

「楽しく学ぶ」を応援します！

ちょうどいいが いちばんいい
Agagami

生涯学習だより

令和7年4月1日号

特 別 号

くすのき学級を開講します

参加無料

高齢者の生涯学習の場として、講演会や音楽鑑賞、クラブ活動などを開催しています。

■ 教養講座のご案内

と き 13:30～15:00 (受付12:45～)

ところ ベルフォーレ ホール

参加費 無料

対 象 町内在住の60歳以上の方
※付き添いの方 (1人まで)

※会場までの巡回バスを運行します。

付き添いの方 (60歳未満) は巡回バスの乗車はご遠慮ください。



▲町ホームページ



第1回
5月16日(金)

開級式
町長講話
講演会

【講師】

興徳寺 住職
松永 泰然さん

第2回
6月12日(木)

講演会

【講師】

内藤耳鼻咽喉科
クリニック 院長
内藤 陸奥男さん

第3回
7月11日(金)

映画鑑賞

「大名倒産」

愉快痛快★人生逆転
エンターテインメント

第4回
9月6日(土)

音楽鑑賞
～吹奏楽～

【出演】

三島学園知徳高校
吹奏楽部

第5回
11月14日(金)

落語鑑賞

【出演】

落語家
三遊亭 歌奴さん

第6回 令和8年
1月23日(金)

新春くすのき
芸能大会



第7回
2月13日(金)

音楽鑑賞
～ジャズ～

【出演】

TAKE HEART
BEAT

第8回
3月6日(金)

講演会
閉級式

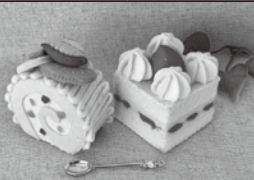
【講師】

独立行政法人国立女性
教育会館 理事長
萩原 なつ子さん

申込方法は2ページ目をご覧ください。

■ くすのき学級クラブ活動のご案内

くすのき学級では、学級生を対象としたクラブ活動を行っています。クラブへの参加を希望する方は、教養講座とあわせてお申し込みください。クラブ活動への参加は、教養講座 に出席することが条件です。また、複数のクラブへの参加も可能です。

手芸クラブ					
活動日	火曜日 13：30～				
会 場	ベルフォーレ第2会議室				
定 員	15人				
思わず「美味しそう!」と言いたくなるくらい、リアル感いっぱいのスイーツをフェルトで作ります。見ていだけで HAPPY な気持ちになりますよ。					
6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	
11/11	12/2	1/6	2/3	3/3	

花と工作クラブ					
活動日	火曜日 13：30～				
会 場	ベルフォーレ第2会議室				
定 員	15人				
6/17	7/15	8/19	9/23	10/21	
11/18	12/16	1/20	2/17		

NEW 笑いヨガクラブ					
笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。 一緒に楽しく笑いましょう!					
活動日	水曜日 10：00～				
会 場	コミュニティながいずみホール				
定 員	20人				
6/11	7/2	8/6	9/3	10/1	
11/5	12/3	1/7	2/4	3/4	

社交ダンスクラブ					
ステップを覚えて、ダンスを楽しみましょう。					
活動日	水曜日 13：10～				
会 場	ベルフォーレリハーサル室				
定 員	20人				
6/4	6/18	7/2	7/16	8/6	
8/20	9/3	9/17	10/1	10/15	
11/5	11/19	12/3	12/17	1/7	
1/21	1/23(金)	2/4	2/25	3/4	

飾り巻き寿司クラブ					
見て楽しい! 食べておいしい! 巻き寿司を一緒に作りませんか。					
活動日	木曜日 13：00～				
会 場	コミュニティながいずみ第1会議室				
定 員	20人				
6/5	7/17	8/21	9/18	10/9	
11/20	12/18	1/15	2/12	3/5	

合唱クラブ					
懐かしい唱歌を2部合唱で歌います。					
活動日	土曜日 13：30～				
会 場	コミュニティながいずみホール				
定 員	50人				
5/31	6/21	7/5	7/19	8/9	
9/13	9/27	10/4	10/18	10/25	
10/26(日)	11/8	11/22	12/13	12/20	
1/10	1/17	1/23(金)	2/7		

【申込方法】

生涯学習課窓口直接または申込フォームからお申し込みください。
クラブ活動については、定員を超えた場合は、抽選とします。
申込メ切後、受講決定結果通知を郵送します。



▲申込フォーム

申 込 期 限 4月20日(日)

申込・問い合わせ 生涯学習課 住所: 〒411-0943 下土狩1283-11 コミュニティながいずみ内
電話: 986-2289 ファックス: 988-7802 Eメール: syogai@town.nagaizumi.lg.jp

令和
7年度

長泉わくわく塾 受講生を募集します！

「学ぶ楽しさ 教える喜び 長泉わくわく塾」をテーマに24年目を迎える
令和7年度の長泉わくわく塾は、30講座の受講生を募集します。

申込方法

申込フォームまたは生涯学習課窓口に直接、郵送（はがき）、ファックスのいずれかの方法で、必要事項を記入しお申し込みください。表題を「わくわく塾申込み」としてください。
1人3講座まで申し込みができます。

【必要事項】

- | | |
|------------|-------------------|
| ① 氏名（フリガナ） | ⑤ 電話番号（自宅） |
| ② 郵便番号 | ⑥ 生年月日 |
| ③ 住所 | ⑦ 受講希望講座の番号および講座名 |
| ④ 電話番号（携帯） | |



申込フォーム

申込期限

4月30日(水)

わくわく塾運営委員会事務局(生涯学習課内)必着

定員

- ・受講希望者が少ない講座は開講しない場合があります。
- ・各講座の定員を超えた場合は、町内在住者を優先とします。さらに応募者多数の場合は、抽選の上、受講生を決定します。結果はハガキでお知らせします。
- ・5月14日（水）以降にホームページにて開講可否を掲載します。

費用

受講料・講座管理費は、**各講座の第1回目に全額** 講師に納めてください。

受講料／各講座開催回数1回につき500円（講師料）

講座管理費／1講座につき年間500円（保険料込み）

例）講座回数10回の講座 500円(受講料)×10回+500円(講座管理費)=5,500円

- ・受講料以外に教材費、道具類などは実費負担となります。（講座ごと異なります）
- 開講決定および費用支払後の取消・欠席の場合の受講料・講座管理費は、返金しません。
- ・講師の事情による講座開催中止および閉講については、未受講回数分の受講料を返金します。

合同開講式

6月7日(土) 13:30～

会場／ベルフォーレ

内容／講座講師紹介、各講座の受講説明会

展示発表会 閉講式

令和8年2月20日(金)～22(日)

