

令和8年度

## 輝き厚木塾

前期講座(5月～8月)受講案内

〈目次〉

1～5 輝き厚木塾 講座受講案内

6～8 あつぎ協働大学 受講案内

〈発行〉

厚木市 生涯学習課

〒243-8511

神奈川県厚木市中町3丁目17番17号

TEL 046-225-2512

## 輝き厚木塾とは

輝き厚木塾は、市民講師で組織する「あつぎ生涯学習リーダー会」と市との協働事業です。市民講師がこれまで培ってきた技能や知識を基に講座を企画・運営し、講義を行います。皆さんの参加を講師一同、お待ちしております。

## 講座数

82講座

## 締め切り日

3/24(火)

## 申し込み方法

講座予約システムまたは通常ハガキで申し込み

※あつぎ市民交流プラザ窓口、電話、ファックス、Eメールによる受講申し込みは受け付けていません。

## 申し込み方法

## 厚木市公式LINEを使用した講座予約システム

市公式LINEから講座情報の確認や申し込みができます。

スマートフォンなどで簡単にご利用いただけます。

※令和7年6月から講座予約システムが新しくなりました。初めてご利用になる方は、厚木市公式LINEを使用した講座予約システムで新たに利用者登録を行い、お申し込みください。



厚木市公式LINE  
はこちら▶  
※LINEアプリを使用している方



厚木市公式LINE  
を使用したシステムの詳細はこちら▶



※講座選択の際のカテゴリは「輝き厚木塾」となります。  
※日付を選択する際は各講座の初日を選択してください。初日を選択すれば、該当講座の全日程が選択されたこととなります。

## 通常ハガキ

ハガキに次の①～⑦を記入して3月24日(必着)までに下の住所にお送りください。

- ①受講を希望する講座の管理番号(No.)
- ②受講を希望する講座名
- ③郵便番号と住所
- ④氏名(ふりがな)
- ⑤電話番号
- ⑥年齢
- ⑦メールアドレス(任意)

## ハガキ記載例

- ①講座の管理番号(00000)
- ②講座名(〇〇講座)
- ③〒000-0000  
厚木市〇〇町～
- ④厚木花子(あつぎはなこ)
- ⑤電話番号
- ⑥年齢 00才
- ⑦メールアドレス(任意)

〒243-0018 厚木市中町2-12-15「あつぎ生涯学習リーダー会」あて

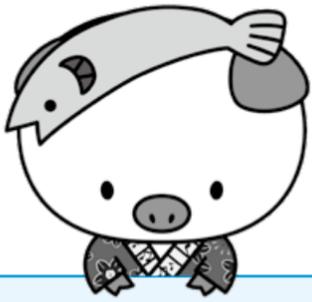
※ハガキ1枚につき、1人分の申し込み内容を記入くださいますようお願いいたします。

## 申し込みの際の注意事項

- 1人3講座まで申し込みます。
- 定員を超えた場合は、抽選となります。
- 申し込み人数が一定数に満たないと、講座を開講しない場合があります。
- 講座を受講するに当たり、何らかの対応が必要な方はお問合せください。

## 受講通知・受講料

- 受講料は1回当たり600円となります(例：6回の講座は3600円)。教材費には、講座で使用する材料のほか、会場使用料が含まれる場合があります。また、金額が変更になる場合があります。
- 締め切り後3週間程度(4月20日までに)で、受講に関する案内を担当講師から申込者全員に郵送等でお知らせします。厚木市公式LINEを使用した講座予約システムから受講可否の連絡は行いません。
- 受講料と教材費は、講座初日に講師へ直接お支払いください。
- 欠席などで全日程に出席できない場合でも、受講料は全額お支払いいただきます。
- 受講の確定後や直前にキャンセルされた場合は、用意した材料などの教材費をいただく場合があります。



## 受講案内の読み方

次の順に記載してあります。  
講座名。講師 講師名。No. 講座の管理番号。内容。開催日時(丸の白抜きは曜日の表記。例:月=月曜日)。会場。対象者及び定員(対象者の制限がない場合は記載なし)。受講料・教材費。持ち物(ノートパソコンなど貸し出しや急な購入が難しい物のみを記載しています。詳しくは講師から郵送される受講通知で確認してください。)

