

受講までの流れ

注意事項

・お一人様につき、お申し込みできるのは、**3講座まで**です。ただし、申込期限後、追加募集のある講座は、3講座を越えてお申し込みいただけます。
・講座の優先順位の希望を受け付けることはできません。

申込方法 2023年3月12日(日) 必着

①インターネットフォームでのお申し込み

右の二次元コードをスマートフォン等のカメラで読み込んで、にっしん市民教室用申込みフォームへお進みください。

※申込完了通知がメールで届きます。

@shimin-kyoshitsu.nissin-assist-contact.com、@nissin-assist.co.jpからのメールを受信できるよう設定をご確認ください。



②窓口でのお申し込み

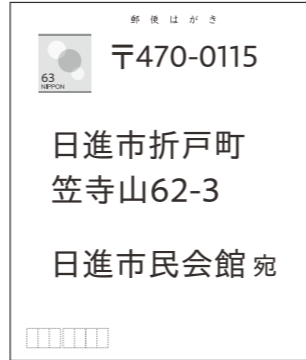
日進市民会館受付窓口にて、直接お申し込みください。

③ハガキでのお申し込み

郵便ハガキに下記の「記入内容」を全て記入し、お申し込みください。1枚につき、1講座、1名様のお申し込みをお願いします。1枚のハガキで複数の講座、複数名のお申し込みはできません。

- | | |
|---------------|--|
| 1.希望講座名(1つのみ) | 6.電話番号(自宅・携帯の両方) |
| 2.郵便番号・住所 | 7.在勤・在学の方及び勤労者・学生優先講座へお申込みの方は、会社名または学校名を記入 |
| 3.氏名(1名のみ) | 8.その他 |
| 4.ふりがな | 託児付き講座希望者は、「託児希望」と明記のうえ、 |
| 5.生年月日 | お子様の名前・ふりがな・生年月日・性別・アレルギーの有無を記載。 |

【ハガキの宛て先】



申込結果 2023年4月4日(火) 発送(メール送信) 予定

定員を超えた講座は、厳正なる抽選の上、受講者を決定します。申込結果は、当選・落選を問わず応募者全員に申込みされた方法に応じてメールまたはハガキにてお知らせします。

追加募集 2023年4月6日(木) 午前9時～

定員に余裕のある講座は、4月6日(木)午前9時から先着順でお申込みを受け付けます。窓口へ直接お申し込みください。講座の追加募集については、市民会館ホームページ、または市民会館までお問い合わせください。

◎追加募集は、定員に達し次第、受付を終了します。◎最終締め切りは、各講座、講座開始1週間前までです。



受講料等のお支払い 2023年4月16日(日) 入金締切

4月16日(日)までにハガキを持参の上、市民会館にてお支払いください。受講をキャンセルされる場合は、速やかにご連絡ください。また、一度お支払いいただいた受講料及び教材費は返金できませんので、ご了承ください。



お問合せ先 日進市民会館 TEL 0561-72-0955 受付時間 9:00～21:00(月曜休館)
日進市折戸町笠寺山62-3 <https://www.nissin-assist.co.jp/kaikan/>

こども陶芸教室

一年を通して、色々な手法を学び、創作知識と技術を習得します。

会場 ふれあい工房 定員 10人 対象 小学1年生～中学3年生※小学3年生以下のお子様は保護者見学可

受講料 5,500円/11回 材料費 1,000円(粘土代等) 持ち物 手拭きタオル・エプロンまたは汚れても良い服装

日程 ① 5/14(日) サラダボウル(たたら作り) ⑦ 11/12(日) 干支の竜 時間 10:00～12:00

② 6/11(日) ジブリ映画の蚊やり(たたら作り) ⑧ 12/10(日) 家型灯り

③ 7/2(日) お茶わん2個(玉作) ⑨ 1/14(日) シーサー①

④ 8/13(日) 4本足の恐竜 ⑩ 2/11(日) シーサー②

⑤ 9/10(日) コーヒーカップ(ひも作り) ⑪ 3/10(日) 釉薬付体験

⑥ 10/15(日) サンタの灯り



申込 当講座はこちらからお申し込みください



初めてでも安心!
新しいことにチャレンジしませんか?

2023年度 受講生募集要項

にっしん 市民 教室



託児つき講座

土日講座

夜間講座

途中受講可

単発受講可



【開講期間】2023年4月～2024年3月

【申込み締切り】2023年3月12日(日)必着





にしん市民教室とは?

市民の皆さんが新たなチャレンジをするための「きっかけづくり」様々なジャンルの講座を開講します。初心者の方に分かりやすくやってみたいこと、是非チャレンジしてみてください!

