

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記の対策を実施して講座を開催しますので、よろしくお願いします。

記

- (1) 会場は可能な限り、換気をします。
- (2) 受付に、アルコール手指消毒液を設置します。
- (3) 近距離の対面した座席の配置はしません。
同方向で前後左右の間隔を開けて配置します。
- (4) 互いに手を伸ばして届く距離での会話や活動は控えてください。
- (5) 受講者はマスクを着用してください。
- (6) 受講者は当日自宅で検温し、37.5℃以上の場合、又は風邪の症状がある場合は自宅で待機してください。
- (7) 感染が疑われる場合は、必要に応じて氏名等の情報を保健所等の公的機関へ提供され得ることへの協力をお願いします。
- (8) 拡大防止対策として、「接触確認アプリ」をインストールすることをお願いします。
- (9) 新型コロナウイルスの感染拡大状況により、講座を中止する場合があります。



問合せ先

吉岡町教育委員会事務局
生涯学習室
(北群馬郡吉岡町下野田560)

TEL : 0279-54-1054 (直通)
0279-54-1161 (文化センター)
FAX : 0279-54-8448



令和4年度 住民参画型講座

よしおか手作り講座

* 受講生 募集 *

この講座は、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。

すべての講座が初心者から参加OK！

申込方法

〔窓口受付〕

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

〈時間〉 8：30～17：00（月～金）
9：00～17：00（土日祝）



〔普通はがき〕

【はがき記入例】を参考にご応募ください。普通はがき、一通につき一人一講座ごとにお申込みください。



はがき記入例

表

切手
63円

370-3692
吉岡町下野田560
教育委員会事務局
『よしおか
手作り講座』係

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 電話番号

※講座以外には
使用しません。



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。

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。
- ☆ 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、受講料と負担金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。
- ☆ 受講対象者は町内在住・在勤の方です。なお、応募多数の場合は抽選となります。
- ☆ 普通はがきの郵便料金（63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。
- ☆ 申込みの結果は、各講座の申込期限後に通知します。



講座一覧

申込期限が早い順に
掲載してあります。



③ refresh ヨガ

講師：山本 江利子

健やかな身体と、精神的な安定をもたらす、ヨガ健康法。ゆったりとした呼吸と、気持ちが良いと感じる程度の動きで、心とカラダのバランスを整え、レッスンが終わる頃にはスッキリ！シェイプアップ効果も。

日 時 9/9、9/16、9/23、9/30、10/14、10/28 (金)
13時30分～15時 [全6回]

場 所 文化センター 和室

対象者 成人 10人

受講料 1,000円

持ち物 飲み物、ヨガマット（または大きめのバスタオル）

その他 複式呼吸で行います。食事は、軽食程度を2時間前までに済ませて下さい。

申込期限 8/26 (金) 必着

⑥ こどもキックボクシング

講師：加藤 師範

小学生を対象としたキックボクシング教室です。伊勢崎で35年、総合格闘技道場で師範として教えています。こどもたちが安全にキックボクシングを楽しめるプログラムになっています。

日 時 9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18 (土)
18時～20時 [全6回]

場 所 コミュニティーセンター ホール

文化センター 研修室 (2/18のみ)

対象者 小学生 20人 (保護者は見学可能)

受講料 1,000円

持ち物 飲み物、タオル

申込期限 9/3 (土) 必着

⑨ 脳も身体もスッキリ！シナプソロジー

講師：田村 節子

シナプソロジーとは、脳を活性化するプログラムです。

注意力が高まり、判断力が早くなる、爽快感の向上等、心理面における効果も立証されています。

楽しいシナプソロジー、一緒に始めましょう！

日 時 10/1 (土)、10/16 (日)、11/26 (土)、12/3 (土)、
12/17 (土) [全5回]

土曜日 10時30分～11時30分

日曜日 13時～14時

場 所 文化センター 研修室

対象者 高校生以上 30人

受講料 1,000円

申込期限 9/17 (土) 必着

① 油彩画教室

講師：岩沼 正憲

構図の取り方を学び、デッサン後に下塗り、中塗り、仕上げ塗り等、油絵を描く手順で一枚の絵を仕上げます。

日 時 9/3、9/17、10/1、10/15、11/26、12/3、
12/10、1/7、1/21、2/4 (土) [全10回]

