

キタガク講座案内

＝令和8年度後期講座版＝



スマホ教室



資産運用講座



ワイヤークラフト



ボタニーペインティング



キッズヨガ

申込期間 ※期間内必着

7/29_水～8/12_水

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。



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 8:45～16:30)
- ・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 **8/19(水)～26(水)頃**

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)

8/27(木)～9/10(木)

※**9/5(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)

※初日は大変混み合います。混雑緩和にご協力をお願いします。

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》

※講座日時・会場等は本パンフレットでご確認いただき、講座終了まで大切に保管してください。

※**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、駐輪場がありません**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。

※講座運営に必要な範囲で、申込者情報を市民教授へ提供しますので、あらかじめご了承ください。

お知らせ

窓口でのお支払いに

PayPayが
使えるようになります!

お支払方法は、

PayPay または **現金** のみとなります。

PayPayで

かんたん・スピーディ!



現金で

これまでどおり安心!



使ってみたいけど
不安な方へ

初心者向け

PayPay講習会開催!



PayPayの基本を、やさしくご説明します♪



アプリの使い方

ダウンロードから
基本操作まで



お支払い方法

お店での支払いを
体験できます



チャージ方法

現金チャージの方法も
学べます

全3回

いずれも同じ内容です

事前申込制

キタガク受講生
対象

開催日時	8月5(水) 14:00~16:00 (開場13:45)	8月8(土) 9:30~11:30 (開場9:15)	8月19(水) 9:30~11:30 (開場9:15)
会場	文化センター		
定員(先着)	20名	20名	15名

当日の持ち物



スマートフォン



千円札



筆記用具

※講習会参加の方は事前にスマートフォンの**暗証番号**や**アプリダウンロードに必要なパスワード**等をご確認の上、ご来場ください。

申込方法(事前申込制)

下記のいずれかでお申込みください。

- ・市役所3階キタガク事務局窓口
- ・電話(048-594-5567)

通年（追加）

見学可能

※本パンフレットは講座終了まで大切に保管してください
※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

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10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ね！ 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 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	¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回）	7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10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 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 ・ウォーキング&スト レッチアドバイザー ・インターナショナル ライセンス ・ハクビ舞中級	¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回）	18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6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 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		¥1,000 受講料 ¥3,000 （¥500×6回）	5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

後期

●スポーツ・健康・美容講座●

※持病のある方は事前に医師へ参加についてご相談ください

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
4	【からだイキイキ！イケコ体操 楽に動いて姿勢ス ッキリ！午前・前半】（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 10/6、13、11/3、17、 12/1、22、1/12、26、 2/2、16、3/2、16 火曜日 9：10～10：20	イケコ ・イケコ体操指導者 ・ユメカナボディメ 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 ・小学校幼稚園教諭 2級免許	¥1,000 受講料 ¥6,000 （¥500×12回）	25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
5	【からだイキイキ！イケコ体操 楽に動いて姿勢ス ッキリ！午前・後半】（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 10/6、13、11/3、17、 12/1、22、1/12、26、 2/2、16、3/2、16 火曜日 10：40～11：50		¥1,000 受講料 ¥6,000 （¥500×12回）	29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
6	【イケコの「呼吸」と「姿勢」のコンディショニング】 （全12回） 【ゆるやかな運動、軽い筋力アップ】健やかな呼吸と姿勢で 若々しく！シニアの為の呼吸と姿勢のコンディショニング （調整法）講座です。からだの巡りが良くなりますよ。	栄市民活動交流センター 10/6、13、11/3、17、 12/1、22、1/12、26、 2/2、16、3/2、16 火曜日 13：30～14：30		¥1,000 受講料 ¥6,000 （¥500×12回）	20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
7	【転ばない！疲れない！みんなで楽しい体幹バラ ンスボール講座】（全6回） 【筋力アップ】寒さによる身体のこわばりや運動不足 を解消、血流促進で身体を温めます。楽しくボールで 弾みながら有酸素運動、代謝アップ。心と体のリフレ ッシュ。	中丸公民館 10/6、20、11/10、17、 12/1、15 火曜日 10：30～11：30	いしかわ のりこ ・バランスボール指導 歴11年 ・日本Gボール協会 G ボールインストラク ター 	NEW ¥1,000 受講料 ¥3,000 （¥500×6回）	12人 初めての方（女性のみ） バランスボール、ヨガ マット又はバスタオル、飲み物

※バランスボールをお忘れの場合はレンタル1回：300円



見学可能

※本パンフレットは講座終了まで大切に保管してください
 ※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

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！健康体操】（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 10/1、29、11/5、19、 12/10、17、1/7、14、 21、2/4、3/4、11 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）	16人 どなたでも 動きやすい服装、動き やすい運動靴、水分補 給の飲み物、ヨガマッ ト（バスタオル可）
9	【顔・背中すっきりエクササイズ・前半】 ～顔も姿勢もすっきりきれいになる～（全12回） 【軽い運動】 小さな動きで姿勢を整え、リンパや顔のマッ サージをします。見た目年齢が変化します。きれいになって、 ファッションやお出かけを楽しみましょう。	駅多目的ルーム 10/14、28、11/11、25、 12/9、23、1/13、27、 2/10、24、3/10、24 水曜日 9：10～10：10	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 ・日本化粧品検定特級	￥1,000 受講料 ￥6,000 （¥500×12回）	17人 どなたでも 動きやすい服装、鏡 （顔が写る大きさ）、 飲み物
10	【顔・背中すっきりエクササイズ・後半】 ～顔も姿勢もすっきりきれいになる～（全12回） 【軽い運動】 小さな動きで姿勢を整え、リンパや顔のマッ サージをします。見た目年齢が変化します。きれいになって、 ファッションやお出かけを楽しみましょう。	駅多目的ルーム 10/14、28、11/11、25、 12/9、23、1/13、27、 2/10、24、3/10、24 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 ・AEA J認定アロマ テラピーアドバイザー	￥1,000 受講料 ￥6,000 （¥500×12回）	17人 どなたでも 動きやすい服装、鏡 （顔が写る大きさ）、 飲み物
11	【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】 骨盤は身体の要です！骨盤から全身を整え、 「巡りのよい身体」・「目まぐるしく変わる気候の変化に対 応できる力」を養いましょう！	東部公民館 10/14、28、11/11、25、 12/9、23、1/13、27、 2/10、24、3/10、24 水曜日 10：30～11：30		￥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、水分補給でき るもの、運動に適した 服装（ジャージ等）
12	【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11回） 【軽い運動】 骨盤は身体の要です！骨盤から全身を整え、 「巡りのよい身体」・「目まぐるしく変わる気候の変化に対 応できる力」を養いましょう！	南部公民館 10/15、29、11/5、19、 12/17、1/7、21、2/11、25、 3/11、25 木曜日 13：30～14：30		￥1,000 受講料 ￥5,500 （¥500×11回）	12人 どなたでも ヨガマット又はバス タオル、水分補給でき るもの、運動に適した 服装（ジャージ等）
13	【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11回） 【軽い運動】 骨盤は身体の要です！骨盤から全身を整え、 「巡りのよい身体」・「目まぐるしく変わる気候の変化に対 応できる力」を養いましょう！	南部公民館 10/15、29、11/5、19、 12/17、1/7、21、2/11、25、 3/11、25 木曜日 15：00～16：00		￥1,000 受講料 ￥5,500 （¥500×11回）	12人 どなたでも ヨガマット又はバス タオル、水分補給でき るもの、運動に適した 服装（ジャージ等）
14	【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。	栄市民活動交流センター 10/24、11/21、12/19、 1/16、2/20、3/20 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）	15人 どなたでも 動きやすい服装、 飲み物
15	【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・自己受容などが気になる方に。	南部公民館 10/30、11/20、12/18 金曜日 18：30～19：30		￥1,000 受講料 ￥1,500 （¥500×3回） 教材費 ￥100	5人 どなたでも 筆記用具
16	【佐藤開催の関節トレーニング（トレーニング開発者： 笹川大瑛先生）】（全9回） 【軽い運動】 膝、腰、手、肩などのサボリ筋（働いていない 筋肉）に軽い力を入れ活性化させ別の過剰に働いていたガ ンバリ筋をゆるませて痛みや不調を改善させます。 椅子に座って行います。	栄市民活動交流センター 10/5、19、11/2、16、 30、12/14、21、1/11、 2/1 月曜日 10：00～11：00	佐藤 三六  ・関節トレーニング協 会認定インストラ クター ・JTA パーフェクマ スター講座修了	￥1,000 受講料 ￥4,500 （¥500×9回）	10人 60歳以上どなたでも ヨガマット又はバス タオル、水分補給でき るもの、運動に適した 服装（ジャージ等）靴 下



