

地域づくり・人づくりにつながる120の講座が待っています！

## 令和4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、検温・マスクの着用などしっかり行ってください。

なお、状況によっては講座が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、市内にお住まいの方もしくは市内にお勤めの方です。
- ◆申込期間 4月11日（月）～22日（金）
- ◆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。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・FAX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（18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 (午前8時30分～午後5時)
中央公民館	☎64-5885
滋野公民館	☎62-0401
祢津公民館	☎62-0251
和公民館	☎62-0201
北御牧公民館	☎67-1010
図書館	☎64-5886



※閉館日を除く

中央公民館 (すべて2月まで)

◆受講料 1,500 円の講座 (別途材料費等がかかる場合があります。)

	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	くぼた えいじ 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	ふくしま ひでお 福島 英雄	10	日常の出来事や思っていることをユーモラスにおもしろおかしく表現する。	
	3	日本の神話を読み解く	月1回	第1木曜日	14:00～16:00	こうだ けいご 甲田 圭吾	15	日本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きます。	
絵画・書道・趣味	4	水彩画	月1回	第3金曜日	9:30～15:00	たかとお としゆき 高藤 俊幸	15	初心者の水彩画の描き方 (静物・風景画) を新技術で楽しく学びます。	
	5	絵手紙	月1回	第1金曜日	12:45～14:45	いわたと ゆきえ 岩本 幸枝	20	絵がうまく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。	
	6	かな書道	月1回	第2月曜日	13:30～15:00	しいづか のぶこ 椎塚 信子	10	かな書道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。	
	7	きものの着付とマナー	昼	月1回	第2火曜日	14:00～16:00	はやし くみこ 林 久美子	10	世界一美しい日本のきものを一人で着てマナーを身に付けると健康増進です!
	8		夜	月1回	第2火曜日	19:00～21:00		10	
	9	唱歌童謡	月1回	第2金曜日	13:30～15:00	はただ かずみ 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。	
	10	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	しづか のぶお 静 宣夫	8	エクセルで地図、カレンダー、出納帳を作ります。エクセル入門もOKです。	
	11	Windowsパソコン入門コース	月1回	第2木曜日	19:00～20:30		8	Windowsパソコンを使って、文字入力、ネット検索など初心者向けです。	
	12	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	さとう たかし 佐藤 貴	15	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。	
	13	「もったいない」講座	月1回	第1水曜日	13:30～15:00	もり まり子 ごとう やすえ 後藤 安恵	10	SDGs を根幹に衣食住に注目したアイデア作品を創り出し、毎日を素敵に暮らしましょう。	
	14	「家族草子」朗読会	月1回	第2火曜日	18:00～20:00	むらやま ひろこ 村山 弘子	20	森浩美さんの作品を朗読中心に練習し仲間と作り上げていきます。	
	15	パン講座 (初級)	月1回	第3火曜日	8:30～13:00	さとう えみこ 佐藤 恵美子	10	初めてのパン作り。基本からやさしく学習します。	
	16	パン講座 (ステップアップ)	月1回	第2火曜日	8:30～13:00		10	生地作り、成型のステップアップに挑戦しましょう。	

◆受講料 3,000 円の講座 (別途材料費等がかかる場合があります。)

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	すずき ひみこ 鈴木 富美子	10	身近な話題を英語で表現しながら楽しく少しづつ語彙を増やしましょう。
	18	油絵(アクリル)	月2回	第2・4月曜日	13:30～15:30	おけた あきお 桶田 明夫	10	身近な物、風景を描いて油絵 (アクリル) のよさ、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	みやした じゅうん 宮下 寿雲	15	睦まじい仲間づくりのもとで、水墨画の基礎から作品づくりまで学習します。
	20	実用書道	月2回	第2・4火曜日	13:30～15:30	まるやま ひろし 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。

