もカラダも解さほぐしましょう。			受講料¥5,000 (¥500×10回)	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
90	【はじめてさんのフラ講座】 (全10回)	東部公民館 4/12、26、5/10、24、 6/14、28、7/12、26、 8/9、23 金曜日 14:15~15:45	石澤 陽子 ・フラ歴26年 ・指導歴18年	¥1,000	15人 初めての方
	【軽い運動】 本当にはじめてでも安心です。基本を楽しく やさしくレッスンしていきます。手の動きと足の動き(ス テップ)と覚えて軽い運動と脳トレを一緒に！			受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	動きやすい服装(スカ ート着用が望まし い)、ソフトなダンス シューズまたは汚れ てもよいソックス、飲 み物
91	【シニアのための元気フラ講座】 (全10回)	東部公民館 4/15、5/13、20、 6/3、17、7/8、29、 8/5、19、9/9 月曜日 14:00~15:30		¥1,000	15人 65歳~ 初めての方、経験者
	【軽い運動】 続けることが大切。無理なく楽しく元気にフラ。 初めてでも安心。軽い運動と脳トレと考えて一緒に踊 りませんか？これからも元気な毎日のために。			受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥200	動きやすい服装(スカ ート着用が望まし い)、ソフトなダンス シューズまたは汚れ てもよいソックス、飲 み物
92	【楽しいフラダンス講座】～ハワイの文化といわれるフラ を楽しく学びましょう！～ (全12回)	文化センター中央公民館 5/23、30、6/27、7/25、 8/22、29、9/26	ラニ 岩永 ・フラダンス歴42年 ・フラダンス及びポリ ネシアン舞踊指導 歴37年	¥1,000	25人 初めての方、 経験者、どなたでも
	【経験・体調に合わせて指導します】独自のメソッドで初 心者から経験者迄、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身の柔軟を心がけ、笑いあいの楽しい レッスンにぜひ御参加下さい。  ※今回、2会場になっております。日により会場が違います ので、必ずご確認ください。なお、どちらかのみ受講は 出来ませんのでご了承ください。	コミュニティセンター 4/11、25、6/13、7/11、 9/12 木曜日 10:30~11:30		受講料¥6,000 (¥500×12回)	ウエストを締め付け ない服装、踵のないバ レエシューズ(初回に 説明します)、飲み物 ※文化センター中央 公民館は汚れてもよ いソックス
93	【楽しいフラダンス講座】～笑いあいの楽しいレッス ンで免疫力をあげましょう！～ (全12回)	コミュニティセンター 4/9、23、5/21、28、 6/11、25、7/9、23、 8/13、27、9/10、17 火曜日 10:30~11:30		¥1,000	25人 初めての方、 経験者、どなたでも
	【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。熱心に学ばれるリ ピーターさん達と共に明るく楽しく元気にレッスンしまし ょう！			受講料¥6,000 (¥500×12回)	ウエストを締め付け ない服装、踵のないバ レエシューズ(初回に 説明します)、飲み物
94	【DAN DAN ダンス】 (全12回)	学習センター 4/9、16、23、5/7、14、 21、6/4、11、18、 7/2、9、16 火曜日 10:00~11:00	yuko ・ダンス指導歴25年 ・DANSE&YOGA Place48 主宰	¥1,000	15人 初めての方、 経験者、運動経験者
	【少きつい運動】 じわじわ身体を動かし、音楽に合わせて 身体をほぐしていきます。ステップから、だんだんダン スになっていきます。ダンスはドラマチックな身体との出 会い。			受講料¥6,000 (¥500×12回)	ヨガマットもしくは バスタオル、シュー ズ、飲み物
95	【ゆらぎ世代のためのきらめきボディワーク】 (全12回)	学習センター 4/10、17、5/1、8、15、 6/5、12、19、7/3、10、 17、8/7 水曜日 10:00~11:15		¥1,000	15人 女性限定 初めての方
	【少きつい運動】 なんとなく不調な方。是非ご参加下さ い。身体を伸ばしねじりゆるめることで体をスッキリきら きら目覚めさせましょう。			受講料¥6,000 (¥500×12回)	ヨガマットもしくは バスタオル、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

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月13日(火)～3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
96	【健康社交ダンス初級講座】(全12回)	中丸公民館 4/11、25、5/2、16、 6/6、20、7/4、18、 8/1、15、9/5、19 木曜日 10:00～11:30	榎谷 正治 ・全日本ダンス協会連 合会認定教師 (Class-Fellow ※アシスタント1名 (女性の有資格者) (No.96の講座のみ)	¥1,000	20人 初めての方、 経験者、興味のある方
	【軽い運動】健康には運動と楽しい会話が良いと言われて います。楽しい音楽で運動して筋力がつく健康社交ダンス で体力アップしませんか？優しく指導しますのでどうぞ。	受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥500		動きやすい服装(ジャ ージ等は不可)、長袖 シャツ・ズボン、スカー ト、ダンス靴、タオ ル、飲み物	
97	【健康社交ダンス中級講座】(全12回)	中丸公民館 4/13、27、5/11、25、 6/8、22、7/13、20、 8/10、24、9/14、28 土曜日 10:00～11:30		¥1,000	10人 経験者、 多少でも踊れる方
	【少しきつい運動】昔覚えた社交ダンス、久しく動いてな いダンス、今なら踊る時間がある方、もう一度健康のため に踊りたい、そんな方々にこの中級講座はあります。気楽 にどうぞ。	受講料¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥500		動きやすい服装(ジャ ージ等は不可)、長袖 シャツ・ズボン、スカー ト、ダンス靴、タオ ル、飲み物	