内容／展示の部、発表の部、体験講座など



問合せ

生涯学習課
〒411-0943 長泉町下土狩1283-11
コミュニティながいずみ内



055-986-2289



055-988-7802



syogai@town.nagaizumi.lg.jp

1	弾いてみたい!! バイオリンアンサンブル			定員	日程	6/16	6/30	7/21	7/28	8/18	9/15	9/29	10/13	10/27	11/17	11/24	12/15
				12人		12/22	1/12	1/26	2/11 (水)	2/16							
講師	吉貝 多佳子	連絡先	090-7310-3488	持ち物	バイオリン一式、譜面台、筆記用具 ※楽器購入の方はご相談ください。レンタル応相談 (3,000円程度 / 月、3名まで)												
曜日	月曜日 ※2/11のみ水曜日	教材費	1,500円 (年間)	バイオリンって憧れるけど難しそう!と思っ ている方、一緒にチャレンジしてみませんか? 楽器の持ち方や音の出し方から学び、バイ オリンの音色やアンサンブルを楽しみましょう。													
時間	10:00~11:30	会場	ベルフォーレまたは コミュニティながいずみ														





2	えんぴつで学ぶ！ やさしい禅語			定員	日程	6/16	6/30	7/28	8/18	9/22	9/29	10/20
				20人		11/17	12/15	1/19	2/16			
講師	真寄 綾乃	連絡先	090-3459-2096	持ち物	なし							
曜日	月曜日	教材費	1,500円 (年間)	シャープペン型の大人の鉛筆を使って禅語を学んでいきます。禅語は比較的短いものが多く、一回一禅！心を穏やかに書きながら美文字も目指していきましょう。								
時間	9:10～10:20	会場	ベルフォーレ									



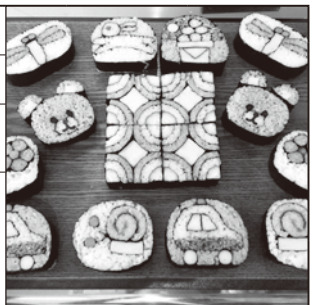
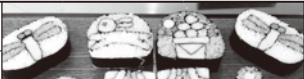


3	クラフトバンド			定員	日程	6/16	6/30	7/28	8/18	9/22	10/20	11/17	12/15
				12人		1/19	2/16						
講師	高田 幸子	連絡先	080-3685-8787	持ち物	はさみ、木工用速乾ボンド、洗濯ばさみ10個位、ウェットティッシュ、ゴミ袋、定規（15～20cm）、筆記用具								
曜日	月曜日	教材費	700～3,000円 （1作品ごと）	クラフトバンド（紙ひも）でカゴ、バッグ、アクセサリー、部屋飾り、雑貨など5作品程度つくります。楽しい時間を一緒に過ごしましょう。									
時間	9:30～11:30	会場	ベルフォーレ										

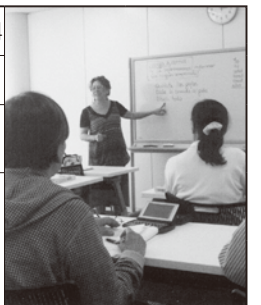




4	やさしい飾り巻き寿司作り			定員	日程	6/10	7/8	8/19	9/9	10/14	11/11	12/9
				20人		1/13	2/10					
講師	松井 亮子	連絡先	090-2938-7143	持ち物	エプロン、ラップ(22cm)、巻きす(購入できます)、三角巾、タッパー、ふきん							
曜日	火曜日	教材費	1,000円～1,500円 (1回ごと)	見て楽しく！食べておいしい！巻き寿司と一緒に作りましょう。お花や動物などの絵柄をすし飯や食材、海苔を使って仕上げます。できあがる瞬間の感動をお楽しみください。								
時間	10:00～11:30	会場	ベルフォーレまたはコミュニティながいずみ									



5	楽しいスペイン語			定員	日程	6/10	6/24	7/8	7/22	9/2	9/9	9/23	10/14
				15人 18歳以上		10/28	11/11	11/25	12/2	1/27	2/10		
講師	モンサルベルス ステラ	連絡先	080-9487-1175	持ち物	筆記用具								
曜日	火曜日	教材費	なし	クラスでは、いつも明るいステラ先生が、ネイティブの日常会話を基本にレッスンを行います。みんなで楽しくコミュニケーションをとりながら、自然にスペイン語に慣れてきます。									
時間	13:30～15:00	会場	コミュニティながいずみ										



6	はじめての ChatGPT (AI) 教室			定員	日程	6/17	7/1	7/15	9/2	9/16	9/30	10/7	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16
				20人 18歳以上		1/13	1/27	2/3	2/17								
講師	高橋 史郎	連絡先	070-2800-3089	持ち物	筆記用具、スマホ、パソコンも可												
曜日	火曜日	教材費	4,000円 (年間)	AI は遠い未来の話ではありません。皆さんの手にあるスマホを使って、AI を使える時代がその手の中にあるのです。そんな新しい時代と新しい AI を基礎から学べます。													
時間	13:00~15:00	会場	コミュニティながいずみ														





7	NEW はじめての韓国語			定員	日程	6/17	6/24	7/8	7/22	8/5	8/26	9/9	9/30	10/14	10/28	11/11	11/25
				16人 高校生以上		12/9	12/23	1/13	1/27	2/10							
講師	竹下 ひとみ	連絡先	080-6788-5718	持ち物	筆記用具												
曜日	火曜日	教材費	3,000円 (年間)	アンニョンハセヨ〜! 現役プロ通訳が韓国文化や仕事の裏話も交え、楽しくレッスン! 読み書き・初級会話を一緒にマスターし、伝わる喜びを感じましょう♪													
時間	19:00~20:30	会場	コミュニティながいずみ														



8	NEW みんなで歌おう！ 声の力！ゴスペル教室			定員	日程	6/17	6/24	7/8	7/22	8/12	8/26	9/9	9/23	10/14	10/28	11/11	11/25
				20人		12/9	12/23	1/13	1/27	2/3	2/17						
講師	宇佐美 真紀	連絡先	090-6366-9494	持ち物	飲み物、筆記用具、クリアケース (A4)												
曜日	火曜日	教材費	1,000円 (年間)	「天使にラブソングを」でおなじみのゴスペルで自分を表現してみませんか？みんなで歌って心と体をリフレッシュ！初心者大歓迎です。楽しく歌いましょう！													
時間	19:00～20:30	会場	ベルフォーレ														

