

キタガク講座案内

＝令和7年度後期講座版＝



シニア男性料理教室



イス体操講座



笑トレと脳トレ



キャンドルづくり

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。



史記講座

申込期間 ※期間内必着

A日程 (No.1～96)

8/25月～9/9火

B日程 (No.97～107)

8/25月～11/28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** してください。
(土・日・祝日を除く 8:30～17:15)
※10/1(水)より8:45～16:30に変更
- ・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)
※10/1(水)より8:45～16:30に変更
A日程…9/16(火)～10/3(金)
※9/27(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…12/8(月)～12/19(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、駐輪場がありません**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25日(月)～9月9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 1	【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 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	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費 ¥3,000	5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

※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

● 音楽関係講座 ●

【10月～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日(月)～9月9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	【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回の講座時間内で仕上がる曲から難易 度の高い曲まで、好きな曲を半年かけて仕上げていきま 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 11/24、12/1、8、15、1/5、 19、2/2、3/2 月曜日 13:00～16:45 北部公民館 10/20、11/10、2/16 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)
2	【大人のピアノ講座】 ～楽しい公民館ピアノ～(全11回) 聞くだけで癒されるピアノ曲。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 10/17、31、11/7、21、 12/5、19、1/9、23、2/6、 20、3/6 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)
3	【ピアノのペダル講座】(全5回) すでに両手で弾けてペダルを使ってみたい方の講座です。 ペダルも使いこなせば完成度が増します。この機会にペダ ルにチャレンジしてみませんか	栄市民活動交流センター 10/14、28、11/11、25、 12/9 火曜日 14:00～16:00 ※初回のみ 14:30～	青木 弘子 ・東邦音楽大学ピアノ 科卒業 ・ピアノサークル講師 ・市内コーラス伴奏	¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回)	5人 経験者 バイエル後半 自分の楽譜、筆記用具
4	【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 お好きな曲で始めてみませんか？	北部公民館 10/22、11/12、26、12/10、 24、1/14、28、2/25、3/11、 25 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 ¥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)
5	【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 10/21、11/18、12/16、 1/20、2/17、3/17 火曜日 13:00～16:30	新名 千秋 ・武蔵野音楽大学卒 業 ・指導歴 40 年 ・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)
NEW 6	【はじめてのピアノ教室】 ～初心者の方対象の講座～(全7回) 1人1人に合わせて15分の個人レッスンを致します。 ピアノを弾く楽しさを味わって頂けますよう一緒に 楽しみましょう。	栄市民活動交流センター 10/26、11/9、16、12/7、 21、1/11、25 日曜日 13:00～16:00	新名 千秋 ・武蔵野音楽大学卒 業 ・指導歴 40 年 ・ピアノ講師	¥1,000 受講料 ¥3,500 (¥500×7回) 教材費 ¥200	9人 初めての方 4歳～ 鉛筆 消しゴム
NEW 7	【楽しいピアノ教室】(全7回) ピアノを弾く楽しさを味わって頂けるよう初心者の方 でも弾けるように致します。お好きな曲を弾いて音 楽の喜びを感じてまいりましょう!!個人レッスン 15分です。	栄市民活動交流センター 10/22、11/5、19、12/3、 17、1/14、28 水曜日 13:00～16:00	新名 千秋 ・武蔵野音楽大学卒 業 ・指導歴 40 年 ・ピアノ講師	¥1,000 受講料 ¥3,500 (¥500×7回) 教材費 ¥200	9人 初めての方 シニアの方 鉛筆 消しゴム

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

No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学術運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
8	【楽しく弾こう！ギター講座】 ～あなたの一曲をライブで～（全10回） 弾き語りではありません 人気のソロギター（独奏）を中心に、ボランティアライブ活動を定期的に行っています。童謡、演歌、ポップスとさまざまな曲と一緒に演奏しませんか。	東部公民館 10/18、11/1、22、12/6、 20、1/17、31、2/14、28、 3/14 土曜日 9：30～11：30	下城 シンジ ・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
9	【はじめてのギター講座】 歌唱指導はありません ～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。幅広い年齢層の方が楽しく参加されています。あなたのペースでレッツ！！レッスン！！	東部公民館 10/26、11/16、12/21、 1/25、2/22、3/22 日曜日 9：30～11：30		￥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
10	【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、調子の合わせ方、一拍と半拍の違い、バチの当てからです。	学習センター 10/19、11/2、16、12/21、 1/18 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 お子様受講料無料	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
11	【声楽講座】 （全6回） クラシックは数居が高い？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。	栄市民活動交流センター 10/20、11/17、12/15、 1/12、2/9、3/9 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 ￥3,000 （¥500×6回） 教材費 ￥2,500 指定ファイルをお持ちの方は教材費1000円	20人 初めの方、経験者 筆記用具 飲み物
12	【歌声ひろば】 ～広いホールで懐かしの曲を歌おう～（全6回） 童謡唱歌や学生歌、外国曲、抒情歌等、毎回12曲（全72曲）を歌います。歌が好きなシニアの方、大きな声で歌いたい方、最近声が出にくくなった方にもおススメ講座です。	文化センター中央公民館 10/14、11/25、12/9、1/13、 2/10、3/10 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 「改版 愛唱歌」をお持ちの方は、教材費200円	100人 シニア 筆記用具、飲み物、お持ちの方は、「改版愛唱歌」
13	【もっともやさしい民謡】 ～いにしへの歌、守りつないで～（全8回） 生まれて赤ちゃんが最初にきくうた。「ねんねん ころりよ おころりよ…」の子守り歌から始まる日本のうた。ここをつなげる講座です。	栄市民活動交流センター 10/4、11、25、11/1、15、 29、12/6、20、 土曜日 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 ￥4,000 （¥500×8回）	10人 どなたでも 筆記用具、ベルトまたは腰紐、録音可
14	【楽しいオカリナ講座】 ～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？ 教則本をお持ちの方は教材費200円	西部公民館 10/10、24、11/14、28、 12/12、26、1/9、23、2/13、 27、3/13、27 金曜日 15：20～16：50	小山 圭子 ・オカリナ歴19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）
15	【オカリナアンサンブル講座】 ～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、一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、広がりのある音色と一緒に奏でましょう。 教則本をお持ちの方は教材費200円	西部公民館 10/10、24、11/14、28、 12/12、26、1/9、23、2/13、 27、3/13、27 金曜日 13：30～15：00		￥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	【女性の演歌講座】 ～唄える幸せを～（全4回） 演歌には、夫婦愛・人恋うる愛・人生の応援歌と名曲が数多くあります。今回集まる仲間と、一曲ずつ丁寧に唄い上げましょう。今唄える幸せをかみしめて!!	文化センター中央公民館 12/27、1/31、2/7、3/7 土曜日 13：30～15：00	小堀 英子 ・高橋歌謡教室師範 ・市内外指導37年	￥1,000 受講料 ￥2,000 （¥500×4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、