以前、受講されてお持ちの方は教材費無料

以前、受講されてお持ちの方は教材費無料

# B 日程

【7～9月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月13日(火)～5月31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
98	【初めてのフリマアプリ講座】～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)	文化センター中央公民館 8/4、18、25、9/1、8 日曜日 9:30～10:30	山田 諒介 ・フリマアプリ歴8年 ・キタガク講師歴あり	¥1,000	12人 初めての方、 初心者、上手く売れて いない方
	SDGsの時代、ゴミの削減のために、まだ使えるけど不要な モノを処分せずにお金に変えませんか？スマホの活用術フ リマアプリを1から教えます！	受講料¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥1,000		データ通信の出来る スマホ、身分証明書/ 運転免許証・マイナ ンバーカード等(アプリ 登録に必要な為)	
99	【コントラクトブリッジ講座】～1億人のトランプゲー ム(日本人は10万人)～(全10回)	駅西口市民交流プラザ 7/4、11、18、8/15、22、 29、9/5、12、19、26 木曜日 9:30～12:00	堀内 勝臣 ・日本コントラクトブ リッジ連盟公認ブ リッジ・インストラ クター	¥1,000	8人 初めての方 経験者
	大学でプレイされ、単位までもらえるトランプゲームがあ るのです。4人が2人ずつのペアになって戦うゲーム、コン トラクトブリッジをやってみませんか。	受講料¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥500		テキスト (お持ちの方)	
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					
100	【プチ終活講座】～そろそろ始めませんか！楽しく懐か しくしっかりと残せる書類づくりを！～(全6回)	南部公民館 7/10、24、8/7、21、 9/11、25 水曜日 13:30～15:30	田上 克義 ・一級建築士 ・宅地建物取引主任者 ・インテリアプランナー	¥1,000	10人 どなたでも
	楽しく単純に書こうシステムダイアリー。思い出をマイヒ ストリーで記録し、そしてマネージメントリストで大切な 人に書類を残しましょう。お手伝いします。	受講料¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥200		A4判レポート用紙 1冊、30cm定規、 筆記用具	
101	【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1回)	文化センター中央公民館 8/25 日曜日 13:30～ 15:30	中村 純一 ・SDGsボードゲーム認 定ファシリテーター ・認定コミュニケーション トレーナー	¥1,000	8人 小学生高学年以上、 興味のある方
	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。	受講料¥500 (¥500×1回)		筆記用具	
102	【数秘術入門講座】～誕生日からわかること～(全3回)	文化センター中央公民館 7/12、8/9、9/13 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	8人 初めての方、 興味のある方、復習し たい方
	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、本当の自分と出会しましょう。 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	受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥300		筆記用具、 ノート	
103	【華道講座】～美しい花で心豊かに楽しく！～(全3回)	文化センター中央公民館 7/20、8/3、9/21 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	5人 女性限定 初めての方、再受講の 方、興味のある方
	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。	受講料¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥3,600		華道用はさみ、新聞 紙、雑巾、持ち帰りの 袋	
104	【やさしい民謡講座】～日本のうたを歌う～(全10回)	西部公民館 7/10、17、24、31、8/7、 21、28、9/4、11、18 水曜日 10:00～12:00	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	8人 どなたでも
	日本人の生活の中で、触れ合ってきた「日本のうた」。その 楽しさと美しさを独自に開発した手法で、誰でも歌えるよ うに指導します。	受講料¥5,000 (¥500×10回)		飲み物、腰紐またはベル ルト、筆記用具、録音 機器(お持ちの方)	



# B 日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【7～9月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月13日(火)～5月31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	【ガーデニングを楽しむ！はじめてさんのワイヤークラフト】 ～ワイヤークラフトでガーデニングを楽しく♪～(全3回) 錆びにくいアルミワイヤーを使って鉢カバーやガーデンピック等、グリーンやお花達が映えるワイヤークラフトを楽しみましょう。難しい所は事前準備済み♪ 初心者歓迎！	文化センター中央公民館 7/2、8/6、9/3 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¥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 メジャー(お持ちの方)、筆記用具
106	【水引教室】～水引でかわいい動物のチャームを結んでみませんか！～(全4回) 水引で可愛い動物のチャームを結んでみましょう！モチーフとして猫や鳥を結び、フォトフレームに入れたり、アクセサリーにしたりetc...	北部公民館 8/3、17、9/7、28 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¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥800	6人 初めての方、経験者、興味のある方 はさみ 目打ち 
107	【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 7/27、8/17、24 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) ・女子美術大卒業 	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(小学生の兄姉と一緒になら未就学児も可) なし 
108	【みんなの認知症予防ゲームと笑いヨガ】(全3回) 【軽い運動】笑っていますか？笑いの健康効果は沢山あります。認知症予防もその1つです。適度に体と頭を使う楽しいゲームと笑いの体操でイキイキ元気に！	東部公民館 7/7、8/4、9/1 日曜日 13:30～15:30	松村 純子 ・笑いヨガティーチャー ・北本笑いヨガクラブ 主宰 ・脳活性化ゲームリーダー 	¥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
109	【ひとりのできる足もみ健康法(官足法)】(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 7/6、13 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	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)
官足法グリグリ棒をお持ちの方は、教材費無料					
110	【テープケア講座】～とにかく貼るだけ！自然に不調が消えていく50cmテープケア(全3回) 【あしぶみチェックあり】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できます。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♪	学習センター 7/2、9、16 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¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥2,200	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)
111	【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 7/1、8、15、8/5、12、9/2、9、16 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 ・ハンドマッサージコーディネーター 	¥1,000 受講料¥4,000 (¥500×8回)	25人 中高年女性限定 汗ふきタオル、飲み物
112	【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10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 7/10、17、24、31、8/7、21、28、9/4、11、18 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 ・フットリフレソジスト	¥1,000 受講料¥5,000 (¥500×10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

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。