9	エンジョイウクレレ教室			定員	日程	6/11	6/25	7/9	7/23	8/13	8/27	9/10	9/24	10/8	10/22	11/12	11/26
				15人		12/10	12/24	1/14	1/28	2/11							
講師	薮崎 晴美	連絡先	090-3934-6187	持ち物	ウクレレ（ない方はご連絡ください）、チューナー、譜面台（卓上またはスタンド）												
曜日	水曜日	教材費	700円（年間）	基礎から指導していきますので、初めての方、楽譜が苦手の方、心配しないでください。練習曲は簡単な曲から指導していきます。グループレッスンですから楽しく練習できます。													
時間	10:00～11:30	会場	コミュニティながいずみ														

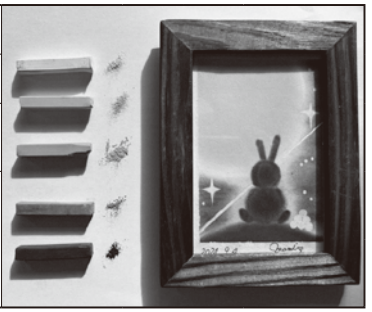
10	はじめてのオカリナ♪			定員	日程	6/11	6/25	7/9	7/23	8/27	9/10	9/24	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10
				20人		12/17	1/14	1/28	2/11	2/18							
講師	坂野 真由美	連絡先	090-6800-3758	持ち物	オカリナ アルトC管(メーカーは問いません)、譜面台、筆記用具 ※楽器を購入される方はご相談ください。												
曜日	水曜日	教材費	1,500円(年間)	何か楽器をやりたいけれど…という方、気軽に演奏できるオカリナを始めてみませんか。楽譜が読めなくても大丈夫です。やさしい癒しの音色を一緒に響かせましょう♪													
時間	10:00~11:00	会場	ベルフォーレ														

11	笑顔で！素敵なフラダンス			定員	日程	6/11	6/25	7/9	7/23	8/6	8/27	9/10	9/24	10/8	10/22	11/12	11/26
				20人 18歳以上		12/10	12/24	1/14	1/28	2/4	2/18						
講師	岡本 律子	連絡先	090-3250-7144	持ち物	Tシャツ、スパッツ、タオル、飲み物												
曜日	水曜日	教材費	2,500円（年間）	フラダンスの基本の動きや意味を学び、講座終了までにフラを1曲マスターします。ハワイアンミュージックを多数そろえて、皆様の笑顔をお待ちしております。													
時間	14:00～15:30	会場	コミュニティながいずみ														

12	古典文学への誘い いざな			定員	日程	6/11	7/16	8/13	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14
				20人		2/11							
講師	秋津 温	連絡先	090-5855-4498	持ち物	筆記用具、A4サイズのクリアファイル								
曜日	水曜日	教材費	1,000円 (年間)	古典の代表作をわかりやすく、楽しくお話しします。今年は「枕草子」から『光る君へ』で話題の「源氏物語」へ。指導経験は豊富です。いきいきとした講座を目指しています。									
時間	13:30~15:00	会場	コミュニティながいずみ										



13	指で描くパステルアート			定員	日程	6/11	7/2	8/6	9/3	10/1	10/22	
				15人		11/5	12/3	1/7	2/4			
講師	田原 摩美	連絡先	090-3254-8958	持ち物	新聞紙、ゴミ袋、鉛筆、消しゴム、ウェットティッシュ、カッターナイフ							
曜日	水曜日	教材費	6,000円 (年間)	パステルというクレヨンに似た画材を粉状にし、指でくるくると描くアートです。ふんわり柔らかく仕上がる優しい絵を一緒に描いてみませんか。								
時間	13:30～15:30	会場	ベルフォーレ									



14	NEW 気楽にテーブルで 茶道教室（裏千家）			定員	日程	6/18	7/2	7/16	8/6	8/20	9/3	9/17	10/1	10/15	11/5	11/19	12/3
				12人		12/17	1/7	1/21	2/4	2/18							
講師	山口 純子	連絡先	090-4183-7615	持ち物	扇子、帛紗、懐紙、楊枝など												
曜日	水曜日	教材費	300円（1回ごと）	テーブルと椅子でお抹茶を点てます（正座はなし）。裏千家茶道の基本の所作を学びながら、お茶の楽しさ・奥深さを体験してください。初心者大歓迎です！													
時間	14:00～16:30	会場	ベルフォーレ														

15	基礎から学ぶフラダンス			定員	日程	6/18	7/2	7/16	8/6	8/20	9/3	9/10	10/8	10/15	11/5	11/19	12/3
				20人 高校生以上		12/17	1/7	1/21	2/4	2/18							
講師	川尻 梨華	連絡先	090-5626-9934	持ち物	動きやすい服装												
曜日	水曜日	教材費	2,500円 (年間)	まずは「美しい姿勢」から。ステップ、ハンドモーションを一つひとつ丁寧に説明します。ハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊りましょう。													
時間	19:00～20:30	会場	コミュニティながいずみ														



16		NEW 楽しく描くえんぴつ画		定員		日程	6/12	6/26	7/10	7/24	8/14	8/28	9/11	9/18	10/9	10/23	11/13	11/27		
				12人 初心者			12/11	12/25	1/8	1/22	2/12									
講師	田中 俊光	連絡先	080-3062-8455	持ち物	なし															
曜日	木曜日	教材費	1,500円 (年間)	お気に入りの写真をもとに4Bの鉛筆で絵を描いてみませんか？初心者でも大丈夫です。楽しく絵を描いていけるように指導します。																
時間	9:30～11:30	会場	ベルフォーレ																	

17	歌をうたってストレス発散			定員	日程	6/19	7/3	7/17	8/7	9/4	9/18	10/2	10/16	10/30	11/6	11/20	12/4
				20人		12/18	1/15	1/29	2/5	2/12							
講師	濱野 さえ子	連絡先	055-987-2470	持ち物	飲み物												
曜日	木曜日	教材費	5,500円 (年間)	高い声は出ないと諦めていませんか？正しい発声を身につければ何歳からでも声は出ますし歌えます。一緒に「遠い日の歌」を腹式呼吸を使い楽しく歌いましょう。													
時間	10:00～11:30	会場	ベルフォーレ														



18	毎日食べたい！ ごちそうごはん			定員	日程	6/19	7/17	8/21	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	
				12人		2/12								
講師	山田 圭代	連絡先	090-8864-1913	持ち物	エプロン、三角巾、お手拭きタオル、食器用ふきん、持ち帰り容器、筆記用具									
曜日	木曜日	教材費	16,000円（年間）	旬の食材をたっぷり使って心と体が嬉しくなる美味しい料理を作ります。作った料理は持ち帰ってゆっくりご試食ください。美味しい料理を作って食べて毎日元気に過ごしましょう。										
時間	9:30~12:00	会場	ベルフォーレ											