として、1年間通して開催する生涯学習講座です。幅広い年代の方を対象に、進めるので、全く経験のないものも始めやすいです。



目次・教室一覧

P.3▶	火 10:00 11:15 講師:石川 奈穂	火 10:00 12:00 講師:福永 照久	途中 可
P.4▶	火 14:00 15:30 講師:姫野真紀	火 14:00 16:00 講師:森川 敏育	単発 可 途中 可
P.5▶	火 19:15 20:45 講師:Serge Roso	水 9:30 12:00 講師:宮崎 眞澄	夜間 途中 可
P.6▶	水 10:00 12:00 講師:鬼頭 春苑	水 10:00 12:00 講師:藤井 聖子	託児 有
P.7▶	木 10:00 12:00 講師:富澤 尚美	木 10:00 12:00 13:00 15:00 講師:石川 宏子	単発 可 途中 可
P.8▶	金 9:45 12:45 講師:林 和子	土 9:30 13:00 講師:岩田 美保	託児 有
P.9▶	土 9:45 12:45 講師:林 和子	土 10:00 12:00 講師:藤木 理代	週末
P.10▶	土 10:00 12:00 講師:増田 久子	日 10:00 13:00 講師:岡本 桂子	途中 可 週末

開講期間 2023年4月~2024年3月

活動場所 日進市民会館(日進市折戸町笠寺山62-3)
※「市役所」でくるりんばす循環線に乗り、「市民会館」で下車してください。

対象者 年齢制限はありません。どなたでもご受講いただけます。
※定員を超えた申し込みにより抽選となった場合は、市内に在住・在勤・在学の方を優先します。

申込方法 裏表紙「受講までの流れ」をご覧ください。

補講 講師都合や天候などによりやむを得ず休講となった場合は、原則として補講を行います。
ただし、曜日・時間・内容等変更になることがありますので、ご了承ください。

注意事項 ①講座の日程や内容は、開講後にやむをえず変更となる場合があります。予めご了承ください。
②受講の権利をご家族などの申込者以外の方に譲ることはできません。
③講師や受講生等に迷惑をかける行為があった場合には、受講をお断りすることがあります。
④講師や受講生等の住所・電話番号などの個人情報に関することは、お知らせできません。
⑤託児のある講座は「心と体が元気になる!アロマテラピー」「水彩」「フランス菓子教室」の3講座です。対象は各講座の初回の時点で満1歳6か月以上のお子さんです。申込時に託児希望がない場合、追加の受付はできません。夏休み等の長期休暇も同様です。

暴風警報など緊急時の対応について

◎日進市において特別警報・暴風警報・暴風雪警報が以下のとおり発表又は発令された場合は、休講となります。こちらからの連絡はしませんので、受講生各自のご判断をお願いします。

- ①講座開始時刻の2時間前までに、警報が解除されていないとき。
- ②講座開始時刻の2時間前から開始時刻までの間に、警報が発令されたとき。
- ③講座開講中に警報が発令された場合は、その時点で講座を中止します。

◎講座開始時刻前48時間以内に震度5強以上の地震が観測された場合は、休講となります。こちらからの連絡はしませんので、受講生各自のご判断をお願いします。

◎暴風警報以外の警報(大雨警報、大雪警報など)や、その他の災害が発生した場合はその時点で休講とする可能性がありますので、市民会館までお問い合わせください。



裏表紙▶ 受講までの流れ(申込方法)・子ども陶芸教室のお知らせ

トラベル英会話(初級)

感染症による規制も少しずつ緩和され、いざ海外へ!という皆さん、旅行先での英会話をたっぷり練習して出掛けませんか? 翻訳アプリもいろいろありますが、直接コミュニケーションがとれたら海外体験はますます楽しくなります。

日程	学習内容	日程	学習内容	会場
1 5/9	入国審査にて	12 10/10	復習	市民会館 談話室 または3F会議室
2 5/23	買い物	13 10/24	ファストフード店にて	講師 石川 奈穂
3 6/6	列車での旅	14 11/7	道順をたずねる	定員 12人
4 6/20	トラブルを説明する	15 11/21	旅行経験を話す	受講料 年間15,400円
5 7/4	観光情報を得る	16 12/5	手助けが必要なとき	教材費 年間3,800円
6 7/18	復習	17 12/19	ホテルでのチェックアウト	持ち物 筆記用具・テキスト 辞書(英和・和英) ※電子辞書や スマートフォン でも可
7 8/1	自国について話す	18 1/9	復習	メモ
8 8/15	感想を聞く、答える	19 1/23	別れのあいさつ	・テキストは第1回にお渡しします。 毎回必ずお持ちください。
9 8/29	ケガや病気のとき	20 2/6	空港でのチェックイン	
10 9/12	カフェにて	21 2/20	今後の旅行プランについて	
11 9/26	旅行案内所にて	22 3/5	復習	

火
10:00
〜
11:15

お茶の間ピアノ名曲を聴こう♪

家にまだレコードがあった頃、おやつの時間にピアノ名曲を聴いて過ごした事はありませんか。昔からピアノ学習者に親しまれている「全音ピアノピース名曲集」を順番に聞いていくレクチャーコンサートです。思い出の一曲に会えるかも!?

