

2019年度  
前期(4月~9月)

住民参画型事業

# よしおか手作り講座

## \* 受講生 募集 \*

よしおか手作り講座は、教えること・学ぶことから生まれる【生きがい作り】【人とのふれあいの場作り】を目的として、講師と受講者の皆さんによる自主企画運営の講座です。「自分の知識や特技をいかして、講座を開催してみたい!」と公募で集まった講師が、様々なジャンルの教室をご用意しています。

**すべての講座が初心者から参加OK! 親子向けの講座もあります!**

## 申込方法

◎確実にお返事を差し上げるため、申込方法は普通ハガキまたは、窓口受付となっております。お手数ですが、下記の【記入例】を参考にご応募ください。

◎普通ハガキの場合は、一通につき一人一講座ごとにお申込みください。

※小学生以下のお子様と保護者の親子参加の場合は、普通ハガキに親子それぞれの氏名・生年月日・性別を記入してください。

◎受講者が5人に満たない場合、その講座は開講しませんので、ご了承ください。

### はがき記入例

表

370-3692  
『よしおか  
手作り講座』  
係

吉岡町下野田560

裏

『講座名』  
① 郵便番号  
② 住所  
③ 氏名(ふりがな)  
④ 生年月日  
⑤ 性別  
⑥ 電話番号  
※講座以外には  
使用しません。

### 【窓口受付の場合】

教育委員会事務局生涯学習室(文化センター窓口)に申込書がありますので、ご記入ください。

### 【受付時間】

○8:30~17:00(月~金)

○9:00~17:00(土日祝)

☎0279-54-1054(直通月~金のみ)  
0279-54-3111(代表)

### 注意

- ☆ 受講料は、一講座につき一律 **1,000円** です。講座の初日にお支払いください。ただし、親子参加が可能な講座では、お子様の受講料は免除となります。
- ☆ 材料等が必要となる講座は講師が前もって準備します。  
締切後にキャンセルされた場合も、受講料と材料費等のお支払いをお願いします。
- ☆ 講座の日程等は場合により変更することがあります。その際は連絡いたします。
- ☆ 町外在住の方も応募可能ですが、応募多数の場合は抽選となる場合があります。その際は、町内在住・在勤の方が優先となります。
- ☆ 普通ハガキの郵便料金(62円)をお間違えのないようご注意ください。
- ☆ 締切後の受講者の変更はできません。

講座一覧は [こちらから](#)

# 講座一覧

申込期限が早い順に掲載してあります！

(★)は小学生以下の親子参加が可能です。



## 1. 古典に学ぶ人生の知恵「論語①」

講師:関 竜二

『論語』の素読(そどく)を交えながら、内容を分かりやすく解説します。

日時 4/2・23, 6/4(火)  
10時00分～11時30分【全3回】  
場所 文化センター 視聴覚室  
対象者 成人 30人  
受講料 1,000円  
負担金 1,700円(初参加の方のみ教科書代として)  
持ち物 筆記用具

申込期限 3/19(火) 必着

## 2. 油彩画教室

講師:岩沼 正憲

構図の取り方・デッサン・油絵を描くための基本手順①  
下塗り②中塗り③仕上げ塗り・一枚の絵を仕上げます。

日時 4/6・20, 5/4・18, 6/1・22, 7/6・20  
8/3・17, 9/7・21(土)  
13時30分～15時30分【全12回】  
場所 文化センター 工芸実習室  
対象者 15歳以上 18人  
受講料 1,000円  
負担金 15,000円(画材等を持っている人はキャンバス代約5,000円)  
持ち物 筆記用具(鉛筆、消しゴム)

申込期限 3/22(金) 必着

## 3. 能・狂言へのお誘い

講師:関根 正子

日本の伝統芸能の素晴らしさを共に理解し鑑賞する。

日時 4/11, 5/23, 6/13, 7/11, 9/12(木)  
14時00分～16時00分【全5回】  
場所 文化センター 視聴覚室  
対象者 年齢問わず 20人  
受講料 1,000円  
負担金 500円～600円(参考資料・書籍代として)

