

地域づくり・人づくりにつながる 127 の講座が待っています！

令和3年度

東御市生涯学習講座のご案内

東御市公民館（中央・滋野・祢津・和・北御牧）と図書館では、共に学び話し合える仲間の輪を広げ、いきいきとした日々を送るための生涯学習講座を開講します。

【お願い】新型コロナウイルス感染拡大防止のため講座を受講される方は、手洗い・手指消毒、マスクの着用などしっかり行って下さい。

なお、状況によっては講座の延期または中止となる場合があります。

■対象者 原則として、東御市にお住まいの方もしくは市内にお勤めの方

■申込期間 令和3年3月24日（水）～ 4月7日（水）

■申込方法 最終ページの申込書に必要事項を記入し、希望講座の開催会場へ持参して下さい。
また、ファックスでもお申し込みできます。
なお、受付は申し込み順とさせていただきます、定員になり次第締め切ります。
電話ではお受けしておりません。

■受講料 原則、5月から2月まで月2回の講座（20回以上）は3,000円、
その他の講座は1,500円です。後日お渡しする納付書にてお支払いください。
納入いただいた受講料はお返し出来ません。
別途材料費等がかかる場合があります。

■開講式 受講生を対象とする開講式は開催しませんので、1回目の講座へ出席をお願いします。
ただし、図書館の講座は開講式を予定しています。ご案内を通知しますので、出席してください。

■その他 各講座5名に満たなかった場合は開講いたしません。
また、曜日・時間等が変更になる場合があります。

■講座内容等のお問い合わせ先（開催場所に直接お問い合わせください）

開催場所	電話番号（8:30～17:00）	FAX 番号
中央公民館	0268-64-5885（平日）	0268-64-5610
滋野公民館	0268-62-0401（平日）	同左
祢津公民館	0268-62-0251（平日）	同左
和公民館	0268-62-0201（平日）	同左
北御牧公民館	0268-67-1010（平日）	0268-67-3337
図書館	0268-64-5886 （月曜日及び3月26日・31日を除く開館日）	0268-62-1118

中央公民館の講座（すべて2月まで）

受講料 1,500 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）	
文学	1	『いろは』からの俳句	月1回	第1水曜日	10:00~12:00	窪田英治	15	俳句で脳を活性化させ心身の健康づくり、日々のアルバム作りを！	
	2	川柳	月1回	第3木曜日	13:30~15:30	福島英雄	10	日常の出来事や思ったことをユーモラスにおもしろおかしく表現する。	
	3	川柳入門（基本編）	月1回	第2水曜日	13:30~15:30	羽毛田辰次	10	自分の想いや感動を軽妙に詠い脳活しませんか。川柳に興味のある方大歓迎。	
	4	川柳入門（実践編）	月1回	第4水曜日	13:30~15:30		10	川柳の表現技法や発想を習得し、川柳眼を磨き、作句力の向上を目指します。	
	5	日本の神話を読み解く	月1回	第1木曜日	13:30~15:30	甲田圭吾	10	日本の神話に登場する神々と神社との関係を分かりやすく読み解いてゆきます。	
絵画・書道・趣味	6	水彩画	月1回	第3金曜日	9:30~15:00	高藤俊幸	10	初心者水彩画の描き方（静物・風景画）を楽しく学びます。	
	7	絵手紙	月1回	第1金曜日	12:45~14:45	岩本幸枝	20	絵が上手に描けなくても大丈夫。日々の暮らしを描いて楽しんでみませんか。	
	8	かな書道	月1回	第2月曜日	13:30~15:00	椎塚信子	10	かな書の基礎を学びながら受講生の意に添える様ともに学び合いましょう。	
	9	実践のためのアロマセラピー&食養生アールヴェーダ	昼	月1回	第2水曜日	12:00~15:00	睦海麗祐	10	長寿時代に健康生活を送る為のアロマセラピー、アールヴェーダを学びます。
	10		夜	月1回	第2水曜日	18:00~21:00		10	
	11	アロマ膝ケア体操	月1回	第1月曜日	19:00~20:30		10	人生100年時代、元気に歩ける様にアロマオイルを使用した体操を行います。	
	12	唱歌童謡	月1回	第2金曜日	13:30~15:00	畑田一心	50	童謡・唱歌・叙情歌など、みんなで声を合わせて、楽しく歌いましょう。	
	13	エクセルで地図、出納帳を作る講座	月1回	第3月曜日	19:00~21:00	静宣夫	8	エクセルで家系図や地図、計算式を入れて出納帳を作ります。	
	14	生活を豊かにするスマホ・タブレット・パソコン活用	月1回	第2水曜日	10:00~11:30	佐藤貴	8	スマホやタブレットを使って、新しい生活様式を上手に取り入れる方法を初心者からわかりやすくお伝えします。	
	15	「もったいない」講座	月1回	第2水曜日	13:30~15:30	森まり子 後藤安恵	15	環境にもお財布にも優しい生活の知恵を学ぼう。地産地消料理、廃油石鹸づくりを行います。	
16	「家族草子」朗読会	月1回	第2火曜日	18:00~20:00	中村玲子	20	著名な作詞・小説家である森浩美さんの朗読劇「家族草子」を自分たちで演じます。		