令和4年度 東御市生涯学習講座

	21	木版画	月2回	第2・4 水曜日	19:00～ 21:00	こんどう かおる 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します。 ※11月以降は月1回・第2水曜日の開催。	
	22	書道	月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 15:30	やなぎさわ よしお 柳澤 芳夫	10	楷書・行書・仮名・漢字・隷書条幅等好きな書体を初歩から練習しましょう。	
美術 工芸・ 手芸・ 陶芸	23	刻字	月2回	第1・3 木曜日	19:00～ 21:00	おだ がしゅう 小田 雅舟	10	板に古代文字で熟語を刻し作品はインテリアになります。表札等も作製出来ます。	
	24	篆刻	月2回	第2・4 金曜日	19:00～ 21:00		10	印材に古代文字を主に熟語を刻しますが住所印等も刻する事も出来ます。	
	25	かご編み	月2回	第1・3 金曜日	10:00～ 21:00	あおき よしこ 青木 嘉子	15	生活に役立つかごを藤で編んでみませんか？最後にはバックも編めます。	
	26	雛の吊るし飾り	月2回	第1・3 金曜日	13:30～ 15:30	やなぎさわ みゆき 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1・3 水曜日	13:30～ 16:00	さくらい よしたか 桜井 芳孝	16	自らの手でカップや花器などの焼き物を作ることを楽しみましょう。	
	28	スタンドグラス	月2回	第2・4 金曜日	13:30～ 15:30	よだ きよこ 依田 清子	10	スタ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発見しましょう。	
	29	パッチワーク	月2回	第2・4 金曜日	13:30～ 15:30	こばやし すまこ 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	うえはら まみ 上原 まみ みやざわ 宮澤ゆかり	親子 12組	10カ月位からの未就園の親子が楽しめる遊びがいっぱいです。(リトミック・工作など)	
	31	音楽に合わせてパドル体操	月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 15:00	おおさわ きよこ 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	わたべ いずみ 渡部ひで子 泉 なるみ	20	笑う体操と呼吸法を合わせた健康法！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	すぎはら みよこ 杉原三四子	20	太極拳はゆったりした動作です。無理をせず体を動かし運動不足解消に役立ちます。	
	34	楽しくウォーキング	月2回	第1・3 火曜日	9:00～ 10:30	まち きよこ 町 季与子	10	健康は歩く事から！専用ポールを使って歩きます。身体が軽くなりますよ。	
	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～ 11:00	すずき えみ 鈴木 絵美	10	呼吸とゆっくりな動きで身体と心に変化!! 椅子に座って行う気持ちいいストレッチ体操です。	
	36	椅子でかんたんからだケア (ジャイロキネシス®)	月2回	第2・4 金曜日	10:00～ 11:00	やまなか あきこ 山中 朗子	20	ゆっくりとした動きで心も体も気持ちよく整えます。足腰や姿勢も軽やかに♪ (10月～2月は月1回)	
	37	詩吟	昼	月2回	第1・3金曜日	14:00～ 16:00	あらい こうしゅう 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	さとう ゆうじ 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	みやした しずえ 宮下 静枝	10	歌詞の内容を手話表現し踊ります。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 (古流松藤会)	月2回	第1・3 月曜日	10:00～ 12:00	うえはら まゆみ 上原真由美	10	家の中にお花を飾ってみませんか。基本から楽しく学びましょう。	
	42	いけばな (草月流)	月2回	第1・3 月曜日	18:00～ 20:00	てらしま むつこ 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。	
	43	茶道 (表千家)	月2回	第2・4 水曜日	13:30～ 15:30	しんぼ としこ 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	たかはし なおこ 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。	

令和4年度 東御市生涯学習講座

趣味	45	楽しくけん玉	月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 14:30	のぼら まさこ 野原 昌子	10	初心者向け。男女年齢を問わず足腰の強化、認知症予防にも効果がある全身運動です。
	46	東御市健康 脳トレ麻雀	月2回	第2・4 金曜日	12:40～ 17:00	おかざき まさよし 岡崎 正良	24	麻雀は認知症予防やボケ防止に良いとされています。 ※対象は初心者と覚え始めの方のみ。

※曜日・時間等は変更になる場合があります。

滋野公民館 (10月まで)

