きっかけジュニア部門　開講時に保険料(親800円、子800円)を集金します

子1	親子リトミック（全１１回）	5月15日（水）開講	親子で参加	新規講座

音楽を通して、親子でスキンシップ、コミュニケーションをとりながら、楽しい時間を過ごしましょう。モンテッソーリ教育法を取り入れたリトミックは、基本的な音楽の土台作りと、子どもたちの自発的な育ちを応援する教育です。

[講　師] 原 幸子(080-3072-8449　16～20時)
[会　場] 韮山時代劇場　リハーサル室1
[日　程] 主に第3水曜日　10:00～11:00
[定　員] 親子10組(5/1時点で2～3歳の未就園児)
[受講料] 5,500円(500円×全11回)
[教材費] 年額2,000円(教材、写真代)
[持ち物] その都度お知らせします。

子2	かわいく残そう　手形・足形アート（全１０回）	5月9日（木）開講	親子で参加	新規講座

お子さんの手形や足形をさまざまなモチーフに見立てて、かわいいアート作品にしませんか？なかなかとる機会もない手形ですが、作品作りの時間も楽しく小さいおてを見て愛おしさが再認識できる大切な宝物になりますよ。

[講　師] 佐藤 亜希子(LINE ID 【kokia214】)
[会　場] あやめ会館　研修室2
[日　程] 第2木曜日　10:00～11:30
[定　員] 親子8組(0～2歳児の親子)
[受講料] 5,000円(500円×全10回)
[教材費] 年額3,000円(資料、教材代)
[持ち物] お子さんのいつものお出かけグッズ

※きっかけジュニア部門のお申し込みは、申込ハガキの往信面に必ず
「親の氏名・性別・生年月日」と「子の氏名・性別・生年月日」の両方をご記入ください。

体育部門（午前）（体１）　開講時に保険料(1,850円)を集金します

体1	大人の女性のためのヨガトレ（全２０回）	5月15日（水）開講	新規講座

ヨガのポーズと深い呼吸で心身を整えましょう。家でも継続しやすい内容です。加齢による体型の変化を改善するトレーニングを含みます。美しい姿勢と体型を一緒に目指しましょう。リフレッシュ / 姿勢改善 / ヒップアップ / くびれ作り

[講　師] 渡邉 まき(080-5493-5979　9～19時)
[会　場] 大仁くぬぎ会館　作法室
[日　程] 第1.3.5水曜日　10:00～11:00
[定　員] 30名(成人女性)
[受講料] 10,000円(500円×全20回)
[教材費] 年額1,000円(ゴムベルト代)
[持ち物] 動きやすい服装、水分、タオル、あればヨガマット

体育部門（午後）（体２）　開講時に保険料(1,850円)を集金します

体2	健康すっきり太極拳（全２０回）	5月9日（木）開講	★

老若男女、体力に応じて、無理なく体に負荷をかけられる有酸素運動、それが「太極拳」です。心と体をすこやかに、ゆっくり楽しみましょう。一度しかない人生だからこそ、一回ぐらいは、太極拳を経験してみましょう‼

[講　師] 塚田 光広(090-4157-8108)
[会　場] 韮山改善センター　大研修室
[日　程] 第２.４木曜日　14:00～15:30
[定　員] 20名(子ども・成人)
[受講料] 10,000円(500円×全20回)
[教材費] とくになし
[持ち物] 動きやすい服装、室内シューズ、汗ふきタオル、飲物

文化部門（午前）（文１～文18）　開講時に保険料（８００円）を集金します

文1　自分で出来るこころのセルフケア講座（全６回）　5月20日（月）開講　新規講座

自分のご機嫌は自分で取れます。ご自身で手軽に出来る、ストレスと向き合って解消する方法を学んでみませんか？ストレスを小さなうちに解消してご自身の幸せと健康を優先しながら、より充実した日々を過ごしましょう。

[講　師] 矢崎 身知子(080-3066-7479)
[会　場] あやめ会館　会議室
[日　程] 主に第3月曜日　10:00～11:00
[定　員] 10名(小学生以上)
[受講料] 3,000円(500円×全6回)
[教材費] 年額2,000円(テキスト、資料代)
[持ち物] 筆記用具