## 生活

### 東洋医学で健康増進 I

講師 石塚 準次 No.01158  
今期は東洋医学基礎と代表疾患のセルフケアを解説し、後期のIIは運動器疾患を扱います。  
5月8・22日、6月12・26日、7月10・24日(金)。10時～12時。あつぎ市民交流プラザ。45歳以上の方12人。¥6000円。

### 月1アロマ心と体のセルフケア

講師 戸塚 恵津子 No.01159  
アロマスプレーやペンダント作り、フットマッサージ、体臭ケアグッズ作り等を行います。  
5月15日、6月12日、7月10日(金)。12時30分～14時30分。あつぎ市民交流プラザ。成人女性14人。¥4000円。

### お芝居は楽しい! 演技の基礎

講師 吉井 眞理子 No.01160  
声優養成所で15年指導経験のある講師から、演技の基礎(発声・発音・台詞)を楽しく学びます。  
5月12・26日、6月9・23日、7月14日(火)。18時30分～20時。あつぎ市民交流プラザ。中学生以上の方10人。¥4400円。

### 息・生き生き元気・呼吸法

講師 吉井 眞理子 No.01161  
ドイツ生まれの呼吸法(アーテム・トーン・ス・トン呼吸)から声へつな

ぐもの)を学びます。

5月12・26日、6月9・23日(火)。14時30分～16時30分。あつぎ市民交流プラザ。15歳以上の方10人。¥3400円。

### 楽しいパーソナルカラー

講師 前野 公江 No.01162  
パーソナルカラーは「似合う色」のこと。簡単な診断体験が新たな自分発見になるかもしれません。  
8月3・17・31日(月)。14時～15時30分。あつぎ市民交流プラザ。女性20人。¥2600円。

## 社会

### 相続の基本と仕組み

講師 上井 邦裕 No.01163  
「相続のイロハ」から「相続対策の落とし穴」までを学びます。  
5月21・28日、6月4・11・18・25日(木)。14時20分～15時50分。あつぎ市民交流プラザ。16人。¥5100円。

### 自分の活かし方「温故知新」

講師 菅沼 豊 No.01164  
貴方の生きがいを経験豊富なキャリアカウンセラーと見つける講座です。カギは価値観と興味。  
5月9・16・30日、6月6日(土)。14時15分～15時45分。あつぎ市民交流プラザ。10人。¥2700円。

### 終活に役立つ法律知識

講師 林戸 孝行 No.01165  
弁護士と終活ノートを作りながら人生の終焉を迎えるまでに準備すべきことを考えます。  
5月16・23・30日(土)。13時30分～15時。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥1800円。

## 着付け

### 着物を着よう!

講師 川畑 直子 No.01166  
美しく、しかも苦しくない舞台衣装の着付け方法を取り入れた一般着付けを学びます。  
5月14・21・28日、6月4・11・18日(木)。10時～12時。あつぎ市民交流プラザ。女性20人。¥4100円。着物一式。

## パソコン

### 働く人のエクセル

講師 小田 政利 No.01167  
エクセルの関数、ピボットテーブルなどの機能を学習し作業の幅を広げましょう。  
5月9・16・23・30日、6月6・13日(土)。9時30分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。エクセルを使い慣れている方15人。¥4100円。エクセルが入ったノートパソコン。

### エクセルマクロの初歩

講師 小田 政利 No.01168  
マクロの作り方を学習し、エクセルの仕事の効率をあげましょう。  
6月7・14・21・28日、7月5・12日(日)。9時30分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。日常的にエクセルを使用している方10人。¥4100円。エクセルが入ったノートパソコン。

### エクセルの基礎基本を学ぼう

講師 農田 秀夫 No.01169  
データ入力的基础、表作成・数式・関数の基礎、住所録・現金出納簿への応用を学びます。  
5月5・12・19・26日、6月2・9日(火)。10時～12時30分。あつぎ市民交流プラザ。文字入力のできるパソコン初心者10人。¥4100円。エクセルが入ったノートパソコン。

### 楽譜を書いて童謡を作曲しよう

講師 農田 秀夫 No.01170  
無料アプリMuseScoreStudio4を使って楽譜を書くことに重点をおきます。  
6月14・21・28日、7月5・12・19日(日)。10時～12時30分。あつぎ市民交流プラザ。文字入力のできるパソコン初心者8人。¥4100円。ノートパソコン。