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月～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（月）～9月9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
17	【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） “荒川のうた”は荒川の源流から東京湾への自然や暮らしを歌にして250曲。♪石戸蒲ザクラやSL パレオ等歌います。皆様楽しく歌って笑顔の花を咲かせてみませんか	栄市民活動交流センター 10/15、10/29、2/18、3/4 文化センター中央公民館 11/19、26、12/3、17、24、 1/28、3/25、 水曜日 10：00～12：00	高野 美代子 ・荒川のうた作詞者 ・歌指導26年 ・高齢者体力づくり 支援士	￥1,000 受講料 ￥5,500 （¥500×11回） 教材費 ￥7,500 前回受講者は教材費500円	20人 初めての方、経験者 どなたでも 筆記用具、飲み物、 歌集（お持ちの方）
18	【歌ってみよう！日本の古代歌謡】 ～東遊を歌ってみよう～（全6回） 「平安のオーケストラ」雅楽には古代より伝わる歌の文化があります。歌詞も歌い方も大らかでどなたでも楽しめます。日本の歌心の原点にふれてみませんか。	駅西口ビル市民交流プラザ 10/22、11/12、12/10、1/14、 2/4、3/11 水曜日 19：00～20：30	宇佐見 仁 ・香風舎代表 ・音楽大学での雅楽授 業歴有り	￥1,000 受講料 ￥3,000 （¥500×6回） 教材費 ￥300	15人 初めての方、経験者 どなたでも 筆記用具

● 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
19	【はじめての「ピアノ」】 （1人20分ずつ個人レッスン）～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） 課題曲に合わせて、リズムや音階を学びます。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。親子での連弾も可能です。※レッスン中は親も同席をお願いいたします。	文化センター中央公民館 10/19、11/30、12/21 日曜日 10：00～12：00	中村 千穂美 ・オンビノ音楽教室 ピアノ講師 ・社会福祉主事 ・子育て支援員	学苑運営費無料 受講料 ￥1,500 （¥500×3回） 教材費 ￥40	4人 初めての方 4歳～小学6年生まで 筆記用具

連弾の場合はプラス500円、+20分 レッスン中初回は必ず親同席で2、3回は親子さんの判断で

● 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
20	【陶芸講座】 ～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。	文化センター中央公民館 11/14、28、12/12、26、 1/9、23、2/13、2/27 金曜日 9：30～12：00	仲 恵理子 ・陶芸講師歴31年 ・女子美術短期大学 卒業	￥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 エブロン、筆記用具、 新聞紙、タオル（汚れても良いもの）
21	【陶芸講座】 ～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。	文化センター中央公民館 11/14、28、12/12、26、 1/9、23、2/13、2/27 金曜日 13：30～16：00	・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 エブロン、筆記用具、 新聞紙、タオル（汚れても良いもの）
22	【はじめてさんの楽しむワイヤークラフト】 ～あなたの「あったらいいなあ～」カタチに♪～（全6回） 扱いやすいアルミワイヤーを中心に、季節感溢れる作品作りを一緒に楽しみましょう。難しい所は事前準備済みです。初心者の方も是非！安心してご参加下さい。	文化センター中央公民館 10/30、11/6、20、12/4、 2/5、3/5 木曜日 10：00～12：00	行廣 ゆかり ・日本ワイヤークラ フトアカデミー主宰 ・ル・クール・アンサ ンプル代表	￥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
23	【彫金ジュエリー・銀指輪作り講座】 （全2回） 純度の高い950銀を使用して、素材に銀の指輪をつくります。金槌、ヤスリ、タガネ他を使用し、思い出となるたった一つの指輪を2回の講座で作成し楽しむことが出来ます。	文化センター中央公民館 11/11、 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 ￥34,000	8人 20歳以上 どなたでも エブロン、メモ用紙、 筆記用具、研磨用布切 れ
24	【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。皆さん、おしゃべりしながら楽しくやっています。	中丸公民館 10/16、23、11/6、20、 12/4、18、1/8、22、2/5、 19、3/5、19 木曜日 13：00～15：00	佐藤 堅一 ・指導歴8年	￥1,000 受講料 ￥6,000 （¥500×12回） 教材費 ￥1,800 防刃手袋をお持ちの方は1400円	15人 初めての方 経験者、興味のある方 鉛筆、消しゴム、彫刻 刀、防刃手袋（お持ちの方）
25	【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。皆さん、おしゃべりしながら楽しくやっています。	中丸公民館 10/18、25、11/29、22、 12/6、20、1/10、24、2/7、 21、3/7、21 土曜日 13：00～15：00		￥1,000 受講料 ￥6,000 （¥500×12回） 教材費 ￥1,800 防刃手袋をお持ちの方は1400円	15人 初めての方 経験者、興味のある方 鉛筆、消しゴム、彫刻 刀、防刃手袋（お持ちの方）

