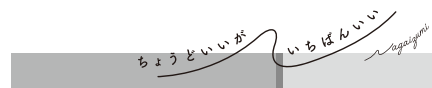




くすのき学級 開講します



「楽しく学ぶ」を応援します！

生涯学習だより

令和5年4月1日 特別号

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。会場にお越しいただく通常受講またはオンライン受講（YouTube による同時配信）を選択できます。ぜひ、ご参加ください！

■ 教養講座のご案内

と き 13：30～15：00（受付12：45～）

対 象 町内在住の60歳以上の方

ところ 文化センターベルフォーレ ホール

参加費 無料

※定員はありません。また、受講決定のお知らせはしません。

※北部地区、南部地区から会場までのバス送迎があります。詳細は申込書に記載しますので、ご覧ください。

※オンライン受講は参加者限定公開です。利用方法につきましては、申込終了後にご連絡します。

回	開催日	内 容	講 師	オンライン受講
1	5月19日(金)	開級式・講演会	町長講話 裾野警察署生活安全課・交通課	視聴可
2	6月 9日(金)	大道芸	三ツ沢 グッチ さん・佐藤 勝紀 さん 角 福請 さん	視聴可
3	7月14日(金)	音楽鑑賞	TAKE HEART BEAT	視聴可
4	8月18日(金)	映画鑑賞	「ぼけますからよろしくお願いします。 ～おかえりお母さん～」	—
5	11月10日(金)	落語鑑賞	三遊亭 歌奴 さん	視聴可
6	令和6年 1月19日(金)	新春くすのき芸能大会	—	視聴可
7	2月17日(土)	音楽鑑賞	知徳高校 吹奏楽部	視聴可
8	3月 8日(金)	講演会・閉級式	社会福祉協議会	視聴可

■ 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、くすのき学級申込時に加入したいクラブ名をご記入ください。

クラブだけの参加はできません。教養講座に出席することが条件です。

	クラブ名	曜日・会場	定員
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。	水曜日・ベルフォーレ 第1回（初回） 6月7日(水) 13：15～	20人
合唱クラブ	懐かしい唱歌を二部合唱で歌います。	土曜日・コミュニティながいずみ 第1回（初回） 5月20日(土) 13：30～	50人
手芸クラブ	身の回りの小物をカルトナージュ※で作りませんか。	火曜日・ベルフォーレ 第1回（初回） 6月6日(火) 13：30～	20人

※カルトナージュ：厚紙（カルトン）で作った箱に、布や紙を貼るフランスで生まれた伝統工芸

■ 申込方法

指定の申込書にご記入の上、窓口へ直接または申し込みフォームからお申し込みください。

申込書は生涯学習課で配布するほか、町ホームページからダウンロードできます。

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。



町ホームページ



申し込みフォーム

申込期限▶ 4月21日(金)

申し込み・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／055-986-2289 ファックス／055-988-7802 Eメール／syogai@town.nagaizumi.lg.jp

令和
5年度

男女共同参画
推進講座

ながいずみセミナー

生涯学習と社会参加の場を提供し、多方面にわたる必要な知識を身につけるためのセミナーです。会場にお越しいただく通常受講またはオンライン受講(YouTubeによる同時配信)を選択できます。ぜひ、ご参加ください！

テーマ 「自分らしく生きる ～身近な楽しみを見つけよう～」

回	開催日時	内 容	講 師	会 場	オンライン受講	備 考
1	5月31日(水) 14:00～15:30	開講式・ミニコンサート ～弦楽の響きに魅せられて♪～	沼津交響楽団メンバー による n-カルテット	コミュニティ ながいずみ	視聴可	
2	6月30日(金) 14:00～16:00	男女共同参画って何だろう？ ～知るところからが第一歩～	静岡県立大学 国際関係学部 教授 犬塚 協太 さん	コミュニティ ながいずみ	視聴可	
3	7月20日(木) 14:00～16:00	物を減らす整理収納術 ～心も暮らしもすっきりと～	整理収納アドバイザー 山岡 栄 さん	コミュニティ ながいずみ	視聴可	
4	9月15日(金) 10:00～12:00	町内企業を知って！ ～身近で知らないこんなこと～	マックスバリュ東海 株式会社	コミュニティ ながいずみ	視聴可	
5	10月6日(金) 9:00～16:00	静岡歴史探訪 バスの旅 「静岡市歴史博物館」 「久能山東照宮」 	ながいずみ 観光交流協会	静岡市方面	—	実費負担 あり
6	11月8日(水) ①10:30～11:40 ②12:40～13:50 ③14:50～16:00	手軽にできる！ 秋を楽しむお菓子作り 	食育インストラクター 高木 博美 さん	ウェルピア ながいずみ	—	実費負担 あり
7	12月8日(金) 14:00～16:00	1年中飾れる 開運!! 縁起物飾り作り 	手芸作家 大和 ちひろ さん	コミュニティ ながいずみ	—	実費負担 あり

申込方法・受講方法

受講方法	通常受講	オンライン受講 (YouTube による同時配信)
対 象	町内在住で、 原則としてすべての回に来場、参加できる方。	町内在住でオンライン受講希望の方。 オンライン受講欄「視聴可」記載回のみ 受講できます。
定 員	48人 (定員を超えた場合は抽選)	100人 (定員を超えた場合は抽選)
参 加 費	年間 (全7回) 800円 初回にお支払いください。ただし、実費負担の講座は、 開催時に別途集金します。	年間 (全4回) 400円 受講決定後に郵送される納付書でお支払いください。 納付確認後に YouTube 配信のご案内をします。
申込方法	窓口：生涯学習課窓口で申し込み用紙に記入 郵送(はがき)、ファックス、Eメール、申し込みフォーム： 【必要事項】を記入して生涯学習課宛に郵送または送信  ◀申し込みフォーム	Eメールに【必要事項】を記入し、 生涯学習課宛に送信
申込期限	5月6日 (土)	
受講決定	後日郵送で通知	後日 Eメールで通知

申し込み・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／055-986-2289 ファックス／055-988-7802 Eメール／syogai@town.nagaizumi.lg.jp

令和
5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
22年目を迎える令和5年度の長泉わくわく塾は、
77講座の受講生を募集します。

申込方法

窓口へ直接または郵送（はがき）、ファックス、申し込みフォームに必要事項を記入し、
いずれかの方法でお申し込みください。表題を「わくわく塾申し込み」としてください。

【必要事項】

- | | |
|-----------|-------------------------------------|
| ①氏名（ふりがな） | ⑤メールアドレス |
| 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 | ⑧Eメールで申し込む場合は、件名に
「わくわく塾申し込み」と入力 |



申し込みフォーム

申込期限

5月6日（土）

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、町内在住の方を優先とします。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。結果ははがきでお知らせします。

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×10回+500円=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（第1回目の講座の時点で受講を取りやめる場合でも返金はありません）。

合同開講式

6月3日（土）

会場：コミュニティながいずみ

開始時間は受講決定はがきでお知らせします。

内容：講座講師紹介、受講説明会

展示発表会

・閉講式

令和6年2月23日（祝）～25日（日）

内容：展示の部、発表の部、体験講座など



申し込み・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／055-986-2289 ファックス／055-988-7802 Eメール／syogai@town.nagaizumi.lg.jp

1 音楽	NEW 弾いてみたい!! バイオリンアンサンブル	定員	月曜日	6/19	6/26	7/17	7/31	8/21	9/18	9/25	10/16	10/30
		10人	10:00~11:30	11/20	11/27	12/18	12/25	1/15	1/29	2/12	2/19	
講師	吉貝 多佳子	連絡先	090-7310-3488	教材費	1,000円 (年間)	会場	ベルまたはコミ					
持ち物	バイオリン、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~/月、3人まで)			「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。								

2 音楽	初心者のための やさしいギター教室	定員	火曜日	6/13	6/27	7/11	7/25	8/8	9/12	9/26	10/24	11/14
		20人	10:00~11:30	11/28	12/12	12/26	1/9	1/23	2/13			
講師	小林 健次	連絡先	090-1788-7048	教材費	500円 (年間)	会場	コミまたはベル					
持ち物	ギター、筆記用具、A4サイズのファイル			初めてギターを手にする方でも、安心してチャレンジできる講座です。参加してくれた皆さんが、笑顔で楽しくギターを続けられるようにお手伝いします!								