受講料 3,000 円の講座

語学・絵画・書道	17	たのしい英語	月2回	第2・4木曜日	13:30~15:30	鈴木富美子	10	趣味としての英語です。楽しくゆっくり一歩ずつ、牛の歩みで続けましょう。
	18	油絵(アクリル)	月2回	第2・4月曜日	13:30~15:30	桶田明夫	10	身近な風景、静物を描いて油絵(アクリル)のよさや楽しさを味わいます。
	19	水墨画	月2回	第1・3水曜日	9:30~11:30	宮下寿雲	15	初心者歓迎。基礎から学び、花・動物・風景などが描けるように楽しく学び合う。
	20	書道	月2回	第1・3木曜日	13:30~15:30	柳澤芳夫	10	楷書・行書・仮名・漢字条幅・隷書条幅等好きな書体を初歩から練習する。
	21	実用書道	月2回	第2・4火曜日	13:30~15:30	丸山廣	15	書道の基礎を学びながら、手紙や金封、署名など楽しく練習します。

美術 工芸 ・ 手芸 ・ 陶芸	22	刻字	月2回	第2・4木曜日	19:00～21:00	小田雅舟	15	主に古代文字の篆書を用いて板に刻します。現代の文も板に刻します。	
	23	篆刻	月2回	第2・4金曜日	19:00～21:00		20	書道に使う印などを作ります。古代文字を使って印を作り篆刻そのものを楽しむ。	
	24	木版画	月2回	第2・4火曜日	19:00～21:00	近藤 薫	10	下絵を版木に写し、彫刻刀で彫って和紙などに写し取って制作する※11月以降は月1回の開催。	
	25	かご編み	月2回	第1・3金曜日	10:00～12:00	青木嘉子	15	日常使うかごを中心に皮籐の花かご、最後には皮籐のバックなどを編みます。	
	26	雛の吊るし飾り	月2回	第1・3金曜日	13:30～15:30	柳澤美由紀	13	古布や思い出のある布を利用し、雛の吊るし飾りを作ります。	
	27	陶芸	月2回	第2・4火曜日	13:00～16:00	山崎良徳	12	日常使用する食器から始め、個性あふれる花器などの大作へと進めていきます。	
	28	ステンドグラス	月2回	第2・4金曜日	13:30～15:30	依田清子	10	ステンドグラスの基礎を学び、作品の制作で癒しの空間の魅力を知る。	
	29	パッチワーク	月2回	第2・4金曜日	13:30～15:30	小林寿満子	10	パッチワークの基礎を学び、小物作りを楽しみます。	
音楽 ・ 運動 ・ 健康	30	おやこで楽しく リズムあそび♪	月2回	第2・4木曜日	10:00～11:10	上原まみ 宮澤ゆかり	12 組	0～3歳の親子さん、楽しみましょう♪(リトミック・工作・紙芝居・シアター)	
	31	音楽に合わせて パドル体操	月2回	第1・3土曜日	10:00～11:30	大澤享子	30	パドルを持って音楽に乗って体操します。運動不足やストレス解消に最適!	
	32	笑って楽しく 笑いヨガ	月2回	第1・3木曜日	10:00～11:15	渡部ひで子 泉 なるみ	20	笑う体操と呼吸法を組合せた健康法! ストレス解消、認知症予防にもなります。	