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月～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（月）～9月9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	【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）	文化センター中央公民館 11/25、1/27	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	10人 初めての方、経験者
	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作ります。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。	栄市民活動交流センター 12/23、 火曜日 14：00～16：00		受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥13,000	園芸用ハサミ、エプロン、薄手のゴム手袋
27	【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）	中丸公民館 11/22、12/20、1/24 土曜日 14：00～16：00		¥1,000	10人 初めての方、経験者
	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作ります。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。			受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥13,000	園芸用ハサミ、エプロン、薄手のゴム手袋
28	【簡単フラワーアレンジメント】（全6回）	文化センター中央公民館 10/18、11/29、12/20、 1/17、2/14、3/28 土曜日 13：30～15：30	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	20人 興味のある方
	秋のお花・クリスマス・ひな祭りなど季節を感じながらドイツヨーロピアンフラワーアレンジメントを学びます。			受講料 ¥3,000 （¥500×6回） 教材費 ¥15,000	はさみ、新聞紙、持ち帰り袋
29	【簡単フラワーアレンジメント】（全6回）	文化センター中央公民館 10/30、11/6、12/4、1/8、 2/5、3/5 木曜日 10：00～12：00		¥1,000	20人 興味のある方
	秋のお花・クリスマス・ひな祭りなど季節を感じながらドイツヨーロピアンフラワーアレンジメントを学びます。			受講料 ¥3,000 （¥500×6回） 教材費 ¥15,000	はさみ、新聞紙、持ち帰り袋
30	【プリザーブドフラワーの簡単アレンジメント】（全3回）	文化センター中央公民館 11/30、12/7、21 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	¥1,000	6人 どなたでも
	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。クリスマス等の季節の飾りもあります。			受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥7,500	なし
31	【生葉で作るクリスマスリース】（全1回）	文化センター中央公民館 11/29 土曜日 10：00～11：30		¥1,000	6人 どなたでも
	生の葉っぱをワイヤーで土台に巻いて作る本格リースです。木の実やリボンで装飾して仕上げます。出来上がり目役30cm程度。リボン選べます。初心者歓迎。			受講料 ¥500 （¥500×1回） 教材費 ¥3,000	なし
32	【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 10/16、11/20、12/18 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	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。			受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥7,500	エプロン、筆記用具、作品の持ち帰り袋
33	【木の実のリース教室】（全4回）	文化センター中央公民館 10/16、30、11/13、20 木曜日 9：30～11：30 ←作品完成イメージ	山口 こずえ ・イベント等でのワークショップ ・リース販売	¥1,000	6人 初めての方
	いろんな種類の木の実を使って、自分だけのオリジナルのリースを作り、これからの季節にお部屋に飾って秋を楽しみましょう。			受講料 ¥2,000 （¥500×4回） 教材費 ¥4,000	はさみ、ペンチ、作品が入る袋、お好きなリボン1m～2m
34	【木の実のツリー教室】（全3回）	文化センター中央公民館 10/29、11/5、19 水曜日 9：30～11：30	 ↑作品完成イメージ	¥1,000	6人 初めての方
	いろんな種類の木の実を使って、自分だけのオリジナルのツリーを作り、ステキなクリスマスを迎えましょう。			受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥4,000	はさみ、ペンチ、カッター、作品が入る袋、お好きなリボン1m～2m
35	【手仕事・ビーズ講座】（全5回）	中丸公民館 10/22、11/26、12/17、 2/25、3/25 水曜日 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	5人 初めての方
	テグスや針・糸・コードを使いアクセサリや小物作りをします。ご自身で作成した時の喜びや達成感はとても得がたいものになるでしょう。			受講料 ¥2,500 （¥500×5回） 教材費 ¥1,800	筆記用具、はさみ、手芸用巻尺、目打ち（あれば拡大鏡等可）

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月～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（月）～9月9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	【楽しいカギ針あみ講座】 （全7回） 軽くて暖かい羽織り物を編みます。シンプルな編み地なのにゴージャス感もあります。身ごろも袖も、まっすぐ編んで仕立てる楽しい作品です。	文化センター中央公民館 10/31、11/21、12/5、19、1/16、23、30 金曜日 19:00～21:00	津田 燐桃 ・手編み、機械編み講師 ・指導歴9年 2人以下なら中止	¥1,000 受講料 ¥3,500（¥500×7回） 教材費 ¥9,000	10人 経験者 カギ針（6/0号、7/0号程度）、毛糸針、はさみ、段数マーカ一、メジャー、筆記用具
37	【水引教室】 ～TPOに合わせ、水引の髪飾りを結んでみましょう！～（全3回） 水引で結ぶ髪飾り普段使いやお正月、成人式とTPOに合わせて華やかな髪飾りを結んでみましょう！	南部公民館 10/25、11/1、15 土曜日 13:30～15:30	島田 京子 ・日本おくりものクリエイティブ協会 初伝 ・和裁師範 3人以下なら中止	¥1,000 受講料 ¥1,500（¥500×3回） 教材費 ¥1,800	5人 初めての方 興味のある方 目打ち、はさみ
38	【楽しい水引教室】 （全3回） 日本伝統工芸の水引きで簡単にステキなアクセサリーを作ってみませんか？	駅西口ビル市民交流プラザ 10/19、11/9、30 日曜日 9:30～11:30	北川 えり子 ・日本おくりものクリエイティブ協会 皆伝	¥1,000 受講料 ¥1,500（¥500×3回） 教材費 ¥1,500	5人 初めての方 経験者 はさみ、目打ち（お持ちの方）
39	【楽しいシャドーボックス教室】 （全5回） シャドーボックスは同じ絵柄を複数枚重ねて立体的に仕上げるアートです。素敵な作品が出来ますので楽しむことができます。一緒に楽しく作りましょう。	栄市民活動交流センター 10/22、11/5、19、12/3、17 水曜日 11:00～12:00	新名 千秋 ・トリビュートアート講師	¥1,000 受講料 ¥2,500（¥500×5回） 教材費 ¥5,890	5人 初めての方 経験者 新聞紙、ようじ
40	【楽しいシャドーボックス教室】 （全3回） 同じ絵柄を複数枚重ねて立体的に仕上げるアートです。今回はかわいいキャラクターを作ります。一緒に楽しく作りましょう。	栄市民活動交流センター 10/26、11/9、16 日曜日 11:00～12:00		¥1,000 受講料 ¥1,500（¥500×3回） 教材費 ¥2,530	7人 初めての方 小学3年～ 新聞紙、ようじ

