

令和7年度 生涯学習センター講座のご案内

募集期間 4月2日(水)～4月15日(火)

No	講座名(講師名)	内 容	日 程	時 間	定員	場所	必要事項・費用など
1	楽しい絵手紙 (須之内 靖子)	「ヘタでいい ヘタがいい」を合言葉に、感じるままに自分らしく描いてみましょう。絵手紙を通じて自分を素敵に変身させてみませんか。	6/10(火) 7/8(火) 8/12(火) 9/9(火) 10/14(火) 11/11(火) 12/9(火) 1/13(火) 全8回	13:30～ 15:30	10人	研修室	材料費 各回200～300円程度
2	お菓子作り (椎名 和江)	身近な材料で簡単にできる！おいしい手作りおやつやケーキの作り方が学べます。憧れのあの味を自分で作ってみましょう。	5/14(水) 7/9(水) 9/10(水) 11/12(水) 1/14(水) 3/11(水) 全6回	13:30～ 16:00	12人	調理室	材料費を講座毎に集金
3	おもしろ世界遺産 (片岡 英夫)	世界遺産は世界中にあります。もちろん日本にも！学んでみるとおもしろい。世界遺産の見方が変わるかも？	5/14(水) 6/11(水) 7/9(水) 8/20(水) 9/10(水) 9/24(水) 10/15(水) 全7回 ※9/10は移動教室(1日)	13:30～ 15:00	20人	会議室	希望によりテキスト・ワークブック購入可能
4	ヨガ (伊藤 与志美)	深い呼吸とともにポーズを行うヨガは、体を整えるだけでなく、精神的にも落ち着きます。最後はリラクスのポーズ。アロマの香りでお休みできます。	5/13(火) 6/10(火) 7/8(火) 9/9(火) 10/14(火) 11/11(火) 12/9(火) 1/13(火) 全8回	10:30～ 11:45	15人	講座室 (和室)	
5	ヒーリング・ピアダンス (菅澤 美由紀)	音楽に合わせてストレッチ体操や創作ダンスで体を動かしてみませんか？初心者の方、大歓迎です！	5/9(金) 5/16(金) 5/23(金) 5/30(金) 6/6(金) 6/13(金) 6/20(金) 6/27(金) 全8回	19:30～ 21:00	20人	のさかアリーナ文化ホール	
6	やさしい琴 ★ (熱田 節子)	初心者や琴をお持ちでない方も大歓迎！「琴」の素敵な音色で、いろいろな曲を演奏してみませんか。	5/11(日) 5/25(日) 6/8(日) 6/22(日) 7/13(日) 7/27(日) 9/7(日) 全7回	14:00～ 16:00	15人	講座室 (和室)	練習用琴あり 曲に応じて楽譜代 1,000円程度
7	健康太極拳 (鈴木 弘信)	ゆったりとした動作と呼吸でリラックス、美容と健康に効果があります。体幹と足腰がいつの間にか鍛えられます。	5/10(土) 5/24(土) 6/7(土) 6/14(土) 6/28(土) 7/5(土) 7/12(土) 7/26(土) 全8回	14:00～ 16:00	25人	多目的ホール	
8	アロマストレッチと健康体操 ★ (椎名 祐子)	アロマの心地よい香りに包まれながら、優しく体を動かすことで、心身ともにリフレッシュしましょう！	5/10(土) 6/7(土) 7/5(土) 8/2(土) 8/30(土) 10/4(土) 11/1(土) 11/29(土) 全8回	13:30～ 14:45	15人	講座室 (和室)	初回にアロマ代 1,000円
9	そば打ち (田中 布実子)	「年越し蕎麦は自分で打つ！」を目標に、そば打ちの流れをマスターしましょう。初心者の方、大歓迎です！	5/10(土) 5/24(土) 6/7(土) 6/22(日) 7/5(土) 7/19(土) 8/2(土) 全7回	9:30～ 11:30	6人	調理室	材料費 毎回1,000円
10	男のスイーツ道場 (椎名 和江)	お菓子作りに興味のある男性お待ちしています！ねりきりとマロンロールケーキの作り方を学びます。	5/11(日) 10/19(日) 全2回	13:30～ 15:30	6～8人	調理室	

申し込みについては裏面へ

◆生涯学習センター講座募集について

- ①電話での仮申込みの受付後、募集期間内に「申込書」の提出が必要です。先着順で受け付け、定員になり次第電話での仮申込みは平日8:30～17:00にお願いします。「申込書」の提出は土日でも可能です。
- ②★印の講座は八日市場公民館と生涯学習センターの両方で開催しています。
- ③複数の講座を申し込むことが可能です。
- ④講座によって、3年以上受講されている方は初めての方に譲っていただく場合があります。
- ⑤申込者が少数の場合、開催しないことがあります。



【親子休日チャレンジ】 親子休日チャレンジ講座は7月から受付開始

A	江戸流 手打ちそば体験 (田中 布実子)	年越しそばの時期 江戸流のそば打ちを親子で体験しませんか。	①12/13(土) ②12/14(日) ③12/20(土)	9:30～ 11:30	小4以上 の親子 6組	調理室	材料費 1,000円
B	夏休み陶芸体験 (佐久間 浩之)	自分だけの食器作りに親子でチャレンジしませんか。飯碗・皿・湯呑みの中から選べます。	①7/13(日) ②7/20(日)	9:30～ 11:30	10組	会議室	材料費・焼成費として 親子2点セットで3,000円
		手回しろくろを使用 電動ろくろを使用	③7/27(日)	9:30～ 11:30	5組	講座室	材料費・焼成費として 親子2点セットで4,000円
C	お菓子作り体験 (椎名 和江)	アップルパイ作りに親子でチャレンジしませんか。本格的なお菓子の出来上がりにきっと満足します。	①10/11(土) ②11/8(土) ③11/15(土)	13:30～ 16:00	8組	調理室	材料費を集金
D	太巻き 寿司作り体験 (小西 利子・椿 正恵)	彩り鮮やかな太巻き寿司作りに親子でチャレンジしませんか。切ってみて歓声があがること間違いなし!!	①10/19(日) ②11/16(日)	9:30～ 11:30	10組	調理室	材料費 700円
E	親子でヨガ体験 (伊藤 与志美)	親子でできる、簡単なヨガポーズを体験します。親子で、心も体もリフレッシュしましょう!	①8/10(日) ②8/24(日) ※各回受付、両日参加も可能	10:30～ 11:30	10組	講座室 (和室)	
F	親子でパン作り (近藤 忠良)	親子で材料を混ぜ発酵させた後、のばして焼くパンを作ります。形はそろわなくてもおいしいパンになります。	9/13(土)	13:30～ 15:30	6組	調理室	材料費 500円

◆親子休日チャレンジ講座募集について

- ☆【親子休日チャレンジ】は、原則として小学生の親子が対象となります。(手打ちそば体験は小学校4年生以上の親子)
- ☆【親子休日チャレンジ】の申込みについての詳細は、6月中旬に各小学校を通じて配布する案内文書を御確認ください。(受付開始は、7月以降)
- ☆申込者が少数の場合、開催しないことがあります。

【申込先】 匝瑳市教育委員会生涯学習室 ☎67-1266