

キタガク講座案内

令和6年度後期講座版



陶芸講座



ヨガ講座



スマホ講座



書道講座

キタガクホームページ

講座の案内や申込み、市民教授など載せています。ぜひご覧ください。



申込期間 ※期間内必着

A日程 (No.1~95)

8/26 月 ~ 9/10 火

B日程 (No.96~117)

8/26 月 ~ 11/29 金

お問合せ

TEL 048-594-5567

市民大学きたもと学苑事務局
北本市本町1-111 (市役所3階)
(北本市教育委員会生涯学習課)



～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3階キタガク事務局まで **持参** (土・日・祝日を除く 8:30~17:15)
- ・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》

- ・表紙の **QRコード** もしくはパソコン等で **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。
必ず確認してください。
(kitagaku3@gmail.com)
届かない場合は事務局までお問い合わせ下さい。

受講可否決定 (申込締切後)

受講の可否を通知 (返信はがき、またはメール) します

受講料等の納入 (期間内に納入ください)

(納入場所: 市役所3階 生涯学習課窓口 平日8:30~17:15)

A日程…9/17 (火) ~10/4 (金)

※9/28 (土) 午前中は臨時納入日として受付 (市役所1階総合窓口横)

B日程…12/9 (月) ~20 (金)

受講: 講座初日に直接、会場にお越しください

《申込みにあたっての注意事項》

- ※**体調に不安をお持ちの方は**、よくご検討いただいた上でお申込みください。
- ※**はがきで申込みされる場合**、**返信用はがきに必ず切手をお貼りください**。
- ※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、**ご遠慮**ください。
- ※受講料は一括前納です。自己都合の欠席・退学等による受講料の返金はいたしませんので、あらかじめご了承ください。
- ※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。
- ※**勤労福祉センター、コミュニティセンターにはエレベーターがございません**。
- ※**駅西口市民交流プラザには駐車場、駐輪場がございません**ので、ご注意ください。

通年(追加)

※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月～翌年3月まで行われる講座】※申込期間：8月26日(月)～9月10日(火) 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
通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12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 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	¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥1,500	3人 どなたでも 筆記用具、飲み物
通4	【楽しい着付け教室】 (全10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 10/30、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	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回)	5人 初めの方、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)
通5	【着付け講座】 ～四季を通してお着物を楽しみましょう～(全11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 10/1、15、11/5、19、 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) ・ハクビ京都きもの学院教授 ・ウォーキング&ストレッチアドバイザー ・インターナショナルライセンス	¥1,000 受講料 ¥5,500 (¥500×11回)	8人 男性も可 初めの方、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
通7	【短歌講座】 ～楽しみながら短歌を作ろう～(全6回) 短歌を1首鑑賞しながら、作者の気持ちや背景を考える。茶菓子を食べながら、自分の気持ち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 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	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥3,000	6人 初めの方、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
通8	【歌声ひろば】 ～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てきた方や、大きな声を出して歌いたい方におススメの講座です。毎回、懐かしの歌11曲を歌います。心地よいピアノの伴奏に合わせて楽しく歌いましょう。	文化センター中央公民館 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)	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥1,300	若干名 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

※この度、新たな試みとして、上記の通年講座につきまして、受講生の追加募集を行います。受講を希望される方は、申込みNo.にご注意ください。なお、通年(追加)の申込みは往復はがきでお願いします。

A日程

● 芸術・文化講座 ●

【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日(月)～9月10日(火) 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	【書道常識講座】 (全8回) 日常生活する文字を解明。形の取り方等を基礎から指導します。	東部公民館 10/22、11/5、12/3、17、 1/7、21、2/4、3/4 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 初めの方、経験者 書道用具一式
2	【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易く説明、形の取り方等を解明します。	東部公民館 10/29、11/19、12/10、24、 1/14、28、2/18、3/11 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	15人 初めの方、経験者 鉛筆、ボールペン、消しゴム、ノート等
3	【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かきましよう～(全8回) デジタル時代でも美しい文字を身につけたいと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 10/18、11/1、22、12/13、 27、1/10、24、2/14 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	15人 18歳以上 初めの方、経験者 小筆、墨、硯、物差し、筆記用具
4	【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、行書の知識、年賀状、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。	文化センター中央公民館 10/16、11/6、27、12/4、 18、1/8、22、2/5 水曜日 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	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

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26日(月)～9月10日(火) 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
5	【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、ハガキ作品などを毎回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 10/20、12/1、22、 1/19、2/9、3/9 日曜日 13:30～15:30	中村 純一 ・一般社団法人 伝筆協会の 認定講師	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥1,600	12人 初めの方、経験者 筆記用具、黒の筆ペン(べんてる太字)、カラー筆ペン(べんてる赤含む数種類)、A4用紙(コピー用紙(裏紙可)または落書き帳)古新聞2～3枚、ティッシュ、ウェットティッシュ、あればバステル
6	【華道講座】 ～美しいお花で心豊かに美しく楽しく!～(全3回) 550年以上の歴史ある池坊華道で、美しい花と素敵で楽しい生け花生活をしましょう。	学習センター 10/19、11/16、12/21 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 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥3,900	5人 女性限定 初めの方、興味のある方、再受講の方 華道用はさみ、新聞紙、雑巾、持ち帰りの袋
7	【着付け講座】 ～ちょっと頑張って着物スタイル～(全8回) 「一人を着られる」が目標の着付け教室です。着物を着てみたい、着物に興味を持っている方、どうぞご参加ください。基本から着物を楽しみましょう。	文化センター中央公民館 10/21、11/11、18、12/2、 1/6、20、2/3、10 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 女性限定 初めの方、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)
8	【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、菓子抹茶のいただき方、袱紗捌き、茶筌調べなどの割り稽古より始め、お点前と進めます。おいしい季節のお菓子和抹茶でお待ちしております。	文化センター中央公民館 10/15、22、11/12、26、 12/10、17、1/14、28、 2/18、3/11 火曜日 19:00～21:00	関根 隆子 ・表千家 教授 ・NHKカルチャー講師 ・自宅にて茶道教室 ※アシスタント 1名	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥7,000 ※子供も同料金	10人 初めの方、経験者 男性・親子連れ歓迎 ふくさ、扇子、懐紙、楊枝(お持ちの方)、白色の靴下
9	【川柳講座】 ～川柳で自分を笑ってしまいましょう～(全6回) 人生の喜怒哀楽を575のリズムで楽しい川柳に詠いあげましょう。笑いあり、涙あり、人間を詠い上げるのが川柳としての楽しみであり、醍醐味なのです。	駅西口ビル市民交流プラザ 10/23、11/27、12/25、 1/22、2/26、3/26 水曜日 9:30～11:30	相良 博鳳 ・NHKFMさいたま川柳 選者 ・指導歴20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
10	【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) 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 11/20、12/18、1/15、 2/19、3/19 水曜日 10:00～11:30	棟本 幸子 ・臨床美術士(日本臨床美術協会) ・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 雑巾、新聞紙1日分
11	【楽しい俳句講座】 (全10回) 日本語独特な五・七・五というリズムにのせて、ことばによる写生を楽しみましょう。写生といっても絵画的写生のほか、心や思い出・希望・気付きも写生します。	駅西口ビル市民交流プラザ 11/9、16、12/7、21、1/4、 18、2/1、15、3/1、15 土曜日 10:00～12:00	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大学卒業 ・俳句指導歴10数年 ・絵画指導歴10数年	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥2,000	10人 初心者、経験者 ノート、筆記用具
12	【やさしい水彩色鉛筆画講座】 (全10回) 水彩色鉛筆は普通の色鉛筆としても使えますが、水筆で、のぼす事によって、水彩画のような表現もできる画材です。色々な表現を楽しみましょう。	駅西口ビル市民交流プラザ 11/1、15、12/6、20、1/17、 31、2/7、21、3/7、21 金曜日 10:00～12:00	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大学卒業 ・俳句指導歴10数年 ・絵画指導歴10数年	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥3,550	10人 初心者、経験者 鉛筆(2B～4B)、消しゴム、鉛筆削り