●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12回） 【軽い運動】 無意識にしている呼吸を意識化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。	西部公民館 10/17、24、11/7、21、12/5、19、1/16、30、2/6、27、3/6、27 金曜日 10:15～11:30	横山 法子 ・全米ヨガアライアンス認定RYT200 ・マインドフルネスセラピスト	¥1,000 受講料 ¥6,000（¥500×12回）	7人 呼吸法に興味のある方 飲み物、リラックスしやすい服装
42	【体のメンテナンス講座】 ～「テープを貼るだけで全然違う！」目からウロコの肩・膝・足底・動きサポート・テープケア～（全3回） 貼るだけ簡単！老化による体の動きの調子をそろえる伸縮テープの貼り方をお伝えします。H27年度北本市協働事業にも採用され反響を呼びました。	文化センター中央公民館 10/15、29、11/12 水曜日 15:00～16:30	走尾 千恵美 ・テープケアコーチ ・管理栄養士	¥1,000 受講料 ¥1,500（¥500×3回） 教材費 ¥2,500	10人 初めての方 経験者、おさらいの方も大歓迎 よく切れる刃渡りの長めのハサミ/Tシャツ/足の付け根までまくれる短パンか、スカート
※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	【笑トレと脳トレ】 ～柔軟な頭と心でアンチエイジング～（全6回） 【軽い運動】 笑いには免疫力アップ、認知症予防など多くの効果があります。体操として笑う笑いヨガと思わず大笑いしてしまう脳トレゲームで頭も心もスッキリ元気に！	南部公民館 10/11、11/22、12/13、1/10、2/14、3/14 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 動きやすい服装 飲み物
44	【笑トレと脳トレ】 ～柔軟な頭と心でアンチエイジング～（全6回） 【軽い運動】 笑いには免疫力アップ、認知症予防など多くの効果があります。体操として笑う笑いヨガと思わず大笑いしてしまう脳トレゲームで頭も心もスッキリ元気に！	西部公民館 11/9、23、12/14、1/11、2/8、3/8 日曜日 10:00～12:00		¥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
45	【笑トレと脳トレ】 ～柔軟な頭と心でアンチエイジング～（全6回） 【軽い運動】 笑いには免疫力アップ、認知症予防など多くの効果があります。体操として笑う笑いヨガと思わず大笑いしてしまう脳トレゲームで頭も心もスッキリ元気に！	北部公民館 10/13、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9 月曜日 10:00～12:00		¥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

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月～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（月）～9月9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	【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 10/11、18、11/22、12/13、 27、1/10、17、31、2/7、 14、21、3/14 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 ・現在は鴻巣プレス及 び、健康増進センタ ー、地元のサークル にて指導中	¥1,000	15人 概ね60歳以上の興味 のある方
	【個人の能力に応じて行います】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。	※筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料		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	【身体と心を感じて整えるイス体操】～ゆったりと セルフケアしませんか～（全6回）	南部公民館 10/25、11/8、12/20、 1/17、2/14、3/28 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 上級認定講師	¥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、筋肉を刺激 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
48	【脳が休まる『マインドフルネス瞑想』の体験講座】 ～習慣になるものを様々な種類の中から見つけ、幸福 感を味わいましょう～（全3回）	南部公民館 10/17、11/14、1/9 金曜日 18：30～19：30	大野 恭子 ・顔・背中すっきりコ ーチ（イケコ式） ・フェルデンクライス メソッド国際認定 教師	¥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』 の説明と実践をします。ストレス・記憶力・感情・自己肯 定感・人間関係等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
49	【顔・背中すっきりエクササイズ】～顔も姿勢もす っきりきれいになる～（全11回）	駅西口ビル市民交流プラザ 10/22、11/12、26、12/10、 24、1/14、28、2/4、25、3/11、 25 水曜日 10：00～11：00 市民交流プ ラザ	伊藤 有紀 ・健康運動実践指導 者 ・介護予防運動指導 士 ・IWC A認定チェア ヨガインストラ クター	¥1,000	11人 どなたでも
	【軽い運動】顔のたるみやシワの原因は、体全体に関わっ ています。まず姿勢を整え顔の筋肉をほくし、リンパマッ サージで綺麗になりましょう。毎日、鏡をみたくります よ。			受講料 ¥5,500 （¥500×11回）	動きやすい服装、飲み 物、鏡（顔がうつる大 きさ）
50	【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 10/30、11/6、20、1/29、 2/5、3/5 木曜日 9：00～10：00	イケコ ・イケコ体操指導者 ・ユメカナボディ メソッドクリエ ーター ・フェルデンクライ スメソッド国際 認定教師	¥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 ¥3,000 （¥500×6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	【からだ再生イケコ体操】 ～楽に動いて姿勢スッパリ！～（全10回）	文化センター中央公民館 11/4、25、12/2、23、1/6、 27、2/3、24、3/3、24 火曜日 10：00～11：10	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	30人 成人ならどなたでも
	【軽い運動】★誰にだっていくつになっても夢がある！イ ケコ体操は、楽な呼吸、明るい表情、疲れないからだを手 に入れる「からだから夢を叶える」からだ再生体操です。			受講料 ¥5,000 （¥500×10回）	動きやすい服装（スカ ート不可）、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 10/13、20、11/3、24、12/1、 15、29、1/5 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 どなたでも 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 10/31、11/7、21、12/5、 19、1/16、30、2/20、3/6、 27 金曜日 10：00～11：10	星野 里香 ・タイ政府公認 STCC ルーシーダットン インストラクター コース修了 ・タイ政府公認 ロイクロルーシー ダットンコース修 了	¥1,000	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	【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）	南部公民館 10/14、28、11/11、18、 12/9、23、1/13、27 火曜日 13：30～14：40		¥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 ¥4,000 （¥500×8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