申込期限 3/28(木) 必着

## 4. (★)グラスアート(新感覚ステンドグラス)

講師:秦 美枝子

ステンドグラスの様な仕上がりで、初めての方も簡単に作れます。あなたのお部屋のインテリア小物として楽しんで下さい。今回は、壁掛け楕円ミラーを作ります。たくさんのご参加をお待ちしております。

日時 4/13(土)  
10時00分～12時00分【全1回】  
場所 文化センター 工芸実習室  
対象者 成人、小学生のお子様と保護者 10人  
受講料 1,000円  
負担金 2,500円(材料代として)

申込期限 3/29(金) 必着

## 5. ハーバリウム(ボトル・ペン)①

講師:佐藤 育子

ご自身でお好きな花材を選んで頂きハーバリウム(ボトル型とボールペン)を2点作ります。簡単ですがラッピングしますので母の日のプレゼント用にしても。ぜひお花の生活を楽しんでください。

日時 4/18(木)  
10時30分～12時00分【全1回】  
場所 文化センター 工芸実習室  
対象者 成人 5人  
受講料 1,000円  
負担金 2,500円(材料代として)

申込期限 4/4(木) 必着

## 6. ボタニカルジェルキャンドルホルダー①

講師:佐藤 育子

ご自身でお好きな花材を選んで頂きジェルキャンドルホルダーを作ります。中にLEDランプが入ります。簡単ですがラッピングしますので母の日のプレゼント用にしても。ぜひお花の生活を楽しんで下さい。

日時 4/18(木)  
13時30分～15時30分【全1回】  
場所 文化センター 工芸実習室  
対象者 成人 5人  
受講料 1,000円  
負担金 1,500円(材料代として)(追加作成1,500円)

申込期限 4/4(木) 必着

## 7. (★)さるぼぼの吊るし飾り

講師:ちりめんお楽しみ会

小さなさるぼぼ人形を作ってみませんか。出来上がったものをひもで吊るすこともできます。最も古いお細工物のひとつ、さるぼぼは厄除けや子宝・安産のお守りとして伝承されてきました。

日時 4/20(土)  
10時00分～11時30分【全1回】  
場所 文化センター 研修室  
対象者 小学4年生以上のお子様と保護者、成人 20人  
受講料 1,000円  
負担金 200円(材料代として)  
※一人200円で人形2つ分のキットをお渡します。  
持ち物 縫い針、白糸、糸切りハサミ

申込期限 4/5(金) 必着

## 8. ハーバリウム(ボトル・ペン)②

講師:佐藤 育子

ご自身でお好きな花材を選んで頂きハーバリウム(ボトル型とボールペン)を2点作ります。簡単ですがラッピングしますので母の日のプレゼント用にしても。ぜひお花の生活を楽しんでください。

日時 4/27(土)  
10時30分～12時00分【全1回】  
場所 文化センター 工芸実習室  
対象者 成人 5人  
受講料 1,000円  
負担金 2,500円(材料代として)

申込期限 4/12(金) 必着

## 9. ボタニカルジェルキャンドルホルダー②

講師:佐藤 育子

ご自身でお好きな花材を選んで頂きジェルキャンドルホルダーを作ります。中にLEDランプが入ります。簡単ですがラッピングしますので母の日のプレゼント用にしても。ぜひお花の生活を楽しんで下さい。

日時 4/27(土)  
13時30分～15時30分【全1回】  
場所 文化センター 工芸実習室  
対象者 成人 5人  
受講料 1,000円  
負担金 1,500円(材料代として)(追加作成1,500円)

申込期限 4/12(金) 必着

## 10. (★)ベビーマッサージ教室

講師:戸出 いづみ

ベビーマッサージを通してたっぷりふれあうことで赤ちゃんとの絆を深めましょう。ママの産後の体回復や精神的な安定を促す効果もあると言われています。今しかない赤ちゃんとの幸せな時間をお楽しみください。

