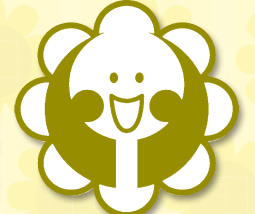


分類	No	講座名	講師名	日程	曜日	時間	会場	受講料	教材費等	定員
	113	骨格と筋肉を作るダンベル体操	鶴峰亜子	10/8 10/22 11/12 11/19 11/26 12/3 12/10 12/17 1/7 1/21	火	14:30~15:30	体会	8,000	500 (レンタル代)	10
	114	やさしいツボ健康法!	富田まな	10/5 10/19 11/16 12/7 12/21 1/18 2/1 2/15 3/1 3/15	土	10:00~11:30	カラバ	8,000	1,200 (テキスト代)	10
	115	立腰体操で整体いらずのわたしになりたい!①	横井伸幸	10/10 11/14 12/12 1/9 2/13 3/13	木	13:30~15:00	カラバ	4,800	0	20
	116	立腰体操で整体いらずのわたしになりたい!②	横井伸幸	10/17 11/21 12/19 1/16 2/20 3/6	木	13:30~15:00	カラバ	4,800	0	20
	117	簡単なびのびストレッチ	柴田珠希	10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7 2/21 3/7 3/21	金	9:30~10:30	体会	8,000	0	16
	118	ストレッチ体操とリラクセスヨガ	岡本美穂	10/8 10/22 10/29 11/12 11/26 12/10 1/14 1/28 2/25 3/11	火	10:00~11:00	カラバ	8,000	0	25
	119	男性のための体幹ストレッチ(自分のペース)	本田由美	10/10 10/24 11/14 11/28 12/12 1/9 1/23 2/13 2/27 3/13	木	9:20~10:30	カラバ	8,000	1,000 (レンタル代)	20
	120	何歳からでもはじめる体幹トレーニング	本田由美	10/10 10/24 11/14 11/28 12/12 1/9 1/23 2/13 2/27 3/13	木	10:50~12:00	カラバ	8,000	1,000 (レンタル代)	25
	121	肩こり・腰痛・尿漏れに向き合う健康体操	本田由美	10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7 2/21 3/7 3/21	金	13:20~14:30	体剣	8,000	1,000 (レンタル代)	20
	122	整体師による骨盤ケア(産後から熟年まで)	Narumi	10/6 10/20 11/17 12/1 12/15 1/19 2/2 2/16 3/2 3/16	日	10:30~11:30	カラバ	8,000	3,000	10
	123	骨盤調整・股関節ケアストレッチ(月・カラット)	SAORI	10/7 10/21 11/18 12/2 12/16 1/6 2/3 2/17 3/3 3/17	月	13:45~14:45	カラバ	8,000	0	20
NEW	124	骨盤調整・股関節ケアストレッチ(火・福祉体育館)	SAORI	10/29 11/19 12/3 12/17 1/7 1/21 2/4 2/18 3/4 3/18	火	9:30~10:30	体剣	8,000	0	20
	125	バランスボールで姿勢改善エクササイズ	SAORI	10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 1/31 2/7 2/21 3/7	金	9:30~10:30	カラバ	8,000	4,000 (レンタル代)	15
	126	初めての中高年のためのボンボンダンス	鈴木純子	10/17 11/7 11/21 12/5 12/19 1/16 1/30 2/6 2/20 3/6	木	10:00~11:15	体会	8,000	0	15
	127	中高年のための楽しいボンボンダンス	鈴木純子	10/17 11/7 11/21 12/5 12/19 1/16 1/30 2/6 2/20 3/6	木	13:30~14:45	体会	8,000	2,100 (ボンボン代)	15
	128	かんたん水中ウォーキング	家治英明(コパン)	10/5 10/19 11/2 11/16 12/14	土	11:20~12:00	コパン	4,000	0	12
	129	リズムダンスで楽しい健康体操を!	小代逸子	10/16 11/20 12/18 1/15 2/19	水	13:30~15:30	体剣	4,000	0	25
	130	健康づくり~日舞でフィットネス	小代逸子	10/26 11/23 12/21 1/25 2/22	土	13:30~15:30	館	4,000	0	10
	131	やさしい太極拳①	村上直子	10/7 10/21 11/18 12/2 12/16 1/20 2/3 2/17 3/3 3/17	月	9:15~10:45	カラ多	8,000	0	18
	132	やさしい太極拳②	村上直子	10/7 10/21 11/18 12/2 12/16 1/20 2/3 2/17 3/3 3/17	月	11:00~12:30	カラ多	8,000	0	18
	133	やさしいピラティス	佐藤幸子	10/9 10/23 11/13 11/27 12/11 1/8 1/22 2/12 2/26 3/12	水	10:00~11:00	体柔	8,000	700	30
	134	体が硬くてもできるヨガストレッチ	KAORI	10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7 2/21 3/7 3/21	金	19:00~20:10	体会	8,000	0	18
	135	ココロのバランスヨガ呼吸と瞑想	深津美香	10/28 11/11 11/25 12/9 12/23 1/20 1/27 2/10 3/10 3/24	月	19:30~20:30	カラバ	8,000	0	17
