

講座案内

共通事項 「秋の健康づくり教室」を除き、代理人による申し込みもできますが、電話や郵送での申し込みはできません。申込者が少ないときは開講しない場合があります。
受受講料 図教材費（材料費） 託託児費

西野町ふれあいセンター 後期講座

対象 市内在住、在勤または在学の16歳以上の方
申込期間 9月11日(水)～15日(日) 午前9時～午後9時

申込方法 費用を持参の上、直接西野町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を行います。

問合先 西野町ふれあいセンター (☎57・7636)

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
ビーズでアクセサリ作り	10月2日～26年2月19日の毎水曜日 全10回 午後1時30分～午後3時30分	ビーズでアクセサリなどを作ります	15人	受2,000円 教5,000円	古橋美智子氏
初めてのヒップホップダンス	10月4日～11月22日の毎金曜日 全8回 午後3時～4時	簡単なヒップホップダンスで楽しくエクササイズを行います	12人	受1,600円	細川由里菜氏
足圧マッサージ	10月6日～12月15日の隔週日曜日 全6回 午後1時～2時30分	血行を良くするマッサージを学びます	10人	受1,200円	木村直美氏

幡豆公民館講座

対象 市内在住、在勤または在学の16歳以上の方。
 初心者優先。ただし、講座⑥は生後6か月～1歳半までのお子さんとその母親。

場所

- ▶講座①②③⑥…幡豆公民館
- ▶講座④…幡豆地区内

▶講座⑤…幡豆いきいきセンター

▶講座⑦…幡豆ふれあいセンター

申込期間 9月3日(火)～22日(日) 午後9時～午前9時。ただし、9日(月)・17日(火)・18日(水)を除く。

申込方法 直接幡豆公民館へ。申込期間内に定員を超えた場合は抽選を行います。

問合先 幡豆公民館 (☎63・0130)

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
①楽しい消しゴムはんこ作り	10月9日～12月11日の毎月第2・4水曜日 全5回 午後1時30分～3時30分	日常や年賀状などに使う消しゴムはんこを作ります	12人	受1,000円 教1,500円	竹之内ゆかり氏
②美文字めざして～ペン字教室	10月11日～12月6日の毎月第2・4金曜日(12月は第1金曜日) 全5回 午後7時～8時30分	美しい文字を書くコツを学びます	20人	受1,000円 教1,000円	鳥居竹泉氏
③アロマとハーブでオーガニックコスメ	10月13日(水)・20日(水)・27日(水) 全3回 午前10時～11時30分	心と体、お肌にやさしい自然素材でコスメを作ります	10人	受600円 教2,400円	花井百合江氏
④陶芸&料理 グラタンとピザ	10月20日(水) 午前10時～正午 11月24日(水) 午前10時～午後0時30分	グラタン皿と丸皿を作り、自作の器で料理を食べます	”	受400円 教4,800円	深谷勝信氏 尾崎かおり氏
⑤食育講座「食の大切さを知ろう」座学&実習	10月26日～26年2月22日の毎月第4土曜日(12月は第3土曜日) 全5回 午前10時～午後0時30分	食材の選び方・調理方法・食べ方順など、健康や美容とのつながりを学びます	12人	受1,000円 教1,500円	尾崎かおり氏
⑥ママもうれしいベビーマッサージ	11月5日(火)・12日(火)・19日(火) 全3回 午後1時30分～3時	ホホバオイルを使ったマッサージで赤ちゃんとおふれあいます	10組	受600円 教1,000円	花井百合江氏
⑦ヨガでココロもカラダもリラックス	11月29日～26年3月7日の毎月第1・3金曜日(1月は第3・5金曜日) 全8回 午後7時30分～9時	ヨガの呼吸法やゆっくりとした動きで、心と体をほぐします	20人	受1,600円	近藤 ^{かよ} 樺楊氏

横須賀ふれあいセンター講座

対象 市内在住、在勤または在学の16歳以上の方。
初心者を優先。

申込期間 9月15日(日)～22日(日) 午前9時～午後9時

時

申込方法 直接横須賀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を行います。

問合せ先 横須賀ふれあいセンター (☎35・3198)

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
誰でも出来る籐細工	10月4日～11月29日の毎週金曜日 全8回 午前9時30分～11時30分	手提げバッグ、小物入れ（ビーズ、四角）を作ります	10人	受1,600円 教3,500円	棚田加代子氏
書体検定に挑戦しよう	10月8日～11月12日の毎週火曜日 全6回 午前10時～11時30分	楷書や行書、隸書など文字の成り立ちや歴史、文字に込められた祈りなどを学びます	〃	受1,200円 教500円	波切童州氏

吉良町公民館 後期講座

対象 市内在住、在勤または在学の方で、各講座で定める対象者。初心者を優先。▶親子…5歳から中学生までのお子さんとその保護者

申込期間 9月5日(木)～15日(日) 午前9時～午後8時30分。ただし、9日(日)を除く。

申込方法 直接吉良町公民館へ。申込期間内に定員を超えた場合は抽選を行います。

問合せ先 吉良町公民館 (☎32・2151)

