

キタガク講座案内

＝ 令和7年度通年・前期講座版 ＝



着付け講座



水彩色鉛筆画



脳トレ笑いヨガ



フラワーアレンジ

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.1~99)

2/25 火 ~ 3/10 月

B日程 (No.100~112)

2/25 火 ~ 5/30 金



荒川のうた

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** してください。
(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。

- ・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） **1週間程度**で
受講の可否を通知（返信はがき・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…3/18(火)~3/28(金)
※3/22(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…6/9(月)~6/20(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(85円)**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、日程をご確認ください。
- ※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。
- ※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。

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	【短歌講座】 ～楽しみながら短歌を作ろう～（全12回）	文化センター中央公民館 4/19、5/17、6/21、 7/19、8/23、9/20、 10/18、11/15、12/20、 1/17、2/21、3/21 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 初めの方、 経験者、興味のある方
	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。				筆記用具、大きめの茶碗、あれば花や枝など
2	【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）	中丸公民館 4/15、22、5/13、27、 6/3、17、7/1、15、 8/5、9/2、16、10/7、 21、11/4、18、12/2、 16、1/20、2/3、17、 3/3、17 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 （国家資格） ・ハクビ京都きもの学院教授 ・ウォーキング&ストレッチャアドバイザー ・インター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 初めの方、経験者
	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。				着物、帯、足袋、裾よけ、肌襦袢、長襦袢、伊達締め2本、帯板、帯枕、腰ヒモ5、6本、仮ヒモ2本、コーリンベルト2本、タオル3枚、帯揚げ、帯締め、洗濯バサミ2個
3	【着付け講座】 ～四季を通してお着物を楽しみましょう～（全12回）	中丸公民館 4/19、5/17、6/21、 7/12、8/2、9/20、 10/18、11/15、12/20、 1/17、2/14、3/14 土曜日 男性…13:00～14:00 女性…14:00～16:00		￥2,000 受講料 ￥6,000 （￥500×12回）	15人 男性も可 初めの方、経験者
	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。				着物、帯、足袋、裾よけ、肌襦袢、長襦袢、伊達締め2本、帯板、帯枕、腰ヒモ5、6本、仮ヒモ2本、コーリンベルト2本、タオル3枚、帯揚げ、帯締め、洗濯バサミ2個
4	【楽しい着付け教室】 （全14回）	文化センター中央公民館 4/23、30、5/28、6/25、 7/23、30、8/27、9/24、 10/29、11/26、12/24、 1/28、2/25、3/25 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 ￥7,000 （￥500×14回）	15人 初めの方、経験者
	何かチャレンジしてみようと思っている人は着物を着てみませんか？1年間かけてゆっくり楽しくお稽古をいたしましょう。				着物一式（足りない物は、初日に説明するので新規購入不要）
5	【カラオケ講座】 ～明るく常に健康を願う方、一緒に楽しい時を～（全24回）	北部公民館 4/17、24、5/8、22、 6/12、26、7/10、24、 8/14、28、9/11、25、 10/9、23、11/13、27、 12/11、25、1/15、29、 2/12、26、3/12、26 木曜日 13：00～16：30	三沼 忠雄 ・歌謡教授免許 ・全日本歌謡指導者連盟 ・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 ￥2,000	20人 どなたでも
	年令を重ねるごとに、心身のつらさを感じます。歌いながら、心身の運動を続けられます。顔面や喉や内臓等も鍛えられ、持続すれば毎日が若やぎます。 ※教授が選んだ課題曲を歌います。				筆記用具、飲み物
6	【女性のためのアロマテラピー講座】 （全12回）	学習センター 4/21、5/19、6/16、 7/14、8/18、9/29、 10/20、11/17、12/15、 1/19、2/9、3/16 月曜日 10：15～11：45	横山 法子 ・日本アロマコーディネーターライセンス ・美容・健康のレッスン指導歴 15年	￥2,000 受講料 ￥6,000 （￥500×12回） 教材費 ￥9,180	8人 女性限定 アロマ初心者の方
	今の自分の心と体調に合った香りを選び、毎回ミクスチャーやクリームを作ったり、身体のケアをします。日常に役立つ香りの活用法を学べます。 ※香水や柔軟剤などの強い香りを身につけての御参加はお控えください。				持ち帰り袋
7	【若い！と言われる♪体まるごとメンテナンス講座】 ～楽に動ける体になるテープケア×自分にピッタリ食べ方のコツ～（全12回）	学習センター 4/19、5/17、6/7、7/5、8/2、 9/6、10/4、11/8、12/6、 1/10、2/7、3/7 土曜日 13：30～15：00	走尾 千恵美 ・テープケアコーチ11年 ・管理栄養士10年 ・薬の研究開発18年	￥2,000 受講料 ￥6,000 （￥500×12回） 教材費 ￥2,530	20人 自然治癒力を高めたい人
	ステキに歳を重ねたいけど、老いていく体をどうケアしたらいいか、お悩みの方へ。最新式の足腰ケアや、介護予防、更なる健康増進につながる方法をお伝えします。				 よく切れる刃渡り長めのハサミ、お腹・膝・足裏が出せる服装、ハンドクリーム