	136	【至福】の寝落ちヨガ	MIKA	10/5 10/19 11/2 11/16 12/7 12/21 1/18 2/1 2/15 3/1	土	19:15~20:15	体会	8,000	0	15
	137	元気になる全身調整ヨガ①	川井恵里子	10/16 11/6 11/20 12/4 12/18 1/15 2/5 2/19 3/5 3/19	水	9:30~10:30	体柔	8,000	0	20
	138	元気になる全身調整ヨガ②	川井恵里子	10/16 11/6 11/20 12/4 12/18 1/15 2/5 2/19 3/5 3/19	水	10:45~11:45	体柔	8,000	0	20
	139	やさしいヨガ①	ハル	10/12 10/26 11/30 12/14 1/11 1/25 2/8 2/22 3/8 3/22	土	9:15~10:25	カラバ	8,000	0	20
	140	やさしいヨガ②	ハル	10/12 10/26 11/30 12/14 1/11 1/25 2/8 2/22 3/8 3/22	土	10:45~11:55	カラバ	8,000	0	20
	141	心と身体にやさしいヨガ(ハタヨガ)朝①	鈴木悦子	10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11	水	9:20~10:30	カラバ	8,000	0	20
	142	心と身体にやさしいヨガ(ハタヨガ)朝②	鈴木悦子	10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11	水	10:50~12:00	カラバ	8,000	0	20
	143	心と身体にやさしいヨガ(ハタヨガ)夜	鈴木悦子	10/9 10/16 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 12/11	水	19:15~20:25	カラバ	8,000	0	20
NEW	144	リズムYOGAしよう!~小学生も可	橋本なおこ	10/11 10/25 11/8 11/22 12/13 1/10 1/24 2/14 2/28 3/14	金	18:00~19:00	南大	8,000	0	20
	145	姿勢改善ストレッチボール	鈴木悦子	10/11 11/8 12/13 1/10 2/14 3/14	金	13:30~14:30	カラバ	4,800	600 (レンタル代)	15
	146	だったらはじめよう~バレエトレーニング~	KASUMI	11/8 11/22 12/13 1/10 1/24 2/14 2/28 3/14	金	10:00~11:10	カラバ	6,400	0	15
	147	ボディラインが変わる!ミラクルストレッチ	山下ひろみ	10/8 10/22 11/12 11/26 12/10 12/24 1/28 3/11 3/18 3/25	火	19:00~20:15	体会	8,000	1,600	20
	148	たのしいフラダンス	永尾洋子	10/17 11/7 11/21 12/5 12/19 1/16 1/30 2/6 2/20 3/6	木	10:30~11:30	カラバ	8,000	600	25
	149	はじめて出会うフラダンス	早川志津絵	10/15 11/5 11/19 12/3 12/17 1/7 1/21 2/4 2/18 3/4	火	13:10~14:10	カラ多	8,000	0	20
	150	今からでもできる!フラダンス	山下ケアラニひろみ	10/15 11/5 11/19 12/3 12/17 1/7 1/21 2/4 2/18 3/4	火	19:00~20:15	カラ多	8,000	0	20
	151	はじめてのエアロビを楽しもう	柴田珠希	10/11 10/25 11/8 11/22 12/13 1/10 1/24 2/14 2/28 3/14	金	10:45~11:45	体会	8,000	0	20
	152	簡単エアロビクスを楽しもう(経験者)	柴田珠希	10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7 2/21 3/7 3/21	金	10:45~11:45	体会	8,000	0	20
NEW	153	かんたんキックボクシング&ストレッチ(月・カラット)	KYON	10/7 10/21 11/18 12/2 12/16 1/6 1/20 2/3 2/17 3/3	月	10:00~11:00	カラバ	8,000	0	20
	154	かんたんキックボクシング&ストレッチ(水・福祉体育館)	KYON	10/9 10/23 11/13 11/27 12/11 1/8 1/22 2/12 2/26 3/12	水	10:30~11:30	体剣	8,000	0	20
NEW	155	ゆるく楽しむ空手(初級)~小学3年生から可	りゅうた	10/7 10/21 11/18 12/2 12/16 1/6 1/20 2/3 2/17 3/3	月	19:00~20:30	カラ活4北	8,000	2,500	20
	156	HIP HOP入門(小学生も可)	KOJI	10/1 10/29 11/19 12/3 12/17 1/7 1/21 2/4 2/18 3/4	火	19:30~20:45	体会	8,000	0	20
NEW	157	大人のためのHIP HOPダンス	KOJI	10/28 11/11 11/25 12/9 12/23 1/27 2/10 3/10 3/24 3/31	月	10:30~11:30	カラバ	8,000	0	20
	158	ZUMBA~世界の音楽で楽しく踊りましょう!	原久美子	10/28 11/11 11/25 12/9 12/23 1/20 1/27 2/10 3/10 3/24	月	13:30~14:30	カラバ	8,000	0	20
	159	美☆豊☆癒のベリーダンス	Lisa	10/5 10/19 11/16 12/7 12/21 1/18 2/1 2/15 3/1 3/15	土	10:00~11:15	カラ多	8,000	0	15

