

キタガク講座案内

＝ 令和8年度通年・前期講座版 ＝



料理講座



相続講座



顔・背中スッキリエクササイズ



プリザーブドフラワー講座

キタガクホームページ



申込期間 ※期間内必着

A日程 (No.1～105)

2/20_金～3/9_月

B日程 (No.106～112)

2/20_金～5/20_水

講座の案内や申込み、市民教授などを載せています。ぜひご覧ください。

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～

申込フォームが
変わりました

《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 8:45～16:30)
- ・どちらも **返信用の切手** を必ず貼ってください。

《ホームページから申込み》

- ・右の **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。



(no-reply@logoform.jp)

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。

※メールの場合 no-reply@logoform.jp から届きます。

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8:45～16:30）

A日程…3/17（火）～3/28（土）

※3/28（土）8:45～11:45は臨時納入日として受付（市役所1階総合窓口横）

B日程…6/1（月）～6/12（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、返信用はがきにも必ず切手（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。

※栄市民活動交流センターは、1時間ごとの時間貸しとなっており、早く来場されても、入室できませんのでご注意ください。

通年

見学可能
(※付は最初の30分のみ)

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

【4月～翌年3月まで行われる講座】※申込期間：2月20日(金)～3月9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
1	【楽しい着付け教室】(全20回) 最近はいきものを着るのが少なくなったようですが何かの時にサッと着られるとうれしいですよ！ 1年間かけてゆっくりお稽古してみませんか？	栄市民活動交流センター 4/22、5/27、6/17、24、 7/15、29、8/12、26、9/16、 30、10/14、28、11/11、25、 12/9、23、1/13、27、2/10、 3/10 水曜日 9:30～11:30	大島 順子 ・全日本きものコン サルタント協会会 員 ・装道礼法きもの学 院公認教室 ※アシスタント1名	¥2,000 受講料 ¥10,000 (¥500×20回)	15人 どなたでも 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)
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) お着物を気軽に着たい、お着物に関する知識を深めたい、人 にお着物を着せてさしあげたい、着物美人・マナー美人・和 服文化を大切に伝承していきませんか！	中丸公民館 4/21、28、5/19、26、 6/2、16、30、7/7、21、 8/4、9/1、15、10/6、 20、11/17、12/1、15、 1/19、2/2、16、3/2、16 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 ・ウオーキング&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 ・ハクビ舞中級	¥2,000 受講料 ¥11,000 (¥500×22回)	15人 男性も可 どなたでも 着物、帯、足袋、裾 除け、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) お着物を気軽に着たい、お着物に関する知識を深めたい、人 にお着物を着せてさしあげたい、着物美人・マナー美人・和 服文化を大切に伝承していきませんか！	中丸公民館 4/18、5/16、6/20、 7/11、8/1、9/19、 10/17、11/21、12/19、 1/16、2/20、3/20 土曜日 男性…13:00～14:00 女性…14:00～16:00	 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)	15人 男性も可 どなたでも 着物、帯、足袋、裾 除け、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	【短歌講座】～楽しみながら短歌を作ろう～(全12回) 短歌を1首鑑賞しながら、作者の気持ちや背景を考える。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 4/18、5/16、6/20、 7/18、8/22、9/19、 10/17、11/21、12/19、 1/16、2/20、3/20 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	15人 どなたでも 筆記用具

A日程

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

● 園芸・クラフト講座 ●

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月20日(金)～3月9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
*5	【ガーデニング講座】～あなたのお庭を四季折々の草花 で美しく飾りませんか～(全3回) 寄せ植え・壁面を飾るハンギングバスケット・観葉植物を使 った作品を作ります。植物・土・肥料・お手入れのコツな ど基本の知識を楽しみながら学べます。	文化センター 4/14、5/26、6/30 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 ・ローズアドバイザー	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥12,500	10人 どなたでも 園芸用ハサミ、 エプロン、 薄手のゴム手袋
*6	【ガーデニング講座】～あなたのお庭を四季折々の草花 で美しく飾りませんか～(全3回) 寄せ植え・壁面を飾るハンギングバスケット・観葉植物を使 った作品を作ります。植物・土・肥料・お手入れのコツな ど基本の知識を楽しみながら学べます。	中丸公民館 4/18、5/23、6/20 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 ・ローズアドバイザー	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥12,500	10人 どなたでも 園芸用ハサミ、 エプロン、 薄手のゴム手袋
7	【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ませんか？	文化センター 4/15、5/20、6/3 水曜日 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	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費 ¥4,800	10人 どなたでも ※お子様連れ不可 エプロン、 筆記用具、 作品の持ち帰り袋

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	【簡単フラワーアレンジメント】（全6回） 基礎を学びながら季節のイベントに合わせた作品を作ります。夏場はプリザーブドや造花も使用します。初心者の方も大歓迎。	文化センター 4/16、5/7、6/4、7/2、8/6、 9/17 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	16人 どなたでも 花ばさみ、新聞紙、 持ち帰り袋
9	【簡単フラワーアレンジメント】（全6回） 基礎を学びながら季節のイベントに合わせた作品を作ります。夏場はプリザーブドや造花も使用します。初心者の方も大歓迎。	文化センター 4/18、5/16、6/20、7/18、 8/8、9/19 土曜日 13：30～15：00	 ※アシスタント 1名	¥1,000 受講料 ¥3,000 （¥500×6回） 教材費¥15,000	16人 どなたでも 花ばさみ、新聞紙、 持ち帰り袋
10	【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ります。色やデザインを変えて毎回違うものを作っています。親子参加・初心者歓迎	文化センター 4/18、5/9、6/13 土曜日 10：00～11：30	中川 窓加 ・（公社）日本フラワー デザイナー協会 講師 ・プリザーブドフラワ ー芸術協会 講師	¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥7,500	6人 どなたでも なし
11	【生葉で作るスワッグ（壁飾り）】（全1回） 生の葉っぱを使って壁飾りを作ります。葉っぱ以外の材料も使って簡単おしゃれに仕上げます。そのままドライフラワーになります。 初心者歓迎	文化センター 6/20 土曜日 10：00～11：30	油利 典子 ・ボタニーペインティ ング アドバイザ ー認定 2年	¥1,000 受講料 ¥500 （¥500×1回） 教材費¥3,000	6人 どなたでも なし
12	【ボタニーペインティングでオリジナルアートを作ろう】（全5回） ボタニーペインティングは本物の葉に着色をし、世界に一つだけのオリジナルアートを楽しむ事ができます。絵心？センス？心配ありません。一緒に楽しみましょう。	中丸公民館 4/22、5/27、6/10、7/15、 9/9 水曜日 10：00～12：00		¥1,000 受講料 ¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥3,500	10人 どなたでも 新聞紙、キッチンペ ーパー
13	【楽しい水引講座】（全3回） 水引でビーズやアクセサリパーツを付けて、ステキな作品を作ってみませんか？	文化センター 6/28、7/12、26 日曜日 9：30～11：30	北川 えり子 ・日本おくりものクリ エイト協会 皆伝	¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費¥1,500	5人 小学生以上どなた でも はさみ、目打ち（お 持ちの方）、定規 （15cmくらいのも のをもちの方）
14	【水引教室】～水引で作る紫陽花とカタツムリを飾りにしてみませんか！～（全5回） 水引、五種類の結び方で紫陽花とカタツムリを結んでみましょう。梅雨の時期リースが華やかさをお届けします。	文化センター 4/25、5/2、16、30、6/6 土曜日 13：30～16：00	島田 京子 ・日本おくりものクリ エイト協会 中伝 ・和裁師範	¥1,000 受講料 ¥2,500 （¥500×5回） 教材費¥2,000	5人 どなたでも はさみ、目打ち
15	【木彫り講座】（全12回） まずは「ミニお地蔵さん」で基本的な彫り方をマスター。その後は彫りたいものをどうぞ。皆さん和やかにマイペースでやってます。おしゃべりもOK。集中もOK。仲間づくりにも！	中丸公民館 4/16、23、5/14、28、6/4、 18、7/2、16、8/6、20、9/3、 17 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	15人 どなたでも 鉛筆、消しゴム、彫刻 刀、防刃手袋（お持ち の方）
16	【木彫り講座】（全12回） まずは「ミニお地蔵さん」で基本的な彫り方をマスター。その後は彫りたいものをどうぞ。皆さんおしゃべりしながら楽しくやってます。体験はいつでもどうぞ！	中丸公民館 4/18、25、5/16、30、6/6、 20、7/11、18、8/8、22、 9/12、19 土曜日 13：00～15：00		¥1,000 受講料 ¥6,000 （¥500×12回） 教材費¥1,800	15人 どなたでも 鉛筆、消しゴム、彫刻 刀、防刃手袋（お持ち の方）
17	【楽しいカギ針編み講座】（全7回） 2人以下なら中止 両サイドを結んで着るベストを作ります。お好みの色で編むあなただけのオリジナルニットは、美しく魅惑的です。オールシーズン対応可？！	文化センター 4/21、5/19、26、 6/9、30、7/7、21 火曜日 9：30～11：30	津田 燿桃 ・手編み、機械編み講 師 ・指導歴10年	¥1,000 受講料 ¥3,500 （¥500×7回） 教材費¥6,000	10人 経験者 カギ針（4/0号、5/0号、 6/0号程度）、とじ針、 筆記用具、はさみ、メ ジャー