3 音楽	なかよしグループ カラオケ	定員	火曜日	6/6	6/20	7/4	7/18	8/1	8/15	9/5	9/19	10/3
		25人	13:15~14:45	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/9	1/23	2/6	2/20
講師	田辺 あつ子	連絡先	055-986-2123	女性	教材費	1,000円 (年間)	会場	南部				
持ち物	筆記用具、コーラスマスク (胸まであるもの)、飲み物			ストレス発散! 大きな声で楽しく懐かしい歌、新曲など歌っていきましょう。人生歌ありです。								

4 音楽	懐かしい音色を奏でる♪ ハーモニカ♪	定員	木曜日	6/8	6/22	7/13	7/27	8/10	8/24	9/14	9/28	10/12
		10人	10:00~11:30	10/26	11/16	11/30	12/14	12/28	1/11	1/25	2/8	2/22
講師	寺内 茂	連絡先	090-9336-3161	教材費	3,500円 (年間)	会場	ベル					
持ち物	筆記用具、複音ハーモニカ (21穴C調) ※購入希望の方はご相談ください。 (5,500円~)			音階練習から始めて、舌を使った伴奏ができるまで丁寧に学習していきます。講座では20曲程の曲を吹けるようになります。未経験者、楽譜が苦手な方もOKです。								

5 音楽	みんなで楽しむ♪ フルートアンサンブル	定員	木曜日	6/8	6/22	7/13	7/27	8/10	8/24	9/14	9/28	10/12
		20人	10:00~11:30	10/26	11/9	11/30	12/14	12/21	1/11	1/25	2/8	2/22
講師	坂野 真由美	連絡先	090-6800-3758	教材費	1,000円 (年間)	会場	ベル					
持ち物	フルート、譜面台 ※フルートの購入をご希望の方はご相談ください。			優しい音色のフルートを一緒に響かせませんか。音が重なったときの気持ち良さは格別です。美しいハーモニーを奏でましょう♪初心者も大歓迎です。								

6 音楽	歌をうたってストレス発散	定員	木曜日	6/15	6/29	7/6	7/20	9/7	9/21	10/5	10/19	11/2
		20人 子ども 同伴可	10:00~11:30	11/16	11/30	12/7	12/21	1/18	2/1	2/15	2/22	
講師	濱野 さえ子	連絡先	055-987-2470	教材費	5,500円 (年間)	会場	ベルまたはコミ					
持ち物	マスク、飲み物			腹式呼吸を使い、ベルカント唱法を学びながら三大アヴェマリアの一つ、カッチーニ「アヴェマリア」を歌いませんか? お子様同伴も大歓迎です。一緒に声を出して楽しくストレス発散しましょう。								

7 音楽	NEW 歌と脳トレ教室	定員	金曜日	6/16	6/30	7/7	7/21	8/11	8/18	9/1	9/15	10/6
		20人	9:45~11:45	10/20	11/3	11/17	12/1	12/15	1/5	1/19	2/2	
講師	井上 智重子	連絡先	080-3313-0602	教材費	1,500円 (年間)	会場	ベルまたは南部					
持ち物	コーラスマスク、飲み物			昔懐かしの音楽を脳トレリズムを取り入れて楽しめます。懐メロや昭和歌謡、童謡を素敵な伴奏で歌いませんか?								

8 音楽	エンジョイウクレレ教室	定員	金曜日	6/9	6/23	7/14	7/28	8/11	8/25	9/8	9/22	10/13
		10人	10:00~11:30	10/27	11/10	11/24	12/8	12/22	1/12	1/26	2/9	
講師	数崎 晴美	連絡先	090-3934-6187	教材費	800円 (年間)	会場	コミまたはベル					
持ち物	ウクレレ、チューナー、譜面台 (卓上またはスタンド・なくてもよい) ※ウクレレ購入希望の方はご相談ください。			基礎と練習曲を時間をかけて指導していきます。ウクレレが初めての方、譜面を読めなくても大丈夫です。講座期間内で自然に弾けるようになります。								

9 音楽	新感覚♪ 丁寧に楽しむ大正琴	定員	金曜日	6/9	6/23	7/7	7/21	8/4	8/25	9/8	9/22	10/6
		10人	10:00~12:00	10/20	11/10	11/24	12/8	12/22	1/12	1/26	2/9	
講師	若林 由記	連絡先	080-4346-7502	教材費	5,000円 (年間)	会場	南部					
持ち物	大正琴※、チューナー※、シールドケーブル※、筆記用具 (※お持ちでない方はご相談ください。)			日本生まれの楽器、大正琴。当講座では、演奏の基本から応用奏法まで、基礎を大切に丁寧に取り組みます。どなたでも一緒に、美しい音色の演奏を楽しみましょう♪								

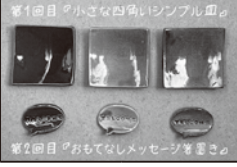
※会場 コミ…コミュニティながいずみ、ベル…ベルフォーレ、南部…南部地区センター