19	フェルトで作る リアルフラワー			定員	日程	6/12	7/10	8/21	9/11	10/9	11/13	12/11	
				12人		1/8	2/12						
講師	大和 ちひろ	連絡先	090-1501-7397	持ち物	布切りバサミ、ペンチ、目打ち、針、手芸クリップ								
曜日	木曜日	教材費	1,000円（毎回）	フェルトを使って本物のようなお花を作ります。初めてでも必ず完成できるキットをご用意しています。お部屋に飾ったり、プレゼントしたり、作った後も楽しさが広がります。									
時間	13:30~15:00	会場	ベルフォーレ										

20	基礎からの社交ダンス			定員	日程	6/12	6/26	7/10	7/24	8/7	8/21	9/4	9/18	10/2	10/16	11/6	11/20
				20人		12/4	12/18	1/8	1/22	1/29	2/5						
講師	村田 政志	連絡先	090-5875-9915	持ち物	自由に動ける服装、できれば社交ダンス用シューズ												
曜日	木曜日	教材費	500円 (年間)	誰でも踊りやすい基礎的なステップから始め、丁寧に指導します。少しずつ覚えて楽しく踊りましょう。社交ダンス初心者、経験者の方もお待ちしております。レッツエンジョイ！													
時間	19:30~20:30	会場	コミュニティながいずみ														

21	きもの着装教室			定員	日程	6/19	7/3	7/17	8/21	9/4	9/18	10/2	10/16
				13人 女性		10/30	11/6	11/20	12/4	12/18	1/22	2/5	
講師	高松 和恵	連絡先	090-6009-5404	持ち物	きもの、帯（名古屋帯）、小物								
曜日	木曜日	教材費	3,500円（年間）	はじめての方対象のきもの着付け教室です。一人で着物を着装して、手結びで帯を結びます。									
時間	19:00～20:30	会場	ベルフォーレ										

22	NEW はじめての アーユルヴェーダ料理			定員	日程	6/13	6/20	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	
				11人		12/12	1/9	2/13					
講師	渡辺 あきこ	連絡先	yogatokurashi@gmail.com	持ち物	エプロン、三角巾、手拭きタオル、ふきん、タッパー、筆記用具								
曜日	金曜日	教材費	1,500円 (1回ごと)	インド・スリランカ伝統の体にやさしいアーユルヴェーダ料理を作ります。日本人の舌に合うおいしい煮込み料理やスイーツです。アーユルヴェーダを基本から楽しみましょう。									
時間	9:30～11:45	会場	ベルフォーレ										

23	やさしいステンドグラス			定員	日程	6/13	6/27	7/11	7/25	8/8	8/29	9/12	9/26	10/10	10/24	11/14	11/28
				15人		12/12	12/26	1/9	1/23	2/13							
講師	杉山 むつ美	連絡先	090-2340-0437	持ち物	エプロン、軍手、ビニール手袋、ウェス (ボロ布)、スポンジ、ハサミ、カッター、色鉛筆												
曜日	金曜日	教材費	20,000円 (年間)	美しいステンドグラスパネルや光きらめくランプを作しましょう!! 必要な道具は貸出します。													
時間	13:30~15:30	会場	ベルフォーレ														



24	必ず弾けるピアノ教室			定員	日程	6/28	7/5	7/19	8/16	8/30	9/6	9/27	10/4	
				20人 年長(親子)～ 大人		10/18	11/1	11/15	12/20	1/17	1/31	2/7		
講師	四之宮 由香	連絡先	090-8551-4794	持ち物	ファイル、色鉛筆、延長コード									
曜日	土曜日	教材費	7,500円 (年間)	ピアノを弾いてみたいな!と思っている皆様と一緒に挑戦してみませんか?自分の好きな曲、弾いてみたい曲など少しずつ練習したり、アンサンブルしたりしましょう。										
時間	9:15～11:45	会場	ベルフォーレまたはコミュニティながいずみ											

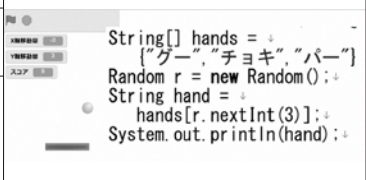


25	気楽に話そう、 つかえる英語			定員	日程	6/14	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13	9/27
				20人 15歳以上		10/11	11/1	11/8	11/22	12/13	1/17	1/31	2/14
講師	宇沢 千賀子	連絡先	070-2037-9254	持ち物	筆記用具								
曜日	土曜日	教材費	1,000円 (年間)	完璧な英語でなくても、自分で組み立て、会話を成立させる練習をします。英語のゲームも楽しいです。米国で37年過ごした講師がお手伝いします。HERE WE GO!									
時間	13:30~15:00	会場	コミュニティながいずみ										

26	月1レッスン陶芸			定員	日程	6/14	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	
				16人		2/14								
講師	青野 真由美	連絡先	090-3595-3627	持ち物	手ぶらでどうぞ！									
曜日	土曜日	教材費	800円～2,500円 (毎回)	昔からやってみたかった陶芸。自分には向いているのか心配で今まで踏み込めなかった人いませんか？月1度の粘土遊びで小さなものから作りましょう！作品は講師が焼き上げます。										
時間	13:30～16:00	会場	ベルフォーレ											

27	はじめての茶道教室 (裏千家)			定員	日程	6/21	7/5	7/12	8/9	8/23	9/6	9/20	10/4	10/11	11/1	11/15	12/6
				12人		12/20	1/10	1/17	1/31	2/14							
講師	浦山 倫子	連絡先	090-4235-1546	持ち物	帛紗、扇子、懐紙、楊枝、白靴下など												
曜日	土曜日	教材費	300円 (1か月)	お菓子と抹茶をいただいて、日本文化の茶道を体験してみませんか。													
時間	13:00~16:00	会場	コミュニティながいずみ														

28	わくわくプログラミング			定員	日程	6/21	6/28	7/12	7/26	9/6	9/27	10/4	10/18	11/8	11/15	11/29	12/6
				20人		12/20	1/17	1/31	2/14								
講師	富張 一郎	連絡先	JavaScratchJP@gmail.com	持ち物	ノートパソコン (Windows)、パソコンで受信可能なアドレスを準備												
曜日	土曜日	教材費	1,000円 (年間)	プログラムの作りから始め、(文法は最少範囲の) Scratch または Java 言語で実現します。どちらかだけでも、OK。プログラムが動く時のわくわく感を、是非！													
時間	14:30~16:50	会場	コミュニティながいずみ														