見学可能

※本パンフレットは講座終了まで大切に保管してください
※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

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	【デトックスヨガ・前半クラス】 ～心も身体もすっきりと！～(全12回) 【軽い運動】股関節をほぐしたり、お腹をねじる動きをする事で全身の巡りを良くしていくヨガです。老廃物を流して心も身体もスッキリさせましょう！！	南部公民館 10/8、22、11/12、26、 12/10、24、1/14、28、2/4、 18、3/4、18 木曜日 13:15～14:15	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 ・健康管理士一般指導員	¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	16人 どなたでも 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
18	【デトックスヨガ・後半クラス】 ～心も身体もすっきりと！～(全12回) 【軽い運動】股関節をほぐしたり、お腹をねじる動きをする事で全身の巡りを良くしていくヨガです。老廃物を流して心も身体もスッキリさせましょう！！	南部公民館 10/8、22、11/12、26、 12/10、24、1/14、28、2/4、 18、3/4、18 木曜日 14:30～15:30		¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	16人 どなたでも 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
19	【ベーシックヨガ・前半クラス】 ～呼吸でゆるめるヨガ～(全12回) 【軽い運動】基本的なポーズを呼吸に意識を向けながら丁寧に動いていくクラスなので初めての方でも安心して受けられます！心と身体を内側から心地よくほぐしましょう♪	南部公民館 10/2、16、11/6、20、12/11、 18、1/8、22、2/12、26、 3/12、26 金曜日 13:15～14:15		¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	16人 どなたでも 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
20	【ベーシックヨガ・後半クラス】 ～呼吸でゆるめるヨガ～(全12回) 【軽い運動】基本的なポーズを呼吸に意識を向けながら丁寧に動いていくクラスなので初めての方でも安心して受けられます！心と身体を内側から心地よくほぐしましょう♪	南部公民館 10/2、16、11/6、20、12/11、 18、1/8、22、2/12、26、 3/12、26 金曜日 14:30～15:30		¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	16人 どなたでも 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
21	【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12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 10/13、27、11/10、17、 12/8、22、1/12、26、2/9、 23、3/9、16 火曜日 10:00～11:00	田中 里子 ・全米ヨガアライアンス RYT200 ・健康運動指導士 ・健康経営アドバイザー ・日本ポジティブサイコロジイ医学会会員	¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	15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)
22	【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) 【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 10/15、29、11/12、26、 12/10、24、1/14、28、2/11、 25、3/11、25 木曜日 19:00～20:00		¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12回)	15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)
23	【体験・体のメンテナンス講座】まだ歩ける♪もっと動ける♪これからの体づくりテープケア講座(テープをそつと貼るだけで、腹筋、足裏をサポートする方法)(全1回) 体のバランスを整え、動きやすい体づくりをサポートするセルフケアです。固定や矯正を目的とせず、日常生活を快適に過ごすための体づくりを目指します。	文化センター 10/13 火曜日 13:30～15:00	走尾 千恵美 ・テープケアコーチ 13年 ・管理栄養士 12年	¥1,000 受講料 ¥500 (¥500×1回) 教材費 ¥1,500	10人 初めての方 お腹、足裏が出せる服装、筆記用具
24	【入門・体のメンテナンス講座】まだ歩ける♪もっと動ける♪これからの体づくりテープケア講座(テープをそつと貼るだけで、腹筋、足底、膝、手指の動きをサポートする方法)(全2回) 体のバランスを整え、動きやすい体づくりをサポートするセルフケアです。固定や矯正を目的とせず、日常生活を快適に過ごすための体づくりを目指します。	文化センター 11/10、24 火曜日 13:30～15:00		¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費 ¥4,000	10人 経験者 ①テープケア体験講座を受けられた方 ②過去にテープケア講座を受講された方 お腹、足裏が出せる服装、筆記用具
25	【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12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 10/14、21、11/11、25、 12/9、23、1/13、20、 2/10、24、3/10、17 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、キッズヨガ等、講師養成講座修了 ・県内の公共施設にて、椅子ヨガ、キッズヨガ等を複数担当	¥1,000 受講料 ¥6,000 (¥500×12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

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。
肌に優しいテープを使いますが、お肌の弱い方はご注意ください。

怪我や持病をお持ちの方は医師の許可をいただいてからご参加ください。

見学可能

※本パンフレットは講座終了まで大切に保管してください
※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