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

No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学術運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
55	【ペルヴィス®ワーク(骨盤から全身を整える体操)講座】～午前コース～(全12回)	東部公民館 10/15、22、11/5、19、 12/3、17、1/7、21、2/4、 18、3/4、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	12人 興味のある方
	【軽い運動】身体の要である「骨盤」から全身を整え、日常生活の中で生じるゆがみの解消や目まぐるしく変化する気候に対応できる力を養うことを目指します。			受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	ヨガマット又はバス タオル、飲み物、ジャ ーゼやスウェット等 の運動に適した服装
56	【ペルヴィス®ワーク(骨盤から全身を整える体操)講座】～13時半コース～(全12回)	東部公民館 10/16、23、11/6、20、 12/4、18、1/8、22、2/5、 19、3/5、19 木曜日 13:30～14:30		¥1,000	12人 興味のある方
	【軽い運動】身体の要である「骨盤」から全身を整え、日常生活の中で生じるゆがみの解消や目まぐるしく変化する気候に対応できる力を養うことを目指します。			受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	ヨガマット又はバス タオル、飲み物、ジャ ーゼやスウェット等 の運動に適した服装
57	【ペルヴィス®ワーク(骨盤から全身を整える体操)講座】～15時コース～(全12回)	東部公民館 10/16、23、11/6、20、 12/4、18、1/8、22、2/5、 19、3/5、19 木曜日 15:00～16:00		¥1,000	12人 興味のある方
	【軽い運動】身体の要である「骨盤」から全身を整え、日常生活の中で生じるゆがみの解消や目まぐるしく変化する気候に対応できる力を養うことを目指します。			受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	ヨガマット又はバス タオル、飲み物、ジャ ーゼやスウェット等 の運動に適した服装
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 10/16、30、11/13、27、 12/11、25、1/15、29、 2/12、26 木曜日 13:30～14:30(前半) 15:00～16:00(後半)	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 ・マタニティヨガ・産 後ヨガ講座修了	¥1,000	16人 初めての方、経験者
	【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!!			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 10/24、31、11/7、21、 12/19、1/9、23、2/6、20、 3/6 金曜日 13:30～14:30(前半) 15:00～16:00(後半)	※講座番号 58、59 の 前半の部を希望の 方は58-1、59-1、後 半の部希望の方は 58-2、59-2と申込書 に記載してください。 (希望がない場合は 58、59とそれぞれ記 載してください。)	¥1,000	16人 初めての方、経験者
	【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♪			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 10/14、11/11、12/9、1/13、 2/10、3/10 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	16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 10/15、22、29、11/5、12、 19、26、12/3、10、17 水曜日 13:10～14:10		¥1,000	16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)	南部公民館 10/14、28、11/11、18、 12/9、23、1/13、27、2/10、 17、3/10、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・ワットポー ルーシーダットン コース修了 ・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
	【軽い運動】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(なくても可)
63	【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 10/16、30、11/13、27、 12/11、25、1/15、29、 2/12、26、3/5、19 木曜日 19:00～20:00		¥1,000	15人 初めての方、経験者
	【軽い運動】寝て行うポーズや座位を中心に体をゆっくり動かし、瞑想や呼吸で心と体もリラックス。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(なくても可)

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月～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（月）～9月9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
64	【健康社交ダンス初級講座】 （全12回） 【軽い運動】 つい忘れてしまう筋肉の事、歩く時、階段を上るのもバランスと筋肉です。社交ダンスで楽しく鍛えませんか？月2回の気楽な運動です。どなたでも気楽にどうぞ。 過去受講者で、教材をお持ちの方は無料	中丸公民館 10/23、30、11/6、20、 12/4、18、1/8、22、2/5、 19、3/5、19 木曜日 10：00～11：30	櫛谷 正治 ・（公益社団法人）全日本ダンス協会連合会認定教師 ※アシスタント1名（初級のみ）	¥1,000 受講料 ¥6,000 （¥500×12回） 教材費 ¥500	15人 20歳以上、興味のある方ならどなたでも 動きやすい服装（ジャージ等は不可）、長袖シャツ・ズボン、スカート、タオル、飲み物
65	【健康社交ダンス中級講座】 （全12回） 【少しきつい運動】 昔、社交ダンスを教わった方、忘れてしまったなという人も健康のためにもう一度ダンスを踊ってみませんか？ダンスで楽しく体を鍛えてみようかという方どうぞ。 過去受講者で、教材をお持ちの方は無料	中丸公民館 10/11、25、11/1、15、 12/13、20、1/10、17、2/7、 21、3/7、21 土曜日 10：00～11：30	太田 邦彦 ・日本スクエアダンス協会公認指導員 ・北本スクエアダンスクラブMints所属 ・スクエアダンス指導歴14年	¥1,000 受講料 ¥6,000 （¥500×12回） 教材費 ¥500	15人 経験者、多少踊れる方忘れても大丈夫です 動きやすい服装（ジャージ等は不可）、長袖シャツ・ズボン、スカート又はスラックス、ダンス靴、タオル、飲み物
66	【アメリカ生まれの歩くダンス！面白さが癖になる】 ～まずはその楽しさの一部を体験して下さい～（全4回） 指示通りに動く、新感覚のダンス（スクエアダンス）踊り方が決まっていないので、耳を澄ましてドキドキ・わくわく。フォークダンス経験者に高評価です。 ※杖なしで早めに歩ける方	北部公民館 10/18、11/8、22、12/13 土曜日 13：30～15：30	石澤 陽子 ・フラ歴29年 ・指導歴20年 ・レク介護士2	¥1,000 受講料 ¥2,000 （¥500×4回） 教材費 ¥200	8人 初めての方 動きやすい靴、筆記用具（メモ用）
67	【はじめてさんのフラ講座】 （全10回） 【軽い運動】 フラはやったことないけど・・・と不安がらず、ぜひトライして下さい。大丈夫です！1から丁寧に教えます。ハワイアンミュージックで楽しくレッスンします。	東部公民館 10/24、31、11/7、28、 12/5、1/9、2/3、2/13、27、 3/6 金曜日 14：30～16：00	劉 雨晨 ・全米ヨガアライアンスRYT200 ・IHTA ヨガ資格2級 ・JADP 認定メンタル心理カウンセラー	¥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）、ダンスシューズ又はソックス、飲み物
68	【シニアのための元気フラ講座】 （全10回） 【軽い運動】 ハワイアンミュージックは心の安定を助けます。手足を動かすことは脳の活性化に役立ちます。ボケ防止と手足の筋力強化、ストレスの緩和と良いこと尽くめ！	東部公民館 10/20、11/10、17、12/1、 8、1/5、19、2/2、16、3/9 月曜日 14：00～15：30	齋藤 夕紀 ・日本アロマ環境協会アロマテラピーアドバイザー ・日本メディカルハーブ協会メディカルハーブコーディネーター ・子育て支援センターアロマ講座講師 ・植物療法アドバイザー	¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回） 教材費 ¥200	20人 初めての方 経験者 動きやすい服装（スカート着用が望ましい）、ダンスシューズ又はソックス、飲み物
69	【ヒーリングヨガ】 ～動の太陽礼拝と静のマインドフルネスで心身リセット～（全6回） 太陽礼拝による動的なフローと瞑想による静的なマインドフルネスを組み合わせ、仕事や家事で固まった体を緩め、癒しの時間を提供	サンアメニティ北本キャンフィールド（野外活動センター） 10/18、11/16、12/20、 1/17、2/14、3/14 土曜日 10：30～11：30 ※11/16は日曜日	齋藤 夕紀 ・日本アロマ環境協会アロマテラピーアドバイザー ・日本メディカルハーブ協会メディカルハーブコーディネーター ・子育て支援センターアロマ講座講師 ・植物療法アドバイザー	¥1,000 受講料 ¥3,000 （¥500×6回）	10人 初めての方 経験者 運動しやすい服
70	【簡単！楽しい！初めてのアロマクラフト講座】 ～香りに包まれて心と身体をリラックス&リフレッシュ～（全5回） アロマ初めての方大歓迎！自分にぴったりの香りで簡単に作れるアロマグッズを作成します。（例：アロマスプレー、ロールオンアロマなど）癒しのセルフケアを始めましょう。 ※妊産婦の方、医療機関で治療中の方、薬を処方されている方は医師に相談の上お申し込みください。	北部公民館 10/22、11/26、12/24、 1/28、2/25 水曜日 10：00～12：00	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 受講料 ¥2,500 （¥500×5回） 教材費 ¥8,800	8人 アロマセラピー初心者の方、未経験の方 筆記用具、持ち帰り用の袋