● 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
13	【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回の講座時間内で弾ける曲から始め、好きな曲を半年かけて一緒に仕上げていきます。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 10/21、11/11、18、12/2、 16、1/6、20、2/3、10、 3/3、17 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)
14	【初めてでも楽しい!大人のピアノ講座】 (全11回) 聞くだけでも癒されるピアノ曲。自分で弾けるようになると更に喜びが大きくなります。易しい曲から始めて、あなたもピアニストになってみませんか。	北部公民館 10/18、11/1、15、29、 12/13、27、1/17、31、 2/14、28、3/14 金曜日 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)

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26日(月)～9月10日(火) 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
15	【のんびりピアノ教室】(全10回) 指を動かして脳トレ、音符を読んで脳トレ、いろいろ一度に考えるピアノは脳トレに最適。弾ける様になると楽しいですよ。まずは簡単な曲で練習しましょう。	コミュニティセンター 10/24、11/7、21、12/5、 19、1/16、30、2/6、 27、3/6 木曜日 14:00～16:00	青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ 科卒業 ・シニアピアノ教室 開催 ・市内コーラス伴奏	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥100	8人 初心者 筆記用具、 スリッパ、 楽譜(お持ちの方)
16	【楽しいピアノ講座】 ～気軽に始められます～(全7回) 私、ピアノが弾けます!って言うてみたありませんか? 1人15分ずつの個人レッスン、初めての方もぜひ♪ 一緒にピアノを楽しく弾きましょう♪	勤労福祉センター 10/16、23、11/20、12/18、 1/15、2/19、3/19 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)
17	【楽しく弾こう!ギター講座】 ～ギターの基礎練習とその実践～(全10回) 人気のソロギター(独奏)を中心としたライブ活動を定期的に行っています。楽しくギターを弾いてみたい方、ぜひどうぞ。 弾き語りではありません	東部公民館 10/19、11/2、16、30、 12/14、1/18、2/1、15、 3/1、15 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 初級者、 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
18	【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) 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基礎講座です。あなたのペースに合わせて、楽しくレッスンしましょう。 歌唱指導はありません	東部公民館 10/27、11/24、12/22、 1/26、2/23、3/23 日曜日 9:30～11:30	 ・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 ¥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 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
19	【すぐ弾ける三味線講座】(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、バチの当て方、調子の合わせ方、一拍と半拍の違いなど、一からお教えします。	コミュニティセンター 10/20、11/3、17、 12/1、15 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	¥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 筆記用具 ※三味線の貸出あり ※子供参加歓迎
20	【三味線・民謡講座】 ～三味線で日本民謡に親しんでみませんか～(全12回) 三味線でおなじみの花笠音頭・黒田節・炭坑節などの民謡のほか、地元の北本音頭を弾きます。ご希望の曲も楽しむことができます。初めての方も大歓迎です!	コミュニティセンター 10/19、26、11/9、30、 12/7、21、1/4、18、 2/1、15、3/1、15 土曜日 10:00～11:30	中村 豊良 ・日本民謡協会 唄指導免許 ・埼玉県民謡協会 名人位	¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	5人 初めての方 40歳以上 三味線(講座時間内・ 無料貸出)
21	【やさしい民謡講座】～日本のうたを歌う～(全9回) 日本人の生活に関わって来た民謡、その美しさと楽しさがわかります。独自に開発した方法で、誰でも歌えるように指導します。	北部公民館 10/18、25、11/8、15、22、 29、12/13、20、27 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 ¥4,500 (¥500×9回)	8人 18歳以上 飲み物、腰紐または ベルト、筆記用具、 録音機器(お持ちの方)
22	【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が発見出来るかも! 教則本をお持ちの方は教材費200円	西部公民館 10/11、25、11/8、29、 12/13、1/10、24、31、 2/14、28、3/14、28 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	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)
23	【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朴で温かいオカリナの音色で楽しみませんか? 教則本をお持ちの方は教材費200円	西部公民館 10/11、25、11/8、29、 12/13、1/10、24、31、 2/14、28、3/14、28 金曜日 15:20～16:50	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	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)
24	NEW 【オカリナ演奏講座】～初心者大歓迎～(全5回) オカリナの持ち方からはじめて、楽しく演奏できるようにします。	中丸公民館 10/15、29、11/5、19、 12/3 火曜日 13:30～15:00	オカリナ風土/haru (男性講師) ・指導歴24年 ・コーンシティカル チャーセンター講師	¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回) 教材費 ¥500	20人 15歳以上 初めての方、経験者 オカリナ(C管)
25	【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 11/11、12/9、1/13、 2/10、3/31 月曜日 10:30～12:00	鳥井 完 ・テノール歌手 ・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	20人 初めての方、経験者 筆記用具、飲み物 指定ファイルをお持ちの方は教材費1000円