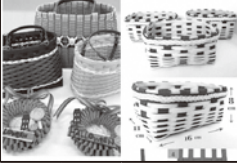
10 音楽	必ず弾けるピアノ教室		定員	土曜日	6/17	7/8	7/22	8/12	9/9	9/23	10/21	11/25	12/16
			20人	9:15~14:00	1/27	2/3							
講師	四之宮 由香	連絡先	090-8551-4794	4歳(親子)~ 大人	教材費	6,000円(年間)	会場	ベル					
持ち物	ファイル、色鉛筆、延長コード	この曲を弾いてみたい！と思っている皆さんと一緒に挑戦してみませんか？9:00~初心者、10:00~親子、11:00~経験者、13:00~小・中・高(学生)、クラス別で募集。											
11 音楽	あこがれの曲 「エリーゼのために」に挑戦!!		定員	土曜日	6/17	7/8	7/22	8/12	9/9	9/23	10/21	11/25	12/16
			20人	14:00~16:00	1/27	2/3							
講師	四之宮 由香	連絡先	090-8551-4794	小学4年生~ 大人	教材費	6,000円(年間)	会場	ベル					
持ち物	ファイル、色鉛筆、延長コード	皆さんのあこがれの曲「エリーゼのために」をゆっくりとレッスンで進めていきます。ピアノの基礎も学びながら、一緒に頑張りましょう。14:00~大人、15:00~小学4年生以上											
12 手工芸	月1アート★ enjoyフルイドアート		定員	月曜日	6/19	7/17	8/28	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19
			16人	13:30~15:30									
講師	青野 真由美	連絡先	090-3595-3627		教材費	1,500円(1回ごと)	会場	ベル					
持ち物	動きやすく汚れてもいい服装、エプロン、手拭きタオル、マスク	色同士が混ざり合う流動的で予想がつかないマール模様をミニキャンパスなどに毎回仕上げます。色の組み合わせや、たらし込みを気軽に楽しめる面白いアートです。											
13 手工芸	リバティ生地で作る カルトナージュ講座		定員	月曜日	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	12/25	1/22	2/19
			10人	13:30~15:30									
講師	大和 ちひろ	連絡先	090-1501-7397		教材費	1,000円(1回ごと)	会場	ベル					
持ち物	布切りばさみ、ボンド、手芸ペラ、手芸クリップ	カルトナージュは、厚紙で作った箱などに布を貼って作るフランスの伝統工芸です。女性に人気のリバティ生地を使って、日常に役立つ作品を作っていきます。											
14 手工芸	月1陶芸★enjoy コモノ		定員	月曜日	6/19	7/17	8/28	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19
			16人	19:00~21:00									
講師	青野 真由美	連絡先	090-3595-3627		教材費	1,000円(1回ごと)	会場	ベル					
持ち物	動きやすく汚れてもいい服装、エプロン、手拭きタオル、マスク	器に限らず、自分の好きなものを作ることができる陶芸教室です。トンボ玉やミニ植木鉢、色々な小物を作って、呉須絵具(ごすえのぐ)や釉薬(ゆうやく)で色付けたり、粘土遊び感覚で初心者も楽しめます。											
15 手工芸	NEW 大人気の癒しの書画！ お地蔵様を描こう		定員	火曜日	6/6	7/4	8/1	9/5	10/3	11/7	12/5	1/16	2/6
			20人	10:00~11:30	2/20								
講師	渡辺 妥枝	連絡先	090-8551-1242		教材費	1,000円(1回ごと)	会場	ベル					
持ち物	なし	心に響く言葉とあたたかいイラストを主に、毎月1枚描き上げていきます。上手下手ではなく、温か味のある作品を目指します。											
16 手工芸	NEW ポーセラーツを はじめよう		定員	火曜日	6/13	7/11	7/18	8/29	9/12	10/10	11/14	12/12	1/16
			15人	10:00~11:30	2/13								
講師	松岡 陽子	連絡先	090-9133-1224		教材費	1,500~2,000円(1回ごと)	会場	コミ					
持ち物	ピンセット、はさみ、綿棒、ティッシュ、筆記用具	ポーセラーツは転写紙の絵を使い、白い食器にオリジナルのデザインを張り付けて焼き上げる上絵付の技法です。短時間で手軽にできるため、幅広い方に楽しんでいただけます。											
17 手工芸	NEW 初めての消しゴムはんこ作り ★ほりほり★		定員	火曜日	6/13	6/27	7/11	8/8	9/12	9/26	10/10	10/24	11/14
			10人	14:30~15:30	12/12	1/23	2/13						
講師	湯川 麻美	連絡先	090-4793-9213	高校生以上	教材費	300円(1回ごと)	会場	コミ					
持ち物	カッター台、デザインカッター、水性インク台、筆記用具	消しゴムはんこを初めて作ってみたい！という初心者のための講座です。好きな絵やデザインをカッターや彫刻刀を使って、お気に入りの消しゴムはんこに仕上げましょう。											
18 手工芸	季節を楽しむステキな フラワーアレンジ		定員	水曜日	6/7	7/5	8/2	9/6	10/4	11/1	12/6	12/20	1/17
			10人	10:00~11:30	2/7								
講師	土屋 洋子	連絡先	090-8321-8493		教材費	2,000~3,000円(1回ごと)	会場	コミまたはベル					
持ち物	花バサミ、持ち帰りの袋	主に生花です。各種アレンジ、リース、スワッグ(壁飾り)などあなたの個性に合わせて作品を作りましょう。季節を楽しみ、素敵な仲間と出会いましょう。											

19 手工芸	花あそび			定員	水曜日	6/14	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	12/27	1/10
				10人	10:00~12:00	2/14								
講師	土屋 洋子	連絡先	090-8321-8493	教材費	2,000~3,000円(1回ごと)	会場	コミまたはベル							
持ち物	ハサミ、花バサミ、持ち帰り用袋			いろいろな素材の植物、花と関わり、あなたの個性を大切に して、アレンジ、リース、スワッグ、サシェ(香り袋)、染花、 モビールなどを作ります。季節を楽しみ、今を楽しみましょう。										
														

20 手工芸	おしゃれなフラワー アレンジメント 昼の部			定員	水曜日	6/14	7/19	8/23	9/20	10/18	11/22	12/27	1/24	2/21
				10人	13:30~15:30									
講師	入戸野 恭子	連絡先	090-2187-5112	教材費	2,000~3,000円(1回ごと)	会場	ベル							
持ち物	はさみ、ホチキス、作品を持ち帰る 袋(箱でもいい)			季節を感じる生花などで個性を引き出しながら素敵にアレ ンジしてみませんか。おしゃれな花材を使い、スワッグや雑 貨にもチャレンジしましょう。										
														

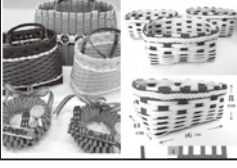
21 手工芸	おしゃれなフラワー アレンジメント 夜の部			定員	水曜日	6/14	7/19	8/23	9/20	10/18	11/22	12/27	1/24	2/21
				10人	18:30~20:30									
講師	入戸野 恭子	連絡先	090-2187-5112	教材費	2,000~3,000円(1回ごと)	会場	ベル							
持ち物	はさみ、ホチキス、作品を持ち帰る 袋(箱でもいい)			季節を感じる生花などで個性を引き出しながら素敵にアレ ンジしてみませんか。おしゃれな花材を使い、スワッグや雑 貨にもチャレンジしましょう。										
														

22 手工芸	月1陶芸★enjoy タタラ			定員	金曜日	6/16	7/21	8/18	9/15	10/20	11/17	12/15	1/19	2/16
				16人	9:30~11:30									
講師	青野 真由美	連絡先	090-3595-3627	教材費	1,200円(1回ごと)	会場	ベル							
持ち物	動きやすく汚れてもいい服装、エプ ロン、手拭タオル、マスク			板状にした粘土(タタラ)で、四角い板皿、箸置き、風鈴、富 士山カップなど8作品を制作します。作品は選んだ釉薬(ゆうやく)で 講師が焼き上げ、次回の講座にてお渡ししますのでお楽しみに！										
														

23 手工芸	クラフトバンド(夜)			定員	金曜日	6/9	7/7	7/28	9/1	10/6	11/10	12/1	1/12	1/26
				10人	19:00~21:00	2/16								
講師	高田 幸子	連絡先	080-3685-8787	教材費	800~2,500円(1作品ごと)	会場	コミ							
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、 先細ペンチ、筆記用具、ゴミ袋			かご、バッグ、雑貨など、講師オリジナルレシピとキット を使い、作品を完成させます。レシピは配布しますので、復 習もできます。										
														

24 手工芸	NEW	気軽にキルト 素敵な布との出会い		定員	土曜日	6/10	6/24	7/8	7/22	8/26	9/2	9/16	10/7	10/14
				15人	13:30~15:30	11/4	11/18	12/2	12/16	1/6	1/20	1/27	2/10	
講師	竹中 晴子	連絡先	055-921-9659	教材費	1,000~2,500円(1作品ごと)	会場	コミ							
持ち物	裁縫道具 (初回に必要なものをご案内します)			「素敵な布との出会い」をテーマに色彩豊かな作品製作に チャレンジし、ハンドメイドの楽しさを共感していきたいと 思います。										
														

25 手工芸	どんぐりと木の実の アレンジ作り			定員	土曜日	6/24	7/22	8/26	9/16	10/21	11/18	12/23	1/20	2/17
				13人	13:30~15:30									
講師	渡邊 由美	連絡先	080-3589-7257	教材費	1,500~2,000円(1回ごと)	会場	ベル							
持ち物	ハサミ、ピンセット、油性ネームペ ン、グルーガン(ホットボンド) (貸出あり)			どんぐりや木の実や自然の素材を使って、可愛い飾りを 作って楽しみましょう。季節の飾りもあります。オリジナル キットをご用意しますので、どなたでも簡単に作れます。										
														

26 手工芸	クラフトバンド(昼)			定員	日曜日	6/11	6/25	7/9	9/3	10/1	10/15	11/12	12/10	1/14
				10人	14:00~16:00	2/4								
講師	高田 幸子	連絡先	080-3685-8787	教材費	800~2,500円(1作品ごと)	会場	ベルまたはコミ							
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、 先細ペンチ、筆記用具、ゴミ袋			かご、バッグ、雑貨など、講師オリジナルレシピとキット を使い、作品を完成させます。レシピは配布しますので、復 習もできます。										
														