◆受講料 1,500 円の講座 (別途材料費等がかかる場合があります。)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
絵画	47	水彩画	月2回	第2・4 月曜日	10:00～ 15:30	よしだ すみこ 吉田 澄子	10	描くことは、向上心とストレス解消になります。
	48	やさしい絵画	月2回	第2・4 水曜日	9:00～ 14:00	わかばやし くにお 若林 邦宏	15	自分のペースで描きましょう。
	49	自在に楽しむ書道	月2回	第1・3 土曜日	13:30～ 15:30	ふるかわ あきひさ 古川 暉久	15	見て、書いて、おもしろい書を目指します。
手芸・工芸	50	樹脂粘土	月2回	第2・4 水曜日	13:00～ 15:00	うちだき よこ 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。
	51	いけばな	月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 15:30	たくち ふみこ 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。
	52	手編み	月2回	第1・3 金曜日	13:30～ 15:30	せきた よしこ 関田 佳子	10	楽しく編み物をしましょう。
	53	クラフトのかご作り	月2回	第2・4 月曜日	10:00～ 14:30	こみやまはなこ 小宮山花子	15	クラフトテープでバッグやかごを作ります。
健康・運動	54	気功体操	月2回	第2・4 火曜日	14:00～ 15:00	ふかい もりよ 深井 守代	10	心と体と呼吸を整え、すこやかな毎日を!!
	55	パドル健康体操	月2回	第2・4 火曜日	19:30～ 21:00	おおさわ きょうこ 大澤 享子	20	《笑って楽しく健康美》年齢・性別は問いません。パドルを持って運動不足・ストレス解消に、楽しみましょう。
	56	東御健康体操教室	月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 15:30	こうづ みねこ 神津 峰子	15	免疫力を向上させて、健康維持のため運動不足を解消しましょう。
	57	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1・3 木曜日	19:30～ 20:30	すずき えみ 鈴木 絵美	10	呼吸とゆっくりな動きで、身体と心に変化。椅子に座って行うとても気持ちいいストレッチ体操です。
	58	ヨガ&ストレッチ	月2回	第2・4 金曜日	10:00～ 11:30	ながさき のりこ 長崎 典子	25	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。今回で9年目の講座、ヨガが初めての方も大歓迎です。
	59	顔ヨガ	月2回	第1・3 金曜日	14:00～ 15:00		10	マスク生活でたるんだ顔の筋肉に刺激を与えます。
	60	ストレッチポール	月2回	第2・4 金曜日	14:00～ 15:00	さいとう 斉藤しのぶ	8	円柱形のポールの上に寝て、腰痛、肩こり、猫背解消。骨盤底筋群トレーニングもします。
	61	フォークダンス	月2回	第2・4 土曜日	14:00～ 15:30		15	外国の文化に触れて、簡単なフォークダンスを楽しく踊ります。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	たかとう けいさき 高藤袈裟幸	15	簡単なレクリエーションダンス、歌踊り、リズム体操、介護予防音楽レクリエーション等楽しく踊ります。
	63	太極拳にしたしむ	月2回	第2・4 土曜日	10:00～ 12:00	かとう かつみ 加藤 克己	10	転倒防止、体力維持、免疫能力を高める為に、いっしょに太極拳を学び親しみましょう。



令和4年度 東御市生涯学習講座

音楽	64	箏（生田流）	月2回	第2・4 木曜日	9:00～ 14:00	あかざわ 赤澤 裕子	10	古典曲からポップスまで。初心者から熟練者まで。個人練習と全体練習どちらでも選べます。楽器がない方はご相談ください。
	65	唱歌・童謡	月2回	第1・3 月曜日	14:00～ 15:30	こばやし 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。
	66	鼓・太鼓	月2回	第2・4 木曜日	19:00～ 20:00	かただきしゅんか 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、ストレス解消、気分転換、肩の運動、そして仲間との楽しい時間を過ごしましょう。
趣味	67	パソコンと デジカメ写真	月2回	第1・3 月曜日 (祭日は除く)	9:30～ 11:30	こいづみ 小泉 静男 たむら 田村 恵子	10	パソコンでワードを使って写真を編集・整理し、思い出アルバムや年賀状を作りましょう。(持ち物ノートパソコン、デジカメ)
	68	茶道・表千家	月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 15:30	しみず 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。
	69	着付け	月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 16:00	こいけ 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。一人ひとりに合う着方を学びます。
	70	男性料理	月1回	第2木曜日	9:00～ 13:30	さとうえみこ 佐藤恵美子	8	美味しく簡単にできるポイントを学びましょう。
	71	パスタとスープ 講座	月1回	第1木曜日	9:00～ 13:30		8	イタリア、マンマの家庭料理にトライしてみましょう！

※曜日・時間等は変更になる場合があります。

祢津公民館

◆受講料 1,500 円の講座 (別途材料費等がかかる場合があります。)

