

# 中央公民館・猿渡公民館・知立文化広場 前期講座 受付開始

申込み 3月12日(金)～28日(日)

**申** 受付期間中に、抽選申込書に記入のうえ中央公民館・猿渡公民館・知立文化広場のいずれかでお申込みください。申込み多数の場合は、初めて受講する人を優先に代理抽選を行います。

(申込書は各施設にあります。講座を実施する施設に限らず、申込み可能です。)

**対** 市内在住・在勤・在学の人、かつ講座ごとに定める対象者

※対象年齢(月齢)は、講座初日の年齢(月齢)です。

○結果発表 4月6日(火)から講座実施施設の1階ロビーおよび市ホームページで結果を発表します。  
必ず各自でご確認ください。

※最少講座開催人数10人(定員10人以下の講座は7割)に満たない場合は、中止します。

※定員に満たない講座は、4月6日(火)～11日(日)に二次募集を各講座の実施施設で行います。(先着順)

¥ 各講座の初回日にお支払いください。

※当選結果発表後のキャンセルは、教材費をいただく場合があります。

問 生涯学習スポーツ課 生涯学習係(中央公民館内) ☎83-1165

結果発表を  
必ずチェック  
するだっぴ!



## 中央公民館

電話 83-1165  
(月曜休館)  
住所 広見3-1

受付時間 8:30～21:00

## 茶道 (裏千家)

簡単なお茶の飲み方と作法を楽しく学びましょう。(※お抹茶・お菓子の提供はありません。)

時 5/18、6/15、7/6、9/7、10/5、11/2、12/7

講師 森玲子氏  
曜日 火曜日 7回  
時間 10:00～11:30  
教材費 100円(7回分)  
対象 一般  
定員 15人

## 華道 (池坊)

暮らしの中に季節のお花を活けてみませんか。初心者の方も気軽に楽しく学べます。12月には正月花を活けます。  
時 5/27、6/24、7/29、8/26、9/30、10/28、11/26(金)、12/23、1/27、2/24、3/24

講師 赤尾栄子氏  
曜日 木曜日 11回  
時間 10:00～11:30  
教材費 13,200円(11回分)  
対象 一般  
定員 10人

## 陶芸

陶芸入門講座です。何を作ろうか、形・色はどうしようか…。土と会話しながら、自分で造りあげる楽しさを味わいましょう。  
時 5/15・29、6/5・26、7/10・24、8/7・28、9/18、10/2・16、11/6

講師 加藤公清氏  
曜日 土曜日 12回  
時間 9:30～11:30  
教材費 5,000円(12回分)  
対象 一般  
定員 10人

土・日曜開催

## 俳句

初めての人でも楽しく基礎から学びます。旅先や日常生活のなかで季節を感じ、感動を言葉で表現してみましょう。  
時 5/13、6/10、7/8、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、2/10

講師 鈴木栄晴氏  
曜日 木曜日 9回  
時間 13:30～15:30  
教材費 1,000円(9回分)  
対象 一般  
定員 10人

## 実用書道の基礎と講義

太筆を使って名前や住所・県名・祝儀の表書きなどの実用的な書を学びます。  
時 5/21、6/4・25、7/9・23、8/6・27、9/10・24

講師 牧笛甫氏  
曜日 金曜日 9回  
時間 18:30～20:00  
教材費 5,000円(9回分)  
対象 一般  
定員 18人

夜開催



## いきいき健康ヨガ

呼吸、動き、瞑想、音楽療法、指圧を組み合わせて心身の緊張をほぐし、心の安定を促します。初めての人、体が硬い人、男女問わず体感できます。

時 5/7・14・21・28、6/4・18・25、7/2・9・16

講師 久野未耶子氏  
杉下ゆかる氏  
曜日 金曜日 10回  
時間 10:00~11:30  
教材費 2,000円(10回分)  
対象 一般  
定員 50人

## 男性のためのストレッチ体操

身体に負担をかけない体操で、無理なく丈夫な身体づくりをします。

時 5/14・28、6/4・25、7/9・23、8/6・20

講師 三明佳子氏  
坂東きくと氏  
曜日 金曜日 8回  
時間 13:30~15:00  
教材費 1,500円(8回分)  
対象 一般男性  
定員 15人