27 語学	楽しいスペイン語			定員	火曜日	6/13	6/27	7/11	7/18	8/29	9/12	9/26	10/10	10/24
				17人	13:30~15:00	11/14	11/28	1/30	2/6	2/20				
講師	モンサルバ ステラ	連絡先	080-9487-1175	18歳以上	教材費	なし		会場	コミ					
持ち物	筆記用具			楽しいスペイン語のクラスでは、ネイティブの日常会話を 基本にレッスンをします。みんなで楽しくコミュニケー ションしながら自然にスペイン語に慣れていきます。										
														

※会場 コミ…コミュニティながいずみ、ベル…ベルフォーレ、南部…南部地区センター

28 語学	中一英語を学んで会話を楽しもう			定員	木曜日	6/8	6/22	7/13	7/27	8/31	9/14	9/28	10/12	11/2
				15人	13:30～15:00	11/16	12/7	12/21	1/18	2/1	2/15			
講師	井出 ひろみ	連絡先	080-5150-8205	教材費	500円 (年間)	会場	ベル							
持ち物	筆記用具、辞典 (クラスでおすすめ辞典を紹介します)			在米20年の講師が生きた英会話を教えます。会話の基本フレーズと日本語を英語に変換して、自分が思っていることを英語で表現する訓練をします。中一レベルの易しいクラスです。										

29 語学	NEW	気楽に話そう つかえる英語			定員	土曜日	6/10	7/1	7/15	8/12	8/26	9/2	9/16	10/7	10/21
					15人	13:30～15:00	11/4	11/18	12/9	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17	
講師	宇沢 千賀子	連絡先	070-2037-9254	教材費	1,000円 (年間)	会場	ベル								
持ち物	筆記用具			米国在住37年。4年前に公立中学校で英語授業に携わった講師が、日常生活に役立つ英会話を、アメリカの文化も交え、楽しんで学ぶお手伝いをします。HERE WE GO!											

30 伝統・マナー	ボールペンで学ぶ！宛て名書き			定員	月曜日	6/26	7/24	8/28	9/25	10/23	11/27	12/25	1/22	2/19
				20人	10:00～11:30									
講師	真寄 綾乃	連絡先	090-3459-2096	教材費	1,000円 (年間)	会場	ベル							
持ち物	なし			ボールペンを使って、宛て名書きを美しく書く講座です。基礎から学ぶことができるため、日常で使う字に自信が持てます。										

31 伝統・マナー	楽しく学ぶ着物着付教室			定員	火曜日	6/27	7/18	8/29	9/26	10/31	11/28	12/19	1/30	2/20
				10人	10:00～12:00									
講師	永井 美弥子	連絡先	090-0987-3013	高校生以上	教材費	4,000円 (年間)	会場	コミ						
持ち物	浴衣、細帯、腰ひも3本、肌着、裾よけ、伊達締め1本、薄手のタオル2枚 (後日、着物、帯)			着物が好きな方、和服を楽しみたい方、一緒に着付を学んでみませんか。慌ただしい日常から離れたひとときを一緒に楽しみましょう。お待ちしております。										

32 伝統・マナー	NEW	「覚えなくても OK」 競技かるた教室			定員	火曜日	6/6	6/20	7/4	7/18	8/1	8/8	8/29	9/5	9/19
					10人	15:30～17:00	10/10	10/24	11/7	11/21	12/5	12/19	1/9	1/23	2/6
講師	川瀬 奈津美	連絡先	090-1292-8227	小学生以上	教材費	4,000円 (年間)	会場	コミまたはベル							
持ち物	動きやすい服装			百人一首を覚えていなくても遊べる「決まり字かるた」を使って、札を取ることを楽しみながら丁寧に教えます。集中力・記憶力などが身につく、脳トレにもつながります。											

33 伝統・マナー	筆ペンで役立つ！美文字講座			定員	水曜日	6/7	6/21	7/5	7/19	8/2	8/16	9/6	9/20	10/4
				20人	13:10～14:30	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20	1/17	2/7	2/21	
講師	真寄 綾乃	連絡先	090-3459-2096	教材費	1,000円 (年間)	会場	コミまたはベル							
持ち物	なし			手軽に使える筆ペンで「自分の名前・金封への書き方」などを学ぶ講座です。日常で使う字に自信がつかます。										

34 伝統・マナー	NEW	古典文学への誘い いざな			定員	水曜日	6/14	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14
					10人	13:30～15:00									
講師	秋津 温	連絡先	090-5855-4498	教材費	1,000円 (年間)	会場	コミ								
持ち物	筆記用具、A4ファイル			古典文学をわかりやすく、かつ楽しくお話します。まずは「令和」という言葉のルーツの「萬葉集」を取り上げます。指導経験は豊富です。お待ちしております。											

35 伝統・マナー	きもの着装教室			定員	木曜日	6/8	6/22	7/6	7/13	8/31	9/14	9/28	10/12	11/2
				10人	14:00～16:00	11/9	11/30	12/7	12/21	1/11	1/25	2/8	2/15	
講師	高松 和恵	連絡先	090-6009-5404	女性	教材費	なし	会場	コミ						
持ち物	きもの、帯 (名古屋帯)、小物			きもの着付け教室です。お手持ちの着物をご持参ください。一人できものを着て、手結びで帯を結びます。お出かけできる着装を目標にします。										

36 伝統・マナー	裏千家茶道教室			定員	土曜日	6/17	7/1	7/15	8/12	8/26	9/2	9/23	10/7	10/21
				10人	9:00～12:00	11/4	11/18	12/2	12/16	1/6	1/20	1/27	2/17	
講師	浦山 倫子	連絡先	055-986-2770	教材費	300円 (1回ごと)	会場	コミまたはベル							
持ち物	ふくさ、せんす 帛紗、扇子、懐紙、楊枝、白靴下			茶道の初歩を、楽しく稽古をしてみませんか。										