日程	学習内容	会場
1 4/11	「お茶の間名曲」について ~熊蜂の飛行 皇帝円舞曲 ドナウ川の漣 ほか	市民会館 1F大ホール舞台
2 5/9	シューベルトを知ろう ~ さすらい人幻想曲 二つのスケルツォ 即興曲 ほか	講師 姫野真紀
3 6/13	シューマンに親しむ ~ 蝶々・飛翔・子供のためのアルバム ほか	定員 50人
4 7/11	ブラームスとリスト ~ 子守唄・ハンガリー舞曲・タランテラ ほか	受講料 年間6,000円
5 8/8	調子の良い音楽 ~ 森の水車・調子の良い鍛冶屋・スケーターズワルツ・軽騎兵・アルルの女メヌエット・カルメン抜粋 ほか	教材費 なし
6 9/12	夏の終わりの嵐 ~ テンペスト・エコセーズ・カール王行進曲・アマリス ほか	メモ
7 10/10	華麗なるロンド ~ 双頭の鷲の旗の下に・蝶々・ロンドカプリチオ・ロンドファヴォリ	・単発受講800円 ※単発受講は定員の空きがある 場合のみ受講可能です。
8 11/14	モーツァルトの琴線 ~ メヌエット・ロンド・アメリカンパトロール・イタリア協奏曲 ほか	
9 12/12	魔術師ドビュッシー ~ 月の光・アラベスク・グラナダのタペ・雨の庭・夢想	
10 1/9	No. 200 達成記念その1 バッハとベートーヴェン	
11 2/13	No. 200 達成記念その2 鍵盤の名人たち	
12 3/12	フランスのエスプリ ~ 水の反映・亜麻色の髪の乙女・古風なメヌエット ほか	



火
14:00
〜
15:30
単発
可

はがき絵

日々の暮らしに彩りを添える小さな便り。人との距離が遠のきがちな時代だからこそ、日常の小さな発見を送る喜び、貰う喜びが引き立ってきます。簡単に描けるコツや技法を通じて描くことに自信をつけ、自分なりの便りを出してみましょう。

日程	学習内容	持ち物	会場
1 6/20	オリエンテーション はがき絵の初歩1	朱肉	市民会館 2F会議室
2 6/27	はがき絵の初歩2		講師 福永 照久
3 7/11	色々な画材を組み合わせてみよう		定員 36人
4 8/8	描いて出そう暑中見舞い		受講料 年間8,800円
5 9/5	構図の工夫でカッコよく描こう		教材費 年間1,500円
6 10/24	アート感覚でワンランクアップ!		持ち物 絵の具(アクリル絵の具不可) 鉛筆・筆・パレット・水入れ 筆拭き布・敷き紙(新聞紙など)
7 11/14	描いて出そう年賀状		メモ
8 12/12	濃淡で表す立体感と遠近感		・道具や絵の具については、初回に説明があります。 お持ちの用具がある方はご持参ください。初 回のみ貸し出し用の絵の具と筆もご用意します。
9 1/9	筆遣いと水加減で表す質感表現		
10 2/13	強調と省略で豊かな表現		
11 3/12	自由に描く あなたらしい一枚		

火
10:00
〜
12:00
途中
可



にっぽん再発見! 話で旅する「詩人の旅」

紀行作家・田村隆一の旅との出会いは、旅行雑誌「旅」の企画で「隠岐島周遊記」の記事を書いたのが始まりです。つづいて四つの思い出の土地を訪ねる『旅』として、若狭、伊那、北海道、鹿児島を旅しました。詩人田村がひとり旅をするのは、みんなの力を感じることに、どんな乗り物にも窓わくがあり、その窓わくから見た景色が大事であるという。北海道から沖縄まで田村隆一が旅したところのうち10ヵ所をとりあげて、旅の風情を楽しむ観光講座です。

