

# 今月の講座案内

## 健康づくり体験講座

対象 市内在住の方

申込方法 12月13日(火)午後1時～2時30分に、直接

福地ふれあいセンターへ。電話での申し込みはできません。申込時間内に定員を超えた場合は、新規申し込みの方を優先の上、抽選を行います。

問合せ 西尾市保健センター (☎57・0661)

日 時 な ど	場 所	内 容	定員	費 用	講 師	持ち物など
1月17日～3月27日の毎回火曜日 全9回 午後1時30分～2時30分	福地ふれあいセンター	腰痛や膝痛の人にも役立つ体操を行います	20人	2,000円	げんき体操会員	運動のできる服装

## お茶の美味しい入れかた、抹茶の点てかた

対象 市内在住、在勤または在学の方

申込・問合せ 12月12日(月)までに、直接または電話

で市シルバー人材センター(☎57・3216/総合福祉センター内)へ。先着順。

日 時	場 所	内 容	定員	費 用	講 師
12月17日(土) 午前10時	旧近衛邸(歴史公園内)	茶葉の量やお湯の温度などの基本から、お茶の入れ方を楽しく学びます	10人	1,000円 ※当日持参。	日本茶インストラクター 稲垣啓氏

## にしお市民環境大学講座

対象 市内在住、在勤または在学の方。ただし、小学生以下のお子さんが参加する場合は保護者同伴

でお越しください。

費用 無料

申込・問合せ 電話で環境保全課環境保全担当(☎34・8111/クリーンセンター内)へ。先着順。

日 時	場 所	内 容	定員	講 師
1月14日(土) 午後1時30分～3時30分	ネイチャーセンター(いきものふれあいの里内)	「世界を変えるあなたの一步 耳を澄まそう、地球とその鼓動に」をテーマに、地球環境問題の現状を知り、冬の節電方法を学びます	30人	にしお環境市民塾 山下盛和氏

## パソコン要約筆記入門講座

対象 市内在住または在勤で、パソコン要約筆記に関心のある方

費用 無料。ただし、テキスト代は実費負担。

申込期間 12月5日(月)～26日(月) 午前9時～午後5時。ただし、(土)(日)を除く。

申込・問合せ 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。

日 時 な ど	場 所	内 容	定員	講 師	持ち物
1月14日～2月25日の毎回土曜日 全5回 午後1時30分～4時	総合福祉センター第2集会室	耳の不自由な方に、話の内容をパソコンで要約して伝える方法を学びます	10人	高橋ひとみ氏、要約筆記者2人	パソコン、筆記用具

## 働く婦人の家 後期講座

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方

- ▶講座①…2～4歳のお子さんとその保護者
- ▶講座②…コーラス初心者
- ▶講座③…味噌を10kg作りたい方を優先

申込期間 12月10日(土)～16日(金) 午前9時～午後9時

時。ただし、月曜日を除く。  
**申込・問合せ** 費用を持参の上、直接働く婦人の家(☎56・7676)へ。先着順。ただし、申込開始時に定員を超えた場合は抽選。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
①元気に遊ぼう!	1月13日～2月24日の毎週金曜日 全7回 午後1時30分～3時	青年の家	飛んだり跳ねたりと楽しくエクササイズをします	15組	受1,400円	増尾照子氏
②話し声から歌声に	1月13日～3月9日の毎週金曜日 全5回 午後6時～8時30分	働く婦人の家	大きな声を出すことを基本に、メロディーに乗せて合唱します	20人	受1,000円	沖田昌子氏
③手前味噌作り	1月14日(土) 午前10時～正午、午後1時～3時と2月11日(金) 午後1時～3時の全3回	〃	味噌10kg(5kgも可)を作ります。味噌を使った料理も行います	10人	受600円 教7,000円	小林幸子氏
④中国結び	1月17日(火)・24日(火)・31日(火) 全3回 午後1時30分～3時30分	青年の家	携帯ストラップなどを作り、中国茶を楽しみながらその作法も学びます	10人	受600円 教1,200円	謝淑慧氏

## 一色町公民館講座

対象 市内在住、在勤または在学の16歳以上の方

申込期間 12月4日(日)午前9時～18日(日)午後8時30分。ただし、5日(月)・12日(月)を除く。

申込・問合せ 直接一色町公民館(☎72・3411)へ。

申込期間内に定員を超えた場合は、新規申し込みの方を優先の上、抽選を行います。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。  
**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
アロマでアンチエイジング	1月17日(火)・31日(火)、2月7日(火)・21日(火)・28日(火)の全5回 午後1時30分～3時30分	簡単なアロマケアを楽しみながら実践します	15人	受1,000円 教1回300円 ※当日持参。	宮川典子氏
切手の書	1月25日(水)、2月8日(水)・22日(水)の全3回 午前9時30分～11時30分	使用済み切手を貼り合わせ、筆文字の形に切り取った作品を作ります	10人	受600円 教1,400円 ※当日持参。	磯部幸兵氏

## 体験なんでも屋 洋風料理体験

対象 市内在住、在勤または在学の16歳以上の方

申込期間 1月4日(日)午前9時～15日(日)午後8時30分。ただし、10日(火)・11日(水)を除く。

申込・問合せ 受講料を持参の上、直接一色町公民館(☎72・3411)へ。先着順。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。

**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

日 時	場所	内容	定員	費用	講師	持ち物
1月22日(日) 午前9時～正午	一色町公民館	フランスの郷土料理「キッシュ・ロレーヌ」を作ります	12人	受200円 教800円	角谷多恵氏	エプロン、布巾、筆記用具