	33	太極拳	月2回	第1・3火曜日	9:30～11:00	杉原三四子	20	太極拳の入門、初級、24式太極拳。筋力低下の予防にもなります。	
	34	楽しく ウォーキング	月2回	第1・3火曜日	9:00～10:30	町 季与子	10	健康は歩く事から! 専用ボールを使って歩きます。身体が軽くなりますヨ。	
	35	身体が楽になる ストレッチ体操 (ジャイロキネシス®)	月2回	第2・4水曜日	10:00～11:30	鈴木絵美	15	「膝が楽」「背筋がスッキリ」椅子に座って無理のない体操を体験してみませんか。	
	36	椅子でゆったり 背骨ほぐし (ジャイロキネシス®)	月2回	第2・4金曜日	10:00～11:00	山中朗子 (地域おこし協力隊員)	15	肩や足腰が痛い方も大丈夫! 家でも気持ちよくできる運動をお伝えします♪	
	37	詩吟	昼	月2回	第1・3金曜日	14:00～16:00	荒井 篁洲	10	詩吟の発音と発声法と漢詩を覚えて大きな声を出すことで健康づくりをします。
	38		夜	月2回	第1・3金曜日	19:00～21:00		10	
	39	大正琴	月2回	第2・4木曜日	13:30～15:30	佐藤 雄治	15	大正琴の操作を覚えて懐かしい歌など演奏して楽しみましょう。	
40	手話ダンス	月2回	第1・3金曜日	13:30～15:30	宮下 静枝	10	歌詞の内容を手話で表し踊ります。軽い運動で脳トレにもなります。		
華道 ・ 茶道 ・ 趣味	41	いけばな(草月流)	月2回	第1・3月曜日	10:00～12:00	寺島睦子	10	やさしいいけばなの基本を学びながらお花を楽しみましょう♪	
	42	いけばな(小原流)	月2回	第1・3月曜日	18:00～20:00	松本房子	10	花の美しさを見出し、自分自身の感性を磨きましょう。	
	43	茶道(表千家)	月2回	第2・4月曜日	13:30～15:30	新保 俊子	10	初歩的なお茶のたて方、いただき方を学びます。	
	44	茶道(裏千家)	月2回	第2・4月曜日	19:00～21:00	高橋尚子	10	初歩的なお茶のたて方、いただき方を学びます。	
	45	きものの 着付けとマナー	月2回	第2・3火曜日	19:00～21:00	林 久美子	13	世界で一番美しい民族衣装の日本のきものを一人で着てマナーも身につけます。	
	46	写真	月2回	第2・4水曜日	18:00～21:00	白倉 直樹	10	デジカメによる撮影やプリントのコツを学んで、作品作りを楽しみましょう。※月に1回は昼間、屋外で撮影します。	
	47	楽しくけん玉	月2回	第1・3火曜日	10:30～11:30	野原昌子	10	集中力や自信が付き、足腰の強化、認知症予防にも効果がある全身運動です。	
	48	東御市健康 脳トレ麻雀	月2回	第2・4金曜日	12:40～17:00	岡崎 正良	24	脳の健康には脳トレ麻雀が一番です。但し、初心者の方が対象。	