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	【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 4/10、24、5/8、22、 6/12、26、7/10、31 金曜日 9：30～12：00	仲 恵理子 ・女子美術短期大学卒業 ・越生町にて教室、窯運営	¥1,000	20人 どなたでも
19	【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 4/10、24、5/8、22、 6/12、26、7/10、31 金曜日 13：30～16：00		受講料 ¥4,000 （¥500×8回） 教材費 ¥9,000	エプロン、筆記用具、新聞紙、タオル（汚れても良いもの）
20	【和服リメイク講座Ⅹ】～肩ストラップチュニックとタウンBag～（全5回） 和服の美しさや素材を生かしてキャミネックチュニックを作ります。直線で構成された着物を簡単な仕立て着回し自由な服に変身！手持ちの帯を使ってタウンBagも作ります。	文化センター 6/6、27、7/4、25、8/8 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 ・カラーコーディネイト、色彩能力検定取得	¥1,000	14人 どなたでも
				受講料 ¥2,500 （¥500×5回） 教材費 ¥800	リメイク用着物、浴衣等、バッグ用帯、型紙用紙（新聞紙大4枚）、裁縫用具、定規 30cm位、はさみ、チャコ、鉛筆、メジャー
21	【初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～」をカタチにしましょう♪～（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楽しみましょう。難しい所は事前準備済。初心者の方も安心してご参加下さい！	文化センター 4/30、5/14、6/18、7/16、 9/10、24 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 ・指導歴20年 ・ル・クール・アンサンブル代表 ※アシスタント1名	¥1,000	10人 どなたでも
				受講料 ¥3,000 （¥500×6回） 教材費 ¥12,000	持ち帰り用の袋 あればメジャー 筆記用具
22	【彫金ジュエリー・シルバーリングの制作】（全2回） 純度 950 の良質の銀を素材に、銀の指輪をつくります。金槌、ヤスリ、タガネなどの精密工具を使用し、思い出になるたった一つの指輪を2日間で作ります。	文化センター 6/9、16 火曜日 14：00～ 16：00	原口 美喜麿 ・東京芸術大学、大学院卒 ・現代美術作家 ・元杉野女子大学教授	¥1,000	8人 20歳以上、 どなたでも
				受講料 ¥1,000 （¥500×2回） 教材費 ¥5,200	エプロン、メモ用紙、筆記用具、研磨用ボロ布
23	【簡単！楽しい！初めてのアロマクラフト講座】 ～アロマスプレー作り～（全1回） アロマに興味はあるけれどなんだか難しそう、と思っている方はぜひ！気軽に手軽にアロマを体験してみませんか。一緒に楽しく香りを体験しましょう。	北部公民館 5/13 水曜日 10：00～12：00	斎藤 夕紀 ・日本アロマ環境協会アロマセ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	¥1,000	8人 どなたでも
				受講料 ¥500 （¥500×1回） 教材費 ¥1,500	筆記用具、持ち帰り用の袋

●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
24	【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） ヨガに加えて手足等のツボ押しもレクチャーいたします ★ヨガとの相乗効果で全身の巡りを良くしてスッキリとした心と体を手に入れませんか？	文化センター 4/14、28、5/12、6/9、23、 7/14、8/25、9/8 火曜日 13：10～14：10	国峰 薫 ・PFA認定ヨガインストラクター ・ミウボディフットセラピー認定フットリフレクソロジー	¥1,000	15人 経験不問 女性限定
25	【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） 身体が硬いと感じる方や運動が苦手な方、ヨガはどなたでも楽しめますよ★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 4/22、5/13、20、27、6/3、 10、17、24、7/1、8 水曜日 13：10～14：10		受講料 ¥4,000 （¥500×8回）	ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、ウェットシート
26	【デトックスヨガ】 ～心も身体もすっきりと！～（全10回） 【少し汗ばむ程度の運動】股関節をほぐしたり、お腹をねじる動きをすることで全身の巡りを良くし、滞りを流していくヨガです。老廃物を流して心も身体もスッキリさせましょう!!	南部公民館 4/16、30、5/14、28、6/11、 25、7/16、30、8/13、27 木曜日 13：15～14：15（前半） 14：30～15：30（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	¥1,000	16人 どなたでも
27	【ベーシックヨガ】 ～呼吸でゆるめるヨガ～（全10回） 【少し汗ばむ程度の運動】基本的なポーズを呼吸に意識を向けながら、丁寧に動いていくクラスなので、初めての方でも安心して受けられます！心と身体を内側から心地よくほぐしましょう♪	南部公民館 4/24、5/8、22、6/5、19、 7/10、24、8/7、21、9/4 金曜日 13：15～14：15（前半） 14：30～15：30（後半）		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
			講座番号26、27の前半の部を希望の方は26-1、27-1、後半の部希望の方は26-2、27-2と申込書に記載してください。 （希望がない場合は26、27と記載してください。）	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