## 韓国語入門

初歩の韓国語を学びます。あなたも韓国語を学んでみませんか。

時 5/13・20・27、6/3・10・17・24、7/1・8・15

講師 趙貞愛氏  
曜日 木曜日 10回  
時間 10:30~12:00  
教材費 4,000円(10回分)  
対象 一般  
定員 10人

## はじめてのポルトガル語

土・日曜開催

初歩のポルトガル語を学びます。ブラジルの文化も学ぶことができます。

【初級レベル】

時 5/9・16・23・30、6/6・27、7/4・11・18・25

講師 山口ガブリエル氏  
曜日 日曜日 10回  
時間 9:30~11:00  
教材費 3,000円(10回分)  
対象 一般  
定員 10人

## ベビーとお母さんの体操 I

子供

赤ちゃんにマッサージしながら、親子でふれあう心地よさを感じましょう。赤ちゃん・お母さん同士も交流しながら楽しく体を動かしましょう。

時 5/14・28、6/4・25、7/9・23、8/6・20

講師 三明佳子氏  
曜日 金曜日 8回  
時間 10:00~11:00  
教材費 1,500円(8回分)  
対象 2~7か月の乳児とその母親  
定員 8組

## ベビーとお母さんの体操 II

子供

赤ちゃんにマッサージしながら、親子でふれあう心地よさを感じましょう。赤ちゃん・お母さん同士も交流しながら楽しく体を動かしましょう。

時 5/14・28、6/4・25、7/9・23、8/6・20

講師 坂東きくと氏  
曜日 金曜日 8回  
時間 11:15~12:15  
教材費 1,500円(8回分)  
対象 5~12か月の乳児とその母親  
定員 8組

## かな書道

かな書道・実用書の基本から学び、色紙作品・挨拶文等が書けるよう、楽しく練習していきます。

時 5/18、6/1・15、7/6・20、8/3・17・31、9/7・21、10/5・19

講師 足立麗華氏  
曜日 火曜日 12回  
時間 10:00~12:00  
教材費 6,000円(12回分)  
対象 一般  
定員 15人

## ハーブ de 手作り雑貨

①デコパージュ鉢

②カレイドフレーム

③ハーブ収穫ラック

④アロマワックスバー

⑤ハロウィンウォール

⑥年末年始の寄せ植え

時 6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5

講師 杉浦なお壬氏  
曜日 金曜日 6回  
時間 10:00~12:00  
教材費 7,000円(6回分)  
対象 一般  
定員 20人

## 叙情歌を歌いましょう

懐かしい童謡、叙情歌、昭和歌謡を歌います。懐かしい歌を口ずさむと、心の思い出がよみがえります。合唱経験がなくても大丈夫。童心にかえて楽しみましょう。

時 5/7、6/4、7/2、8/6、9/3

講師 竹内久美子氏  
曜日 金曜日 5回  
時間 10:00~11:30  
教材費 1,000円(5回分)  
対象 一般  
定員 10人

## 【パソコン】はじめてのエクセル(基礎)

夜開催

エクセルの入門講座です。表計算・簡単な関数などを使い、家計簿・住所録・写真入りカレンダーなど身近なものを作成します。OS:Windows10

時 5/14・21・28、6/4・25、7/2

講師 榎野節子氏  
曜日 金曜日 6回  
時間 19:00~21:00  
教材費 2,000円(6回分)  
対象 文字入力とマウス操作ができる人  
定員 10人

## 【パソコン】はじめてのパワーポイント

土・日曜開催

パワーポイントの入門講座です。基本のスライド作成を学びます。

※パワーポイント入りのパソコンをお持ちください。

時 5/15・22・29、6/5・26、7/3

講師 榎野節子氏  
曜日 土曜日 6回  
時間 13:30~15:30  
教材費 2,000円(6回分)  
対象 文字入力とマウス操作ができる人  
定員 10人

## はじめての太極拳

ゆったりとした動きの太極拳は、気血の流れを良くし、五臓六腑全体の機能を高めます。誰でも、いつでも、どこでも、ひとりでもできる健康法です。

時 5/27、6/3・17、7/1・15、8/5・19、9/2・16・30

講師 森りえ子氏  
曜日 木曜日 10回  
時間 13:30~15:00  
教材費 500円(10回分)  
対象 一般  
定員 25人



# 中央公民館 (つづき)

## こども絵画教室

土・日曜開催 子供

絵の描き方を楽しく学びます。色の作り方、自画像、工作、自分の手を見てしっかり描くなど。シャボン玉アートにもチャレンジ!

