

# 教養講座 回覧

**申込期間** 3月22日火～4月22日金

**受講料支払期間** 選考結果通知以降～該当講座初回まで。

**注意**

- ・年間を通して学ぶ講座です。
- ・複数講座を受講する場合は、1人3講座までとします。
- ・当方から選考結果通知後、私用による取消はできませんのでご注意ください。
- ・申込み多数の場合、裾野市民優先の上、抽選となります。

## コロナ太りを撃退！ 全身燃焼フィットネス

全 35回 定員 25名

日程 5/10～2/28

毎週(火) 19:30～21:00

有酸素運動やエクササイズを組み合わせながら、楽しく全身を動かし、ココロもカラダもスッキリしていきます！

料金 14,000円

講師 保谷 久美子



## 若さと健康を保つ 欲張りエクササイズ

全 18回 定員 25名

日程 6/3～2/17

第1・3(金) 10:00～11:30

ヨガ、ピラティス、フラフープなど色々なフィットネスプログラムを体験できます。身体を動かす習慣を付けることによって心身ともに健康な状態を目指しましょう！

料金 7,200円

講師 鍵山 友紀子



## なつメロで 頭と体と心が蘇る表現体操

全 18回 定員 25名

日程 5/17～2/21

第1・3(火) 10:00～11:30

唱歌や昭和歌謡など懐かしい名曲のリズムに合わせて普段使っていない体の様々な部位を動かします。体を無理なく動かす有酸素運動ですので、長く続けることができ、生活の中で生きてきます。

料金 7,200円

講師 石川 静恵



## Zumba

全 18回 定員 25名

日程 5/19～3/16

第1・3(木) 10:00～11:30

ラテン系の音楽に合わせて、楽しくカロリー消費！様々なステップを覚えながら筋力アップと持久力の向上を目指します。

料金 7,200円

講師 小松 風香



## KIDS DANCE

全 18回 定員 25名

日程 5/19～3/2

第1・3(木) 18:00～19:00

最初は軽いステップから学びますが、続けることによってリズム感、柔軟性を身に付け楽しく踊れるようになることを目指します。柔軟性や筋力をつける為、ストレッチや筋トレも行います。

料金 7,200円

対象 小学生～中学生  
講師 ASKA



## 笑って笑って 脳リフレッシュ

全 10回 定員 25名

日程 5/12～2/9

第2(木) 10:00～11:10

笑いヨガや脳リフレッシュゲーム、タッチングなどを行います。「笑う」ことによって、大量の酸素を身体と脳に運び、健康維持、介護予防を目指しましょう！

料金 4,000円

講師 裾野ラフタークラブ



## はじめての 健康麻雀

全 18回 定員 20名

日程 5/27～3/9

第2・4(金) 10:30～12:00

脳年齢を若く保ちたい方におすすめの初心者向けの麻雀教室です。点数計算ができるのが目標です。実践を交えながら御一緒に楽しみましょう。

料金 7,200円

テキスト ドリル代 卓上タレ代  
教材費 3,300円 1,320円 3,600円/年間

講師 藤田 麻里



## 着付け

全 18回 定員 10名

日程 5/17～11/22

第1・3・4(火) 10:00～12:00

着物の基本的な知識を学び、ゆかたから外出着まで1人で着装し、いろいろな帯結びをTPOに合わせて結べるようになります。

料金 7,200円

講師 石井 光江



## 筆ペン

全 18回 定員 20名

日程 5/19～2/16

第1・3(木) 9:10～10:30

手軽に使える筆ペンで字の向上を目指します。基本の点画を中心に楷書体をきれいに書いていきます。

料金 7,200円

教材費 800円/年間  
講師 真崎 綾乃



## 古典文学

全 18回 定員 20名

日程 5/17～3/7

第1,3(火) 10:00～11:30

古典文学を、分かり易くかつ楽しくお話します。前半は「伊勢物語」を、後半は「万葉集」を取り上げます。

料金 7,200円

教材費 1,000円/年間  
講師 秋津 温



## お菓子作り

全 10回 定員 16名

日程 5/14～3/11

第2(土) 9:00～12:00

お菓子作りの基本的な作業や材料について学びます。簡単なおやつから本格的なお菓子まで、お互いに協力し合い、楽しく学んでいきましょう！

料金 4,000円

材料費 8,000円/年間  
講師 藤島 逸子



## 手軽に作る ごちそうごはん

全 10回 定員 16名

日程 5/12～3/9

第2(木) 9:30～12:30

ちょっぴり贅沢な献立を、家庭でも作りやすいレシピで紹介いたします。美味しく簡単だから、つい作りたくなるお料理が盛りだくさんです。

料金 4,000円

材料費 13,000円/年間  
講師 山田 圭代



## フラワー アレンジメント

全 10回 定員 12名

日程 5/6～3/3

月1回(金) 10:00～12:00

美しい花をより美しく、季節を感じるアレンジメントで癒されたり、気持ちをアップし、花のある暮らしを楽しみましょう！

料金 4,000円

材料費 2,000～3,000円/回  
講師 入戸野 恭子



**対象**

講座の内容に対して初心者であり、原則として全日程出席可能な方。

**申込方法**

- ①生涯学習センター窓口で申込用紙を提出
- ②FAXで申込用紙を送信(必ず着信確認をお願いします)
- ③ホームページの申込みフォームを送信 ※当方から3日以内に受付確認の連絡が無い場合は、お電話でご確認ください。

**費用**

受講料お支払い後の返金は致しません。表示金額はすべて税込です。講座毎の受講料に加え、別途教材費等が必要となる講座もございます。また、道具等必要なものは受講者負担となります。

**注意**

- ・ご来館の際、マスクのご着用、当日の体温申告等、新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力をお願いします。
- ・一定の人数が集まらない場合や感染状況等により、開講しない場合や日程が変更になる場合もございます。
- ・開講後、途中から受講を希望される方は、ご相談ください。・画像はイメージです。

**主催**

裾野市生涯学習センター ☎055-992-3800 開館時間 8:30～21:30

〒410-1102 静岡県裾野市深良435番地 休館日 第2・4月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)