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	【呼吸を深めるベーシックヨガ】 ～姿勢を整え、呼吸を整え、心を整える～（全18回） 【軽い運動】 深い呼吸で基本ポーズを丁寧に、自律神経のバランスを整え、自然治癒力・免疫力を高めます。ヨガで余韻・余白・余裕を作りましょう！	南部公民館 4/21、28、5/12、19、26、 6/2、9、16、23、7/7、14、 21、8/4、11、18、9/1、8、 15 火曜日 10:00～11:00	田中 里子 ・全米ヨガアライアンス RYT200 ・健康運動実践指導者 ・健康経営アドバイザー ・日本ポジティブサイコロジ－医学会会員	￥1,000 受講料 ￥9,000 （¥500×18回）	14人 どなたでも 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）
29	【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18回） 【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。	南部公民館 4/16、23、30、5/7、14、 21、6/4、11、18、7/2、9、 16、8/6、20、27、9/3、10、 17 木曜日 19:00～20:00	田中 里子 ・全米ヨガアライアンス RYT200 ・健康運動実践指導者 ・健康経営アドバイザー ・日本ポジティブサイコロジ－医学会会員	￥1,000 受講料 ￥9,000 （¥500×18回）	14人 どなたでも 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）
30	【健康寿命を延ばす脳トレと笑いヨガ】 （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。笑う体操と思わず大笑いしてしまう脳トレゲームで心も体も頭もスッキリ元気に！	南部公民館 4/25、5/23、6/13、 7/11、8/8、9/12 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
31	【健康寿命を延ばす脳トレと笑いヨガ】 （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。笑う体操と思わず大笑いしてしまう脳トレゲームで心も体も頭もスッキリ元気に！	北部公民館 4/13、5/11、6/8、 7/13、8/10、9/14 月曜日 10:00～12:00	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
32	【健康寿命を延ばす脳トレと笑いヨガ】 （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。笑う体操と思わず大笑いしてしまう脳トレゲームで心も体も頭もスッキリ元気に！	西部公民館 4/26、5/24、6/21、 7/19、8/23、9/13 日曜日 10:00～12:00	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
33	【やさしい椅子ヨガ】 ～無理なく動いてココロもカラダも軽やかに～（全10回） 【軽い運動】 椅子に座ったままや、椅子を補助として使いながらヨガのポーズを行います。体力に自信のない方も、お気軽にご参加ください。	栄市民活動交流センター 4/22、5/13、20、6/3、10、 7/1、8、8/5、19、9/9 水曜日 14:30～15:30	三橋 美知子 ・全米ヨガアライアンス RYT200 ・シニアヨガ、マタニティヨガ、ベビーヨガ、キッズヨガの講師養成講座修了 ・県内の公共施設にて、椅子ヨガ、育児講座やキッズヨガ等を複数担当	￥1,000 受講料 ￥5,000 （¥500×10回）	18人 どなたでも タオル、ウェットシート、飲み物、動きやすい服装
34	【キッズヨガ】 ～ヨガで育む健康なココロとカラダ～（全10回） 【軽い運動】 子どものためのヨガプログラムです。歌やゲームなど遊びの要素を取り入れながら行います。出来る出来ないではなく、やってみたいの気持ちを尊重します。	栄市民活動交流センター 4/22、5/13、20、6/3、10、 7/1、8、8/5、19、9/9 水曜日 16:30～17:30	三橋 美知子 ・全米ヨガアライアンス RYT200 ・シニアヨガ、マタニティヨガ、ベビーヨガ、キッズヨガの講師養成講座修了 ・県内の公共施設にて、椅子ヨガ、育児講座やキッズヨガ等を複数担当	免除 受講料 ￥5,000 （¥500×10回） 教材費 ￥500	8人 小学1年生から6年生 水筒に入った飲み物、タオル、動きやすい服装
35	【ヒーリングヨガ】 ～力を抜くサンフローとマインドフルネス～（全3回） 【軽い運動】 頑張りすぎない動きで体を温め、静かなマインドフルネスで心と体を整える癒しの時間を提供。動と静をバランスよく行うリセットヨガ。	サンアメニティ北本キャンフィールド 4/18、5/16、6/20 土曜日 10:30～11:30	劉 雨晨 ・全米ヨガアライアンス RYT200 ・IHTA ヨガ資格2級 ・上級心理カウンセラー ※アシスタント1名	￥1,000 受講料 ￥1,500 （¥500×3回）	9人 どなたでも 動きやすい服、飲み物
36	【イスヨガでリラックスしよう】 （全11回） 【軽い運動】 イスヨガは簡単に頑張らないで出来ます！膝に痛みがある方・体が硬いと感じる方など誰でも行えます。リラックスしながらご自身の身体を見直しましょう。	栄市民活動交流センター 4/15、22、5/20、6/3、 17、7/1、15、8/5、19、 9/2、16 水曜日 9:30～10:30	伊藤 有紀 ・IWC A認定チェアヨガインストラクター ・健康運動実践指導者 ・介護予防運動指導士 ・中学教諭二種免許状（保健体育）	￥1,000 受講料 ￥5,500 （¥500×11回）	15人 どなたでも 動きやすい服装
37	【元気なうちから始めよう！フレイル予防】 （全12回） 【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。イスを使つての簡単体操と、マットを使用しての無理のないストレッチの2種類で体を整えていきます。	北部公民館 4/16、30、5/7、21、 6/4、18、7/2、16、 8/6、20、9/3、17 木曜日 9:00～10:00	伊藤 有紀 ・IWC A認定チェアヨガインストラクター ・健康運動実践指導者 ・介護予防運動指導士 ・中学教諭二種免許状（保健体育）	￥1,000 受講料 ￥6,000 （¥500×12回）	18人 どなたでも ヨガマット又はバスタオル（初回必要）
38	【いきいき・わくわく体操講座】 ～100歳を元気で動ける体に！～（全10回） 【軽い運動・筋力アップ】 自分の脚で歩き続けることは、健康長寿の基本です。「脚腰カレベル」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。	文化センター 4/24、5/8、22、6/5、 19、7/3、17、8/7、18、 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