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	【60代からの美肌作り講座】 (全8回) しわ、たるみ、乾燥... 気になるその悩み、お肌の仕組みを知り、正しいケアをすれば何歳からでもキレイになれます。毎回実践中心に行います。 ※50代の方も60代に向けてご参加可能です。	北部公民館 10/9、30、12/18、 1/15、29、2/12、26、 3/12 金曜日 10:00～11:15	横山 法子 ・JAA 認定アロマコー ディネーター ・メイク指導歴15年 ・アロマセラピスト歴 21年	¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥4,000	6人 60歳以上どなた でも フェイスタオル、髪留 め、大き目の鏡(貸し 出し可)
27	【女性のためのお手当てアロマ講座】 (全6回) ご自身やご家族へのお手当の仕方を実践中心にご紹介し ます。認知症の予防・思春期のお子様の心のケアや・慢性肩 コリ等、日常に役立つお手当てを学びます。	西部公民館 10/19、11/16、12/21、 1/18、2/15、3/15 月曜日 10:00～11:30	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 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥3,600	6人 初めての方(女性) 動きやすい服装
28	【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12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 10/5、19、11/2、16、 23、12/7、1/11、18、 2/1、15、3/1、15、 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 ¥6,000 (¥500×12回)	30人 どなたでも 女性限定 汗拭きタオル、飲み物
29	【健康社交ダンス初級】 (全12回) 【軽い運動】 体力強化には色々あります。特に大切な筋肉は 下半身に多く運動が大切です。社交ダンスは足腰を鍛える 最適な運動です。楽しい音楽を聞いて踊りませんか？ 過去受講者で、教材をお持ちの方は教材費無料	中丸公民館 10/22、29、11/19、26、 12/3、17、1/7、21、 2/4、18、3/11、18 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	20人 20歳以上どなたでも 動きやすい服装(スカ ート・スラックス)、 ダンス靴、タオル、飲 み物
30	【健康社交ダンス中級】 (全12回) 【少しきつい運動】 昔踊ったダンス、ずっと踊らずに忘れて しまったけど、今なら時間がある、そんなあなた、もう一度 踊ってみませんか？楽しい音楽にのって体を動かしましょ う。 過去受講者で、教材をお持ちの方は教材費無料	中丸公民館 10/17、31、11/7、21、12/5、 19、1/9、16、2/6、20、 3/6、20 土曜日 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	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
31	【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11回) 【軽い運動】 身体が硬い方運動が苦手と感じている方、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	栄市民活動交流センター 10/14、21、28、11/4、11、 18、25、12/2、9、16、23 水曜日 13:20～14:20	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 ¥5,500 (¥500×11回)	20人 経験不問 20歳以上女性 ヨガマット、汗拭きタ オール、飲み物、ウェッ ティッシュ
32	【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12回) 【軽い運動】 身体が硬い方運動が苦手と感じている方、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	栄市民活動交流センター 1/13、20、27、2/3、10、 17、24、3/3、10、17、24、 31 水曜日 13:20～14:20	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 ¥6,000 (¥500×12回)	20人 経験不問 20歳以上女性 ヨガマット、汗拭きタ オール、飲み物、ウェッ ティッシュ
33	【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9回) 【軽い運動】 ヨガに加えて手足等のツボ押しもレクチャー します。ヨガとの相乗効果で全身の巡りを良くしてスッキ リとしたココロとカラダを手に入れませんか？	文化センター 11/10、24、12/8、22、1/12、 26、2/9、3/9、23 火曜日 13:10～14:10	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 ¥4,500 (¥500×9回)	16人 経験不問 20歳以上女性 ヨガマット、汗拭きタ オール、飲み物、ウェッ ティッシュ
34	【いきいきわくわく体操講座】 ～100歳を元気で動ける体に！～ (全10回) 【軽い運動・筋力アップ】 自分の脚で歩き続けることは、健 康長寿の基本です。「脚腰力レベル」に合った筋トレ、口腔 トレ、脳トレで100歳を元気に暮らせる体を作ります。 主に椅子を使用します。	文化センター 10/16、11/6、20、 12/4、25、1/15、29、 2/26、3/12、19 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 心身共に、無理なく、 楽しく若返りを図りま しょう。 動きやすい服装、タオ ル、飲み物



見学可能

※本パンフレットは講座終了まで大切に保管してください
 ※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

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
35	【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1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ます。全身の血流も改善し、自己治癒力・免疫力が高まります。今回は基本の反射区を中心に1回のみとなります。	文化センター 12/12 土曜日 10:00～11:30	守山 幸子 ・官足法公認指導員	¥1,000 受講料 ¥500 （¥500×1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					
36	【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 10/4、11/8、12/13、1/17、2/14、3/14 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
37	【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 10/31、11/28、12/12、1/23、2/13、3/13 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 動きやすい服装 飲み物
38	【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 10/7、11/11、12/9、1/13、2/10、3/17 水曜日 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
39	【ルーシーダットン講座】 ～タイ式ヨガで気持ち良く身体を動かそう～（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 10/13、20、11/10、17、12/8、15、1/12、19、2/9、16、3/9、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 ・タイ政府公認ロイ クロールシーダッ 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
40	【はじめてさんのフラ講座】 （全10回） 【軽い運動】 アロハの心を大切に非日常の時間を一緒に楽しみませんか？ハワイアンミュージックに癒され手足を動かし脳の活性化をしていきましょう！レッツフラ！！	東部公民館 10/9、30、11/6、27、12/11、1/8、29、2/5、26、3/12 金曜日 14:30～16:00	石澤 陽子 ・フラ歴30年 ・指導歴21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）
41	【シニアのための元気フラ講座】 （全10回） 【軽い運動】 シニアだって踊れちゃいます！手足を動かして脳をフル回転。ハワイアンミュージックの中で心身ともに癒しましょう。皆で「わちゃわちゃ」しましょう！	東部公民館 10/19、11/2、16、12/7、21、1/18、2/1、15、3/1、15 月曜日 14:00～15:30	石澤 陽子 ・フラ歴30年 ・指導歴21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）
42	【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） 【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。	北部公民館 10/3、17、31、11/21、12/5、12、1/9、16、30、2/6、13、3/6 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 ・現在は高齢者ラウンジ、地元のサークルにて指導中	¥1,000 受講料 ¥6,000 （¥500×12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）
筋トレ用ゴムをお持ちの方は教材費無料					

●子育て・親子・子ども向け●



見学可能

※本パンフレットは講座終了まで大切に保管してください
※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