●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	好評！第3弾【シニア男性のための料理教室】 ～男の料理人気メニュー8品を一緒に作りましょう～（全8回） 男の人気料理8品を作ってみましょう。調理する喜び、食べる楽しさを体験しながら料理の基本を学びましょう。	中丸公民館 10/20、28（火）、11/3、10、 17、24、12/1、8 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 受講料 ¥4,000 （¥500×8回） 教材費 ¥6,500	10人 初めての方 エプロン、タオル2枚（食器類ふき、台ふきん）、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

●教養関係講座●

【10月～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（月）～9月9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
72	【絵画を読む（美術史入門）】 ～イタリア・ルネサンスを読む～（全9回） 美術史の視点から歴史と文化の関係を探り、イタリアルネサンスとその原点のギリシア・ローマの美術作品を読み解く。毎回30分で、現代アートやサブカルも紹介。	駅西口ビル市民交流プラザ 10/22、11/12、19、12/10、 1/14、21、2/25、3/11、 25 水曜日 9：30～12：00	山田 俊二 ・元埼玉県立高校教諭 ・早稲田大学大学院美術史学科修了 ・埼玉新聞首都圏アートナビ担当	￥1,000 受講料 ￥4,500 （¥500×9回） 教材費 ￥500	15人 初めての方 経験者 筆記用具
73	【三国志】を読む～正史を中心として～（全7回） 『正史三国志』の音読から英雄達の活躍や心情に触れ、出師の表から孔明の思いと文学的価値に親しむ。魏志倭人伝を通読し、古代日本のロマンを味わう。	文化センター中央公民館 10/31、11/7、21、12/5、 19、26、1/30 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 ・さいたま市シニアユニバーシティ講師	￥1,000 受講料 ￥3,500 （¥500×7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
74	【中・東欧7か国の世界遺産を巡る旅】（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 10/18、25、11/22、29、 12/13、20 土曜日 9：00～10：30	根本 文昭 ・元埼玉県立高等学校英語教員 ・著書『選賢オヤジの放浪ひとり旅』	￥1,000 受講料 ￥3,000 （¥500×6回）	15人 海外旅行に興味のある方 筆記用具
75	【ポルトガルとイタリアの世界遺産を巡る旅】（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 10/18、25、11/22、29、 12/13、20 土曜日 11：00～12：30	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）	15人 海外旅行に興味のある方 筆記用具
76	【声に出して読む『論語』】 ～その知恵を日常に活かす～（全4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。※ワイド版『論語』金谷治訳注（岩波文庫）を使用。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 12/15、1/19、2/9、3/16 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 ￥2,000 （¥500×4回） 教材費 ￥500	44人 経験者 興味のある方 筆記用具
77	【日露関係史の諸相】（全2回） ①ロシアの南下と幕府の対応（蝦夷地探査の開始から修好通商条約締結まで）とその後。 ②天津事件の概要、天皇・政府の対応と犯人処罰に関する法制上の問題。その後。	文化センター中央公民館 10/18、11/22 土曜日 18：00～19：30	柏村 哲博 ・高等学校教諭専修免許（社会） ・元けんかつ講師 ・著書『天津事件と司法大臣 山田顕義』ほか	￥1,000 受講料 ￥1,000 （¥500×2回） 教材費 ￥500	15人 興味のある方 筆記用具
78	【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 11/5、19、12/3、24、1/7、 21、2/4、18、3/4、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9年 ・秘書技能検定1級	￥1,000 受講料 ￥5,000 （¥500×10回） 教材費 ￥100	14人 どなたでも、男性歓迎 鏡、筆記用具、飲み物
79	【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 10/29、11/12、12/10、 1/28、2/25、3/11 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	14人 どなたでも、男性歓迎 鏡、筆記用具、飲み物
NEW 80	【はじめての中国語会話】 ～発音から日常フレーズまで～（全6回） 中国語の発音から、日常で使えるあいさつ・買い物・道案内などの会話表現までを学び、旅行や交流に役立つ実践力を身につける。	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） 10/18、11/16、12/20、 1/17、2/14、3/14 土曜日 9：00～10：00 ※11/16は日曜日	←室内での開催 劉 雨晨 ・中国語ネイティブ ・日本語能力試験N1 ・TOEIC 790	￥1,000 受講料 ￥3,000 （¥500×6回） 教材費 ￥1,000	20人 初めての方 経験者 筆記用具、ノート
81	【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！	栄市民活動交流センター 11/29、12/13 土曜日 13：30～15：30	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、ノート

