

平成29年度 後期生涯学習講座

◆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				教材費
月	Let's speak English! ～英語を話そう ①中級編 ②初級編	松田 ルディ	10/2～12/11 ①10:30～12:30 ②13:00～15:00	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。自信のない方は初級コースへ、活発な英会話を楽しみたい方は中級コースへどうぞ。(10/9休み)	受 3,400 教 なし
	日置先生の カラオケレッスン	日置栄子	10/2～11/27 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。(10/9休み)	受 2,000 教 500
	クリスマスの フラワーアレンジ &お正月飾り	宮本 由美子	12/4・18 10:00～12:00	10	2	器やキャンドル、リボンなどをあしらうクリスマスのアレンジは生のお花で。お正月飾りは、アートフラワーや和風のリボンなどを使って、華やかに。	受 1,000 教 4,000
火	男の『昼』ヨガ	土田 俊雄	10/3～11/21 15:00～16:30	15	8	男性限定のヨガ講座です。深い呼吸とともにポーズを行い、体を整え、精神的な落ち着きを取り戻しましょう。夕食前のひととき、ゆったりとヨガの時間をお楽しみください。	受 2,040 教 なし
	シェイプアップヨガ	山下 千鶴	10/3～11/28 13:30～15:00	15	8	生活の中であまり使わない筋肉をゆっくりとした動きで刺激を与えることができるヨガ。基礎代謝力が向上し、痩せる体質へと変化していきます。同時に心の安定も。(10/10休み)	受 2,040 教 300
水	楽しく脳を 活性化! 健康麻雀	島村 芙美子	10/4～12/6 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	10/4～11/29 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！今夜の時間に初めて開催。お仕事帰りにどうぞ。(10/11休み)	受 1,360 教 300
	知って得する! 年金講座 (入門編・応用編)	中瀬 信一	10/11・18 11:00～12:30	10	2	難しい年金制度の仕組みをできるだけわかりやすく説明します。年金に関する不安や疑問を少しでも解消して、これからの人生設計をもう一度考えてみませんか？	受 750 教 500
	ていねいに作る 秋のおばんざい～ 常の日のおかず	蛭澤 園子	10/11・18 10:00～13:00	10	2	四季折々の食材を使って作る家庭料理、おばんざい。いわゆる「お惣菜」のことです。美味しいものが豊富な秋の食材で作る毎日のおかずで家族の心もお腹も大満足！	受 1,500 教 2,000
	読み聞かせ講座～ 何故、どんな本をど う読み聞かせるか	上田 正一	10/25～11/8 10:00～12:00	10	3	子育て中のお母さんはもちろん、絵本に興味や関心のある方。読み聞かせにチャレンジしてみませんか。いろいろな絵本に出会い、楽しむまたないチャンスです！	受 1,500 教 100
木	自分のために始める 朝活～ 体を救うストレッチ	内山 たいこ	10/5～12/7 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。(10/19・11/16休み)	受 1,000 教 なし
	北海道生まれの ニュースポーツ フロアカーリング	押本 武	10/19・26 13:00～15:00	16	2	新得町で考案された手軽なニュースポーツ。天候や季節に左右されず、男女、年齢を問わず誰でも楽しめます。今回は2回にわたってルールや基本の投げ方を指導、ゲームも体験できます。	受 680 教 100
金	アートフラワーで作る 秋色リース&オルネ ブローチ 秋バージョン	宮本 由美子	10/6・20 10:00～12:00	10	2	生花に忠実に丁寧に作られた、クオリティの高い造花、アートフラワーで秋色のリースを作りましょう。ワイヤーを使って花などのモチーフを作るオルネブローチも秋バージョンです。	受 1,000 教 3,200
	リラックス& デトックスヨガ	内山 たいこ	10/6～12/1 19:00～20:00	20	8	ヨガのポーズでリラックス、同時に老廃物をすっきりデトックス。呼吸に意識を向けて心と身体を優しくケアする心地よい夜の時間をお過ごしください。(11/3休み)	受 1,000 教 なし
	夏目漱石 生誕150周年記念! 「こころ」を読み解く	三塚 弘	10/20～11/17 19:00～20:30	16	4	日本の文豪、夏目漱石の生誕150周年を記念して文学講座を開講します。代表作の一つである「こころ」を元高校の国語教師の講師と共に読み解く秋の夜長です。(11/3休み)	受 1,020 教 300
	スパイスを楽しむ～ マサラチャイ& スパイスティ	蛭澤 園子	11/10・17 10:00～12:00	10	2	寒い冬はスパイスティでホットに！スパイスコーディネーターの資格を持つ講師の指導で、自分好みにスパイスをブレンド。講師手作りのお菓子と共に楽しみます。	受 1,000 教 1,200
土	目・肩・腰に効く 「指ヨガ」	小松 孝男	10/21・28 10:00～11:00	10	2	手と指だけを使ってできるヨガです。手指を刺激することで血流の流れが良くなります。いつでも手軽に、リフレッシュ！	受 500 教 500
日	男の燻製～ 究極の スローフード	立山 耕二	10/15 13:00～15:00	10	1	煙を使って、食べ物を美味しく加工する燻製。お酒にも最高なおつまみです。家庭でも気軽に使える小さ目の燻製器で、豚バラやチーズなどを加工、味見しましょう。	受 500 教 1,000