

令和8年度 前期生涯学習講座 の募集案内

◆ 申込方法 次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・FAX又は申込書（各館に備え付け）で申し込む。



◆ 受付期間 4月7日（火）から 5月16日（土）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。

4/13(月)・19(日)・27(月)・29(水)・5/3(日)～5/6(水)・11(月)は休館日のため、受付できません。

・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。

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・時間等	開催日程	受講料/材料費	持ち物
① 足揉み健康 （渡辺 卓義）	自分の足裏を自分でマッサージすることで、血流量が増え、むくみや冷え性改善などが期待できます。	（土） 10:00～11:30 6回	6/13・27 7/11・25 8/8・22	1,800円 / なし	タオル ハンドクリーム 足揉み棒
② 猛暑に負けない健康食 （本多 美恵子）	暑さ対策に効果的な料理を作り、夏バテ予防をしましょう。	（金） 9:30～12:00 6回	6/12・26 7/10・24 8/7・21	1,800円 / 3,600円	エプロン、三角巾、手拭きタオルなど
③ スタミナアップ簡単レシピ （本多 美恵子）	スタミナのつく食材を取り入れ、パッと料理を完成させ、暑さを乗り切っていきましょう。	（土） 9:30～12:00 4回	6/13 7/11 8/8 9/12	1,200円 / 2,400円	エプロン、三角巾、手拭きタオルなど
④ ギター初級教室 （浅野 重治）	ギターに挑戦したい人やしばらく弾いてない人、この機会にチャレンジしてみませんか。	（火） 19:00～21:00 8回	6/9・16・23・30 7/7・14・21・28	2,400円 / なし	アコースティックギター
⑤ 足腰しっかり太極拳 （田村 初江）	太極拳は、血行促進や健康な骨を維持するために有効です。この機会に太極拳をはじめませんか。	（木） 14:00～15:00 6回	6/11・25 7/9・23 8/6・20	1,800円 / なし	動きやすい服装 飲み物、上履き
⑥ かんたんマジック （寺澤 迪夫）	指先を使うマジックは、認知機能の維持と改善につながると言われています。人生の余暇を楽しみましょう。	（土） 10:00～12:00 6回	6/6・20 7/11・18 8/1・22	1,800円 / 3,000円	筆記用具、ハサミ、セロテープ
⑦ ネイチャークラフト （土屋 みのり）	湖西市産のパンパスグラスなど自然の素材を使って、創造力を働かせ自分だけの素敵な飾りを手作りしましょう！	（土） 10:00～12:00 5回	6/6・13 7/4・25 8/1	1,500円/ 500円	なし
⑧ KOBA式体幹バランストレーニング （藤森 正和）	年代・性別も問わず行えるトレーニングです。転倒防止、腰痛、肩こり予防等に効果が期待できます。	（土） 19:00～20:15 5回	8/1・8・15・22・29	1,500円/ 1,000円 (チャージ購入希望者のみ)	ヨガマット、飲み物 タオル、トレーニング用チューブ(貸出し用有)
⑨ 発声練習と早口言葉 （矢田部 駿一）	発声練習と、早口言葉レッスンで「聞き取りやすく伝わる話し方」を身につけます。	（金） 13:30～15:00 6回	7/17 8/7・21 9/4・18 10/2	1,800円 / 200円	筆記用具等
⑩ アロマセラピー （和田 早見）	自然の香りと効能を生かしたアロマクラフトです。キャンドル、バスボム、コスメ等を作り、暮らしに癒しをもたらす時を楽しみましょう。	（水） 10:00～12:00 8回	6/10・24 7/8・22 8/12・26 9/9・30	2,400円 / 10,000円	エプロン、ゴム手袋、ハサミ、牛乳パック(1ℓ)、保冷パック
⑪ 陶芸 （宮司 孝男）	二つの作品を制作します。お気に入りの作品を作りましょう。親子での参加も大丈夫です。	（土） 9:30～11:30 4回	6/6 7/4 8/1 9/5	1,200円 / 4,000円	竹串、粘土へら

