

平成30年度 前期生涯学習講座 ◆講座内容◆

曜日	講座名	講師	期 間		定員	回数	講 座 内 容	受講料	
			時	間				教	材
月	Let's speak English! ～英語を話そう ①中級編 ②初級編	松田 ルディ	5/7～7/9	①10:30～12:30 ②13:00～15:00	各 15	各 10	テキストなしのフランクな会話が中心の講座です。身近な出来事や、ひとつのテーマについて語り合います。生きた英語が身に付く、笑顔が絶えない教室です。	受 3,400	教 なし
	日置先生の カラオケレッスン♪	日置 栄子	5/7～6/25	13:30～15:30	20	8	ひとつの曲をじっくりと丁寧に指導することで歌唱力アップ。人生経験に裏打ちされた表現力で歌い上げれば、あなたはもう「お茶の間スター」です。	受 2,000	教 500
	食を学ぶ ～食事からの 生活習慣病予防	木田 裕親	5/14～5/21	13:00～15:00	10	2	いつ、何を、どのように栄養を摂るか…今回は生活習慣病に特化して学習しましょう。毎日の食事を通して、本来あるべき健康な姿を取り戻しませんか。	受 1,000	教 500
	肩こりに効く! からだバー	阿部 玲奈	5/21～6/25	15:00～17:00	10	6	突起のついた木製バーを使って行うエクササイズで、身体本来の健康能力を取り戻すことを目的としています。今回の講座では、からだバーを貸与します。お持ちの方は申込時にお申し出ください。	受 1,500	教 1,000
	花あ・そ・び ～自宅を飾る プリザーブドフラワー	宮本 由美子	6/4・11	13:00～15:00	10	2	特殊な加工を施して、美しさとみずみずしさを長く楽しむことができるプリザーブドフラワーを使ったアレンジ講座です。お花だけでなく、その器や小物使いにもセンスが光ります。	受 1,000	教 3,600
	シェイプアップヨガ	山下 千鶴	5/8～6/26	13:30～15:00	15	8	脂肪の燃焼を促し、身体の引き締めにも効果大。今から始めて、夏までにシェイプアップ！午後のひととき、良い汗、かきましょ。	受 2,040	教 300
	ワイヤーワークと ビーズのペンダントトップ	宮本 由美子	5/29	10:00～13:00	10	1	ワイヤーをひねったり、巻き付けたりするワイヤーワークとビーズを組み合わせてペンダントトップを作ります。後ろにピンを取りつけて、ブローチとしても使えるように。春の装いにいかがですか。	受 750	教 800
	ポーセラーツ ～転写紙で自由に絵付け 北欧柄の コーヒータンブラー	中田 圭子	6/5	10:00～12:00	10	1	北欧柄の転写紙をあなたのセンスでレイアウト。専用の窯で焼くとあなただけのオリジナルコーヒータンブラーの完成です。水ではがした転写紙を貼って、丁寧に水分をぬぐうのがポイントです。	受 500	教 1,500
	スパイス活用レシピ・毎日 の食卓に生かす万能 調味料～デュカ～	蛭澤 園子	6/19	10:00～12:30	10	1	ブーム到来間近と言われている「デュカ」をご存知ですか。ナッツとスパイスを配合した万能調味料。少し加えるだけで、いつもの料理がエスニックに。また、冷奴やおにぎりなど和食にも合います。	受 630	教 800
水	楽しく脳を活性化! 健康麻雀講座	島村 芙美子	5/9～7/11	13:30～15:30	16	10	老化防止に、どんな「脳トレ」にも勝るとも劣らない麻雀。手も頭も大いに使って、脳を活性化させます。明るく、楽しく、健康的に競い合しましょう。	受 3,400	教 500
	お腹ポッコリを解消! 骨盤体操講座	山下 千鶴	5/9～6/27	19:00～20:00	15	8	ポッコリお腹の正体は骨盤の歪み。骨盤を本来の状態に戻す体操で、きれいな体型をキープ！お仕事後のリフレッシュにどうぞ。	受 1,360	教 300
	春の野菜を 楽しむ料理	蛭澤 園子	5/23～6/6	9:30～12:00	10	3	他の季節に比べ運動量も汗をかく頻度も少なくなる冬期間。老廃物がたまった冬の体質をリセットしてくれるのが『春野菜』なのです！そんな春の野菜をおいしくいただきます。	受 1,880	教 2,400
木	自分のために始める 朝活～身体を 救うストレッチ	内山 たいこ	5/10～7/12	9:00～10:00	20	8	この日ばかりはちょっと早起き。自分のために朝活しましょう。ストレッチで凝り固まった身体をほぐして、血流の流れを改善。疲労を回復して、残りの一日を爽やかに過ごしましょう。	受 1,000	教 なし
	疲れと睡眠の関係 ～睡眠のための リンパ体操	川島 雅司	5/10～6/28	19:00～20:00	15	8	睡眠不足をまねく脳のストレスや自律神経の乱れ。それらの仕組みを学ぶとともに、より良い睡眠を導く睡眠体操の講座です。夕食後のひと時、ゆっくりと睡眠について考えてみませんか。	受 2,720	教 なし
金	植物オイルで作る 無添加石鹸	青山 里香	5/24・6/28・7/26	10:00～12:00	10	3	油脂と苛性ソーダ、水を混ぜてつくる保湿成分たっぷりの石鹸です。シミやそばかすができにくい肌にする黒糖小豆石鹸や、美肌効果が期待される米ぬか石鹸、肌がすべすべになるアボカド石鹸の3種類を作ります。	受 1,500	教 3,000
	苫小牧市市制70周年記念 ～昭和28年住宅博覧会と 苫小牧の近現代建築	武田 正哉	5/31	13:30～15:00	20	1	今年苫小牧市は市制70周年を迎えます。これを記念して、65年前に開催された住宅博覧会を中心に、近現代建築の観点から苫小牧市について講義をしていただきます。	受 なし	教 100
	想いを届ける伝筆 ～癖字が魅力に変わる 筆文字の書き方	中川眞優美	6/7・21	11:00～12:30	10	2	心のこもった温かさを感じさせる筆文字、それが伝筆です。筆ペン1本あればいつでも、どこでも自分の思いを伝えることができます。季節のご挨拶、感謝の気持ちなど、大切なあの方へ伝えてみませんか。	受 750	教 300
	チャレンジキルト ～シンプルトートバッグ を作ろう	林 由美子	5/11～6/8	10:00～12:00	10	5	いろいろな大きさの四角形をつなげて作るトートバッグ。形はシンプルですが、縦、横、斜め、格子などキルティングに変化をつけています。A4サイズの書類も入る大きさで、レッスンバッグにもピッタリです。	受 2,500	教 2,500
土	指ヨガ&アロマセラピー ～セルフケアと香り で美と健康な毎日を!	小松 孝男 小松 久子	5/12～5/26	13:00～14:00	10	3	手は全身の縮図です。指ヨガで血流を改善し、自律神経を整えながら、痛みや不調の改善を目指します。今回は、植物の香りやその働きを活用するアロマセラピーをプラス。リラックス効果も期待できます。	受 1,130	教 1,200
	徹底! こだわり!! 男のスーパカレー	三塚 弘	7/15	9:00～12:00	10	1	男の講座、今回はインドのスパイスを使って作るこだわりのスープカレー講座です。5人分入る鍋を持参してください。1食は講座の中で味見、残りは数日寝かせた後でご家族でお楽しみください。	受 750	教 2,000