文2　かんたん楽しい着付教室（全２０回）　5月20日（月）開講　★

日本の民族衣装この美しい着物を沢山の方に着て欲しいと思います。教室では鏡を見ないで簡単に手早く美しく着上げる事を目標に、浴衣・普段着・礼装用・帯結び・着物の知識・マナーを学びます。気軽に、着物でお出掛けしましょう。

[講　師] 石澤 時枝(090-7256-4310)
[会　場] あやめ会館　研修室２
[日　程] 第１.３月曜日　10:00～12:00
[定　員] 10名(女性限定)
[受講料] 10,000円(500円×全20回)
[教材費] なし
[持ち物] (初回)浴衣、半巾帯、肌襦袢、裾よけ、伊達締め、腰紐3本

文3　ココロを癒やすアロマセラピー講座【昼の部】（全8回）　5月15日（水）開講　★

疲れた時、悲しい時、怒った時、ふと香ってきた香りに癒された経験はありませんか？自然の恵み１００％の「精油」には不思議なエネルギーがあります。毎日の暮らしに上手に取り入れて、さらに優しい自分を手にしていきましょう。

[講　師] 大沼 亜矢子(090-9930-8407)
[会　場] あやめ会館　実習室
[日　程] 第３水曜日　10:00～11:30
[定　員] 20名(18歳以上の女性)
[受講料] 4,000円(500円×全8回)
[教材費] 年額3,000円(精油、資料、教材代)
[持ち物] 筆記用具

文4　今さら聞けないメイクの基本講座（全10回）　5月16日（木）開講　★

スキンケア、ベースメイク、ポイントメイクを年代それぞれのお悩みに応えながらの少人数レッスンです。知ってるようで知らなかったメイクのコツで、明日からのメイクが楽しみになるような講座を目指します。

[講　師] 杉山 枝美(090-1780-5993 9時～20時)
[会　場] 韮山時代劇場　リハーサル室2
[日　程] 第２木曜日　10:00～11:30
[定　員] 8名(成人女性)
[受講料] 5,000円(500円×全10回)
[教材費] 年額1,000円(備品代)
[持ち物] お手持ちの化粧品一式、A4サイズ程度の鏡

文5　自然と共育！チャイルドケア講座（全１１回）　5月9日（木）開講　新規講座

自然の力を借りて、丁寧に、暮らす、生きる。心と身体にやさしい家族のためのホームケア、子育てのためのハーブとアロマ、スキンケア、言葉と感性のケアなどをクラフトやワークショップも体験しながら一緒に学びましょう。子育てに関わる全ての方に！

[講　師] 河合 亮子(080-4841-1737 18時～21時)
[会　場] 韮山改善センター　クラブ室
[日　程] 第２木曜日　10:00～11:00
[定　員] 15名(子育て、孫育て中の方　年齢性別不問)
[受講料] 5,500円(500円×全11回)
[教材費] 年額2,000円(クラフト資材、コピー代)
[持ち物] 筆記用具(クラフト等で必要なものがある場合はその都度お伝えします)

文6 初めての七宝焼き（全８回） 5月16日（木）開講 新規講座

世界に1つだけの七宝焼アクセサリーを作ってみませんか？
ブローチ・ネックレス・ペンダント・イヤリング・指環などを色々な技法を学びながら楽しく作成。出来上がった作品は身につけて帰れますよ。

[講　師] 大城 昌子(090-2579-8825 17時～20時)
[会　場] あやめ会館　実習室
[日　程] 第３木曜日　9:30～12:00
[定　員] 5名(小学生以上)
[受講料] 4,000円(500円×全8回)
[教材費] 1回800～1,500円(初回のみ用具代含2,500円)
[持ち物] 筆記用具、エプロン、初回お渡しの道具

文7 ＰＰバンド小物バック制作教室（全１８回） 5月2日（木）開講 新規講座

ＰＰバンドとは荷物等を縛る紐ですが、手芸用の物を使いバッグや小物を作る教室です。小さなバッグから大きな物まで４種類を年間を通して学んでいく教室となります。いろいろなアレンジも考えていけるようになる事も目標としています。