時 5/15・29、6/5、7/3・17・31、8/21、9/4・18

講師 枘田奈津井氏  
曜日 土曜日 9回  
時間 14:00~16:00  
教材費 2,700円(9回分)  
対象 小学生  
定員 10人

## 新しい趣味探そ♪

友達がたくさん  
出来たら  
うれしいっぴ!



## 知立文化広場

電話 83-2673  
【月曜休館】

住所 八橋町井戸尻28-1

受付時間 9:00~17:00



## お煎茶の作法 (売茶流)

日本庭園に臨む和室で、「お煎茶の作法」を学びます。講座で学んだお作法をご家庭で楽しむお煎茶に活かしましょう。(※お煎茶・お菓子の提供はありません。)

時 5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、2/13(日)、3/4

講師 近藤良子氏  
曜日 金曜日 12回  
時間 10:00~11:30  
教材費 100円(12回分)  
対象 一般  
定員 10人

## 和を装う～着付

着物を着てお出かけできたら素敵ですね。着付の基礎から学び、自分で着物を着てみませんか。浴衣の着付も学びます。

時 5/12・19・26、6/2・9・16・23・30、7/7、11/10・17・24

講師 近藤啓子氏  
曜日 水曜日 12回  
時間 10:00~12:00  
教材費 600円(12回分)  
対象 一般女性  
定員 10人

## 目指そう姿勢美人

立ち姿がきれいだと若く見えます。普段の動きグセからバランスを崩した体をほぐし、正しい姿勢に戻していきます。

時 5/20、6/3・17、7/1・15、8/5・19、9/2・16・30

講師 アカサカキコ氏  
曜日 木曜日 10回  
時間 10:00~11:00  
教材費 1,000円(10回分)  
対象 一般(ストレッチ等運動に支障がない人)  
定員 10人

## ネイティブの先生から学ぶ英会話

土・日曜開催

ネイティブの先生から日常・トラベル会話を学びます。【中級レベル(日常会話程度)】

時 5/8・15・22・29、6/5・12・19・26、7/3・10・17・24

講師 ジョン・レベリイ氏  
曜日 土曜日 12回  
時間 13:30~15:00  
教材費 5,000円(12回分)  
対象 一般  
定員 15人

## 文法をおさらいしながら英会話

中学校卒業程度の文法を確認しながら、英会話の基礎を学びます。

時 5/12・26、6/9・23、7/7・21、8/4、9/1・15・29

講師 桑山眞弓氏  
曜日 水曜日 10回  
時間 10:30~12:00  
教材費 2,000円(10回分)  
対象 一般  
定員 10人

## 一字入魂！一字書

土・日曜開催

漢字一文字をあなたの感性で表現する一字書。書道の上手い・下手は関係ありません。心を込めた一文字を書いてみましょう。

時 5/23、6/6・20、7/4・18

講師 永田珠山氏  
曜日 日曜日 5回  
時間 10:00~11:30  
教材費 800円(5回分)  
対象 一般  
定員 10人

## 世界にひとつだけ！籐でつくるオリジナルバッグ

土・日曜開催

長く使うほど色や風合いが変化する籐を使って、世界にひとつだけのオリジナルバッグを作りましょう。

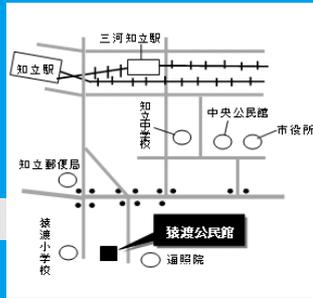
時 5/16・30、6/13・27、7/11・25

講師 川井味乃氏  
曜日 日曜日 6回  
時間 10:00~12:00  
教材費 4,000円(6回分)  
対象 一般(初心者)  
定員 10人



## 猿渡公民館

電話 83-0676  
 (月曜休館)  
 住所 上重原町小針118-6  
 受付時間 9:00~17:00



## やさしい茶道 (宗徧流)

基礎を学び、気軽に楽しい一時を過ごしましょう。  
 (※お抹茶・お菓子の提供はありません。)  
 時 5/19、6/2・16・30、7/14、9/1

講師 中野トシ子氏  
 曜日 水曜日 6回  
 時間 10:00~11:30  
 教材費 100円(6回分)  
 対象 一般  
 定員 8人

## 心ある生け花を (池坊)

生活空間にうるおいのあるお花を活けましょう。  
 時 5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/12(金)、12/15、1/19、2/16、3/16

