

令和7年度 3月度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）



◆ 受付期間 2月3日（火）から3月3日（火）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。
2/9(月)・11(水)・15(日)・23(月)・24(火)・3/2(月)は休館日のため、受付できません。

◆ 注意事項

- ・応募者が多数の場合は抽選となります。また応募が少ない場合、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	開催日程	定 員	受講料	持ち物
① 1年中飾れるリース作り （土屋 みのり）	リースには「永遠」「生命力」「魔除け」「幸運」などの意味が込められています。1年中飾れる自分だけのリースを木の実やドライフラワーを使って作ってみましょう。	3/21（土） 10:00～12:00	15人	参加費 300円 教材費 1,000円	なし
② ドライフラワーで ミニブーケ作り （土屋 みのり）	湖西市産のパンパスグラスやいろんなドライフラワーを使って可愛いミニブーケを作ってみましょう。	3/28（土） 10:00～12:00	15人	参加費 300円 教材費 1,000円	なし
③ 洋菓子作り （太田 悦子）	生活習慣病予防や美肌効果のあるリングを使ったアップルパイと、ソーセージのロールパイを作ります	3/18（水） 10:00～12:00	16人	参加費 300円 教材費 500円	エプロン 手拭きタオル 三角巾・マスク スリッパ 容器
④ 和菓子作り （太田 悦子）	桜をモチーフに、春にぴったりの桜餅とホイールまんじゅうを作ります。	3/21（土） 10:00～12:00	16人	参加費 300円 教材費 500円	エプロン 手拭きタオル 三角巾・マスク スリッパ 容器
⑤ 陶芸 （宮司 孝男）	お気に入りの陶器を作しましょう。親子で、参加もできます	3/25（水） 19:00～21:00	16人	参加費 300円 教材費 2,000円	竹へら・粘土へら（あれば）
⑥ アロマテラピー （和田 早見）	毎日使う石鹸、肌に優しい物をみんなで楽しく作りましょう。	3/19（木） 10:00～12:00	24人	参加費 300円 教材費 1,000円	エプロン・ゴム手袋 ハサミ・保冷バック 1ℓ牛乳パック
⑦ 椅子に座ってヨガ・筋トレをします （池迫 真弓）	毎日が健康で過ごせることが一番。椅子に座ってヨガや簡単な筋トレを行いましょう。	3/14（土） 10:00～11:00	20人	参加費 300円 教材費 なし	タオル 飲み物 上履き
⑧ コンディショニング と脂肪燃焼 （池迫 真弓）	ヨガマットを使い、ハイインパクトなヨガやインターバルトレーニングを行い、体のバランスを整え、脂肪を燃焼させましょう。健康が一番です。	3/28（土） 10:00～11:00	20人	参加費 300円 教材費 なし	タオル 飲み物 上履き ヨガマット
⑨ 足揉み健康教室 （渡辺 卓義）	足揉みをして血行促進やリラクゼーション効果により、全身の疲労回復や健康維持に努めましょう。	3/28（土） 10:00～11:30	15人	参加費 300円 教材費 なし	タオル ハンドクリーム 足揉み棒（100円均一で入手できます）

※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	開催日程	定 員	受講料	持ち物
⑩ 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、実演の講座です。笑いながらお勉強しましょう。	3/19（木） 10:00～11:30	20人	参加費 300円 教材費 なし	筆記用具
⑪ 基本の梅結びで 水引小物を作ろう （川口 清美）	基本の梅結びを練習し、イヤリングまたは御朱印帳バンドまたはキーホルダーを作ってみましょう。初めての方でも安心して参加できます。	3/18（水） 13:00～15:00	5人	参加費 300円 教材費 800円	なし
⑫ 簡単パン作り （鈴木 由紀子）	初めての人でも楽しめる簡単なパン作り講座です。ちょっとしたお菓子もパンと一緒に作ります。	3/19（木） 9:30～12:00	8人	参加費 300円 教材費 1,500円	エプロン、布巾3枚、三角巾、マスク、手拭きタオル、スリッパ、筆記用具
⑬ 親子ヨガ （小学1～6年生の親子対象） （佐原 京子）	デジタル機器の普及による姿勢の悪化について親子で考え、良い姿勢を身に着けましょう。親子でヨガを行い、普段ではなかなかできないコミュニケーションを取りましょう。	3/25（水） 10:00～11:30	15組	参加費 300円 教材費 なし	ヨガマット、なければバスタオル、動きやすい服装、飲み物
⑭ はじめてでも楽しめる 筆文字体験(己書) （東地 直子）	筆ペンを使って味のある文字を書く「己書」の体験講座です。春休みに親子で参加してみませんか。おひとり様でも大歓迎です。	3/27（金） 10:00～12:00	16人	参加費 300円 教材費 500円	ペンてる中字筆ペン（顔料インク）

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	開催日程	定員	受講料	持ち物
⑮ 手作りみそ （内藤 美知代）	大豆とお米と塩だけでみそを作ります。添加物を加えず、自然な素材で美味しいおみそを作って、手作り風味を味わってみませんか！（みそ5kgお持ち帰り）	【3日間連続】 3/17(火) 13:00～16:00 3/18(水) 9:00～12:00 3/19(木) 9:00～12:00	10人	参加費 900円 教材費 3,000円	みそ5kgを入れた容器(3/17初回に持参)エプロン、三角巾、ふきん、マスク、長靴
⑯ 歌って生き生き ヴォイストレーニング （中西 艶子）	長生きのどをつくるために役立つ呼吸筋ストレッチです。発声練習を紹介したあと昭和の歌謡曲で歌い方のアドバイスをお伝えします。	3/18（水） 14:00～15:30	12人	参加費 300円 教材費 100円	飲み物
⑰ 姿勢が変わる歩き方 （原 あすか）	簡単なヨガや体操で正しい歩き方を身に付けましょう！膝や腰への負担軽減や転倒予防を目指します。運動が苦手な方も安心して参加できます。	【3回】 3/17・24・31(火) 14:00 ～ 15:30	10人	参加費 900円 教材費 なし	ヨガマット又は、バスタオル、飲み物、動きやすい服装
⑱ 端午の節句の 吊るし飾り （内山 かおり）	健やかな日々が続くよう、5月のお節句の飾りを心をこめて作ってみませんか？羊毛フェルトを使って、簡単に可愛い作品ができます。	3/27（金） 10:00～12:00	10人	参加費 300円 教材費 1,800円	はさみ(小)
⑲ プリザーブドフラワーを 使ったアレンジメント （宮本 美世子）	プリザーブド(枯れない)ように加工した生花を使ってアレンジメントに挑戦してみませんか？お手入れ無しで、一年中飾れます。	3/21（土） 10:00～12:00	10人	参加費 300円 教材費 3,000円	花はさみ、新聞紙、作品を入れる袋