火曜クラス	金曜クラス	旅先	主な観光地	会場
1 5/23	5/19	隠岐島(4島)	国賀海岸、由良比女神社、黒木御所跡、焼火神社、隠岐神社、赤尾展望所、船引運河、通天橋、知夫赤壁、摩天崖歩道、ローソク島、水若酢神社、閻牛、玉若酢命神社、権鏡の滝、国分寺	市民会館 2F 会議室
2 6/20	6/16	若狭	明通寺、円照寺、妙楽寺、若狭神宮寺、若狭国分寺、満徳寺、羽賀寺、多田寺、若狭彦神社、小浜城跡、小浜西組、蘇洞門、お水送り、三方五湖、三方石観音、若狭鯖街道熊川宿、気比神社、敦賀赤レンガ倉庫、瓜割の滝、若狭姫神社、金ヶ崎城、気比松原、西福寺、旧敦賀港駅舎、青葉山(若狭富士)	講師 森川 敏育
3 7/18	7/21	伊那	高遠城跡、遠照寺、蓮華寺、南アルプススーパー林道、杖突峠、仙丈岳、甲斐駒ヶ岳、入笠山、駒ヶ岳ロープウェイ、光前寺、千畳敷カール、木曾駒ヶ岳、分杭峠、下栗の里、元善光寺、天竜川舟下り、秋葉街道、開善寺、天竜峡	定員 各36人
4 8/22	8/25	北海道(東部・中部)	釧路湿原、霧多布湿原、阿寒湖のマリモ、阿寒湖、摩周湖、幣舞橋、風蓮湖、納沙布岬、落石岬、尾岱沼、野付崎、知床五湖、オゾンコシンの滝、カムイワッカの滝、小清水原生花園、屈斜路湖、雄阿寒岳、帯広競馬場、馬の資料館、帯広百年記念館、愛国駅・幸福駅、真鍋庭園、襟裳岬	受講料 年間7,000円
5 9/19	9/15	鹿児島	鹿児島城、仙巖園、尚古集成館、照国神社、南洲神社、城山公園、桜島、古里温泉、霧島神宮、えびの高原、和気神社、高千穂の峰、霧島温泉郷、雄川の滝、佐多岬、JR西大山駅、長崎鼻、池田湖、知覧特攻平和記念館、知覧武家屋敷、開聞岳、ホテル館富屋食堂、指宿温泉、出水武家屋敷、ツル飛来地	教材費 年間200円
6 10/17	10/20	越前	越前海岸、越前陶芸村、剣神社、めがね会館、一乗谷朝倉氏遺跡、北ノ庄城跡、永平寺、宝慶寺、越前大野城、平泉寺、越前大仏、福井県立恐竜博物館、勝山城跡、丸岡城、越前竹人形の里、東尋坊、九頭竜ダム、越前和紙の里(岡太神社・大瀧神社)	持ち物 地図帳 ※お持ちの方
7 11/21	12/15	越後	野尻湖、千国街道、親不知・子不知、ヒスイ海岸、雁木道、高田城址公園、春日山城、林泉寺、五智国分寺、日本スキー発祥の地(記念館)、清津峡、長徳寺、十日町雪まつり、長岡城跡、寺泊魚の市場通り、山古志闘牛場、良寛記念館、良寛と夕日の丘公園、妻入りの町並み、弥彦神社、萬代橋、瓢湖、新発田城跡、笹川流れ、若林家住宅、大慈山観音寺、清澄庭園、上野恩賜公園、石神井公園、日比谷公園、井の頭恩賜公園、神田祭、三社祭、日枝神社、二重橋、明治神宮、増上寺、泉岳寺、浅草寺、寛永寺、東京スカイツリー、江戸東京博物館、国立西洋美術館、柴又帝釈天、深大寺、高尾山、玉川上水、靖国神社、ニコライ堂、千鳥ヶ淵戦没者墓苑、レインボーブリッジ、六義園、サンリオピューロランド、奥多摩湖、浅草花やしき、浜離宮恩賜公園	
8 12/19	1/19	東京都	永観堂、上賀茂神社、銀閣寺、建仁寺、詩仙堂、下鴨神社、青蓮院、泉涌寺、清水寺、高台寺、知恩院、智積院、東福寺、南禅寺、伏見稲荷大社、平安神宮、曼殊院、八坂神社、岡崎公園、祇園、産寧坂、修学院離宮、將軍塚、哲学の道、伏見桃山陵、祇園祭、葵祭、時代祭、京都市美術館、京都国立博物館	
9 1/23	2/16	京都(北東・南東)	沖繩戦跡国定公園、ひめゆりの塔、首里城、守礼門、円覚寺、崇元寺、波上宮、首里金城町石畳道、国際通り、旧海軍司令部壕、玉陵、園比屋武御嶽門、浦添城、中城城、東南植物楽園、勝連城、万座毛、国営沖繩記念公園、沖繩美ら海水族館、今帰仁城、古宇利島、辺戸岬、やんばるの森	
10 2/20	3/15	沖縄		

火
金
14:00
〜
16:00
途中
可

ナイター英会話(初級)

英語がわかればもっと世界が楽しめる!英語を習いたいけれどなかなか最初の1歩が踏み出せない方、Let's learn English! 毎回テーマに沿った会話を中心に、初級レベルで進めていきます。まずはネイティブ講師の生きた英語に慣れ親しむところから始めましょう。講師は日本語も堪能なのでご安心ください。お仕事帰りの方、高校生・大学生の方、大歓迎です。

