

(★☆☆印は難易度を示します。★1つは入門・基礎編、★★★は中級)

◆健康・体づくり

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	募集人数	講師名	講師からのひとこと
1	スマイル体操 対象:60歳以上 ★~★★★	火	13:30~15:00 10月~2月	10	4,000	10	永田 洋子	にこにこペースのウォーキングを中心にスモールボールでの筋力アップ、ストレッチを取り入れた心地よい運動です。(教材費:スモールボールない方600円)
2	シェイプアップ エアロビクス ★~★★★	火	19:00~20:00 10月~2月	10	4,000	8	巻田 京子	楽しくストレス解消・健康維持、そして脳活をしましょう!スモールボールを使って体幹も引き締めます。(教材費:スモールボールない方:1,296円)
3	ピラティス ★~★★★	木	19:00~21:00 10月~2月	10	4,000	6	宮島 公美子	ピラティスで、普段使わないお腹の奥や背骨のまわりの筋肉を動かして、動きやすい体をつくりましょう!
4	健康表現体操 ★~★★★	土	10:00~正午 10月~2月	10	4,000	5	長屋 佐津喜	思い出の歌を口ずさみながら、曲に合わせて楽しく体を動かし、健康づくりに役立てましょう!
5	ソフトエアロビクス & プチヨガ ★~★★★	第2・4 土	13:30~14:30 10月~2月	10	4,000	8	石上 温子	運動不足の中高年にピッタリの簡単エアロでリフレッシュ!ヨガでは歪みや、こりの解消を目指しましょう!

◆トランポウォーク

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	募集人数	講師名	講師からのひとこと
6	はつらつ健康 トランポ ★~★★★	第2・4 火	13:30~15:00 10月~2月	10 ^回	4,000 ^円	20 ^人	山田 俊美 八木 美和子	トランポウォークで元気はつらつ!バランスのとれた筋肉と持久力が付き有酸素運動で免疫力もアップします。(教材費:ボールのない方 550円)
7	リフレッシュ トランポウォーク ★~★★★	水	10:00~11:45 10月~2月	10	4,000	4	八木 美和子 鈴木 京子	膝・腰にやさしく、誰でも歩けるトランポウォーク!音に合わせて、楽しく汗を流して身体も心もリフレッシュ!(教材費:ボールのない方 550円)
8	エンジョイ トランポウォーク ★~★★★	金	19:00~20:45 10月~2月	10	4,000	16	八木 美和子	誰にでもできる、膝・腰にやさしいトランポ!気持ちの良い汗を流して、疲れやストレスを発散しましょう!(教材費:ボールのない方 550円)

◆手工芸・美術・書道

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	募集人数	講師名	講師からのひとこと
9	手編み講座(土曜日) ★★☆	土	13:30~15:30 10月~2月	10 ^回	4,000 ^円	6 ^人	又平 尚美	希望者は、棒針を使って作品づくりをします。初心者の方は基礎編をしっかり身につけましょう。(材料費:300円、1作品5,000円程度)
10	ふれあい手編み 30 ★★☆	第1・3 水	10:00~正午 10月~2月	10	4,000	5	野口 しづ子	希望者は棒針編みの基礎を始めます。(教材費:1作品目850円 かぎ針5号800円 2作品目以降作るものによって教材費は異なる)
11	パッチワーク 手作り小物品 ★★☆	月	9:30~11:30 10月~2月	10	4,000	6	松本 いさ子	「初心者対象に初歩から」小さなひと針から始めてみませんか?自然と心が安らいでゆったりとした時間が流れます!(コピー代:100円、作るものによって教材費は異なる)
12	トールペインティング コレクション ★★☆	木	13:30~16:00 10月~2月	10	4,000	1	松本 千鶴子	あなたの素敵な2018年をトールペイントで思い出を作品に残しましょう!(教材費:初めての方でトール用具のない方 13,100円、2作品目は、2,000円~3,500円)
13	心ときめく 基本の絵手紙 ★★☆	第2 水	13:30~15:30 10月~2月	5	2,000	5	甲斐 節子	「下手でもいい 上手がいい」の小池邦夫先生の基本の絵手紙を学び美しい日本の四季を絵手紙に託し、あなただけのオリジナル絵手紙にチャレンジしてみませんか。(教材費:500円、画仙紙はがき 210円、絵手紙道具セット(希望者のみ) 4,700円)
14	ペン書道 ★★☆	月	19:00~20:30 10月~2月	10	4,000	6	内藤 柚玉	美しいペン字に挑戦してみませんか?手紙や葉書の書き方、年賀状の書き方も習いましょう!(教材費:4,000円、万年筆1,100円、書誌「現代書写」700円/月)