### 楽しいエクセル(初級・中級)

講師 匂坂 眞江 No.01171  
エクセルの初級編・中級編を楽しく学びます(エクセルの苦手意識をなくします)。  
6月6・13・20・27日、7月4・11日(土)。13時15分～15時30分。あつぎ市民交流プラザ。6人。¥4800円。エクセルが入ったノートパソコン。

## 料理

### 餡フラワー

講師 遠藤 リミコ No.01172  
餡を生クリームのように絞りお花を作ります(アネモネ・藤・ロータス)。  
5月18日、6月15日、7月13日(日)。10時30分～12時。睦合西公民館。10人。¥6800円。

### 紅茶、はじめの一步

講師 niko No.01173  
紅茶の基礎知識と淹れ方について学びます。初心者向け。  
7月8・15・22日(水)。19時30分～20時30分。あつぎ市民交流プラザ。高校生以上の方12人。¥2800円。

## 生け花

### 楽しい生け花①

講師 松川 婦美 No.01174  
【池坊】季節の花を使って、花や枝ぶりの生かし方を学びます。  
5月7・21日、6月4・18日(木)。10時～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。8人。¥7800円。

### 楽しい生け花②

講師 松川 婦美 No.01175  
【池坊】季節の花を使って、花や枝ぶりの生かし方を学びます。  
5月14・28日、6月11・25日(木)。10時～11時30分。南毛利学習支援センター。8人。¥7800円。

## 茶道

### まったく初めての茶の湯入門♪

講師 髙橋 ひろ野 No.01176  
【表千家流】少人数で初心者向け客作法と点前を学びます。禅体験もあります。男女問わず。椅子受講OK!  
5月9・23日、6月6・20日、7月4日(土)。13時～15時。あつぎ市民交流プラザ。6人。¥11000円。

## 書道

### はなまる書道「暮らしを彩る」

講師 紙崎 隆 No.01177  
「デジタル時代だからこそ手書きの温もりを」暮らしを彩る書を楽

しみましよう。

◎5月19日、6月2・16・30日(火)。10時10分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥筆文字を書きたい方12人。¥3800円。

## 筆で楽しむ百人一首

講師 紙崎 栄子 No.01178  
百人一首の歌を読み解き、その情景に思いをはせながら筆で書きましょう。

◎5月13・27日、6月10・24日(水)。13時10分～14時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥かな書道を学びたい方12人。¥3800円。

## 麻雀

### 健康マージャン初級

講師 熊谷 直之 No.01179  
マージャンの仕組み・アガリ役を学びアガリの点数の計算を学習します。

◎5月7・14・21・28日、6月4・11日(木)。9時10分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥4200円。

### 健康マージャン中級

講師 熊谷 直之 No.01180  
健康麻雀のアガリ役を復習しアガリの点数の構造を理解します。得点の早見表を作ります。

◎6月18・25日、7月2・9・16・23日(土)。9時10分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥4200円。

## 航空

### はじめてのドローン屋外飛行

講師 菅沼 豊 No.01181  
今話題のドローンを【二等無人航空機操縦士】と、安全に飛ばします(初心者対象)。

◎5月16・30日、6月6日(土)。9時30分～11時30分。📍ぼうさいの丘公園。👥45歳～65歳の方10人。¥2800円。

## 手工芸

### リボンで作る小物①

講師 齋藤 真弓 No.01182  
リボンレイの技法でパイナップルチャーム・ブローチ・バッグチャームを作ります。

◎5月12・26日、6月9日(火)。9時30分～12時。📍睦合西公民館。👥自分で裁縫ができる方5人。¥5700円。

### プリザーブドフラワー

講師 上別府 曜子 No.01183  
枯れない花材で季節を感じるカラフルな壁掛けや置物を作ります。

◎5月14・28日、6月11・25日(木)。10時30分～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥14400円。

### モザイクタイル雑貨作成

講師 匂坂 眞江 No.01184  
身近なものにモザイクタイルを貼り、より魅力ある物づくりを体験しましょう！！

◎5月16・23・30日(土)。13時30分～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥4000円。