No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
39	【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） 【軽い運動】 指先から触り、全身をゆっくりと動かして筋肉を緩めていきます。姿勢や自律神経に働きかけて、最後にマインドフルネス瞑想で心地良さを味わいます。	南部公民館 5/2、23、6/13、7/11、 8/8、9/12 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 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
40	【脳の休息法『マインドフルネス瞑想』の体験講座】 ～身近なものや本格的なものの中から習慣化が出来るような事を探してみよう～（全3回） マインドフルネス瞑想で「今ここ」に気づく練習をして、たくさんの効果を手に入れましょう。ストレス・集中力・人間関係・自己受容など気になる方に。	南部公民館 5/29、6/26、7/24 金曜日 18：30～19：30	同上	￥1,000 受講料 ￥1,500 (¥500×3回) 教材費 ￥100	10人 どなたでも 筆記用具
41	【からだイキイキ！イケコ体操 楽に動いて姿勢スッキリ！】 （全12回） 【ゆるやかな運動・軽い筋力アップ】 楽な姿勢、楽な呼吸、明るい表情、動きやすいからだを手に入れる為の「緩やかな動きで脳とからだに効く」からだから夢を叶える！からだ再生体操です。いくつになっても誰にだって夢はある！	文化センター 4/14、28、5/26、6/2、 16、23、30、7/7、28、 8/4、25、9/29 火曜日 10：00～11：10	イケコ ・イケコ体操指導者 ・ユメカホディーメソッド創始者 ・フェルデンクライスメソッド国際認定教師	￥1,000 受講料 ￥6,000 (¥500×12回)	35人 どなたでも（成人） 動きやすい服装、5本指の靴下、フェイスタオル、飲み物
42	【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16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 4/20、5/4、11、18、 6/1、8、15、29、7/6、 13、20、8/3、10、17、 9/14、21 月曜日 10：00～11：15	吉村 美喜 ・イケコ式スケルタルアレンジインストラクター ・顔こり、肩こり、あご体操インストラクター ・ハンドマッサージコーディネーター	￥1,000 受講料 ￥8,000 (¥500×16回)	30人 どなたでも 女性限定 汗拭きタオル、飲み物
43	【はじめてさんのフラ講座】 （全10回） 【軽い運動】 フラに興味を持った方は、ぜひ受講して下さい。やったことがなくても大丈夫！基礎ステップから丁寧に教えます。ハワイアンミュージックで癒しの時間を！	東部公民館 4/24、5/8、22、6/12、 26、7/10、31、8/14、 28、9/11 金曜日 14：30～16：00	石澤 陽子 ・フラ歴29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 どなたでも 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（ダンスシューズ又は汚れても良いソックス）
44	【シニアのための元気フラ講座】 （全10回） 【軽い運動】 元気なシニアにぴったりな講座です。脳の活性化に役立ちます。手足の動きや振り付けを覚えることはボケ防止にもなり、ハワイアンミュージックは心を癒します。	東部公民館 4/20、5/11、18、6/8、 15、7/6、13、8/3、10、 9/7 月曜日 14：00～15：30	同上	￥1,000 受講料 ￥5,000 (¥500×10回) 教材費 ￥200	15人 どなたでも 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（ダンスシューズ又は汚れても良いソックス）
45	【健康社交ダンス初級】 （全12回） 【軽い運動・筋力アップ】 体の筋肉は下半身から弱くなると言われています。社交ダンスは音楽を聴いて体を動かす健康に筋肉に良い運動になります。若返りにもなると言われています。	中丸公民館 4/16、30、5/7、21、 6/11、25、7/2、23、 8/6、20、9/10、24 木曜日 10：00～11：30	榎谷 正治 ・（公益社団法人）全日本ダンス協会連合会認定教師 ・Class・Fellow ※初級のみアシスタント1名（有資格者（女性））	￥1,000 受講料 ￥6,000 (¥500×12回) 教材費 ￥500	15人 20歳以上 どなたでも 動きやすい服装、ダンス靴、タオル、飲み物
46	【健康社交ダンス中級】 （全12回） 【少しきつい運動・筋力アップ】 昔覚えたダンス、久しく踊らないので忘れたと言う貴方、もう一度健康の為に踊ってみませんか？少人数制なので気楽に踊りを学びに来ませんか？	中丸公民館 4/18、25、5/2、16、 6/6、20、7/11、18、 8/1、15、9/5、19 土曜日 10：00～11：30	同上	￥1,000 受講料 ￥6,000 (¥500×12回) 教材費 ￥500	10人 経験者 少し踊れる方 動きやすい服装、ダンス靴、タオル、飲み物
47	【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10回） 【軽い運動】 顔のたるみやシワの原因は、体全体と関わっています。姿勢を整え、顔やリンパのマッサージで、綺麗になります。鏡を毎日、見たくなりますよ。	駅多目的ルーム 5/13、27、6/10、24、 7/8、22、8/12、26、 9/9、30 水曜日 9：10～10：10（前半） 10：30～11：30（後半）	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 ・日本化粧品検定1級 講座番号47の前半の部を希望の方は47-1後半の部希望の方は47-2と申込書に記載してください。（希望がない場合は47と記載してください。）	￥1,000 受講料 ￥5,000 (¥500×10回) 教材費 ￥100	11人 どなたでも 動きやすい服装、鏡（顔が写る大きさ）、飲み物

No.	講座名 内 容	会 場 講座日時	講 師	学苑運営費 受講料等	定員・対象 持ち物など
48	【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10回） 【個人の能力に応じて】 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	北部公民館 5/2、30、6/13、20、 7/18、8/1、15、29、 9/5、12 土曜日 10：30～11：45	樋田 雪江 ・健康運動指導士 ・介護予防運動指導員 ・中高年運動指導歴25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 受講料 ￥5,000 （¥500×10回） 教材費 ￥100	15人 60歳以上 どなたでも 運動のできる服装・ウォーキングシューズ・水分補給用飲み物・汗拭きタオル、筋トレ用ゴム・ヨガマット又はバスタオル・マスク（自由）
49	【ルーシーダットン講座】 ～タイ古式エクササイズで気持ちよく身体を動かそう～（全12回） 【軽い運動】 タイに古くから伝わる自己整体法で筋肉をほぐし、血液やリンパの流れを活発にする体操です。体力に自信のない方や身体の硬い方も安心してご参加下さい。	南部公民館 4/21、4/28、5/12、19、 6/9、16、7/14、21、 8/4、18、9/8、15 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 ・タイ政府公認ロイクルーシーダットンコース修了	￥1,000 受講料 ￥6,000 （¥500×12回）	15人 どなたでも 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
50	【ベルヴィス®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） 【軽い運動】 身体の要＝骨盤から全身のバランスを整え、日常生活の中で生じる歪みの解消や目まぐるしく変わる気候の変化に対応できる力を養うことを目指します。	東部公民館 4/15、22、5/13、27、 6/10、24、7/8、22、 8/5、19、9/2、16 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 受講料 ￥6,000 （¥500×12回）	12人 どなたでも ヨガマット又はバスタオル、飲み物、ジャージやスウェット等の運動に適した服装
51	【ベルヴィス®ワーク（骨盤から全身を整える体操）講座】 ～13時半コース～（全8回） 【軽い運動】 身体の要＝骨盤から全身のバランスを整え、日常生活の中で生じる歪みの解消や目まぐるしく変わる気候の変化に対応できる力を養うことを目指します。	南部公民館 4/23、5/21、6/18、 7/9、23、8/20、9/10、 24 木曜日 13：30～14：30		￥1,000 受講料 ￥4,000 （¥500×8回）	12人 どなたでも ヨガマット又はバスタオル、飲み物、ジャージやスウェット等の運動に適した服装
52	【ベルヴィス®ワーク（骨盤から全身を整える体操）講座】 ～15時コース～（全8回） 【軽い運動】 身体の要＝骨盤から全身のバランスを整え、日常生活の中で生じる歪みの解消や目まぐるしく変わる気候の変化に対応できる力を養うことを目指します。	南部公民館 4/23、5/21、6/18、 7/9、23、8/20、9/10、 24 木曜日 15：00～16：00		￥1,000 受講料 ￥4,000 （¥500×8回）	12人 どなたでも ヨガマット又はバスタオル、飲み物、ジャージやスウェット等の運動に適した服装
53	【体のメンテナンス講座】 ～テープを貼るだけ、すぐに変わる！10年後の健康と経済不安を楽にする動きサポート・テープケア「姿勢・足指・手指コース」～（全3回） 【立って軽く足踏みをします。】 貼るだけ簡単！老化による体の動きの調子をそろえる「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。 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	文化センター 5/20、6/3、17 水曜日 15：00～16：30	走尾 千恵美 ・テープケアコーチ 指導歴12年 ・管理栄養士 指導歴11年 ・女子栄養短期大学卒業 ・製薬会社にて薬の研究開発18年	￥1,000 受講料 ￥1,500 （¥500×3回） 教材費 ￥1,800	10人 どなたでも よく切れる刃渡り長めのハサミ、筆記用具、モモまでまくれる短パンかスカート、（お腹、膝、足裏が出る服装）
54	【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） 【軽い運動】 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。 官足法グリグリ棒をお持ちの方は教材費無料	文化センター 5/23、30 土曜日 13：30～15：00	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）