37 伝統・マナー	NEW 小学生☆かきかた教室			定員	土曜日	6/10	6/24	7/8	7/22	8/5	8/19	9/16	10/7	11/11
				16人	9:45~11:30	11/25	12/9	1/13	1/27	2/10				
講師	山田 亜樹	連絡先	kakikata72@gmail.ne.jp	小学生	教材費	1,500円 (年間)	会場	コミまたはベル						
持ち物	文鎮、初日に渡す硬筆鉛筆、ソフト下敷、ファイル				毎日の漢字の宿題、自分の名前、丁寧にきれいに書けると嬉しいですね。 9:45~:1~3年生、10:45~:4~6年生で募集します。									
38 伝統・マナー	筆ペンで楽しむ! 変わり文字			定員	土曜日	6/10	6/24	7/8	7/22	8/12	8/26	9/9	9/23	10/14
				20人	10:00~11:30	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	
講師	真寄 綾乃	連絡先	090-3459-2096	教材費	1,500円 (年間)	会場	ベル							
持ち物	なし				手軽に使える色筆ペンで、二十四節気(1年を24等分し、それぞれに季節の名前をつけたもの)を思いのままに書きます。書道の経験がない方でも楽しく学べます。									
39 伝統・マナー	俳句入門			定員	日曜日	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18
				15人	13:30~16:00									
講師	山岸 文明	連絡先	090-8555-6911	高校生以上	教材費	500円 (年間)	会場	コミまたは南部またはベル						
持ち物	歳時記				平凡な毎日の生活の中のひとコマを俳句に切り取って、かけがえのない記憶として留めましょう。									
40 からだ・こころ	動きますか背中? セルフ健康法・背骨の体操			定員	月曜日	6/19	7/24	8/28	9/25	10/16				
				20人	9:10~10:10	11/20	12/18	1/22	2/19					
講師	山口 衛	連絡先	090-1223-2474	教材費	1,500円 (年間)	会場	ベル							
持ち物	ヨガマット、水分、ジャージ上下(ジーンズ不可)、マスク、タオル				背中の動きは、体のバランスと深い関係があります。「健康な背骨を求めて」一緒に背骨の体操をやりましょう! 転倒予防にも効果的です。									
41 からだ・こころ	貼るだけ! 姿勢が整う・スタイルテープ			定員	月曜日	6/19	7/24	8/28	9/25	10/16				
				12人	10:30~11:30	11/20	12/18	1/22	2/19					
講師	山口 衛	連絡先	090-1223-2474	教材費	4,820円 (年間)	会場	ベル							
持ち物	ヨガマット、水分、ジャージ上下(ジーンズ不可)、マスク、タオル				まっすぐな背中には、メリットがたくさん。基礎代謝、最大酸素摂取量のUP、そして疲れにくくなり、後ろ姿が若々しくなります。背中のスタイルテープを体験してください。									
42 からだ・こころ	NEW リフレッシュ ヨガ			定員	火曜日	6/6	6/20	7/4	7/18	8/22	9/5	9/19	10/3	10/17
				20人	10:30~11:30	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	2/6	2/20		
講師	菊地 志保	連絡先	090-4164-7167	教材費	100円 (年間)	会場	コミ							
持ち物	動きやすい服装(あぐらがかける服装・ジーンズ不可)、ヨガマット(なければバスタオル)、飲み物、タオル(汗ふき、ストレッチに使うこともあります)				穏やかな呼吸でポーズをとることにより、柔軟性やバランス感覚を高めます。初心者も身体の硬い方も“今の自分”のペースで…。心地良い生活につながるヨガをお伝えします。									
43 からだ・こころ	NEW 笑いヨガ			定員	水曜日	6/7	7/5	8/2	9/6	10/4	11/1	12/6	1/10	2/7
				15人	10:00~11:30									
講師	千々輪 典子	連絡先	090-5114-0420	教材費	100円 (年間)	会場	コミまたは南部							
持ち物	軽装でお越しください。				笑い体操とヨガの呼吸法を組み合わせた笑いの健康体操です。笑いの渦の中で、体を動かして仲間づくりを楽しみましょう。									
44 からだ・こころ	アロマでいきいき! 美活ライフ(午前の部)			定員	水曜日	6/14	7/19	8/23	9/20	10/11	11/15	12/13	1/17	2/14
				10人	10:00~11:30									
講師	川口 由紀子	連絡先	055-943-6223	教材費	5,000円 (年間)	会場	ベル							
持ち物	筆記用具、ハンドタオル				純粋なアロマに触れて、心と身体を優しく癒し、リラックス&リフレッシュしましょう! アロマセラピーの楽しみ方を始め簡単なセルフケアなど、一緒に美活を楽しみましょう!									
45 からだ・こころ	NEW 健康で長生きするためのセルフ美容整膚			定員	水曜日	6/14	6/28	7/12	7/26	8/9	8/23	9/13	9/27	10/11
				13人	13:30~15:00	10/25	11/8	11/22	12/13	12/27	1/10	1/24	2/14	
講師	高野 典子	連絡先	090-6330-4101	教材費	3,500円 (年間)	会場	ベル							
持ち物	動きやすい服装、手鏡、除菌ティッシュ				自分の指で自分の皮膚を引っ張って健康になってゆく万人の手法「整膚」をお伝えします。整膚は乳児から高齢者までできる血流改善の方法です。									

※会場 コミ…コミュニティながいずみ、ベル…ベルフォーレ、南部…南部地区センター

46 からだ・こころ	アロマでいきいき！美活ライフ (夜間の部)			定員	水曜日	6/14	7/19	8/23	9/20	10/11	11/15	12/13	1/17	2/14
	講師	川口 由紀子	連絡先	055-943-6223	教材費	5,000円 (年間)	会場	ベル						
持ち物	筆記用具、ハンドタオル			純粋なアロマに触れて、心と身体を優しく癒し、リラックス&リフレッシュしましょう！アロマセラピーの楽しみ方をはじめ簡単なセルフケアなど、一緒に美活を楽しみましょう！										
47 からだ・こころ	NEW ゆるめる柔軟ストレッチ			定員	木曜日	6/8	6/22	7/13	7/27	8/10	8/24	9/14	9/28	10/12
	講師	鈴木 芳恵	連絡先	080-3408-9938	教材費	なし	会場	南部						
持ち物	動きやすい服装、敷物 (バスタオルなど)、フタ付きの飲み物			柔軟な脳とからだを作る「ゆるめる柔軟ストレッチ」を始めませんか。楽しく動いて若さを保ちましょう。										
48 からだ・こころ	健康ハーブティー & お茶講座 (昼の部)			定員	木曜日	6/8	7/13	8/10	9/14	10/12	11/9	12/14	1/11	2/8
	講師	林 素真子	連絡先	0550-70-3700	教材費	1,000円 (1回ごと)	会場	コミ						
持ち物	筆記用具・ふきんまたはタオル			ハーブティーやお茶を試飲し、自分の体に合った飲料を見つけましょう。ハーブティーの効果や成分の話薬剤師の目線で語る講座です。										
49 からだ・こころ	健康ハーブティー & お茶講座 (夜の部)			定員	木曜日	6/8	7/13	8/10	9/14	10/12	11/9	12/14	1/11	2/8
	講師	林 素真子	連絡先	0550-70-3700	教材費	1,000円 (1回ごと)	会場	コミ						
持ち物	筆記用具・ふきんまたはタオル			ハーブティー初心者でもわかる基礎講座です。ハーブティーのブレンドや淹れ方、効果を学び、生活に取り入れたい方、お待ちしております。ご家族の健康のために、ぜひ!!										
50 からだ・こころ	貼るだけ！ すぐに役立つ・ファミリーテープ			定員	土曜日	6/17	7/15	8/19	9/16	10/28	11/18	12/16	1/20	2/17
	講師	山口 衛	連絡先	090-1223-2474	教材費	4,820円 (年間)	会場	南部						
持ち物	ヨガマット、バスタオル大、ハサミ、Tシャツ、ジャージまたはスパッツ、マスク			赤ちゃんからシルバー世代まで、ご家族に役立つ『キネシオテープ』を紹介します。体感、実技へと進みます。ゆっくりペースで学びましょう。										
51 からだ・こころ	コーチング術 (入門)			定員	土曜日	6/10	7/8	8/12	9/9	10/14				
	講師	原 充史	連絡先	090-1419-2429	中学生以上	教材費	100円 (1回ごと)	会場	南部					
持ち物	筆記用具			自分に備わっている能力や問題の解決策を自分自身から引き出し、行動を促進させる力をサポートします。										
52 からだ・こころ	心のスポンジづくりプログラム			定員	土曜日	6/10	7/8	8/12	9/9	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10
	講師	原 充史	連絡先	090-1419-2429	中学生以上	教材費	100円 (1回ごと)	会場	南部					
持ち物	筆記用具			コミュニケーションの苦手な方、スムーズなコミュニケーションにするための考え方や修正のしかたを学びましょう。										
53 くらし	タロット初級講座 (マルセイユ版) 月曜			定員	月曜日	6/19	7/17	8/28	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19
	講師	西島 亜李亜	連絡先	080-8808-6081	教材費	6,000円 (年間)	会場	ベル						
持ち物	筆記用具			マルセイユ版タロットを使用して、初心者の方からわかりやすく読み方を学んでいきます。日常のお悩み解決に、タロットで人生を明るく過ごしませんか ^^ ♪										
54 くらし	基礎から学べる手相教室			定員	火曜日	6/6	6/20	7/4	8/1	9/5	10/3	10/24	11/7	12/5
	講師	丘 陽だまり	連絡先	090-9023-6329	18歳以上	教材費	3,000円 (年間)	会場	コミ					
持ち物	筆記用具			手のひらには視る・聴く・嗅ぐ・味わう・触るなどの人間の五感が全て表れると言われています。ご自身の過去・現在・未来と一緒に探検してみませんか？										