滋野公民館（パン講座以外10月まで）

受講料 1,500 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
書道・ 絵画	49	水彩画	月2回	第2・4月曜日	10:00~15:30	吉田 澄子	10	絵を描いて、飾って楽しい日常を。
	50	やさしい絵画	月2回	第2・4水曜日	9:00~14:00	若林 邦宏	10	自分のペースで描きましょう。
	51	自在に楽しむ書道	月2回	第1・3土曜日	13:30~15:30	古川 暉久	15	生き生きとした自分らしさの書を楽しむ書道を目指します。
手芸・ 工芸	52	樹脂粘土	月2回	第2・4水曜日	13:00~15:00	内田喜代子	10	樹脂粘土を使って、花や身近な物を自分なりに作ります。また、絵具で色塗りなどします。
	53	いけばな	月2回	第1・3木曜日	13:30~15:30	田口 文子	10	庭先や山野の手近な花材で楽しく生けましょう。(花代1回 300円程度)
	54	手編み	月2回	第1・3金曜日	13:30~15:30	関田 佳子	15	楽しく編み物をしましょう。
	55	クラフトのかご作り	月2回	第2・4月曜日	10:00~14:30	小宮山花子	15	かごとバック作り。
健康・ 運動	56	気功体操	月2回	第2・4火曜日	14:00~15:00	深井 守代	10	身体と心と呼吸を整え、リラックスして免疫力アップに !!
	57	バドル健康体操	月2回	第2・4火曜日	19:30~21:00	小宮 順子	20	《笑って楽しく健康美》年齢・性別は問いません。バドルを持って運動不足・ストレス解消に、楽しみましょう。
	58	東御健康体操教室	月2回	第1・3木曜日	13:30~15:30	神津 峰子	15	免疫力を向上させて、健康維持のため身体を動かしましょう。
	59	椅子でゆったり 背骨ほぐし (ジャイロキネシス®)	月2回	第2・4木曜日	13:30~14:30	山中 朗子 <small>(地域おこし協力隊員)</small>	15	肩や足腰が痛い方も大丈夫！呼吸とともに気持ちよく動いて体が軽く背筋スッキリ♪家でも気持ちよくできる運動をお伝えします。
	60	ヨガ&ストレッチ	月2回	第2・4金曜日	10:00~11:30	長崎 典子	25	心と体を結ぶヨガ。呼吸に合わせたストレッチと簡単なヨガのポーズを行います。自分と向き合う1時間半です。
	61	フォークダンス	月2回	第2・4土曜日	14:00~15:30	高藤 袈幸	10	フォークダンスを楽しく踊り、外国の文化に触れて、心も身体もリフレッシュします。
	62	シニアレクリエーションダンス	月1~ 2回	第3・5土曜日	10:00~11:30		20	簡単なレクリエーションダンス、音楽レクリエーションを楽しく学びます。認知機能の改善、介護予防に効果ありと言われています。
	63	顔ヨガ	月2回	第1・3金曜日	14:00~15:00	齊藤 しのぶ	10	顔のシワ、たるみを改善し、マイナス5才顔を目指しましょう。
	64	ストレッチボール	月2回	第2・4金曜日	14:00~15:00		8	円柱形のボールの上に寝転がり、腰痛、猫背解消。骨盤底筋群のトレーニングもします。
	65	太極拳にしたいしむ	月2回	第1・2土曜日	10:00~12:00	加藤 克己	9	初めての方も大丈夫!! 太極拳を学んで、ゆったり、気持ちよく体力をつけ、健康を維持していきましょう。
音楽	66	オカリナ入門	月2回	第2・4火曜日	13:30~15:00	堀内 米子	10	オカリナ?私にできるかしら。悩むより、まず始めてみよう。小さな楽器で、音の世界に挑戦してみは?
	67	箏(こと) 生田流	月2回	第2・4木曜日	9:00~14:00	赤澤 澄久裕	10	初心者の方大歓迎。マンツーマンレッスンと合同練習両方に参加できます。古典曲からポップスまで。
	68	唱歌・童謡	月2回	第1・3月曜日	14:50~16:20	小林 収子	30	唱歌・童謡その他いろいろなジャンルの歌を楽しく歌い、みんなで歌と心のハーモニーをつくりましょう。
	69	鼓・太鼓	月2回	第2・4木曜日	19:00~20:00	堅田 喜俊華	5	鼓・太鼓など日本古来の楽器を楽しく打って、仲間とストレス解消しましょう。日常生活の気分転換や肩の運動にもなります。
趣味・ 料理	70	パソコンと デジカメ写真	月2回	第1・3月曜日	9:30~11:30	小泉 静男 田村 恵子	10	パソコンでワードを使って写真を整理・編集し、思い出アルバムを作ったり、年賀状を作りましょう。(持ち物ノートパソコン、デジカメ)
	71	茶道・表千家	月2回	第2・4木曜日	13:30~15:30	清水 美絵	7	少人数で初歩的なお茶のたて方、飲み方を学習します。
	72	着付け	月2回	第1・3木曜日	13:30~16:00	小池 なみ江	15	一日中着ていても安心、苦しくありません。着物の魅力を実感してみませんか。一人一人に合う着方を教えます。
	73	男性料理	月1回	第2木曜日	9:00~13:30	佐藤 恵美子	10	身近な食材で簡単惣菜に挑戦!
	74	イタリア料理男性	月1回	第1火曜日	9:00~13:30		8	イタリアの食文化に触れてみよう。マンマの家庭料理にトライしてみよう!
	75	パン講座(上級)	2月まで 月1回	第2火曜日	8:50~13:00		8	安心安全な材料無添加で美味しいパン作りに挑戦してステップアップします。
76	パン講座(初級)	2月まで 月1回	第3火曜日	8:50~13:00	8		初めてのパン作り、生地からこねて焼成するまで各自で仕上げていきます。	

