

2023
年度

教養講座

回覧

申込期間 3月28日(火)～4月21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。
- ・申込み多数の場合、裾野市民優先の上、抽選となります。
- ・私用により途中での退会は、ご返金は出来かねます。ご了承ください。

楽しいエアロビクス

全 18回 定員 25名

日程 6/6～2/27

第1,3(火) 19:30～21:00

全身運動で健康寿命アップ!

料金 7,200円
材料費 なし
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 6/13～2/27

第2,4(火) 13:30～15:00

身体を動かす習慣を付け、エクササイズを行うことによって心身ともに健康な状態を目指し、いろいろなフィットネスプログラムを体験しましょう!

料金 7,200円
材料費 なし
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 6/2～3/1

第1,3(金) 10:00～11:30

唱歌や昭和歌謡など懐かしい名曲のリズムにのっ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の中で続けることができ、生活の中で活かれます。

料金 7,200円
講師 石川 静恵



Zumba

全 18回 定員 25名

日程 6/1～2/29

第1,3(木) 10:00～11:30

メレンゲ・サルサ・クンビア・レグトンなどZUMBAのメインのステップと、世界の様々なステップを習得し、筋力アップと持久力の向上を目指します。

料金 7,200円
材料費 なし
講師 飯樋 久美



笑って笑って 脳リフレッシュ

全 10回 定員 25名

日程 6/8～3/14

第2(木) 10:00～11:10

笑いヨガや脳リフレッシュゲームなどを行います。「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
材料費 なし
講師 裾野ラフタークラブ



Let's sing a song

全 6回 定員 15名

日程 6/11～11/19

月1回(日) 10:00～11:00

皆が聞いたことがあるような英語の歌を歌い、歌の意味や英語の発音の仕方を一緒に学びましょう。

料金 2,400円
材料費 500円
講師 吉野 いずみ



はじめての 健康麻雀

全 18回 定員 20名

日程 6/9～2/23

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
材料費 テキスト・卓など 8,220円
講師 藤田 麻里



着付け

全 18回 定員 10名

日程 5/23～12/5

第1,3,4(火) 10:00～12:00

着物の基本的な知識を知り、浴衣から外出着までを、一人で着装し、いろいろな帯結びを結べるように学びましょう。

料金 7,200円
材料費 なし
講師 石井 光江



筆ペン

全 18回 定員 15名

日程 5/25～2/22

第2,4(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
講師 真寄 綾乃



古典文学

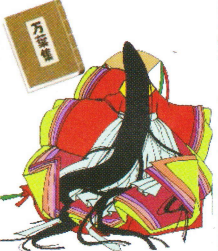
全 18回 定員 20名

日程 6/6～3/5

第1,3(火) 10:00～11:30

日本の古典文学をわかりやすく、かつ楽しくお話しします。前半は「万葉集」を、後半は「枕草子」を取り上げます。

料金 7,200円
材料費 1,000円/年
講師 秋津 温



お菓子作り

全 10回 定員 15名

日程 5/27～3/9

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ながら、簡単なおやつから本格的なお菓子まで、楽しく学んでいきましょう。

料金 4,000円
材料費 10,000円/年
講師 藤島 逸子



手軽に作る ごちそうごはん

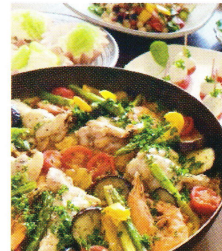
全 10回 定員 16名

日程 5/25～3/14

第2(木) 9:30～12:30

いつもの料理をワンランクアップさせるコツやプラスアルファの食材を使ったこだわりの献立を紹介いたします。

料金 4,000円
材料費 16,000円/年
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 5/26～3/1

月1回(金) 10:00～12:00

美しい花をより美しく季節や行事の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



KID'S DANCE

全 14回 定員 25名

日程 10/5～2/22

毎週(木) 18:00～19:00

音楽にあわせ、体いっぱい表現することで基本的なダンスステップの習得はもちろん体力づくりや身体能力の向上リズム感や柔軟性を身に付けることができます。

料金 5,600円
講師 ASKA



お申込みは、裏面の用紙に記入の上窓口へ直接かFAXで提出してください。ホームページからの申込みもできます。

主催・お問合せ・お申込み

裾野市生涯学習センター

Tell 055-992-3800

Fax 055-992-4047

開館時間:8:30～21:30

休館日:毎週月曜日

(月曜日が休日にあたる場合はその翌日)



2023年度 裾野市生涯学習センター教養講座 申込用紙

フリガナ			受講生が未成年の場合のみ記入	
氏名			保護者 氏名	
住所	〒			
メールアドレス				メールでの通知連絡 可 / 不可
ご自宅 TEL		年齢	歳	性別
携帯 TEL		FAX		
市外在住 の方のみ	フリガナ			
	勤務先 学校等			
	所在地			
希望講座	1			
	2			
	3			
同意 事項	お申込みの個人情報は裾野市生涯学習センター教養講座での利用について同意頂けたものと致します			
備考				

※申込み用紙は、裾野市公式ホームページからダウンロードして頂くか、生涯学習センター・深良支所・富岡支所・須山支所等に設置してある申込み用紙をお使いください。

※お申込み方法は、申込み用紙に記載し生涯学習センター窓口にお持ち頂くか、ファックスで送信してください。(電話で送信の確認をお願いします)または右記の二次元コードを読み取りLOGOフォームでお申し込みください。(当方から3日以内に受付確認の返信が無い場合はお電話でご確認ください)



- ・対象は、講座の内容に対して初心者であり、原則として全回出席可能な方です。
- ・次の講座は同時時間帯での開講となっておりますので、お申し込みの際はご注意ください。
(Zumba・笑って笑って脳リフレッシュ・筆ペン・手軽に作るごちそうごはん)
(着付け・古典文学)
(なつメロで頭と体と心が蘇る表現体操・はじめての健康麻雀・フラワーアレンジメント)
- ・複数講座を受講する場合は、1人3講座までとします。
- ・申込多数の場合、抽選となります。また、抽選となった場合、市内在住の方が優先となります。
- ・選考結果は申込〆切り後、5月中旬ごろまでに通知いたします。
- ・受講料は結果通知以降、各講座初回までに全回分をお支払いください。お支払い後の返金は致しません。
- ・講座毎の受講料に加え、別途教材費等が必要に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。
- ・一定の人数が集まらない場合や感染状況等により、開講しない場合等、日程が変更になる場合もございます。
- ・広報等で使用するため、講座開催中の撮影をさせていただくことがあります。予めご了承ください。

申込期間:3月28日(火)から4月21日(金)まで (KID'S DANCEを除く)

裾野市生涯学習センター 裾野市深良435 Tel055-992-3800 Fax055-992-4047
開館時間8:30~21:30 休館日毎週月曜日(月曜日が休日にあたる場合はその翌日)