日時 5/10, 7/5, 9/6(金)  
10時30分～11時30分【全3回】  
場所 文化センター 和室  
対象者 0歳児と保護者 10組  
受講料 1,000円  
負担金 1,500円(3回分の材料代として)

申込期限 4/26(金) 必着

## 11. 楽しいパステル画①

講師:新井 順子

パステル画は、チョークに近い素材を使い、筆ではなく、指先や手のひらで色を混ぜたりのぼしたりして、制作します。初心者向けで、基礎から始め、簡単な空などの風景を描きます！気軽に参加して下さい。不参加日ある方ご相談ください。

日時 5/11・25, 6/8・15(土)  
13時30分～16時30分【全4回】  
場所 文化センター 工芸実習室  
対象者 成人 10人  
受講料 1,000円  
負担金 1,500円(4回分の材料代等として)  
持ち物 新聞紙(1日分)、ポケットティッシュ、メモ帳、筆記用具  
A4サイズのスケッチブックが入る袋、ゴミ袋、エプロン

申込期限 4/26(金) 必着

## 12. 社交ダンス(初心者)

講師:高橋 勝紘

誰でも覚えられるやさしいマンボとルンバを健康維持と友達作りのために始めてみませんか。音楽に合わせて体を動かすと楽しい幸せな気分になります。

日時 5/12・19・26, 6/2・9(日)  
10時00分～11時30分【全5回】  
場所 コミュニティセンター ホール  
対象者 成人 10人  
受講料 1,000円  
負担金 動きやすい服装  
持ち物 飲み物

申込期限 4/26(金) 必着

## 13. ボディシェイプ講座Ⅰ

講師:柳澤 映里子

音楽に合わせて楽しく体を動かすエクササイズ♪歩くテンポで8カウントの有酸素運動で心も体も元気に！ストレッチと筋トレ、健康生活のための座学もご紹介します。健康的に体を引き締めて美しくなりましょう。

日時 5/13・20・27(月)  
10時00分～11時30分【全3回】  
場所 コミュニティセンター 和室  
対象者 40歳以上の女性 30人  
受講料 1,000円  
持ち物 ヨガマット、飲み物

申込期限 4/26(金) 必着

## 14. ハーバリウム教室

講師:山本 心

好きな花材を選んでハーバリウムを1人1～2瓶作ります。

日時 5/15, 6/19, 7/24(水)  
13時30分～15時30分【全3回】  
場所 文化センター 工芸実習室  
対象者 年齢問わず 8人  
受講料 1,000円  
負担金 6,000円(3回分、材料代として)

申込期限 4/26(金) 必着

## 15. 着付教室

講師:岩田 彰子

持っている着物を着てみませんか。初めての方大歓迎です！！

日時 5/17・31, 6/14・28(金) 10時30分～11時30分  
【全4回】文化センター 和室  
対象者 成人女性 8人  
受講料 1,000円  
持ち物 足袋、肌着上下(ワンピース可)、襦袢上下、名古屋帯、腰ひも4本、伊達じめ(マジック可)、帯板、枕、着物帯揚げ、帯締め、衣装敷、腰パット(タオル2～3枚可) コーリンベルト、仮ひも

申込期限 4/26(金) 必着

## 16. セルフ整体教室

講師:皆川 浩子

自分では気づきにくいカラダの捻れや歪みを整えるシンプルな体操です。肩こり、腰痛でお悩みの方、猫背の方にもおすすめします。姿勢を整えて転倒予防に効果的です。

日時 5/18・25(土)  
19時00分～20時30分【全2回】  
場所 文化センター 和室  
対象者 成人 12人  
受講料 1,000円  
負担金 200円(2回分・ストレッチポールレンタル代として)