[講　師] 四関 由貴子（090-5495-7480）
[会　場] 大仁くぬぎ会館　会議室1
[日　程] 第１.３木曜日　9:30～11:30
[定　員] 10名(成人している方)
[受講料] 8,500円(500円×17回・初回はオリエンテーションのみ)
[教材費] 年額2,000～2,500円
[持ち物] 方眼板、マスキングテープ、洗濯バサミ（出来れば先端の細いもの）、はさみ

文8 津軽三味線の生伴奏で唄う民謡（全１９回） 5月3日（金）開講 新規講座

津軽三味線の生伴奏で、各地の民謡を元気に唄います。喉を鍛えて唄う民謡には太鼓や三味線があります。興味のあるものにチャレンジして、皆で１曲ずつ仕上げて行きます。仕上げると楽しく心も体も、目指すは健康民謡です。

[講　師] 高岡 由美子（090-7313-2337）
[会　場] あやめ会館　会議室
[日　程] 主に第１.３金曜日　10:00～12:00
[定　員] 20名(誰でもＯＫ)
[受講料] 9,500円(500円×全19回)
[教材費] とくになし
[持ち物] 筆記用具

文9 楽しいパッチワーク（全１７回） 5月24日（金）開講 新規講座

色づかいに重点を置き基礎から丁寧にわかりやすく日常生活に密着したバックやポーチなどを中心に、又パッチワーク以外の作品も作りたいと思います。洋裁が得意な方もそうでない方も皆で楽しいパッチワーク教室にしたいと思っています。

[講　師] 相川 洋子（090-5117-3428）
[会　場] あやめ会館　実習室
[日　程] 第1.4金曜日　9:30～11:30
[定　員] 10名(誰でも)
[受講料] 8,500円(500円×全17回)
[教材費] 1回500～3,000円（材料費）
[持ち物] 洋裁道具、パッチワーク用の布（無くても良い）、筆記用具

文10 心を映す「己書」おのれしょ筆ペン幸座（全１０回） 5月17日（金）開講 新規講座

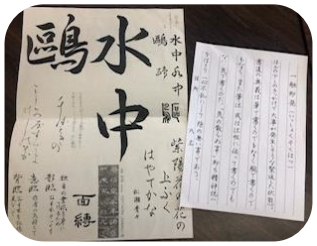
簡単なコツはありますが、絶対こうしなければならないというルールはありません。思うがまま、自由に、自分の世界観を表現する新感覚の書道です。

[講　師] 小田 香代 (050-3707-0377)
[会　場] あやめ会館　実習室
[日　程] 第3金曜日　9:30～11:00
[定　員] 20名(中高生～何歳でも)
[受講料] 5,000円(500円×全10回)
[教材費] １回900円(絵の具、ハガキなど)
[持ち物] 筆記用具

文11 いろは書道（全２０回）　5月4日（土）開講　★

大人になって「きれいな字ですね」と言われたいですよね。大人の方たちには、書道は楽しいと思っていただきたいです。筆の持ち方からひらがな楷書、行書を。小筆やボールペン手本も用意します。気楽に参加をしてみませんか。

[講　師] 長山 博子(080-5118-0095 10時～20時)
[会　場] 大仁くぬぎ会館　会議室1
[日　程] 第１.３土曜日　9:30～11:00
[定　員] 20名(小学生から大人)
[受講料] 10,000円(500円×全20回)
[教材費] 年額1,000円(手本代など)
[持ち物] 書道用具(お持ちの物、筆墨硯紙など)、ボールペン



文12 手打ちで二八蕎麦を楽しもう！（全９回）　5月11日（土）開講　新規講座

自分で打った手打ち蕎麦は格別なものです。蕎麦だけで立派なご馳走になります。台所にある道具でチャレンジして、二八蕎麦を打てるように展開します。蕎麦粉のお世話もいたします。蕎麦打ちを楽しみませんか。

[講　師] 太刀川 弘とその弟子たち(内山 千惠子090-3252-4267 9時～21時)
[会　場] 大仁くぬぎ会館　調理室
[日　程] 第２土曜日　9:00～12:00
[定　員] 16名(成人の初心者)
[受講料] 4,500円(500円×全9回)
[教材費] １回1,000円(材料費、資料代など)
[持ち物] エプロン、頭巾、手ふきタオル、ふきん、筆記用具など