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
43	【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) 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、課題曲をピアノで弾きます。一人一人に合わせて進める20分の個人レッスンです。 レッスン中初回は必ず保護者同席で、2、3回は保護者の判断で	栄市民活動交流センター 10/25、11/8、12/13 日曜日 10:00～11:30 連弾の場合は 10:00～10:20 または 10:30～10:50	中村 千穂美 ・オンピーノ音楽教室 ピアノ講師 ・社会福祉主事 ・子育て支援員	学苑運営費無料 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥40 連弾の場合+1,500円	3人 3才～小学生 親子連弾もOK 筆記用具 好きな楽譜(ある方)
44	【キッズヨガ】 ～ヨガで育む健康なココロとカラダ～(全12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。できるだけではなく、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 10/14、21、11/11、25、 12/9、23、1/13、20、 2/10、24、3/10、17 水曜日 16:30～17:30	三橋 美知子 ・全米ヨガアライアンス RYT200 ・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	学苑運営費無料 受講料 ¥6,000 (¥500×12回) 教材費¥500	10人 小学生 飲み物、タオル、動きやすい服装
45	【ミニクリスマスツリー講座】 ～森のリース教室～(全1回) 小さなかわいい木の实を使って、フレームにクリスマスツリーを作ります。好きな木の実で世界に1つしかない作品を作ります。親子参加歓迎です。 作品完成イメージ→	文化センター 11/29 日曜日 13:30～16:00	山口 こずえ ・クリスマスリースの販売 ・イベントでのワークショップ開催	¥1,000 高校生以下学苑運営費無料 受講料 ¥500 (¥500×1回) 教材費¥1,500	8人 どなたでも ※親子で参加OK はさみ、カッター、ペンチ、鉛筆、作品持ち帰り用の袋
46	【囲碁であそぼ】～囲碁入門子ども教室～(全10回) 囲碁は世界最高の頭脳ゲームです。ルールはすごく簡単。囲碁を楽しく続けると、スーパーパワー(創造力・集中力・友だちと仲良く)が身につくよ。	文化センター 10/1、8、29、11/5、 12、19、26、12/3、24、 1/7 木曜日 16:00～17:00	中村 正視 ・学校囲碁指導員 ・囲碁5段	学苑運営費無料 受講料 ¥5,000 (¥500×10回) 教材費¥500 親子参加でも受講料は1人分	10人 初めの方(5歳～小学生) ※親子で参加OK ※未就学児は保護者同伴でご参加ください。 飲み物、筆記用具

●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
47	【健康でおいしいそば打ちを楽しみませんか】(全6回) 日本では昔からそばを手で打って食していました。そばは栄養豊富で健康的でそして自分で打ったそばは特に美味しく感じます。楽しいそば打ちをはじめましょう。	栄市民活動交流センター 10/20、11/17、12/8、1/12、 2/9、3/9 火曜日 9:30～11:30	加藤 憲 ・そば道7段(師範) ・アシスタント3名程度	¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥6,000	10人 どなたでも 親子参加歓迎、小学生以下無料 エプロン又は前掛け、タオル又は手拭、パンダナ類、ビニールパック、筆記用具
48	【シニア男性のための料理教室】 男の料理人気メニュー8品と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 10/12、19、27(火)、11/2、 9、16、23、30 月曜日 10/27(火)です 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 初めの方 エプロン、頭を覆うもの(帽子・バンダナ等)タオル2枚(食器ふき、台ふきん)、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
49	【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、筆順等を基礎から指導します。	東部公民館 10/20、11/10、12/1、15、 1/12、26、2/2、3/2 火曜日 13:30～15:00	石井 春風 ・前本書連顧問	¥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
50	【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、字形のとり方、等の学習。	東部公民館 10/27、11/17、12/8、22、 1/19、2/16、3/9、16 火曜日 13:30～15:00	石井 春風 ・前本書連顧問	¥1,000 受講料 ¥4,000 (¥500×8回) 教材費¥4,000	20人 どなたでも 鉛筆、ボールペン、消しゴム、ノート



見学可能

※本パンフレットは講座終了まで大切に保管してください
 ※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

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
51	【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つての稽古。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 10/8、22、11/12、26、 12/10、1/14、28、 2/25、3/11、25 木曜日 9：30～12：00	小林 みさ江 ・表千家 准教授	￥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
52	【かな書道講座】 ～墨を磨る時間～（全5回） かな書を基礎から学びます。墨を磨り、静かな心を紙に写しましょう。かならず美しい線が引けます。日常生活の忙しさを忘れて平安貴族になってみましょう。	文化センター 1/19、2/2、9、3/2、16 火曜日 13：30～15：00	鳥井 美知子 ・二藍舎主宰 ・元日展会友 ・書道歴50年 ・元読売書法会理事	￥1,000 受講料 ￥2,500 (¥500×5回) 教材費 ￥2,500	15人 どなたでも 書道用具一式（硯、墨、筆、紙、下敷） 筆は大筆4号くらい
53	【華道講座】 ～美しいお花と向き合い心豊かに楽しく！～（全5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 10/3、12/12、1/30、 2/27、3/27 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 ￥2,500 (¥500×5回) 教材費 ￥7,500	4人 どなたでも 華道用（池坊）はさみ、新聞紙、雑巾、持ち帰りの袋
54	【伝筆（つてふで）講座】 ～想いを伝える魔法の筆文字！！～（全6回） みんな一緒に、笑顔で自由に楽しく、ハガキ作品や年賀状などを描きます。いつでもだれでも、ほっこりし、心に残り、想いが伝わるそんな筆文字です。	文化センター 10/18、11/29、12/20、 1/24、2/14、28 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 ・キタガク伝筆指導歴5年 ・健康増進センター伝筆教室4年 ・コミュニケーショントレーナー	￥1,000 受講料 ￥3,000 (¥500×6回) 教材費 ￥1,800	12人 どなたでも 筆記用具、黒の筆ペン（ぺんてるXFL2B太字：必須）朱色筆ペン又はぺんてる赤色、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）
55	【伝筆（つてふで）講座】 ～想いを伝える魔法の筆文字！！～（全6回） みんな一緒に、笑顔で自由に楽しく、ハガキ作品や年賀状などを描きます。いつでもだれでも、ほっこりし、心に残り、想いが伝わるそんな筆文字です。	文化センター 10/18、11/29、12/20、 1/24、2/14、28 日曜日 15：10～17：00		￥1,000 受講料 ￥3,000 (¥500×6回) 教材費 ￥1,800	12人 どなたでも 筆記用具、黒の筆ペン（ぺんてるXFL2B太字：必須）朱色筆ペン又はぺんてる赤色、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）
56	【コントラクトブリッジ入門講座】 ～久しぶりにトランプはいかがですか？～（全10回） 「トランプゲームの王様」と呼ばれるブリッジは、ペアのチーム同士が対戦するゲームです。ブリッジ連盟のテキストと実践をとうしてルールを学びます。	文化センター 10/8、29、11/12、26、 12/10、24、1/14、28、 2/11、25 木曜日 10：00～12：00	船山 雅彦 ・北本ブリッジ会長 ・日本コントラクトブリッジ連盟ブリッジインストラクター	￥1,000 受講料 ￥5,000 (¥500×10回) 教材費 ￥500	8人 初めての方 お持ちの方は、日本コントラクトブリッジ連盟テキスト「5枚メジャー入門コース」
		2人以下なら中止		「5枚メジャー入門コース」をお持ちの方は教材費無料	
57	【川柳講座】 ～人生のドラマを575で描こう～（全6回） 五七五の十七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 10/28、11/25、12/23、 1/27、2/24、3/24 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 ・NHKFMさいたま川柳選者 ※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
58	【水彩色鉛筆講座】 （全10回） 水彩色鉛筆は色鉛筆画としても、水彩画としても使用でき、気軽に絵を描く楽しみが味わえます。初歩から丁寧に楽しく描いてゆきましょう。	駅多目的ルーム 10/16、11/6、20、 12/4、18、1/15、2/5、 19、3/5、19 金曜日 13：30～15：30	渡辺 利邦 ・絵画指導10数年 ・俳句指導歴10年 ・句集出版に携わる	￥1,000 受講料 ￥5,000 (¥500×10回) 教材費 ￥5,400	10人 どなたでも 鉛筆2B～3B、消しゴム
59	【楽しい俳句講座】 （全10回） 日々、思いついた事、心動かされた事などを俳句にしておくと日記の代わりにもなります。初めての方でも楽しく作句できるように講座を進めて行きます。	駅多目的ルーム 10/16、11/6、20、 12/4、18、1/15、2/5、 19、3/5、19 金曜日 10：00～12：00		￥1,000 受講料 ￥5,000 (¥500×10回) 教材費 ￥2,700	10人 どなたでも ノート、筆記用具
60	【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、絵画や立体などから毎回1つ作品を完成させます。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 11/18、12/9、1/20、2/17、 3/17 水曜日 10：00～11：30	棟本 幸子 ・臨床美術士 ・女子美術大卒業	￥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（なくても大丈夫です）