柵津公民館

受講料 1,500 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）	
文学・歴史	77	体に良い俳句づくり入門	3月まで 月1回	第3木曜日	13:30~15:30	窪田 英治	15	俳句作りは右脳をきたえる脳トレです。四季を楽しみながら体も心も健康になることを目指します。（資料代 1000 円）	
	78	芭蕉を読む	3月まで 月1回	第4水曜日	13:30~15:30		15	「奥の細道」以後の芭蕉について学びます。（資料代 2000 円程度）	
書道・絵画	79	書道	3月まで 月2回	第2・4木曜日	13:30~15:00	柳澤 芳夫	10	楷書・行書・仮名の半紙条幅作品、また自分の書きたい字を指導します。	
	80	やさしい水彩画	3月まで 月1回	第4金曜日	9:30~14:00	後藤 通子	6	静物・風景画の描き方を初心者にはやさしく指導します。（別途モチーフ代あり。）	
工芸	81	くらしの野蔓工芸	10月まで 月2回	第1・2月曜日	10:00~12:00	森 昌子	6	里山の自然の野蔓を使い、暮らしを楽しみましょう。（別途教材費 1,000 円程度）	
健康・運動	82	パドル健康体操「ねつ姫」	10月まで 月2回	第1・3火曜日	10:00~11:30	小宮 順子	20	音楽に合わせたストレッチ体操です。運動不足やストレス解消、寝たきり防止にも役立ちます。マイペースで楽しく運動できます。	
	83	バランスボール	10月まで 月2回	第1・3水曜日	10:00~12:00	小山 友江	10	バランスボールを使って楽しく体を動かしましょう。シニアの方大歓迎です。	
	84	音楽に合わせてパドル体操「なでしこ」	10月まで 月2回	第2・4水曜日	10:00~11:30	野原 昌子	15	初めての方でも、無理なく音楽に合わせて楽しく出来るストレッチ体操です。健康増進、転倒・寝たきり予防等に役立ちます。	
	85	姿勢改善エクササイズ	2月まで 月1回	第3水曜日	19:30~20:30	作原 友信	10	姿勢分析ソフトを使用し、定期的に体をチェックします。ストレッチ、筋力トレーニング、呼吸法など。（資料代 2,000 円）	
	86	身体が楽になるストレッチ体操 (ジャイロキネシス®)	10月まで 月2回	第2・4木曜日	10:00~11:30	鈴木 絵美	10	「膝が楽になった」「背筋が伸びた」椅子に座って無理のない体操を体験してみませんか？動けば気持ちがとても明るくなります。	
音楽	87	ママといっしょ！リトミック	11月まで 月2回	第2・4月曜日	9:45~10:30	大久保友紀	10組	親子でリトミックを体験してみませんか。音楽を通し表現豊かな人格や個性を形成する基礎作りをします。まずはママとのコミュニケーションから。（Ⅰ：1歳半頃から2歳頃、Ⅱ：2歳頃から3歳頃）	
	10組								
	88	オカリナの会	10月まで 月2回	第1・3火曜日	19:00~20:30	柳澤 佑三	20		日頃口ずさんでいる「ふるさと」等童謡・唱歌、やさしいフォークソング・演歌の曲をオカリナで吹いてみませんか。
	90	ミュージックベル	10月まで 月2回	第1・3木曜日	10:00~11:30	山丸 洋子	10		いろんな曲をベルで演奏して楽しみましょう。音譜（音符）が読めなくてもすぐに演奏できます。（教材費 500 円程度）
	91	くるみコカリナ（中級）	12月まで 月2回	第1・3木曜日	14:30~16:00	岩田 悦子	20		くるみの木から生まれたコカリナを一緒に楽しみましょう。
	92	合唱を楽しむ会	3月まで 月1回	第3木曜日	19:00~20:30	富岡 茂樹 小林 収子	30		初めての方大歓迎です。ポピュラーな曲も含めて一緒に混声合唱をたのびましょう。
趣味	93	身近に使えるアロマ入門	12月まで 月1回	第2木曜日	10:00~11:30	春原 沙織	10	アロマテラピーのお話と季節に合わせた香りのクラフト作りで楽しく学び実践しましょう！（別途教材費あり）	

