

# 中央公民館・猿渡公民館・知立文化広場 前期講座 受付開始

申込み

3月11日(金)  
～29日(火)

**申** 受付期間中に、抽選申込書に記入のうえ中央公民館・猿渡公民館・知立文化広場のいずれかの窓口または中央公民館宛郵送でお申込みください。抽選申込書は講座実施施設にあるほか、ホームページからダウンロードできます。申込み多数の場合は、初めて受講する人を優先に代理抽選を行います。(講座を実施する施設に限らず、申込み可能です。)

**対** 市内在住・在勤・在学の人、かつ講座ごとに定める人  
※対象年齢(月齢)は、講座初日の年齢(月齢)です。

○結果発表 **4月8日(金)**から講座実施施設の1階ロビーおよび市ホームページで結果を発表します。  
**必ず各自でご確認ください。**

※最少講座開催人数10人(定員19人以下の講座は5割)に満たない場合は中止します。

※定員に満たない講座は、4月8日(金)～15日(金)に二次募集を各講座の実施施設で行います。(先着順)

**¥** 各講座の**初回目**にお支払いください。

※当選結果発表後のキャンセルは、教材費をいただく場合があります。

**問** 中央公民館(☎83-1165)

★は新規講座

**中央公民館** 受付時間：午前8時30分～午後9時 ☎83-1165 月曜休館 住所：広見3-1

## 茶道 (裏千家)

簡単なお茶の飲み方と作法を楽しく学びましょう。

**時** 5/17、6/7・21、7/5・19、9/6・20、10/4・18、11/1・15、  
12/20 火曜日(12回) 10:00～12:00

**講** 森玲子 **対** 一般 **定** 12人 **¥** 3,600円(12回分)

## 華道 (池坊)

暮らしの中に季節のお花を活けてみませんか。初心者の人でも気軽に楽しく学べます。12月には正月花を活けます。

**時** 5/26、6/23、7/28、8/25、9/22、10/27、11/25(金)、  
12/22、1/26、2/23、3/23

木曜日(11回) 10:00～11:30

**講** 赤尾栄子 **対** 一般 **定** 10人 **¥** 13,200円(11回分)

## 陶芸

土曜開催

陶芸教室です。何を作ろうか、形・色はどうしようか…。土と会話しながら、自分で造りあげる楽しさを味わいましょう。

**時** 5/14・28、6/4・25、7/9・23、8/6・27、9/10・24、  
10/8・29 土曜日(12回) 9:30～11:30

**講** 加藤公清 **対** 一般 **定** 12人 **¥** 5,000円(12回分)

## ★お助けプラス1品! 常備菜の作り置き教室

揉むだけ、混ぜるだけ、つけ置きするだけで出来る作り置きおかずのテクニックを伝授します。(作った料理はすべてお持ち帰りです。)

**時** 5/10、6/14、7/12、8/9、9/13

火曜日(5回) 10:00～11:30

**講** 佐々木多恵子 **対** 一般 **定** 9人 **¥** 4,500円(5回分)

## はじめての太極拳

ゆったりとした動きの太極拳は、気血の流れを良くし、五臓六腑全体の機能を高めます。誰でも、いつ、どこでも、ひとりでもできる健康法です。

**時** 5/10・24・31、6/14・28、7/12・26、8/9・23・30、9/13・27  
火曜日(12回) 13:30～15:30

**講** 森りえ子 **対** 一般 **定** 30人 **¥** 500円(12回分)

## いきいき健康ヨガ

呼吸、動き、瞑想、音楽療法、指圧を組み合わせ心身の緊張をほぐし、心の安定を促します。初めての人、体が硬い人、男女問わず体感できます。

**時** 5/6・13・20・27、6/3・17・24、7/1・8・15

金曜日(10回) 10:00～11:30

**講** 久野末耶子、杉下ゆかる **対** 一般 **定** 50人  
**¥** 2,000円(10回分)

## 男性のためのストレッチ体操

身体にあまり負担をかけない体操で、腰痛とひざの痛みも予防します。

**時** 5/13・27、6/24、7/8・22、8/5・19、9/2  
金曜日(8回) 13:30～15:00

**講** 三明佳子、坂東さく子 **対** 一般男性 **定** 15人  
**¥** 1,500円(8回分)

## 韓国語入門

初歩の韓国語を学びます。

あなたも韓国語を学んでみませんか。

**時** 5/12・19・26、6/2・9・16・23・30、7/7・14  
木曜日(10回) 10:30～12:00

**講** 趙貞愛 **対** 一般 **定** 10人 **¥** 4,000円(10回分)



## ベビー体操Ⅰ

子ども

赤ちゃんにマッサージしながら、赤ちゃんとのコミュニケーションを深めましょう。

時 5/6・20、6/3、7/15・29、8/26、9/9・30  
金曜日(8回) 10:00～11:00

講 三明佳子 対 2～7か月の乳児とその親 定 10組  
¥ 1,500円(8回分)

