

# 講座案内

**共通事項** 郵送での申し込みはできません。また、身体障害者福祉センター講座を除き、電話での申し込みもできません。代理人による申し込みはできますが、原則1人につき1人(組)の申し込みとなります。申込者が少ないときは開講しない場合があります。

**受講料** 図教材費(材料費)

## 一色町公民館 子ども大学講座

**対象** 市内在住または在学の各講座で定める対象者  
**申込期間** 4月19日(金)～5月5日(祝) 午前9時～午後8時30分。ただし、月曜日を除く。

**申込方法** 直接一色町公民館へ。申込期間内に定員を超えた場合は抽選。

**その他** 「レッツ茶道」は、別途テキスト代300円が必要。

**問合先** 一色町公民館 (☎72・3411)

講座名	対象	日時など	内容	定員	費用	講師
レッツ茶道	小学3年生～中学生	5月25日～25年3月1日の毎週土曜日 全15回 午後1時30分～3時30分	日常の礼儀作法、お茶のいただき方・お点前などを学びます	10人	受3,000円 教3,800円	岡田宗苗氏
手芸クラブ	小学3年生～中学生	5月25日～9月14日の毎週土曜日 全10回 午後1時30分～3時30分	世界に1つだけの自分の作品を作る、簡単で楽しい手芸です	10人	受2,000円 教3,000円	犬塚妙子氏
英語で遊ぼう	小学生(低学年)	5月25日～9月14日の毎週土曜日 全10回 午前10時～10時40分	英語を使った遊びや活動を通して、英語表現に親しみます	各12人	受2,000円	ルス・シャーリー氏
	小学生(高学年)	5月25日～9月14日の毎週土曜日 全10回 午前10時50分～11時30分				
クッキング①	小・中学生	5月25日～9月14日の毎週土曜日 全5回 午後1時30分～3時30分	計量や包丁の使い方、魚の下ごしらえなど料理の基本を学び、料理やお菓子を作ります	各10人	受1,000円 教2,000円	畔柳紀子氏
クッキング②	小・中学生	5月26日～9月15日の毎週日曜日 全5回 午後1時30分～3時30分				
楽しい絵手紙を描こう	小学3年生～中学生	5月26日～7月14日の毎週日曜日 全5回 午前9時30分～11時30分	絵手紙の基礎を学び、季節の花や行事の一場面を描きます	10人	受1,000円 教100円	市川百合子氏
こども絵画	小学生	5月26日～9月1日の毎週日曜日 全10回 午前9時30分～11時	水彩画や貼り絵を制作し、絵画表現を楽しみます	15人	受2,000円	田中宏治氏
こども陶芸教室	小・中学生	6月15日～8月17日の毎週土曜日 全5回 午前10時～11時30分	陶芸の基本を学び、粘土に触れて自分の作品を作ります	15人	受1,000円 教3,000円	深谷勝信氏

## 一色町公民館 生きがい大学

**対象** 市内在住または在勤のおおむね55歳以上の方  
**申込期間**  
 ▶文化講座…4月18日(木)午前9時～5月8日(木)午後8時30分

▶健康講座…4月23日(火)午前9時～5月15日(火)午後8時30分  
 ※月曜日を除く。

**申込方法** 直接一色町公民館へ。申込期間内に定員を超えた場合は抽選。

**問合先** 一色町公民館 (☎72・3411)

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
文化講座	6月4日(火)・15日(土)、7月18日(木)、9月11日(木)・26日(木) 全5回 午後1時30分～3時30分	みんなで短歌や俳句などの日本の文化や歴史を学びます	16人	受1,000円	齊藤すみ子氏 服部久仁子氏 榎原稔氏
健康講座	6月20日(木)、7月11日(木)、8月1日(木)・29日(木)、9月19日(木) 全5回 午後1時30分～3時30分	みんなで簡単な運動や正しい健康の知識を学びます	16人	受1,000円	本多克周氏