テープは消耗品のため、必要に応じて別途購入する必要があります

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

● 音楽関係講座 ●

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月25日(火)～3月10日(月)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	【歌声ひろば】 ～広いホールで楽しく歌おう～ (全6回) 歌の好きなシニアの方、大きな声を出して歌いたい方へおススメの講座です。毎回、童謡唱歌・外国曲・昭和歌謡等懐かしの曲12曲をピアノ伴奏で歌います。	文化センター中央公民館 4/22、5/13、6/10、 7/8、8/26、9/9 火曜日 10:00～11:30	岩田 俊子 ・音楽療法講師24年 ・歌唱・合唱指導18年 ※(ピアノ伴奏:1名)	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥1,300	100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	
9	【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) 荒川の源流から東京湾への歌の旅。海獣パレオやS.Lパレオ～北本のデーノタメ遺跡や石戸蒲ザクラや雑木林の歌など。♪みんなで歌って元気をあなたの手へ♪	文化センター中央公民館 4/30、5/7、21、28、 6/11、25、7/9、23、 8/27、9/10、24 水曜日 10:00～12:00	高野 美代子 ・荒川のうた 作詞 ・高齢者体力づくり 支援士 ※アシスタント 1名	¥1,000 受講料 ¥5,500 (¥500×11回) 教材費 ¥7,000	15人 初めの方、経験者 男女問わず歓迎 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	
10	【女性の演歌講座】 ～唄える幸せは今!!～ (全6回) 昭和から令和まで演歌の名曲が数多くあります。夫婦愛、人恋うる愛、人生の応援歌。初心者の方の一つ一ついぬいに歌い楽しみませんか? 勇気の一步を!!	文化センター中央公民館 5/31、6/7、7/5、 8/2、30、9/6 土曜日 13:30～15:00	小堀 英子 ・高橋歌謡教室師範 ・市内外指導35年	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥2,200	12人 初めの方、 経験者、70歳以上の 女性 筆記用具、飲み物
11	【音楽講座】 ～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。正しい呼吸法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 6/9、30、7/14、 8/11、9/8 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	15人 初めの方、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	
12	【民謡講座】 ～若返りは発声から～ (全9回) 美しい声の響き、言葉の響き、心の響き、野山に響きあう「うた」それは忘れかけている日本の民謡です。あなたも体験してみませんか? 今回の講座で2曲をマスターします。	学習センター 4/20、27、5/11、25、6/1、 8、15、22、29 日曜日 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 ¥4,500 (¥500×9回)	8人 どなたでも 飲み物、腰紐またはベルト、筆記用具、録音機器(お持ちの方)
13	【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)を中心に、ライブ活動を定期的に行っています。楽しくギターを弾きたい、ライブで演奏してみたいという方、お気軽にご参加どうぞ。	東部公民館 4/19、5/10、31、6/14、28、 7/12、26、8/9、23、9/13 土曜日 9:30～11:30 弾き語りではありません	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 ¥300	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
14	【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) ギターを弾いてみたい! 少し経験があるけれど、という方対象の講座です。小学生～シニアの方まで多く参加されています。あなたのペースで楽しくレッスン。	東部公民館 4/27、5/25、6/29、 8/3、24、9/21 日曜日 9:30～11:30 歌唱指導はありません		¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥300	6人 初めの方、 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
				再受講者の方は教材費無料	
15	【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ください。新しいオカリナの魅力が味わえると思います。	西部公民館 4/25、5/9、23、30、6/13、 27、7/11、8/8、22、29、 9/12、26 金曜日 13:30～15:00 教則本をお持ちの方は教材費200円	小山 圭子 ・オカリナ歴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)
16	【楽しいオカリナ講座】 ～オカリナと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温くて懐かしい音色に癒されてみませんか。	西部公民館 4/25、5/9、23、30、6/13、 27、7/11、8/8、22、29、 9/12、26 金曜日 15:20～16:50 教則本をお持ちの方は教材費200円		¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥2,200	16人 初めの方、 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)
17	【オカリナ講座】 ～これから始めるオカリナ～ (全11回) オカリナの持ち方から始めて、楽しく演奏できるようにします。 ※初回、オカリナ無料貸出しあり	西部公民館 4/16、5/7、21、6/4、18、 7/2、16、8/6、20、 9/3、17 水曜日 10:00～11:30	オカリナ風土/haru (男性教授) ・オカリナ指導 25年	¥1,000 受講料 ¥5,500 (¥500×11回) 教材費 ¥500	20人 初めの方、 15歳以上 筆記用具、飲み物、 オカリナミドルC管 (アルトC管)

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25日(火)～3月10日(月)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
18	【Enjoy ピアノ講座】 ～まずは始めてみませんか～(全6回) 1人15分ずつ個人レッスンをします。好きな曲、あこがれの曲をぜひ弾いてみませんか♪分かりやすく丁寧なレッスンを心がけています。	北部公民館 4/15、5/20、6/17、 7/15、9/2、16 火曜日 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 ¥3,000 (¥500×6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)
19	【楽しいピアノ講座】 ～自分のペースで楽しみましょう～(全10回) 1人15分ずつ個人レッスンをします。1人1人のペースに合わせて進めていきますので、楽しく続けられます♪ぜひ好きな曲で始めてみませんか?	北部公民館 4/23、30、5/14、28、 6/11、25、7/9、23、 9/10、24 水曜日 13:00～16:30		¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10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)
20	【大人のピアノ講座】 ～弾くって楽しい!～(全11回) ピアノは両手を使っても良いし、片手でもきれい。相性の良い音を重ねて歌いながら弾くのも楽しい。貴方にちょうど良い弾き方を一緒に探してみませんか。	文化センター中央公民館 4/14、21、5/12、19、 6/2、16、7/7、14、 8/4、18、9/1 月曜日 13:00～16:50	長岡 幸子 ・大阪音楽大学短期 大学卒業 ・ピアノ指導歴38年	¥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)
21	【大人のピアノ講座】 ～楽しい公民館ピアノ～(全11回) ピアノは、音楽のジャンルを問わず楽しめる楽器です。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、初めての方も心配いりません。	北部公民館 4/18、5/2、16、6/6、20、 7/4、18、8/1、22、 9/5、19 金曜日 13:00～16:50		¥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)
NEW 22	【プレ音楽教室】 ～右脳教育や脳トレに～(全6回) ピアノ、歌、リトミックなどの御希望の専科をお1人20分マンツーマンレッスン致します。毎回違う専科でも大丈夫です。※講座の時間は、講師と相談となります。	西部公民館 4/19、5/10、31、 6/14、7/5、12 土曜日 13:00～17:00	西村 英子 ・東京音楽大学ピアノ 演奏家コース卒業 ・伴奏ピアニスト ・チャイルドホディセラピスト ・コーラス伴奏	¥1,000 ※高校生以下は免除 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥100	10人 3歳以上なら どなたでも ※親子参加歓迎 筆記用具、楽譜(お持ちの方)