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26日(月)～9月10日(火)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
26	【女性のための演歌・歌謡曲講座】 ～唄える幸せに感謝～(全10回)	文化センター中央公民館 10/15、11/5、12/3、17、 1/7、21、2/4、18、 3/4、18 火曜日 13:30～15:00	小堀 英子 ・高橋明男歌謡教室 師範 ・市内外指導35年	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥2,200	15人 初めての方、女性のみ
	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等。一曲ずつ丁寧に唄って思い出の曲にしませんか!! 元気で過ごしましょう。お待ちしております。				筆記用具、飲み物
27	【作詞者と歌う「荒川のうた」講座】 ～♪歌って笑顔と健康を♪～(全8回)	文化センター中央公民館 10/16、11/20、12/18、 1/29、2/19、3/19 コミュニティセンター 2/5、3/5 水曜日 10:00～12:00	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 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥6,500	18人 初めての方、経験者 男女問わず歓迎
	荒川の源流から東京湾への歌を創り歌い25年～250曲!より、♪荒川のふるさと♪海獣パレオ♪デーノタメ遺跡♪石戸蒲ザクラ♪岩淵の赤水門等、楽しく歌いましょう。				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
28	【おかりな製作&演奏】 ～1オクターブおかりなを作って演奏しよう～(全4回)	コミュニティセンター 11/30、12/21、1/18、25 土曜日 14:00～15:00 ※11/30のみ 13:00～16:00	オカリナ風土/haru (男性講師) ・指導歴 24年 ・コクーンシティカル チャーセンター講師	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥1,300	10人 初めての方
	1回目で1オクターブのおかりなを作って、2～4回目に演奏をします。おかりなが初めての方でも大丈夫です。				タオル・エプロン(服の 汚れが気になる場合)
29	【はじめてさんの楽しむワイヤークラフト】 ～あなたのあったらいいあをカタチに♪～(全6回) 扱いやすいアルミワイヤーを中心に生活に彩りを添え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。初心者の方も安心してご参加下さい。	文化センター中央公民館 10/31、11/14、28、 12/12、2/13、3/13 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 あればメジャー 筆記用具
30	【手仕事・ビーズ講座】(全5回) いつもの生活にプラスして新しい事を始めませんか。2時間で完成を目ざし、アクセサリや小物を作ります。意外かもしれませんが、脳トレにもなりますよ。	南部公民館 11/14、12/12、1/9、 2/13、3/13 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 筆記用具、はさみ
31	【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】(全6回) ワンランク上のフラワーアレンジメント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 10/17、11/7、12/5、 1/9、2/6、3/6 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 芸術協会講師校 ※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
32	【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】(全6回) ワンランク上のフラワーアレンジメント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 10/12、11/30、12/21、 1/18、2/15、3/29 土曜日 13:30～15:00	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 芸術協会講師校 ※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
33	【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。植物の土・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 11/19、12/24、1/28 火曜日 14:00～16:00	佐藤 文子 ・(一社)日本ハンキ 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 ¥13,000	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
34	【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。植物の土・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 11/16、12/21、1/25 土曜日 14:00～16:00	佐藤 文子 ・(一社)日本ハンキ 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 ¥13,000	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
35	【サステナブルフラワーのキャンドル作り】～はじめてでもすぐにできるSDGsへのとりくみ～(全3回) お花が好きな方と廃棄物のドライフラワーでキャンドル作りを楽しみ、フローラルという環境問題について考え、地球に優しい未来づくりに繋げていきませんか。	文化センター中央公民館 10/18、11/15、12/20 金曜日 10:00～12:00	佐藤 ゆか ・日本サステナブルフ ラワー協会所属 認定講師 ・廃棄物を救うリプ ルームアーティスト	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥4,500	12人 初めての方、 どなたでも エプロン、筆記用具、 作品の持ち帰り袋

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26日(火)～9月10日(火) 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
36	【楽しい編み物講座】 ～カギ針あみの基礎とあみぐるみ～(全6回) 来年の干支をあみぐるみで作ります。愛らしいヘビですので、思わず笑顔になってしまいます。これが仕上がった方は講座期間内、自由製作。次は何を作りますか？	コミュニティセンター 10/15、29、11/12、26、 12/10、24 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9年	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥2,300	10人 初めの方、 経験者、興味のある方 カギ針(6/0号程度)、 毛糸針(とじ用)、 はさみ、筆記用具等
37	【楽しい編み物講座】 ～カギ針あみの基礎とあみぐるみ～(全6回) 来年の干支をあみぐるみで作ります。愛らしいヘビですので、思わず笑顔になってしまいます。これが仕上がった方は講座期間内、自由製作。ご相談・応じます。	コミュニティセンター 10/26、11/9、16、30、 12/7、14 土曜日 9:30～11:30		¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥2,300	10人 初めの方、 経験者、興味のある方 カギ針(6/0号程度)、 毛糸針(とじ用)、 はさみ、筆記用具等
38	【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「ミニお地藏さん」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…何を作らしましょうか？	中丸公民館 10/17、24、11/7、21、 12/5、19、1/9、23、 2/13、27、3/6、13 木曜日 13:00～15:00	佐藤 堅一 ・指導歴7年	¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥1,800	15人 初めの方、 経験者、興味のある方 鉛筆、消しゴム、彫刻 刀、防汚手袋(お持ち の方)
39	【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「ミニお地藏さん」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…	中丸公民館 10/19、26、11/9、23、 12/7、21、1/11、25、 2/8、22、3/8、15 土曜日 13:00～15:00		¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥1,800	15人 初めの方、 経験者、興味のある方 鉛筆、消しゴム、彫刻 刀、防汚手袋(お持ち の方)
40	【クリスマスリース教室】(全4回) 自然の木の葉をふんだんに使って、クリスマスリースを作ります。お好きなデザインで作れますので、世界に一つだけのリースを作らしましょう。	文化センター中央公民館 10/30、11/6、13、27 水曜日 9:30～12:00	山口 こずえ ・イベント等での ワークショップ ・リースの販売	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥4,000	6人 初めの方、初級者 はさみ、ベンチ、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)
41	【クリスマスリース教室】(全4回) 自然の木の葉をふんだんに使って、クリスマスリースを作ります。お好きなデザインで作れますので、世界に一つだけのリースを作らしましょう。	コミュニティセンター 10/27、11/3、10、24 日曜日 9:30～12:00		¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥4,000	6人 初めの方、初級者 はさみ、ベンチ、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)
42	【彫金講座】～彫金技術でつくる銀指輪作り～(全2回) 純度の高い950銀を使用して、銀指輪をつくります。工具に金槌、ヤスリ、タガネ他を使用し、思いを込めた、世界で一つのリング作りを楽しむことができます。	文化センター中央公民館 11/5、12 火曜日 14:00～ 16:00	原口 美喜磨 ・東京芸術大学大学院 卒 ・現代美術造形作家	¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費 ¥3,200	8人 20歳以上、どなたでも エプロン、ノート、 筆記用具、 研磨用布切れ
43	【水引教室】～水引で作るクリスマス飾りと お正月飾り～(全5回) 水引で、クリスマスやお正月の飾りを作ります。フォトフレームに入れていつもと違う雰囲気を感じてみませんか。	南部公民館 10/19、11/9、16、 12/7、14 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 ¥2,500 (¥500×5回) 教材費 ¥1,500	10人 初めの方 興味のある方 はさみ、目打ち
44	【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…初心者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。	文化センター中央公民館 11/8、29、12/13、27、 1/10、24、2/14、28 金曜日 9:30～12:00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴29年 ・女子美術大学卒業 ・越生町にて教室、窯 運営	¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥8,000	20人 18歳以上 初めの方、経験者 エプロン、筆記用具、 新聞紙、タオル(汚れ ても良いもの)
45	【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…初心者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。	文化センター中央公民館 11/8、29、12/13、27、 1/10、24、2/14、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 ても良いもの)