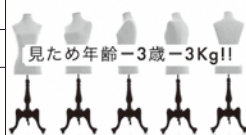
55 くらし	誕生日占い (算命学)			定員	水曜日	6/7	6/21	7/5	8/2	9/6	10/4	10/18	11/1	12/6
				20人	10:00~11:00	1/10	2/7	2/21						
講師	丘 陽だまり	連絡先	090-9023-6329	18歳以上	教材費	3,000円 (年間)	会場	コミ						
持ち物	筆記用具	生年月日から、その人の性格・価値観・適職などをわかりやすく解説していきます。もう一度自分自身を見つめ直し、いかに自分らしく楽しく暮らすかを一緒に学びましょう。												

56 くらし	タロット初級講座 (マルセイユ版) 木曜			定員	木曜日	6/22	7/27	8/24	9/28	10/26	11/30	12/14	1/25	2/22
				10人	19:30~20:30									
講師	西島 亜李亜	連絡先	080-8808-6081	教材費	6,000円 (年間)						会場	ベル		
持ち物	筆記用具	マルセイユ版タロットを使用して、初心者の方からわかりやすく読み方を学んでいきます。日常のお悩み解決に、タロットで人生を明るく過ごしませんか ^^ ♪												

57 くらし	簡単に！楽しく♪学べる手相教室			定員	土曜日	6/24	7/15	7/22	8/26	9/16	9/30	11/4	11/18	11/25
				20人	10:00~11:00	12/23	1/27	2/17						
講師	鈴木 ありす	連絡先	090-9165-4451	18歳以上	教材費	3,000円 (年間)	会場	コミ						
持ち物	筆記用具	初級者向けですのでどなたでも大丈夫です！講座では、オリジナルテキストを使い簡単に楽しく学べる授業を行います。手相を通して自分を見つめてみましょう♪												

58 くらし	NEW プログラミング入門 (Java)			定員	土曜日	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15	7/22	9/9	9/23
				15人	14:00~15:30	10/7	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/17
講師	富張 一郎	連絡先	JavaScratchJP@gmail.com	小学校高学年以上	教材費	1,000円 (年間)	会場	コミまたはベル						
持ち物	ノートパソコン (Windows)、マウス、テキスト『ゼロからわかるJava 超入門 改訂3版』	企業や学校で人気の高いJava (ジャバ) のプログラミングは、文章のようにコードを作ります。プログラミングを楽しみつつ、資格取得も目指しましょう。												

59 くらし	はじめての方位学			定員	日曜日	6/4	7/2	8/13	9/3	10/1	11/5	12/3	1/7	2/11
				15人	10:00~11:00									
講師	丘 陽だまり	連絡先	090-9023-6329	18歳以上	教材費						3,000円 (年間)	会場	コミ	
持ち物	筆記用具	方位とは、その方向に出かけるだけで幸運に導いてくれるものです。引っ越しや旅行などの運氣アップにつながる活用術です。ご自身の知恵袋の一つとして一緒に楽しみましょう。												

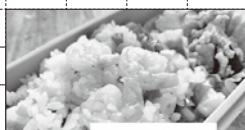
60 くらし	見た目年齢 -3歳-3kg になれる洋服選び			定員	日曜日	6/11	7/9	8/13	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/11
				20人	10:00~11:00									
講師	鈴木 ありす	連絡先	090-9165-4451	18歳以上	教材費						3,000円 (年間)	会場	コミ	
持ち物	なし	あなたは本当に似合う洋服選びをしていますか？骨格スタイル理論を学び、もっと楽しくもっと楽に洋服選びをしていきましょう♪												

61 健康	NEW 「基礎」から学ぶフラダンス			定員	月曜日	6/19	6/26	7/17	7/31	8/21	8/28	9/18	9/25	10/16
				20人	10:00~11:30	10/30	11/20	11/27	12/18	12/25	1/15	1/29	2/19	
講師	川尻 梨華	連絡先	090-5626-9934	教材費	2,000円 (年間)	会場	ベル							
持ち物	Tシャツ、スパッツ	まずは「美しい姿勢」から、健康を意識して楽しく踊りましょう。ステップ、ハンドモーション一つひとつ丁寧に説明します。												

62 健康	初めてのバランスボール			定員	火曜日	6/13	6/27	7/11	7/25	8/29	9/12	9/26	10/10	10/24
				10人	10:00~11:00	11/14	11/28	12/12	12/26	1/9	1/23	2/13		
講師	長崎 五恵	連絡先	090-9188-7520	教材費	500円 (1回ごと)	会場	コミ							
持ち物	動きやすい服装 (ジーンズ不可)、水分、ヨガマット、素足でご参加ください。バランスボールを購入希望の方はご相談ください (5,700円)	正しい基本姿勢をマスターし、体幹を使って弾みます。カラダの内側からエネルギーを作り出し、真の体力をつけましょう！医師から運動制限のある方はご遠慮ください。												

63 健康	健康のための社交ダンス			定員	火曜日	6/13	6/27	7/11	7/25	8/1	8/22	9/12	9/26	10/10
				20人	13:30~15:00	10/24	11/14	11/28	12/12	12/26	1/9	1/23	2/13	
講師	小川 道代	連絡先	090-5619-6261	教材費	500円 (年間)	会場	コミ							
持ち物	動きやすい服装、飲料	運動不足や姿勢、物忘れが気になる方、ストレス解消や友人作り、健康寿命を延ばすために参加してみませんか？ご参加をお待ちしています！！												