	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	72	体に良い俳句づくり 入門	月1回	第2月曜日	13:30～ 15:30	くぼた 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1,000円)
	73	芭蕉を読む	月1回	第4水曜日	13:30～ 15:30		10	芭蕉の出生から「奥の細道」前夜までを学びます。(資料代2,000円程度)
絵画	74	やさしい水彩画	月1回	第4金曜日	10:00～ 14:00	ごとう 後藤 通子	5	静物・風景画の描き方を初心者にやさしく指導します。(別途モチーフ代あり。)
工芸	75	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	もり 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	76	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	こみや 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。
	77	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 火曜日	10:00～ 11:30	のほら 野原 昌子	20	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。
	78	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	さばら 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)
	79	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1・3 金曜日	10:00～ 11:00	まづき 鈴木 絵美	10	呼吸とゆっくりな動きを椅子に座って行います。「体が軽い!」を体験してください。

令和4年度 東御市生涯学習講座

音楽	80	ママといっしょ！ リトミック	I	10月まで 月2回	第2・4 月曜日	9:45～ 10:30	おおくぼ ゆき 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)
	81		II			10:45～ 11:30		10組	
	82	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	やままる 山丸 洋子	10	いろいろ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)
	83	くるみコカリナ (中級)		12月まで 月2回	第1・3 木曜日	14:30～ 15:45	いわた 岩田 悦子	20	くるみの木から生まれたコカリナと一緒に楽しみましょう。 (初めてのの方は、ご相談ください)
	84	合唱を楽しむ会		月1回	第3木曜日	19:00～ 20:30	とみおか 富岡 茂樹 こばやし 小林 収子	25	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楽しみましょう。
趣味	85	身近に使えるアロマセラピー		月1回	第2木曜日	10:00～ 11:30	すのはら 春原 沙織	5	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)

◆受講料 3,000 円の講座 (別途材料費等がかかる場合があります。)

趣味	86	書道		月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 15:30	やぎさわ 柳澤 芳夫	15	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。
	87	オカリナの会		月2回	第1・3 火曜日	19:00～ 20:30	やなぎさわ 柳澤 佑三	25	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。
	88	バランスボール		月2回	第1・3 水曜日	10:00～ 12:00	こやま 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。

※曜日・時間等は変更になる場合があります。

和公民館

◆受講料 1,500 円の講座 (別途材料費等がかかる場合があります。)

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容(概略)
手芸	89	パッチワーク	10月まで 月2回	第1・3 水曜日	13:30～ 15:30	こばやし 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	90	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	つちや 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。
	91	パドル健康体操	10月まで 月2回	第2・4 木曜日	10:00～ 11:30	こみや 小宮 順子	35	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。
	92	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 水曜日	13:30～ 14:30	すずき 鈴木 絵美	10	呼吸とゆっくりな動きで身体と心に変化！！椅子に座って行う、とても気持ちいいストレッチ体操です。
	93	唱歌童謡	10月まで 月2回	第2・4 火曜日	13:30～ 15:00	なるさわ 成澤 尚美	20	唱歌童謡をはじめ、色々な歌を楽しく歌っています。
趣味・料理	94	フラワーアレンジ	2月まで 月1回	第2土曜日	13:30～ 15:00	やまうら 山浦 夏子	10	身近な器で、お花のもつ力を得てお花と対話しながらアレンジを楽しみましょう。
	95	着付け	11月まで 月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 15:30	ふかい 深井 孝子	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。(教材費がかかります)
	96	初めての木彫り	10月まで 月2回	第1・3 月曜日	13:30～ 15:30	こみや 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 材料費等がかかります)
	97	蕎麦を打って食す	2月まで 月1回	第2土曜日	9:30～ 12:00	こひなた 小日向 晴夫	10	そばを打って茹でたての蕎麦を食し、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。

令和4年度 東御市生涯学習講座

◆受講料 3,000 円の講座

(別途材料費等がかかる場合があります。)