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
61	【歌声ひろば】 ～明るい音楽室で歌おう～（全6回） 童謡・唱歌・外国曲など懐かしの歌72曲を歌います。月2回歌いたい方はホールの講座とあわせてお申し込み下さい。	栄市民活動交流センター 10/19、11/16、12/21、 1/18、2/15、3/15 月曜日 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	36人 シニア 筆記用具、飲み物、 お持ちの方は「改版 愛唱名歌」
62	【歌声ひろば】 ～広いホールで楽しく歌おう～（全5回） 童謡・唱歌・外国曲など懐かしの名曲（全60曲）を歌います。大きな声で歌いたい方、最近声が出にくくなった方も皆で歌えば心スッキリ元気になる講座です。	文化センター 10/13、12/8、1/12、2/9、 3/9 火曜日 10:00～11:30	「改版 愛唱名歌」をお持ちの方は教材費200円 	¥1,000 受講料 ¥2,500 （¥500×5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」
63	【オカリナを吹いてみよう】（全12回） オカリナの持ち方から始めて簡単な曲を吹けるようにします。	栄市民活動交流センター 10/3、31、11/7、21、 12/5、19、1/16、30、 2/6、20、3/6、20 土曜日 10:00～11:30	オカリナ風土/haru （男性教授） ・指導歴27年	¥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 オカリナMC管（AC管） ※お持ちでない方は 貸出します。
64	【大人のピアノ講座】 ～初心者の方対象の講座～（全5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 11/14、28、12/12、 1/16、30 土曜日 13:00～17:00	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 ¥2,500 （¥500×5回） 教材費 ¥200	13人 初心者、初級者 ※バイエルレベルまで なし
65	【民謡講座】 ～楽しく歌ってからだと心を整える～（全10回） 腹式呼吸で大きな声で歌うことで、ストレスが解消されて、こころとからだに活力を与えられます。	東部公民館 10/15、29、11/12、26、 12/10、24、1/14、28、 2/4、18 木曜日 18:00～20:00		¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回）	15人 18～60歳どなたでも 筆記用具、ベルトまたは腰紐、飲み物
66	【民謡講座】 ～楽しく歌ってからだと心を整える～（全9回） 大きな声を出すことで、体の芯（深層筋）が鍛えられる。長々と声を出すことで自律神経が整えられ、楽しく歌うことで幸せホルモンの分泌を促す。これ昔の生活のツエである。	学習センター 10/10、31、11/14、21、 28、12/5、12、19、26 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 ¥4,500 （¥500×9回）	15人 どなたでも 筆記用具、ベルトまたは腰紐、飲み物
67	【民謡講座】 ～楽しく歌ってからだと心を整える～（全10回） 大きな声を出すことで、体の芯（深層筋）が鍛えられる。長々と声を出すことで自律神経が整えられ、楽しく歌うことで幸せホルモンの分泌を促す。これ昔の生活のツエである。	学習センター 1/7、14、21、28、 2/11、18、25、 3/4、11、18 木曜日 10:00～12:00		¥1,000 受講料 ¥5,000 （¥500×10回）	15人 どなたでも 筆記用具、ベルトまたは腰紐、飲み物
68	【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。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。	栄市民活動交流センター 10/12、11/9、30、1/11、 2/8、3/22 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 ¥3,000 （¥500×6回） 教材費 ¥2,500	25人 どなたでも 筆記用具、飲み物
69	【大人ののためのピアノ講座】 ～楽しく練習をしていきましょう～（全10回） 弾いてみたい曲や好きな曲と一緒に楽しみながら練習していきましょう。初心者の方も大歓迎です。1人1人に合わせたレッスンをします。15分ずつの個人レッスンです。	栄市民活動交流センター 10/10、24、11/14、28、 12/19、1/16、2/6、20、 3/6、20 土曜日 13:00～16:30	前田 久美代 ・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 ¥5,000 （¥500×10回） 教材費 ¥200	12人 どなたでも 楽譜（持参できる方）



見学可能

※本パンフレットは講座終了まで大切に保管してください
 ※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