健康・体操

令和6年度 とよあけ市民大学

「ひまわり」後期講座



申込み 右記の往復はがきの書き方を参照し、往復はがき、または市民大学「ひまわり」の往復はがきにて1講座につき1枚(1人)でお申し込みください。受講料は返信はがきにてお知らせしますので期日までに口座へ振り込みをお願いいたします。一度納入された受講料は原則返金いたしません。豊明市外にお住まいの方もお申込できます。
切 8月16日(金)(当日消印有効)(講座に空きがあれば追加申込可)
詳細 持ち物、講座内容、楽器レンタル代、子どもの対象年齢についてはホームページでご確認ください。
教材費 講座初日に直接講師に現金でお支払いください。
その他 諸事情により会場、日程を変更する場合があります。



- 受講決定通知は9月初旬までに発送予定です。9月5日(木)までに返信はがきが届かない場合は事務局までご連絡ください。
- 改めて講座案内はしませんので返信はがきを当日まで大事に保管してください。
- 申し込み多数の場合は抽選になる場合もあります。希望者が10人未満の講座は開講しない場合もあります。
- 講座決定後、必要に応じ連絡のため、講師へ受講生の連絡先をお知らせします。
- キャンセルされる場合は必ず連絡をお願いします。
- 講座見学(30分無料)、講座体験(1回¥1,000+教材費)をご希望の方は事務局までご連絡ください。
- 託児はございませんので、よろしくお祈りします。

市民大学ひまわりの公式LINEに登録お願いいたします



新規講座のお知らせ、体験フェスティバル・YUCACYの情報、申込方法、締め切り等をお知らせいたします。

キャンセルポリシーのお知らせ

- 9月13日(金)(振込締切日)以前でのキャンセルは受け付けます。
- 詳細につきましては返信はがきでご確認ください。

体験してみよう!