◆茶道・華道・フラワー

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	募集人数	講師名	講師からのひとこと
15	煎茶教室(静風流) ★★☆	土	9:00~正午 10月~2月	5 ^回	2,000 ^円	5 ^人	塚本 邦子	優雅で風流な煎茶のお点前を楽しく学び、美味しいお茶の入れ方と、美しい仕草を身に付けましょう。(教材費:2,000円)

16	楽しく学ぶ抹茶 ☆☆☆	第2・4火	19:00～21:00 10月～2月	10	4,000	5	山村 順子	「抹茶の点前を学びながら歴史を知ろう！」お点前をする前に道・学・術を学びます。 (教材費:3,000円、茶せんない方1,000円くらい)
17	花遊び ☆☆☆	火	10:15～正午 10月～3月	6	2,400	1	榊原 恵美子	四季折々の花にふれ、基礎から素敵なおアレンジまでを楽しみましょう！和やかな雰囲気の中、癒されます。 (教材費:お花代1回分1,500円、器ない方1,000円)

◆音楽・着付け・銭太鼓・日本舞踊

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	募集人数	講師名	講師からのひとこと
18	オカリナ入門 ☆☆☆	月	13:30～15:30 10月～2月	10	4,000	5	浅原 浩一	初心者対象に初歩から学びます。温かい素朴な音色の陶器の笛をやさしく、たのしく、楽習しましょう！ (教材費:オカリナない方7,000円、教本1,050円)
19	ハーモニカ入門 ☆☆☆	木	13:30～15:30 10月～2月	10	4,000	7	浅原 浩一	初心者対象に初歩から学びます。なつかしい曲、好きな歌を楽しく吹いてみませんか？ (教材費:ハーモニカない方4,500円、教本1,500円)
20	楽しいコーラス ☆☆☆	金	19:00～21:00 10月～2月	10	4,000	5	山崎 真弓	歌が好きな方なら、楽しい講座です。大きな声を出してストレスを発散しましょう。 (教材費:300円)
21	ギターを弾こう！ ☆☆☆	第4火	19:00～20:30 10月～2月	5	2,000	10	あら 器量	グループで全てのギターの基礎となる弾き方を学びます。初めての人も大歓迎、この機会を逃さずに始めましょう。 (教材費:ギター1,500円、レンタルあり)
22	楽しい着付け ☆☆☆	月	19:00～20:30 10月～2月	11	4,400	3	赤堀 由美子	着物をもっと身近に♪自分で着ることが出来たら素敵ですね！和やかで楽しい着付け講座に是非お友達どうぞ (教材費:半衿、衿芯ない方 各500円)
23	楽しいリズム銭太鼓 ☆☆☆	第1・3金	13:30～15:30 10月～2月	10	4,000	6	松本 東代	リズム感を養い、両手を動かして肩こり解消！誰にでもできる楽しい銭太鼓です。お友達もできますよ♪お待ちしております。初心者の方大歓迎！ (教材費:ばちのない方3,200円)
24	はじめての日本舞踊教室 ☆☆☆	土	13:00～14:00 10月～2月	10	4,000	7	花柳 照二郎	おけいこは進行中ですが、後期からでも安心して受講頂けます。一曲踊れるよう踊りを楽しんで下さい。 (教材費:舞扇子のない方3,500円程度)

◆クッキング・パン教室

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	募集人数	講師名	講師からのひとこと
25	楽うまクッキング ☆☆☆	金	9:45～正午 10月～2月	5	2,000	5	山田 美和子	今更聞けない料理の基本を楽習します！できるだけ化学調味料に頼らないおいしい料理と一緒に楽しみましょう！ (教材費:4,000円)
26	簡単ヘルシーカフェごはん ★～★★★	金	18:30～21:00 10月～2月	6	2,400	6	杉山 豊子	健康に気を使いながらも、どこでも手に入る材料を使い、工夫のある料理を気軽に楽しく作れる楽しいクッキング講座です。 (教材費:4,920円)
27	10種類の手作りパン教室 ☆☆☆	火	10:00～14:00 10月～2月	5	2,000	8	大石 和可代	メロンパン、明太フランスなど手ごねで楽しく作ります。簡単なサイドメニューランチ付き。焼き上がったパンはすべてお持ち帰り！ (教材費:12,500円)
28	ヘルシークッキング ☆☆☆	土	13:30～16:00 10月～2月	5	2,000	6	塩澤 春美 横山 芳乃 安原 清美	栄養について基本を学びながら一食600kcalのヘルシーな料理を手軽に作っていきましょう。 (教材費:3,150円)

