

地域づくり・人づくりにつながる121の講座が待っています！

令和5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）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。

- ◆**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** 3月13日（月）～27日（月）
- ◆**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**してください。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**。
- ◆**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。
- ◆**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



※土・日曜日、祝日を除く

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)
教養・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。
	4 現代詩に親しむ(新規講座)	月1回	隔月 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。
	5 古文書(新規講座)	月1回	第4木曜日	13:30～15:30	やなぎさわ けいじ 柳沢 恵二	15	古文書に親しみ郷土の歴史を学ぶ、初歩の講座です。
	6 埋蔵文化財(新規講座)	月1回	第2木曜日	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。
絵画・書道・趣味・運動	7 水彩画	月1回	第3金曜日	9:30～15:00	たかとう よしゆき 高藤 俊幸	15	初心者の水彩画(静物・風景画)を新しい技術で楽しく学びます。
	8 絵手紙	月1回	第1金曜日	12:45～14:45	いわもと ゆきえ 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。
	9 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。
	10 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。
	11 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。
	12 Windowsパソコン入門コース	月1回	第2木曜日	19:00～20:30		8	Windowsパソコンで、文字入力、文章作り、ネット検索、初心者向けです。
	13 楽しさ広がる夢のスマホ活用教室!	月1回	第2水曜日	10:00～11:30	さとう たかし 佐藤 貴	25	生活に役立つ便利なスマホの使い方を楽しくわかりやすくお伝えします。
	14 「もったいない」講座	月1回	第3土曜日	9:30～11:00	もり まり子 ごとう やすえ 後藤 安恵	15	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。
	15 「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	森作品を動きのある朗読劇として発表会に向けて練習します。楽しいですよ。
	16 パン講座(ステップアップ中級)	月1回	第3火曜日	8:30～13:00	さとう えみこ 佐藤 恵美子	10	無添加の美味しいパン作り、基本をもとに更にレベルアップしてみましょ!
	17 パン講座(ステップアップ上級)	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。
	18 アロマでせっけんづくり(新規講座)	月1回	第2火曜日	19:30～20:30	むつみ れいゆ 睦海 麗祐	7	精油を使ってせっけんをやクラフトを作ります。
	19 リラックスヨガ(新規講座)	月1回	第2水曜日	10:00～11:15	ぺい まり	10	マットに寝ながら、リラックスした姿勢でヨガ&ストレッチをしましょう♪
	20 ヨガで開脚前屈(入門編)(新規講座)	月1回	第1土曜日	10:00～11:15	ぺい まり	10	身体が硬くても大丈夫。楽しくゆっくり、開脚前屈で床に胸ベターを目指します。
	21 身体が楽になるストレッチ体操(ジャイロキネシス®)	月1回	第1金曜日	9:00～10:00	すずき えみ 鈴木 絵美	10	呼吸とゆっくりな動作で身体と心身を整えます。椅子に座って行うストレッチ体操です。

令和5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。)

語学・ 絵画・ 書道	22	たのしい英語	月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 15:30	すずき 富美子 鈴木 富美子	10	英語を読む書くを好きな人達が、苦手な話し聞く機会を求めて集まります。	
	23	油絵(アクリル)	月2回	第2・4 月曜日	13:30～ 15:30	おけた 明夫 桶田 明夫	10	身近な物、風景を自身の思いを込めて、油絵・アクリル画を楽しく制作します。	
	24	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	10	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。	
	25	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	10	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。	
	26	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	15	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す。	
美術工芸・ 手芸・ 陶芸	27	かご編み	月2回	第1・3 金曜日	10:00～ 12:00	あおき よしこ 青木 嘉子	12	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。	
	28	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。	
	29	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	10	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。	
	30	ポーセリンアート (新規講座)	月2回	第2・4 火曜日	10:00～ 11:30	えのもと けいこ 榎本 恵子	10	白磁に専用のシールを貼り自分だけのアレンジで簡単に出来ますよ。	
	31	陶芸	月2回	第1・3 土曜日	13:30～ 15:30	さくらい よしたか 桜井 芳孝	20	だれにでもできます。 カップや花器など焼き物を作ることを楽しみましょう。	
	32	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楽しみましょう。	
33	パッチワーク	月2回	第2・4 金曜日	13:30～ 15:30	こばやし まちこ 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	34	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 ゆかり 宮澤 ゆかり	親子 11 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)	
	35	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 きょうこ 大澤 亨子	30	音楽に合わせて楽しくパドル体操。脳トレ、筋トレ、ストレス解消になります。	
	36	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 ひでこ 渡部 ひでこ いづみ なるみ 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。	
	37	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。	
	38	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	健康は歩きから！専用ポールを使って歩きます。身体が軽くなりますよ。	
	39	モルック (新規講座)	月2回	第1・3 月曜日	9:30～ 11:30	さとう あけみ 佐藤 暁	10	木と木をあて、健康づくりを促進するニュースポーツです。	
	40	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。
	41		夜	月2回	第1・3金曜日	19:00～ 21:00		10	
	42	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	10	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。	
	43	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	手話表現をして踊ります。軽い運動で脳トレにもなります。	