### プレゼントしたくなる縫物作り

講師 戸塚 恵津子 No.01185  
おしゃれな眼鏡ケースやペットボトル入れ等プレゼントしたくなる小物を縫います。

◎5月26日、6月23日、7月14日(火)。12時30分～14時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥長時間縫う事のできる方14人。¥3500円。

### 粘土の花

講師 平津 晴美 No.01186  
粘土の特性を活かした花や壁飾りを作ります。今回はカラー(大)の花束。

◎6月4・11・18・25日(木)。10時10分～11時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥6000円。

### リボンで作る小物②夏休み編

講師 齋藤 真弓 No.01187  
ブレッドストラップ・パイナップルチャーム・グラデーションチャームを作ります。

◎7月26日、8月9・23日(日)。9時30分～11時30分。📍荻野公民館。👥自分で裁縫ができる小学生以上の方5人。¥4700円。

### 楽しい折り紙①

講師 川俣 恒雄 No.01188  
連鶴他、飾って楽しい作品を作ります。

◎5月9・16・23・30日、6月6・13日(土)。10時10分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥12人。¥4500円。

### 楽しい折り紙②

講師 川俣 恒雄 No.01189  
作って楽しい飾れる作品を作ります。

◎6月20・27日、7月4・11・18・25日(土)。10時10分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥12人。¥4300円。

### ハイアンのショルダー鞆

講師 柴山 美奈子 No.01190  
ハイビスカスの花をモチーフにして肩から斜め掛けできる少し大きな鞆を作ります。

◎5月29日、6月5・12・19・26日、7月3日(金)。10時30分～12時30分。📍南毛利学習支援センター。👥手芸経験者15人。¥9600円。

### やさしいスタンドグラス♪初級

講師 小林 ひとみ No.01191  
「パラソル」のプランターピック、「蝶々」のペンダント、可愛い鏡を作ります♪

◎5月12・19・26日(火)。10時30分～12時15分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥6000円。

### やさしいスタンドグラス♪応用

講師 小林 ひとみ No.01192  
「ミニテラリウム」、「アクセサリートレイ」を作ります。ガラスカット体験あり♪

◎6月3・10・24日(水)。10時30分～12時15分。📍南毛利学習支援センター。👥10人。¥7500円。

## 音楽

### 「初めてのピアノ」体験講座

講師 田口 牧公子 No.01193  
音符が読めなくても大丈夫!! 5回の講座で「聖者の行進」を両手で弾けるようになります。

◎5月11・18・25日、6月8・22日(月)。10時～11時20分。📍南毛利学習支援センター。👥10人。¥6500円。

### 複音ハーモニカ入門①

講師 戸塚 幸将 No.01194  
初めての方を対象に、基本から学び、簡単な童謡唱歌を吹けるようになります。

◎5月13・20・27日、6月3・10日(水)。13時30分～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥6人。¥5000円。📁G調の複音ハーモニカ(実費購入手配可)。

### 複音ハーモニカ入門②

講師 戸塚 幸将 No.01195  
初めての方を対象に、基本から学び、簡単な童謡唱歌を吹けるようになります。

◎5月9・16・23・30日、6月6日(土)。13時30分～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥6人。¥5000円。📁G調の複音ハーモニカ(実費購入手配可)。

### 上荻野うたごえ広場

講師 齋藤 優 No.01196  
昭和歌謡、フォークソング、童謡・唱歌などをピアノ伴奏に合わせて歌います。

◎5月15日、6月5・19日、7月10日(金)。10時～11時30分。📍荻野公民館上荻野分館。👥60歳以上の方20人。¥2500円。

### 南毛利うたごえ広場

講師 齋藤 優 No.01197  
昭和歌謡、フォークソング、童謡・唱歌などをピアノ伴奏に合わせて歌います。

◎5月17日、6月7・21・28日(日)。10時～11時30分。📍南毛利公民館。👥60歳以上の方20人。¥2500円。

### カジュアル楽器でオーケストラ

講師 川井英次、井下恵子 No.01198  
楽器があれば誰でもOK! 初級・blank・レベル問わず、楽しくアンサンブルしませんか?