● 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
23	【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。	文化センター中央公民館 4/25、5/9、23、6/13、27、 7/11、25、8/8 金曜日 9:30～12:00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴30年 ・女子美術短期大学卒業 ・越生町にて教室、窯運営	¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥9,000	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(汚れても良いもの)
24	【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。	文化センター中央公民館 4/25、5/9、23、6/13、27、 7/11、25、8/8 金曜日 13:30～16:00		¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥9,000	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(汚れても良いもの)
25	【ディップフラワー講座】 ～ガラスのような透け感のあるお花をお部屋に飾りませんか～(全6回) ワイヤーとディップ液で作る作品です。ワンレッスンで1つのお花が完成します。基本的な工程を楽しみながら学びましょう。安心してご参加ください。 	文化センター中央公民館 4/23、5/28、6/25、 7/23、8/27、9/24 水曜日 9:30～12:00	長谷川 昌美 ・トウペディップ アート協会 講師 ・ハンドメイド販売歴 5年	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥3,600	6人 初めての方、 初級者、どなたでも 細長いペンチ、 はさみ、ニッパー、 ペン、ゲージパイプ (お持ちの方)
26	【はじめてさんの楽しむワイヤークラフト】 ～季節を彩る作品作りを楽しみましょう♪～(全6回) 扱いやすいアルミワイヤーを中心に、季節感溢れる作品作りを一緒に楽しみましょう。難しい所は事前準備済みです。初心者の方も是非!安心してご参加下さい。 	文化センター中央公民館 4/14、5/12、6/9、 7/14、9/8、29 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 初心者大歓迎 持ち帰り用の袋 あればメジャー 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25日(火)～3月10日(月)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
27	【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…何を作りましょうか？	中丸公民館 4/17、24、5/8、22、 6/5、19、7/3、17、8/7、 21、9/4、18 木曜日 13:00～15:00	佐藤 堅一 ・導歴7年	¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥2,000	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)
	防刃手袋をお持ちの方は、教材費1800円				
28	【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「お地藏さん」に癒されませんか？	中丸公民館 4/19、26、5/10、24、6/7、 21、7/12、19、8/9、23、 9/6、20 土曜日 13:00～15:00		¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥2,000	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)
	防刃手袋をお持ちの方は、教材費1800円				
29	【楽しいカギ針あみ講座】 ～サマーベスト編～(全4回) 中心からくるくと四角く大きなモチーフを編みます。ひかえめに入ったラメの輝きが、インナーの色で着た時の印象が変わる発見も楽しいベストです。	文化センター中央公民館 4/26、5/10、 24、31 土曜日 9:30～ 11:30	 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 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥7,000	10人 経験者 カギ針(5/0号、6/0号、 7/0号程度)、糸とじ 針、筆記用具、はさみ、 メジャー
	30	【ガーデニング講座】～あなたのお庭を四季折々の草花で美しく飾りませんか～(全3回) 寄せ植え・壁面を飾るハンキングバスケット・観葉植物を使った作品を制作します。植物・土・肥料・お手入れのコツなど基本の知識を楽しみながら学べます。	文化センター中央公民館 4/22、5/27、6/24 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 ¥12,500
31		【ガーデニング講座】～あなたのお庭を四季折々の草花で美しく飾りませんか～(全3回) 寄せ植え・壁面を飾るハンキングバスケット・観葉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。	中丸公民館 4/19、5/24、6/21 土曜日 14:00～16:00		¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥12,500
	32	【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】(全6回) 季節のお花を使用しながらトレンドのデザインを制作します。夏場はプリザーブドフラワー・造花も使用。	文化センター中央公民館 4/24、5/1、6/5、 7/3、8/7、9/4 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
33		【簡単おしゃれなフラワーアレンジメント】(全6回) 季節のお花を使用しながらトレンドのデザインを制作します。夏場はプリザーブドフラワー・造花も使用。	文化センター中央公民館 4/19、5/17、6/21、 7/19、8/9、9/20 土曜日 13:30～15:00		¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥15,000
	34	【プリザーブドフラワーの簡単アレンジメント】 (全3回) 水やり不要の花を使って3つ作ります。サイズを変えて小さいものから作るので、初めての方も安心してご参加ください。手ぶらでOK！お子様と一緒に参加OK！	文化センター中央公民館 4/20、5/11、6/1 日曜日 10:00～11:30	中川 窓加 ・(公社)日本フラワー デザイナー協会 ・プリザーブドフラワ ー芸術協会	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥7,500
35		【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、銀の指輪をつくります。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 5/13、20 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
	36	【和服リメイク講座Ⅹ】 ～レイヤードシャツチュニックとリボンBag～(全4回) 和素材の特性を生かし、着心地良いシャツチュニックに仕立てます。前を留めて「シャツワンピ」に、開けてゆったり「はおりもの」として着回し自在。おしゃれな、結んで簡単・楽しい「リボンBag」も作ります。	文化センター中央公民館 6/21、28、7/19、26 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 ・講師歴20年以上	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥800

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25日(月)～3月10日(月)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
37	【水引教室】～水引で造る、吊るし雛で華やかさを楽しんではいかがでしょう！～(全4回)	文化センター中央公民館 6/7、21、7/5、7/19 土曜日 13:30～15:30	島田 京子 ・日本水引クリエイティブ協会 初伝 ・和裁師範	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥1,500	6人 初めての方 興味のある方
	水引で梅・松・竹・椿・ねなどいろいろな作り、吊るし雛にしてみましょう。				はさみ、目打ち
38	【手仕事・ビーズ講座】 ～ハンドメイドを楽しみましょう～(全5回)	南部公民館 4/17、5/15、6/12、 7/10、9/11 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
	2時間で完成できる小物やアクセサリを作ります。ハンドメイドの楽しさや素材のキラメキが作品づくりを後押しすること、まちがいありません。				筆記用具、はさみ
39	【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)	文化センター中央公民館 4/17、5/15、6/19 木曜日 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 ・廃棄花を救うリブルームアーティスト	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥4,500	10人 初めての方、 どなたでも ※お子様連れ不可
	お花が好きな方と廃棄花のドライフラワーでキャンドル作りを楽しみフラワ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。				エプロン、 筆記用具、 作品の持ち帰り袋

● 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
40	【はじめての「ピアノ」】～トリトルプリンセス・プリンセスのように「ピアノ」を奏でよう♪～(全3回)	文化センター中央公民館 4/20、5/18、6/15 日曜日 9:00～12:00	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	学苑運営費免除 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥40	6人 初めての方、 経験者、 4歳～小学6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。				筆記用具
レッスン中は親も同席をお願いいたします					

