

12 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のメンバーといっしょに童謡を演奏しよう！

日時 9/21、10/5、10/19
木曜日 14時00分～16時00分 [全3回]
場所 文化センター 研修室
対象者 成人
受講料 1,000円
持ち物 C調21穴複音ハーモニカを用意してください。

申込期限 9/7(木) 必着

14 ひめトレ&ひもトレ

講師：山本 淳子

骨盤底筋にアプローチできる『ひめトレ』は、姿勢を整え体を引き締める効果も期待できます。また『ひもトレ』はひもを使ってカラダのバランスを整え、動ける体を目指します。体の変化を感じてみませんか？

日時 10/17、10/24、10/31 [全3回]
火曜日 10時30分～11時30分
場所 文化センター リハーサル室
対象者 成人 8人
受講料 1,000円
負担金 300円(ひめトレレンタル3回分) + 300円(ひも代) = 600円
ひめトレポールを持っている方は、レンタル料は不要のため、申し込み時にお申し出ください。
持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオルなど)
その他 動きやすい服装(ジーンズ不可)

申込期限 10/3(火) 必着

13 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。(スマホの映える写真も撮りたい方、歓迎)

日時 9/23、9/30
土曜日 14時00分～16時00分 [全2回]
場所 文化センター 研修室
対象者 年齢問わず 10人
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 9/9(土) 必着

15 陶芸体験教室

講師：松岡 靖和

楽しく自分だけのお皿、茶わんを作ってみませんか？

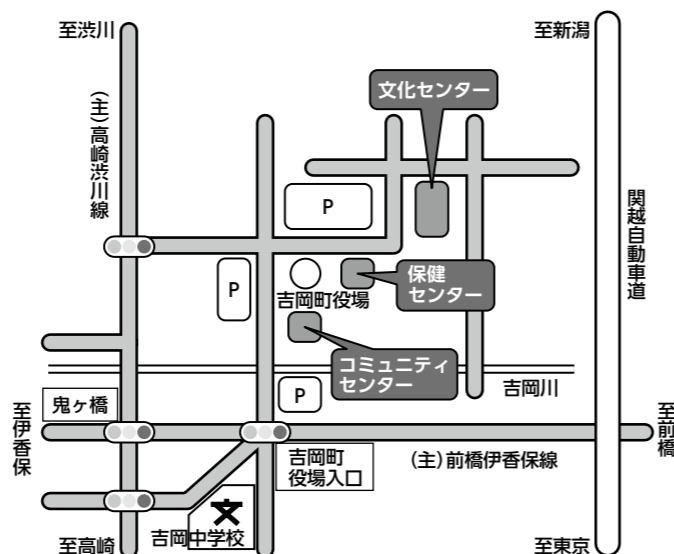
日時 12/9(土)、1/13(土)、1/26(金)
土曜日、金曜日 13時00分～17時00分 [全3回]
場所 文化センター 工芸実習室
対象者 どなたでも(親子含む)
受講料 1,000円
持ち物 エプロン、タオル
服装 汚れても良い服

申込期限 11/25(土) 必着

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5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、講師と受講生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	裏
切手 63円	『講座名』
370-3692	① 郵便番号
『よしおか』	② 住所
教育委員会事務局	③ 氏名(ふりがな)
吉岡町下野田560	④ 生年月日
生涯学習室	⑤ 電話番号
『手作り講座』係	※講座以外には使用しません。



受講生が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。
- ☆ 締切後の受講生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。

- ★ 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。

① 論語入門講座

講師：関 龍二

「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 8/1 (火)、9/5 (火)、10/17 (火)、11/10 (金)、12/5 (火)、1/12 (金) [全6回]
火曜日 10時30分～11時30分
金曜日 10時30分～11時30分 (11/10、1/12)
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 7/18 (火) 必着

② 社交ダンス

講師：中沢 弘光

社交ダンスには素晴らしい力があります。医師の講演会で、ダンスは最高の認知症の予防と言われました。適度の運動で頭を使い、語らうことが良いようです。歩ける人ならできます。勇気を出してチャレンジしてみませんか。多くの参加をお待ちしております。

日時 8/6、8/13、8/20、8/27、9/3、9/10 [全6回]
日曜日 9時30分～11時30分
場所 コミュニティーセンター ホール
対象者 成人
受講料 1,000円