講座名	対象	日時など	内容	定員	費用	講師
愛教大オープンカレッジ	16歳以上の方	11月2日～30日の毎週土曜日 全5回 午後2時～3時30分	「日本近代文学 作家と名作をめぐって」と題し、太宰治ら5人の作家の作品について表現の奥深さを学びます	20人	受1,000円	国語教育講座教授 西田谷洋氏ほか
シニア向けパソコン教室	55歳以上の方	11月1日～12月20日の毎週金曜日 全8回 午後1時30分～3時30分	ワードやエクセルの文字入力や表の作成、イラストの挿入などを学びます	10人	受1,600円 教1,000円	黒野克典氏
エンジョイ！フラダンス	16歳以上の方	10月18日～26年2月7日の原則 毎週金曜日 全8回 午後7時30分～8時40分	基本のフラステップを学び、簡単な曲を踊れるようにします	20人	受1,600円	林厚子氏
ビーズ・ステッチ・アクセサリ講座	16歳以上の方	10月23日(木)、11月27日(木) 全2回 午前10時～正午	針と糸でビーズを編むビーズ・ステッチで手作りアクセサリを楽しみます	7人	受400円 教3,000円	外山栄美子氏
一緒に習おう韓国語	16歳以上の方	10月23日～12月25日の毎週水曜日 全10回 午後7時～8時30分	韓国語の基礎と簡単な会話を学びます	20人	受2,000円 教300円	神谷貴子氏
語りべ入門講座	16歳以上の方	11月7日～26年2月20日の毎週木曜日 全8回 午後1時30分～3時	心を開いて言葉の力を届ける「語り」に挑戦します	10人	受1,600円	田中ふみえ氏
子育てママの手作りパン教室(託児付)	子育て中の母親	10月17日(木) 午前9時30分～正午	家庭でできるふわふわ調理パンを作ります ※10人まで託児を利用可。	18人	受200円 教600円 託500円	間宮知栄氏
子育てママのリラックスヨガ(託児付)	子育て中の母親	11月1日(金) 午前10時～11時30分	子育てに頑張っているママの体と心をヨガで癒やします ※10人まで託児を利用可。	20人	受200円 託500円	三樹ひろみ氏
親子和太鼓教室	親子	10月13日～26年2月9日の毎週日曜日 全6回 午前10時30分～11時30分	簡単なリズム打ちを親子で楽しく演奏します	5組	受1,200円 教500円	吉良和太鼓クラブ
こども囲碁教室	小・中学生	10月5日～26年3月29日の毎週土曜日(2月22日を除く) 午前10時～11時30分	囲碁をレベルに合わせて指導します	10人	無料	吉良囲碁将棋同好会
こども将棋教室	〃		駒を使った遊びから対局まで、レベルに合わせて指導します	〃	〃	〃
こども連珠教室	〃		五目並べをレベルに合わせて指導します	〃	〃	吉良連珠会

米津ふれあいセンター後期講座

対象 市内在住、在勤または在学の16歳以上の方
申込期間 9月20日(金)～27日(金) 午前9時～午後9時。ただし、月曜日を除く。

申込方法 費用を持参の上、直接米津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を行います。
問合先 米津ふれあいセンター (☎54・4593)

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
ちりめん細工	10月4日～26年2月21日の毎月第1・3金曜日(1月は第3・5金曜日) 全10回 午前9時30分～正午	古布を使い雛のつり飾りを作ります	10人	図2,000円 糊6,000円	上山育代氏

秋の健康づくり教室

対象 市内在住または在勤で、自己の体調管理ができる方。ただし、さわやか体操は65歳以上の方。
申込期間 9月1日(日)～15日(日) 午前9時～午後5時
申込方法 直接ホワイトウェイブ21へ。申込期間内

に定員を超えた場合は9月17日(火)午前10時から、職員による抽選を行います。抽選結果は翌日午前10時から館内に掲示。ホワイトウェイブ21ホームページ (<http://www.katch.ne.jp/~ww21/>) から閲覧できます。

問合先 ホワイトウェイブ21 (☎34・8222)、スポーツ課施設担当 (☎54・0002/総合体育館内)

教室名	運動強度・難度	期日など	時間	場所	定員	参加料
エアロビクス	中	10月15日～12月17日の 毎週火曜日 全10回	午前9時30分～10時30分	ホワイトウェイブ21 多目的ホール	各コース 30人	各コース 2,000円
健康体操	中		午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	弱		午後1時30分～2時30分			
リズム体操	弱		午後2時40分～3時40分			
エアロビクス	中	10月16日～12月18日の 毎週水曜日 全10回	午前9時30分～10時30分			
健康体操	中		午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	弱		午後1時30分～2時30分			
さわやか体操	弱		午後2時40分～3時40分			
エアロビクス	中	10月17日～12月19日の 毎週木曜日 全10回	午前9時30分～10時30分			
健康体操	中		午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	中		午後1時30分～2時30分			
ひばりエクササイズ	弱		午後2時40分～3時40分			
エアロビクス	中	10月18日～12月20日の 毎週金曜日 全10回	午前9時30分～10時30分			
健康体操	中		午前10時40分～11時40分			
エアロビクス	中		午後1時30分～2時30分			
ビューティーウォーク	弱		午後2時40分～3時40分			
水中運動教室	弱	10月15日～12月17日の 毎週火曜日 全10回	午前10時～11時30分	ホワイトウェイブ21 25mプール	各コース 30人	各コース 3,000円
初心者水泳教室	強		午後1時30分～3時			
はじめての背泳ぎ	中	10月16日～12月18日の 毎週水曜日 全10回	午後1時30分～3時			
水中運動教室	中	10月17日～12月19日の 毎週木曜日 全10回	午前10時～11時30分			
男性水中運動教室	中		午後1時30分～3時			
初心者水泳教室	強	10月18日～12月20日の 毎週金曜日 全10回	午前10時～11時30分			
水中運動教室	中		午後1時30分～3時			