## 一色町公民館 体験なんでも屋

対象 市内在住、在勤または在学の16歳以上の方  
 申込期間 4月23日(火)午前9時～5月15日(水)午後8

時30分。ただし、月曜日を除く。  
 申込方法 直接一色町公民館へ。申込期間内に定員を超えた場合は抽選。  
 問合せ 一色町公民館 (☎72・3411)

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
布ぞうり作り体験	6月2日(水)・9日(水) 全2回 午前9時30分～11時30分	裂いた布を編み、布ぞうりを作ります	12人	受400円 教1,000円	山本いさ子氏

## 室場ふれあいセンター前期講座

対象 市内在住、在勤または在学の16歳以上の方  
 ▶ベビーとお母さんの体操 第1部…3か月以上8か月未満のお子さんとその母親、第2部…8か月以上1歳未満のお子さんとその母親  
 ▶リフレクソロジー…女性のみ

申込期間 4月27日(土)午前9時～5月5日(木)午後9時。ただし、4月29日(金)を除く。  
 申込・問合せ 受講料を持参の上、直接室場ふれあいセンターへ。先着順。ただし、申込開始時に定員を超えた場合は抽選。  
 問合せ 室場ふれあいセンター (☎52・4699)

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
ガラスアート	5月16日～7月11日の毎回木曜日 全5回 午後1時30分～3時30分	ガラス板にリード線とフィルムを貼った作品を4点作ります	10人	受1,000円 教5,500円	清水伸子氏
シャドウボックス	5月17日～7月19日の毎回金曜日 全8回 午前10時～正午	数枚同じ紙を切り抜き、立体的に貼り合わせた作品を2点作ります	10人	受1,600円 教5,000円	新実映子氏
ベビーとお母さんの体操	5月17日～6月28日の毎週金曜日 全7回 ▶第1部…午前10時～10時50分 ▶第2部…午前11時～11時50分	赤ちゃんと楽しくエクササイズやベビーマッサージをします	各10組	受1,400円	増尾照子氏
料理教室	5月21日～7月30日の毎回火曜日 全6回 午後1時30分～3時30分	旬の食材を使って2・3人分の今晚のごちそうを作ります	18人	受1,200円 教6,000円	新実真智子氏
リフレクソロジー	5月22日～6月19日の毎回水曜日 全5回 午前10時～11時30分	骨粗しょう症の方でもできる、足裏から膝までのマッサージを学びます	10人	受1,000円 教300円	田中みどり氏

## 寺津ふれあいセンター前期講座

対象 各講座で定める対象者。市内在住、在勤または在学の方を優先。

申込期間 4月21日(水)午前9時～28日(水)午後9時。  
 申込方法 直接寺津ふれあいセンターへ。申込期間内に定員を超えた場合は抽選。  
 問合せ 寺津ふれあいセンター (☎58・1177)

講座名	対象	日時など	内容	定員	費用	講師
季節を彩るガーデニング	16歳以上の方	5月16日(木)、6月20日(木)、7月18日(木)の全3回 午後1時30分～3時30分	季節の草花でコンテナガーデンやハンギングバスケットを作ります	16人	受600円 教1回3,000円	金澤圭子氏
やさしいステンドグラス	16歳以上の方	5月17日～6月28日の毎週金曜日 全7回 午後7時～8時30分	ステンドグラスの鏡を自作します	16人	受1,400円 教3,300円	神谷恵子氏
リフレッシュアート	小学生以上の方	5月18日～9月7日の毎回土曜日 全10回 午前10時～11時30分	色鉛筆やパステルで、心で感じたまま自由に絵を描きます	16人	受2,000円 教1,200円	内田哲也氏
キッズチアダンス	3歳～小学2年生の女の子	5月18日～9月21日の毎回土曜日 全10回 午後1時30分～2時30分	ポンポンを持って元気に踊るチアガールを目指します	16人	受2,000円 教500円	松崎幸子氏