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月～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（月）～9月9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
82	【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 10/18、11/15、12/13 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 ※アシスタント 1名	￥1,000 受講料 ￥1,500 （¥500×3回） 教材費 ￥530	10人 初めの方、経験者 筆記用具
83	【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、気楽に始めませんか？	文化センター中央公民館 11/4、25、12/16、1/20、2/17 火曜日 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
84	【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、使い方がよくわからない、変にいいと恐い、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 10/15、23、29、11/5、12、19、26、12/3 水曜日 10：00～12：00 ※10/23は木曜日13：00～15：00	早川 澄雄 ・パソコン歴32年 ・スマホ歴17年 ・北本E.P（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	15人 初めの方 筆記用具、B5ノート、スマートフォン
85	【心とからだのおそうじ講座】 ～心理師と学ぶストレスケア・姿勢スッキリメソッド～（全6回） NEW 【軽い運動】対話、深い呼吸、姿勢改善も取り入れて、溜め込んだままの心のモヤモヤやストレスをおそうじ！『風通しのよいスッキリした心とからだ』になる講座です。	文化センター中央公民館 10/29、11/12、12/10、1/14、2/25、3/11 水曜日 10：30～11：40	あゆみ ・ユメカナボディーコーチ（イクエコ式） ・公認心理師 ・（一社）メンタルヘルス協会 上級心理カウンセラー	￥1,000 受講料 ￥3,000 （¥500×6回）	10人 どなたでも 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物、ノート、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
86	【かな書道講座】 ～百人一首にチャレンジしましょう～（全6回） 書を学ぶ楽しさを伝えたい。一人一人の可能性を引き出し作品を完成させて書くことの喜びを味わってほしい。	北部公民館 10/19、11/16、12/21、1/18、2/15、3/15 日曜日 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）	10人 初めの方、経験者 筆、硯、墨、下敷
87	【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 10/28、11/11、12/9、23、1/27、2/3、17、3/10 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 ￥4,000	15人 初めの方 鉛筆、ボールペン、消しゴム、ノート等
88	【書道常識講座】 （全8回） 日常使用する文字を解明、形の取り方等を基礎から指導します。	東部公民館 10/21、11/4、18、12/2、16、1/13、2/10、3/3 火曜日 13：30～15：00		￥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
89	【伝筆（つてふで）講座】 想いが伝わる魔法の筆文字!!～伝筆～（全6回） 毎日の忙しさを忘れ集中でき、みんなで一緒に、笑顔で自由楽しく、ハガキ作品などを描きます。いつでもだれでも心に残り、ほっこりするそんな筆文字です。	文化センター中央公民館 10/19、11/23、12/21、1/18、2/22、3/22 日曜日 13：00～14：50	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 ￥1,600	12人 初めの方、経験者 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）
90	【伝筆（つてふで）講座】 想いが伝わる魔法の筆文字!!～伝筆～（全6回） 毎日の忙しさを忘れ集中でき、みんなで一緒に、笑顔で自由楽しく、ハガキ作品などを描きます。いつでもだれでも心に残り、ほっこりするそんな筆文字です。	文化センター中央公民館 10/19、11/23、12/21、1/18、2/22、3/22 日曜日 15：10～17：00		￥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（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）



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月～12月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（月）～9月9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
91	【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 11/19、12/17、1/21、2/18、3/18  水曜日 10:00～11:30	棟本 幸子 ・臨床美術士（日本臨床美術協会） ・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）
92	【かな書道講座】 ～あなただけの百人一首を書こう～（全4回） 百人一首の中で一番好きな和歌を選び、美しい料紙に清書します。かな文字を「古筆」と呼ばれる平安時代の物から学びあなただけの作品を創作します。	文化センター中央公民館 11/25、12/2、1/20、2/17 火曜日 13:30～15:30	鳥井 美知子 ・元日展会友 ・元読売書法会理事 ・二藍舎主宰	￥1,000 受講料 ￥2,000（¥500×4回） 教材費 ￥1,500	10人～15人 初めの方、経験者 硯、墨、筆（小筆）、下敷、文鎮、鉛筆（2B～3B）、はさみ、のり
93	【茶道講座】 ～お茶の心で心豊かなひとときを～（全10回） 日本にお住まいの方なら、どなたでもご存じと思われる茶道。一緒に楽しみませんか？お抹茶を、心豊かに、より美味しく頂きましょう。	西部公民館 10/25、11/8、22、12/13、1/10、24、2/14、28、3/14、28 土曜日 13:00～16:00	小林 みさ江 ・表千家 講師	￥1,000 受講料 ￥5,000（¥500×10回） 教材費 ￥7,000	8人 初めの方、経験者 興味のある方 袱紗、扇子、懐紙、楊枝（お持ちの方）、白色靴下
94	【川柳講座】 ～考える人に惚けてる人はおりません～（全6回） 川柳を知らない人も知っている人もだれでも楽しく 575 のリズムで人とのドラマを笑いを混じえて詠みます。どんなことでも好きなように表現してみましょう。	栄市民活動交流センター 10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25 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 ・上尾市まなびすと指導者バンク講師 ・指導歴22年 ※アシスタント 1名	￥1,000 受講料 ￥3,000（¥500×6回） 教材費 ￥1,000	10人 惚けたくない人 筆記用具
95	【初歩からの水彩色鉛筆画】 （全10回） 絵画を楽しむ第一歩として水彩色鉛筆を使ってをみましょう。毎回、サンプル画を見ながら描いて、基本知識と基本技術を身につけて行きましょう。	駅西口ビル市民交流プラザ 10/18、11/8、12/6、20、1/10、31、2/7、21、3/7、21 土曜日 10:00～12:00	渡辺 利邦 ・武蔵野美術大学卒業 ・俳句・短歌出版歴	￥1,000 受講料 ￥5,000（¥500×10回） 教材費 ￥4,550	10人 初心者 鉛筆（2B～4B）、消しゴム、カッター、30cm定規
96	【楽しい俳句講座】 （全10回） この講座が始まって9年目となります。最初のうちは5・7・5と指折りしながらの方も、季語の知識や言葉の解釈、文法を知って、良い句が作れるよう指導します。	駅西口ビル市民交流プラザ 10/18、11/8、12/6、20、1/10、31、2/7、21、3/7、21 土曜日 13:30～15:30		￥1,000 受講料 ￥5,000（¥500×10回） 教材費 ￥2,000	10人 初心者、経験者 ノート、筆記用具

B 日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【1～3月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日（月）～11月28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
97	【もっともやさしい民謡】 ～いにしへの歌、守りつないで～（全8回） 生まれて赤ちゃんが最初にきくうた。「ねんねん ころりよ おころりよ…」の子守り歌から始まる日本のうた。ここをつなげる講座です。	南部公民館 1/10、24、31、2/7、21、3/7、14、21 土曜日 10:00～12:00	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導30年 ※アシスタント1名	￥1,000 受講料 ￥4,000（¥500×8回）	10人 どなたでも 筆記用具、ベルトまたは腰紐、録音可
98	【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たいと思います。	文化センター中央公民館 1/8、2/12、3/12 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 ・廃棄物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 ￥7,500	10人 初めの方 どなたでも ※お子様連れ不可 エプロン、作品の持ち帰り袋、筆記用具
99	【はじめての「ピアノ」】 （1人20分ずつ個人レッスン）～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） 課題曲に合わせて、リズムや音階を学びます。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。親子での連弾も可能です。 ※レッスン中は親も同席をお願いいたします。	文化センター中央公民館 1/18、2/15、3/15 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 受講料 ￥1,500（¥500×3回） 教材費 ￥40	4人 初めの方 4歳～小学6年生まで 筆記用具