過去受講者で防汚手袋をお持ちの方は1400円

過去受講者で防汚手袋をお持ちの方は1400円

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

● 親子・子ども向け講座 ● 【10月～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日(月)～9月10日(火) 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
46	【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)	勤労福祉センター 10/27、11/24、12/22 日曜日 10:00～12:00	中村 千穂美 ・オンピノ音楽教室 ピアノ講師 ・社会福祉主事 ・子育て支援員	学苑運営費無料	4人 初めての方、6歳～
	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。課題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。			受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥40	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
47	【健康社交ダンス初級講座】 ～楽しく動いて、体を鍛えよう～(全12回)	中丸公民館 10/24、31、11/7、21、 12/5、19、1/9、23、 2/6、20、3/6、20 木曜日 10:00～11:30	榎谷 正治 ・(公社)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.48の講座のみ)	¥1,000	20人 20歳以上、 初めての方、 興味のある方
	【軽い運動・筋力アップ】基本の動作をくりかえし練習します。このくりかえしが初級の大切な動きですので、無理せずに毎回ゆっくりと練習します。これにより体の筋肉が鍛えられますよ。			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
48	【健康社交ダンス中級講座】 ～基本+バリエーション～(全12回)	中丸公民館 10/19、26、11/2、16、 12/7、14、1/11、25、 2/1、15、3/8、15 土曜日 10:00～11:30	yuko ・ダンス指導歴25年	¥1,000	12人 経験者、多少でも踊れる方
	【少しまつ運動】以前覚えたダンス、忙しくて久しく動いてないダンス、今なら踊る時間が出来たというあなた、健康のため少し踊ってみるか…そんな方々の講座です。さあ気楽に。			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
49	【DAN DAN ダンス】(全10回)	学習センター 10/22、11/5、12、12/3、 10、1/7、14、2/4、 3/4、11 火曜日 10:00～11:00	yuko ・ダンス指導歴25年	¥1,000	15人 経験者、運動経験者
	【少しまつ運動】ステキな音楽に合わせて、時には優雅に、時にはリズムカルに体をほぐしていきます。その動き(表現)が、だんだんダンスになっていきます!!			受講料 ¥5,000 (¥500×10回)	ヨガマットもしくはバスタオル、シューズ、飲み物
50	【シニアのための元気フラ講座】(全10回)	東部公民館 10/21、11/11、18、 12/2、16、1/6、20、 2/3、17、3/3 月曜日 14:00～15:30	石澤 陽子 ・フラ歴27年 ・指導歴19年 ・レク介護士2級	¥1,000	20人 65歳前後 初めての方、経験者
	【軽い運動】「継続は力なり」のごとく、無理なく続けて体力アップ。足腰の筋力もアップ。ハワイアン音楽と共に心を癒し、手足を動かし脳トレを！若々しく生きましょう。			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
51	【はじめてさんのフラ講座】(全10回)	東部公民館 10/25、11/8、22、 12/6、20、1/10、24、 2/14、28、3/14 金曜日 14:15～15:45	石澤 陽子 ・フラ歴27年 ・指導歴19年 ・レク介護士2級	¥1,000	15人 初めての方
	【軽い運動】初めての方にもわかりやすいレッスンです。基本を大切に「楽しく」をモットーにしています。非日常の時間を共有して心と体の安定をめざします。			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
52	【楽しいフラダンス講座】～心も身体も癒してくれるハワイアンタイムを過ごしてみませんか?～(全12回)	文化センター中央公民館 10/31、11/7、28、2/27 コミュニティセンター 10/24、12/12、26、1/16、 30、2/13、3/13、27 木曜日 10:30～11:30	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】手話の起源ともいわれるフラはハワイの文化です。雑学も交えながら歌の意味を理解し身体を動かしましょう!笑いのある楽しいレッスンに御一緒にしませんか? ※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。			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良いソックス
53	【楽しいフラダンス講座】(全10回)	コミュニティセンター 10/22、29、11/19、26、 12/10、24、1/28、2/18、 3/11、25 火曜日 10:15～11:15		¥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】初心者から経験者迄、独自のメソッドでレベルアップへ導きます。基礎に重点をおくのでストレスなくレッスンでき、楽しく課題曲が踊れるようになります。			受講料 ¥5,000 (¥500×10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

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26日(月)～9月10日(火) 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 54	【呼吸を深めるリラックスヨガ】 ～心身に穏やかさを取り戻していきましょう～(全6回) 寝て行うポーズや座位を中心に体をゆっくり動かします。瞑想や呼吸で心と体もリラックスし、自律神経を整えて日々の疲れやストレスを緩和させていきます。	南部公民館 10/22、29、11/12、26、 12/10、24 火曜日 10:00～11:00	田中 里子 ・全米ヨガアライアンスRYT200 ・タイ ヲットポールシーダットンコース修了	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回)	15人 初めての方、経験者 バスタオル、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装、あればヨガマット(なければバスタオル)
55	【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 10/24、11/7、21、 12/5、19、1/16、30、 2/13、27、3/13 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 ・マニティヨガ・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
56	【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 10/24、11/7、21、 12/5、19、1/16、30、 2/13、27、3/13 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 ・マニティヨガ・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
57	【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 10/18、11/1、15、29、 12/13、1/10、24、 2/7、21、3/7 金曜日 13:30～14:30	※申込み注意 No55、56はいずれか一方のみ、お申し込みできます。 (No57、58も同様)	¥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
58	【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 10/18、11/1、15、29、 12/13、1/10、24、 2/7、21、3/7 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
59	【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8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 10/22、11/12、12/10、24、 1/14、28、2/25、3/25 火曜日 13:10～14:10	国峰 薫 ・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 ¥4,000 (¥500×8回)	18人 初めての方、経験者 女性限定 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
60	【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 10/16、23、30、11/6、13、 20、27、12/4、11、18 水曜日 13:10～14:10		¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回)	16人 初めての方、経験者 女性限定 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
61	【骨盤から全身を整える『ペルヴィス®ワーク』講座・午前コース】(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 10/16、30、11/6、20、 12/4、18、1/15、29、 2/5、19、3/5、19 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 ・AEA J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
62	【骨盤から全身を整える『ペルヴィス®ワーク』講座・13時半コース】(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が原因かもしれません！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 10/24、31、11/14、28、 12/12、26、1/9、23、 2/13、27、3/13、27 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 ・AEA J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
63	【骨盤から全身を整える『ペルヴィス®ワーク』講座・15時コース】(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が原因かもしれません！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 10/24、31、11/14、28、 12/12、26、1/9、23、 2/13、27、3/13、27 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 ・AEA J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
64	【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 10/15、29、11/12、19、 12/10、17、1/14、21 火曜日 13:30～14:40	星野 里香 ・タイ政府公認アイトイカルチャーセンター 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26日(月)～9月10日(火) 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
65	【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)	文化センター中央公民館 11/1、15、12/6、20、1/17、 31、2/7、21、3/7、21 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 ペシャルリスト	¥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
	【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)	文化センター中央公民館 10/21、11/4、11、18、 12/2、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	¥1,000 受講料 ¥3,500 (¥500×7回)	25人 女性限定 汗拭きタオル、 飲み物
67	【イケコの中から再生イス体操！】(全12回)	文化センター中央公民館 10/15、22、11/5、26、 12/3、24、1/7、28、 2/11、25、3/4、25 火曜日 10:00～11:15	イケコ ・フェルデンクライスメ ソッド国際認定教師 ・イケコ体操(スケルタ ルアレンジ) 考案者	¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	22人 成人、どなたでも 飲み物、お持ちの方は 5本指ソックス(指を 動かせればOK!、裸足 でも可)
	【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 10/31、11/7、12/5、 1/30、2/6、3/6 木曜日 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 ¥3,000 (¥500×6回)	15人 どなたでも フェイスタオル、 動きやすい靴、服装、 飲み物
69	【身体と心を感じ整えるイス体操】 ～ゆったりとセルフケアしませんか～(全6回)	南部公民館 10/26、11/16、12/14、 1/18、2/15、3/15 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
	【わかりやすさNo.1 かんたん太極拳講座】(全10回)	北部公民館 10/18、25、11/1、8、15、 22、29、12/6、13、20 金曜日 9:00～10:00	福田 智之 ・健康運動指導士 ・太極拳指導員	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回)	15人 初めての方、経験者 飲み物、タオル、 室内シューズ
71	【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 11/2、9、23、30、12/7、 1/11、18、25、2/8、3/1、 8、15 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 ・中高年健康体操指導 歴23年	¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥100	15人 概ね55歳以上の興味 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
	【アロマゆるYOGA】 ～香りと呼吸でマインドフルな時間を～(全9回)	コミュニティセンター 10/23、11/13、27、12/4、 1/8、22、2/12、3/12、26 水曜日 13:30～14:30	高松 法子 ・ワットポー認定 タイ式マッサージ ・全米ヨガアライアンス 認定RYT200取得 ・JAA認定アロマ コーディネーター	¥1,000 受講料 ¥4,500 (¥500×9回)	10人 どなたでも ヨガマット(バスタ オル可)、飲み物、動き やすい服装
72	【キレイのための美容レッスン】(全6回)	西部公民館 10/23、11/27、12/18、 1/22、2/26、3/12 水曜日 10:30～12:00	高松 法子 ・ワットポー認定 タイ式マッサージ ・全米ヨガアライアンス 認定RYT200取得 ・JAA認定アロマ コーディネーター	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥3,000	6人 どなたでも 大きめの鏡、フェイス タオル(1～2枚)
	【健康寿命を延ばす脳トレと笑いヨガ】(全6回)	南部公民館 10/19、11/9、12/14、 1/11、2/8、3/8 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 動きやすい服装 飲み物
74	【健康寿命を延ばす脳トレと笑いヨガ】(全6回)	文化センター中央公民館 10/17、11/21、12/19、 1/23、2/20、3/20 木曜日 10:00～12:00	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 動きやすい服装 飲み物
	【健康寿命を延ばす脳トレと笑いヨガ】(全6回)	文化センター中央公民館 10/17、11/21、12/19、 1/23、2/20、3/20 木曜日 10:00～12:00	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 動きやすい服装 飲み物

筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料

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26日(月)～9月10日(火) 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	【ひとりのできる足もみ健康法(官足法)】 ～痛みの先に奇跡が!～(全2回)	文化センター中央公民館 12/7、14 土曜日 10:00～11:30	守山 幸子 ・官足法公認指導員	¥1,000	10人 健康に興味のある方
	受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費 ¥660			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					
77	【健康寿命を延ばしましょう♪自分でできて簡単便利!日常が楽になる「7cmテープケア」(腰・肩・膝・外反母趾・手指などのケアに)(全3回)】	学習センター 10/22、29、11/5 火曜日 13:30～15:00	走尾 千恵美 ・テープケアコーチ歴11年 ・整骨院&スポーツ整体治療院 勤務18年	¥1,000	10人 健康寿命を延ばしたい方、経験者
	【あしぶみチェックあり】症状に合わせて決まった場所に伸縮テープをふわっと貼って、はがすだけ。転倒予防・関節の動きのケアができます。介護する人・される人にもおすすめです♪			受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥2,200	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)

●料理●

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
78	【初心者シニア男性のための料理教室】～みんなが好きな一品料理8メニューを料理、試食します～(全8回)	中丸公民館 10/14、21、11/4、11、18、 12/2、9、16 月曜日 9:00～12:00	早川 澄雄 ・調理師 ・手打ちそば講師 ・こども園給食調理12年	¥1,000	12人 初めての方
	「食事、睡眠、運動」の質は大切です。その食事は自分で作ってみましょう。健康、経済的、認知予防に効果あります。牛丼など一品料理から作る喜び、楽しさを学びます。			受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥6,500	エプロン、タオル2枚(食器類ふき、台ふきん)、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
79	【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)	文化センター中央公民館 12/21、2/1、22、3/22 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	30人 どなたでも
	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。			受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥2,000	筆記用具
80	【プチ終活講座】～何かと見えにくい終活を見える化して、しっかり残せる書類づくりを!～(全6回)	南部公民館 10/18、11/1、15、29、 12/20、27 金曜日 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	10人 初めての方、経験者、必要性を感じる人
	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	A判レポート用紙1冊、30cm定規、筆記用具
81	【ミニブリッジ講座】 ～覚えるのは割と楽だけど勝つのが大変!～(全4回)	駅西ロビル市民交流プラザ 10/17、31、11/14、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	8人 初めての方、経験者
	コントラクトブリッジの面白さのエキスを取り出して、ルールを簡略化したミニブリッジ。4人が2人ずつのペアとして戦う日本では珍しいゲームです。			受講料 ¥2,000 (¥500×4回)	なし
82	【相続と不動産】～円満な相続の知恵と工夫～(全3回)	文化センター中央公民館 12/7、1/18、2/15 土曜日 10:00～12:00	内田 栄二 ・一級FP技能士 ・公認不動産コンサルティングマスター ・相続対策専門士	¥1,000	10人 初めての方、経験者
	相続と不動産について、基本から丁寧に解説します。相続のポイント、法的手続き、トラブル回避の方法等、失敗事例や成功事例をもとに一緒に学びましょう。			受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥1,500	筆記用具
83	【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)	東部公民館 12/7、14 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	15人 初めて学ぶ方(基礎的な内容です)
	『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!			受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費 ¥500	筆記用具
84	【楽しい韓国語講座】(全10回)	東部公民館 10/17、24、31、11/7、14、 21、28、12/5、12、19 木曜日 13:30～14:30	金 恵玉 ・韓国語教師資格証 ・埼玉国際交流協会国際理解スタッフ	¥1,000	20人 初めての方、興味のある方
	韓国の文化に触れながら、韓流ドラマと韓国語の簡単な読み書きを習得し、コロナ明けでやっと思える韓国旅行で使えるフレーズを一緒に仲良く勉強しませんか。			受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥1,400	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

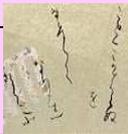
【10～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月26日(月)～9月10日(火) 必着