● 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
41	【呼吸法】～呼吸に意識を向けて自律神経のバランスを整えましょう～(全6回)	西部公民館 4/25、5/23、6/27、 7/25、8/22、9/26 金曜日 10:30～11:30	横山 法子 ・マインドフルネスセラピスト ・全米ヨガアライアンス認定 RYT2000	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回)	8人 初めての方 ※親子参加OK
	無意識にしている呼吸を意識することで自律神経のバランスが整い、内臓機能アップや美肌効果も得られます。呼吸を通して心身を健やかに過ごしましょう。				なし
42	【思わずスキップしたくなる♪体が喜ぶメンテナンス講座♪】～猫背、腰痛、肩こり、膝痛、指の痛み、握力、いびき、外反母趾、足裏のタコのケア方法～(全3回)	西部公民館 4/26、5/10、24 土曜日 13:30～15:00	走尾 千恵美 ・テープケアコーチ 11年 ・管理栄養士10年 ・薬の研究開発18年	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥2,200	10人 自然治癒力を高めたい人
	テープを貼るだけで全然ちがう！目からうろこの腰・肩・膝・指・いびきケア。歳のせいだとあきらめていた体の悩みを自分でケアして元気を取り戻しましょう♪				よく切れる刃渡り長めのハサミ、お腹・膝・足裏が出せる服装、ハンドクリーム
テープは消耗品のため、必要に応じて別途購入する必要があります					
43	【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)	文化センター中央公民館 5/31、6/7 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
	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。				バスタオル、常温の水、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					
44	【健康寿命を延ばす脳トレと笑いヨガ】(全6回)	南部公民館 4/19、5/10、6/14、 7/12、8/9、9/13 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 ・北本笑いヨガクラブ主宰	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回)	10人 どなたでも
	【軽い運動】大人から子どもまで年齢を問わず楽しめる脳と体の活性化ゲームです。だれもが笑い歓声をあげ、自然に大笑いがおきます。笑ってアンチエイジング！				動きやすい服装 飲み物
45	【健康寿命を延ばす脳トレと笑いヨガ】(全6回)	北部公民館 4/14、5/12、6/9、 7/14、8/18、9/8 月曜日 10:00～12:00		¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回)	10人 どなたでも
	【軽い運動】大人から子どもまで年齢を問わず楽しめる脳と体の活性化ゲームです。だれもが笑い歓声をあげ、自然に大笑いがおきます。笑ってアンチエイジング！				動きやすい服装 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25日(火)～3月10日(月)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	【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 5/10、17、31、6/7、 21、7/19、8/2、23、 30、9/6、13、20 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24年	¥1,000	15人 概ね60歳以上の興味のある方
	【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。			受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥100	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
47	【頭と心が穏やかになる『マインドフルネス』の体験講座】～様々な種類の中から自分の習慣になるものを見つけよう～(全3回)	南部公民館 4/25、5/23、6/27 金曜日 18:30～19:30	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	10人 興味のある方
	有名企業や著名人も取り入れている『マインドフルネス』のレクチャーと様々な実践を行います。ストレスや集中力・感情・人間関係が気になる方におすすめ。			受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥100	筆記用具、飲み物
48	【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 4/19、5/17、6/21、 7/19、8/2、9/13 土曜日 10:00～11:15	伊藤 有紀 ・健康運動実践指導者 ・IWCIA認定チェアヨガ インストラクター ・介護予防運動指導士	¥1,000	10人 どなたでも
	【軽い運動】指先から全身へと動きを繋げて、筋力を刺激していきます。ゆっくりと動くことで姿勢や自律神経を整え、マインドフルネス瞑想で心地良さを味わいましょう。			受講料 ¥3,000 (¥500×6回)	動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
49	【イス体操】～元気うちから始めよう!フレイル予防～(全7回)	北部公民館 5/1、29、6/5、7/3、 31、8/7、9/4 木曜日 9:00～10:00	伊藤 有紀 ・健康運動実践指導者 ・IWCIA認定チェアヨガ インストラクター ・介護予防運動指導士	¥1,000	15人 どなたでも
	【軽い運動】年齢があがってき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。			受講料 ¥3,500 (¥500×7回)	フェイスタオル、動きやすい服装、動きやすい靴、飲み物
50	【チェアヨガ】(全3回)	文化センター中央公民館 4/23、30、5/7 水曜日 10:00～11:00	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	10人 どなたでも
	【軽い運動】チェアヨガは椅子を使ったヨガです。膝に痛みがある方、体力に自信がない方、初心者の方、体が硬いと感じる方、シニアの方、どなたでも行う事ができます。			受講料 ¥1,500 (¥500×3回)	フェイスタオル、動きやすい服装、動きやすい靴、飲み物
51	【からだ再生イケコメソッド(イスパーション)】(全12回)	文化センター中央公民館 4/22、5/27、6/3、17、 24、7/1、22、29、8/5、 26、9/2、30 火曜日 10:00～11:15	イケコ ・ユメカナホディー コーチ ・からだ再生イケコ メソッドクリエイター ・フェルデンクライス メソッド国際認定 教師	¥1,000	28人 からの再生に興味のある方 どなたでも
	【軽い運動】あちこち痛みがありやりたいことを諦めている。年齢を考えると無理できない、本当はやり残したことに挑戦したい。そんなあなたの為の「からだ再生」イケコメソッド!			受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	動きやすい服装(スカート不可)、5本指の靴下、フェイスタオル、飲み物
52	【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)	文化センター中央公民館 4/14、21、5/12、19、 6/2、9、16、30 月曜日 10:00～11:15	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	30人 中高年 女性限定
	【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。			受講料 ¥4,000 (¥500×8回)	汗拭きタオル、飲み物
53	【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 4/25、5/9、23、6/6、 20、7/4、18、8/1、 9/5、19 金曜日 10:00～11:10	加藤 有紀 ・ベルヴィス®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	10人 中高年
	【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、口腔トレ、脳トレで100歳を元気に暮らせる体を作りましょう。			受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥200	動きやすい服装、タオル、飲み物
54	【骨盤から全身を整える「ベルヴィス®ワーク」講座】～午前コース～(全11回)	東部公民館 4/16、30、5/7、21、 6/4、11、7/2、16、 8/6、20、9/3 水曜日 10:30～11:30	加藤 有紀 ・ベルヴィス®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	12人 興味のある方
	【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。			受講料 ¥5,500 (¥500×11回)	ヨガマット又はバスタオル、飲み物、ジャーゼヤスウェット等の運動に適した服装
55	【骨盤から全身を整える「ベルヴィス®ワーク」講座】～13時半コース～(全11回)	東部公民館 4/24、5/8、22、6/12、 26、7/10、24、8/14、 28、9/11、25 木曜日 13:30～14:30	加藤 有紀 ・ベルヴィス®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	12人 興味のある方
	【軽い運動】「冷え」や「コリ」・・・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!			受講料 ¥5,500 (¥500×11回)	ヨガマット又はバスタオル、飲み物、ジャーゼヤスウェット等の運動に適した服装
56	【骨盤から全身を整える「ベルヴィス®ワーク」講座】～15時コース～(全11回)	東部公民館 4/24、5/8、22、6/12、 26、7/10、24、8/14、 28、9/11、25 木曜日 15:00～16:00	加藤 有紀 ・ベルヴィス®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	12人 興味のある方
	【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!			受講料 ¥5,500 (¥500×11回)	ヨガマット又はバスタオル、飲み物、ジャーゼヤスウェット等の運動に適した服装