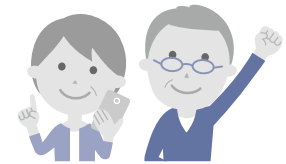
```
String[] hands = {"グー", "チョキ", "パー"};
Random r = new Random();
String hand = hands[r.nextInt(3)];
System.out.println(hand);
```

29	ミニチュアパン屋さん作り			定員	日程	6/21	7/19	8/30	9/27	10/18	11/22	12/20	1/24	
				15人 小学3年生以上		2/14								
講師	渡邊 由美	連絡先	080-3589-7257	持ち物	汚れてもよい服装、ハサミ、ピンセット、竹串									
曜日	土曜日	教材費	500円～1,000円 (毎回)	毎回違ったミニチュアのパンを作ります。型ができれば、ご自宅でも楽しめます。最終回はすべてのパンを集合させて、1つの作品「パン屋さん」のできあがり！可愛く飾りましょう！										
時間	13:30～15:30	会場	ベルフォーレ											

30	おいしいお菓子作り			定員	日程	6/15	7/13	7/27	9/7	10/5	11/9	12/14	
				16人 18歳以上		1/18	2/8						
講師	益田 葉子	連絡先	090-3930-1255	持ち物	エプロン、タッパー大、ふきん								
曜日	日曜日	教材費	9,000円 (年間)	おいしいお菓子作り講座も17年目を迎えます。今年はショートケーキ、フィナンシェ、パイ、モンブラン、チョコタルトなどを予定しています。2人前のお持ち帰りです。									
時間	9:30~11:30	会場	ベルフォーレ										

★こちらの講座は直接講師にお問い合わせください

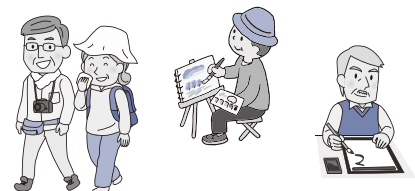
「来年受講したい」と思っていたら、令和7年度に募集がなかった！という方、下記の講師に直接お問い合わせください。
初心者でもお気軽にどうぞ！



講 座 名	講 師	連絡先電話番号
初心者のための歌と脳トレ教室	井 上 智重子	080-3313-0602
初心者のためのやさしいギター教室	小 林 健 次	090-1788-7048
中学英語を学んで会話を楽しもう	井 出 ひろみ	080-5150-8205
動きますか背中？背骨＆腰痛改善体操！	山 口 衛	090-1223-2474
薬剤師が教えるハーブティー活用法	林 素真子	0550-70-3700
血流改善のためのセルフ美容整膚	高 野 典 子	090-6330-4101
タロット初級講座（マルセイユ版）	西 島 亜李亜	080-8808-6081
はじめての方位学	丘 陽だまり	090-9023-6329
基礎から学べる手相教室	丘 陽だまり	090-9023-6329
美温活リンパストレッチ	是 永 幸 恵	090-1740-6785
リフレッシュ ヨガ	菊 地 志 保	090-4164-7167
笑いヨガ	千々輪 典 子	090-5114-0420
Shall we ダンス？ ～社交ダンス～	牧 野 淳 子	090-1286-1471
ゆるめる柔軟ストレッチ	鈴 木 芳 恵	080-3408-9938
はじめてのぱん	高 木 博 美	090-2946-2680

令和7年度 生涯学習団体一覧表

新会員を募集している生涯学習団体の一覧です。
入会や見学を希望する方は代表者までお問合せください。
また、掲載を希望される団体は生涯学習課までお問合せください。



No.	種目	代表者名	団体名	活動日（曜日）	活動場所	電話番号
1	書道	井上 鐘硯	井上書道教室	火曜日～土曜日	長泉町上土狩（自宅） 沿津市金岡小周辺	055-986-4103
2	書道	櫻井 日吉	守山会	木・金・土曜日	長泉町南一色（自宅）	055-986-4699
3	書道	長島はるみ	長島書道教室	火・木・土曜日	長泉町本宿（自宅）	055-986-5118
4	絵画	田中 俊光	T's アートスクール	木曜日	ベルフォーレ	080-3062-8455
5	丹田呼吸と尺八	米谷 崇男	溪聲会	希望者との相談に応じます	コミュニティながいずみ	090-5852-1544
6	バイオリン	吉貝多佳子	バイオリンクラブ サウンドガーデン	月2回月曜日午前（大人クラス） 月3回木曜日午後（子供クラス）	長泉町内・北上文化プラザ	090-7310-3488
7	ウォーキング	後藤 隆徳	伊豆八十八礼所巡礼	第4水曜日	伊豆半島	090-8956-9990
8	ハイキング		さわやかハイキング	第2水曜日	近郊の低山歩き	
9	社交ダンス	牧野 淳子	ブルーヘブン	第1・2・3金曜日	南部地区センター	090-1286-1471
10	和弓	寺田 勢至	長泉弓道愛好会	月曜日～土曜日	長泉町弓道場	090-1996-2095
11	健康	橋本 輝雄	長泉町五十雀山歩会	第3日曜日	県内外の低山歩き	055-987-5259
12	健康	鈴木 芳恵	柔軟ストレッチ	第2・第4木曜日	南部地区センター	080-3408-9938
13	ヨガ	菊地 志保	ヨガサークル竹原	第1・第3火曜日	南部地区センター	090-4164-7167

令和
7年度

町の職員が話します！
学習会・地域活動などにぜひご活用を！

「ふれあい出前講座」のご案内

住民参画のまちづくりを目指して、町の職員を講師として派遣する「ふれあい出前講座」を実施しています。講座では、行政の取り組み状況の説明や、専門知識を生かしたお話をします。

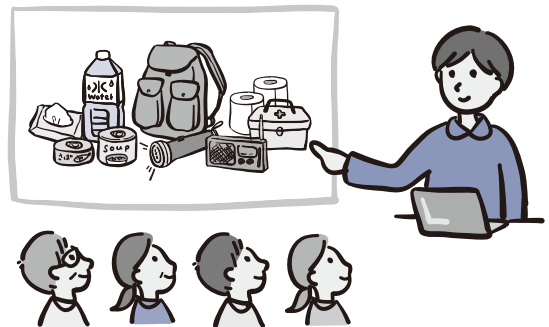
講座内容・申込方法をご覧の上、どうぞお気軽にお問い合わせください。

開催時間

9:00～21:00までのうち2時間以内

会場

町内の公共施設・公民館など
(主催者(申込者)側が準備する)



対象

町内に在住、在勤、在学している10人以上の方で構成された団体・グループ
(ただし、政治・営利・宗教を目的とした催しなどは除く)