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
85	【楽しい音読講座・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♪とお声を頂いています。	文化センター中央公民館 11/6、27、12/4、25、1/8、 29、2/5、19、3/5、19 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	14人 どなたでも、男性歓迎
	【楽しい音読講座・午後】 ～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♪とお声を頂いています。	文化センター中央公民館 10/30、11/13、12/11、 1/22、2/26、3/26 水曜日 14:00～15:30		¥1,000	14人 どなたでも、男性歓迎
87	【声に出して読む『論語』】 ～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。※初めて受講される方には、講師が教材を用意します。	文化センター中央公民館 10/21、11/18、12/9、 2/10、24、3/17 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	44人 初めての方、 経験者、どなたでも
	【『荘子』を読む】 後半(外編・雑編)～寓話の世界へようこそ～ (全6回) 音読を中心とする参加型講座です。知識人が愛した無為自然の道を学ぶことで、視点を変えて参加者が無用の用を考え、新たな自分に気づく楽しい講座です。	文化センター中央公民館 11/1、29、12/6、13、20、 1/24 金曜日 13:30～15:30		¥1,000	15人 どなたでも
88	【『荘子』を読む】 後半(外編・雑編)～寓話の世界へようこそ～ (全6回) 音読を中心とする参加型講座です。知識人が愛した無為自然の道を学ぶことで、視点を変えて参加者が無用の用を考え、新たな自分に気づく楽しい講座です。	文化センター中央公民館 11/1、29、12/6、13、20、 1/24 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	15人 どなたでも
	【『荘子』を読む】 後半(外編・雑編)～寓話の世界へようこそ～ (全6回) 音読を中心とする参加型講座です。知識人が愛した無為自然の道を学ぶことで、視点を変えて参加者が無用の用を考え、新たな自分に気づく楽しい講座です。	文化センター中央公民館 11/1、29、12/6、13、20、 1/24 金曜日 13:30～15:30		¥1,000	15人 どなたでも
89	【絵画を読む】 ～0から学ぶ美術史入門～ (全8回) 絵画は見るだけでなく、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。毎回、前半は印象派以降の近代編、後半はギリシアからの古典編です。	駅西口ビル市民交流プラザ 10/23、11/13、27、12/11、 1/22、2/12、26、3/12 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	18人 初めての方、経験者
	【中・東欧7か国の主な世界遺産を巡る旅】(全6回) ポーランド、チェコ、オーストリア、ハンガリー、ルーマニアなど7か国の主な世界遺産とその周辺の町の写真をパワーポイントで紹介しながら旅をします。	文化センター中央公民館 10/16、30、11/6、13、 27、12/4 水曜日 13:15～14:45		¥1,000	15人 海外旅行に 興味のある方
90	【中・東欧7か国の主な世界遺産を巡る旅】(全6回) ポーランド、チェコ、オーストリア、ハンガリー、ルーマニアなど7か国の主な世界遺産とその周辺の町の写真をパワーポイントで紹介しながら旅をします。	文化センター中央公民館 10/16、30、11/6、13、 27、12/4 水曜日 13:15～14:45	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	15人 海外旅行に 興味のある方
	【ポルトガルとイタリアの主な世界遺産を巡る旅】(全6回) ポルトガルとイタリアの主な世界遺産とその周辺の町の写真をパワーポイントで紹介しながら旅をします。	文化センター中央公民館 10/16、30、11/6、13、 27、12/4 水曜日 15:15～16:45		¥1,000	15人 海外旅行に 興味のある方
91	【ポルトガルとイタリアの主な世界遺産を巡る旅】(全6回) ポルトガルとイタリアの主な世界遺産とその周辺の町の写真をパワーポイントで紹介しながら旅をします。	文化センター中央公民館 10/16、30、11/6、13、 27、12/4 水曜日 15:15～16:45	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	15人 海外旅行に 興味のある方
	【ポルトガルとイタリアの主な世界遺産を巡る旅】(全6回) ポルトガルとイタリアの主な世界遺産とその周辺の町の写真をパワーポイントで紹介しながら旅をします。	文化センター中央公民館 10/16、30、11/6、13、 27、12/4 水曜日 15:15～16:45		¥1,000	15人 海外旅行に 興味のある方
92	【ヤマト王朝の形成過程概観】 ～日本国家の原点とは～ (全2回) 日本人の源流から五世紀後半の雄略朝まで、とくに三世紀の邪馬台(ヤマト)連合国の形成から倭五王の時代へと、日本国家の揺籃期の姿に追ってみたい。	文化センター中央公民館 10/21、11/4 月曜日 13:30～15:00	柏村 哲博 ・高等学校教諭専修免 許(社会) ・けんかつ講師 ・著書『ヤマト王朝の 形成過程概観』『寛 政改革と代官行政』 など	¥1,000	30人 古代史に興味のある方
	【江戸幕府の統治システムと武士の生活】(全2回) ①江戸時代の武士、大名・旗本・御家人・陪臣などの身分・役職・生活など。 ②幕府直轄領支配の実状・勘定所・郡代・代官などの組織と行政・司法等を解説。	文化センター中央公民館 11/18、12/2 月曜日 13:30～15:00		¥1,000	30人 近世史に興味のある方
93	【江戸幕府の統治システムと武士の生活】(全2回) ①江戸時代の武士、大名・旗本・御家人・陪臣などの身分・役職・生活など。 ②幕府直轄領支配の実状・勘定所・郡代・代官などの組織と行政・司法等を解説。	文化センター中央公民館 11/18、12/2 月曜日 13:30～15:00	柏村 哲博 ・高等学校教諭専修免 許(社会) ・けんかつ講師 ・著書『ヤマト王朝の 形成過程概観』『寛 政改革と代官行政』 など	¥1,000	30人 近世史に興味のある方
	【江戸幕府の統治システムと武士の生活】(全2回) ①江戸時代の武士、大名・旗本・御家人・陪臣などの身分・役職・生活など。 ②幕府直轄領支配の実状・勘定所・郡代・代官などの組織と行政・司法等を解説。	文化センター中央公民館 11/18、12/2 月曜日 13:30～15:00		¥1,000	30人 近世史に興味のある方
94	【楽しく便利なスマホ教室】 ～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。	文化センター中央公民館 10/16、23、30、11/6、13、 20、27、12/4 水曜日 10:00～12:00 ※10/23のみ13:00～	早川 澄雄 ・パソコン歴30年 ・スマホ歴16年 ・北本E.P.(エンジョ イパソクラブ) 代表	¥1,000	18人 初めての方、経験者
	【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、ゴミの削減の為に、不要なモノを処分せずにお金に変えましょう！スマホの活用術とフリマアプリで売れるコツ、手法などを教授致します。	北部公民館 10/20、27、11/3、10、17 日曜日 9:15～10:15		¥1,000	15人 初めての方、 基本的なスマホ操作 ができる方 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(アプリ登 録に必要な為)
95	【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、ゴミの削減の為に、不要なモノを処分せずにお金に変えましょう！スマホの活用術とフリマアプリで売れるコツ、手法などを教授致します。	北部公民館 10/20、27、11/3、10、17 日曜日 9:15～10:15	山田 諒介 ・フリマアプリ歴9年 ・講師歴1年	¥1,000	15人 初めての方、 基本的なスマホ操作 ができる方 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(アプリ登 録に必要な為)
	【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、ゴミの削減の為に、不要なモノを処分せずにお金に変えましょう！スマホの活用術とフリマアプリで売れるコツ、手法などを教授致します。	北部公民館 10/20、27、11/3、10、17 日曜日 9:15～10:15		¥1,000	15人 初めての方、 基本的なスマホ操作 ができる方 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(アプリ登 録に必要な為)

