

今月の講座案内

三和ふれあいセンター前期講座

対象 市内在住、在勤または在学のかたを優先。男性も歓迎します。

申込期間 4月23日(土)～5月1日(日) 午前9時～午後9時。ただし、月曜日を除く。

申込・問合せ 受講料を持参の上、直接三和ふれあいセンター(☎52・4698)へ。先着順。申込開始時に定員を超えた場合は抽選。代理人での申し込みもできますが、電話や郵送での申し込み不可。

その他 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 教材費

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師	持ち物など
季節を彩るガーデニング	5月13日～7月8日の毎週金曜日 全3回 午後1時30分～3時30分	季節を彩る草花を使ってガーデニングを学びます	15人	受 600円 教 1回につき3,000円程度	金澤圭子氏	エプロン、園芸用はさみ、ゴム手袋
フラダンス	5月15日～9月18日の毎週日曜日 全10回 午後1時30分～3時	現代フラダンスを基本ステップから学びます	25人	受 2,000円 教 500円	後藤君子氏	運動ができる服装
男と女の料理教室	5月21日～9月3日の毎週土曜日 全8回 午前10時～正午	旬の食材を使って家庭料理を楽しく学びます	20人	受 1,600円 教 6,400円	中村清子氏	エプロン、筆記用具
俳句入門	5月27日～9月9日の毎週金曜日 全8回 午後1時30分～3時	俳句の基礎を学びます	15人	受 1,600円 教 500円	牧野暁行氏	筆記用具

福地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歳以上のかたを優先。

申込期間 下表のとおり。

※月曜日、5月6日(金)・10日(火)・11日(水)を除く。

申込・問合せ 受講料を持参の上、直接福地ふれあいセンター(☎54・8900)へ。先着順。申込開始時に定員を超えた場合は抽選。代理人での申し込みもできますが、電話や郵送での申し込み不可。

その他 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 教材費

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師	申込期間
津軽三味線	5月13日～7月15日の毎週金曜日 全10回 午後1時30分～3時30分	三味線の基本を練習し、津軽じょんがら節を学びます	10人	受 2,000円 教 500円	岩瀬輝夫氏	4月24日(日)午前10時～5月7日(土)
体にやさしい太極拳	5月13日～7月29日の毎週金曜日 全10回 午前10時40分～正午	太極拳の基本的な正しい動きを身につけます	20人	受 2,000円	榊原とし子氏	〃
パソコン・ワード初級講座	5月17日(火)～21日(土)の全5回 午後1時30分～3時30分	文書作成の基本を学び、案内文などをつくります	10人	受 1,000円 教 500円	黒野克典氏	4月26日(火)午前10時～5月8日(日)
パソコン・エクセル初級講座	5月24日(火)～28日(土)の全5回 午後1時30分～3時30分	表計算の基本を学び、名簿やグラフなどを編集します	10人	受 1,000円 教 500円	〃	5月7日(土)午前10時～20日(金)
おしゃれな寄せ植えをつくろう	5月28日(土) 午後1時30分～3時30分	初夏の花をワイヤーバスケットに植えて楽しみます	20人	受 200円 教 3,000円	金澤圭子氏	4月28日(水)午前10時～5月15日(日)

西野町ふれあいセンター前期講座

対象 16歳以上のかた。ただし、市内在住、在勤または在学のかたを優先。初心者も歓迎します。

申込期間 4月22日(金)～5月6日(金) 午前9時～午後9時。ただし、月曜日を除く。

申込・問合せ先 受講料を持参の上、直接西野町ふれあいセンター（☎57・7636）へ。先着順。申込開始時に定員を超えた場合は抽選。代理人での申し込みもできますが、電話や郵送での申し込み不可。

その他 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 教材費

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師	持ち物
茶道（裏千家）	5月7日～6月25日の毎週 土曜日 全8回 午後6時 30分～8時30分	裏千家の基本を学び、風炉のお手前をします	10人	受1,600円 教1,600円	近藤宗世氏	ふくさ、懐紙、扇子
楽しい水彩画	5月14日～7月16日の毎週 土曜日 全10回 午後2時 ～4時	水彩画を楽しみます	10人	受2,000円 教1,000円	榊原宏之氏	水彩用具一式、ぞうきん

米津ふれあいセンター前期講座

対象 16歳以上のかた。ただし、市内在住、在勤または在学のかたを優先。

申込期間 4月22日(金)～5月5日(祝) 午前9時～午後9時。ただし、月曜日を除く。

申込・問合せ先 受講料を持参の上、直接米津ふれあいセンター（☎54・4593）へ。先着順。申込開始時に定員を超えた場合は抽選。代理人での申し込みもできますが、電話や郵送での申し込み不可。