## ベビー体操Ⅱ

子ども

赤ちゃんにマッサージしながら、赤ちゃんとのコミュニケーションを深めましょう。

時 5/6・20、6/3、7/15・29、8/26、9/9・30  
金曜日(8回) 11:15～12:15

講 坂東さく子 対 5～12か月の乳児とその親 定 10組  
¥ 1,500円(8回分)

## こども絵画教室

子ども

土曜開催

絵の描き方を楽しく学びます。色の作り方、自画像、工作、自分の手を見てしっかり描くなど。(内容は変わることがあります。)

時 5/7・21、6/4、7/16・30、8/6、9/3・17、10/1  
土曜日(9回) 14:00～16:00

講 栢田奈津井 対 小学生 定 10人 ¥ 2,700円(9回分)

## 俳句

初めての人でも楽しく基礎から学びます。旅先や日常生活のなかで季節を感じ、感動を言葉で表現してみましょう。

時 5/12、6/9、7/14、9/8、10/13、11/10、12/8、1/12、  
2/9、3/9 木曜日(10回) 13:30～15:30

講 鈴木栄晴 対 一般 定 14人 ¥ 1,000円(10回分)

## 実用書道の基礎と講義

夜開催

太筆を使って名前や住所・県名・祝儀の表書きなどの実用的な書を学びます。

時 5/13・27、6/24、7/8・22、8/26、9/2・16、10/7・21、  
11/11、12/9 金曜日(12回) 18:30～20:00

講 牧笛甫 対 一般 定 15人 ¥ 5,000円(12回分)

## かな書道

かな書道・実用書の基本から学び、色紙作品・挨拶文等が書けるよう、楽しく練習していきます。

時 5/17、6/7・21、7/5・19、8/2・16、9/6・20、10/4・18、  
11/1 火曜日(12回) 10:00～12:00

講 足立麗華 対 一般 定 15人 ¥ 6,000円(12回分)

## みんなで学ぶ囲碁教室(入門編)

子ども

日曜開催

子ども・親子から大人まで男性・女性みんなで囲碁を楽しく学びましょう。

時 5/8・15・22・29、6/5・12・19・26、7/3  
日曜日(9回) 9:30～11:30

講 相川弘 対 園児以上 定 20人  
¥ 1,000円(9回分)

## 脳トレ! 初歩の将棋

子ども

土曜開催

駒の動かし方、戦略を考えるなど頭脳ゲームの将棋。頭の中で想像する力を育てます。親子での参加も歓迎です。

時 6/4・18、7/2・16、8/27、9/3・17、10/1  
土曜日(8回) 10:00～11:30

講 兼子剛 対 小学生以上 定 15人 ¥ 500円(8回分)

## はじめてのスマホ入門(Android)

土曜開催

スマホを持ったけれど、電話をかける程度しか活用していない人、この機会にそれ以外の楽しみ方や便利な活用方法を体験してみましょう。(Androidスマホのみ)

時 5/14・21・28、6/4、7/2・9 土曜日(6回) 13:30～15:30

講 柳野節子 対 Androidのスマートフォンをお持ちの人で  
過去に公民館スマホ講座を受講していない人 定 10人  
¥ 1,500円(6回分)

## ★おさらいスマホ講座(Android)

スマホを使って色々な活用術を学びましょう。もっとできる事を増やしたい人、以前講座を受けておさらいをしたい人大歓迎です。(Androidスマホのみ)

時 5/11・18・25、6/1・29、7/6 水曜日(6回) 9:30～11:30

講 柳野節子 対 Androidスマートフォンをお持ちの人  
定 10人 ¥ 1,500円(6回分)

## 懐かしい歌を歌いましょう

懐かしい童謡、叙情歌、昭和歌謡を歌います。懐かしい歌を口ずさむと、心の思い出がよみがえります。童心にかえって楽しみましょう。

時 5/13、6/3、7/1、8/5、9/2 金曜日(5回) 10:00～11:30

講 竹内久美子 対 一般 定 10人 ¥ 1,000円(5回分)