文13 自分の魅力を新発見！カラーセラピー講座（全８回）　5月11日（土）開講　新規講座

「あなたの幸せは何色ですか？」簡単色彩心理・数秘術・カラーセラピーを、大人から子供まで楽しめるぬりえやコミュニケーションの実践ワークを通して学び、知らなかった自分を毎回発見！毎日がワクワクと優しさでいっぱいになります♪

[講　師] 関野 彩歌(090-9330-0547 留守電にメッセージもしくは公式LINEへ【@193rbdta】)
[会　場] 大仁くぬぎ会館　パソコン室
[日　程] 基本第２土曜日(変更あり)　10:00～11:30
[定　員] 12名(中学生～大人)
[受講料] 4,000円(500円×全8回)
[教材費] 年額1,500円(公式カラーカード、資料代)
[持ち物] 筆記用具、色鉛筆(クーピーなど)

文14 手ぶらで図工ランド（全１６回）　5月11日（土）開講　新規講座

図工大好きキッズあつまれ～！
子ども達にもっと創作機会を！と強く願う元美術教師による造形講座です。絵の具や木片、厚紙など様々な画材や材料と触れ合い、自分で感じて、考えて、試して、見つけて、表現しましょう。

[講　師] 齋藤 あすか (090-3933-7034 16時～21時)
[会　場] 大仁くぬぎ会館　工作室
[日　程] 第２.4土曜日　9:30～11:45
[定　員] 10名(小学1～５年生)
[受講料] 8,000円(500円×全16回)
[教材費] 年額5,000円(画材、材料代)
[持ち物] なし(汚れてもよい服装)

文15 游先生の中華点心教室（全９回）　5月18日（土）開講　新規講座

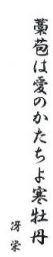
美味しい中華点心（肉饅・マーラー糕・月餅…等）を月一、二種類を作る教室です。点心の生地は粉から作ります。包み方も丁寧に教えます。台湾から取り寄せの烏龍茶と一緒に試食します。飲茶（ヤムチャ）の体験もできます。

[講　師] 游 碧瑜(u-bi@hotmail.co.jp 18時～20時)
[会　場] あやめ会館　調理実習室
[日　程] 第3土曜日　9:30～12:00
[定　員] 20名(大人)
[受講料] 4,500円(500円×全9回)
[教材費] 1回2,000円(材料費、お茶代、資料代)
[持ち物] エプロン、布巾、麺棒(百均可)、ごみ袋、持ち帰り容器

文16	俳句初心者講座（全１０回）	5月18日（土）開講	★

『俳句を始めると幸せになれるよ』
俳人上田五千石の言葉です。
俳句を始めると風や太陽、草や花など自然が今までと違って見えて来ます。
さあ、楽しく一緒に俳句を始めましょう。

[講　師] 杉原 冴栄 (0558-76-1893 9時～21時)
[会　場] 韮山改善センター　クラブ室
[日　程] 第3土曜日　9:30～11:30
[定　員] 15名(成人の方)
[受講料] 5,000円(500円×全10回)
[教材費] なし
[持ち物] とくになし



文17	自然観察入門講座（全１１回）	5月5日（日）開講	★

身近にある野草や昆虫の名前を覚えることから始めます。市内を中心に多くの生物のくらし方から自然のしくみ、奥深さ、すばらしさ、多様性などを学びます。
講座は、午前中に屋外での観察、午後に室内で解説やまとめをします。

[講　師] 原 茂光(090-3838-6725)
[会　場] 韮山改善センター　小会議室
[日　程] 主に第１日曜日　10:00～15:00
[定　員] 10名(高校生以上)
[受講料] 5,500円(500円×全11回)
[教材費] 年額3,000円(テキスト代)
[持ち物] 筆記用具、カメラ、弁当、飲み物(お持ちの方はルーペ,図鑑,捕虫網等)

ギンリョウソウ・クロトゲハムシ

文18	語ってみよう　お話玉手箱　国内外の民話～実話(全10回)	5月19日（日）開講	新規講座

「語り継がれるには訳がある」地域の物語や体験談をほっこりとする字や絵で紙芝居をつくって話し方手法を学び、紙芝居や物語を製作します。プレゼン、伝える力アップ！親子参加可。
沢山の人たちと語り継ぐことを真剣に話したい人おすすめ。