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26日(月)～11月29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	【書道講座】 ～平安のかな文字で書く源氏物語～ (全2回)  『源氏物語』を絵巻にした最古のやまと絵を手本にして、好きな歌や言葉を作品にします。金銀箔を施した料紙に清書して、飾れるようにします。	文化センター中央公民館 1/21、2/18 火曜日 10:00～12:00	鳥井 美知子 ・京都芸術大学大学院 修士課程修了 ・かな書道歴 50年	¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費 ¥2,000	10人 初めの方、経験者 (初心者からプロまで) 硯、墨、筆、下敷 文鎮 (あるものでよい)
97	【華道講座】 ～美しい花で心豊かに楽しく!～ (全3回) 550年以上の歴史ある池坊華道で、美しい花と素敵で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 1/18、2/8、3/8 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 ¥3,900	5人 女性 初めの方、興味のある方、再受講の方 華道用はさみ、新聞紙、雑巾、持ち帰りの袋
98	【やさしい民謡講座】 ～日本のうたを歌う～ (全10回) 日本人の生活に関わって来た民謡、その美しさと楽しさがわかります。独自に開発した方法で、誰でも歌えるように指導します。	北部公民館 1/10、17、24、31、2/14、 21、28、3/7、14、21 水曜日 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 18歳以上 飲み物、腰紐またはベルト、筆記用具、録音機器 (お持ちの方)
99	【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2】 ～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でお花やグリーンが映えるオリジナルガーデングッズをワイヤークラフトで制作します。難しい所は安心の事前準備済です♪♪♪	文化センター中央公民館 1/31、2/28、3/28 金曜日 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 初めの方、 経験者、興味のある方 持ち帰り用の袋、 あればメジャー、 筆記用具
NEW 100	【サステナブルフラワーのキャンドル作り】 ～はじめてでもすぐにできるSDGsへのとりくみ～ (全3回) お花が好きな方と廃棄物のドライフラワーでキャンドル作りを楽しみ、フローロスという環境問題について考え、地球に優しい未来づくりに繋げていきませんか。	文化センター中央公民館 1/17、2/21、3/21 金曜日 10:00～12:00	佐藤 ゆか ・日本サステナブルフ ラワー協会所属認 定講師 ・廃棄物を救うリプ ルームアーティスト	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥4,500	12人 初めの方、 どなたでも エプロン、筆記用具、 作品の持ち帰り袋
101	【銅板を打ちたたいて創る銅のトレイ (小皿)】 (全2回) 四角や丸に切った銅板を火にかけて焼きなまししたり、金槌で打ちたたいたり、へこましたりして、ほど良い形の金属トレイ (小皿) を制作します。 	文化センター中央公民館 2/11、18 火曜日 14:00～16:00	原口 美喜磨 ・東京芸術大学 大学院卒 ・現代美術造形作家	¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費 ¥2,500	8人 20歳以上、どなたでも エプロン、ノート、 筆記用具、 研磨用布切れ
102	【水引教室】 ～だれでも結べる水引細工～ (全4回) 基本の結び方を数種類学び、簡単に結べるアクセサリを作ったり、フォトフレームに入れて、お部屋のインテリアにしてみませんか。	北部公民館 1/18、2/22、3/8、22 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 ¥1,500	5人 初めの方、 興味のある方 はさみ、目打ち
103	【初めての和服リメイク講座】 ～便利なおとりも”コーデイガン”～ (全3回) 初めの方にも手軽に仕上げる工夫をした『ほどかない着物リメイク』は直線で縫われている着物の特性を生かしたデザインです。和テイストのこの1着は様々な場面で気映えます。	学習センター 1/8、2/12、3/12 水曜日 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 ・講師歴 20年以上	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥450	8人 初めの方、経験者 リメイク用和服、羽織 等、裁縫道具、定規(30 cm位)、はさみ、チャ コ (しるしをつける 為)、メジャー
104	【親子で楽しむ音楽遊び】 (全3回) 親子 (家族) で、おうちあそびや手遊びをしていきます。音感だけでなく、おうちでのコミュニケーションも広がる音楽あそびです。(親子1組20分ずつの個人レッスンです)	文化センター中央公民館 1/26、2/16、3/30 日曜日 10:00～12:00	中村 千穂美 ・オンピノ音楽教室 ピアノ講師 ・社会福祉主事 ・子育て支援員	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥40	4組 初めの方 3歳～小学校入学前の 親子・家族 筆記用具
105	【血液循環体操講座】 ～血液循環体操はここがスゴイ!!～ (全4回) 【軽い運動】 誰でも、どこでも、ササッとできる簡単な体操。イスに座ってする健康体操。血液循環を高め、免疫力を高めることにより病気になるにくい体ができる。	駅西口ビル市民交流プラザ 2/7、14、21、28 金曜日 10:00～11:30	及川 芳子 ・フタムラ式血液循環 体操指導士 ・指導歴 11年	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回)	10人 初めの方、経験者 飲み物、タオル、 5本指靴下、体操できる 服装
NEW 106	【呼吸を深めるベーシックヨガ】 ～心と体のバランスを整えていきましょう～ (全6回) 基本ポーズを無理なく適度に行い筋力と柔軟性を身につけ、リラックスと集中力を深めます。日常生活で見落としがちな呼吸や心身の状態にも意識を向けます。	南部公民館 1/7、21、2/4、18、 3/4、18 火曜日 10:00～11:00	田中 里子 ・全米ヨガアライアンス RYT200 ・タイ ワットポー ルーシーダットン コース修了	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回)	15人 初めの方、経験者 バスタオル、汗拭きタ オール、飲み物、動きや すい服装、あればヨガ マット (なければバス タオル)

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26日(月)~11月29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
107	【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 1/8、15、22、29、2/5、 12、19、26、3/5、12 水曜日 13:10～14:10	国峰 薫 ・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)	16人 女性限定 初めの方、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
108	【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 1/6、13、20、2/3、10、 3/3、17、31 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)	25人 女性限定  汗拭きタオル、飲み物
109	【健康寿命を延ばしましょう♪自分でできて簡単便利! 日常が楽になる「7cmテープケア」】 (腰・肩・膝・外反母趾・手指などのケアに) (全3回) 【あしぶみチェックあり】症状に合わせて決まった場所に伸縮テープをふわっと貼って、はがすだけ。転倒予防・関節の動きのケアができます。介護する人・される人にもおすすすめです♪	学習センター 1/14、21、28 火曜日 13:30～15:00	 走尾 千恵美 ・テープケアコーチ歴11年 ・整骨院&スポーツ整体治療院 勤務18年	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥2,200	10人 健康寿命を延ばしたい方、経験者 よく切れる刃渡り長めのハサミ、Tシャヅ、足の付け根までまくれる短パンカスカート、ハンドクリーム(ニベアなど)
110	【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、心理学を使い解説します。	文化センター中央公民館 1/15、2/19 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	¥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
111	【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3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られるようになる講座です。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 1/15、2/19、3/19 水曜日 15:15～16:45	 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥500	20人 どなたでも 筆記用具、 3日目は動きやすい服装(スカートNG)	
112	【プチ終活講座】 ～何かと見えにくい終活を見える化して、しっかり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 1/17、31、2/7、28、 3/7、28 金曜日 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 初めの方、経験者、 必要性を感じる人 A4判レポート用紙1冊、 30cm定規、筆記用具
113	【コントラクトブリッジ講座】 ～コントラクトブリッジって何?～ (全10回) 世界で1億人がプレイし、大学の授業で単位も取れる、4人が2人ずつのペアになって戦うトランプゲーム、コントラクトブリッジ。知らなくても大丈夫!	駅西ロビ市民交流プラザ 1/9、16、23、30、2/6、 13、20、27、3/6、13 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 初めの方  テキスト5枚メジャー入門コース(お持ちの方)
114	【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 2/20、27 木曜日 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 ※再受講者も歓迎
115	【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 2/1、22、3/1、8 土曜日 9:30～11:30	 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥1,000	¥1,000 15人 初めて学ぶ方 (基礎的な内容です) 筆記用具、電卓 ※再受講者も歓迎	
116	【楽しい韓国語講座】 (全8回) 韓国の文化に触れながら、韓流ドラマと韓国語の簡単な読み書きを習得し、コロナ明けでやっと思える韓国旅行で使えるフレーズを一緒に仲良く勉強しませんか。	文化センター中央公民館 1/14、21、2/4、18、25、 3/4、11、18 火曜日 13:30～14:30	金 恵玉 ・韓国語教師資格証 ・埼玉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 ¥1,400	20人 初めの方、 興味のある方 筆記用具
117	【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、ゴミの削減の為に、不要なモノを処分せずにお金に変えましょう!スマホの活用術とフリマアプリで売れるコツ、手法などを教授致します。	北部公民館 2/2、9、16、23、3/2 日曜日 9:15～10:15	山田 諒介 ・フリマアプリ歴9年 ・講師歴1年	¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回) 教材費 ¥1,000	15人 初めの方、基本的な スマホ操作ができる方 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 パーカード(アプリ登 録に必要な為)