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25日(火)～3月10日(月)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	【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)	南部公民館 4/15、22、5/13、20、 6/10、17、7/8、15、 8/12、19、9/9、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	15人 初めての方、経験者
	【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。			受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	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
58	【デトックスヨガ】 ～心も身体もすっきりと！～(全10回)	南部公民館 4/17、5/8、15、6/12、19、 7/10、17、31、8/14、28 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	¥1,000	16人 初めての方、経験者
	【少きつい運動】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!!			受講料 ¥5,000 (¥500×10回)	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	【ベーシックヨガ】 ～呼吸でゆるめるヨガ～(全10回)	南部公民館 4/25、5/9、30、6/13、27、 7/11、25、8/8、22、9/5 金曜日 13:30～14:30	・ロコモヨガ指導者養成講座修了 ・マタニティヨガ・産後ヨガ講座修了	¥1,000	16人 初めての方、経験者
	【少きつい運動】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♪			受講料 ¥5,000 (¥500×10回)	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
60	【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 4/22、5/13、6/10、7/8、 8/12、9/9 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	18人 初めての方、経験者 女性限定
	【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
61	【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 4/16、23、30、5/7、14、 21、28、6/4、11、18 水曜日 13:10～14:10	・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	14人 初めての方、経験者 女性限定
	【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♪			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
62	【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12回)	南部公民館 4/15、29、5/13、27、 6/10、24、7/8、22、 8/12、26、9/9、23 火曜日 10:00～11:00	田中 里子 ・全米ヨガアライアンス RYT200 ・タイ ワットポールルーシーダットン コース修了	¥1,000	15人 初めての方、 経験者
	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。			受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	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)
63	【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12回)	中丸公民館 4/17、24、5/8、22、 6/12、26、7/10、24、 8/7、28、9/11、25 木曜日 10:00～11:00	・生涯学習開発財団認定コーチ	¥1,000	15人 初めての方、 経験者
	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。			受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	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)
64	【健康社交ダンス初級講座】 ～基本・ベーシック～(全12回)	中丸公民館 4/17、24、5/1、15、 6/12、26、7/10、24、 8/7、21、9/11、25 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) (No64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】健康社交ダンスで体力アップしませんか？パーティーですぐに踊れる様に楽しく指導いたします。どなたでも気楽にどうぞ。お待ちしております。 過去受講者で、教材をお持ちの方は教材費無料			受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥500	動きやすい服装(ジャケット等は不可)、長袖シャツ・ズボン、スカート、ダンス靴、タオル、飲み物
65	【健康社交ダンス中級講座】～基本中心～(全12回)	中丸公民館 4/19、26、5/3、17、 6/7、21、7/12、19、 8/2、16、9/6、20 土曜日 10:00～11:30		¥1,000	12人 経験者、パーティー で踊りたい方
	【少きつい運動】フリーダンスパーティー等で楽しく踊れる様に基本の足型を応用出来る足型をレッスンしていくクラスです。少し踊れる方ならどなたでも。さあ、あなたもどうぞ。 過去受講者で、教材をお持ちの方は教材費無料			受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費 ¥500	動きやすい服装(ジャケット等は不可)、長袖シャツ・ズボン、スカート、ダンス靴、タオル、飲み物
66	【スクエアダンス】 ～アメリカの伝統的ダンス・面白さが癖になる～(全9回)	北部公民館 4/26、5/10、6/14、 7/12、26、8/9、23、 9/13、27 土曜日 13:30～15:30	太田 邦彦 ・一社 日本スクエアダンス協会 認定コーラー ・スクエアダンス 指導歴14年	¥1,000	8人 初めての方
	8人で踊る新感覚ダンス！子供からシニアまで年齢を問わず楽しく踊れます。指示通りに踊るだけ。頭も使うから脳と身体が活性化。認知症予防にもなります。 ※杖なしで、速足で、歩ける人			受講料 ¥4,500 (¥500×9回) 教材費 ¥500	ダンスシューズ(動きやすい靴ならOK ハイヒール不可)、 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25日(火)～3月10日(月)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	【はじめてさんのフラ講座】(全10回)	東部公民館 4/18、5/9、23、 6/6、20、7/4、18、 8/1、22、9/5 金曜日 14:30～16:00	石澤 陽子 ・フラ歴28年 ・指導歴20年 ・レク介護士2級	¥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)、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				
68	【シニアのための元気フラ講座】(全10回)	東部公民館 4/21、5/12、19、 6/2、16、7/7、14、 8/4、18、9/8 月曜日 14:00～15:30		¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥200	20人 65歳前後 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)、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				
69	【楽しいフラダンス講座】 ～本当に楽しいレッスンにぜひ御参加下さい!～(全9回)	文化センター中央公民館 4/17、24、5/22、29、 6/26、7/24、8/14、28、 9/25 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 受講料 ¥4,500 (¥500×9回)	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】フラは単なる民族舞 踊ではなくハワイの文化です。雑学も学びながら独自のメ ソッドでいつの間にか体力・気力・テクニックがアップ。 御期待下さい。				ウエストを締め付け ない服装、汚れてもよ いソックス、飲み物
70	【楽しいフラダンス講座】～心身共にリフレッシュ! 新しい自分と出会いませんか?～(全10回)	西部公民館 4/22、5/20、27、6/10、 24、7/8、22、8/26、 9/9、16 火曜日 10:15～11:15		¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回)	25人 20歳以上、興味のある 方ならどなたでも
	【経験・体調に合わせて指導します】フラの楽しさ、奥深 さ、そして健康増進と初心者から経験者迄どなたでも御一 緒に独自のメソッドで御指導致します。明るく楽しくレッ スンしましょう!				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