受講料

無料(材料費・会場使用料などの必要な経費については主催者が負担)

申込方法

- 1 希望する講座と開催予定日時を決める
- 2 **開催予定日の1カ月前までに**生涯学習課に相談してください。(生涯学習課と担当課で開催内容を確認後、申請者へ連絡します。担当課の業務の都合で、ご希望に添えないことがあります。)
- 3 生涯学習課で配布している受講申請書を提出(町ホームページからもダウンロードできます。)
- 4 生涯学習課から主催者(申込者)に「受講承認通知書」と必要書類を送付
- 5 開催決定後、必要に応じて担当課と打ち合わせを行ってください。



主催者には講座終了後、「出前講座実施報告書」と「受講者アンケート」を提出していただきます。

問い合わせ

生涯学習課

住所：〒411-0943 下土狩1283-11 コミュニティながいずみ内

電話：986-2289 ファックス：988-7802

Eメール：syogai@town.nagaizumi.lg.jp



▲町ホームページ

講座内容

企画財政課 財務契約チーム 電話：989-5503

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
1	【長泉町の財政状況等について】 長泉町の過去から現在までの財政状況をはじめ、これまで実施してきた健全化策と現在の取り組み状況、将来に向けた見込みや問題点について説明します。また、予算の概要や決算のあらまし、簡単な財政指標について説明します。	—

情報戦略室 電話：918-2015

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
2	【オンライン申請のやり方について】 令和4年4月よりオンライン申請のシステムが更新され、マイナンバーカードを活用した厳格な本人確認など新たな機能が加わることから、今後オンラインで可能な手続きを拡大していく方向です。 受講者の方々に実際にスマートフォンなどを用いて申請システムを操作していただきながら、オンライン手続きの方法について説明します。 【基礎】 通常のオンライン申請 【応用】 オンライン決済を伴う手続きについて マイナンバーによる本人認証を伴う手続きについて また、希望する方にはその場でマイナンバーカードの申請補助を行います。	参加者ごとスマートフォンなどインターネット通信が可能なモバイル端末が必要（インターネット環境は担当課で用意可能） マイナンバーカードの申請には本人確認書類が必要となります。
3	【マイナンバー制度及びマイナンバーカード申請補助について】 マイナンバーカード制度がスタートして6年近く経過しますが、マイナンバーの利用範囲やセキュリティ対策、マイナンバーカードを持つことのメリットなどについて説明しつつ、皆さんが感じている制度に関する疑問点などについてお答えします。 また、希望する方にはその場でマイナンバーカードの申請補助を行います。	マイナンバーカードの申請には、本人確認書類が必要となります。
4	【ブランドシンボル「ちょうどいいがいちばんいい」講座】 平成30年3月に町のブランドシンボルとなった「ちょうどいいがいちばんいい」と言う言葉や黄色、青色、緑色の3色のロゴマーク一度は目にしたことがあると思います。受講者の皆さんには、そもそもブランドとは？やブランドシンボル・ロゴマークの意味、取り組みの紹介、そして、活用方法などについて説明します。	—

地域防災課 電話：989-5505

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
5	【防災講座】 長泉町で危惧されるさまざまな災害（地震、風水害、富士山火山）における個人・企業・団体などの防災対策について説明します。	受講内容・受講方法などについては、柔軟に対応します。
6	【防犯講座】 長泉町で発生しているさまざまな犯罪の発生状況や住民（個人・企業・団体など）の防犯対策について説明します。	
7	【交通安全講座】 長泉町内における交通事故の発生状況をもとに、交通事故に遭わない生活を送ることができるよう、交通マナーや交通安全意識を高めるための説明をします。	・受講内容・受講方法などについては、柔軟に対応します。 ・幼・保・小・中学生以外を対象としたものに限りません。

住民窓口課 電話：989-5509

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
8	【公的身分証明作成講座】 個人情報保護対策や犯罪抑止を目的に、あらゆる機関や場所で、本人確認を目的とした公的身分証明の提示を求められることが多くなっており、今後もその機会が増大してくると思われます。 このため、身分証明が求められる社会背景を説明するとともに、運転免許証などの公的身分証明を保有していない方のために、身分証明書として利用できる個人番号カードの申請・交付方法について説明します。 また、必要に応じて、パスポートの取得手続きについても説明します。	—

福祉保険課 保険年金チーム 電話：989-5513

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
9	【国民健康保険等のしくみ】 「出産育児一時金」「葬祭費の支給」「高額療養費の支給」「特定健診・特定保健指導」「保険税」など、国民健康保険の基本的なしくみについて説明します。	国民健康保険加入の世帯主および被保険者の方が受講対象者となります。
10	【後期高齢者医療制度のしくみ】 制度の概要や受けられる給付、保険料の決め方や納め方など後期高齢者医療制度の基本的なしくみについて説明します。 また、令和6年12月2日からから保険証の新規発行終了に伴い保険証廃止後の概要やマイナ保険証について説明します。	—

福祉保険課 福祉チーム 電話：989-5512

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
11	【地域福祉計画について】 地域福祉計画（町が策定）、地域福祉活動計画（社会福祉協議会が策定）について説明し、地域福祉のあり方について理解を深めていただきます。	長泉町社会福祉協議会の担当職員も参加し、共同で実施します。
12	【赤十字の活動について】 赤十字（長泉町赤十字奉仕団）の活動を紹介します。	—
13	【障がい児（者）に対する福祉サービスについて】 障がい者および障がい児の福祉の増進を図るため、各種サービスについて説明します。	—
14	【民生委員・児童委員の役割について】 民生委員・児童委員の役割や活動について説明します。	—
15	【手話講座】 令和6年4月に制定された「長泉町手話言語に関する基本条例」および手話や聞こえない人とのコミュニケーション方法などについて理解を深めていただきます。	—

長寿介護課 高齢者支援チーム 電話：989-5537

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
16	【地域包括支援センターを知ろう】 地域包括支援センターは、高齢者の生活を介護・福祉・医療などの面から総合的に支援するため、総合相談・介護予防ケアマネジメント・ケアマネージャー支援・権利擁護などの業務を行っています。地域包括支援センターの役割と、高齢者を地域で支えるしくみ「地域包括ケアシステム」について説明します。	—
17	【介護保険のしくみと高齢者の福祉サービスについて】 「介護保険制度の概要」「サービスを利用するまでのしくみ」「介護サービスの種類」「高齢者の福祉サービス」など、介護保険のしくみと高齢者の福祉サービスについて説明します。	—
18	【介護予防について】 介護が必要な状態にならないためには、「介護予防」が重要です。高齢による虚弱や転倒、閉じこもり、認知症などの予防について説明します。	—
19	【認知症サポーター養成講座】 「認知症サポーター」とは、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。認知症とは「どんな病気？」「症状は？」など、認知症についての正しい理解を深め、高齢者に優しく接し、声をかけたり、困っていれば手助けができるような支援役が期待されます。この講座を受講することで「認知症サポーター」になります。	所要時間 60分～90分
20	【元気な時だからこそ学んでおこう。家族、自分の人生会議】 ご自分の大切にしている事や望んでいること、医療や介護が必要になった時にどのようなケアを望むかを、元気な時から考え、周囲の信頼する人たちと話し合って共有する取組の事を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。 人生会議やエンディングノートについて、グループワークを交えて説明します。	・準備するもの 筆記用具 ・対象 町内在住および在勤の一般住民