●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
55	料理初心者でも大丈夫！家庭で楽しむ、本格すぎない、楽しい、ヘルシー、ゆる～い中華料理教室です（！） （全8回） こんな料理が？こんな作り方が？町中華では食べられない、簡単に美味しい家庭料理が学べます♪一品でも覚えれば、毎日の食卓やおもてなしにも活躍します♪	中丸公民館 4/19、26、5/3、17、 6/7、21、7/5、19 日曜日 9：30～12：00	楊 玉蓮  ・シェアキッチン出店 経験あり ・日本語能力試験1級、日本語学力テストA級	￥1,000 受講料 ￥4,000 （¥500×8回） 教材費 ￥5,000	20人 どなたでも 親子参加歓迎、小学生以下無料 エプロン、調理用ふきん、食器拭き用ふきん、筆記用具
56	【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、食べる楽しみを体験しながら料理の基本を学びましょう。	中丸公民館 4/20、28、5/4、11、18、 26、6/1、8 月曜日 ※4/28、5/26は火曜日 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

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	【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、遺言等、事例をもとに一緒に学びましょう。	駅多目的ルーム 4/18、5/16、6/20 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¥500	10人 どなたでも 筆記用具
58・59	【法務講座】 ～再々・今知っておくと後で安心、身近な相続と登記～（全1回） ※No. 58 午前と No. 59 午後の連続した講座 不動産を相続したら、必ず相続登記！令和6年4月1日から義務化されました。義務化前の相続も対象！その相続登記義務化の内容、猶予期間、相続人申告登記等について説明します。説明後No. 59へ入ります。 【法務講座】 ～再々・今知っておくと後で安心、身近な相続と登記～（全1回） ※No. 58 午前と No. 59 午後の連続した講座 登記相談の多い中から知っておきたい相続登記と知ってほしい法定相続情報証明制度と一般的な相続のルールなどをわかりやすくお話しします。気軽にご参加ください。	文化センター 4/26 日曜日 No. 58 10：00～12：00 No. 59 13：30～15：30	木村 富明 ・現在登記相談員として法務局に勤務（18年以上） ・司法書士有資格者	￥1,000 受講料 ￥500 （¥500×1回） 教材費¥100 - 受講料 ￥500 （¥500×1回） 教材費¥100	8人 どなたでも 58, 59 両方申し込む方 ノート、筆記用具 8人 どなたでも 58, 59 両方申し込む方 ノート、筆記用具
60	【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」「何をしたらいいの？」そんな方へ経験談を交えてアドバイスします。自分も家族も困らないように今から少しずつ始めてみませんか？	文化センター 5/11、6/8、7/6、8/3、9/7 月曜日 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
61	【終活講座】 ～作業の流れをシステム化し、マネージメントにより見えない終活が見える化します。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、見えない終活に対し系統だてて管理がし易い様に書面化し子ども達にも解り易く本人のチャックリストになる様にまとめる。	南部公民館 4/17、5/1、15 金曜日 10：00～12：00	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 ・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 どなたでも A4判レポート用紙、長さ30cm大の定規、鉛筆、消しゴム
62	【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） 『老後のお金は、いくらあったらいい？』『お金を貯める・節約するには？』『亡くなると、預金口座は凍結される？』そんな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 5/16、30、6/13、20 土曜日 9：30～11：30	吉川 一弘 ・ファイナンシャル・プランナー ・1級ファイナンシャル・プランニング技能士 ・金融経済教育推進機構 認定アドバイザー	￥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
63	【楽しくコソコソ韓国語講座】 （全12回） 30年の豊かな経験のある先生に習う本物の韓国語。AIや翻訳機能たくさんの情報に触れる中、基礎を固めてきちんと発音の練習をし定着します！	文化センター 4/15、22、5/13、20、27、6/10、17、24、7/8、15、22、29 水曜日 10：00～11：00	金 恵玉 ・韓国語講師28年 ・韓国語講師資格証 ・埼玉県国際交流協会国際理解スタッフ	￥1,000 受講料 ￥6,000 （¥500×12回） 教材費 ￥4,500	20人 どなたでも 筆記用具
64	「オズの魔法使い」を英語で読もう！！ （全9回） 英語が好きになれるように楽しく“ozの魔法使い”原文を読んでいます。英語が苦手な中高生や子どもさんと一緒にご家族の方の参加も歓迎します。	駅多目的ルーム 4/24、5/8、22、6/12、26、7/10、24、8/14、28 金曜日 13：30～15：30	渡辺 利邦 ・英語音読CD制作	￥1,000 受講料 ￥4,500 （¥500×9回） 教材費 ￥1,300	10人 どなたでも ※親子参加歓迎 筆記用具
65	【資産運用の基礎を学ぼう】 ～老後資金の不安を解消するための資産運用の方法～（全8回） 生涯にわたって経済的にゆとりのある生活を実現するために、どのように資産運用したらいいのか、50～60歳代の中高年の人達に向けてわかりやすく解説します。	文化センター 4/23、5/14、21、6/11、18、7/9、16、8/6 木曜日 19：30～21：00	浅野 勉 ・1級ファイナンシャル・プランニング技能士 ・金融機関勤務43年（銀行18年、生命保険25年） ・宅地建物取引士	￥1,000 受講料 ￥4,000 （¥500×8回） 教材費¥200	30人 どなたでも（特に50～60歳代） 筆記用具
66	【資産運用の基礎を学ぼう】 ～経済的なゆとりを実現するための資産運用の方法～（全8回） 経済的にゆとりのある生活を実現するために、どのように資金を捻出し、いかに運用したらいいのか、特に20～40歳代の若い人達にわかりやすく解説します。	文化センター 5/13、20、6/10、17、7/8、15、8/5、19 水曜日 19：30～21：00	・金融機関勤務43年（銀行18年、生命保険25年） ・宅地建物取引士	￥1,000 受講料 ￥4,000 （¥500×8回） 教材費¥200	30人 どなたでも（特に20～40歳代） 筆記用具