分類	No	講座名	講師名	日程	曜日	時間	会場	受講料	教材費	定員
体験	1	美家の相続で後悔しない秘訣を学ぶ	後藤 明	11/25 12/2 12/9	月	10:00~12:00	カラ活1北	2,400	0	12
	2	何がいけないの!? 片付け迷子克服講座	野村まさみ	10/8(活1北) 11/5 12/3	火	10:00~11:30	カラ活4北	2,400	500	10
	3	片づけから始める明るい生前整理	野村まさみ	10/11 11/8 12/6(4北)	金	10:00~11:30	カラ活1北	2,400	500	10
	4	パーソナルカラーで自分色の発見!	二村かおり	10/22	火	10:00~12:00	カラ活1北	800	500	10
	5	女性に人気の骨格診断!	二村かおり	11/12	火	10:30~12:00	カラ活1北	800	300	10
	6	糸かけアート(小学3年生以上可)	和田庸子	10/5	土	10:00~12:00	カラ活1北	800	500	12
	7	はじめてのクラフトテープ~北窓星オーナメント	成田エコ	11/6	水	9:30~11:30	カラ活3北	800	700	10
	8	おしゃれなしめ縄リースを作ろう!	雷田結衣	11/30	土	9:30~12:00	カラ活1南	800	3,500	20
	9	おしゃれな門松飾りを作ろう!	雷田結衣	12/7	土	9:30~12:00	カラ活4北	800	3,000	20
	10	自分だけのコサージュを作ろう!	後藤あづさ	2/6	木	10:00~11:30	カラ活2北	800	1,500	10
	11	季節のお花でハンギングバスケット!初めて	後藤あづさ	12/5	木	10:00~12:00	カラ活2北	800	3,300	10
	12	季節のお花でハンギングバスケット!植替え	後藤あづさ	12/12	木	10:00~12:00	カラ活2北	800	2,500	10
	13	心躍る可愛い寄せ植えを作ろう! 共生社会課共催講座	後藤あづさ	10/8 11/5 12/10	火	10:00~11:45	カラ活2南	2,400	4,500	15
	14	基本のシフォンケーキ作り	大村千香子	12/21	土	9:45~12:15	カラ調	800	1,500	14
	15	応用のシフォンケーキ(抹茶) 共生社会課共催講座	大村千香子	3/8	土	17:00~19:30	カラ調	800	1,800	14
	16	シュトーレンを作ろう (パン作り経験者)	大村千香子	12/21	土	13:00~16:00	カラ調	800	2,500	12
	17	パレンティンチョコ作り (生チョコ作り)	大村千香子	2/1	土	9:45~12:30	カラ調	800	2,300	12
	18	カンタンみそ作り(午前)	大村千香子	3/8	土	10:00~12:00	カラ調	800	3,000	18
	19	カンタンみそ作り(午後)	大村千香子	3/8	土	13:00~15:00	カラ調	800	3,000	18
	20	初めてのパン作り&スープ作り(火)	大村千香子	10/8 11/12 12/10	火	9:45~12:30	カラ調	2,400	4,000	12
	21	初めてのパン作り&スープ作り(土)	大村千香子	10/19 11/16 1/18	土	17:30~19:45	カラ調	2,400	4,000	12
	22	やさしい薬膳料理~参鶏湯で冬も元気に	森 文見	12/6	金	13:00~16:00	カラ調	800	700	24

往復はがきの書き方!!

※1講座1枚でお申し込みください。親子講座はお子様のお名前、生年月日も記入してください。

往信(表)	返信(裏)
<p>63 470-1131 往信 とよあけ市民大学「ひまわり」事務局</p>	<p>豊明市二村台1丁目27 「カラット」内 ※返信はあつた 記入しなさい ※返信はあつた 記入しなさい</p>
返信(表)	往信(裏)
<p>63 返信 あなたの郵便番号 あなたの住所 あなたの名前</p>	<p>①講座番号・講座名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ※親子講座はお子さまの名前(ふりがな)も ⑤生年月日 ※親子講座はお子さまの生年月日も ⑥携帯番号または電話番号 ⑦受講証のある方は学籍番号</p> <p>※市販の往復はがき、または専用はがき(事務局、福祉体育館、市役所 生涯学習課、図書館、文化会館、公民館等にございます)でお書きください。</p>

会場

カラ調	共生交流プラザ「カラット」調理室	体会	豊明市福祉体育館 会議室
カラバ	共生交流プラザ「カラット」パフォーマンススタジオ	体剣	豊明市福祉体育館 剣道場
カラ多	共生交流プラザ「カラット」多目的室	体柔	豊明市福祉体育館 柔道場
カラ研	共生交流プラザ「カラット」研修室	勅和	勅使会館 和室A
カラ活1北~5北	共生交流プラザ「カラット」活動室1北~5北	樺庵	豊明市文化会館 樺庵
カラ活1南~2南	共生交流プラザ「カラット」活動室1南~2南	門先集会	門先町内会集会所
コパン	コパスイミングスクール豊明	館	鏡区民会館
南大	南部公民館 大会議室		