※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・時間等	開催日程	受講料/ 材料費	持ち物
⑫ ぽかぽか絵手紙 （山本 真理）	五感を働かせて身近な素材で絵手紙を書いてみませんか。きっと毎日の生活にもうるおいが生まれます。	（火） 10:00～12:00 4回	6/9 7/14 8/18 9/8	1,200円/ 1,000円	絵手紙道具、花、野菜 他のモチーフ
⑬ 旬の食材で和食料理 （太田 悦子）	旬の食材を使ってぼく飯、薬膳、おはぎ、栗おこわ、きのこごはんなど和食の基本を学びます。	（金） 9:30～12:00 5回	6/12・7/10 8/21・9/11 10/9	1,500円/ 3,000円	エプロン、三角巾、布巾3枚、マスク、手拭きタオル、スリッパなど
⑭ もっと写真を楽しむスマホ講座 （渡瀬 亜由子）	写真の整理や撮り方の基本を学び、写真に文字やイラストを入れてLINEで送って楽しみます。	（水） 10:00～11:30 3回	9/9・16・30	900円/ なし	お持ちのスマートフォン
⑮ 紙バンドバッグ -紙バンドクラフト- （芳賀 美由貴）	簡単に誰でも作れる紙バンドのかご。毎回1作品完成し、自慢できる仕上がりを目指します。	（火） 9:45～12:00 5回	6/2・7/7 8/4・9/1 10/6	1,500円/ 3,000円	速乾性木工用ボンド、洗濯ばさみ、はさみ、定規、シャーペンなど
⑯ 脳と身体健康体操 ライフキネティック （五百目 史）	ドイツ発祥の運動、脳トレを組み合わせたエクササイズ。脳を活性化し記憶力アップや認知症予防をしましょう。	（火） 14:00～15:30 5回	6/23・7/28 8/25・9/29 10/27	1,500円/ なし	室内履きシューズ、飲み物、動きやすい服装
⑰ なるほど・おもしろシニア法律講座 （伊藤 匡之）	法律は誰にも身近な存在です。初心者でも背伸びをしない「へえー」と楽しくわかりやすく学習できます。	（金） 13:30～15:00 5回	6/5・19 7/3・17 8/7	1,500円/ 1,500円	筆記用具
⑱ ラージボール卓球教室 （疋田 良廣）	ラージボール初心者、いま1度基本をしっかりと見直してみたい人、一緒にがんばっていきましょう。	（金） 9:00～11:00 10回	6/5・19・7/3・17 8/7・21・9/4・18 10/2・16	3,000円/ 400円	ラケット、室内履きシューズ、飲み物、動きやすい服装

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

講座名（講師）	内 容	曜日・時間等	開催日程	受講料/ 材料費	持ち物
⑲ 美味しいパン作り （鈴木 由起子）	パン作りを基礎から楽しく学び、おいしく焼きあがったパンをお持ち帰りいただきます。毎回お菓子も1品作ります。	（木） 9:30～12:00 4回	6/4・18 7/2・16	1,200円/ 6,000円	エプロン、三角巾、マスクなど
⑳ 麴を使って幸せクッキング （鈴木 裕子）	麴（こうじ）を使った自家製調味料。簡単で美味しく、心と体が自然に整うワンプレート調理実習	（水） 10:00～12:00 4回	6/10 7/8 8/12 9/9	1,200円/ 6,800円	エプロン、三角巾、マスクなど
㉑ もう怖くない！スマホ安全あんしん講座 （渡瀬 亜由子）	スマホを使う際の注意点や、基本的なボタンの意味 セキュリティ対策、アプリ(ソフト)などの消し方を楽しく学びます。	（水） 10:00～11:30 4回	6/3・10・17・24	1,200円/ なし	お持ちのスマートフォン
㉒	※ 都合により、非開催となりました。				
㉓ ヨガ&体操 （原 あすか）	運動の苦手な人も、心地よく全身を動かして、夏のだるさを解消しましょう。	（火） 14:00～16:00 8回	6/23・30 7/14・21・28 9/8・15・29	2,400円/ なし	動きやすい服装 飲み物など
㉔ 体操で貯筋しましょう （高柳 佳代子）	身体を動かす機会が減ると筋肉量が減ってしまいます。元気に楽しい日々が続くよう筋肉をつけてみませんか。	（火） 10:00～11:30 4回	7/7・14・21・28	1,200円/ なし	動きやすい服装 飲み物など
㉕ ヨガピラティス有酸素運動 （池迫 真弓）	身体を整えるエクササイズで気持ちよく汗をかきませんか。暑い夏に向けて暑熱順化しましょう。	（土） 10:00～11:30 8回	6/13・27 7/11・25 8/8・22 9/12・26	2,400円/ なし	動きやすい服装 飲み物など