◎5月15日、6月5・26日、7月10・24日、8月7日(金)。10時～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥4600円。📁楽器(何でもOK)。

### そろそろウクレレ始めませんか

講師 川井 英次 No.01199  
ウクレレが気になっていたあなたへ、やさしい音色で毎日がちょっと楽しくなります。初歩から始めます。

◎5月18日、6月1・15・29日、7月13・27日(月)。10時～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥ウクレレ初心者20人。¥4600円。📁ウクレレ、チューナー。

## 美術

### やさしいパステル画

講師 谷川 やよい No.01200  
太い色鉛筆のようなパステルで、描いたり消したりしながら仕上げ

ます。

◎6月7・14・21・28日㊤。13時30分～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥12人。¥3000円。

### 描いてみよう！クレパス画

講師 谷川 やよい No.01201  
色を重ねたり削ったりしながら仕上げます。

◎5月10・17・24・31日㊤。13時30分～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥12人。¥3000円。

### 小学生 気軽に工作・お絵かき！

講師 多嶋 香代子 No.01202  
全4回 のびのび作品作り！ステロール、ねんど、絵具等毎回お題を変えて作ります。

◎5月23日、6月27日、7月25日、8月22日㊤。13時40分～14時50分。📍愛甲公民館。👥小学生5人。¥4200円。

## 体操

### 学んで歩く、未来のための一歩

講師 蓮池 洋子 No.01203  
転ばない・疲れない・若々しく、健康寿命を延ばすウォーキングエクササイズ講座。

◎5月14・21・28日、6月4・11・18日㊤。9時45分～11時15分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥4700円。

### 健康寿命を延ばす巡りの学び塾

講師 蓮池 洋子 No.01204  
リンパマッサージ&ストレッチで気・血・水の流れを整える。癒しのセルフケア時間。

◎7月9・16・23・30日、8月6・13日㊤。9時45分～11時15分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥女性20人。¥4500円。

### 足腰・体幹トレーニング(I)

講師 加藤 恵士 No.01205  
易しい足腰・体幹運動で、いつまでも若々しくシャキッと歩ける体づくりを目指します。

◎5月12・19・26日、6月2・9・16日㊤。10時10分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥18人。¥4000円。

### 足腰・体幹トレーニング(II)

講師 加藤 恵士 No.01206  
足腰・体幹を鍛えて、いつまでも

若々しくシャキッと元気に歩ける体づくりを目指します。

◎6月23・30日、7月7・14・21・28日㊤。10時10分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥18人。¥4000円。

## フラダンス

### 美活！フラでエクササイズ①

講師 眞田 綾子 No.01207  
運動不足解消！癒しのハワイアンソングで心身共にリフレッシュ。初心者さん大歓迎♪

◎5月12・19・26日、6月2・9・16日㊤。10時30分～11時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥3900円。

### 美活！フラでエクササイズ②

講師 眞田 綾子 No.01208  
運動不足解消！癒しのハワイアンソングで心身共にリフレッシュ。初心者さん大歓迎♪

◎6月19・26日、7月3・10・17日㊤。10時30分～11時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥3300円。

### Let'sフラダンス!!

講師 風間 久美 No.01209  
初めてでも大丈夫！心も体もリラックス。一緒に楽しくフラを踊りましょう。

◎7月24・31日、8月7・14・21・28日㊤。19時15分～20時45分（最終回のみ18時15分～20時45分）。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3800円。

### 初めてのフラダンス

講師 風間 久美 No.01210  
運動が苦手な方や自信のない方もお気軽にご参加ください。

◎7月6・13・27日、8月3・10・17日㊤。14時15分～15時45分（最終回のみ13時15分～15時45分）。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3800円。

### 誰でも気軽に楽しくフラ♪①

講師 工藤 サエ No.01211  
木曜日の午後、楽しく体を動かしてフラを踊りましょう！

◎5月21・28日、6月4・11・18日㊤。13時15分～14時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥指導者以外の方20人。¥3200円。

### 誰でも気軽に楽しくフラ♪②

講師 工藤 サエ No.01212  
日曜日の午後、楽しくリフレッシュしながらフラダンス！！

◎7月5・12・19・26日、8月2日㊤。13時15分～14時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥指導者以外の方20人。¥3200円。

## ダンス

### シニア椅子リズム♪ズンバG

講師 かが みわこ No.01213  
椅子に座ったままラテン音楽で楽しくリズム体操(ズンバゴールド)。

◎5月11・18・25日㊤。13時15分～14時15分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥2400円。