市 民 講 座 ！

分類	No	講座名	講師名	日程	曜日	時間	会場	受講料	教材費等	定員
親子・子育て	23	赤ちゃんと一緒に!! ママのための産後ケア講座	SAORI	10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 1/31 2/7 2/21 3/7	金	10:45~12:00	カラバ	8,000	4,000 (レンタル代)	15組
	24	保育士が教える ベビーマッサージと産後ヨガ	橋本なおこ	10/11 11/8 12/13 1/10 2/14	金	10:00~11:00	カラ活4北	4,000	0	10組
	25	親子でリトミック&ふれあいマッサージ	佐藤幸子	10/7 10/21 11/18 12/2 12/16 1/6 1/20 2/3 2/17 3/3(5北)	月	10:00~11:00	カラ活4北	8,000	0	10組
	26	はじめてのベビーサイン	上野規子	10/24 11/28 12/19 1/23 2/27 3/27	木	10:45~11:45	カラ活5北	4,800	5,500	10組
	27	「もっと!!」ベビーサイン	上野規子	10/24 11/28 12/19 1/23 2/27 3/27	木	9:30~10:30	カラ活5北	4,800	500	10組
	28	親子のびのびリズム体操 (よちよち~3歳)	上野規子	10/1 10/29 11/19 12/3 12/17 1/7 1/21 2/4 2/18 3/4	火	10:00~11:00	体柔	8,000	500	10組
	29	親子のびのびリズム体操 (年少)	上野規子	10/12 11/9 12/14 1/11 2/8 3/8	土	11:00~12:00	カラ多	4,800	500	10組
	30	親子のびのびリズム体操 (年中~年長)	上野規子	10/12 11/9 12/14 1/11 2/8 3/8	土	9:30~10:30	カラ多	4,800	500	10組
	31	親子で姿勢と動きの土台作り (年中~年長)	本田由美	10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7 2/21 3/7 3/21	金	16:00~16:50	体剣	8,000	0	10組
	32	親子でHAPPY☆ENGLISH	SACHIKO	10/9 10/23 11/13 11/27 12/11	水	10:00~11:00	勅和	4,000	600	10組
料理	33	初めてのでも作れるアイシングクッキー (初級)	城殿ミキ・他	10/9 11/13 12/11 1/8 2/12	水	10:00~12:00	カラ調	4,000	6,500	15
	34	かわいいアイシングクッキーを作ろう (経験者)	城殿ミキ・他	10/9 11/13 12/11 1/8 2/12	水	10:00~12:00	カラ調	4,000	6,500	15
	35	初めての練り切り教室 (和菓子)	城殿ミキ・他	10/11 11/8 12/13 1/10 2/14	金	10:00~12:00	カラ調	4,000	8,000	18
	36	季節の練り切り教室 (経験者)	城殿ミキ・他	10/11 11/8 12/13 1/10 2/14	金	10:30~12:30	カラ調	4,000	8,000	18
	37	簡単おうちはんとサンドイッチ教室	城殿ミキ・他	10/16 11/20 12/18 1/15 2/19 3/19	水	10:00~12:00	カラ調	4,800	9,300	20
	38	手軽に作るクッキー教室	城殿ミキ・他	10/12 11/9 12/14 1/11 2/8	土	10:00~12:00	カラ調	4,000	8,500	11
	39	ひまわりクッキング	大村千香子	10/22 11/26 1/28 2/25 3/25	火	10:00~12:30	カラ調	4,000	6,000	20
	40	楽しいパン作り(木・午前)	大村千香子	10/24 11/28 1/23 2/27 3/27	木	9:45~12:15	カラ調	4,000	5,500	14
	41	楽しいパン作り(木・午後)	大村千香子	10/24 11/28 1/23 2/27 3/27	木	13:00~15:30	カラ調	4,000	5,500	14
	42	楽しいパン作り(金)	大村千香子	10/25 11/22 1/24 2/28 3/28	金	9:45~12:15	カラ調	4,000	5,500	14
	43	楽しいパン作り(土・午前)	大村千香子	10/19 11/16 1/18 2/15 3/15	土	9:45~12:15	カラ調	4,000	5,500	14
	44	楽しいパン作り(土・午後)	大村千香子	10/19 11/16 1/18 2/15 3/15	土	13:00~15:30	カラ調	4,000	5,500	14