※会場 コミ…コミュニティながいずみ、ベル…ベルフォーレ、南部…南部地区センター

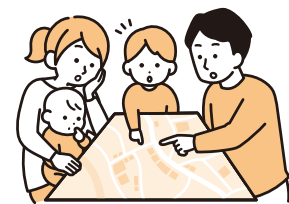
64 健康	NEW	楽しい ハワイアンフラ	定員	火曜日	6/13	6/27	7/11	7/25	8/1	8/22	9/12	9/26	10/10	
			15人	19:00～21:00	10/24	11/14	11/28	12/12	12/26	1/9	1/23	2/13	2/20	
講師	杉山 むつ美	連絡先	090-2340-0437	教材費	3,000円 (年間)	会場	コミ							
持ち物	筆記用具、運動のできる服装、室内シューズ、飲み物			基本ステップ、ハンドモーション、ハワイ語を学びながらハワイアンソングに癒され、ゆったりと楽しく踊りましょう!!										
65 健康		Shall we ダンス?	定員	水曜日	6/7	6/21	7/5	7/19	8/2	8/16	9/6	9/20	10/4	
			20人	14:30～15:30	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20	1/10	1/17	2/7	2/21	
講師	牧野 淳子	連絡先	090-1286-1471	教材費	500円 (年間)	会場	ベル							
持ち物	動きやすい服装 (スカート可)			1年後の自分に期待して、あなたも社交ダンスを始めませんか? ジルバ、ブルース、ルンバ、簡単なステップから無理なく踊れるようレッスンします。興味がある方お勧めです。										
66 健康		フィットネスフラ 午後クラス	定員	水曜日	6/7	6/21	7/5	7/26	8/2	8/30	9/6	9/20	10/4	
			20人	14:00～15:00	10/18	11/1	11/15	12/6	12/20	1/10	1/24	2/7	2/21	
講師	岡本 律子	連絡先	090-3250-7144	18歳以上の女性 教材費	2,000円 (年間)	会場	コミ							
持ち物	Tシャツ、スパッツ、タオル、飲物 (ふた付のもの)			正しい筋肉の使い方、無理なく長く続けていけるエクササイズを通じて、フラのレッスンをします。ハワイアンソングで癒されながら自立できる体づくりをお手伝いします。										
67 健康		フィットネスフラ 夜間クラス	定員	木曜日	6/8	6/29	7/6	7/20	8/3	8/24	9/7	9/28	10/5	
			20人	19:00～20:00	10/12	11/2	11/16	12/7	12/21	1/11	1/25	2/8	2/22	
講師	岡本 律子	連絡先	090-3250-7144	18歳以上の女性 教材費	2,000円 (年間)	会場	コミ							
持ち物	Tシャツ、スパッツ、タオル、飲物 (ふた付のもの)			エクササイズをしながらフラのレッスンをします。筋力体力のアップ、心の免疫力も上げ、講座終了までにフラを1曲マスターします。国際認定講師がお伝えします。										
68 健康		さわやかで楽しい スクエアダンス	定員	土曜日	6/10	7/1	7/22	8/5	8/26	9/23	9/30	10/7	10/14	
			20人	9:30～11:30	11/4	11/25	12/2	12/23	1/6	2/3	2/10			
講師	中田 正和	連絡先	090-4234-0560	教材費	1,000円 (年間)	会場	南部							
持ち物	軽い運動のできる服装、シューズ			音楽に合わせて軽快に歩きながら動き、8人が1チームで踊るマスゲームのようなスポーツです。いつも笑顔いっぱいであとと体を鍛え、健康な身体づくりを目指します。										
69 料理		はじめてのぱん	定員	火曜日	6/6	7/4	8/1	9/5	10/3	11/7	12/5	1/16	2/6	
			10人	9:00～12:00										
講師	高木 博美	連絡先	090-2946-2680	教材費	800円 (1回ごと)	会場	ベル							
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん2枚、45リットルビニール袋、タッパー、カードまたはスケッパー、持ち帰り用カゴ			グループレッスンではなく、自分のパンは自分で作ります。すべての工程を行うので、自宅でもふわふわのパンが焼けるようになります。										
70 料理		和のおやつ	定員	火曜日	6/20	7/18	8/29	9/19	10/17					
			10人	9:00～12:00	11/21	12/19	1/23	2/20						
講師	高木 博美	連絡先	090-2946-2680	教材費	800円 (1回ごと)	会場	ベル							
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん2枚、18cm位小鍋、木杓子、持ち帰り用タッパ			手軽に作れる和のおやつ。どら焼き、ようかんなど季節を味わうお菓子を作ります。										
71 料理		飾り巻き寿司作り 木曜日クラス	定員	木曜日	6/8	7/13	8/10	9/14	10/12	11/9	12/14	1/11	2/8	
			20人	10:00～11:30										
講師	松井 亮子	連絡先	090-2938-7143	小学4年生以下は保護者同伴 教材費	1,000～1,500円 (1回ごと)	会場	ベル							
持ち物	エプロン、ラップ (22cm)、三角巾、巻きす、タッパー、ふきん			見て楽しい食べて美味しい巻き寿司を作ります。大人から子どもまで楽しめる講座です。すべてお持ち帰りなので、プレゼントにも喜ばれますよ。										
72 料理		20分で作る お弁当と美味しいあれこれ	定員	金曜日	6/9	7/7	8/4	9/1	10/6	11/10	12/1	1/5	2/2	
			12人	9:30～12:30										
講師	山田 圭代	連絡先	090-8864-1913	教材費	1,300円 (1回ごと)	会場	ベル							
持ち物	エプロン、三角巾、お手ふきタオル、食器用タオル、筆記具、お弁当箱			作り置きおかずやフライパン調理、キッチン家電、市販の調味料などを使いこなして、あっという間にお弁当を仕上げます。料理がもっと楽しくなる教室です。										

73 料理	旬彩ごはん 夜間クラス			定員 12人	金曜日 18:30~21:00	6/9	7/7	8/4	9/1	10/6	11/10	12/1	1/5	2/2
講師	山田 圭代	連絡先	090-8864-1913	教材費	1,600円 (1回ごと)	会場	ベル							
持ち物	エプロン、三角巾、お手ふきタオル、食器用タオル、筆記具、持ち帰り容器			土曜日クラスと同様のメニューです。忙しい方のために遅刻 OK! 手軽においしい料理を楽しんでください。教室の様子は Facebook : KAYO's kitchen で。										
														
74 料理	飾り巻き寿司作り 土曜日クラス			定員 20人 小学4年生以下は保護者同伴	土曜日 10:00~11:30	6/24	7/15	8/12	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17
講師	松井 亮子	連絡先	090-2938-7143	教材費	1,000~1,500円(1回ごと)	会場	ベル							
持ち物	エプロン、ラップ (22cm)、三角巾、巻きす、タッパー、ふきん			見て楽しい食べて美味しい巻き寿司を作ります。大人から子どもまで楽しめる講座です。すべてお持ち帰りなので、プレゼントにも喜ばれますよ。										
														
75 料理	旬彩ごはん 土曜クラス			定員 12人 小学4年生以上	土曜日 13:30~16:00	6/10	7/22	8/26	9/23	10/28	11/25	12/23	1/27	2/17
講師	山田 圭代	連絡先	090-8864-1913	教材費	1,600円 (1回ごと)	会場	ベル							
持ち物	エプロン、三角巾、お手ふきタオル、食器用タオル、筆記具、持ち帰り容器			旬の素材を使って作りやすく食べやすい料理に挑戦します。栄養や食べ方など食事のあれこれもお伝えします。これから料理を始める方やもう一度料理を学びたい方にぴったりです。										
														
76 料理	おいしいお菓子作り 午前クラス			定員 12人 小学生は親子で参加	日曜日 10:00~12:30	6/25	7/9	7/23	9/3	10/1	11/12	12/10	1/14	2/4
講師	益田 葉子	連絡先	090-3930-1255	教材費	1,500円 (1回ごと)	会場	ベル							
持ち物	エプロン、タッパー大、ふきん2枚			おいしいお菓子作り講座も15年目を迎えます。憧れのお菓子を作ってみませんか? 午前・午後、同じメニューです。今までの様子はブログで紹介しています。										
														
77 料理	おいしいお菓子作り 午後クラス			定員 12人 小学生は親子で参加	日曜日 13:30~16:00	6/25	7/9	7/23	9/3	10/1	11/12	12/10	1/14	2/4
講師	益田 葉子	連絡先	090-3930-1255	教材費	1,500円 (1回ごと)	会場	ベル							
持ち物	エプロン、タッパー大、ふきん2枚			今年度はプリン、ロールケーキ、シャルロット、クグロフ、チョコタルトなど昨年と異なるメニューも予定しています。自分が作ったものを持ち帰りできます。										
														

※会場 コミ…コミュニティながいずみ、ベル…ベルフォーレ、南部…南部地区センター

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。)
※こちらの講座は、見学あるいは開催場所が指定されています。



講座内容	担当課	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。	暮らし環境課 暮らし環境チーム 055-989-5514	20~30人程度。 日程などの事前打合せをお願いします。 ※ビデオの視聴ができる曜日は、月・火・水・金曜日です。
【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ため、選別作業を見学します。	情報戦略室 055-989-2015	20~30人程度。 日程などの事前打合せをお願いします。
【長泉町内町立公共施設見学】 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説明します。	情報戦略室 055-989-2015	20~40人程度。 募集数：3団体 (先着順) 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。 移動手段は団体で対応してください。(バス利用はありません。)

令和
5年度

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させていただきます。下記の講座内容・申込方法をご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

- 開催時間** 9:00～21:00までの間で2時間以内
- 会場** 町内の公共施設・区の公民館など（主催者（申込者）側が準備する）
- 対象** 町内に在住、在勤、在学の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

- 希望する講座と開催予定日時を決めます。
- 開催予定日の1ヵ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。）
- 生涯学習課で配布している受講申請書を提出します。（町ホームページからもダウンロードできます。）
- 生涯学習課から主催者に「受講承認通知書」と必要書類を送付します。
- 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。