その他 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

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師	持ち物
フラダンス	5月12日～7月28日の毎 回木曜日 全10回 午後 1時30分～3時	心身ともにリラックスして、フラのリズムで踊ります	15人	受2,000円	村田悦子氏	スカート、タオル
リフレッシュ 健康体操	5月25日～10月5日の毎 回水曜日 全10回 午前 9時30分～11時	腰痛や肩こりを改善する動きを取り入れながら、音楽に合わせて体操します	15人	受2,000円	米津礼子氏	バスタオル、タオル

鶴城ふれあいセンター前期講座

対象 16歳以上のかた。ただし、市内在住、在勤または在学のかたを優先。

申込期間 4月22日(金)午後7時～4月30日(土)。ただし、月曜日を除く。

申込・問合せ先 費用を持参の上、直接鶴城ふれあいセンター（☎54・6565）へ。先着順。申込開始時に定員を超えた場合は抽選。代理人での申し込みもできますが、電話や郵送での申し込み不可。

その他 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 教材費

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師
初めてのオカリナ	5月17日～8月30日の毎 火曜日 全8回 午前10時 ～11時30分	オカリナの基本を学び、童謡や簡単な曲を楽しみながら演奏します	14人	受1,600円 教1,050円 (テキスト代)	高原陽子氏
楽しい中国語会話	5月24日～8月2日の毎 火曜日 全10回 午後6時 30分～8時30分	中国語の基本的なあいさつや自己紹介、簡単な日常会話を学びます	15人	受2,000円	謝淑慧氏
布切れの芸術 創作アップリケ	5月20日～10月7日の毎 金曜日 全10回 午前9時 30分～11時30分	布を切って並べて糸でまつり、色紙やタペストリーなどをつくります	10人	受2,000円 教500円 (初回分)	岩月和子氏
川柳入門	5月26日～24年3月22日の 毎回木曜日 全10回 午前 10時～11時30分	日々の暮らしを川柳で詠み、基礎から楽しく学びます	15人	受2,000円	曾田規世児氏

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かた

場所 総合福祉センター

申込期間 4月21日(木)～28日(木) 午前9時～午後5時

申込・問合せ先 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 付き添いのかたも同伴可。ガイドボランティアを希望するかたは、事前にお申し出ください。

☎教材費

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師	持ち物など
ガーデニング	5月9日(月) 午後1時30分～3時30分	花いっぱい寄せ植えをつくります	15人	☎2,000円	成田典代氏	エプロン、手袋
藤細工	5月13日～7月8日の毎回金曜日 全8回 午後1時30分～3時30分	籐でかごや小物入れなどをつくります	10人	☎500円程度	棚田加代子氏	巻尺、筆記用具、タオル
パッチワーク	5月16日～7月4日の毎回月曜日 全8回 午後1時30分～3時30分	パッチワークでバッグなどをつくります	15人	☎500円程度	村松博子氏	裁縫道具
切り絵	6月2日～16日の毎週木曜日 全3回 午後1時30分～3時30分	風景やえとなどを切り絵で描きます	10人	☎200円程度	大久保虎彦氏	カッターナイフ、下敷き
盲人卓球	6月2日～7月7日の毎回木曜日 全2回 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	運動のできる服装
絵手紙	6月7日～8月16日の毎回火曜日 全6回 午後1時30分～3時30分	心のかもった便りと素描を絵手紙に描きます	15人	☎無料	米津勝利氏	絵の具、筆、画用紙

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歳以上のかた
※講座「ベビーとお母さんの体操」についてはお子さんとその母親が対象で、お子さんの年齢が3か月以上8か月未満の場合と8か月以上1歳未満の場合のそれぞれ親子各10組の合計20組が定員。

申込期間 4月23日(土)午前9時～5月1日(日)。ただ

し、月曜日を除く。
申込・問合せ先 受講料を持参の上、直接室場ふれあいセンター(☎52・4699)へ。先着順。申込開始時に定員を超えた場合は抽選。代理人での申し込みもできますが、電話や郵送での申し込み不可。
※代理人での申し込みは1人(1組)に対して1人(1組)の申し込みに限ります。
その他 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 ☎教材費