	45	書道講座「漢字」(月)	小幡釣舟	10/28 11/11 11/25 12/9 12/23 1/6 1/27 2/10 3/10 3/24	月	10:00~12:00	カラ活3北	8,000	1,000	20
	46	書道講座「漢字」(火)	小幡釣舟	11/5 11/19 12/3 12/24 1/7 1/21 2/4 2/18 3/4 3/18	火	10:00~12:00	カラ活1南	8,000	1,000	20
47	書道「作品を造ろう」 共生社会課共催講座	小幡釣舟	10/30 11/27 12/18(3北) 1/22 2/26 3/26	水	14:00~16:00	カラ活1北	4,800	600	17	
48	楽しく美しい文字を書きましょう	嶋田恭子	10/10 10/24 11/14 11/28 12/12 1/9 1/23 2/13 2/27 3/13	木	10:00~11:30	カラ活2南	8,000	500	15	
49	筆ペンおなまえ上達講座	川口碧水	10/4 10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7 2/21 3/7	金	10:00~11:00	カラ活3北	8,000	660	15	
50	心のままに楽しく書く筆文字~己書①	せとくちまゆみ	10/8 11/12 12/10 1/14 3/11	火	9:30~10:30	カラ活4北	4,000	2,000	15	
51	心のままに楽しく書く筆文字~己書②	せとくちまゆみ	10/8 11/12 12/10 1/14 3/11	火	10:45~11:45	カラ活4北	4,000	2,000	15	
52	俳句の楽しさをご一緒に	今泉かの子	10/21 11/18 12/16 1/20 2/17 3/17	月	9:45~11:45	カラ活1北	4,800	600	12	
53	本物の天然アロマを生活に取り入れよう	石川祐規	10/22 11/26 12/17 1/28 2/25 3/25	火	10:00~11:30	カラ活2南	4,800	9,980	24	
54	1からの薬膳~薬膳茶を飲みながら学ぼう	森 文見	10/4 10/18 11/1 11/15 12/6(調) 12/20 1/17 2/7 2/21 3/7	金	10:00~11:30	カラ活4北	8,000	4,000	24	
55	知識ゼロからの史記列伝	後藤靖夫	10/8 10/22 11/12 11/26 12/10 1/14 1/28 2/25 3/11 3/25	火	13:15~14:45	カラ活1北	8,000	200	10	
56	着付け他装教室	加藤友江	10/9(4北) 11/13 12/11 1/8 2/12	水	14:00~16:00	カラ多	4,000	0	15	
57	帯結びいろいろ	加藤友江	10/3 11/7 12/5 1/9(多) 2/6	木	14:00~16:00	カラバ	4,000	0	10	
58	テーブル茶道(表千家)	山口宗緒	11/6 12/4 1/15 2/5 3/5	水	13:30~15:30	カラ活3北	4,000	3,000	15	
59	はじめての茶道~お茶に親しむ(裏千家)	林之下宗典	10/22 11/26 12/24 1/28 3/4	火	10:00~12:00	櫻庵	4,000	2,500	10	
60	生花のアレンジ・生け花・プリザーブド①	山口納緒子	11/21 12/19 1/16 2/20 3/6(1北)	木	13:30~15:30	カラ活2北	4,000	9,500	10	
61	生花のアレンジ・生け花・プリザーブド②	山口納緒子	11/14 12/12 1/9 2/13 3/13	木	13:30~15:30	カラ活2北	4,000	9,500	10	
62	写真講座~初級編・実践編	香田 博	11/9 11/16 12/7 12/21 1/11 1/25 2/8 2/22 3/8 3/22	土	10:00~11:30	カラ活3北	8,000	0	15	
NEW 63	いろいろなパズルを楽しもう! (小学4年生から可)	大石弥幸	10/12(3北) 12/14 1/11 2/8 3/8	土	10:00~11:30	カラ活5北	4,000	100	15	
64	ヴァイオリンアンサンブル初級	酒井くるみ	10/16 11/6 11/20 12/4 12/18 1/15 2/5 2/19 3/5 3/19	水	13:15~15:15	カラ研	8,000	3,520 (テキスト代)	20	
65	ヴァイオリンアンサンブル中級	酒井くるみ	10/9 10/23 11/13 11/27 12/11 1/8 1/22 2/12 2/26 3/12	水	13:15~15:15	カラ研	8,000	3,520 (テキスト代)	20	