申込期限 4/26(金) 必着

## 17. ストレッチポールでゆがみ改善

講師:山本 淳子

ストレッチポールを使い日常生活からくる体の歪みを改善します。骨盤底筋をトレーニングできるエクササイズも紹介します。体がかたい方、運動が苦手な方もお気軽にご参加ください。

日時 5/21・28, 6/4(火)  
10時15分～11時45分【全3回】  
場所 コミュニティセンター 和室  
対象者 成人 10人  
受講料 1,000円  
負担金 600円(3回分・ストレッチポールレンタル代として)  
服装 動きやすい服装(スカート・ジーンズ不可)  
持ち物 飲み物、タオル

申込期限 5/7(火) 必着

## 18. 素敵に年を重ねる運動術!

講師:石川 友子

いつまでも明るく元気でいたい方を対象に何で運動が必要なのか、大切なのかをお伝えしながらご自宅でも出来る運動術をお伝えします。

日時 5/23, 6/18, 7/18, 9/5・12(火・木)  
10時30分～12時00分【全5回】  
場所 文化センター 和室  
対象者 60歳以上の女性 10人  
受講料 1,000円  
持ち物 ヨガマット又は大判のバスタオル、飲み物、タオル

申込期限 5/9(木) 必着

## 19. 鍋帽子でエコクッキング

講師:磯 信子

鍋帽子は、短時間加熱した鍋にかぶせる保温調理グッズですぐれた保温効果でその場にいなくても確実に台所仕事を進めてくれます。2回で鍋帽子を作成し、3回目で鍋帽子を使った調理実習します。

日時 5/24・31, 6/7(金)  
10時00分～12時00分【全3回】  
場所 文化センター 工芸実習室(1・2回目)  
保健センター 調理室(3回目)  
対象者 成人 10人  
受講料 1,000円  
負担金 2,000円(材料代として)200円(託児希望者)  
持ち物 筆記用具、裁縫道具(5/24・31)、エプロン三角巾(6/7)

申込期限 5/10(金) 必着

## 20. 争わない武道・合気道～心と身体の調和～

講師:高橋 精一

1争わなわない武道「合気道」とは”和”の武術、日常生活に取り入れる合気道  
2心身の調和について  
3「自分を守る」とは

日時 6/1・8・15(土)  
10時00分～11時00分【全3回】  
場所 文化センター 和室  
対象者 小学生～70歳まで 20人  
受講料 1,000円

申込期限 5/17(金) 必着

## 21. ボディシェイプ講座II

講師:柳澤 映里子

音楽に合わせて楽しく体を動かすエクササイズ♪歩くテンポで8カウントの有酸素運動で心も体も元気に!ストレッチと筋トレ、健康生活のための座学もご紹介します。Iを受けていない方も大歓迎です。

日時 6/3・10・11(月・火)  
10時00分～11時30分【全3回】  
場所 コミュニティセンター 和室  
対象者 40歳以上の女性 30人  
受講料 1,000円  
持ち物 ヨガマット、飲み物

申込期限 5/20(月) 必着

## 22. ハーモニカ初心者講座

講師:綱島 裕子(吉岡ハーモニカクラブ)

身近な楽器、ハーモニカで懐かしい童謡を演奏しましょう。

日時 6/4・11・18(火)  
19時00分～21時00分【全3回】  
場所 文化センター 研修室  
対象者 成人 5人  
受講料 1,000円  
持ち物 C調複音ハーモニカ

申込期限 5/21(火) 必着

## 23. 水彩画 花の絵

講師:星野 万里子

美しい色合いの「花の絵」が自分で、自由に描けたら嬉しいですね。デッサンなしで描きます。絵心や経験のない方でも花の絵が1回の教室で完成します。季節の花をお部屋に飾ったりプレゼントしたりしませんか。

日時 6/5(水)  
13時30分～16時30分【全1回】  
場所 文化センター 工芸実習室  
対象者 成人 6人  
受講料 1,000円  
負担金 1,500円(材料代として)  
持ち物 筆洗い用のバケツ、ミニタオル

申込期限 5/22(水) 必着

## 24. (★)コアキッズ体操

講師:吉田 夕香

赤ちゃんが生まれて立ち上がるまでの過程をもう一度学習し、身体のベースを作る「コアキッズ体操」。身体を動かすことを楽しみましょう!