日程	学習内容	日程	学習内容	会場
1 5/9	introduction	12 10/17	scary ghosts	市民会館 2F会議室
2 5/23	lunch around the world	13 11/7	world autumn	講師 Serge Roso
3 6/6	bad luck	14 11/21	ice cream	定員 36人
4 6/20	useless facts	15 12/5	useless gadgets	受講料 年間13,200円
5 7/4	instant karma	16 12/19	religions	教材費 年間1,000円
6 7/18	airbnb	17 1/9	new year around the globe	持ち物 筆記用具・テキスト 辞書(英和・和英) ※電子辞書やスマートフォンでも可
7 8/8	street foods	18 1/23	dangerous food	メモ
8 8/22	canada	19 2/6	only in Japan	・テキストは第1回にお渡しします。毎回必ずお持ちください。
9 9/5	weird laws	20 2/20	body language	・応募者多数の場合で抽選となったときは、勤労者や学生が優先となります。(申込み時に会社名または学校名を記入してください。)
10 9/19	kick the habit	21 3/5	schools around the world #2	
11 10/3	schools around the world #1	22 3/12	funny greetings	

火 19:15 ~ 20:45
夜間
途中可

書道

筆を使って表現する楽しさを一緒に学びましょう。漢字は楷書から古典の名筆まで学び、かなは実用性を重んじてすすめていきます。これまで書道を習ったことのない方、または久しぶりに筆をとるとい方にも丁寧に指導します。

日程	学習内容	持ち物	会場
1 5/10	墨場必携より 楷書 「かな」 いろはもじ		市民会館 2F会議室
2 6/14	墨場必携より 行書 細字 初級		講師 鬼頭 春苑
3 7/12	墨場必携より 作品練習 細字 中級		定員 27人
4 8/9	作品作り 細字 上級		受講料 年間7,000円
5 9/13	旧国名の練習 楷書 百人一首①		教材費 年間1,300円
6 10/11	旧国名の練習 行書 百人一首②		持ち物 筆(大小)・墨または墨液・半紙 下敷き・すずり・文鎮・雑巾など
7 11/8	はがきに文字を書いてみましょう		メモ 半紙など希望があれば講師からお買求めいただくこともできます。
8 12/13	かな漢字まじりのカレンダー作り	はさみ・のり	
9 1/10	臨書① 季節のかな①		
10 2/14	臨書② 季節のかな② 作品作り		

水 10:00 ~ 12:00

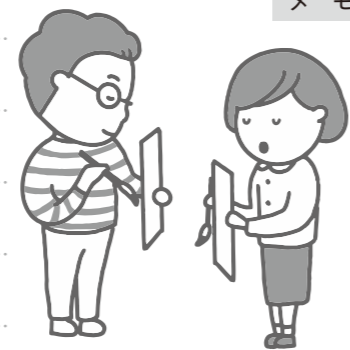


俳句に親しむ

四季折々の自然や、日々の暮らしを俳句にしてみませんか。基礎知識を学びながら、俳句を作ってみます。作った俳句は、選評・添削します。初めての方には、テキスト「はじめての俳句」を用意・説明しますので大丈夫です。

日程	学習内容	会場
1 5/24	オリエンテーション「はじめての俳句」講座(選句会)の進め方	市民会館 2F会議室
2 6/21	自由題による選句会と選評・添削	講師 宮崎 眞澄
3 7/19	兼題・自由題による選句会と選評・添削	定員 32人
4 8/16	同上	受講料 年間8,000円
5 9/20	同上	教材費 郵送希望者は年間1,500円 ※資料をメールでの受け取りを希望の方は無料。
6 10/18	同上	持ち物 筆記用具・歳時記 国語辞典(電子辞書)
7 11/22	同上	メモ
8 12/20	同上	・歳時記・国語辞典は、2回目から可。
9 1/31	同上	・講座の開始前・終了後、希望する初心者 に個別の相談時間を設けます。
10 2/21	同上 年間作品のまとめ	

水 9:30 ~ 12:00



心と体が元気になる!アロマセラピー

心と体が元気になるアロマのある暮らしを始めてみませんか?アロマセラピーは日常生活の中だけでなく、ライフステージの変化によって起こるさまざまな不調に役立ちます。初心者の方を対象にアロマの活用方法やレシピを楽しくわかりやすくお伝えします。