郵送時は切手をお
貼り下さい
A 日程 63 円
10/1 より 85 円

郵便往復はがき (外側)

3 6 4 - 8 6 3 3

(往信用)

北本市本町 1 丁目 111 番地

北本市教育委員会 生涯学習課内

市民大学きたもと学苑事務局 行

【申込期間】
A 日程：8月26日～9月10日(必着)
B 日程：8月26日～11月29日(必着)

(往信用) ※ポストへ投函する際は必ず
この面を外側に折って投函して下さい。

キ リ ト リ セ ン

郵送時は切手をお
貼り下さい
A 日程 63 円
10/1 より 85 円

郵便往復はがき (外側)

3 6 4 - 8 6 3 3

(往信用)

北本市本町 1 丁目 111 番地

北本市教育委員会 生涯学習課内

市民大学きたもと学苑事務局 行

【申込期間】
A 日程：8月26日～9月10日(必着)
B 日程：8月26日～11月29日(必着)

(往信用) ※ポストへ投函する際は必ず
この面を外側に折って投函して下さい。

キ リ ト リ セ ン

申込講座確認書 兼 受講料等納入依頼書【受講者証】

この度は、下記講座にお申込みいただきましてありがとうございました。

受講 講座名	講座No.	講座
-----------	-------	----

(以下は事務局で記入しますので、ご記入は不要です)

上記の申込み講座については、

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

なお、このはがきをお持ちのうえ下記の期間内に受講料等をキタガク事務局(市役所3階：生涯学習課内)へ8:30~17:15の間に納入してください。(土、日、祝日を除く)

(おつりのないようにご協力をお願いします)

通年追加・A日程納入期間…9月17日(火)から10月4日(金)まで
※9月28日(土)は9:00~12:00まで、1階総合案内隣で行います
B日程納入期間…12月9日(月)から12月20日(金)まで

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

■受講生の自己都合による欠席、退学等による受講料等の返金は一切お受けいたしませんので予めご了承ください。

申込講座確認書 兼 受講料等納入依頼書【受講者証】

この度は、下記講座にお申込みいただきましてありがとうございました。

受講 講座名	講座No.	講座
-----------	-------	----

(以下は事務局で記入しますので、ご記入は不要です)

上記の申込み講座については、

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

なお、このはがきをお持ちのうえ下記の期間内に受講料等をキタガク事務局(市役所3階：生涯学習課内)へ8:30~17:15の間に納入してください。(土、日、祝日を除く)

(おつりのないようにご協力をお願いします)

通年追加・A日程納入期間…9月17日(火)から10月4日(金)まで
※9月28日(土)は9:00~12:00まで、1階総合案内隣で行います
B日程納入期間…12月9日(月)から12月20日(金)まで

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

■受講生の自己都合による欠席、退学等による受講料等の返金は一切お受けいたしませんので予めご了承ください。

や
ま
お
り

や
ま
お
り

令和6年度後期市民大学きたと学苑受講申込書(内側)

必ず切手をお貼り下さい
A 日程 63 円
B 日程 85 円

郵便往復はがき (内側)
□□□□ - □□□□

様

た
に
お
り

受講申込講座名	講座No.	講座名
	教材費が減額になる講座	講座No. 通8、22、23、25、27、38、39、47、48、71、76 対象 教材を 持っている ・ 持っていない
住所	〒	
連絡のつく電話番号	()	
フリガナ		
受講者名	(姓)	(名)
年齢		性別
※講座No.55,56 または 57,58 の何れかを申込み抽選の結果、外れた場合もう一方の講座に空きがあれば、そちらの受講を希望しますか。 希望する ・ 希望しない		

※返信用はがきにご自分の住所、氏名、申込講座名をご記入ください。
※本ハガキ1枚につき1講座1名の方のみ記入してください。
※往信、返信とも、それぞれ切手を貼ってください。
※募集に対する皆様の個人情報は個人情報保護法にのっとり、厳重に取り扱いキタガク以外に使用することはありません。

※返信用はがきにご自分の住所、氏名、申込講座名(裏面)をご記入ください。
※募集に対する皆様の個人情報は個人情報保護法にのっとり、厳重に取り扱いキタガク以外に使用することはありません。

〒364-8633 北本市本町 1-111
北本市教育委員会 生涯学習課内
市民大学きたと学苑事務局
TEL 048-594-5567 (直通)

(返信用)

-----キリトリせん-----

-----キリトリせん-----

必ず切手をお貼り下さい
A 日程 63 円
B 日程 85 円

郵便往復はがき (内側)
□□□□ - □□□□

様

た
に
お
り

令和6年度後期市民大学きたと学苑受講申込書(内側)

受講申込講座名	講座No.	講座名
	教材費が減額になる講座	講座No. 通8、22、23、25、27、38、39、47、48、71、76 対象 教材を 持っている ・ 持っていない
住所	〒	
連絡のつく電話番号	()	
フリガナ		
受講者名	(姓)	(名)
年齢		性別
※講座No.55,56 または 57,58 の何れかを申込み抽選の結果、外れた場合もう一方の講座に空きがあれば、そちらの受講を希望しますか。 希望する ・ 希望しない		

※返信用はがきにご自分の住所、氏名、申込講座名をご記入ください。
※本ハガキ1枚につき1講座1名の方のみ記入してください。
※往信、返信とも、それぞれ切手を貼ってください。
※募集に対する皆様の個人情報は個人情報保護法にのっとり、厳重に取り扱いキタガク以外に使用することはありません。

※返信用はがきにご自分の住所、氏名、申込講座名(裏面)をご記入ください。
※募集に対する皆様の個人情報は個人情報保護法にのっとり、厳重に取り扱いキタガク以外に使用することはありません。

〒364-8633 北本市本町 1-111
北本市教育委員会 生涯学習課内
市民大学きたと学苑事務局
TEL 048-594-5567 (直通)

(返信用)