日時 6/6・13・20(木)  
9時30分～10時30分【全3回】  
場所 文化センター 和室  
対象者 未就学児と保護者 8組  
受講料 1,000円  
服装 動きやすい服装(長ズボン)  
持ち物 タオル、飲み物

申込期限 5/23(木) 必着

## 25. ひめトシ

講師:吉田 夕香

椅子に座ったエクササイズです。姿勢を良くしたい方、お腹を引っ込めたい方、尿漏れが心配な方...あらゆる世代の女性をサポートします。

日時 6/6・13・20(木)  
11時00分～12時00分【全3回】  
場所 文化センター 研修室  
対象者 成人女性 15人  
受講料 1,000円  
負担金 300円(3回分、ひめストレッチポールレンタル代)  
服装 動きやすい服装  
持ち物 タオル、飲み物

申込期限 5/23(木) 必着

## 26. (★)やさしいママの子守歌

講師:下田 美奈子

オルゴールのような美しいピアノの音色で、おかあさん、ねむの木の子守歌、ゆりかごの歌、中国地方の子守歌、竹田の子守歌、七つの子...などを歌います。

日時 6/6・20(木)  
10時00分～11時00分【全2回】  
場所 文化センター リハーサル室  
対象者 未就学児と保護者 10組  
受講料 1,000円

申込期限 5/23(木) 必着

## 27. 子どもが喜ぶ!おサイフにもやさしい!簡単手作りおやつ

講師:磯 信子

お母さんの手作りしたおやつは子どもにとって嬉しいものです。安心できる材料で、しかも安価で簡単、軽食にもなるクレープやソーダブレットと、かんてんを使ったデザートを紹介합니다。

日時 6/12・19(水)  
10時00分～13時00分【全2回】  
場所 保健センター 調理室  
対象者 成人 10人  
受講料 1,000円  
負担金 1,000円(2回分・材料代として)200円(託児希望者)  
持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾

申込期限 5/29(水) 必着

## 28. 着物リフォームの部屋 ワイドパンツ講習会

講師:萩原 稚夜子

着物地でおしゃれな、ゆったりワイドパンツを作りましょう。ウエストゴム、裾は着物幅、個々の方の型紙を用意します。服の上で計った実寸法、腰囲り、腹囲り、身長を記入して申し込みください。仮縫い仕上げです。

日時 6/15(土)  
13時30分～17時00分【全1回】  
場所 文化センター 研修室  
対象者 年齢問わず 16人  
受講料 1,000円  
負担金 1,600円(型紙代として)  
持ち物 着物1枚分(ほどいてアイロンかけたもの)、裁縫道具、30cm以上の物差し※ミシン持ち込みOK

申込期限 5/31(金) 必着

## 29. 音楽に必要な基礎知識

講師:下田 美奈子

”楽器を弾きたいのに、歌を歌いたいのに、楽譜が読めない。”そんな悩みや不安を解消できる講座です。よく知っている曲で、わかりやすく説明します!

日時 6/18・25(火)  
10時00分～11時30分【全2回】  
場所 文化センター リハーサル室  
対象者 成人 20人  
受講料 1,000円

申込期限 6/4(火) 必着

## 30. 日本の歌百選

講師:島田 實貴男

平成18年、文化庁とPTA全国協議会が、親子で長く歌い継いでほしいと定めた童謡・唱歌など101曲のうち45曲の「歌唱指導」及び「時代背景、作詞者・作曲者の紹介」など。

日時 6/26, 7/24, 8/28, 9/11(水)  
10時00分～12時00分【全4回】  
場所 文化センター 視聴覚室  
対象者 成人 40人  
受講料 1,000円  
持ち物 筆記用具

申込期限 6/12(水) 必着



講座は裏面にもあります。

★お申込みは、早くても大丈夫!!気になる講座が見つかったら、どしどしお申込みください!