日程	学習内容	持ち物	会場
1 5/17	アロマセラピーの基礎知識① 実習:アロマスプレー作り		市民会館 3F工芸室
2 6/14	アロマセラピーの基礎知識② 実習:アロマソープ作り		講師 藤井 聖子
3 7/19	肌と心を元気にするスキンケア 実習:ジェルローション&クレンジングオイル作り		定員 30人
4 8/16	自分を癒すアロマトリートメント ハンドトリートメント実習	フェイスタオル1枚	受講料 年間7,700円
5 9/20	女性のためのアロマセラピー 実習:オイル作り		教材費 年間7,800円 プリント代100円
6 10/18	アロマで肩こり対策 実習:ジェル作り		持ち物 筆記用具
7 11/15	心地よい眠りのためのアロマ 実習:クリーム作り		
8 12/20	ハーブティーの美味しい淹れ方 ハーブティー実演		
9 1/17	アロマでストレスケア 実習:バスボム作り		
10 2/14	アロマで認知症対策 実習:ブレンドオイル作り		
11 3/13	アロマで作る癒しの空間 実習:ポプリ作り		

⑧ハーブティーの美味しい淹れ方では講座内で講師が淹れ方の実演のみ行います。自宅で実習していただけるようにハーブティーをお渡します。



水 10:00 ~ 12:00
託児有

定員10名程度
対象満1歳6ヶ月以上(講座初回時点)のお子さん
託児費 7,700円(11回分)
希望される方は、講座名の下に「託児希望」と記入し、お子様の名前とふりがな・生年月日・性別・アレルギーの有無をご記入下さい。
申込時に託児希望がない場合、追加の受付はできません。夏休み等の長期休暇も同様です。ご了承ください。

水彩(基本技法を学ぶ)

水彩絵具は誰もが小学生の時から経験したことのある身近な画材です。水彩絵具には不透明と透明があります。この講座では透明水彩絵具の特性と魅力について学びましょう。

日程	学習内容	会場	講師	定員	受講料	教材費	持ち物
1 5/11	画材について・色について	市民会館 3F工芸室	富澤 尚美	25人	年間6,600円	年間1,100円	初回に説明しますので、お手持ちの画材があればお持ちください。
2 6/8	基本技法 ①ウォッシュ ②重ね塗り						
3 7/13	基本技法 ③ウェットオンウェット ④ボカシ						
4 8/10	基本技法 ⑤ドライブラシ・スパッタリング						
5 9/14	スケッチの基本 光と影・遠近法						
6 10/12	スケッチの基本 構図						
7 11/9	静物 作品①						
8 12/14	静物 作品②						
9 1/11	作品制作I						
10 2/8	作品制作II						
11 3/14	作品制作III						

託児について
 定員10名程度
 対象満1歳6ヶ月以上(講座初回時点)のお子さん
 託児費 7,700円(11回分)

希望される方は、講座名の下に《託児希望》と記入し、お子様の名前とふりがな・生年月日・性別・アレルギーの有無をご記入下さい。
 申込時に託児希望がない場合、追加の受付はできません。夏休み等の長期休暇も同様です。ご了承ください。



木
10:00
～
12:00
託児有
途中可

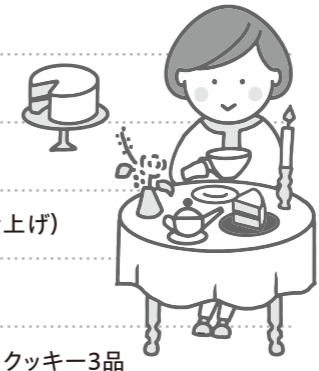
フランス菓子教室

おいしい・かんたん・おしゃれをテーマにフランス菓子を皆さんで作ります。初めてお菓子作りをする方も安心してご参加いただけます。

日程	学習内容	会場	講師	定員	受講料	教材費	持ち物	メモ
1 5/19	バスクチーズケーキ 他1品	市民会館 3F調理実習室	林 和子	22人	年間8,800円	年間7,700円 (材料費7,150円、資料代550円)	筆記用具・エプロン・マスク ふきん・タオル・持ち帰り用容器	・材料の調達によってメニューが変更になる場合があります。
2 6/16	エクレアとサントノーレシャンティ							
3 7/14	チーズクッキー、ハーブクラッカー							
4 8/18	ケーキサレ 2品、サーモンとチーズ、ハーブ							
5 9/15	ガトーショコラ クラシック							
6 10/20	モンブランケーキ							
7 11/24	タルトタタン(リンゴの焼き菓子)							
8 12/15	クリスマスロールケーキ(ビスキュイ仕上げ)							
9 1/19	いちごのショートケーキ							
10 2/16	フェーフッドカカオ、オレンジ・パトン クッキー3品							
11 3/15	フルーツのタルト(フルーツをいっぱい飾ります)							

託児について
 定員10名程度
 対象満1歳6ヶ月以上(講座初回時点)のお子さん
 託児費 7,700円(11回分)

希望される方は、講座名の下に《託児希望》と記入し、お子様の名前とふりがな・生年月日・性別・アレルギーの有無をご記入下さい。
 申込時に託児希望がない場合、追加の受付はできません。夏休み等の長期休暇も同様です。ご了承ください。



金
9:45
～
12:45
託児有

心に残る名歌を楽しく!