町ホームページ

1 希望する講座の決定

2 生涯学習課に連絡・相談

3 生涯学習課に「受講申請書」を提出

4 講座開催の「受講承認通知書」受取り

5 担当課と打合せ

出前講座開催

☆お願い☆

講座終了後、「受講者アンケート」を実施しますので、必ず筆記用具をご持参ください。また、主催者には「出前講座実施報告書」を提出していただきます。

新型コロナウイルスの感染状況により、実施について、変更または中止とする場合があります。

講座内容

No.	講座名・講座内容	担当課
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。	企画財政課 財務契約チーム 055-989-5503
2	【オンライン申請の方法について】 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ったことから、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 ※希望する方には講座当日にマイナンバーカードの申請補助を行います。	情報戦略室 055-989-2015
3	【マイナンバー制度およ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ます。また、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。 ※希望する方には講座当日にマイナンバーカードの申請補助を行います。	企画財政課 企画調整チーム 055-989-5504
4	【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）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。	地域防災課 地域防災チーム 055-989-5505
5	【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。	
6	【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。	

No.	講座名・講座内容	担当課
7	【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が求められることが多く増え、今後もその機会が増えると思われます。 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。	住民窓口課 総合窓口チーム 055-989-5509
8	【国民健康保険などのしくみ】 「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。	福祉保険課 保険年金チーム 055-989-5513
9	【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。	
10	【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。	福祉保険課 福祉チーム 055-989-5512
11	【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。	
12	【障がい児（者）に対する福祉サービスについて】 障害者総合支援法が施行され、障がい者に対する福祉サービスが大きく変わりました。利用者の視点から各種サービスについて説明します。	
13	【障害者差別解消法について】 障害者差別解消法の概要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	【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・医療等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・権利擁護等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。	長寿介護課 高齢者支援チーム 055-989-5537
16	【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。	
17	【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。	
18	【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。	
19	【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ことや、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共有する取り組みのことを「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。	
20	【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。	健康増進課 健康企画チーム 055-989-5575
21	【育児講座】 保健師・栄養士による「子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。	健康増進課 母子保健チーム 055-986-8760
22	【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」	健康増進課 成人保健チーム 055-986-8769
23	【食育講座】 「簡単にできる子どものおやつづくり」「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に、管理栄養士が講話や調理実習を行います。	

No.	講座名・講座内容	担当課
24	【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。	健康増進課 成人保健チーム 055-986-8769
25	【長泉町健康増進計画の推進に向けて】 長泉町健康増進計画策定の目的や内容、健康領域「食生活、運動、休養・こころ、たばこ・アルコール、歯、健康管理」ごとの目標を説明し、計画の推進に向けた活動についてグループワークやワークショップなどを行い、地域や個人が実践できる健康づくりを考える場を提供します。	健康増進課 成人保健チーム 055-986-8769
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。	建設計画課 計画チーム 055-989-5520
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。	建設計画課 計画チーム 055-989-5520
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。	工事管理課 施設維持チーム 055-989-5518
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。	くらし環境課 くらし環境チーム 055-989-5514
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。	くらし環境課 くらし環境チーム 055-989-5514
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。	上下水道課 管理チーム 055-989-5524
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関わりについて説明します。	上下水道課 管理チーム 055-989-5524
33	【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。	教育推進課 学校教育チーム 055-989-5529
34	【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。	こども未来課 子育て支援チーム 055-989-5573
35	【児童虐待について】 児童虐待の現状および虐待に至る過程、要因やリスクについて説明するとともに、孤立家庭をなくするための地域交流や、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 子育て支援チーム 055-989-5573
36	【長泉町の保育について】 町では、町立保育園・幼稚園・認定こども園に在園する子どもたちが、園生活を充実して送ることを目的に、共通の「幼児教育カリキュラム」を作成しました。カリキュラムをもとに、幼児期に育ってほしい10の姿を目指し、各園の環境に合った保育を行っています。子どもたちが生き生きと活動している様子を子育てコンシェルジュの目線で紹介します。また、各家庭のニーズに合った園選びなどを紹介します。	こども未来課 こども保育チーム 055-989-5528
37	【生涯学習とまちづくり】 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。	生涯学習課 生涯学習チーム 055-986-2289
38	【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、共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 生涯学習チーム 055-986-2289
39	【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 文化財展示館 055-986-9209
40	【読み聞かせ講座】 長泉町子どもの読書習慣づくり実行委員会から講師を派遣し、児童（幼児～中学生）対象の読み聞かせを実施します。 また、大人を対象に読み聞かせの方法や選書方法などについてもアドバイスします。	生涯学習課 町民図書館 055-988-7801
41	【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。	生涯学習課 井上靖文学館 055-986-1771

令和
5年度

いちばん星みつけた★

～長泉町人材リスト一覧～

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生かすことができる方で、人材リストの趣旨に賛同され、一覧への掲載を承諾いただいた方です。(敬称略)

人材リストの 活用のしかた

- 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。

種類	No.	講義内容	講師名	種類	No.	講義内容	講師名
教育・生活	1	日本古典文学	秋津 温	音楽・趣味・美術・工芸	24	ぱっかん くす玉作り ワーク	鈴木多希子
	2	子育て講座	杉山奈津子		25	手芸	大和ちひろ
	3	フランス語	関野 愛		26	紙ひも手芸	高田 幸子
	4	英語	井出ひろみ		27	占い	西島亜李亜
	5	英語	杉山 あや		28	ディンプルアートカラー	久保田さなえ
	6	お金の知識	杉山 あや		29	陶芸の粘土遊び体験	青野真由美
	7	スペイン語	モンパ ル ステ		30	木の実を使って作品を作ろう	渡邊 由美
	8	きもの着付け・礼法	高松 和恵		31	カラーコーディネート	伏見佐幸子
	9	料理・栄養	松井 亮子		32	ヨガ	井出ひろみ
	10	マネー教育	鳥居 麗子		33	ヨガ	鈴木多希子
	11	プログラミング	富張 一郎		34	フィットネスフラ	岡本 律子
	12	SNS 活用	初芝 綾夏		35	健康・運動	柴田 君代
書道	13	書道	井上 鐘硯	スポーツ・健康	36	健康・運動	鈴木 尚美 マイケルCスミス
	14	書道	櫻井 日吉		37	体操・レクリエーション	内藤ルミ子
	15	書道	長島はるみ		38	テーピング指導	山口 衛
音楽・趣味・美術・工芸	16	謡曲	富岡啓太郎		39	ダンスフィットネス	伊海 愛望
	17	ホリスティックアロマセラピー	川口由紀子		40	競技かるた	川瀬奈津美
	18	フラワーアレンジメント	鈴木 和子		41	関節トレーニング	栗栖 大輔
	19	フラワーアレンジメント	土屋 洋子		42	子どもの運動神経の土台をつくる	栗栖 大輔
	20	華道・フラワーアレンジメント	入戸野恭子		43	ペタンク	加藤 薫
	21	ワインのコーチ	関野 愛		44	気功	千葉 直子
	22	コミュニケーション (笑い文字 初級講座)	鈴木多喜子		45	ストレス・運動不足解消	蘭田 周子
	23	コミュニケーション (笑い文字 実演会)	鈴木多喜子				

令和
5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い合わせください。
また、掲載を希望される団体は生涯学習課までお問い合わせください。



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	毎週火・水・木・金・土曜日	自宅(上土狩)他	055-986-4103
2	書道	櫻井 守山	守山会	毎週月・火・木・金・土曜日	ベルフォーレ 自宅 (南一色)	055-986-4699
3	書道	長島はるみ	長島書道教室	毎週火・木・土曜日	自宅 (本宿)	090-4467-9103
4	丹田呼吸と尺八	米谷 崇男	溪聲会	入会希望者との相談に応じます		090-5852-1544
5	弓道	寺田 勢至	長泉弓道愛好会	毎週月曜日～土曜日	長泉町 弓道場	090-1996-2095
6	ウォーキング	橋本 輝雄	長泉五十雀散歩会	毎週1回第3日曜日	県内外の野山	055-987-5259