

【中コミュニティプラザ会場】

No.	講座名	日程	受講料	講師 (敬称略)	内容	準備物
1	インドヨガ	原則 第2・4土曜 19:30~20:30	10,000円	アルジュン・ グプタ Arjun Gupta	ゆったりとした運動と深い呼吸で、体の バランスを整えリラックスできます。	動きやすい服装、 飲み物、タオル、 ヨガマット
2	不開講 初級社交ダンス (定員16名)	第1・3土曜 13:30~15:30	10,000円	水谷 友貞	素敵な音楽を聴いて、有酸素運動と 脳トレを楽しみませんか。	動きやすい服装、 動きやすい靴、 飲み物
3	不開講 楽しくフラダンス	第3金曜 14:00~15:00	5,000円	北藤 華乙	ストレス解消、お友達づくりの場、楽しく 動いて免疫力UP!! 運動不足の方にも 適しています。	飲み物 靴下着用
4	手編み	第2・4土曜 9:30~11:30	10,000円	新田 昌美	初心者から上級者まで好きな作品を 編みます。楽しく手と口を動かしています。	棒針、かぎ針、 毛糸(あれば)
5	茶道	第2・4木曜 19:30~21:30	10,000円	白川 恵子	日本の伝統文化「茶道」を楽しく学び ましょう。	申込後に講師と 相談
6	書道	第2・4木曜 13:30~15:30	10,000円	田正司 明嵐	自由に手本の中から字を選び、作品に 仕上げる形で行います。	書道用具一式
7	不開講 生花	第2火曜 13:30~15:30	5,000円 別途花代必要	大西 ひかる	生花の基本を学び、伝統文化を楽しみ、 生花の良さを次世代へ伝承していきま しょう。	筆記用具、タオル、 新聞紙、花ばさみ
8	不開講 初級オカリナ	第3月曜 13:30~15:00	5,000円	吉田 悦子	初めての方対象の講座です。持ち方、 吹き方などから始めます。素朴な音 色を楽しみましょう。	申込後に 連絡します。

【加美コミュニティプラザ会場】

No.	講座名	日程	受講料	講師 (敬称略)	内容	準備物
9	ピラティス(体操) (定員15名)	第1・3水曜 10:00~11:30	10,000円	長谷川日出子	準備運動、主運動、ストレッチと体を引 き締める効果がある運動をゆったり、しっ かりとします。	マット、タオル、 飲み物など
10	絵手紙 (定員20名)	第1・3水曜 9:30~11:30	10,000円	内藤 美穂	かいて楽しくもらってうれしい絵手紙。 手書きのぬくもりを届けます。みんなで学 び続ける面白さを共に楽しみましょう。	絵手紙道具 *初めての方は 事務局に連絡を
11	書道<かな>	第1・3水曜 ※20:00~22:00	10,000円	真鍋 良子	墨の香に一時心の休まりを得られたら ら…。かなの初歩から始めます。	書道用具 ※10月~3月 19:30~21:30
12	不開講 陶芸 (定員15名)	第1・3水曜 13:30~15:30	10,000円 別途粘土代、 窯焼代等必要	森野 知子	生活の中で使える作品を一緒に作り ましょう。初心者・経験者大歓迎。	タオル 汚れてもよい服装 *初めての方の 道具は、用意します
13	初級竹細工 (定員15名)	第2火曜 14:00~16:00	5,000円 別途材料費必要	足立 敏朗	1年目は基本な編み方ほかコースター等、 2年目は籠を中心に希望作品(初級・ 中級)等をつくります。	手袋、エプロン、 腕カバー、マスク
14	不開講 今とこれからの 幸せに生きるための エンディングノート	第1金曜 19:30~21:00	5,000円 別途ノート代必要	“やまちゃん”こと 山口 嘉恵	質問に答えていくうちに新たな自分に 気づいていく、答えが自然と湧いてくる 不思議なノートで、人生の地図を描いて いきましょう。	筆記用具 ノート代1,000円