## 鶴城ふれあいセンター前期講座

対象 16歳以上の方。市内在住、在勤または在学の方を優先。

- ▶はじめてのかわいいパッチワーク…女性のみ
- ▶シニア向けパソコン教室…55歳以上の方

申込期間 4月25日(休)午後7時～5月3日(休)午後9時。ただし、4月29日(休)を除く。

申込方法 費用を持参の上、直接鶴城ふれあいセンターへ。先着順。ただし、申込開始時に定員を超えた場合は抽選。

問合せ先 鶴城ふれあいセンター (☎54・6565)

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
バランスボールエクササイズ	5月8日～8月7日の隔週水曜日 全8回 午後2時～3時30分	リズムに合わせ、バランスボールで有酸素運動をします	10人	受1,600円	鈴木祥子氏
はじめてのカンタラウンドダンス	5月14日～9月24日の毎回火曜日 全10回 午前10時～11時30分	音楽に合わせて、ワルツやルンバを輪になって踊ります	8人	受2,000円	小原正一氏
はじめてのかわいいパッチワーク	5月16日～11月7日の毎回木曜日 全10回 午後1時30分～3時30分	パッチワークを基礎から学び、さまざまな作品を作ります	12人	受2,000円 教実費	中丸奈美氏
シニア向けパソコン教室	6月21日～8月9日の毎週金曜日 全8回 午後1時～3時30分	文字入力やインターネット・メールなど、基礎から学びます	15人	受1,600円 教1,000円	黒野克典氏

## 三和ふれあいセンター前期講座

対象 16歳以上の方。市内在住または在勤の方を優先。

申込期間 4月27日(休)午前9時～5月3日(休)午後9時

時。ただし、4月29日(休)を除く。

申込方法 受講料を持参の上、直接三和ふれあいセンターへ。先着順。ただし、申込開始時に定員を超えた場合は抽選。

問合せ先 三和ふれあいセンター (☎52・4698)

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
さわやか太極拳	5月11日～8月24日の毎回土曜日 全8回 午後1時30分～3時	太極拳の基本的な動作を楽しく学びます	15人	受1,600円	杉浦吉弘氏
初めての詩吟	5月15日～9月4日の毎回水曜日 全8回 午後1時30分～3時	詩吟を初歩から習い、美しい詩歌を楽しみます	10人	受1,600円	大須賀要子氏
シニアのための健康体操	5月17日～9月6日の毎回金曜日 全8回 午前10時～正午	ストレッチとやさしい筋トレで心と体をリフレッシュします	15人	受1,600円	竹野文子氏
土曜料理教室	5月18日～9月7日の毎回土曜日 全8回 午前10時～午後0時30分	和食・洋食・中華料理などから家庭料理を楽しく学びます	16人	受1,600円 教1回800円	中村清子氏

## 福地ふれあいセンター前期講座

対象 市内在住または在勤の方

- ▶津軽三味線に挑戦！…15～50歳の方
- ▶はじめての美容バリエエクササイズ…18歳以上の方

申込期間 4月23日(休)午前10時～30日(休)午後9時。ただし、29日(休)を除く。

申込方法 受講料を持参の上、直接福地ふれあいセンターへ。先着順。ただし、申込開始時に定員を超えた場合は抽選。

問合せ先 福地ふれあいセンター (☎54・8900)

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
津軽三味線に挑戦！	5月4日～6月15日の毎回土曜日 全6回 午後6時30分～8時30分	ドレミから始め、基本的な曲を弾きます。三味線の貸し出し可	8人	受1,200円 教1,500円	岩瀬輝夫氏
家庭でできる簡単足圧	5月9日～7月4日の毎回木曜日 全6回 午後1時30分～3時30分	足裏を使ったマッサージで、むくみやこりをほぐす方法を学びます	10人	受1,200円	木村直美氏
はじめての書道	5月10日～6月28日の毎週金曜日 全8回 午前10時～正午	書道を基本から学びます	10人	受1,600円 教1,000円	杉山いな子氏
はじめての美容バリエエクササイズ	5月12日～7月14日の毎日日曜日 全5回 午後7時～9時	ストレッチと軽いトレーニングで美しいボディラインをつくります	10人	受1,000円	加藤真由氏