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
70	【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、という方対象の講座です。楽しく練習して、お気に入りの曲を弾いてみましょう。	東部公民館 10/18、11/22、12/20、 1/24、2/28、3/28 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 ￥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
71	【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5回） ギターの演奏を今よりちょっとだけ上手く、楽しく、弾きたい、という方の講座です。ちょっとしたレクチャーと練習であなたのギターライフをより充実にも！	文化センター 11/1、12/13、1/17、2/14、 3/14 日曜日 9:30～11:30		￥1,000 受講料 ￥2,500 (¥500×5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
72	【Enjoy ピアノ講座】 ～自分のペースで弾きましょう～（全7回） 月1回で、一人15分の個人レッスンをします。レッスンでは、その1回で分かるアドバイスを心がけています。練習も自分のペースで良いのです♪	北部公民館 10/6、20、11/17、 12/15、1/19、2/16、 3/16 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 ￥3,500 (¥500×7回) 教材費¥200	10人 どなたでも 初めの方歓迎 筆記用具、 楽譜（お持ちの方）
73	【楽しいピアノ講座】 ～生活の中にピアノを～（全11回） 一人15分ずつ個人レッスンをします。一定のペースで弾くことで、生活でピアノがより身近になっていくはずですよ♪楽しみながら続けましょう！	北部公民館 10/14、28、11/11、25、 12/9、23、1/13、2/10、24、 3/10、24 水曜日 13:00～16:45		￥1,000 受講料 ￥5,500 (¥500×11回) 教材費¥200	10人 どなたでも 初めの方歓迎 筆記用具、 楽譜（お持ちの方）
74	【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 10/9、23、11/13、20、 12/11、25、1/15、29、 2/12、26、3/12、26 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）
75	【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の温かくて懐かしい音色に癒されてみませんか？	西部公民館 10/9、23、11/13、20、 12/11、25、1/15、29、 2/12、26、3/12、26 金曜日 15:20～16:50		￥1,000 受講料 ￥6,000 (¥500×12回) 教材費¥2,200	16人 初めの方、 経験者（初級） オカリナ（アルトC管、 なければ要相談）、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）
76	【女性の演歌講座】 ～唄える幸せに感謝して～（全10回） 昭和、平成、令和と多くの名曲が生まれました。人生を大切に生きて来たご褒美に演歌、歌謡曲の世界は如何ですか？一曲ずつ丁寧に唄い上げます。	文化センター 10/3、11/28、12/5、19、 1/16、23、2/6、20、 3/6、20 土曜日 13:30～15:00	小堀 英子 ・高橋明男歌謡教室師範 ・市内・外指導35年	￥1,000 受講料 ￥5,000 (¥500×10回) 教材費¥2,200	12人 70歳以上の女性 筆記用具、飲み物
77	【大人のピアノ講座】 ～弾くって楽しい！～（全11回） 個人レッスンです。1回の講座時間内で弾ける曲から始め、好きな曲を半年かけて一緒に仕上げていきます。あなただけの音楽を創りましょう。	文化センター 10/5、19、11/9、16、 12/7、21、1/18、 2/1、8、15、3/1 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）
78	【大人のピアノ講座】 ～楽しい公民館ピアノ～（全11回） 半年間、個人レッスンでピアノを学んでいきます。初めての方でもすぐ弾ける曲があります。同じ趣味の方たちとの出会いも楽しいですよ！	北部公民館 10/16、11/6、20、 12/4、18、1/8、22、 2/5、19、3/5、19 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）
79	【作詞者と歌う「荒川のうた」講座】 ～♪歌って笑顔と健康を♪～（全9回） 荒川の源流～東京湾への歌を創り歌って28年。キタガク講座八年70曲に！♪石戸蒲がクラ♪デーノタメ遺跡等。皆様一緒に楽しく歌いませう♪待っています。	文化センター 10/7、11/25、12/2、1/6、 20、2/3、17、3/3、17 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 ￥4,500 (¥500×9回) 教材費¥8,500	20人 どなたでも 歌集、ノート、飲み物（水やお茶など）

前回受講者で、歌集をお持ちの方は教材費500円



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
80	【ワイヤークラフトで作るちょっと大人のお雛様飾り】 (全3回) 色鮮やかなカラーワイヤーを使って日本の伝統水引き細工を応用したちょっと大人のワイヤークラフトを楽しみませんか？難しいところは安心の事前準備済みです。 	文化センター 1/19、2/9、16 火曜日 10:00～12:00	Wirecraft*Wireart Le Coeur Ensemble ・日本ワイヤークラフトアカデミー主宰 ・ル・クール・アンサンブル代表 ※アシスタント1名	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥7,500	10人 どなたでも 持ち帰り袋、メジャー、筆記用具
81	【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 10/1、15、29、11/5、19、12/3 木曜日 10:00～12:00		¥1,000 受講料 ¥3,000 (¥500×6回) 教材費¥12,000	10人 どなたでも 持ち帰り袋、メジャー、筆記用具
82	【楽しい水引講座】 (全4回) 自分好みの色で、世界にひとつだけの作品を作りましょう。	駅多目的ルーム 10/4、25、11/15、12/6 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 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥1,500	6人 どなたでも はさみ、目打ち（お持ちの方）、定規（15cmくらいのものをお持ちの方）
83	【水引教室】 ～うさぎのお月見を飾りにしてみましょう！～ (全4回) 四季を感じるお月見を飾りにして楽しんでもみましょう！ 	文化センター 10/10、17、31、11/28 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 奥伝 ・和裁師範	¥1,000 受講料 ¥2,000 (¥500×4回) 教材費¥1,500	5人 どなたでも はさみ、目打ち
84	【楽しいシャドーボックス講座】 (全3回) 「ピアノを弾く少女」を作ります。同じ絵を4～5枚（複数）切り組み立て立体的に見えます。素敵な額を一緒に楽しみましょう。カッターが苦手な方も大丈夫です。 	栄市民活動交流センター 11/11、25、12/2 水曜日 10:00～11:30 2人以下なら中止	新名 千秋 ・クインジーアカデミー講師 ・トリビュートアート講師	¥1,000 受講料 ¥1,500 (¥500×3回) 教材費¥1,500	8人 どなたでも 新聞紙、ものさし、鉛筆
85	【楽しいカギ針あみ講座】 ～夏も冬もやっぱり重宝するベストです～ (全7回) 長々編みで正方形のブロックを斜めに編み進めるグラデーションの美しいベストです。裾や衿・袖ぐりは棒針で仕上げることも可能です。	栄市民活動交流センター 10/13、27、11/10、17、12/1、8、15、 火曜日 10:15～11:45	津田 耀桃 ・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¥6,500	10人 どなたでも カギ針（4/0号～6/0号程度）・はさみ・筆記用具
86	【彫金ジュエリー・銀リングの制作】 (全2回) 銀素材 950 による銀リングを作ります。各種彫金工具を使用し自分の指にピッタリ合った指輪を作ります。 材料の銀地金は当日の相場価格の変動により形（薄さ、幅）が変わる事があります	文化センター 11/10、17 火曜日 14:00～16:00 	原口 美喜磨 ・東京芸術大学、大学院卒 ・現代美術作家 ・元杉野女子大学教授	¥1,000 受講料 ¥1,000 (¥500×2回) 教材費¥5,200	8人 20歳以上どなたでも エプロン、メモ用紙、筆記用具、研磨用布きれ
87	【ビーズ講座】 ～初めての扉を開きましょう～ (全5回) ビーズという素材を使ってアクセサリー等を作ります。日常から離れて作品作りに集中すれば完成の喜びを得ることができるでしょう。	南部公民館 10/2、11/6、12/11、2/5、3/5 金曜日 13:30～16:00	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技能認定	¥1,000 受講料 ¥2,500 (¥500×5回) 教材費¥7,200	5人 どなたでも 筆記用具、はさみ、手芸用メジャー、あれば拡大鏡