13時30分～15時30分

9時～11時 (11/26、12/10のみ)

場 所 文化センター 工芸実習室

対象者 15歳以上 15人

受講料 1,000円

負担金 15,000円

持ち物 (画材等持っている人は、キャンパス代約5,000円)
初日のデッサン練習のための鉛筆と消しゴム

申込期限 8/20 (土) 必着

④ “簡単”リズムダンス

講師：荒木 頼子

小さなお子様やご年配の方まで、どなたでも簡単にできる「ダンス」です。色々なテンポの音楽に合わせて楽しくリズムを踏んでみましょう！！初心者大歓迎！！体を動かすことが好きな人、汗をかいてリフレッシュしましょう♡

日 時 9/11、9/18 (日)

10時～10時45分 [全2回]

場 所 文化センター リハーサル室

対象者 20人 (年齢は問いません。どなたでも可)

受講料 1,000円

持ち物 動きやすい服装、スニーカー、上履きなど

申込期限 8/28 (日) 必着

⑦ 有酸素運動！ノルディックウォーキング教室

講師：畠山 孝雄

2本のポールを使って歩く全身運動です。①ストレッチング (運動効果UP) ②筋力トレーニング (筋力を鍛え予防改善) ③基本動作 (ポールの使い方、歩き方) ④自然を感じながら楽しく歩く！

日 時 9/21、9/28、10/5 (水) [全3回]
9時～10時 (10人)

10時30分～11時30分 (10人)

場 所 コミュニティーセンター ホール

※基本的には外で行う！

対象者 成人男女 20人 (年齢に関係なく出来ます)

受講料 1,000円

持ち物 飲み物、帽子、運動のできる服装
コロナ対策として、少人数制で行う為、時間帯を2回に分けて (午前10人、午後10人) 実施！
(受講生はポール無料貸出)

申込期限 9/7 (水) 必着

⑩ 初心者のための写真勉強会

講師：佐藤 隆

写真初心者に対し、写真撮影のための考え方やちょっとしたコツを勉強していきます。

日 時 10/2 (日)
14時～16時 [全1回]

場 所 文化センター 研修室

対象者 中学生以上 (小学生は親の帯同あればOK)

受講料 1,000円

負担金 100円 (資料代)

持ち物 筆記用具

申込期限 9/18 (日) 必着

② 論語入門講座

講師：関 竜二

「論語」の素読をすることで、脳トレしながら心も豊かになります。

日 時 9/6 (火)、10/4 (火)、11/1 (火)、12/6 (火)、1/6 (金)、
2/7 (火) [全6回]

火曜日 10時30分～11時30分

金曜日 10時～11時

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 1,800円 (テキスト代、お持ちの方は不要)

申込期限 8/23 (火) 必着

⑤ 楽しく歌いましょう

講師：川名 ひさ子

音楽を通じて、お互いの和を育み、歌をうたいながら美しい文化にふれ、豊かな生活を一緒に創りましょう。

日 時 9/14、10/26、11/9、1/25 (水)

13時30分～15時 [全4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 8/31 (水) 必着

⑧ ラテンエクササイズ

講師：荒木 宏尚

社交ダンスのラテンの動きを使ったエクササイズです。色々な曲に合わせて体を動かします。

日 時 9/28、10/19、10/26、11/9、12/7 (水)
19時～20時 [全5回]

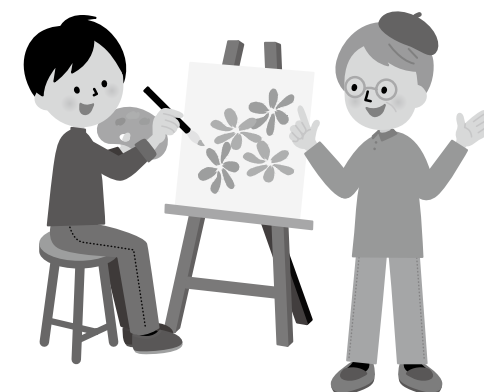
場 所 文化センター リハーサル室

対象者 20人 (年齢は問いません)

受講料 1,000円

持ち物 動きやすい服装、スニーカー、上履きなど

申込期限 9/14 (水) 必着



★ 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。

★ お申込みは、早くても大丈夫！気になる講座が見つかりましたら、申込みしてください。