申込期限 7/23 (日) 必着

③ 飾り巻き寿司と和菓子

講師：竹内 尚子

日本の食文化を代表する花やキャラクターの飾り巻き寿司を作ります。1回2種類 (例ぐんまちゃん、ばら等)。10月は柿、桃、うさぎ、ひよこ等米粉を使い、一人12～13個、和菓子を作ります。

日時 8/9、9/13、10/18、11/8、12/13、1/17 [全6回]
水曜日 10時00分～12時30分
場所 保健センター 調理室
対象者 成人
受講料 1,000円
負担金 2,000円×6回=12,000円
(食材、まきす、まな板(目盛り付き)、手袋、エプロン、布巾代も含む)
持ち物 三角巾、マスク、持ち帰り用容器

申込期限 7/26 (水) 必着

④ 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。ゆったりと呼吸し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 8/10 (木)、8/17 (木)、8/24 (木)、8/30 (水) [全4回]
水曜日 19時30分～21時00分 (8/30)
木曜日 19時30分～21時00分
(8/10のみ、21時30分まで)
場所 文化センター 和室
対象者 成人
受講料 1,000円
その他 腹式呼吸で行いますので、なるべく空腹でご参加ください。

申込期限 7/27 (木) 必着

⑤ 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 8/12、8/26、9/9、9/23、9/30、10/21、10/28、12/2、12/16、1/27 [全10回]
土曜日 13時30分～15時30分
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
画材(絵の具、筆)のある人は、キャンパス代5,000円
持ち物 初日には、鉛筆と消しゴム

申込期限 7/29 (土) 必着

⑥ リフレッシュ・ヨーガ

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 8/12、8/26、9/2、9/16、9/30、10/21 [全6回]
土曜日 10時00分～11時30分
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、バンダナ

申込期限 7/29 (土) 必着

⑦ 合気道～心と身体の調和

講師：高橋 精一

合気道のコツは正しい姿勢と余分な力を抜き本来の能力を発揮することです。日常生活や心身の健康に役立ちます。護身術にも挑戦してみましょう。

日時 8/13、8/20、8/27 [全3回]
日曜日 10時30分～11時30分
場所 文化センター 和室
対象者 小学生から70代 20人
受講料 1,000円

申込期限 7/30 (日) 必着

⑧ 平安文学つまみ食い

講師：石関 政志

代表的な古典の面白いところだけを読んでいきます。「枕草子」、「和泉式部日記」、「伊勢物語」を読む予定です。

日時 8/17、8/24、9/14、9/21 [全4回]
木曜日 10時00分～11時00分
木曜日 11時00分～12時00分 (9/21のみ)
場所 文化センター 視聴覚室
対象者 10人
受講料 1,000円

申込期限 8/3 (木) 必着

⑨ デザイナーズ ハーバリウム

講師：青池 貴子(デザイナーズハーバリウム®インストラクター)

ボトルの中で、蝶々がゆらゆらと揺れている動かしでも崩れないハーバリウム。「詰める」から「作る」に変化したハーバリウムと一緒に作ってみませんか？全6回全て違うタイプの作品を制作します。

日時 8/19、9/16、10/21、11/25、12/16、1/20 [全6回]
土曜日 10時00分～12時00分
土曜日 14時00分～16時00分 (11/25のみ)
場所 文化センター 工芸実習室
対象者 小学生以上 10人(小学生4年生以下は保護者同伴)
受講料 1,000円
負担金 材料費 初回と5回目は3,000円
その他は2,500円(その都度材料費集めます。)
※初回に道具代600円集めます。
持ち物 はさみ、ウェットティッシュ、持ち帰り用袋

申込期限 8/5 (土) 必着

⑩ The New York Timesの見出しを読む

講師：小野里 好邦

The New York Timesの記事を読みながら、ワイワイと語り合う場を提供します。英語と人と人とのつながりを楽しんでいきます。

日時 8/25、9/29、10/27、11/17、12/22、1/26 [全6回]
金曜日 9時30分～11時00分
場所 文化センター 視聴覚室
対象者 高校生以上
受講料 1,000円

申込期限 8/11 (金) 必着

⑪ “うたごえサロン”

講師：下田 美奈子

大きな文字の歌集を使って、ピアノ伴奏と一緒に歌います。歌謡曲・フォーク・ポップス・演歌など(男性の方歓迎します)

日時 9/1、9/15、9/29 [全3回]
金曜日 10時00分～11時30分
場所 文化センター リハーサル室
対象者 成人
受講料 1,000円
負担金 1,430円(歌集代)

申込期限 8/18 (金) 必着