分類	No	講座名	講師名	日程	曜日	時間	会場	受講料	教材費等	定員
音楽	66	ライア(竖琴)に触れてみよう♪	浅井満里子	10/10 10/24 11/7 11/21 12/5 12/19	木	10:00~11:30	カラ活1南	4,800	3,000 (レンタル代)	15
	67	二胡を弾こう!	藤井千奈美	10/10 10/24 11/14 11/28 12/12	木	13:30~14:30	カラ多	4,000	2,700 (レンタル代)	10
	68	沖縄民謡(三線)を楽しもう	畑千代子・他	10/9 10/23 11/13 11/27 12/11 1/8 1/22 2/12 2/26 3/12	水	10:00~11:30	カラ研	8,000	2,000 (レンタル代)	20
	69	ウクレレと一緒に歌いましょう♪ 初心者対象	ウクレレ しょうべい	10/11 10/25 11/8 1/10 1/17 1/31 2/14 2/28 3/14 3/28	金	9:30~10:40	カラ研	8,000	2,700 (レンタル代)	20
	70	ウクレレと一緒に歌いましょう♪ 経験者対象	ウクレレ しょうべい	10/11 10/25 11/8 1/10 1/17 1/31 2/14 2/28 3/14 3/28	金	10:50~12:00	カラ研	8,000	2,500 (レンタル代)	20
	71	ウクレレの簡単なソロ弾きと合奏を楽しもう	ウクレレ しょうべい	10/11 10/25 11/8 1/10 1/17 1/31 2/14 2/28 3/14 3/28	金	13:00~14:10	カラ研	8,000	2,500 (レンタル代)	20
	72	オルゴールのような音色カリンバ入門	倉田彰子	10/15 10/29 11/5 11/19(1南) 12/3 1/21 2/4 2/18 3/4 3/18	火	13:15~14:30	カラ研	8,000	2,000	12
	73	中高年の趣味で楽しむピアノ④ (③から継続)	西澤加奈子	10/15 11/5 11/19 12/3 12/17 1/7 1/21 2/4 2/18 3/4	火	13:15~14:25	カラ活5北	8,000	3,700 (レンタル代)	10
	74	中高年の趣味で楽しむピアノ⑤(経験者)	西澤加奈子	10/15 11/5 11/19 12/3 12/17 1/7 1/21 2/4 2/18 3/4	火	9:50~11:00	カラ活5北	8,000	5,500 (レンタル代)	10
	75	中高年の趣味で楽しむピアノ⑥ (⑤から継続)	西澤加奈子	10/15 11/5 11/19 12/3 12/17 1/7 1/21 2/4 2/18 3/4	火	11:10~12:20	カラ活5北	8,000	1,800 (レンタル代)	10
	76	トーン・チャイムを奏でよう(入門編)	吉川 朗	10/10 10/24 11/14 11/28 12/12 12/26 1/9 1/23 2/13 2/27	木	9:45~11:45	カラ研	8,000	1,000 (レンタル代)	20
	NEW 77	楽しく吹こうハーモニカ	黒田賢治	10/12 10/26 11/9(3北) 11/30(研) 12/14 1/11 1/25 2/8 2/22 3/8	土	13:30~15:00	カラ活5北	8,000	8,600 (楽器代)	20
78	好きな歌を篠笛で吹いてみよう! (初心者歓迎)	上田ちほ	10/5 10/12 10/19 10/26 11/16 11/23 11/30 12/14	土	10:00~12:00	カラ活4北	6,400	2,100 (楽器代)	15	
79	やさしい音色のオカリナで 曲を吹いてみよう!	浅井満里子	10/8 10/22 10/29 11/12 11/26 1/14 1/28 2/25 3/11 3/25	火	10:15~11:45	カラ活1南	8,000	13,500 (楽器代)	20	
80	楽しく歌ってリフレッシュ!	西澤加奈子	10/8 10/22 11/12 11/26 12/10 1/14 1/28 2/25 3/11 3/25	火	10:00~11:30	カラ活5北	8,000	700	20	
81	歌って脳トレ楽しいシンガサイズ	笹 順恵	10/3 11/7 12/5 2/6 3/6	木	10:00~11:30	カラ活5北	4,000	1,500	20	
82	エンジョイ昭和歌謡	栗本 恵	10/31 11/7 11/21 12/5 12/19 1/16 1/30 2/6 2/20 3/6	木	10:30~12:00	カラ研	8,000	300	25	