令和5年度 東御市生涯学習講座

華道・茶道・趣味	44	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	お花をいけてみませんか。基本から楽しく学びましょう。	
	45	いけばな (草月流)	月2回	第1・3 月曜日	18:00～ 20:30	てらしまむつこ 寺島 睦子	10	美しい花とよりそい基本を学びながらお花を楽しみましょう。	
	46	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。	
	47	茶道 (裏千家)	月2回	第1・3 火曜日	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。	
	48	きものの着付と マナー	昼	月2回	第2・3 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、一人で着てマナーも身に付け健康も増進します！
	49		夜	月2回	第2・3 火曜日	19:00～ 21:00		10	
	50	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です。※但し、対象は初心者と覚え始めの方	

※曜日・時間等は変更になる場合があります。

滋野公民館 (篆刻・刻字講座以外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)
書道・絵画	51	水彩画	月2回	第2・4 月曜日	10:00～ 15:30	よしだ まみこ 吉田 澄子	10	室内で花、瓶、果実等を描いて色をつける。
	52	やさしい絵画	月2回	第2・4 水曜日	9:00～ 14:00	わかばやし くみひろ 若林 邦宏	15	自分のペースで描きましょう。
	53	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	筆づかいを基本から楽しく練習します。
手芸・工芸・書道	54	樹脂粘土	月2回	第2・4 水曜日	13:00～ 15:00	うちだ まよこ 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。
	55	いけばな	月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 15:30	たぐち 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。
	56	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。
	57	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、PPバンドでかごやバッグを作ります。
	58	篆刻・刻字 (新規講座)	2月まで 月1回	第1月曜日	13:30～ 15:30	おだ げしゅう 小田 雅舟 てらしまたいはく 寺島大傑(助手)	10	古代、現代文字の篆書を用いて板に刻したり、古代文字を使って印を作り篆刻を楽しみます。
健康・運動	59	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。
	60	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 木曜日	9:00～ 10:00	すずき えみ 鈴木 絵美	10	呼吸とゆっくりな動作で心身を整えます。椅子に座って行うストレッチ体操です。
	61	東御健康体操教室	月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 15:00	こうづ かねこ 神津 峰子	10	免疫力、抵抗力を向上させて、健康維持のため体を動かしましょう。
	62	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。
	63	顔ヨガ	月2回	第1・3 金曜日	14:00～ 15:00	さいとう 斉藤しのぶ	10	マスク生活でたるんだ表情筋に刺激を与えます。
	64	ストレッチポール	月2回	第2・4 金曜日	14:00～ 15:00		8	円柱状のポールの上に寝て、腰痛、肩こり、猫背を解消します。骨盤底筋群トレーニングもします。
	65	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!!