★講座によっては、見本の写真等が文化センター入り口付近の掲示板にありますので、参考にしてください!

## 31. 古典に学ぶ人生の知恵『論語②』

講師: 関 竜二

『論語』の素読(そどく)を交えながら、内容を分かりやすく解説します。

日 時 7/2, 8/6, 9/3(火)  
10時00分~11時30分【全3回】

場 所 文化センター 視聴覚室

対象者 成人 30人

受講料 1,000円

負担金 1,700円(初参加の方のみ教科書代として)

申込期限 6/18(火) 必着

## 32. 楽しいパステル画②

講師: 新井 順子

パステル画は、チョークに近い素材を使い、筆ではなく、指先や手のひらで色を混ぜたりのぼしたりして、制作します。初心者向けで、基礎から始め、簡単な空などの風景を描きます！気軽に参加して下さい。不参加日ある方ご相談ください。

日 時 7/13・27, 8/10・24, 9/14・28(土)  
13時30分~16時30分【全6回】

場 所 文化センター 工芸実習室

対象者 成人 10人

受講料 1,000円

負担金 1,500円(6回分の材料代として)

持ち物 新聞紙(1日分)、ポケットティッシュ、メモ帳、筆記用具  
A4サイズのスケッチブックが入る袋、ゴミ袋、エプロン

申込期限 6/28(金) 必着

## 33. リフレッシュ・ヨガ教室

講師: 志村 はる美

準備体操、基本ポーズ、修正ポーズ、瞑想、指圧、自然食

日 時 7/20・27, 8/24・31, 9/21・28(土)  
10時00分~11時30分【全6回】

場 所 文化センター 和室

対象者 成人 15人

受講料 1,000円

持ち物 ヨガマット、飲み物

申込期限 7/5(金) 必着

## 34. シニアのカラダ安定体操教室

講師: 皆川 浩子

転倒予防を目的とした楽々体操です。脳トレ、いろは体操など椅子に座ってできる体操で、どなたでも簡単に行えます。

日 時 7/21・28, 8/4(日)  
10時00分~11時30分【全3回】

場 所 文化センター 研修室

対象者 40歳以上 20人

受講料 1,000円

負担金 300円(3回分・ひめストレッチポールレンタル代)

申込期限 7/5(金) 必着

## 35. (★)社交ダンス

講師: 中沢 弘光

ダンスはリズム・思いやりの心を養い温かい家庭作りと共に認知症の予防、健康でたのしみながら子どもたちにもやればできます。挑戦の心こそ青春です。多くの参加をお待ちしています。

日 時 8/18・25, 9/1・8・15・22(日)  
10時00分~12時00分【全6回】

場 所 コミュニティセンター ホール

対象者 小学生以上 10人

受講料 1,000円

申込期限 8/2(金) 必着

## 36. ボディシェイプ講座Ⅲ

講師: 柳澤 映里子

音楽に合わせて楽しく体を動かすエクササイズ♪歩くテンポで8カウントの有酸素運動で心も体も元気に！ストレッチと筋トレ、健康生活のための座学もご紹介します。I IIを受けていない方も大歓迎です。