83	ENJOYゴスペル	栗本 恵	10/31 11/7 11/21 12/5 12/19 1/16 1/30 2/6 2/20 3/6	木	13:00~14:15	カラ研	8,000	300	25	
84	四季を歌う~童謡・唱歌・歌謡曲	浅井いそお	10/10 11/14 12/12 1/9 2/13 3/13	木	13:30~15:00	カラ研	4,800	1,200	30	
手芸・美術	85	アートフラワー(初級)	深谷十三江	10/3 10/17 10/31 11/7 11/21 12/5 1/16 1/30 2/6 2/20	木	9:30~11:30	門先 集会場	8,000	4,000	10
	86	アートフラワー(経験者)	深谷十三江	10/3 10/17 10/31 11/7 11/21 12/5 1/16 1/30 2/6 2/20	木	9:30~11:30	門先 集会場	8,000	4,500	10
	87	はじめてでもキレイにできる ハワイアンキルト	小島純子	10/16 11/6 11/20 12/4 12/18 1/15 2/5 2/19 3/5 3/19	水	13:30~15:00	カラ活4北	8,000	9,000	24
	88	パッチワークで小物作り	仁枝かほる	10/9 11/13 12/11 1/8 2/12 3/12	水	9:30~11:30	カラ活2北	4,800	5,000	10
	89	はじめてのモラ手芸	本田由美	10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7 2/21 3/7 3/21	金	9:45~11:45	カラ活5北	8,000	4,500	15
	90	モラ手芸(経験者)	本田由美	10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7 2/21 3/7 3/21	金	9:45~11:45	カラ活5北	8,000	4,000	15
	91	レジン&ワイヤーアクセサリー (メガネチェーン他)	西澤加奈子	10/28 11/25 12/23 1/27 2/17 3/24	月	10:00~12:00	カラ活5北	4,800	6,000	10
	92	つまみ細工で季節の花を作ろう	矢野由子	10/24 11/28 12/26 1/23 2/27 3/27	木	10:00~11:45	カラ活4北	4,800	15,000	10
	93	季節を感じる!楽しくスープカービング!	土方淑子	10/16 11/20 12/18 1/15 2/19 3/19	水	10:00~11:30	カラ活1北	4,800	6,000	10
	94	糸かけアート(小学3年生から可)	和田庸子	10/12 11/16 12/14 2/8 3/8	土	10:00~12:00	カラ活1南	4,000	2,500	12
	95	クラフトテープで楽しもう(経験者)	成田工コ	10/16 11/20 12/18 2/19 3/19	水	9:30~11:30	カラ活5北	4,000	3,000	10
	96	紙で作るバラのデコレーション♥ロザフィ	hiro心咲	10/21 11/18 12/16 1/20 2/17	月	10:00~12:00	カラ活2北	4,000	4,500	10
97	絵心なくても大丈夫!簡単バステルアート	hiro心咲	10/7 11/11 12/9 2/10 3/10	月	10:00~12:00	カラ活2北	4,000	1,200	15	
98	似顔絵・キャラクターを作ろう 共生社会課共催講座	小島知未	10/17 11/21 12/19 1/16 2/20	木	10:30~12:30	カラ活3北	4,000	3,500	12	
99	マンダラアートでリラクセス	小島知未	10/17 11/21 12/19 1/16 2/20	木	10:00~12:00	カラ活3北	4,000	2,000	12	
100	切り絵の楽しみ方	桜井敏彦	10/4 10/18 11/1 11/15 12/6 12/20 1/17 2/7 2/21 3/7	金	10:00~12:00	カラ活1北	8,000	500	10	
101	楽しい絵手紙	石川栄子	10/9 11/13 12/11 1/8 2/12	水	14:00~15:30	カラ活1北	4,000	500	15	
102	キラキラ輝く光輝流ガラス絵を作る	安藤哲也	10/3 10/17 11/7 11/21 12/5 12/19 1/16 2/6 2/20 3/6	木	9:30~12:00	カラ活1北	8,000	5,000	10	
103	アートなデッサン画 ~デッサンから着色まで~	よでん圭子	10/8 10/15 10/22 11/5 11/19 12/3 12/10 12/17 12/24 1/7	火	10:00~11:30	カラ活3北				