健康増進課 健康企画チーム 電話：989-5575

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
21	【ノルディック・ウォーク体験講座】 ・ウォーキング、ノルディック・ウォークについてのミニ講話をします。 ・ノルディック・ウォークの方法、ポールの使い方などの実習後、実際に屋外のコースをポールを使って歩きます。 ・ノルディック・ウォーク用のポールを無料貸出します。 ・健康増進課の健康運動指導士（全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員）を派遣します。	・雨天時は屋内でのウォーキング講座に変更、または延期となりますので、主催者で決定してください。 ・受講条件がありますので、内容の詳細についてはお問い合わせください。 ・参加人数20人程度 ・募集数：年5回まで

健康増進課 母子保健チーム 電話：986-8760

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
22	【育児講座】 保健師・栄養士による「こどもの生活リズムや食事」「親子の関わり」など、育児に関する講話をします。	対象：乳幼児を持つ保護者 10人～30人まで。 託児は主催者側で対応してください。

健康増進課 成人保健チーム 電話：986-8769

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
23	【生活習慣病予防について】 保健師、管理栄養士が、生活習慣病予防に関する正しい知識や予防方法（運動習慣・食生活など）について講話します。 講話内容：「生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症など）について」「メタボリック症候群とは」「生活習慣病を予防する方法」	—
24	【食育講座】 「生活習慣予防について」「バランスの良い食事」など、年齢に応じて正しい食習慣を身につけることができるよう、管理栄養士が講話や調理実習を行います。 野菜摂取量を数値で示すことができるベジメータ（皮膚カロテノイド測定器）測定を行い、野菜の摂り方についてお話しします。	—
25	【歯周病予防講座】 知っているようで意外と知らない「歯周病に関する知識」や「予防方法」について講話やブラッシング指導を実施します。	—

建設計画課 計画チーム 電話：989-5520

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
26	【長泉町の景観について】 景観形成基本計画と景観計画について、良好な景観形成の方針や取り組み、建築物または工作物の配置、高さ、形態意匠、色彩の誘導指針、届出が必要な行為およびその基準などを説明します。	—
27	【長泉町の都市計画について】 町が定めている都市計画に関する内容などについて、パンフレットや図面を使って説明します。	—

工事管理課 施設維持チーム 電話：989-5518

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
28	【長泉町の緑化について】 「住民との協働による花壇づくり」「町内の花の会の活動」「花のまちづくり」など、長泉町の緑の普及活動の状況を説明します。	—

くらし環境課 電話：989-5514		
No	講座名・講座内容	受講条件・備考
29	【消費生活出前講座】 消費生活相談員が、特殊詐欺などの手口やトラブルの対処法などの事例を交えて紹介します。併せて、消費者トラブルに対する相談者へのアドバイスや事業者との仲介など、消費生活に関する相談内容について紹介します。	—
30	【地球温暖化に対してできることは】 持続可能な社会の実現に向けた、サステナブル住宅への支援や ZEH（ゼロ・エネルギー・ハウス）の普及促進など、地球温暖化に対する取り組みを紹介します。	—

上下水道課 管理チーム 電話：989-5524		
No	講座名・講座内容	受講条件・備考
31	【水道ってなあに？】 「水道事業の家計簿」「長泉町の水道料金は安い？高い？」「長泉町の水はおいしいの？」「水道工事って？」など、長泉町の水道事業について説明します。	—
32	【下水道ってなあに？】 「下水道はなぜ必要なの？」「下水道事業の財源はどうなっているの？」「長泉町の下水道計画」など、下水道の基本的なしくみと住民生活とのかかわりについて説明します。	—

産業振興課 にぎわい企画チーム 電話：989-5516		
No	講座名・講座内容	受講条件・備考
33	【長泉町と伊豆半島ジオパーク】 「ユネスコ世界ジオパークの一つである伊豆半島ジオパークと、その構成市町の長泉町の関係、長泉町の成り立ちを紹介。ジオサイトの街歩きも行い、ジオガイドと一緒に楽しくジオパークを学ぶ。	・街歩きに必要な動きやすい服装 ・ガイド料（費用はガイドの人数や時間により変動）

教育推進課 学校教育チーム 電話：989-5529		
No	講座名・講座内容	受講条件・備考
34	【長泉町の学校教育】 「学校教育の変遷」「学校教育の基本方針」「学校教育の重点施策」など、長泉町の小・中学校の学校教育全般について説明します。	—

こども未来課 子育て支援チーム 電話：989-5573		
No	講座名・講座内容	受講条件・備考
35	【子ども・子育て支援事業計画の取組み】 子ども・子育て支援事業計画の内容および長泉町の子育て支援の具体的な取り組みについて説明します。	—
36	【児童虐待について】 児童虐待の現状および虐待にいたる過程、要因やリスクについて説明するとともに、孤立家庭をなくすための地域交流や、地域住民の通報の重要性について説明します。	—

こども未来課 こども保育チーム 電話：989-5528		
No	講座名・講座内容	受講条件・備考
37	【長泉町の子育て・保育施設について】 幼稚園・保育園・認定こども園それぞれの施設の違い、町内施設の紹介や各家庭のニーズに合った選び方など、専門の相談員である子育てコンシェルジュの目線から、施設利用の流れを説明します。	・未就園児とその保護者を対象とします。個別の相談にも対応します。

生涯学習課 生涯学習チーム 電話：986-2289

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
38	【生涯学習とまちづくり】 長泉町の生涯学習の歴史や事業について説明します。また、「いつでも、どこでも、だれでも」学ぶことができ、その成果を地域の還元することの大切さについてお話しします。	—
39	【男女共同参画への取り組み】 多様性の社会の中で、性別に関わりなくともにその人権を尊重し合い、お互いの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現に向けた町の取り組みについて説明します。	—

