

令和7年度前期

生涯学習講座の受講生募集

◆申込期間 4月15日(火)～5月14日(水)

※4/20(日)、28(月)、29(火)、5/3(土)～6(火)、12(月)は休館日のため、窓口または電話での申込受付が出来ません。開館日の9時～17時にお願いします。

◆申込方法 おひとり3講座まで申込みができます。

◎会場窓口(西部・北部・南部のいずれか)で申込書に記入する。

◎専用フォーム(右の二次元コード)から申し込む。

◎電話もしくはFAXで、氏名・住所・電話番号・希望する講座名を申し込む。



- ◆注意事項
- ・応募者多数の場合、抽選を行います。応募者が少数だった講座は、開講しない場合があります。
 - ・参加費は、初回にお支払いください(お釣りのないようお願いします)。
 - ・教材費は講師へ直接お渡しください。
 - ・講座日程等は、諸事情により変更になることがあります。
 - ・申込み締め切り後のキャンセルはできません。

⇒ウェブサイト および『広報こさい』4/15発行号にも掲載しています。

◆西部地域センター会場

(TEL: 053-577-2867、FAX: 053-573-0041)

講座名	日 時		内 容	参加費等	定 員
① ヨガ＋筋トレ	6/12、26	7/10、24、31	ヨガでバランスを整え、自分の体重を使って行う、自重筋トレで体を強化しましょう。	2,400円	20人
	8/28	9/11、25			
	【木曜日】全8回 19：30～21：00				
【講師】 池迫 真弓			【持ち物】ヨガマット、タオル、飲み物		
② 免疫力アップ！ 麹を使って 幸せクッキング	6/6	7/4	4種類の酵素たっぷり自家製麹調味料を作ります。 免疫力UPのおいしいおばんざい全13品のレシピ付き。	1,200円	12人
	8/1	9/5			
	【金曜日】全4回 9：30～12：00				
【講師】 鈴木 裕子			【持ち物】エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、台ふき、スリッパ、飲み物、保存容器、筆記用具	【教材費】 6,500円	
③ 始めてみよう フラダンス入門	7/26		フラダンス初心者向けの講座です。 夏休みにお子さんと共に親子でチャレンジしてみませんか？ お一人での参加も歓迎です。	1,500円	15人 ～ 20人
	8/2、9、23、30				
	【土曜日】全5回 10：30～12：00				
【講師】 今井 純子			【持ち物】飲み物、タオル、服装は動きやすい服装		
④ もっと楽しみたい！ スマホ写真講座	6/4、18、25		カメラアプリで撮った写真に、文字やイラストを入れて、LINE（メッセージアプリ）で送って楽しめます。	900円	10人
	【水曜日】全3回 10：00～11：30				
【講師】 渡瀬 亜由子			【持ち物】スマートフォン		
⑤ 自分流 フラワーデザイン	6/8、22	7/13、27	6回でマスターできる基礎アレンジ術。 少し手を加えて自分流デザインに！	1,800円	10人
	8/10、24				
	【日曜日】全6回 10：00～11：30				
【講師】 川崎 君子			【持ち物】ハサミ（どんなハサミでも可）	【教材費】 1回あたり 1,500円 （お花・器）	

裏面へ続きます▶

◆北部多目的センター会場

(TEL・FAX：053-578-0760)

講座名	日 時	内 容	参加費等	定 員
⑥ パッチワーク で 布小物 【講師】 朝倉 峰子	6/11、25 7/9、23 8/6、20 9/3、17 10/1、15 【水曜日】全10回 10：00～12：00	ちょこっとパッチしたカラフルで可愛い布小物が5作品出来上がる予定です。すぐに始められるキットで初心者さんにも簡単に楽しんでいただけます。 【持ち物】筆記用具、裁縫道具（ミシン持込可）	3,000円 【教材費】 5作品分の キット代とし て10,000円	10人
⑦ 声に出して読む 『癡癡談』 (くせものがたり) と『伊勢物語』 (いせものがたり) 【講師】 余川 千津子	6/6、20 7/18 8/1 9/5、19 【金曜日】全6回 10：30～12：00	平安時代の歌物語『伊勢物語』と、そのパロディ形式をとる上田秋成の風刺小説『癡癡談』（1822年刊）とを声に出して読み比べます。 【持ち物】筆記用具	1,800円 【教材費】 1,000円	10人
⑧ 骨元気！ コツコツヨガ 【講師】 佐原 京子	6/5、19 7/10、24 8/7、21 【木曜日】全6回 13：30～15：00	関節を適切に動かし、身体を支える筋肉を鍛えて、元気な身体作りをしていきます。膝腰肩など、不調が起きやすいところを良くしていく動きを行います。 【持ち物】ヨガマット、なければバスタオル、飲み物、汗拭きタオル	1,800円	15人
⑨ 五感で楽しむ わくわくパン作り 【講師】 池田 里美	6/4、18 7/2、16 【水曜日】全4回 9：30～12：00	五感で感じながらパン作り。2回目以降はお菓子も一緒に。作って楽しい、食べて幸せな時間に。 【持ち物】エプロン、手拭きタオル、三角巾、マスク、スリッパ、パン持ち帰り用の籠（底面がA4程度のサイズのもの）、筆記用具	1,200円 【教材費】 5,000円	7人

◆南部構造改善センター会場

(TEL・FAX：053-579-2516)

講座名	日 時	内 容	参加費等	定 員
⑩ 暑い夏を乗り切る！ おいしい料理 【講師】 佐藤 仁美	6/17 7/15 8/19 9/30 【火曜日】全4回 10：00～12：00	おいしいおかずで、暑い夏を乗り切りましょう。おいしくて、新鮮・安心な地元の食材を使います。 デザート付です。 【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、スリッパ、布巾、密閉容器	1,200円 【教材費】 4,000円	12人
⑪ ゆったり太極拳 【講師】 伊藤 幸子	6/6、20 7/4、18 8/22、29 9/5、19 【金曜日】全8回 10：00～11：30	ゆったりとした動作の太極拳は心と体のバランスが整い、不調が改善されます。動きに無理が無いので、初めての方でも続けられます。 【持ち物】動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、ソックスばき	2,400円	10人
⑫ 夏に備えて体力UP！ やさしいヨガ 【講師】 原 あすか	6/17、24 7/1、15、22 9/2、9、30 【火曜日】全8回 13：30～15：00	暑い夏に備えて、基礎体力をつける、誰でもできる簡単なヨガです。毎日をもっと元気に、今からでも大丈夫！健康的な習慣づくりを始めましょう。 【持ち物】動きやすい服装、ヨガマット（なければバスタオル）、飲み物、汗拭きタオル、ソックスばき	2,400円	10人
⑬ すてきに フラワー アレンジメント 【講師】 宮本 美世子	6/21 7/19 8/23 9/20 【土曜日】全4回 10：00～12：00	色とりどりのきれいなお花を使って、アレンジメントを楽しみます。お花でお部屋を明るく、心も元気にしてみませんか。花器も含めて、準備します。 【持ち物】花はさみ、新聞紙	1,200円 【教材費】 1回あたり 2,000円 (お花・器)	10人