◆語学・パソコン

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	募集人数	講師名	講師からのひとこと
29	～英語は脳に効く～ エンジョイイングリッシュ ☆☆☆	金	10:00～11:30 10月～2月	9	3,600	4	長谷川 和則	英語の基礎を学び直し、身の周りの事を英語で伝え合い、楽しい仲間を増やしましょう。 (教材費:テキスト100円、テキスト代2,300円+税)
30	日常英会話 対象:高校生以上 ☆☆☆	火	19:00～20:00 10月～2月	10	4,000	6	キャサリン コイ	楽しく使える英会話を習いましょう！ (教材費:テキスト100円)
31	楽しく学ぼう ワード&エクセル ☆☆☆	火	10:00～正午 10月～2月	10	4,000	2	久保 紀子	日常生活に活かせるワードとエクセルのスキルを身につけ、自分のペースでゆっくり習得しましょう。 *後期講座は、文字入力可能な方が対象です。 * word・Excelの入ったノートパソコンをご用意下さい (教材費:5,000円程度)

◆ジュニアクラブ

No.	講座名	曜日	時間・期間	回数	受講料	募集人数	講師名	講師からのひとこと
32	楽(らく)がき講座 ☆☆☆	土	10:00～11:00 10月～2月	10	1,000	7	山本 晶司	子どもの自由な発想を大切に、想像力を伸ばす絵画学習です！ 対象:小学生
33	お菓子やさんクラブ ☆☆☆	土	10:00～正午 10月～2月	6	600	7	杉山 豊子	お菓子を作る楽しみを味わい、さらにお手伝いの仕方、協力して一つのものを作り、平等に分け合う事を学びます。 対象:小学4年生～中学生 (材料費:2,800円)

【申込みのしかた】

- ① **申し込み**／1講座ごとに封書を郵送、または電子申請、ご来館にてお申込みください。
申込期間／ 9月28日（金）午後5時まで
※応募多数の場合、9月28日（金）午後7時に公開抽選を実施します。**当選しなかった方**にのみ、抽選日以降に**キャンセル待ちのお電話**を致します。9月29日（土）までにキャンセル待ちの通知がなかった方は、9月30日（日）以降に来館して受講料を現金にてお支払ください。**通知がなかった方が、当選となります。**
- ② **受講料の受付期間**／9月29日（土）から各講座開講日当日まで
受講決定した講座を取りやめる場合は、講座開始日の前日までにご連絡ください。講座初日以降のご連絡の場合、受講料の返還はできません。また、期間途中で受講を取りやめた場合も、受講料の返還はできません。
教材費についても、すでに講師が準備している場合には、お支払いいただきますのでご了承ください。欠席の場合も同様です。教材費は現金でお支払いいただきます。

【封書の書き方】

9月28日必着

【宛先】

【申込用紙または A4 用紙】

82円	427-0028
島田市栄町4-19 木材会館クラシカ しまだ楽習センター	

- ① 講座番号
- ② 講座名・曜日
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号(携帯番号可)
- ⑥ 性別・生年月日
- ⑦ 小中学生は学校名・学年・保護者名
- ⑧ 勤務先※市外にお住まいの方のみ
- ⑨ その他(車椅子利用等)

●対象

島田市内にお住まい、またはお勤めの方
(ジュニアクラブ以外は原則として中学生以上)
*市外にお住まいの方は、締め切り時に定員に満たない講座のみ受付します。

●小中学生について

送迎は、家庭の責任において対応お願いいたします。
特に夜間の受講は、帰宅されるまで十分に配慮ください。

●講座の見学

いつでも見学可能です。講座受講日をお問合せのうえ、お越しください。

【電子申請の申込方法】 9月28日午後5時まで

- ① しまだ楽習センターホームページにアクセス
<http://gakusyu-center.jp/>
- ② ホームページ 右上の「教室案内」をクリック
- ③ 「Webからのお申込みはこちら」をクリック
- ④ 「講座申込フォーム」にて、各項目へ入力
- ⑤ 画面下の「入力内容を確認する」をクリック
- ⑥ 画面下の「送信する」をクリック
- ⑦ お申込完了

●その他

- ・講座がはじまると、受講料の返金はできません。
- ・講座によっては受講料のほかに材料費・テキスト代が必要です。
- ・締め切り後、定員に満たない講座の申込受付(キャンセル待ちを含む)を、随時行います。
- ・車でお越しの方は、共同駐車場をご利用下さい。
- ・封書または Fax にてお申込みされた際は、個人情報を名簿作成・連絡網作成に利用する事へ、ご同意頂けたとみなします。(名簿作成・連絡網作成以外で、個人情報を同意なく利用することはありません。)

しまだ楽習センター (JR 島田駅北口 木材会館クラシカ)
〒427-0028 静岡県島田市栄町4-19
電話・Fax 0547-37-7376