生涯学習課 文化財展示館 電話：986-9209

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
40	【長泉町の歴史と文化財】 文化財展示館の職員が、郷土の歴史、遺跡や史跡などについて説明します。現地での見学と説明も可能です。	—

生涯学習課 図書館チーム 電話：988-7801

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
41	【読み聞かせ講座】 静岡県子ども読書アドバイザーや図書館司書から講師を派遣し、読み聞かせの仕方や選書方法などをお話しします。	—

生涯学習課 井上靖文学館 電話：986-1771

No	講座名・講座内容	受講条件・備考
42	【井上靖と長泉町】 文豪・井上靖と長泉町や下土狩駅のゆかりについて、その他「教科書に載った井上靖作品」「映画化された井上靖の原作」「はじめての伊豆文学」「本にまつわる仕事」などをテーマにお話しします。	*館内の見学と説明も可能です。

施設見学のご案内

下記の施設見学は、直接担当課へお問い合わせください。

くらし環境課 電話：989-5514

講座内容	受講条件・備考
【焼却場施設見学】 焼却場会議室でビデオを視聴後、焼却場および周辺資源物置場を見学します。	20～30人程度。 ※ビデオの視聴ができる曜日は、月・火・水・金曜日とさせていただきます。
【埋立場施設見学】 埋立場の施設を見学します。破碎施設を併用しているので、選別作業を見学していただきます。	20～30人程度。

情報戦略室 電話：918-2015

講座内容	受講条件・備考
【町内公共施設見学】 町内には健康施設、福祉施設や防災センターなど、さまざまな町立の公共施設があります。公共施設の見学を通じて、施設がどのように使われているかを知っていただきます。	募 集 数：3団体（先着順）※20～40人程度 見学コース：希望を聞いて決定します。 （※最低5箇所を見学することを条件とします。） 申 込 方 法：所定の申込書に記入し、見学希望日の2カ月前までに申し込む。バスでの移動はありません。

令和
7年度

いちばん星みつけた★ 長泉町人材リスト



▲町ホームページ

人材リスト登録者は、地域学習に理解があり、特技や知識を実技指導や講義に活かすことができます。

人材リスト の活用

- 各地区、各団体、学校などの、さまざまな学習の場で活用してください。
- 人材リスト登録者に講師や指導を依頼したいときは、生涯学習課にご連絡ください。
- 講師料や講座に関わる経費（材料費など）は、依頼した団体の負担となります。

対象

子どもから大人まで（講座により保護者同伴などの指定あり）

★教育・生活

①指導者名 ②指導内容

1	日本古典文学	①秋津 温 ②日本古典文学に関する解説
2	英語	①井出 ひろみ ②中学レベルの英語力の方に米国人が 日常で使う表現を教える
3	スペイン語	①モンサルベ ルス ステラ ②スペイン語の基礎
4	中国語	①王 春華 ②中国語の入門から上級まで
5	飾り巻き寿司作り	①松井 亮子 ②可愛い絵柄や季節の巻き寿司
6	マネー教育	①鳥居 麗子 ②子ども、親子、保護者を対象に「お金」 と「価値観」に関する講座

★書道

7	書道	①井上 鐘硯 ②レベルに合わせた本格的な書道
8	書道	①櫻井 日吉 ②暮らしの書から創作まで
9	書道	①長島 はるみ ②毛筆書道

★音楽・趣味・美術・工芸

10	バイオリン	①吉貝 多佳子 ②バイオリン体験講座・音楽鑑賞・レッ スンなど
11	合唱・発声	①濱野 さえ子 ②合唱指導からミニコンサート開催まで
12	アロマセラピー	①川口 由紀子 ②アロマの活用法からアロマスプレー創作
13	フラワーアレンジ メント	①鈴木 和子 ②リース、苔玉、ハーバリウムやアレ ンジなど
14	フラワーアレンジ メント	①入戸野 恭子 ②季節に合わせたフラワーアレンジメ ント、脳トレプログラム
15	フェルト	①大和 ちひろ ②フェルト手芸やリサイクル手芸で小 物創作
16	紙ひも手芸	①高田 幸子 ②クラフトバンドで小物やバッグ創作
17	ディンプルアート	①久保田 さなえ ②新感覚の絵の具を用いたステンドグ ラス風小物創作
18	図画工作と陶芸	①青野 真由美 ②陶芸、パステルアートや立体ぬりえなど
19	木の実を使って 作品を作ろう	①渡邊 由美 ②どんぐりや木の実を用いた小物創作

20	カラーコーディ ネット	①伏見 佐幸子 ②個々に合ったパーソナルカラー・骨 格・イメージ診断をする
21	パステルアート	①田原 摩美 ②指で描くパステルアート
22	絵画	①田中 俊光 ②鉛筆画、パステル画、水彩画、油彩画
23	占い入門	①西島 亜李亜 ②統計学の入門

★スポーツ 健康

24	ヨガ	①井出 ひろみ ②ヨガの基本のアサナを教える
25	ヨガ	①菊地 志保 ②柔軟性やバランス感覚を高める
26	フィットネスフラ	①岡本 律子 ②フラの基本動作でエクササイズ
27	シニアヨガ	①柴田 君代 ②シニア向けツボ押しストレッチ
28	健康・運動	①鈴木 尚美・マイケル C スミス ②ストレッチ、体幹・自重筋トレーニ ング
29	体操	①内藤 ルミ子 ②セルフリンパマッサージや親子体操 など
30	テーピング指導	①山口 衛 ②「キネシオテープ」の貼り方・防災 テープ指導
31	ダンスフィットネス	①小林 愛望 ②アクアビクスやストレッチなどダン スで楽しくフィットネス
32	子供の運動能力等 向上	①栗栖 大輔 ②「やる気」や「身体能力」を引き出す 体操
33	子供の運動能力向上、 シニアの転倒予防	①杉山 裕介 ②子どもの競技能力の向上、シニアの 認知症や転倒予防
34	ノルディック・ ウォーク	①有泉 美枝子 ②介護予防、フレイル予防体操
35	ペタンク	①加藤 薫 ②グラウンドでペタンクの基礎から試 合まで
36	気功	①ちば なおこ ②気功と瞑想で体と心の使い方を学ぶ
37	空手エクササイズ	①蘭田 周子 ②空手の技で初心者も簡単、ストレス 解消
38	柔軟・体操スト レッチ	①鈴木 芳恵 ②脳トレを兼ねたストレッチ

【発行】 長泉町教育委員会 生涯学習課

【問い合わせ】 生涯学習課 住所：〒411-0943 下土狩1283-11 コミュニティながいずみ内

電話：986-2289 ファックス：988-7802 Eメール：syogai@town.nagaizumi.lg.jp