●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
71	【シニア男性のための料理教室】 ～美味しい料理を作って基本を学びましょう～(全8回)	中丸公民館 4/14、21、29、5/5、12、 19、27、6/2 月曜日 9:00～ 12:00	早川 澄雄 ・調理師 ・手打ちそば講師 ・子ども園給食調理 12年	¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥6,500	12人 初めての方
	初めて料理する人のための教室です。調理する喜び、食べる 楽しみを体験してみましょう。健康、経済的、認知症予防に も効果がありますよ。				

●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
72	【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)	文化センター中央公民館 5/21、6/18 水曜日 13:30～15:00	上田 知樹 ・介護福祉士 ・認知症ケア専門家 ・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
	心理学について基本を学び、興味を持っていただければと 思います。あなたが何気ない気持ちで取っている行動を、心 理学を使って解説します。				筆記用具
73	【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)	文化センター中央公民館 5/21、6/18、7/16 水曜日 15:15～16:45		¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥1,000	20人 どなたでも
	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。				筆記用具、3日目は動 きやすい服装(スカ ートNG)
74	【絵画を読む】 ～イタリアルネサンスと今を読み解く～(全9回)	駅西ロビ市民交流プラザ 4/15、29、5/6、20、 6/3、17 文化センター中央公民館 7/1、8/5、9/2 火曜日 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 ¥4,500 (¥500×9回) 教材費 ¥500	16人 どなたでも
	各回、古典編はイタリアルネサンスの美術館、教会を巡り、 現代編は今の文化、話題の展覧会を紹介します。美術史の視 点から歴史と文化を読み解きます。				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25日(火)～3月10日(月)必着

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
75	【スマホの使い方に悩んでいるあなたの教室】～スマホ超初心者・初心者のための教室です～(全8回) スマホを持ったけど、使い方がよく分からない、変にいじると怖い、など困っているあなた、スマホ教室に来てください。便利に楽しく使えるようになりますよ。	文化センター中央公民館 4/16、23、30、5/7、 14、21、28、6/4 水曜日 10:00～12:00	早川 澄雄 ・パソコン歴31年 ・スマホ歴17年 ・北本E P (エンジニアパソコンクラブ) 代表	¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥200	15人 初めての方 筆記用具(蛍光ペン)、 B5 ノート、 スマートフォン
76	【旧ユーゴ連邦国とバルト三国の主な世界遺産を巡る旅】(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 4/18、25、5/9、16、 23、30 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 世界遺産や海外旅行 に興味のある方 筆記用具
77	【歴史講座】 ～日本近代史について～(全2回) 黒船来航から太平洋戦争の敗戦までの90年あまりは、激動の時代でした。どのような経緯で日本は進むべき道を間違えてしまったのかを勉強していきます。	文化センター中央公民館 5/12、6/2 月曜日 10:00～11:30	島田 輝雄 ・歴史愛好家 ・講師歴4年	¥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
78	【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。 ※始めて受講される方には、教材は講師で用意します。	文化センター中央公民館 4/14、5/19、6/9、7/14、 8/18、9/8 月曜日 10:00～11:30	真鍋 透 ・全国漢文教育学会 会員 ・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、お持ちの方はテキスト、『論語』 (ワイド版・岩波文庫)
79	【十八史略で読む『史記』を味わう】 ～「始皇本紀・秦本紀」を音読する～(全6回) 『史記』の中の始皇帝を中心として全員で音読する参加型講座です。リーダーと何か?何故不老不死を求めたのか?司馬遷は彼に何を求めたのかを考える。	文化センター中央公民館 6/20、27、7/4、18、 25、8/1 金曜日 13:30～15:30	古茂田 彰男 ・漢文音読の会代表 ・さいたま市シニア ユニバーシティ	¥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
80	【楽しい韓国語講座】(全8回) 韓国人は日本へ、日本人は韓国へ最も多く旅行する時代となった今、韓国ですぐに役立つ一言や基礎を学べる絶好のチャンス!韓国ブームと一緒に楽しんでみませんか?	文化センター中央公民館 4/14、21、5/12、19、 6/2、9、16、30 月曜日 10:00～11:00	金 恵玉 ・韓国語教師資格証 ・埼玉県国際交流協会 国際課スタッフ	¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費 ¥2,000	20人 初めての方、経験者 筆記用具
81	【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♪との、お声を頂いています。	文化センター中央公民館 4/30、5/7、21、6/4、18、 7/2、16、8/6、20、9/3 水曜日 10:00～11:30	阿久津 葉子 ・ボイストレーニング 指導歴9年 ・秘書技能検定1級	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥100	13人 どなたでも 男性歓迎 鏡、筆記用具、 飲み物
82	【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♪との、お声を頂いています。	文化センター中央公民館 4/23、5/28、6/25、 7/30、8/27、9/24 水曜日 14:00～15:30	阿久津 葉子 ・ボイストレーニング 指導歴9年 ・秘書技能検定1級	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥100	13人 どなたでも 男性歓迎 鏡、筆記用具、 飲み物
83	【老後のおカネのギモンを解決しよう!】 ～いきいき人生と終活に向けて～(全4回) 『認知症になったら、亡くなったら、預金口座は凍結されるの?』『老後のおカネの管理はどうしたら?』老後のおカネについてのモヤモヤを晴らしてみませんか。	文化センター中央公民館 5/25、6/1、15、22 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 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥1,000	15人 どなたでも(基礎的な内容です) 筆記用具、電卓
84	【相続や相続税と、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?子どもへ贈与するには』みんなでやさしく勉強してみませんか!	文化センター中央公民館 7/6、13 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 どなたでも(基礎的な内容です) 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25日(火)～3月10日(月)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	【相続と不動産】 ～円満な相続の知恵と工夫～(全3回) 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。	駅西口ビル市民交流プラザ 4/19、5/17、6/14 土曜日 10:00～11:30	内田 栄二 ・上級ファイナンシャルプランナーCFP® ・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 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥1,500	10人 初めの方、経験者 筆記用具
NEW 86	【気軽にやってみよう! はじめての生前整理】 (全5回) 「いつかやらなきゃ、でも何から始めたらいいの?」そんな方へ生前整理の必要性和やり方を、経験談を交えてお話します。今から少しずつ、気軽に始めませんか?	文化センター中央公民館 5/9、6/13、7/11、 8/29、9/12 金曜日 10:00～11:00	高橋 奈保子 ・(一社) 生前整理普及協会 生前整理アドバイザー認定指導員 ・元自治体職員	¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回) 教材費 ¥300	12人 どなたでも 筆記用具
87	【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5回) 人間は9タイプ! 「なんであの人がうまくいかないの?」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 4/26、5/17、6/28、 7/12、8/23 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 ・メンタルヘルスカウンセラー	¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回) 教材費 ¥2,500	30人 どなたでも 筆記用具