[講　師] 小田 香代(050-3707-0377)
[会　場] 韮山時代劇場　リハーサル室1
[日　程] 主に第１日曜日　9:30～11:00
[定　員] 10名(小学3年生から何歳でも)
[受講料] 5,000円(500円×全10回)
[教材費] １回310円(紙、絵の具代)
[持ち物] 筆記用具

文化部門（午後）（文19～文21）　開講時に保険料（８００円）を集金します

文19	「竹細工入門」バランストンボの作製（全１０回）	6月5日（水）開講	新規講座

竹材で花入れを作り、友人にプレゼントしましょう。竹材の割り、削り、曲げ方、　ナイフの使い方、研ぎ方の初歩から学んでゆきます。バランストンボは、完成部品を組み立てることから開始します。初心者でも楽しく作業でき、完成できますよ。

[講　師] 鈴木 幸宏(090-5446-4337・ 0558-76-2051　9時～20時)
[会　場] あやめ会館　実習室
[日　程] 第1.3水曜日　14:00～15:30
[定　員] 15名(竹細工に関心のある方)
[受講料] 5,000円(500円×全10回)
[教材費] 年額1,000円(竹材費、接着剤など)
[持ち物] ナイフ、接着剤、作業衣

文20	楽しい園芸いろいろ教室（全９回）	5月3日（金）開講	新規講座

お庭に可愛い花、部屋には癒しの緑を飾り、日々楽しく暮らす園芸を学びます。寄せ植、苔玉、多肉、リース等々です。お友達と楽しく、好奇心をもって、自分の感性を豊かに育てていきませんか。

[講　師] 杉山 律子(080-5128-3040 9時～20時)
[会　場] 韮山時代劇場　アトリエ
[日　程] 第１金曜日　14:00～15:30
[定　員] 12名(２０歳以上)
[受講料] 4,500円(500円×全9回)
[教材費] １回1,000～2,000円(材料費)
[持ち物] 園芸用手袋、はさみ、移植ごて

文21	気軽にSDGs！ディンプルアート講座（全１０回）	5月11日（土）開講	新規講座

環境に優しい今話題のアート体験。乾くと出てくる不思議なデコボコや簡単に作れるグラデーション、子供も手軽に出来るステンドグラス風なキラキラ作品。夢中になれる物を探したい方、季節を彩る手作り作品を飾りたい方、オススメです♪

[講　師] 関野 彩歌(090-9330-0547 留守電にメッセージもしくは公式LINEへ【346dlywq】)
[会　場] 大仁くぬぎ会館　工作室
[日　程] 基本第２土曜日(変更あり)　14:00～16:00
[定　員] 12名(小学生～大人)
[受講料] 5,000円(500円×全10回)
[教材費] １回700円(専用絵の具、画材、資料代等)
[持ち物] 作品持ち帰り用バック

文化部門（夜間）（文22～文27）　開講時に保険料(800円)を集金します

文22	みんなで作ろう！影絵劇入門講座（全２０回）	5月7日（火）開講	新規講座

子どもの頃、誰しも遊んだ影絵遊び。手影絵や影絵人形を作って影絵劇に挑戦！影絵はもちろん、舞台俳優としての体作りや発声等のスキルも身につけることができます。芝居作りを通して表現することの面白さ、生きる喜びを味わいましょう！

[講　師] 石井 世紀(090-5498-0169 17時～21時)
[会　場] 大仁くぬぎ会館　会議室1
[日　程] 第1.3火曜日　19:00～20:30
[定　員] 20名(小学4年生以上)
[受講料] 10,000円(500円×全20回)
[教材費] 年額2,000円程度(材料費)
[持ち物] 筆記用具、ハサミ、カッター他

文23	ココロを癒やすアロマセラピー講座【夜の部】（全８回）	5月28日（火）開講	★

疲れた時、悲しい時、怒った時、ふと香ってきた香りに癒された経験はありませんか？自然の恵み１００％の「精油」には不思議なエネルギーがあります。毎日の暮らしに上手に取り入れて、さらに優しい自分を手にしていきましょう。