四季折々の曲を中心に、心に残る名歌をジャンルを問わず、楽しく歌いましょう!(年間約100曲)毎回、発声練習から始めます。お腹から声を出すと、気持ちもスッキリ!情緒たっぷりの歌や心弾む歌とともに、楽しいひと時を過ごしてみませんか。

日程	学習内容	会場	講師	定員	受講料	教材費	持ち物	メモ
1 5/11	バラが咲いた 四季の歌 遠くへ行きたい 他	市民会館 1F小ホール	石川 宏子	各200人	年間5,000円	年間500円	歌本 ※メモ参照	
2 6/8	城ヶ島の雨 ゆりかごの歌 この道 他							
3 7/13	サンタルチア 庭の千草 野ばら 他							
4 8/17	夏の思い出 知床旅情 琵琶湖周航の歌 他							
5 9/14	長崎の鐘 さとうきび畑 千の風になって 他							
6 10/5	赤とんぼ 月の沙漠 学生時代 他							
7 11/9	ここに幸あり リンゴの唄 あざみの歌 他							
8 12/14	もろびとこそぞりて ホワイトクリスマス アメイジンググレイス 他							
9 1/18	雪の降る町を かあさんの歌 銀色の道 他							
10 2/22	花 青い山脈 蘇州夜曲 他							

午前クラス・午後クラスの2クラス制で開講します。申込み時にご希望のクラスをご記入ください。

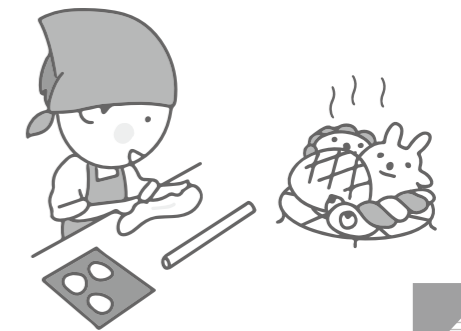


木
午前クラス
10:00
～
12:00
午後クラス
13:00
～
15:00
途中可
単発可

こどものパンとお菓子の教室

甘くて、美味しくて、可愛いお菓子やパンを作ります。はじめてでも安心して作っていただけるようなレシピです。

日程	申込	学習内容	会場	講師	定員	対象	受講料	教材費	持ち物	メモ
5/6		母の日のプレゼントにレモンマフィン	市民会館 3F調理実習室	岩田 美保	12人	小学4年生～中学3年生	各期1,800円	各期1,500円	筆記用具・エプロン・マスク 手拭きタオル・持ち帰り用容器	・材料の調達によってメニューが変更になる場合があります。
第1期 6/3	3/12(日) 必着	お惣菜パンを作ってみましょう ハムロール								
7/8		甘～いお菓子のパンを作ってみましょう スイートブール								
9/9		秋のお菓子を作ってみましょう リんごケーキ								
第2期 10/7	6/27(火)～ 7/9(日) 必着	秋の菓子パンを作ってみましょう スイートポテトパン								
11/4		お惣菜パンを作ってみましょう お好み焼きパン								
12/9		クリスマスのお菓子を作ってみましょう ジンジャーマンクッキー								
第3期 1/13	9/26(火)～ 10/8(日) 必着	お惣菜パンを作ってみましょう 肉まん								
2/3		甘～いバレンタインのパンを作ってみましょう ハートのチョコパン								



土
9:30
～
13:00

わが家でフレンチ

おいしい・楽しい・かんたん・安価をテーマに家族・友人・1人でも味わうことの出来るフレンチを作りませんか。

日程	学習内容	会場	講師	定員	受講料	教材費	持ち物	メモ
1 5/20	豚肉の冷ドブブルー ラタトゥイユソース モッツアレラ添え	市民会館 3F調理実習室	林 和子	22人	年間8,800円	年間9,900円 (材料費9,350円、資料代550円)	筆記用具・エプロン・マスク ふきん・タオル・持ち帰り用容器	・材料の調達によってメニューが変更になる場合があります。 ・応募者多数の場合で抽選となったときは、勤労者や学生が優先となります。 (申込み時に会社名または学校名を記入してください。)
2 6/17	若鶏のメリーランド焼 白ワインソース							
3 7/15	イタリア風 ごはんのコロッケ トマトソース							
4 8/19	白身魚のムニエル エスカルゴソース							
5 9/16	子鴨のロースト シードルソース							
6 10/21	ハヤシライス							
7 11/25	豚ロース塩釜焼 ベリーソース							
8 12/16	チキンの丸焼 クリスマスサラダ							
9 1/20	シチューのパイ							
10 2/17	タラのベーコン巻 ヴェルジュソース							
11 3/16	寛仁親王妃信子さまのロールキャベツ							