● 芸術・文化講座 ●

No.	講座名 内容	会場 講座日時	講師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
88	【伝筆(つてふで)講座】 ～月の花言葉を描こう～(全6回) 毎日の忙しさを忘れ、みんなで一緒に、月の花言葉を毎回楽しく描きます。そして、いつでもだれでも心に残り、ほっこり笑顔になるそんな作品です。	文化センター中央公民館 4/20、5/18、6/15、 7/20、8/17、9/28 日曜日 13:30～15:30	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 ¥1,000	12人 どなたでも 筆記用具、黒の筆ペン(ぺんてるXFL2B太字)、ぺんてる赤色または朱色筆ペン、ぺんてるカラー筆ペン(数種類)、A4サイズのコピー用紙(裏紙可)またはA4サイズ落書き帳、古新聞2～3枚、ティッシュ、ウェットティッシュ、パステル(あれば)
89	【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 5/14、6/11、7/9、30、 9/10 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(なくても大丈夫)
90	【川柳講座】 ～川柳を楽しく学び、笑いのある人生を～(全6回) 川柳は自分を詠む575で何でも詠む、昔のことを詠む、現在のことを詠む、泣きたいことを詠む、笑いたいことを詠む、幼いころの自分を詠む、父や母のことを詠む、何でも詠む。	駅西口ビル市民交流プラザ 4/23、5/28、6/25、 7/23、8/27、9/24 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 ・上尾市まなびすと指導者バンク講師 ・指導歴21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
91	【楽しい俳句講座】 (全10回) この講座も8年目に入り、句誌「邂逅」も前回は14号を発行しました。受講中に作った句を句集としてまとめ、発行します。良い記念になりますよ。	文化センター中央公民館 4/26、5/10、24、6/14、 28、7/12、26、8/9、 23、9/13 土曜日 13:00～14:50	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大学卒業 ・句集編集歴15年 ・絵画指導10年以上	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥2,700	8人 初めの方、経験者 ノート、筆記用具
92	【水彩色鉛筆画入門講座】 (全10回) 水彩色鉛筆は水彩絵の具としても、色鉛筆としても使えるので、手軽に両方の持ち味を生かした絵が描けます。これから絵に挑戦する第一歩としましょう。	文化センター中央公民館 4/26、5/10、24、6/14、 28、7/12、26、8/9、 23、9/13 土曜日 15:00～16:50		¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥5,100	10人 初めの方 鉛筆(2B)程度、消しゴム、鉛筆削り、小タオル
93	【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と抹茶でお待ちしております。	文化センター中央公民館 4/22、5/13、27、6/10、 24、7/8、22、8/26、 9/9、30 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 ¥9,000 ※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

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25日（火）～3月10日（月）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
94	【茶道講座】 ～おいしいお茶でおもてなし～（全10回） 初心の方でも分かりやすく稽古を進めます。亭主の方は点前の準備やお菓子の用意、客の方はお茶やお菓子の頂き方等、親しみやすく和やかな稽古となります。	文化センター中央公民館 4/26、5/10、24、6/14、 28、7/12、26、8/9、 9/13、27 土曜日 17：30～20：30	福島 さわえ ・表千家 教授 ※アシスタント 4名	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費 ¥7,000	10人 初めての方、 経験者、興味のある方 袱紗、扇子、懐紙、 楊枝（お持ちの方）、 白色の靴下
95	【かな書道講座】 ～百人一首にチャレンジ～（全6回） 書を難しいと思わず、筆を持つ事を楽しみつつ、学んでいいと思っています。もっと多くの人にチャレンジして欲しいと願っています。	北部公民館 4/15、5/20、6/17、 7/15、8/19、9/16 火曜日 10：30～12：00	平間 秀蘭 ・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)	6人 初めての方、経験者 かな小筆、墨、硯、 下敷 ※貸出もあります
96	【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、暑中見舞、芳名帳と暮らしに役立つ書を学びます。	文化センター中央公民館 4/18、5/9、23、30、 6/13、27、7/11、25 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 初めての方、経験者 小筆、墨、硯、物差し、 筆記用具
97	【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、漢詩現代文等の教材で、暮らしに役立つ書式を学び趣味を広げ楽しみましょう。	文化センター中央公民館 4/30、5/14、28、6/11、25、 7/2、9、30 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
98	【書道講座】 ～筆を使って美しい文字を書きましょう～（全8回） 歴史ある書、深く味ある書、我々日本人は大切な文字、勉強すればする程、追及する世界、さあ今日から学習してみましょう。	東部公民館 4/15、5/13、27、6/3、 17、7/1、15、9/2 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
99	【ペン習字講座】 ～ペンで実用文字を流れるように美しく書きましょう～（全8回） ペン字はしっかりとした線が書けます。実用には本当に適しています。さあ、今日から書き始めましょう。	東部公民館 4/22、5/20、6/10、24、 7/8、22、9/9、16 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 初めての方、経験者 鉛筆、ボールペン、 消しゴム、ノート等