【八千代コミュニティプラザ会場】

No.	講座名	日程	受講料	講師 (敬称略)	内容	準備物
15	絵手紙	第1・3火曜 13:30~15:30	10,000円	高田 恵子	ヘタでいい ヘタがいい 楽しく、和気あいあいと。 初めての方もお気軽にどうぞ。	絵手紙道具 ※初めての方は、 こちらで用意します
16	囲碁 (定員16名)	第2・4金曜 15:00~16:30	10,000円	渡辺 貢規	プロによる対局解説、対局指導を 通じて交流を深めましょう。経験者 対象の講座になります。	飲み物
17	着付け (定員10名)	第2木曜 13:30~15:30	5,000円	伊藤 由美子	着付けの基本、名古屋帯・袋帯のお太鼓 結びなどをお稽古します。タンスの中の 着物・帯もう一度見直してみませんか。	申込後連絡します。
18	不開講 プリザーブドフラワー アレンジメント (定員10名)	第2土曜 9:30~12:00	5,000円 別途材料費必要	常見 由美子	長期保存できるお花で、インテリアや プレゼントに適しています。出来上が る喜びがあります。アレンジしながら 楽しいひと時を。	申込後連絡します。 ※材料費は1作品 4千円程度必要
19	不開講 染色	第3土曜 10:00~15:00	10,000円	本間 敦子	日常生活の中に私らしさを加えて みてください。仲間とおしゃべりしながら、 杉原紙を使ったオンリーワンの作品を つくってみませんか。	筆記用具、タオル、 雑巾、ビニール袋 ほか 材料費300円程度

【アスパル会場】

No.	講座名	日程	受講料	講師 (敬称略)	内容	準備物
20	ボクシング エクササイズ (定員15名)	第2・4水曜 18:00~19:00	10,000円	入江 潤	ボクシングを取り入れたエクササイズ です。音楽に乗っても乗れなくても楽 しめるプログラムです。	動きやすい服装、 動きやすい靴、 飲み物、タオル
21	足腰らくらく体操	第2・4火曜 13:30~14:30	10,000円	坂木 まの	椅子に座って道具を使い、体をほぐす 体操を行い、後半はマットを使ったス トレッチを行います。	飲み物 タオル ヨガマット
22	不開講 クラシックバレエ マダムクラス	第1・3月曜 10:00~11:00	10,000円	遠藤 加奈	50歳から憧れのバレエと一緒にやっ てみませんか。無理のない内容でレッス ンします。未経験者だけのクラスです。	申込後に連絡 します
23	不開講 編物手芸	第1・3水曜 9:30~11:30	10,000円	藤原 千恵	手編み作品製作で生活力を!	材料、筆記用具等

☆短期講座創設しました!

(講師敬称略)

⑳ たった3回で変わる
不開講 転倒しにくい身体づくりのコツ

昔々子どもの頃、ケンケンパで遊んだこと
はありませんか?「ラダー」と呼ばれる道具
を使い、敏捷性を取り戻して、転倒しにくい
身体を目指します。

日時 5月17日、24日、31日
水曜 10:00~11:30
受講料 3回 1,500円
会場 アスパル アリーナ
講師 たかぎウォーキングカ也

不開講 ㉕ 花のある暮らし

身近に花を感じていただけるよう、好きな
場所に、好きなスタイルで置ける花のアレ
ンジを作りましょう。

日時 5月21日、6月18日、7月9日
日曜 14:00~16:00
受講料 3回 1,500円
(別途材料費3,500円必要)
会場 アスパル 会議室2
講師 永井 佐由美

㉖ 大石順教尼に学ぶ
(1888~1968)

無手の尼僧として知られ、生涯を身障者の
支援に捧げた大石順教尼。「私は無手、無
学、無財のおかげで幸せになれた」、「世
の中のすべてが先生なんだよ」などから、生き
づらい社会を、前向きに過ごす術と一緒に
学びませんか。

日時 5月14日、6月11日、7月9日
第2日曜 13:30~15:00
受講料 3回 1,500円
会場 アスパル 研修室
講師 東野 正明

令和5年度多可町生涯学習講座 申込書

ふりがな		性別	生年月日	年 月 日
氏 名			電話番号	- -
			携帯番号	- -
住 所	〒 -		メールアドレス	@
講座番号	番		スマホ	有 ・ 無
講座名	講座		LINE での連絡	可 ・ 不可
受講料	円	保護者同意欄(18歳未満の方のみ) 保護者名		

※申込書は1講座につき、1枚提出してください。