講座名	日時など	内容	定員	費用	講師	持ち物など
はじめてのエコクラフト細工	5月13日～8月19日の毎回金曜日 全8回 午後1時30分～3時30分	クラフトテープでバッグや小物をつくります	20人	☎1,600円 ☎実費	服部守氏	はさみ、木工用ボンド、巻尺など
ベビーとお母さんの体操	5月13日～7月1日の毎週金曜日 全8回 午前10時～正午	赤ちゃんと一緒にベビーマッサージやエクササイズをします	各10組	☎1,600円 ☎実費	増尾照子氏	バスタオル
パッチリOK! 今夜のごちそうお持ち帰り	5月17日～8月2日の毎回火曜日 全7回 午後1時30分～3時30分	旬の食材を使って2・3人分のおかずをつくります	12人	☎1,400円 ☎1回につき1,000円	新実まち子氏	エプロン、筆記用具、ふきん、持ち帰り用容器
フラダンス	5月18日～8月17日の毎回水曜日 全8回 午前10時～正午	ゆったりとした踊りで心身をほぐし、シェイプアップを目指します	20人	☎1,600円 ☎実費	牧山裕美氏	運動のできる服装
ヨガ教室	5月18日～8月17日の毎回水曜日 全8回 午後1時30分～3時	呼吸と動作を合わせて、自己免疫力を高め健康な身体をつくります	15人	☎1,600円 ☎実費	山本道代氏	バスタオル、飲み物

働く婦人の家前期講座

対象 市内在住または在勤のかた。ただし、16歳以上のかたを優先。

申込期間 4月23日(土)～30日(土) 午前9時～午後9時。ただし、月曜日を除く。

申込・問合先 費用を持参の上、直接働く婦人の家(☎56・7676)へ。先着順。申込開始時に定員を超えた場合は抽選。代理人での申し込みもできますが、電話や郵送での申し込み不可。

その他 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 教材費

講座名	日時など	場所	内容	定員	費用	講師
初夏に着るブラウス作り	5月12日～7月28日の毎週木曜日 全7回 午後6時30分～8時30分	働く婦人の家	ミシンの使い方を覚え、簡単なブラウスやスカートをつくります	10人	受1,400円	古川節子氏
和のフィットネス NOSS	5月13日～7月1日の毎週金曜日 全8回 午前10時～11時30分	青年の家	日本舞踊を取り入れたエクササイズを行います	25人	受1,600円	松崎幸子氏
姫きもの作り	5月14日～7月2日の毎週土曜日 全8回 午前9時30分～11時30分	働く婦人の家	着なくなった着物でミニ着物をつくります	15人	受1,600円 教100円	榊原清美氏
伝承のお細工物(ちりめん細工)	5月14日～7月2日の毎週土曜日 全8回 午後1時30分～3時30分	働く婦人の家	ちりめんを使い、傘飾りやさくら花などのお細工物をつくります	15人	受1,600円 教4,000円	三治民子氏
初めて習う英会話	5月17日～7月5日の毎週火曜日 全8回 午前10時～11時30分	青年の家	簡単な日常会話を学び、英会話を身に付けます	10人	受1,600円	ルイス・カレンポール氏
初めて踊るフラダンス	5月17日～7月5日の毎週火曜日 全8回 午前10時～11時30分	青年の家	歌詞に合わせて踊り、心身ともにリフレッシュします	20人	受1,600円	林厚子氏
パティシエのケーキ	5月17日～7月12日の毎週火曜日 全3回 午前10時～正午	働く婦人の家	素材にこだわったスイーツをつくります ※各回ごとの参加可。	18人	受1回につき200円 教1回につき2,000円	岡安且憲氏
ボディパーカッション	5月18日～6月15日の毎週水曜日 全5回 午前10時～11時30分	青年の家	リズムに乗って、楽しく心と体をほぐします	20人	受1,000円	村田美由紀氏
ルーティープークを楽しむ	6月3日～8月5日の毎週金曜日 全5回 午後2時～4時	青年の家	根が付いたままの花で花束をつくります	20人	受1,000円 教1回につき2,000円	中村吉子氏

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。ただし、市内在住または在勤の初心者優先。

申込期間 4月29日(祝)～5月1日(日) 午前9時～午後9時

申込・問合先 受講料を持参の上、直接寺津ふれあ

いセンター(☎58・1177)へ。申込期間内に定員を超えた場合は抽選。代理人での申し込みもできますが、電話や郵送での申し込み不可。

※代理人での申し込みは1人に対して1人の申し込みに限ります。

その他 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 教材費

講座名	対象	日時など	内容	定員	費用	講師
マナーと着装	どなたでも	5月17日～9月27日の毎週火曜日 全10回 午後6時30分～8時30分	着付けと和装のマナーを学びます	10人	受2,000円 教2,000円 (テキスト代)	小松佐恵子氏
ハタヨガ	16歳以上のかた	5月19日～7月21日の毎週木曜日 全10回 午前11時～正午	心も体も健康になる簡単なヨガを行います	20人	受2,000円	田結敦子氏
木彫り	どなたでも	5月24日～10月25日の毎週火曜日 全10回 午後1時30分～3時30分	彫刻刀を使って簡単な木彫りの作品をつくります	12人	受2,000円 教実費	市川久和子氏