### ZUMBAと筋トレでGO体づくり

講師 かが みわこ No.01214  
ダンスフィットネスZUMBA&筋トレで脂肪燃焼！肉体改造しましょう。

◎6月1・8・15日㊤。10時15分～11時15分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3100円。

### 社交ダンスを始めよう①

講師 松崎 俊明 No.01215  
健康にも良く楽しい社交ダンス。プロ教師が指導。簡単に誰でも踊れるようになります。

◎5月7・14・21・28日、6月4・11日㊤。14時10分～15時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥初心者8人。¥4700円。

### 社交ダンスを始めよう②

講師 松崎 俊明 No.01216  
健康にも良く楽しい社交ダンス。プロ教師が指導。簡単に誰でも踊れるようになります。

◎6月18・25日、7月2・9・16・23日㊤。14時10分～15時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥初心者8人。¥4700円。

### ワルツとヴェニーズを踊ろう！

講師 河合 美津子 No.01217  
ワルツ・ヴェニーズを基礎からしっかり学びましょう。JBDFプロ指導。

◎5月13・20・27日、6月3・10・17日㊤。13時15分～14時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥ダンス歴1年以上の方12人。¥4900円。

### 明るく楽しいサンバを踊ろう！

講師 河合 美津子 No.01218  
陽気で明るいサンバステップを音楽に乗って踊りましょう。JBDFプロ指導。

◎6月24日、7月1・8・15・22・29日㊤。13時15分～14時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥ダンス歴1年以上の方12人。¥4900円。

### 楽しくラテンダンス！①

講師 平井 知子 No.01219  
軽快なラテンダンスをソロで踊ります。老若男女問わず楽しめます。

◎5月15・22・29日、6月5・12日㊤。13時10分～14時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3500円。

### 楽しくラテンダンス！②

講師 平井 知子 No.01220  
軽快なラテンダンスをソロで踊ります。老若男女問わず楽しめます。

◎6月19・26日、7月3・10・17日㊤。17時10分～18時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3500円。

### 初めての大人ヒップホップ

講師 SHINOBU No.01221  
音にのせて体を動かし楽しみながら血流改善！体のサビを防ぎ自分の体は自分で守りましょう！

◎5月14・21・28日㊤。19時10分～20時10分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥初心者5人。¥2100円。

### 安心！小学生ヒップホップ入門

講師 SHINOBU No.01222  
楽しく体を動かしてリズム感と自信を育てましょう！集中力・ステップも習得！

◎6月13・20・27日㊤。10時50分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥小学生5人。¥2100円。

## ヨガ

### お母さんの心と体のセルフケア

講師 みぞろき あかね No.01223  
自分で選んだアロマの香りを楽しみながら、心身を整えるワーク・ヨガに取り組みます。

◎5月14・21・28日、6月4・11・18日㊤。10時15分～11時35分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥50代以下の子育て中の女性10人。¥5500円。

## 運動苦手な方も♪脳活イソヨガ

講師 **みぞろき あかね** No.01224  
 激しい運動ができない方でも、無理なく身体を動かせる椅子を使ったヨガです。  
 ◎5月14・21・28日、6月4・11・18日(土)。13時15分～14時35分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥4500円。

## よりよく生きていくコツ♪ヨガ

講師 **仲田 美香** No.01225  
 心と身体のメンテナンス♪無理なく全身をほぐし筋肉と呼吸を意識。心地よい身体づくりをしましょう。  
 ◎5月18・25日、6月1・8・15・22日(日)。13時20分～14時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥4300円。

## ヨガで心も軽く♪体も軽く!

講師 **仲田 美香** No.01226  
 無理のない動きと呼吸法に挑戦。自律神経を整え柔らかく血管、平常心、腸活、睡活、筋力強化。  
 ◎5月23・30日、6月6・13・20・27日(土)。16時20分～17時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥4300円。

## 太極拳

### 転ばぬ先の太極拳

講師 **横山 克己** No.01227  
 楊名時太極拳の基本(インナーマッスル鍛錬)・立禅・スワイショウ・八段錦(気功)を学びます。  
 ◎5月13・20・27日、6月3・10・17日(水)。10時15分～11時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥4000円。

## 気功・太極拳で健全な心身を

講師 **植松 英正** No.01228  
 気功による呼吸法(丹田腹式呼吸)、練功、太極拳の基本(定位八式)を学びます。  
 ◎6月4・11・18・25日、7月2・9日(土)。9時50分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥3900円。