令和5年度 東御市生涯学習講座

健康・運動	66	ポッチャ (新規講座)	月2回	第2・4 金曜日	19:00～ 20:30	さみぞ かずこ 三溝 和子 (東御市スポーツ 推進委員)	20	ポッチャのおもしろさを知り、ゲームの流れを基本から習得し、仲間を増やしましょう。
	67	シニア フォークダンス	月2回	第2・4 土曜日	14:00～ 15:30	たかとう けい さゆき 高藤 袈裟幸	15	簡単なフォークダンス、レクダンス、リズム体操など。心も身体もリフレッシュします。
	68	シニアレクリエーションダンス	月1回	第3土曜日	10:00～ 11:30		15	簡単なレクダンス、フォークダンス、歌踊り、リズム体操、介護予防音楽レクリエーション。椅子でダンスも。
	69	太極拳にしたしむ	月2回	第1・2 土曜日	10:00～ 12:00	かとう かつみ 加藤 克己	12	太極拳の基本の基本（五防功と入門太極拳）を習って体力作り。
音楽	70	箏（生田流）	月2回	第2・4 木曜日	8:30～ 13:00	あかざわ ゆうこ 赤澤 裕子	10	初心者可。個人レッスンとグループレッスンがあります。楽器がない方はこちらにご相談ください。
	71	唱歌・童謡	月2回	第1・3 月曜日	13:30～ 15:00	こばやし しゅうこ 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ましょう。
	72	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	8	鼓・太鼓など日本古来の楽器を楽しく打ち、気分転換、肩の運動、そして仲間との楽しい時間をすごしましょう。
趣味	73	パソコン教室	月2回	第2・4 火曜日	9:30～ 11:30	こいずみ しずお 小泉 静男 たむらけいこ 田村 恵子(助手)	10	パソコンでワード基礎やお絵描きをして、翌年の年賀状も作成しましょう。(持ち物 ノートパソコン)
	74	茶道・表千家	月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 15:30	しみず みえ 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。
	75	着付け	月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 16:00	こいけ なみえ 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。
	76	男性の料理	月1回	第2木曜日	9:00～ 13:30	さとう えみ こ 佐藤 恵美子	10	基本の料理、簡単にできるポイントを学びましょう！

※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	77	体に良い俳句づくり入門	3月まで 月1回	第1月曜日	13:30～ 15:30	くぼた えいじ 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)
	78	芭蕉を読む	3月まで 月1回	第4水曜日	13:30～ 15:30		10	「野ざらし紀行」・「笈の小文」・「更科紀行」を読み、「奥の細道」以前の芭蕉について学びます。(資料代2,000円)
絵画	79	やさしい水彩画	3月まで 月1回	第4金曜日	9:30～ 14:00	ごとう みちこ 後藤 通子	5	静物・風景画の描き方を初心者になさしく指導します。(別途モチーフ代あり。)
工芸	80	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 ますこ 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)
	81	スタンドグラス (新規講座)	12月まで 月1回	第2火曜日	10:00～ 12:00	なかの みゆ 中野 穂	10	スタンドグラスで写真入れ、小物入れ、コースター、アクセサリー、壁掛けの鏡など、身近で生活に使える作品作りをします。(初心者でもできます) (別途材料費2,000円～)
健康・運動	82	音楽に合わせて パドル体操 「なでしこ」	9月まで 月2回	第2・4 火曜日	10:00～ 11:30	のほら ますこ 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。
	83	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	さほら ともむね 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。(強度が高い運動があります、あらかじめご了承下さい) (資料代2,000円)

令和5年度 東御市生涯学習講座

健康	84	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 金曜日	9:00～ 10:00	鈴木 絵美	10	呼吸とゆっくりな動作で心身を整えます。椅子に座って行うストレッチ体操です。
	85	ママといっしょ！ リトミック	10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。音楽を通して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)
86	10:45～ 11:30				10組			
音楽	87	ミュージックベル	9月まで月2回 10月から月1回	第1・3 木曜日	10:00～ 11:30	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)
	88	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	岩田 悦子	10	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)
	89	合唱を楽しむ会	3月まで 月1回	第3木曜日	19:00～ 20:30	福岡 茂樹 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。

◆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	90	書道	3月まで 月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 15:00	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。
	91	オカリナの会	3月まで 月2回	第1・3 火曜日	19:00～ 20:30	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。
	92	バランスボール	3月まで 月2回	第1・3 水曜日	10:00～ 12:00	小川 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	93	パッチワーク	10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。
	94	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。
健康・自然・音楽	95	パドル健康体操	10月まで 月2回	第2・4 木曜日	10:00～ 11:30	野原 昌子	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。
	96	頭の体操教室	2月まで 月1回	第1木曜日	10:00～ 11:30	荒井 寿雄	10	楽しく、少し体を動かし、ちょっと考えてみましょう。誰にでも出来ます。
	97	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 木曜日	9:00～ 10:00	鈴木 絵美	10	呼吸とゆっくりな動作で心身を整えます。椅子に座って行う、ストレッチ体操です。
趣味	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	20	唱歌童謡をはじめ、色々な歌を楽しく歌っています。
	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。
	100	着付け	11月まで 月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 15:30	深井 孝子	8	基本の着付けと状況によって抹茶のお作法等をお教えます。(教材費がかかります)
	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、木彫りに興味のある方、色々な物を彫ってみましょう(上田獅子頭等)(別途 材料費等がかかります)
	102	茶道 裏千家	10月まで 月2回	第2・4 金曜日	13:30～ 15:30	真篠 良子	6	お茶のたて方いただき方を基本から学びます。お茶席も体験してみましょう。