日 時 9/2・9・30(月)  
10時00分~11時30分【全3回】

場 所 コミュニティセンター 和室

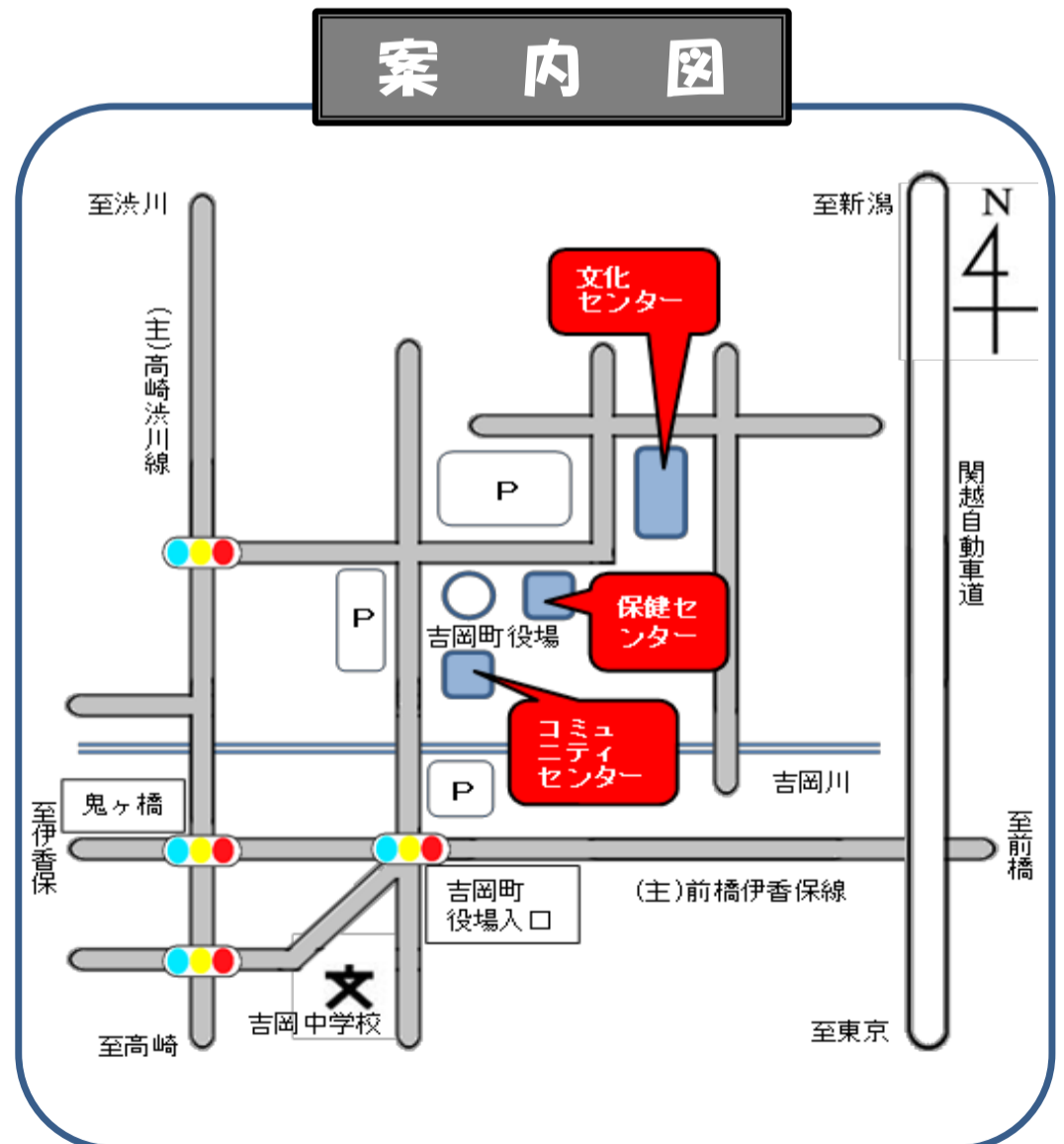
対象者 40歳以上の女性 30人

受講料 1,000円

持ち物 ヨガマット、飲み物

申込期限 8/19(月) 必着

## 案内図



【問合せ先】

吉岡町教育委員会事務局  
生涯学習室

TEL: 0279-54-1054 (直通)  
0279-54-3111 (代表)