## ★ラジオパーソナリティから学ぶ! 気持ち伝わる話し方講座

土曜開催

発声や滑舌、話しの組立て方を学び、感じのいい話し方、相手に好感を持ってもらう話し方を習得しましょう。プレゼンや人前で話す機会にも役立ちます。

時 5/14・28、6/25、7/9・23、8/6 土曜日(6回)  
10:30～12:00

講 ふじたあきこ 対 一般 定 10人 ¥ 無料(6回分)



## ★はじめての気軽な料理教室 土曜開催

初心者でもできる手軽な季節料理などを作ります。  
(作った料理はすべてお持ち帰りです。)

時 5/14、6/4、7/9、8/6、9/10、10/8  
土曜日(6回) 10:00~12:00

講 大参はるみ 対 男性または料理初心者女性 定 18人  
¥ 4,000円(6回分)

## 家族が喜ぶおうちごはん 日曜開催

家族が喜ぶおかず、和・洋・中のほか、スイーツも幅広く作ります。  
(作った料理はすべてお持ち帰りです。)

時 5/22、6/19、7/17、8/28、9/18、10/23  
日曜日(6回) 10:00~12:30

講 野々山恵子 対 一般 定 20人 ¥ 6,000円(6回分)

## 季節のおやつ・パン教室

季節のおやつとパンを作しましょう。初心者でも簡単に作れます。ぜひご自宅でお手製のティータイムを!  
(作った料理はすべてお持ち帰りです。)

時 5/11・25、6/8・22、7/6・20 水曜日(6回) 10:00~12:30

講 もしのおやつ 対 一般 定 18人 ¥ 4,800円(6回分)



## 猿渡公民館 受付時間：午前9時～午後5時 ☎83-0676 月曜休館 住所：上重原町小針118-6

## やさしい茶道 (売茶流)

基礎から楽しく美しい煎茶の所作や作法を学びましょう。

時 5/24、6/14・28、7/12・26、8/9・23、9/13・27、  
10/11・25、11/22 火曜日(12回) 10:00~11:30

講 近藤良子 対 一般 定 10人 ¥ 3,600円(12回分)

## 心ある生け花を (池坊)

生活空間にうるおいのあるお花を活けましょう。

時 5/18、6/1、7/6、8/3、9/7、10/5、11/11(金)、12/7、  
1/18、2/1、3/1 水曜日(11回) 10:00~12:00

講 野村和美 対 一般 定 10人 ¥ 12,100円(11回分)

## 盆栽

日曜開催

剪定、手入れの仕方など。玄関など室内をミニ盆栽でモダンに飾ってみませんか。(手軽に楽しめる草花から本格的な盆栽まで)

時 5/8、6/12、7/10、9/11、10/9、11/6、12/11、1/8、  
2/12、3/12 日曜日(10回) 9:30~11:30

講 谷本巖 対 一般 定 30人 ¥ 1,000円(10回分)

## 折り紙

土曜開催

初心者のための折り紙です。海外にも紹介できる伝統折り紙、子どもにも喜ばれるもの、おしゃれな北欧オリガミなどを作ります。

時 6/11、7/9、8/20、9/10、10/8、11/19  
土曜日(6回) 13:30~15:30

講 金子多江子 対 中学生以上 定 15人 ¥ 3,000円(6回分)

## ペン字入門

ペン、ボールペン、筆ペン等の書き方を初歩から学びます。  
美文字にチャレンジ!

時 5/17・31、6/7・21、7/5、8/2 火曜日(6回)  
10:00~12:00

講 桑原由美 対 一般 定 10人 ¥ 500円(6回分)

## ★はじめてのポルトガル語

初歩のポルトガル語を学びます。【初級レベル】

時 5/15・22・29、6/12・26、7/3・10・17・24・31  
日曜日(10回) 10:00~11:30

講 千代田ユミ 対 一般(初心者に限る) 定 10人  
¥ 2,000円(10回分)

## 身体の不具合改善! セルフケア

日々の生活の中で肩こり、腰痛など身体の不具合を感じていませんか?この講座では、アドバイスや簡単な運動などを通してそれらの改善を目指します。「セルフケア」という名前のとおり、自分で身体を健康を作っていきます。

時 5/11・25、6/8・22、7/6 水曜日(5回) 10:00~11:00

講 アカサカキクコ 対 一般 定 8人 ¥ 1,000円(5回分)

## さわやか健康体操

あなたは、日ごろから体操をする習慣がありますか?運動習慣が身に付くよう簡単に家庭でもできる体操を基本としています。心も身体もリフレッシュして若さを保ちましょう。

時 6/14・28、7/12・26、8/9・23、9/13・27、10/11・25  
火曜日(10回) 10:00~11:30

講 西村三重子 対 一般 定 20人 ¥ 1,000円(10回分)