## 中央ふれあいセンター前期講座

**対象** 市内在住または在勤の方。16歳以上の方を優先

- ▶ チュニックを作る・始めましょうフラダンス・今日から始める英会話・スケッチ入門…初めての方を優先
- ▶ ヒップホップを踊ろう…小学5年生以上の方。

親子での参加も可

**申込期間** 4月23日(火)～30日(火) 午前9時～午後9時。ただし、29日(水)を除く。

**申込・問合先** 費用を持参の上、直接中央ふれあいセンターへ。先着順。ただし、申込開始時に定員を超えた場合はその場で抽選。

**問合先** 中央ふれあいセンター (☎56・7722)

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
レッツボウリング	5月7日～6月4日の毎週火曜日 全5回 午前10時30分～正午	市内ボウリング場で、ボールの持ち方・投げ方の基本やマナー、ルールなどを学びます	20人	受1,100円 教3,000円	西尾スターボウル 専属プロボウラー
チュニックを作る	5月7日～8月20日の毎回火曜日 全8回 午後1時～3時	ミシンの使い方を覚えて簡単なチュニックを作ります	10人	受1,600円 教260円	新井幸子氏
始めましょうフラダンス	5月9日～7月11日の毎回木曜日 全8回 午前10時15分～11時45分	歌詞に合わせた振り付けを体全体で表現して踊ります	20人	受1,600円	林厚子氏
今日から始める英会話	5月10日～6月28日の毎週金曜日 全8回 午前10時～11時30分	正しくきれいな発音で、簡単な日常会話を学びます	10人	受1,600円	ルイス・カレンポール氏
パッチワークを楽しむ	5月11日～7月20日の毎回土曜日 全6回 午後1時30分～3時30分	キルトを組み合わせ、小物入れやレッスンバッグを作ります	10人	受1,200円 教2,500円	重光道子氏
手品で隠し芸	5月15日～7月3日の毎回水曜日 全5回 午後7時～8時30分	ハンカチや新聞紙を使ったマジックを覚えます	10人	受1,000円 教3,000円	吉田正敏氏
ヒップホップを踊ろう	5月17日～7月5日の毎週金曜日 全8回 午後6時～7時	軽快な音楽に合わせて、アップテンポなダンスを踊ります	20人	受1,600円	細川由里菜氏
スケッチ入門	5月17日～8月30日の毎回金曜日 全8回 午後1時30分～3時30分	模写から始め、線を描きトーンを付けるポイントを学びます	10人	受1,600円 教4,300円	田中宏治氏
洋風料理	5月18日～7月13日の毎回土曜日 全5回 午前10時～午後0時30分	季節の食材を使って洋風料理とパン、スープ、デザートを作ります	20人	受1,000円 教5,000円	角谷多恵氏

## 身体障害者福祉センター講座

**対象** 市内在住で、身体障害者手帳を持っている方  
**場所** 総合福祉センター

**申込期間** 4月22日(月)～30日(火) 午前9時～午後5時。ただし、土・日曜日を除く。

**申込・問合先** 直接または電話で市社会福祉協議会 (☎56・5900/総合福祉センター内) へ。先着順。

**その他** 付き添いの方の同伴もできます。ガイドボランティアを希望する方は、事前に申し出ください。

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
盲人卓球	5月2日(木)、6月6日(木) 午後1時30分～3時30分	盲人卓球のルールを学び、ゲームをします	10人	無料	野村由紀子氏
絵手紙	5月7日～8月20日の毎回火曜日 全8回 午後1時30分～3時30分	心のこもった便りと素描を絵手紙に描きます	20人	無料	米津勝利氏
ガーデニング	5月13日(月) 午後1時30分～3時30分	花いっぱい寄せ植えを作ります	15人	教2,000円程度	成田典代氏
切り絵	5月16日～7月4日の毎回木曜日 全8回 午後1時30分～3時30分	風景やえなどを切り絵で描きます	10人	教200円	杉田美子氏
パッチワーク	5月20日～7月29日の毎回月曜日 全10回 午後1時30分～3時30分	パッチワークでマイバッグを作ります	15人	教500円	村松博子氏