

令和7年度 後期生涯学習講座の受講生を募集します。

◆ 申込方法 ①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①専用フォーム（右の二次元コード）から申し込む。
- ②電話又はFAXで住所・氏名・電話番号・希望の講座を申し込む。
- ③申込書を記入する。（西部・南部・北部どこでも申込できます）



※応募者多数の場合は、抽選で決定させていただきます。

◆ 受付期間 9月9日（火）から10月5日（日）まで

※来館又は電話での申込は、開館日の9時から17時までをお願いします。
9/15(月)・16(火)・21(日)・23(火)・29(月)は休館日のため、受付できません。

◆ 注意事項

- ・応募者が少なかった場合、開講しないことがあります。
- ・参加費及び教材費は初回にお支払いいただきます。
（お釣りの無いようご用意ください。）
- ・教材費は講師へお支払いとなります。

会場（西部地域センター）〈申込み・問い合わせ〉 ☎ 577-2867 FAX 573-0041

講座名（講師）	内容	曜日・時間	開催日程	定員	受講料	持ち物
リラックスピラティス （山本 亜子）	ピラティスが初めての方、運動が苦手な方でも安心。今まで意識していなかったインナーマッスルを自然と使いながら、ほどよい疲れとリラックス効果が得られます。	木曜日 19:30 ～ 20:30	【6回】 11/13・27 12/11 1/8・15・29	15人	参加費 1,800円 教材費 なし	動きやすい服装 ヨガマット タオル、飲み物
季節にちなんだ おいしい料理 （太田 悦子）	お正月、節分といった季節の料理をメインに作ります。おいしい料理を作って食べて幸せになりませんか。	水曜日 10:00 ～ 12:00	【4回】 11/19 12/17 1/21 2/18	10人	参加費 1,200円 教材費 2,000円	エプロン 手拭きタオル 三角巾・マスク スリッパ 持ち帰り用タッパ
自分の健康は自分で守る 足揉み健康法 （佐野 進）	自分で自分の足を揉むことにより、健康になる手法です。足裏をマッサージすることにより血流量が増え、むくみや冷え性改善が期待できます。	金曜日 13:30 ～ 15:00	【3回】 11/14・28 12/12	10人	参加費 900円 教材費 110円	なし
心をリフレッシュしよう 座禅入門 （春木 正秀）	初心者向けの座禅入門講座です。心を無にして、疲れた心と頭をリフレッシュしましょう。親子での参加も大歓迎です。	土曜日 14:00 ～ 15:30	【3回】 11/22 12/6・20	10人	参加費 900円 教材費 なし	筆記用具
初心者歓迎！ ギター教室 （浅野 重治）	アコースティックギターを使用した初心者向けギター教室です。この講座を機にギター演奏にチャレンジしてみませんか。ギターをお持ちでない方は見学可ですので、会場までご連絡ください。	火曜日 19:00 ～ 21:00	【8回】 11/11・18 12/2・9・16・23 1/6・20	10人	参加費 2,400円 教材費 なし	アコースティック ギター

※南部地区構造改善センター・北部多目的センターの講座は裏面に記載しています。

会場（北部多目的センター） 〈申込み・問い合わせ〉 ☎・FAX 578-0760

講座名（講師）	内 容	曜日・時間	開催日程	定 員	受講料	持ち物
2本のポールを使って ゆったりウォーキング (夏目 久代)	簡単なストレッチで体をほぐし、ポールの長さを調節し、正しく使って姿勢を整え、安全に楽しく、歩いてみませんか。	木曜日 13:30 ～ 15:00	【3回】 11/6・13・20	10人	参加費 900円 教材費 なし	運動のできる服装、リュックサック、帽子、飲み物、手袋（軍手等）、ノルディックウォーキング用ポール（ない方は無料で貸出。申込時に確認。）、体育館シューズ
かわいいおいしい アイシングクッキー (鈴木 桃子)	カラフルなお砂糖クリームで、クッキーを可愛く飾ります。季節に合わせたモチーフでアイシングを楽しみませんか。初心者さんにもわかりやすくお伝えします。	金曜日 10:00 ～ 12:00	【3回】 11/14 12/12 1/23	7人	参加費 900円 教材費 3,600円	手拭きタオル、保冷剤、保冷バック、密封容器（16cm×16cmが入る大きさ）
おもしろ落語講座 (山口 識行)	お笑いの芸能の一つである落語の基礎知識と、実演の3回講座です。毎回、笑いながらお勉強しましょう。	木曜日 10:00 ～ 11:30	【3回】 11/20 12/18 1/15	20人	参加費 900円 教材費 なし	筆記用具
水引で作る お正月飾り作り -自作のお正月飾りで新年を- (川口 清美)	水引は人の心を結ぶ意味が込められた日本独自の文化。現代版水引お飾りで新年を迎える準備をしましょう。	水曜日 13:00 ～ 15:00	【3回】 11/5・19 12/3	5人	参加費 900円 教材費 1,800円	作品を入れる袋
簡単パン作り (鈴木 由紀子)	パン作りの基礎を学び、焼き立てのパンを持ち帰ります。毎回お菓子も1品作ります。	木曜日 9:30 ～ 12:00	【4回】 11/6・20 12/4・18	7人	参加費 1,200円 教材費 6,000円	エプロン、ふきん3枚、三角巾、マスク、手拭きタオル、スリッパ、筆記用具

会場（南部地区構造改善センター） 〈申込み・問い合わせ〉 ☎・FAX 579-2516

講座名（講師）	内 容	曜日・時間	開催日程	定 員	受講料	持ち物
からだにやさしい 発酵料理 (吉原 益代)	甘酒（麴）を使用したおいしくて、体にやさしい発酵料理をつくりませんか。免疫力をUP、寒さに負けない体を作りましょう。お楽しみデザート付。	火曜日 10:00 ～ 12:00	【4回】 11/11 12/9 1/20 2/10	12人	参加費 1,200円 教材費 6,000円	エプロン、三角巾、密封容器、マスク、スリッパ、ふきん2枚、タオル2枚
羊毛フェルトで楽しく作る！ マスコット (内山 かおり)	どんなふうに見えるかな？わくわくしながら、小さなマスコット人形を羊毛フェルトで作りませんか。来年の干支、かわいいお馬も作ります。	金曜日 10:00 ～ 12:00	【3回】 11/14 12/12 1/9	8人	参加費 900円 教材費 4,500円	はさみ（工作用の小さなもの）
季節の花を使った フラワーアレンジメント と草木染 (佐藤 ヨネ子)	クリスマス・お正月と色とりどりのお花を使ったアレンジメントで、お部屋を飾ってみませんか。草木染で春色の素敵なエコバッグも作ります。	土曜日 10:00 ～ 12:00	【4回】 11/29 12/27 1/24 2/7	8人	参加費 1,200円 教材費 5,000円	花ばさみ、完成した花の持ち帰り用袋、ゴミ袋、新聞紙
立腰体操 (渡辺 美樹)	骨と関節を意識することでケガをしない、疲れのない身体をつくり、パフォーマンスをあげていきましょう。	金曜日 19:00 ～ 20:45	【7回】 11/7・14・21・28 12/5・12・19	12人	参加費 2,100円 教材費 なし	タオル、動きやすい服装 ヨガマット、飲み物