連弾の場合はプラス500円、+20分 レッスン中初回は必ず親同席で2、3回は親子さんの判断で

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月～3月に講座が開始されるもの】※申込期間：8月25日(月)～11月28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	【ワイヤークラフトで作るDECOアート】 ～「桜」フレーム♪～(全3回) 美しい北本の「桜」をワイヤークラフトとデッブDECOで作る世界でたった1つのアートフレーム。いつものワイヤークラフトに更に楽しさをプラス♪	中央公民館 1/30、2/20、3/6 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 持ち帰り用の袋 エプロン マスク
101	【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 1/7、14、21、28、2/4、 18、25、3/4、11、18 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
102	【体のメンテナンス講座】～「テープを貼るだけで全然違う！」目からウロコの肩・膝・足底・動きサポート・テープケア～(全3回) 貼るだけ簡単！老化による体の動きの調子をそろえる伸縮テープの貼り方をお伝えします。H27年度北本市協働事業にも採用され反響を呼びました。	文化センター中央公民館 1/14、21、28 水曜日 15:00～16:30	走尾 千恵美 ・テープケアコーチ ・管理栄養士	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥2,500	10人 初めの方 経験者、おさらいの方も大歓迎 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スカート
※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					
103	【アメリカ生まれの歩くダンス！面白さが癖になる】～まずはその楽しさの一部を体験して下さい～(全4回) 指示の通りに動く新感覚のダンス(スクエアダンス)踊り方が決まっていないので、耳を澄ましてドキドキ・わくわく。フォークダンス経験者にも高評価です。 ※杖なしで早めに歩ける方	栄市民活動交流センター 1/17、31、2/14、28 火曜日 13:30～15:30	太田 邦彦 ・日本スクエアダンス協会公認指導員 ・北本スクエアダンスクラブMints所属 ・スクエアダンス指導歴14年	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費 ¥200	8人 初めの方 動きやすい靴、筆記用具(メモ用)
104	【ひとりりでできる足もみ健康法(官足法)】 ～痛みの先に奇跡が！～(全2回) 足裏の反射区(ツボのようなもの)と脚全体をもみほぐして足に溜まった老廃物を排泄しましょう。全身の血流も改善し、自己治癒力・免疫力が高まります。	文化センター中央公民館 2/7、14 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					
105	【姿勢が良くなるイス体操講座】～肩こり・首こり・猫背に効果があります～(全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 1/12、19、2/2、9、23、 3/2、16、30 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)	30人 どなたでも 女性限定 汗拭きタオル、飲み物
106	【終活講座】～作業の流れをシステム化し、マネジメントリストにより見えない終活に見える化します。目からウロコの3回講座です。(全3回) 見える終活、見えない終活に取り組む時、見えない就活に対し系統だてて管理がし易い様に画面化し子供達にも解り易く本人のチェックリストになる様にまとめる。	南部公民館 1/14、28、2/11 水曜日 10:00～12:00	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 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥25	10人 必要のある方 A4判レポート用紙、長さ30cm大の定規、鉛筆、消しゴム
107	【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。	栄市民活動交流センター 1/10、17、24、31 土曜日 13:30～15:30	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

【ご利用にあたってのお願い】

このたび、「栄市民活動交流センター」を利用する新たな講座が始まります。本施設は他の会場とは異なり、1時間ごとの時間貸しとなっております。そのため、予約時間より早く来場されても、入室や施設利用ができませんのでご注意ください。
円滑な運営と快適な利用環境の維持のため、予約時間に合わせてお越しいただきますようお願い申し上げます。
ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



郵送時は切手をお
貼り下さい

85 円切手

(往信用)

郵便往復はがき

(外側)

3 6 4 - 8 6 3 3

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 25 日～ 9 月 9 日（必着）

B 日 程：8 月 25 日～11 月 28 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

85 円切手

(往信用)

郵便往復はがき

(外側)

3 6 4 - 8 6 3 3

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 25 日～ 9 月 9 日（必着）

B 日 程：8 月 25 日～11 月 28 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。

令和 7 年度後期講座 (外側)

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（※10/1（水）より 8：45～16：30 に変更）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いたします)

通年追加・A日程納入期間…9 月 16 日(火)から 10 月 3 日(金)まで

※ 9 月 27 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 8 日(月)から 12 月 19 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。

-キ リ ト リ セ ン-

令和 7 年度後期講座 (外側)

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（※10/1（水）より 8：45～16：30 に変更）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いたします)

通年追加・A日程納入期間…9 月 16 日(火)から 10 月 3 日(金)まで

※ 9 月 27 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 8 日(月)から 12 月 19 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。

必ず切手をお貼り下さい

85 円切手

郵便往復はがき (内側)

□□□—□□□□

様

た
に
お
り

※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
市民大学きたもと学苑事務局
Tel 048-594-5567 (直通)

(返信用)

キ リ ト リ セ ン

必ず切手をお貼り下さい

85 円切手

郵便往復はがき (内側)

□□□—□□□□

様

た
に
お
り

※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
市民大学きたもと学苑事務局
Tel 048-594-5567 (直通)

(返信用)

令和 7 年度後期市民大学きたもと学苑受講申込書(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. 9、11、12、14、15、17、24、25、46、64、65、104 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	(姓)		(名)
受講者名			
年 齢		性別	
講座No.24,25、26,27、28,29、43,44,45、55,56,57、89,90 の何れかを申込み抽選の結果外れた場合、同一内容の講座に空きがあれば、そちらの受講を希望しますか。 ※43,44,45、55,56,57 については希望する番号を下線部にご記入下さい。 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。

キ リ ト リ セ ン

令和 7 年度後期市民大学きたもと学苑受講申込書(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. 9、11、12、14、15、17、24、25、46、64、65、104 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	(姓)		(名)
受講者名			
年 齢		性別	
講座No.24,25、26,27、28,29、43,44,45、55,56,57、89,90 の何れかを申込み抽選の結果外れた場合、同一内容の講座に空きがあれば、そちらの受講を希望しますか。 ※43,44,45、55,56,57 については希望する番号を下線部にご記入下さい。 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。