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	やさしい にほんご 暮らしの かいわ（全10回） はじめての人でも だいじょうぶです。くらしで こまる にほんごを、ぶんぼうと かいわの れんしゅうで いっしょに まなびます。	栄市民交流センター 4/25、5/23、30、 6/13、27、7/18、25、 8/8、22、9/5 土曜日 9：00～10：00	田口 峻平  ・日本語教師養成講座420時間修了 ・登録日本語教員（国家資格）	¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回）	30人 どなたでもにほんごをべんきょうしたいひと 筆記用具
68	【やさしく学ぶ中国語会話】 ～発音から”使える場面”まで～（全3回） 中国語の発音から始め、趣味・余暇などの日常的なやりとり、旅行時の会話まで学び、日常のさまざまな場面で使える実践的な会話を身につける。	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） 4/18、5/16、6/20 土曜日 9：00～10：00	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 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥500	30人 どなたでも 筆記用具、ノート
69	【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 4/25、5/16、30、6/6、 7/11、18 土曜日 9：15～10：30	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
70	【トルコの主な世界遺産を巡る旅】（全6回） トルコのイスタンブール、トロイ遺跡、カッパドキアなど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 4/25、5/16、30、6/6、 7/11、18 土曜日 10：45～12：00	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 ・県活まなびあい講師	¥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
71	【あなたも漢文が読めるようになる】～「初心者のための漢文訓読法」～（全7回） 漢文の詩や短文が読めるようになり、訓点法を学びます。書き下し文から原文に訓点文から書き下し文への練習を繰り返し、素読から訓点を付ける練習です。	文化センター 6/26、7/3、17、31、 8/7、21、9/11 金曜日 13：30～15：30	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） ・キタガク講師歴7年	¥1,000 受講料 ¥3,500 （¥500×7回） 教材費 ¥500	15人 どなたでも 三色ペン
72	【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。  ワイド版岩波文庫『論語』をテキストとして使用します。予めご用意ください。	文化センター 4/18、5/2、6/6、7/4、 8/1、9/5 土曜日 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） ・キタガク講師歴7年	¥1,000 受講料 ¥3,000 （¥500×6回） 教材費 ¥500	44人 どなたでも 筆記用具、『論語』金谷治訳注（ワイド版岩波文庫）
73	【絵画を読む】 ～ヨーロッパ中世キリスト教名画の旅～（全12回） キリスト教がローマ帝国を制覇しヨーロッパ文明の中核となる過程で、試行錯誤から多様な作品が生まれる。名作でその魅力を辿る。話題の展覧会紹介も随時。	駅多目的ルーム 4/15、29、5/13、27、 6/10、24、7/8、22、 8/12、26、9/9、23 水曜日 9：30～12：00	山田 俊二 ・早稲田大学大学院美術史学科修了 ・元県立高校教師 ・埼玉新聞「首都圏アートナビ」担当	¥1,000 受講料 ¥6,000 （¥500×12回） 教材費 ¥1,000	16人 どなたでも 筆記用具
74	【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、変にイじると怖い、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 4/15、22、29、5/6、 13、20、27、6/3 水曜日 10：00～12：00	早川 澄雄 ・パソコン歴33年 ・スマホ歴17年 ・北本E P（エンジヨイパソコンクラブ）代表	¥1,000 受講料 ¥4,000 （¥500×8回） 教材費 ¥200	15人 初めての方 筆記用具（蛍光ペン）、B5ノート、スマートフォン
75	【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く！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 5/6、20、6/10、24、7/8、 22、8/5、19、9/9、30 水曜日 10：00～11：30	阿久津 葉子 ・秘書技能検定1級 ・ボイストレーニング指導歴10年	¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回） 教材費 ¥100	15人 どなたでも男性歓迎 鏡、筆記用具、飲み物
76	【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く！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 4/29、5/13、6/3、 7/15、8/26、9/23 水曜日 14：00～15：30		¥1,000 受講料 ¥3,000 （¥500×6回） 教材費 ¥100	15人 どなたでも男性歓迎 鏡、筆記用具、飲み物



見学可能

※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20日（金）～3月9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
77	【歴史講座】～室町時代について～（全2回） 室町時代って割合に知られていないことが多いですね。この講座では室町時代を深堀りしてみたいと思います。何か新しいことが見つかるといいですね。	文化センター 5/11、6/1 月曜日 10：00～11：30	島田 輝雄 ・歴史愛好家	¥1,000 受講料 ¥1,000 （¥500×2回） 教材費 ¥200	10人 どなたでも 筆記用具
78	【こころとからだのおそうじ講座】 ～心理師と学ぶストレスケアとからだケア～（全6回） 【軽い運動】もやもやストレス、ケアしていますか？心のお話・深い呼吸・姿勢改善、誰でもできる心とからだのお手入れ法です。風通しのよいスッキリした心とからだに！	文化センター 4/22、5/27、6/10、 7/8、8/12、9/9 水曜日 10：30～11：40	あゆみ ・公認心理師 ・イケコメカナビ ディコーチ ・（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）	15人 どなたでも 動きやすい服装、ノート、筆記用具、飲み物

● 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
79	【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 4/21、5/12、26、6/9、 23、7/7、21、9/1 火曜日 13：30～15：00	石井 春風 ・前北本書連会長	¥1,000 受講料 ¥4,000 （¥500×8回） 教材費 ¥4,000	20人 どなたでも 書道用具一式
80	【ペン習字講座】（全8回） 日常使用する文字の習字、毎日使用する文字を理論的にわかり易く、形のとり方等を解明します。	東部公民館 4/28、5/19、6/2、16、 30、7/14、28、9/8 火曜日 13：30～15：00	森川 畦水 ・墨華書道研究会同人 ・日本教育書道連盟教授 ・市民大学書道教授 ・市民大学親子書道教室	¥1,000 受講料 ¥4,000 （¥500×8回） 教材費 ¥4,000	15人 どなたでも 鉛筆、ボールペン、消しゴム、ノート等
81	親子で楽しむ書道の作品作り（全5回） 北本市民文化祭、芸術展が今年は60回になります。親子で楽しみながら書道の作品を書いて出品してみましょう。筆の持ち方からやさしく教えます。	文化センター 5/30、6/27、7/25、8/29、 9/26 土曜日 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 ・NHKFM さいたま川柳選者 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料 ¥2,500 （¥500×5回） 教材費 ¥1,400	20人 どなたでも 親子連れ歓迎 すずり、墨、半紙、筆（太、細）、新聞紙等
82	【川柳講座】～人生のドラマを描いてみよう～（全6回） 五七五の十五音の中で人生のドラマを描いてみよう。日本語は七五調のリズムを持っています。その言葉の組み合わせがドラマを作ります。川柳は人間なのです。	駅多目的ルーム 4/22、5/27、6/24、 7/22、8/26、9/23 水曜日 9：30～11：30	渡辺 利邦 ・俳句指導歴10年	¥1,000 受講料 ¥3,000 （¥500×6回） 教材費 ¥600	10人 どなたでも 筆記用具
83	【楽しい俳句講座】（全9回） 俳句はただ五七五と言葉を並べるものではありません。良い俳句をつくる為の基礎を身につけられるように、皆で楽しく学び、かつ遊びましょう。	駅多目的ルーム 4/24、5/8、22、6/12、 26、7/10、24、8/14、28 金曜日 10：00～12：00	小林 みさ江 ・表千家 准教授	¥1,000 受講料 ¥4,500 （¥500×9回） 教材費 ¥2,000	10人 どなたでも ノート、筆記用具
84	【茶道講座】 ～お茶の心で心豊かなひとときを～（全10回） 基礎から稽古しています。時には椅子とテーブルを使っての稽古。御自宅でも楽しめます。正座が苦手、膝が痛む等の方も大丈夫です。一緒に始めませんか。	栄市民活動交流センター 4/23、5/14、28、6/11、 25、7/9、23、8/27、 9/10、24 木曜日 9：30～12：00	長野 和窓 ・華道家元 池坊師範 ・いけばな歴 40年以上	¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回） 教材費 ¥7,000	8人 どなたでも ふくさ、扇子、懐紙、楊枝（お持ちの方）、白色の靴下
85	【華道講座】～美しいお花と向き合い心豊かに楽しく！～（全3回） 550年以上の歴史ある池坊華道で、美しい草花と向きあい素敵な生け花生活をしましょう。	文化センター 4/25、5/23、6/20 土曜日 13：30～15：45	棟本 幸子 ・臨床美術士 ・女子美術大卒業	¥1,000 受講料 ¥1,500 （¥500×3回） 教材費 ¥4,500	5人 どなたでも 華道用はさみ、新聞紙、雑巾、持ち帰りの袋
86	【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作品を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 5/13、6/17、7/15、 8/19、9/16 水曜日 10：00～11：30		¥1,000 受講料 ¥2,500 （¥500×5回） 教材費 ¥2,000	14人 18歳以上 雑巾、新聞紙1日分（なくても大丈夫）