土
9:45
～
12:45

こども茶道教室

小学生対象の茶道教室です。お茶を楽しみながら、道具の持ち方や使い方、歩き方、ふすまの開け方を丁寧に教えます。最終日はご家族の方をお招きして、おもてなしをしましょう。

日程	日程	学習内容	会場	講師	定員	対象	受講料	教材費	持ち物
1 5/20	6 10/21	野点を楽しむ※天候による	市民会館 3F和会議室	増田 久子(松尾流 宗名 宗弥)	20人	小学1年生～小学6年生	年間5,000円	年間4,400円 (抹茶、お茶菓子、かえし等含む)	白い靴下・ふくさ(ハンカチ可)
2 6/17	7 12/16								
3 7/15	8 1/20								
4 8/19	9 2/17								
5 9/16	10 3/16	ご家族におもてなし							



土
10:00
～
12:00
途中可

カラダ革命 ～生活習慣病の予防教室～

生活習慣病予防のための料理・運動教室を行います。ビオチンの効果、減塩の工夫、生活習慣病予防に効果的な運動など、様々なテーマで楽しく料理、運動を行いましょう。また、毎回の健康講座では健康のためのちょっとした知識をお届けします。ぜひお気軽にご参加ください。

日程	学習内容	持ち物等	会場	講師	定員	受講料	教材費	持ち物	メモ
1 5/13	調理実習:ビオチンたっぷり 健康講座:ビオチンとは?	健康診断結果	市民会館 2F会議室 ほか	藤木 理代	22人	年間2,500円	年間500円	エプロン・三角巾 (第1・3・5回) 動ける服・マスク 運動靴(第2・4回) 飲み物・筆記用具	・応募者多数の場合で抽選となったときは、勤労者や学生が優先となります。 (申込み時に会社名または学校名を記入してください。)
2 6/17	運動:ノルディックウォーキング 健康講座:運動の目的と効果	雨天時:第4回と内容を入れ替えます。 運動靴(外用)							
3 7/22	調理実習:減塩の工夫 健康講座:生活習慣病と塩分								
4 9/9	運動:レジスタンス運動と有酸素運動 健康講座:運動の目的と効果	運動靴(室内用)							
5 10/14	調理実習:低糖質お菓子作り 健康講座:生活習慣病と糖質、低糖質お菓子の紹介								



土
10:00
～
12:00
週末

旬のお野菜の料理教室

季節を感じて、旬の野菜を香って、作って、仲間といっしょに味わってみませんか?それぞれ口の中に入れた食感が違うことも、おもしろく感じます。旬の野菜を損なわないようにするには手際が大事ですが、旬の野菜を料理をすると、楽しい思い出も、苦しい思い出もあるかもしれません。料理は、作るだけではなく、季節の旬を感じ、仲間と美味しいお料理を食べることで、心も豊にしてくれます。

日程	学習内容	準備当番9:30～集合	会場	講師	定員	受講料	教材費	持ち物	メモ
1 5/14	春夏はじめまして おにぎりとかかめのみそ汁	スタッフ	市民会館 3F調理実習室	岡本 桂子	23人	年間8,000円	年間8,000円	エプロン・三角巾 マスク・布巾(3枚程度)	・準備当番の方は、9時30分頃に集合です。材料の仕分けや、調理道具の準備をします。 ・材料の調達によってメニューが変更になる場合があります。 ・応募者多数の場合で抽選となったときは、勤労者や学生が優先となります。 (申込み時に会社名または学校名を記入してください。)
2 6/11	～春夏のトマトレシピ～ トマトソースのミートスパゲッティ 他	準備当番①							
3 7/9	～春夏じゃが芋レシピ～ じゃが芋のコロッケ 他	準備当番②							
4 9/10	～秋冬なすレシピ～ なすとちりめんじゃこの煮物と栗ご飯	準備当番③							
5 10/8	～秋冬きのこと銀杏レシピ～ 豚肉スペアリブときのごりル・銀杏えびの塩炒め	準備当番④							
6 11/12	～秋冬混合だしほうれん草レシピ～ おでんとほうれん草の白和え	準備当番①							
7 12/10	～秋冬ごぼうレシピ～ すき焼き 他	準備当番②							
8 1/14	～秋冬大根・春菊レシピ～白身魚のおろし煮と春菊のたらこ和え	準備当番③							
9 2/11	～春夏きゃべつとふきレシピ～ キャベツのロールカツとふきのおかか煮	準備当番④							
10 3/10	～春夏竹の子とわけぎ～ 竹の子ご飯とわけぎといかの辛子味噌和え	みんなで							

日
10:00
～
13:00
週末