B 日程

【7～9月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月25日（火）～5月30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	【民謡講座】 ～若返りは発声から～（全10回） 美しい声の響き、言葉の響き、心の響き、野山に響きあう「うた」それは忘れかけている日本の民謡です。あなたも体験してみませんか？今回の講座で2曲をマスターします。	学習センター 7/6、13、20、8/3、10、24、 31、9/7、14、21 日曜日 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 飲み物、腰紐またはベ ルト、筆記用具、録音 機器（お持ちの方）
101	【プリザーブドフラワーの簡単アレンジメント】 （全3回） 水やり不要の花を使って3つ作ります。サイズを変えて小さいものから作るの、初めての方も安心してご参加ください。手ぶらでOK！お子様と一緒に参加OK！	文化センター中央公民館 7/13、8/10、9/14 日曜日 10：00～11：30	中川 窓加 ・（公社）日本フラ ワーデザイナー協会 ・プリザーブドフラ ワー芸術協会	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥7,500	6人 どなたでも 持ち帰りの袋
102	【銅板を打ちたたいて創る銅のトレー（小皿）】 （全2回） 四角や丸にカットした銅板を焼きなまし、金槌で打ちたたき凹凸をつけ、良い形の金属トレー（小皿）を制作します。（大きさ約10cm角）	文化センター中央公民館 9/9、16 火曜日 14：00～ 16：00	原口 美喜麿 ・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
103	【はじめての「ピアノ】 ～トリトルプリンセス・プリンセスのように「ピアノ」を奏でよう♪～（全3回） 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。	文化センター中央公民館 7/20、8/17、9/21 日曜日 9：00～12：00	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	学苑運営費免除 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥40	6人 初めての方、 経験者 4歳～小学6年生まで 筆記用具

レッスン中は親も同席をお願いいたします

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25日（火）～5月30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
104	<p>【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）</p> <p>「甘いってどんな色？」 「早いってどんな線？」 そんな問いかけから始まります。 想像力を掻き立てながら夢中になって制作することで、自信につながります。</p> 	<p>文化センター中央公民館 7/27、8/3、24 日曜日 10：00～ 11：30</p> 	<p>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</p>	<p>学苑運営費免除 受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥1,500</p>	<p>8人 小学生 （兄姉と一緒に未就学児も可）</p> <p>なし</p> 
105	<p>【こどもわくわくワイヤークラフト】～ヒマワリ貯金箱作り！夏休みの宿題にも♪～（全1回）</p> <p>錆びや水にも強く扱いやすいカラーアルミワイヤーを使って夏休みの宿題に！人気のヒマワリ貯金箱作りをきらきらビーズいっぱいと一緒に楽しみましょう。</p>	<p>文化センター中央公民館 7/21 月曜日 10：00～12：00</p>	<p>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</p>	<p>学苑運営費免除 受講料 ¥500 （¥500×1回） 教材費 ¥2,000</p>	<p>10人 小学生 ※兄姉と一緒にであれば未就学児もOK</p> <p>持ち帰り用の袋 あればメジャー 筆記用具</p>
106	<p>【こどもわくわくワイヤークラフト】～ヒマワリ貯金箱作り！夏休みの宿題にも♪～（全1回）</p> <p>錆びや水にも強く扱いやすいカラーアルミワイヤーを使って夏休みの宿題に！人気のヒマワリ貯金箱作りをきらきらビーズいっぱいと一緒に楽しみましょう。</p>	<p>文化センター中央公民館 8/9 土曜日 10：00～12：00</p>		<p>学苑運営費免除 受講料 ¥500 （¥500×1回） 教材費 ¥2,000</p>	<p>10人 小学生 ※兄姉と一緒にであれば未就学児もOK</p> <p>持ち帰り用の袋 あればメジャー 筆記用具</p>
107	<p>【チェアヨガ】（全3回）</p> <p>【軽い運動】チェアヨガは椅子を使ったヨガです。膝に痛みがある方、体力に自信がない方、初心者の方、体が硬いと感じる方、シニアの方、どなたでも行う事ができます。</p>	<p>文化センター中央公民館 8/1、8、22 金曜日 10：00～11：00</p>	<p>伊藤 有紀 ・健康運動実践指導者 ・IWCA認定チェアヨガインストラクター ・介護予防運動指導士</p>	<p>¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500×3回）</p>	<p>10人 初めての方、どなたでも</p> <p>フェイスタオル、動きやすい服装、動きやすい靴、飲み物</p>
108	<p>【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）</p> <p>【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。</p>	<p>文化センター中央公民館 7/7、14、21、8/4、18、 9/1、15、29 月曜日 10：00～11：15</p>	<p>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</p>	<p>¥1,000 受講料 ¥4,000 （¥500×8回）</p>	<p>30人 中高年 女性限定</p> <p>汗拭きタオル、飲み物</p>
109	<p>【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）</p> <p>【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♪</p>	<p>西部公民館 7/2、9、16、23、30、8/6、 20、27、9/3、10 水曜日 13:10～14：10</p>	<p>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</p>	<p>¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回）</p>	<p>14人 初めての方、経験者 ※女性限定</p> <p>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</p>
110	<p>【楽しい韓国語講座】（全7回）</p> <p>韓国人は日本へ、日本人は韓国へ最も多く旅行する時代となった今、韓国ですぐに役立つ一言や基礎を学べる絶好のチャンス！韓国ブームと一緒に楽しんでみませんか？</p>	<p>文化センター中央公民館 7/3、17、24、31、 8/7、21、28 木曜日 14：00～15：00</p>	<p>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</p>	<p>¥1,000 受講料 ¥3,500 （¥500×7回） 教材費 ¥2,000</p>	<p>20人 初めての方、経験者、興味のある方</p> <p>筆記用具</p>
111	<p>【楽しい韓国語会話講座】 ～韓国語会話を磨く絶好のチャンス!!～（全7回）</p> <p>韓国人は日本へ、日本人は韓国へ最も多く旅行する時代となった今、韓国ですぐに役立つ一言やカードゲームを通じて、韓国語会話を磨く絶好のチャンス！韓国ブームと一緒に楽しんでみませんか？</p>	<p>文化センター中央公民館 7/3、17、24、31、 8/7、21、28 木曜日 15：30～16：30</p>	<p>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</p>	<p>¥1,000 受講料 ¥3,500 （¥500×7回） 教材費 ¥2,000</p>	<p>20人 初めての方、経験者、興味のある方</p> <p>筆記用具</p>
112	<p>【相続と不動産】 ～円満な相続の知恵と工夫～（全3回）</p> <p>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。</p>	<p>文化センター中央公民館 7/12、8/30、9/20 土曜日 10：00～11：30</p>	<p>内田 栄二 ・上級ファイナンシャルプランナーCFP® ・公認不動産コンサルティングマスター ・相続対策専門士</p>	<p>¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥1,500</p>	<p>10人 初めての方、経験者</p> <p>筆記用具</p>