※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 ● 見学可能

【4～6月に講座が開始されるもの】※申込期間：2月20日（金）～3月9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
87	【歌声ひろば】 ～広いホールで楽しく歌おう～（全6回） 童謡・唱歌・外国曲など懐かしの名曲（全72曲）をみんなで明るく歌って心スッキリ！歌が好きな方、大きな声を出したい方も楽しく元気になる講座です。	文化センター 4/28、5/12、6/9、 7/14、8/11、9/8 火曜日 10：00～11：30	岩田 俊子 ・音楽療法講師25年 ・歌唱・合唱指導19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 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					
88	【歌声ひろば】 ～明るい音楽室で歌おう～（全5回） 懐かしの歌60曲を歌います。月に2回歌いたい方はホールの講座と合わせてお申し込みください。	栄市民活動交流センター 5/26、6/23、7/28、 8/25、9/29 火曜日 10：00～11：30	 愛唱名歌 顔と心をつなぐ	￥1,000 受講料 ￥2,500 （￥500×5回） 教材費 ￥1,300	36人 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					
89	【歌ってみよう！日本の古代歌謡】 （全6回） 平安時代に大成した雅楽には神代の昔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も楽しめます。日本人の歌心の原点に触れてみませんか。	駅多目的ルーム 4/22、5/13、6/17、7/15、 8/26、9/16 水曜日 19：00～20：30	宇佐見 仁 ・香風舎代表 ・音楽大学臨時講師	￥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
90	【女性の演歌講座】 ～唄える幸せに感謝して～（全7回） 昭和、平成、令和と世につれ多くの名曲が生まれました。人生を大切に生きてきたご褒美に、演歌、歌謡曲は如何ですか！！皆で一曲ずつ丁寧に唄い上げます。	文化センター 5/2、30、6/6、7/4、8/1、 29、9/5 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 ・介護施設ボランティア	￥1,000 受講料 ￥3,500 （￥500×7回） 教材費 ￥2,200	12人 70歳以上の女性 筆記用具、飲み物
91	【作詞者と歌う「荒川のうた」講座】 ～♪歌って笑顔と健康を♪～（全10回） 荒川のうたを創り歌い27年。昨年も縄文まつりと文化の集いで歌い、皆様からお声をかけて頂き感謝です。自然や地域の歌を皆様と一緒に楽しく歌いませんか♪	文化センター 4/22、5/20、6/3、17、7/1、 15、29、8/19、9/16、30 水曜日 10：00～12：00	 高野 美代子 ・荒川のうた 作詞 ・歌指導27年 ・高齢者体力づくり支援士 ※アシスタント1名	￥1,000 受講料 ￥5,000 （￥500×10回） 教材費 ￥8,000	20人 どなたでも 歌集、ノート、筆記用具、水分
前回受講者で、歌集をお持ちの方は教材費500円					
92	【民謡講座】 「やさしい民謡」～楽しく歌ってインナーマッスルを鍛える～（全10回） 民謡を歌う時は、力強い声で長々と出す。この時に、体内の深層筋（インナーマッスル）が鍛えられる。体形が整い維持されます。	栄市民活動交流センター 4/18、25、5/9、16、23、 30、6/6、13、20、27 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2名	￥1,000 受講料 ￥5,000 （￥500×10回）	20人 どなたでも 筆記用具、ベルトまたは腰紐、タオル、録音可
93	【声楽講座】 （全6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 4/13、6/8、29、7/13、 8/10、9/14 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	20人 どなたでも 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					
94	【Enjoy ピアノ講座】 ～ゆったり楽しみましょう～（全4回） ゆっくり進めたい方向けの、1人15分の個人レッスンをする講座です。音楽や曲にじっくり向き合ってピアノを楽しみましょう♪※7月、8月は開講いたしません。	北部公民館 4/21、5/19、6/16、9/29 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 ￥2,000 （￥500×4回） 教材費 ￥200	10人 どなたでも 初めての方歓迎 筆記用具、 楽譜（お持ちの方）
95	【楽しいピアノ講座】 ～楽しく習慣にしていきましょう～（全7回） 1人15分ずつの個人レッスンです。短期間で集中的にレッスンしたい方向けの講座になります。どんな曲でも大歓迎です♪※7月、8月は開講いたしません。	北部公民館 4/22、29、5/13、27、6/10、 24、9/30 水曜日 13：00～16：45		￥1,000 受講料 ￥3,500 （￥500×7回） 教材費 ￥200	10人 どなたでも 初めての方歓迎 筆記用具、 楽譜（お持ちの方）

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	【子どものためのピアノ講座】 （全6回） 自分の手で音楽を奏でる喜びを一緒に楽しみましょう。 1人1人に合わせて15分の個人レッスンをします。	栄市民活動交流センター 5/10、31、6/14、28、 7/12、26 日曜日 13：00～16：00	新名 千秋 ・武蔵野音楽大学卒業 ・指導歴40年以上 ・ピアノ講師	￥1,000 受講料 ￥3,000 （¥500×6回） 教材費¥200	9人 初心者、初級者 小学生・中学生のみ ※バイエルレベルま で なし
97	【大人のためのピアノ講座】 ～初心者の方対象の講座～（全8回） 1人1人に合わせて15分の個人レッスンを致します。「音 楽のある豊かな生活」を始めませんか。一緒に楽しみましょ う。	栄市民活動交流センター 5/9、30、6/13、27、 7/11、25、8/1、9/5 土曜日 13：00～17：00		￥1,000 受講料 ￥4,000 （¥500×8回） 教材費¥200	13人 初心者、初級者 ※バイエルレベルま で なし
98	【大人のピアノ講座】 ～弾くって楽しい！～（全11回） ピアノはジャンルを問わず楽しめる楽器です。クラシッ ク、映画音楽、そしてポップス。少し練習が必要ですが、 美しい音色で演奏できます。始めてみませんか。	文化センター 4/20、5/11、18、6/1、15、 7/6、13、8/3、17、 9/7、14 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39年	￥1,000 受講料 ￥5,500 （¥500×11回） 教材費¥1,500	14人 どなたでも 筆記用具、楽譜（弾き たい曲がある方）
99	【大人のピアノ講座】 ～楽しい公民館ピアノ～（全11回） ピアノは、意外と簡単に始められます。片手だけでもメロデ ィーやハーモニーを奏でられますし、両手を使えば世界は 更に広がります。一緒に学んでみませんか。	北部公民館 4/17、5/1、15、6/5、19、 7/3、17、31、8/21、9/4、 18 金曜日 13：00～16：40		￥1,000 受講料 ￥5,500 （¥500×11回） 教材費¥1,500	14人 どなたでも 筆記用具、楽譜（弾き たい曲がある方）
100	【大人のためのピアノ講座】 （全7回） お好きな曲や弾いてみたい曲と一緒に楽しみながら練習し ていきましょう。初心者の方でも大丈夫です。1人1人に合 わせたレッスンをしていきます。1人15分のレッスンです。	北部公民館 7/8、22、29、8/12、26、 9/9、23 水曜日 13：00～16：30	前田 久美代 NEW ・上野学園大学（ピア ノ科）卒業 ・公立中学校元教員 （音楽科）	￥1,000 受講料 ￥3,500 （¥500×7回） 教材費¥200	12人 どなたでも 楽譜（持参できる 方）
101	【はじめてのギター初級編】 ～初心者の方、はじめての方向け講座～（全6回） ギターを弾いてみたいけど何から始めたらいいの？少し経 験はあるけれどそれって自己流？楽しく練習をして、お気 に入りの曲を弾いてみましょう。	東部公民館 4/26、5/24、6/21、7/26、 8/23、9/13 日曜日 9：30～11：30		￥1,000 受講料 ￥3,000 （¥500×6回） 教材費¥300	6人 どなたでも 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
No.101のみ再受講者の方は教材費無料					
102	【楽しく弾こう ギターステップUP編】 ～初級者からのギター「How to」講座～（全4回） ギター弾き語りから、コード（和音）の仕組み、アルペジオ、 カポタストの使い方等、具体的な演奏とその実践！あなたの ギターライフをより充実！！	文化センター 5/17、6/14、7/12、8/30 日曜日 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 ￥2,000 （¥500×4回）	6人 どなたでも 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
103	【楽しく弾こう！ギターライブ編】最終回 ～ライブ演奏に興味のある方への講座～（全9回） 人気のソロギター（独奏）を中心に、ボランティアライブ活 動を定期的に開催しています。童謡、演歌、ポップスとさま ざまな曲をライブで演奏してみませんか。	東部公民館 4/18、5/9、23、6/6、27、 7/11、8/8、22、9/5 土曜日 9：30～11：30		￥1,000 受講料 ￥4,500 （¥500×9回） 教材費¥300	6人 どなたでも 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
弾き語りではありません					
104	【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！？	西部公民館 4/24、5/8、22、29、 6/12、26、7/10、24、 31、8/28、9/18、25 金曜日 13：30～15：00	小山 圭子 ・オカリナ歴20年 ・介護施設などでの ボランティア演奏	￥1,000 受講料 ￥6,000 （¥500×12回） 教材費¥2,200	16人 経験者（中級） オカリナ（アルトC管、 ソプラノF管）、筆記用 具、楽譜を入れるA4フ ァイル、卓上譜面台・教 則本（お持ちの方）
教則本をお持ちの方は教材費200円					
105	【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 blanks 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たのしみませんか？	西部公民館 4/24、5/8、22、29、 6/12、26、7/10、24、 31、8/28、9/18、25 金曜日 15：20～16：50		￥1,000 受講料 ￥6,000 （¥500×12回） 教材費¥2,200	16人 初めての方、 経験者（初級） オカリナ（アルトC管）、 筆記用具、楽譜を入れる A4 ファイル、卓上譜面 台・教則本（お持ちの方）
教則本をお持ちの方は教材費200円					