書道・絵画	98	書道入門	1月まで 月2回	第2・4 火曜日	13:30～ 15:00	たかはし 高橋 ぼくう 麦宇	7	初心者歓迎。楷書の基礎から行書まで、漢字仮名交じり文なども。(教材費、月500円)
	99	やさしい油絵 水彩画	1月まで 月2回	第2・4 月曜日	8:40～ 12:30	おかざき 岡崎 まさよし 正良	13	絵を描くことはとても脳の働きを良くします。やさしく指導しますのでこの際、飛び込んでみませんか。(但し、スケッチブック、筆、絵の具は個人負担)
手芸	100	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	たなか 田中 ひろこ 博子	8	自然素材で作る温かさあふれる人形です。手作りの楽しさを味わいましょう。(材料費 7,143円)
趣味	101	初めての脳トレ麻雀	1月まで 月2回	第1・3 金曜日	12:40～ 17:00	おかざき 岡崎 まさよし 正良	14	今、麻雀は認知症予防やボケ防止にとても良いと言われています。この機会に、是非皆さん参加してみませんか。(但し、初心者と覚え始めの方を対象)経費は無料。
健康	102	太極拳	1月まで 月2回	第2・4 水曜日	9:00～ 10:30	やの 矢野 けいこ 啓子	20	太極拳をしてみたい方、入門から始めますので、是非ご参加ください。流れる音楽の中で体幹を鍛えましょう
	103	ヨガで健康に	2月まで 月2回	第1・3 月曜日	13:30～ 14:30	まち 町 きよこ 季与子	20	身体を動かしてリフレッシュ!
音楽	104	楽しいマンドリンアンサンブル	2月まで 月2回	第1・3 金曜日	13:30～ 16:30	たなか 田中 ひろあき 宏明	25	初心者から中級者まで受講できます。初心者には楽器を貸与します。マンドラ・ギターを弾ける方も募集します。

※曜日・時間等は変更になる場合があります。

北御牧公民館

◆受講料 1,500 円の講座

(別途材料費等がかかる場合があります。)

	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	105	短歌	2月まで 月1回	第3火曜日	10:00～ 12:00	たけい 武井 よしこ 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よう。
健康	106	パドル健康体操	10月まで 月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 15:00	こみや 小宮 ゆきこ 順子	25	權(おしゃもじ)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。
	107	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	第1・3 水曜日	13:30～ 14:30	まづき 鈴木 えみ 絵美	10	呼吸をゆっくりな動きで、身体と心に変化!! 椅子に座って行う、とても気持ちいいストレッチ体操です。
音楽	108	ママと いっしょ!	10月まで 月2回	第1・3 金曜日	9:45～ 10:30	おおくぼ 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か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)
	109	リトミック			10:45～ 11:30		10組	
趣味・自然	110	盆栽	月1回	第2木曜日	13:30～ 15:00	たかみさわ 高見澤まさよし 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。
	111	茶道	11月まで 月2回	第2・4 金曜日	19:30～ 21:00	いで 井出 そうこう 宗江	8	茶道は茶を点てるだけでなく、床の間の花の置き方、掛軸の見方などを学びます。
	112	竹紙、紙すき体験	11月まで 月2回	第2・4 金曜日	14:00～ 15:30	たかはし 高橋とし子	10	手作りの大変さ、出来上がった時の喜びを味わいましょう。
	113	自然観察会(野外)	11月まで 月1回	第3水曜日 (月2回の時あり)	8:00～ 11:30	わたなべ 渡辺 けんいち 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。
	114	和文化に親しむ (青年研修センター)	11月まで 月2回	第1・3 土曜日	10:00～ 12:00	ましの 真篠 よしこ 良子	8	ゆかたや着物の着方を学びながら、お茶席体験なども行なっていきます。
書道	115	刻字	月1回	第2木曜日	19:00～ 21:00	おだ 小田 がしゅう 雅舟	10	中国の古代文字を板に刻する。

令和4年度 東御市生涯学習講座

◆受講料 3,000 円の講座 (別途材料費等がかかる場合があります。)

手芸	116	編み物	月2回	第2・4 火曜日	13:30～ 15:30	やなぎさわ 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・小物等一緒に編みましょう。
音楽	117	愛唱歌をうたう	2月まで 月2回	第2・4 水曜日	10:00～ 11:30	こばやし みちこ 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。

※曜日・時間等は変更になる場合があります。

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)
118	埋蔵文化財	3月まで 隔月1回	第1金曜日	13:30～ 15:30	ほった ゆうじ 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。
119	古文書	3月まで 月1回	第3日曜日	13:30～ 15:30	てらしま たかし 寺島 隆史	15	古文書に親しみ郷土の歴史を学び、初歩の講座です。
120	現代詩に親しむ	3月まで 隔月1回	第3土曜日	13:30～ 15:30	さかい つとむ 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。

※曜日・時間等は変更になる場合があります。

◆申し込みについて

◆申込期間 4月11日(月)～4月22日(金)【公民館は土・日、図書館は休館日を除く】

◆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のうえ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おり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もダウンロードできます。

令和4年度 東御市生涯学習講座申込書

受付期間 4月11日(月)～4月22日(金)

※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。

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
		(〒 - )		

令和4年度 東御市生涯学習講座申込書

受付期間 4月11日(月)～4月22日(金)

※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。

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
		(〒 - )		