見学可能

*付は最初の30分のみ

※本パンフレットは講座終了まで大切に保管してください
※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

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	【リボンリース講座】 ～森のリース教室～（全4回） たくさんの種類の木の実から、好きな木の実を選んで、クリスマスに飾れるステキなリースを一緒に作りましょう。 作品完成イメージ 	文化センター 10/14、28、11/11、18 水曜日 9:30～12:00	山口 こずえ ・クリスマスリースの販売 ・イベントでのワークショップ開催	￥1,000 受講料 ￥2,000 (¥500×4回) 教材費¥4,800	7人 どなたでも はさみ、ペンチ、作品持ち帰り用袋、リボン2種類 ①2～3cm幅の好きなリボン 2m以上（1回目が必要） ②好きなリボン 2m程度（1回目の講座で説明するので初回に持参しなくてよい）
89	【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） 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ことができます。イベントに合うような作品も作ります。初めての方大歓迎です。 	中丸公民館 10/14、11/11、12/9、1/20、2/3 水曜日 10:00～12:00	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 ￥2,500 (¥500×5回) 教材費¥4,000	10人 どなたでも 新聞紙、キッチンペーパー
90	【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） お花が好きな人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。 	栄市民活動交流センター 10/28、11/25、12/23 水曜日 10:30～12:00	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¥4,800	10人 どなたでも ※お子連れ不可 エプロン、筆記用具、作品持ち帰り袋
91	【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！	中丸公民館 10/1、15、11/12、19、12/3、17、1/7、21、2/4、18、3/4、18 木曜日 13:00～15:00	佐藤 堅一 ・指導歴9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（子供さんの学校時代のものでも可）、防刃手袋（お持ちの方）
92	【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 10/3、17、11/21、28、12/5、19、1/9、23、2/6、20、3/6、20 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（子供さんの学校時代のものでも可）、防刃手袋（お持ちの方）
93	【ガーデニング講座】 ～あなたのお庭を四季折々の草花で美しく飾りませんか～（全3回） リース・壁面を飾るハンギングバスケット・多肉植物を使った作品を制作します。植物の土・肥料・お手入れのコツなど基本の知識を楽しみながら学べます。	文化センター 11/24、12/22、1/26 火曜日 14:00～16:00	佐藤 文子 ・（一社）日本ハンギングバスケット協会 公認講師 ・（公社）日本家庭園芸普及協会グリーンアドバイザー	￥1,000 受講料 ￥1,500 (¥500×3回) 教材費¥13,000	10人 どなたでも 園芸用ハサミ、エプロン、薄手のゴム手袋
94	【ガーデニング講座】 ～あなたのお庭を四季折々の草花で美しく飾りませんか～（全3回） リース・壁面を飾るハンギングバスケット・多肉植物を使った作品を制作します。植物の土・肥料・お手入れのコツなど基本の知識を楽しみながら学べます。	中丸公民館 11/21、12/19、1/23 土曜日 14:00～16:00		￥1,000 受講料 ￥1,500 (¥500×3回) 教材費¥13,000	10人 どなたでも 園芸用ハサミ、エプロン、薄手のゴム手袋
95	【ブ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作品を作ります。サイズを変えて小さいものから、クリスマスなどの季節も取り入れて作ります。	文化センター 10/17、12/5、12 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	￥1,000 受講料 ￥1,500 (¥500×3回) 教材費¥7,500	6人 どなたでも なし
96	【生葉のリース】 ～おしゃべりにリボンを装飾～（全1回） 20～25cm程度の生葉リースを作って、リボンを長く垂らして装飾します。木の実なども入れるので初心者さんも簡単豪華に仕上がります。リボン選べます。	文化センター 11/28 土曜日 10:00～11:30	・ブリザーブドフラワー芸術協会 講師	￥1,000 受講料 ￥500 (¥500×1回) 教材費¥3,000	6人 どなたでも なし

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	【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。ハロウィン、クリスマス、ギフト等。初心者の方も大歓迎。	文化センター 10/1、11/5、12/3、1/7、 2/4、3/4 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	16人 どなたでも はさみ、新聞紙、 持ち帰り袋
98	【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。ハロウィン、クリスマスやギフト等季節の花を使用した作品を作ります。	文化センター 10/17、31、12/5、1/16、 2/13、3/13 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 はさみ、新聞紙、 持ち帰り袋
99	【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 10/9、11/27、12/11、 12/25、1/22、 2/12、26、3/12 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 受講料 ￥4,000 （¥500×8回） 教材費 ￥9,000	20人 どなたでも エプロン、筆記用具、 新聞紙、タオル（汚れても良いもの）
100	【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 10/9、11/27、12/11、 12/25、1/22、 2/12、26、3/12 金曜日 13：30～16：00		￥1,000 受講料 ￥4,000 （¥500×8回） 教材費 ￥9,000	20人 どなたでも エプロン、筆記用具、 新聞紙、タオル（汚れても良いもの）