和公民館

受講料 1,500 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容(概略)
手芸	94	パッチワーク	11月まで 月2回	第1・3水曜日	13:30~15:30	小林寿満子	10	小物作りを通して、パッチワークの基礎を学びます。
健康・自然・音楽	95	里山を歩く会	10月まで 月1回	第1または第2火曜日	8:00~16:00	土屋富二男	15	湯の丸高原の烏帽子岳に登れる程度の体力のある方。
	96	パドル健康体操	10月まで 月2回	第2・4木曜日	10:00~11:30	小宮 順子	25	音楽に合わせて体全体を動かし、リンパの流れを良くします。マイペースで楽しく、ストレス解消になります。
	97	椅子でゆったり背骨ほぐし (ジャイロキネシス®)	10月まで 月2回	第2・4金曜日	13:30~14:30	山中 朗子 (地域おこし協力隊員)	15	肩や足腰が痛い方も大丈夫!呼吸とともに気持ちよく動いて体が軽く背筋スッキリ♪家でも気持ちよくできる運動をお伝えします。
	98	唱歌童謡	10月まで 月2回	第2・4火曜日	13:30~15:00	成澤 尚美	15	広いホールで、間隔をあけて、安全に歌っています。唱歌童謡だけでなく好きな歌も歌ったりします。
趣味・料理	99	フラワーアレンジ	2月まで 月1回	第2土曜日	13:30~15:00	山浦 夏子	10	身近な器を使い、お花のもつ力を得てお花と対話しながらアレンジの時間を楽しみましょう。
	100	着付とお茶	11月まで 月2回	第1・3木曜日	13:30~15:30	深井 孝子 中澤裕美子	8	着付けの基本をマスターするまで、繰り返し練習しましょう。着物を着たら、お抹茶も一服楽しみましょう。教材費とお茶、お菓子代がかかります。
	101	初めての木彫り	10月まで 月2回	第1・3月曜日	13:30~15:30	小宮山茂昌	10	初めて彫刻刀を持つ方、シャクナゲや上田獅子頭等を彫ってみましょう(別途 材料費がかかります)
	102	男性の料理	2月まで 月1回	第1土曜日	10:00~13:00	田中三千代	8	旬の食材を使って男性でも簡単に出来る料理と一緒に楽しみましょう。(材料費はその都度がかかります)
	103	蕎麦を打って食す	10月まで 月2回	第2・4土曜日	9:30~12:00	小日向晴夫	10	そばを打って茹でたての蕎麦を食します。地元産の蕎麦で、信州の食を学びます。一人前食べて三人前持ち帰ります。