講師 野村和美氏  
 曜日 水曜日 11回  
 時間 10:00~12:00  
 教材費 12,100円(11回分)  
 対象 一般  
 定員 10人

## 盆栽

剪定、手入れの仕方など。玄関など室内をミニ盆栽でモダンに飾ってみませんか(手軽に楽しめる草花から本格的な盆栽まで)  
 時 5/9、6/13、7/11、9/12、10/10、11/7、12/12、1/9、2/13、3/13

講師 谷本巖氏  
 曜日 日曜日 10回  
 時間 9:30~11:30  
 教材費 1,000円(10回分)  
 対象 一般  
 定員 30人

土・日曜開催

## 折り紙

初心者のための折り紙です。海外に紹介できる伝統折り紙、子どもにも喜ばれるもの、おしゃれな北欧オリガミなどを作ります。  
 時 6/12、7/10・31、9/11、10/9、11/20

講師 金子多江子氏  
 曜日 土曜日 6回  
 時間 13:30~15:30  
 教材費 2,500円(6回分)  
 対象 一般  
 定員 15人

土・日曜開催

## ペン字入門

ペン、ボールペン、筆ペン等の書き方を初歩から学びます。美文字にチャレンジ!  
 時 5/4・18、6/1・15・29、7/6

講師 桑原由美氏  
 曜日 火曜日 6回  
 時間 10:00~12:00  
 教材費 500円(6回分)  
 対象 一般  
 定員 10人

## さわやか健康体操

あなたは、日頃から体操をする習慣がありますか?運動習慣が身に付くよう簡単に家庭でもできる体操を基本としています。心も身体もリフレッシュして若さを保ちましょう。  
 時 5/25、6/22・29、7/13・27、8/10・24、9/14・28、10/12

講師 西村三重子氏  
 曜日 火曜日 10回  
 時間 10:00~11:30  
 教材費 1,000円(10回分)  
 対象 一般  
 定員 20人

## 健康ヨガ

心も身体もリフレッシュ!初心者向けのヨガです。無理なく健康、美容効果を得られるヨガを始めませんか。  
 時 5/11・18・25、6/1・8・22・29、7/6・13・20

講師 山本裕子氏  
 曜日 火曜日 10回  
 時間 13:30~15:00  
 教材費 1,000円(10回分)  
 対象 一般  
 定員 15人

## 身体の不具合改善!セルフケア

日々の生活の中で肩こり、腰痛など身体の不具合を感じていませんか?この講座ではアドバイスや簡単な運動などを通してそれらの改善を目指します。「セルフケア」という名前のとおり、自分で身体の健康を作っていきます。  
 時 5/12・26、6/9・23、7/7

講師 アカサカキコ氏  
 曜日 水曜日 5回  
 時間 10:00~11:00  
 教材費 1,000円(5回分)  
 対象 一般  
 定員 8人

## はじめてのつまみ細工

布を使って季節にそった飾り物を作ります。針・糸は使わず、ボンドを使うので初めての人でも安心です。  
 時 6/4、7/2、8/6、9/3、10/1・29、12/3

講師 岩瀬桃子氏  
 曜日 金曜日 7回  
 時間 10:00~12:00  
 教材費 5,600円(7回分)  
 対象 一般  
 定員 10人

## オリジナル絵本作り

製本は画用紙や身近な材料を使い行います。そこに絵を描いて絵本にしたり、挿絵を加えフォトブックにしたり、色々なものにアレンジすることができます。  
 時 7/3・24、8/7、9/11・25、10/9・23

講師 橘玲子氏  
 曜日 土曜日 7回  
 時間 10:00~12:00  
 教材費 500円(7回分)  
 対象 小学2年生以上(2・3年生は保護者同伴)  
 定員 10人

土・日曜開催

## 楽しい講座いっぱい♪

春から新しいことにチャレンジしてみよう!