# 保健センター 料理教室

対象 市内在住の方

申込・問合せ ▶講座①…12月7日(木)から、電話で

西尾市保健センター（☎57・0661）へ。 ▶講座②…12月7日(木)～14日(木)に、電話で吉良保健センター（☎32・3001）へ。

講座名	日時	場所	内容	定員	費用	講師	持ち物
①まごころのおもてなし料理教室	12月16日(金) 午前10時～午後1時	西尾市保健センター	家族の記念日のための和風料理を作ります	20人	700円	はつらつクッキング会員	持ち帰り用容器
②地産地消クッキング	12月20日(火) 午前10時～正午	吉良保健センター	地元の素材を使ったクリスマス料理を作ります	25人	800円	橋本巖氏	エプロン、布巾

# 文化のまちづくり講座

対象 どなたでも参加できます

申込期間 12月1日(木)～16日(金)。ただし、5日(月)・

12日(月)を除く。

申込・問合せ 直接または電話で、文化振興課庶務担当（☎56・6660／岩瀬文庫内）へ。

日時	場所	内容	定員	受講料	講師
12月17日(土) 午後2時	岩瀬文庫地階研修ホール	静岡県袋井市の月美の里学遊館の事例から、コンサートの作り方や市民運営を学びます	40人程度	無料	月見の里学遊館職員 戸館正史氏

# ホワイトウェイブ21 冬の教室

対象 市内在住または在勤の16歳以上の方

申込方法 参加料を持参の上、直接ホワイトウェイブ21へ。各教室とも12月5日(月)午前9時から整理券を配布し、申し込み順に抽選を行います。抽選日時は、初心者水泳教室・水中運動教室が12月5日(月)午前9

時30分、健康づくり教室が同日午前10時、エアロビクス教室が同日午前11時です。

※12月5日(月)は休館日ですが、教室の受け付けや抽選会のみ行います。

問合せ スポーツ課施設担当（☎54・0002／総合体育館内）、ホワイトウェイブ21トレーニングルーム（☎34・2171）

教室名	期間・曜日・回数	時間	場所	内容	定員	参加料	
エアロビクス教室	1月17日～3月27日の平日10回を選択	午前9時30分～10時30分	多目的ホール	リズムに合わせて、軽い有酸素運動を行います	160人	1,800円	
健康づくり教室	火曜日コース (運動強度…弱)	1月17日～3月27日の 毎回火曜日 全10回	午前10時40分～11時40分	〃	心肺機能の向上や筋力トレーニングなどで健康な体を目指します	40人	〃
	水曜日コース (運動強度…中)	1月18日～3月21日の 毎回水曜日 全10回	〃	〃	〃	〃	〃
	木曜日コース (運動強度…中)	1月19日～3月22日の 毎回木曜日 全10回	〃	〃	〃	〃	〃
	金曜日コース (運動強度…強)	1月20日～3月23日の 毎回金曜日 全10回	〃	〃	〃	〃	〃
初心者水泳教室	1月19日～3月22日の 毎回木曜日 全10回	午前10時～11時30分	25mプール	水に慣れることから始め、クロールを学びます	〃	3,000円	
水中運動教室	1月20日～3月23日の 毎回金曜日 全10回	〃	〃	水中でのウォーキング・筋力トレーニングなどを行います	〃	〃	

## 市民大学講座

「マイライフ～豊かな人生を送るために～」をテーマに、新しいライフスタイルや自分らしい生き方について考えるヒントになる講演を行います。

**対象** 市内在住、在勤または在学の16歳以上の方

**受講料** 800円

**申込期間** 12月9日(金)～22日(木) 午前9時～午後8

時30分。ただし、月曜日を除く。

**申込方法** 受講料を持参の上、直接青年の家(☎56・7722)へ。先着順。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。

**その他** 1回ごとの申し込みはできません。

**問合せ先** 生涯学習課生涯学習担当(☎55・3515/働く婦人の家内)

回	講座名	日時	場所	内容	講師
1	HULA いつも笑顔で	1月21日(土) 午後1時30分～3時	働く婦人の家 講義室	中年になってから始めたフラダンスで人生が大きく変わった体験を語ります	フラダンスインストラクター 林厚子氏
2	音楽とともに	2月4日(土) 午後1時30分～3時	〃	人生は夢中になれる自分探しの旅です。音楽とともに生きてきた半生を語ります	リズムックランド主宰 永山恵子氏
3	音楽療法に出会って	2月11日(祝) 午後1時30分～3時	〃	ストレス解消や健康維持に役立つ音楽療法について、体験しながら学びます	認定音楽療法士 川村真弓氏
4	笑いの健康法	2月18日(土) 午後1時30分～3時	青年の家 視聴覚室	笑いで健康になる方法や、毎日をより愉快地に過ごすための秘訣を語ります	笑い気功トレーナー 石川春代氏

## 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。  
初心者優先。

**申込期間** 12月6日(火)午前9時～11日(土)午後9時

**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。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。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。

**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	内容	定員	費用	講師
クリスマス飾るリース バスケットを作ろう!	12月18日(日) 午後2時～4時	クリスマスやお正月用のリースバスケットを手作りします	16人	☎200円 ☎4,000円	中村吉子氏
松竹梅を作ろう!	12月25日(日) 午後2時～4時	正月用の松竹梅を作ります	16人	〃	〃

## 果樹の管理「柿の<sup>せん</sup>剪定」

**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。

**申込期間** 12月13日(火)午前10時～28日(水)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、直接福地ふれあ

いセンター(☎54・8900)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。代理人による申し込みもできますが、1人につき1人分に限りです。電話や郵送での申し込みはできません。

**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

日時	場所	内容	定員	費用	講師	持ち物
1月7日(土) 午後1時30分～3時30分	福地ふれあいセンター	柿の種類や管理の仕方を学び、果樹園でせん定をします	20人	☎200円 ☎300円	青山通義氏	せん定ばさみ、のこぎり、軍手、防寒具