受講料 3,000 円の講座

書道・絵画	104	書道入門	2月まで 月2回	第2・4火曜日	13:30~15:00	高橋 麦宇	10	基本筆法をベースに楷・行・草書に発展させ書の楽しさを学ぶ。(教材費 月500円)
	105	やさしい油絵 水彩画	2月まで 月2回	第2・4月曜日	9:00~12:30	岡崎 正良	13	初級から中級までの方を対象とします。とにかく笑いのある楽しい講座にしますのでご参加ください。(スケッチブック、筆、絵の具等は別途になります)
手芸	106	かわいい抱き人形作り	2月まで 月2回	第2・4金曜日	9:30~11:30	田中 博子	8	お裁縫が苦手でも大丈夫。自然素材で作る人形に心が和みます。温かさあふれる人形と一緒に作りましょう。一つだけ作りたい方も歓迎です。洋服作りもサポートします。(材料費 7,143円)
趣味	107	初めての脳トレ麻雀	2月まで 月2回	第1・3金曜日	13:00~17:00	岡崎 正良	13	とにかく麻雀は脳に良いんです。認知症やボケ防止には特に効果があります。是非ご参加下さい。やさしく指導いたします。自己負担はありません。
健康	108	太極拳・チェアヨガ	2月まで 月2回	第2・4水曜日	19:00~20:45	矢野 啓子	10	初心者大歓迎!高齢者の方でも楽しめる太極拳を音楽とチェアヨガを交えて行います。リラクゼーション反応を得て健全な心身を保ちましょう!!
	109	ヨガで健康に	3月まで 月2回	第1・3月曜日	13:30~14:30	町 季与子	20	身体を動かしてリフレッシュしましょう。
音楽	110	楽しいマンドリンアンサンブル	3月まで 月2回	第1・3金曜日	13:30~16:30	田中 宏明	25	初心者から中級者まで受講できます。マンドリン合奏のレベルアップをはかります。初心者には楽器を貸し与曲が弾けるように指導します。マンドラやギターの弾ける方も歓迎します。

北御牧公民館

※新型コロナワクチン接種会場となることから会場・期間等が例年と異なります。

受講料 1,500 円の講座

	番号	講座名	期間	会場・曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
文学	111	短歌	2月まで 月1回	市民交流サロン 第3火曜日	9:30~12:00	武井 良子	10	日々の生活やまわりの自然の中での気付きや思いを、ふだんの言葉で三十一文字にしてみましょう。
健康	112	パドル健康体操	10月まで 月2回	青年研修センター 第2・4木曜日	13:30~15:00	小宮 順子	25	權(おしやもじ)の形の健康棒を持って、音楽に合わせてするストレッチ体操です。体をマイペースで動かし、楽しくストレス解消や寝たきり予防ができます。
	113	身体が楽になる ストレッチ体操 (ジャイロキネシス)	11月まで 月2回	市民交流サロン 第1・3水曜日	10:00~11:30	鈴木 絵美	10	「膝が楽になった」「背筋が伸びた」椅子に座って無理のない体操を皆さんも体験してみませんか。動けば気持ちさがとても明るくなります。
音楽	114	ママと いっしょ!	11月まで 月2回	みまき未来館 第1・3木曜日	9:45~10:30	大久保友紀	10組	リトミックでは、自然、動物、植物、生活などから幼児の身近なことがらをテーマにして音楽を通して表現していきます。 (I:1歳半頃から2歳頃、II:2歳頃から3歳頃)
	115	リトミック			10:45~11:30		10組	
趣味・自然	116	盆栽	3月まで 月1回	市民交流サロン 第2木曜日	10:00~11:30	高見澤正善	10	盆栽技術を学びながら、鉢のなかに樹を育て、自分の好みに創りあげていきます。
	117	茶道	10月から 月2回	第2・4金曜日	19:00~21:00	井出 宗江	8	伝統文化である茶道を学び、古来からの日本の素晴らしさを知って欲しい。
	118	竹紙、紙すき体験	10月まで 月2回	市民交流サロン 第2・4金曜日	10:00~11:30	高橋とし子	10	竹紙ができるまでの工程と紙すき体験及び作品作り。
	119	自然観察会	11月まで 月1回	屋外 第3水曜日 (月2回の時あり)	8:00~11:30	渡辺 憲一	10	鳥・チョウ・トンボなどの観察を通じて、自然と親しみます。