## 平日午後のすこやか太極拳

講師 **新井 範子** No.01229  
 日々の生活から解放されて、ゆったり呼吸と伸びやかな動きの太極拳の基本を学びます。  
 ◎5月12・19・26日(火)。14時～15時30分。📍睦合西公民館。👥10人。¥2000円。

## 月1回、日曜朝の太極拳

講師 **新井 範子** No.01230  
 日々の生活から解放されて、ゆったり呼吸と伸びやかな動きの太極拳の基本を学びます。  
 ◎6月14日、7月5日、8月9日(日)。9時30分～11時。📍南毛利公民館。👥10人。¥2000円。

## 日本舞踊

### 誰でもできる超入門日本舞踊

講師 **川畑 直子** No.01231  
 【藤間流】童謡に合わせて行う体操のような基礎練習曲と短い古典曲を学ぶ入門講座です。  
 ◎5月11・25日、6月8・22日、7月6日(日)、7月11日(土)。14時～16時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥4100円。👜着物(浴衣)一式(貸出あり)、白足袋。

## 文学

### 短歌な夜

講師 **笹谷 潤子** No.01232  
 帰り道にちょっと寄り道して短歌を作ったり鑑賞したりしましょう。初めての方歓迎。  
 ◎5月11・25日、6月8・22日、7月6日(日)。18時30分～19時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥3300円。

### 短歌を作ってみませんか

講師 **笹谷 潤子** No.01233  
 日々の思いや気づきを五七五七七のリズムにのせてみましょう。初めての方も歓迎。  
 ◎5月13・27日、6月10・24日、7月8・22日(水)。10時20分～11時35分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥3900円。

### 「奥の細道」を読む(前編)

講師 **松尾 守之** No.01234  
 「奥の細道」を読みながら芭蕉の旅と人生を振り返ります。今回は前半を読みます。  
 ◎5月12・19・26日、6月2・9・16日(火)。10時15分～11時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥4000円。

## 語学

### 英会話始めましょう!

講師 **嶋崎 早苗** No.01235  
 初心者が楽しく学ぶための発音、フレーズ練習、基本文法を盛り込んだ講座です。  
 ◎5月14・21・28日、6月4・11・18日(土)。14時～15時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥4600円。

市民交流プラザ。👥15人。¥4100円。

### モンタージュ英会話 前半

講師 **川口 奈奈子** No.01236  
 Robert Lindeboom著、挿絵を使ってスピーキングと会話の練習をします。  
 ◎5月9・16・23・30日、6月6・13日(土)。10時20分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥初級、中級レベルの方20人。¥6000円。

### モンタージュ英会話 後半

講師 **川口 奈奈子** No.01237  
 Robert Lindeboom著、挿絵を使ってスピーキングと会話の練習をします。  
 ◎6月20・27日、7月4・18・25日、8月1日(土)。10時20分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥初級、中級レベルの方20人。¥6000円。

### アフタヌーンティ簡単英会話

講師 **山崎 薫** No.01238  
 ティタイムを交え簡単な英語のセリフを何度も口から出して体で覚える楽しいレッスンです。  
 ◎5月13・20・27日、6月3・10・17日(水)。13時15分～14時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥初心者14人。¥5500円。

### 初めての韓国語

講師 **長堀 英子** No.01239  
 韓国語のハングルの仕組みと会話を学びます。1時間で名前が書ける面白い講座です。  
 ◎5月8・22・29日、6月12・26日、7月10日(金)。10時20分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥4600円。

## 講座の会場案内

講座は、市内公民館やぼうさいの丘公園と次の2施設で開講します。会場によっては駐車場の台数が少ない場合がありますので、公共交通機関などをご利用ください。



**アミーアツギ あつぎ市民交流プラザ (中町2-12-15)**  
 小田急線本厚木駅北口から徒歩5分。

**南毛利学習支援センター (長谷 1094-1)**  
 厚木バスセンター9番乗り場から、「七沢行」、「広沢寺温泉(七沢温泉経由)行」、「神奈川リハビリ行」、「森の里(赤羽根・高松山経由)行」に乗車し、「南毛利小学校前」で下車。徒歩3分。