[講　師] 大沼 亜矢子(090-9930-8407)
[会　場] あやめ会館　実習室
[日　程] 第４火曜日　19:00～20:30
[定　員] 20名(18歳以上の女性)
[受講料] 4,000円(500円×全8回)
[教材費] 年額3,000円(精油、資料、教材代)
[持ち物] 筆記用具

文24	ひまわり着付教室（全２０回）	5月7日（火）開講	★

日本の文化を継承し、大切にしながらも、現代の感覚で装えたら「きものって楽しい！」んです。古いお着物、思いがけない色合せ。日本に生まれた幸せ、ご一緒しましょう。

[講　師] もろふし 清美(090-4469-2848)
[会　場] 韮山改善センター　農事研修室
[日　程] 主に第１.３火曜日　19:00～21:00
[定　員] 10名(女性)
[受講料] 10,000円(500円×全20回)
[教材費] 年額300円(資料代ほか)
[持ち物] (初回)浴衣,半幅帯,腰紐3本,伊達締め,きものベルト,タオル2枚,筆記用具

文25	季節を楽しめるかんたんプリザーブドフラワー（全２０回）	5月7日（火）開講	新規講座

はじめての方でも簡単で楽しく、季節を楽しめるプリザーブドフラワーを使用したアレンジメントやリースを作れます。クリスマスやお正月、その他のシーズンをプリザーブドフラワーで飾りましょう。やさしくていねいにアドバイスを致します。

[講　師] 西澤 克枝(090-6570-5145　9時～18時)
[会　場] 大仁くぬぎ会館　工作室
[日　程] 第１.３火曜日　18:30～21:00
[定　員] 30名(小学4年生以上)
[受講料] 10,000円(500円×全20回)
[教材費] １回1,000円(材料費)
[持ち物] はさみ、袋(持ち帰り用)

文26	ハーモニカ入門（全２０回）	5月15日（水）開講	新規講座

ハーモニカを始めてみませんか。美しい音色で手軽な楽器、ポケットに入れて、どこへでも持って行ける。懐かしい童謡や歌謡曲、名曲を吹いて楽しみましょう。吹き方の初歩から、教本を使い講座を進めます。

[講　師] 川口 すみ子(055-949-3157)
[会　場] 韮山時代劇場　研修室2
[日　程] 主に第１.３水曜日　18:30～20:00
[定　員] 15名(成人男女)
[受講料] 10,000円(500円×全20回)
[教材費] 教本3,410円(初級・ 中級)、(複音ハーモニカのない方 C調21穴5,500円)
[持ち物] 複音ハーモニカ(C調21穴)、教本

文27	色の世界を学ぶ色彩講座（全１０回）	5月22日（水）開講	新規講座

私たちの暮らしに溶けこみ、なくてはならない色。何気なく目にする色が与える心理効果や、効果的な色の表現を学びましょう。色の名前やその背景を知ると、まわりの景色がいつもと違って見えるかもしれません。

[講　師] 杉山 枝美(090-1780-5993　9時～20時)
[会　場] 韮山時代劇場　研修室2
[日　程] 第4水曜日　19:00～20:30
[定　員] 10名(成人男女)
[受講料] 5,000円(500円×全10回)
[教材費] 年額3,000円(カラーカード、資料代)
[持ち物] 筆記用具、はさみ、のり

【注意事項】
「体育部門」「文化部門」は令和６年度より同じ講座を２ケ年連続しての受講を可能とします。
応募多数の場合は、新規応募者を優先します。(「★」マークのついている講座が対象です。)

お問い合わせ

・塾事業全体の問い合わせは **生涯学習課**
（平日の8時30分～17時15分）
055-948-1461

・講座個別の問い合わせは、個々の講師連絡先へお願いします。
(早朝・深夜の電話はご遠慮ください。
また、問い合わせ時間帯が指定されている講座については、
指定時間内に電話をかけてください。)

講師オリジナルの募集チラシを
あやめ会館・大仁くぬぎ会館で
3月21日まで配布します。
応募の参考にご活用ください。
(チラシ作製は任意のため、全講座ではありません。)