## ~知立市の絵本作家から学ぶ~オリジナル絵本作り

土曜開催

製本は画用紙や身近な材料を用いて行います。そこに絵を描いて絵本にしたり、挿絵を加えフォトブックにしたり、色々なものにアレンジすることができます。

時 7/9・23、8/27、9/10・24、10/8・22 土曜日(7回) 10:00~12:00

講 橘玲子 対 小学2年生以上(小学2・3年生は保護者同伴) 定 10人 ¥ 500円(7回分)



## 健康ヨガ

心も身体もリフレッシュ!初心者向けのヨガです。無理なく健康、美容効果を得られるヨガを始めませんか。

時 5/10・17・24・31、6/7・14・21・28、7/5・12

火曜日(10回) 13:30~15:00

講 山本裕子 対 一般 定 15人 ￥ 1,000円(10回分)

## はじめてのつまみ細工

布を使って季節にそった飾り物を作ります。針・糸は使わず、バンドを使うので初めての人でも安心です。

時 6/3、7/1、8/5、9/2、10/7、11/4、12/2

金曜日(7回) 10:00~12:00

講 岩瀬桃子 対 一般 定 10人 ￥ 5,600円(7回分)

# 知立文化広場 受付時間：午前9時～午後5時 ☎83-2673 月曜休館 住所：八橋町井戸尻28-1

## 茶道 (宗徧流)

日本庭園に臨む和室で、伝統文化「茶道」を学びます。一服のお茶を楽しみましょう。

時 5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/9、12/14、

1/11・25、2/12(日)、3/8

水曜日(12回) 10:00~12:00

講 中野須眞子 対 一般 定 6人 ￥ 3,600円(12回分)

## 和を装う～着付

着物を着てお出かけできたら素敵ですね。着付の基礎から学び、自分で着物を着てみませんか。浴衣の着付も学びます。

時 5/18・25、6/1・8・15・22・29、7/6、11/9・16・23・30

水曜日(12回) 10:00~12:00

講 近藤啓子 対 一般女性 定 10人 ￥ 600円(12回分)

## 文法をおさらいしながら英会話

中学校卒業程度の文法を確認しながら、英会話の基礎を学びます。

時 5/11・25、6/8・22、7/13・27、8/10・24、9/14・28

水曜日(10回) 10:30~12:00

講 桑山眞弓 対 一般 定 10人 ￥ 2,000円(10回分)

## ネイティブの先生から学ぶ英会話 土曜開催

ネイティブの先生から日常・トラベル会話を学びます。

【中級レベル(日常会話程度)】

時 5/7・14・21・28、6/4・11・18・25、7/2・9・16・23

土曜日(12回) 13:30~15:00

講 ジョン・レベリィ 対 18歳以上 定 15人

￥ 5,000円(12回分)

## 目指そう姿勢美人

立ち姿がきれいだと若く見えます。普段の動きグセからバランスを崩した体をほぐし、正しい姿勢に戻していきます。

時 5/19、6/2・16、7/7・21、8/4・18、9/1・15・29

木曜日(10回) 10:00~11:00

講 アカサカキコ 対 一般(ストレッチ等運動に支障がない人)

定 15人 ￥ 1,000円(10回分)

## 一字入魂! 一字書 (書道) 日曜開催

漢字一文字をあなたの感性で表現する一字書。字の上手い・下手は関係ありません。心を込めた一文字を書いてみましょう。

時 5/22、6/5・19、7/3・17 日曜日(5回) 10:00~11:30

講 永田珠山 対 一般 定 10人 ￥ 800円(5回分)

## 親子であそぼう歌遊び・初歩のリトミック 子ども

親子で楽しく歌を歌ったり、いろいろな動きを音楽に合わせて行うことで、基本的なリズム感を身につけます。

時 5/17、6/7・21、7/5・19、8/2・23、9/6・20、10/4・18、11/1 火曜日(12回) 10:00~11:00

講 竹内久美子 対 2歳(4月2日時点)~未就園児とその親 定 9組 ￥ 2,000円(12回分)



## ★～シックな装いに似合う～大人の籐バッグ

日曜開催

長く使うほど色や風合いが変化する籐を使って、自分だけのバッグを作ります。シックな色合いの中袋の作り方もレクチャーします。

時 5/15・29、6/12・26、7/10・24 日曜日(6回) 10:00~12:00

講 川井味乃 対 一般(初心者) 定 10人 ￥ 5,000円(6回分)