受講料 3,000 円の講座

手芸	120	編み物	3月まで 月2回	市民交流サロン 第1・3火曜日	9:30~11:30	柳澤まさる	12	お家にねむっている毛糸はありませんか、セーター・ベスト・小物と一緒に編みましょう。
音楽	121	愛唱歌をうたう	2月まで 月2回	東御市文化会館 第2・4水曜日	10:00~11:30	小林美智子	20	歌の好きな方どなたでも、昔懐かしい歌から最近の曲まで、楽しく一緒に歌ってリフレッシュしましょう。
趣味	122	和文化に親しむ	2月まで 月2回	青年研修センター 第1・3土曜日	10:00~12:00	真篠 良子	10	ゆかたや着物の着方を学びながら、抹茶や折り紙など、日本独自の文化にふれていきます。
書道	123	刻字	2月まで 月2回	市民交流サロン 第1・3木曜日	19:00~21:00	小田 雅舟	10	主に中国の古代文字を用いて板に刻してありますが、現代文字を板に刻したり、インテリアにもなります。

図書館

受講料 1,500 円の講座

番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
124	古典文学	3月まで 月1回	第2金曜日	13:30~15:30	小山 峻	15	『源氏物語』の原文を読解し、鑑賞します。
125	埋蔵文化財	3月まで 隔月1回	第4金曜日	13:30~15:30	堀田 雄二	15	市民共有の財産である埋蔵文化財を通じ、その重要性を学びます。
126	古文書	3月まで 月1回	第3日曜日	13:30~15:30	寺島 隆史	15	古文書に親しみ郷土の歴史を学ぶ、初歩の講座です。
127	現代詩に親しむ	3月まで 隔月1回	第3土曜日	14:00~16:00	酒井 力	15	詩作品を参考に詩について学び、その実作実習を通して詩作を楽しむとともに、向上を図ります。

■申し込みについて

- 申込期間 3月24日(水)～4月7日(水)【土、日並びに図書館の休館日を除く】
- 申込方法 下記の申込書に必要事項を記入し、希望講座が開催される会場へ持参または、FAXによりお申し込みください。申し込み順での受付とさせていただきます、定員になり次第締め切ります。
5名に満たない講座は開講いたしません。
電話ではお受けしていませんのでご了承ください。
申込書は公民館ホームページからダウンロードできます。

-----切り取り-----

令和3年度 東御市生涯学習講座申込書

受付期間 3月24日(水)～4月7日(水)

※事務局記入欄 受付日: 月 日 時 分

希望の会場にし、必要事項を記入のうえ、希望講座の会場へご提出ください。(FAX可)

- 中央公民館 滋野公民館 祢津公民館 和公民館 北御牧公民館 図書館

番号	希望講座名	郵便番号・住所	氏名(ふりがな)	電話番号
		(〒 -)		

切り取り

-----切り取り-----

令和3年度 東御市生涯学習講座申込書

受付期間 3月24日(水)～4月7日(水)

※事務局記入欄 受付日: 月 日 時 分

希望の会場にし、必要事項を記入のうえ、希望講座の会場へご提出ください。(FAX可)

- 中央公民館 滋野公民館 祢津公民館 和公民館 北御牧公民館 図書館

番号	希望講座名	郵便番号・住所	氏名(ふりがな)	電話番号
		(〒 -)		

切り取り

-----切り取り-----

令和3年度 東御市生涯学習講座申込書

受付期間 3月24日(水)～4月7日(水)

※事務局記入欄 受付日: 月 日 時 分

希望の会場にし、必要事項を記入のうえ、希望講座の会場へご提出ください。(FAX可)

- 中央公民館 滋野公民館 祢津公民館 和公民館 北御牧公民館 図書館

番号	希望講座名	郵便番号・住所	氏名(ふりがな)	電話番号
		(〒 -)		

切り取り