令和5年度 東御市生涯学習講座

料理	103	蕎麦を打って食す	2月まで 月1回	第2土曜日	9:30～ 12:00	こひなたはるお 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。
----	-----	----------	-------------	-------	----------------	------------------	----	--

◆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	104	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 ばくう 麦宇	7	初心者歓迎。楷書・行書・調和体など。(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	8:40～ 12:30	おかざき 岡崎 まさよし 正良	13	人生100年、絵を描きながら過ごしてみませんか。きっと楽しいひと時になると思います。思い切って飛び込んでみませんか。初心者大歓迎です。(スケッチブック、筆、絵の具等は自己負担)
手芸	106	かわいい抱き人形作り	1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	布、羊毛で作る人形です。手作りの楽しさを味わいましょう。(材料費 7,143円)
趣味・健康・音楽	107	初めての脳トレ麻雀	2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	昔やった麻雀は、今、脳トレやボケ防止に良いと完全復活しています。日頃からやってみたいと思っている方この際やってみませんか楽しい人生になりますよ。但し、初心者と覚え始めの方を対象です。
	108	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	15	太極拳で足腰を強くする。
	109	ヨガで健康に	2月まで 月2回	基本、第1・3 月曜日	13:30～ 14:30	まち 町 きよこ 季与子	10	ヨガで無理なくリフレッシュ!
	110	楽しくマンドリンを弾こう	2月まで 月2回	第1・3 火曜日	13:30～ 16:00	なるさわ 成澤 なおみ 尚美	15	初心者から中級者まで受講できます。楽器の貸与もしますので初めてでも大丈夫です。一緒に楽しく演奏しましょう。

※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	111	短歌	2月まで 月1回	第3火曜日	13:30～ 15:00	たけい 武井 よしこ 良子	10	日々の生活や周りの自然の中の気付きや思いを、普段の言葉で表してみましよう。
健康	112	身体が楽になる ストレッチ体操 (ジャイロキネシス)	12月まで 月2回	第1・3 火曜日	9:00～ 10:00	すずき 鈴木 えみ 絵美	10	呼吸とゆっくりな動作で身体と心を整えます。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	113	ママといっしょ! リトミック	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)
	10:45～ 11:30				10組			
趣味・自然	115	盆栽	2月まで 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。
	116	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	お茶を点てるだけでなく、床の間の花の置き方、掛軸の見方なども学びます。
	117	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	15	鳥・蝶・蜻蛉を中心に野外に出て観察を行います。
	118	和文化に親しむ (青年研修センター)	12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	着物の着付けを学びながら、お茶・お香・写経などの日本文化にふれていきます。

令和5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。)

健康	119	パドル健康体操	2月まで 月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 15:00	のほら まさこ 野原 昌子	25	初めての方も無理なく音楽に合わせて出来るストレッチ体操です。転倒・寝たきり予防に役立ちます。
手芸	120	編み物	2月まで 月2回	第2・4 火曜日	9:30～ 11:30	やなぎさわ 柳澤まさる	12	編み物が好きな方も苦手な方も、小物からセーターまで楽しく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	第2・4 水曜日	10:00～ 11:30	こばやし みちこ 小林美智子	20	昔懐かしい曲から最新の曲まで一緒に楽しく歌って気分もリフレッシュ!!

※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 3月13日(月)～3月27日(月)【土・日曜日・祝日を除く午前8時30分～午後5時】

◆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。

切り取り

令和5年度 東御市生涯学習講座申込書

受付期間 3月13日(月)～3月27日(月)

※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

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

令和5年度 東御市生涯学習講座申込書

受付期間 3月13日(月)～3月27日(月)

※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

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

令和5年度 東御市生涯学習講座申込書

受付期間 3月13日(月)～3月27日(月)

※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

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

切り取り

切り取り

切り取り

切り取り

切り取り