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
101	【資産運用の基礎を学ぼう】 ～経済的なゆとりの実現、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わかりやすく解説します。	栄市民活動交流センター 10/18、11/8、22、12/13、 1/17、2/7、21、3/14 日曜日 16：00～17：30	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	25 人 どなたでも 筆記用具
102	【こころとからだのおそうじ講座】 ～心理師と学が自分のできるストレスケアとからだのケア～（全6回） 【軽い運動】 モヤモヤストレス感情、ケアしていますか？心のお話・呼吸や姿勢のこと、自分のできるこころと身体のお手入れ法です。スッキリ軽いこころとからだに！	文化センター 10/14、11/11、12/9、 1/13、27、2/10 水曜日 10:30～11:40	あゆみ ・公認心理師 ・イケコメカナボ デイコーチ ・（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
103	【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 10/15、11/12、12/17 木曜日 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 どなたでも 筆記用具
104	【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 1/17、2/14、3/14 日曜日 10：00～11：30	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 どなたでも 筆記用具
105	【故事成語・名文に親しむ】 ～原義を漢文訓読で音読する～（全6回） 漢文の故事成語・名文・名句等の出典を訓点漢文を全員で音読し、原義と転義の意味の違いを味あう。前期の漢文読み方教室の応用・実践講座である。	文化センター 11/6、20、12/4、11、 1/15、22 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 ニバーシティ講師 ・県活特任講師	￥1,000 受講料 ￥3,000 （¥500×6回） 教材費 ￥500	15 人 どなたでも 三色ペン
106	【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街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 10/3、10、31、11/28、 12/12、1/9 土曜日 9：15～10：30	根本 文昭 ・元埼玉県立公高等 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 海外旅行に興 味のある方 筆記用具
107	【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街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 10/3、10、31、11/28、 12/12、1/9 土曜日 10：45～12：00	根本 文昭 ・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 海外旅行に興 味のある方 筆記用具
108	【家族のコミュニケーションを育くむ】 ～親も子も、 気持ちが言いやすくなる小さなコツを学ぶ時間～（全5回） 家族の気持ちや願いに気づき、参加者同士の対話を通して親子や夫婦関係が軽くなるヒントを学ぶ講座です。	文化センター 10/6、1/5、19、3/9、23 火曜日 10：00～11：30	前田 恵子 ・CTI ジャパン：CPCC （プロコーチ） ・国際コーチング連 盟：ACC	￥1,000 受講料 ￥2,500 （¥500×5回） 教材費 ￥200	6 人 どなたでも ※お子様連れ不可 筆記用具
109	【絵画を読む】 ～中世ヨーロッパ名画の旅～（全12回） 中世ヨーロッパキリスト教文化の成熟の一方で、イスラム世界との交流はルネサンスを生む。その魅力を名作で操る。古典編・近現代編（展覧会紹介）の2部構成。	駅多目的ルーム 10/14、28、11/11、25、 12/9、23、1/13、27、 2/10、24、3/10、24 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
110	【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 2/7、14 日曜日 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



見学可能

※本パンフレットは講座終了まで大切に保管してください
 ※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

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
111	【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9回） 名著の朗読やお顔の体操で声と表情を磨いて若々しい印象に♪滑舌が良くなった！教材も楽しいとお声を頂いて+ます。人と話す機会が減った方にもオススメ☆	文化センター 11/4、18、12/2、23、 1/6、20、2/3、3/3、24 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 ￥4,500 (￥500×9回) 教材費 ￥100	16人 どなたでも 男性歓迎 鏡、筆記用具、 飲み物
112	【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7回） 名著の朗読やお顔の体操で声と表情を磨いて若々しい印象に♪滑舌が良くなった！教材も楽しいとお声を頂いています。人と話す機会が減った方にもオススメ☆	文化センター 11/11、12/9、1/13、 2/10、24、3/10、31 水曜日 14：00～15：30	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 ￥3,500 (￥500×7回) 教材費 ￥100	16人 どなたでも 男性歓迎 鏡、筆記用具、 飲み物
113	【楽しい韓国語講座】 （全12回） 韓国語を初めて学ぶ方を対象に、ハングルの読み方から簡単な日常会話まで、安心して楽しく学べる入門講座です。 R8 前期講座で金先生を受講の方は、教材費無料	文化センター 10/29、11/5、12、19、 12/3、10、1/7、14、 28、2/4、18、25 木曜日 10：00～11：00	金 恵玉 ・韓国語講師29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
114	【やさしく学べる韓国語講座】 （全12回） 韓国語を初めて学ぶ方を対象に、ハングルの読み方から簡単な日常会話まで、安心して楽しく学べる入門講座です。 R8 前期講座で金先生を受講の方は、教材費無料	文化センター 10/29、11/5、12、19、 12/3、10、1/7、14、 28、2/4、18、25 木曜日 14：00～15：00	金 恵玉 ・韓国語講師29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	17人 どなたでも 筆記用具
115	【ニュースの向こう側を、自分の目で読むロシア語教室】 ～ウクライナ、ロシアー本当のことは、言葉を知ると見えてくる（全10回） ロシア・ウクライナ戦争の背景、及び国際紛争裏事情などにつき講義したあと、ロシア語の文字、発音、語彙、挨拶、慣用表現等について順次紹介します。	駅多目的ルーム 10/3、17、31、 11/14、21、 12/5、12、19、1/16、30 土曜日 9：00～10：30	西村 貴仁 ・ロシア語教室(クロスロシアン)を経営。ロシア語指導歴17年、関西ロシア語スピーチコンクール上級部門2位入賞、ロシア総領事館賞2度受賞	￥1,000 受講料 ￥5,000 (￥500×10回) 教材費 ￥3,000	17人 どなたでも ※認知症になるのが不安な方には最適のコースです。語学学習で、脳を活性化させましょう。 筆記用具
116	【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 10/14、21、28、11/4、11、 18、25、12/2 水曜日 10：00～12：00	早川 澄雄 ・パソコン歴33年 ・スマホ歴18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またはA4 ノート、 スマートフォン

＜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
 市民大学きたもと学苑事務局
 北本市本町1-111
 TEL 048-594-5567

 MEMO

ご自由にお使いください

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】

7 月 29 日 (水) ~ 8 月 12 日 (水) (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】

7 月 29 日 (水) ~ 8 月 12 日 (水) (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。

や
ま
お
り

や
ま
お
り

令和 8 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グク事務局（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）

納入期間… 8 月 27 日(木)から 9 月 10 日(木)まで

※ 9 月 5 日(土)は 8:45～11:45 まで、1 階総合案内隣で行います

※初日は大変混み合います。混雑緩和にご協力をお願いします

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グク事務局（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）

納入期間… 8 月 27 日(木)から 9 月 10 日(木)まで

※ 9 月 5 日(土)は 8:45～11:45 まで、1 階総合案内隣で行います

※初日は大変混み合います。混雑緩和にご協力をお願いします

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

※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ございません。

〒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

※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ございません。

〒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 8 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. 29、30、35、42、56、61、62、68、70、 74、75、79、91、92 をお申込みの方 講座に使用する教材 (青帯部分) 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.4,5、9,10、17,18、19,20、36,37,38、54,55、65,66,67、77,78、 91,92、93,94、97,98、99,100 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。 ※36,37,38、65,66,67 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ございません。

-----キ リ ト リ セ ン-----

令和 8 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. 29、30、35、42、56、61、62、68、70、 74、75、79、91、92 をお申込みの方 講座に使用する教材 (青帯部分) 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.4,5、9,10、17,18、19,20、36,37,38、54,55、65,66,67、77,78、 91,92、93,94、97,98、99,100 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。 ※36,37,38、65,66,67 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ございません。