B 日程


見学可能

※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 20 日（金）～5 月 20 日（水）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
106	【こどものわくわく！造形教室】 （全 3 回） 「あまいつてどんな色？」「楽しいってどんな線？」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。	文化センター 7/19、26、8/2 日曜日 10：00～11：30	棟本 幸子 ・臨床美術士 ・女子美術大卒業 	学苑運営費免除 受講料 ¥1,500 (¥500×3 回) 教材費¥1,500	8 人 小学生 （兄弟と一緒に来ても可） なし
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】 身体が硬いと感じる方や運動が苦手な方、ヨガはどなたでも楽しめますよ★ストレスの多い日常から離れ、ココロもカラダも解きほぐしましょう♡	西部公民館 7/15、22、29、8/5、19、 26、9/2、9、16、30 水曜日 13:10～14：10	国峰 薫 ・PFA 認定ヨガインストラクター ・ミュウボディフットセラピー認定フットフレクソロジスト	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10 回)	15 人 経験不問 ※女性限定 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、ウェットシート
108	【体のメンテナンス講座】 テープを貼るだけ、すぐに変わる！10 年後の健康と経済不安を楽にする動きサポート・テープケア「姿勢・足指・手指コース」（全 2 回） 【立って軽く足踏みをします。】 貼るだけ簡単！老化による体の動きの調子をそろえる「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。 <div>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</div>	文化センター 9/16、30 水曜日 14：30～16：30	走尾 千恵美 ・テープケアコーチ指導歴 12 年 ・管理栄養士 指導歴 11 年 女子栄養短期大学卒 ・製薬会社にて薬の研究開発 18 年	¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2 回) 教材費¥1,800	10 人 どなたでも よく切れる刃渡り長めのハサミ、筆記用具、モモまでまくれる短パンかスカート、（お腹、膝、足裏が出る服装）
109	【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？子どもへの贈与は？』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 7/25、8/8 土曜日 9：30～11：30	吉川 一弘 ・ファイナンシャル・プランナー ・1 級ファイナンシャル・プランニング技能士	¥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、電卓
110	【華道講座】 ～美しいお花と向き合い心豊かに楽しく！～（全 3 回） 550 年以上の歴史ある池坊華道で、美しい草花と向き合い素敵な生け花生活をしましょう。	文化センター 7/25、8/22、9/26 土曜日 13：30～15：45	長野 和窓 ・華道家元 池坊師範 ・いけばな歴 40 年以上	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3 回) 教材費¥4,500	5 人 どなたでも 華道用はさみ、新聞紙、雑巾、持ち帰りの袋
111	【民謡講座】 「やさしい民謡」～楽しく歌ってインナーマッスを鍛える～（全 10 回） 民謡を歌う時は、力強い声で長々と出す。この時に、体内の深層筋（インナーマッスル）が鍛えられる。体形が整い維持されます。	学習センター 7/4、11、18、8/1、8、15、 29、9/5、12、19 土曜日 13：00～15：00	田口 明満 ・民謡師範 ・民謡指導歴 30 年 ※アシスタント 2 名	¥1,000 受講料 ¥5,000 (¥500×10 回)	18 人 どなたでも 筆記用具、ベルトまたは腰紐、タオル、録音可
112	【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？	文化センター 7/15、8/19、9/16 水曜日 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	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3 回) 教材費¥4,800	10 人 どなたでも ※お子様連れ不可 エブロン、作品の持ち帰り袋、筆記用具

<見学について>

見学可能な講座には、講座番号の上に  が付いています。

講座の見学を行いたい場合は、下記の窓口またはお電話にて事前にご連絡ください。

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
北本市本町 1-111
Tel 048-594-5567

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】

通年・A 日 程：2 月 20 日～ 3 月 9 日（必着）

B 日 程：2 月 20 日～5 月 20 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。

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】

通年・A 日 程：2 月 20 日～ 3 月 9 日（必着）

B 日 程：2 月 20 日～5 月 20 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 8 年度通年・前期講座 (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グ事務局（市役所 3 階：生涯学習課内）へ 8：45～16：30 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・A日程納入期間…3月17日(火)から3月28日(土)まで

※ 3月28日(土)は8:45～11:45まで、1階総合案内隣で行います

B 日程納入期間…6月1日(月)から6月12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。

令和 8 年度通年・前期講座 (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グ事務局（市役所 3 階：生涯学習課内）へ 8：45～16：30 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…3月17日(火)から3月28日(土)まで

※ 3月28日(土)は8:45～11:45まで、1階総合案内隣で行います

B 日程納入期間…6月1日(月)から6月12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

_____様

※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則り、
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 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

_____様

※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則り、
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)

た
に
お
り

た
に
お
り

令和 8 年度通年・前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. 15、16、45、46、48、54、87、88、91、93、101、104、105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.5,6、8,9、15,16、18,19、30,31,32、50,51,52、98,99 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。 ※30,31,32、50,51,52 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則り、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 8 年度通年・前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. 15、16、45、46、48、54、87、88、91、93、101、104、105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.5,6、8,9、15,16、18,19、30,31,32、50,51,52、98,99 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。 ※30,31,32、50,51,52 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則り、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。