

令和8年度

輝き厚木塾

後期講座(10月～1月)受講案内

〈目次〉

1～4 輝き厚木塾 講座受講案内

〈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

88講座

締め切り日

8/25(火)

※ハガキは8/25(火)必着

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。

※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になります。

通常ハガキ

ハガキに次の①～⑦を記入して8月25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
(No.〇〇〇〇〇)
- ②講座名(〇〇講座)
- ③〒〇〇〇-〇〇〇〇
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 〇才
- 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(9月18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。)

茶道

気軽にテーブル茶の湯しましょ

講師 高橋 ひろ野 No.01641
椅子とテーブル、身近な道具で楽しむ作法を表千家教授が伝授。年末年始のおもてなしに♪
㊥11月29日、12月6・13日㊥。13時～15時。あつぎ市民交流プラザ。初心者6人。¥9500円。

書道

筆で楽しむ百人一首

講師 紙崎 栄子 No.01642
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。
㊥10月7・21日、11月4・18日㊥。13時10分～14時50分。あつぎ市民交流プラザ。かな書道初級～中級の方12人。¥4000円。

初めての書道 ～書道入門～

講師 三橋 恵理 No.01643
書道が気になっていた方や初めての方を対象に、飾れる作品を楽しく作りましょう。
㊥10月17・31日、11月14・28日㊥。10時15分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。10人。¥4000円。

麻雀

健康マージャン初級

講師 熊谷 直之 No.01644
マージャンの仕組み・アガリ役を学びアガリの点数を申告できるようにします。
㊥10月1・8・15・22日、11月5・12日㊥。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.01645
健康麻雀のアガリ点を基本符と翻から求める方法を理解します。
㊥1月7・14日㊥、1月18日㊥、1月21日㊥、1月25日㊥、1月28日㊥。9時10分～11時50分。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥4200円。

健康マージャンの基本

講師 小澤 政 No.01646
健康マージャンのアガリ役と点数

計算を学びます。

㊥11月19・26日、12月3・10・17・24日㊥。9時10分～11時45分(初日のみ9時20分～11時45分)。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥4200円。

手工芸

Let's try 陶芸

講師 中山 愛子 No.01647
多肉植物用角鉢と20cm高さの花瓶を作成します。
㊥10月13・27日、11月17日、12月1日㊥。9時30分～12時(最終日のみ10時～11時)。玉川公民館。8人。¥4900円。

プリザーブドフラワー

講師 上別府 曜子 No.01648
カラフルで枯れない花材を使って、季節を感じる壁掛けや置物を作ります。
㊥10月8・22日、11月5・19日㊥。10時30分～12時。あつぎ市民交流プラザ。10人。¥14400円。

ミニチュアの世界

講師 Rimi No.01649
今回は10月～3月までのお花を粘土で作ります。
㊥10月6・20日、11月17日、12月1日㊥。10時30分～12時。あつぎ市民交流プラザ。5人。¥3700円。

リボンで作る小物

講師 齋藤 真弓 No.01650
フラワーチャーム、ローズボウル(ガラスの器)、ポインセチアのブローチを作ります。
㊥10月11・25日、11月8日㊥。9時30分～11時30分。睦合南公民館。5人。¥5300円。

秋の縫物、小物から大物作り

講師 戸塚 恵津子 No.01651
ネックウォーマーやバックインバック等の小物や、被りロングベストの大物を作ります。
㊥10月20日、11月17日、12月15日㊥。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12人。¥4000円。

楽しい折り紙①

講師 川俣 恒雄 No.01652
日本古来の伝統工芸である折り紙を体験していただきます。
㊥10月3・17・24・31日、11月7・14日㊥。10時10分～11時50分。あつぎ市民交流プラザ。12人。¥4400円。

楽しい折り紙②

講師 川俣 恒雄 No.01653
クリスマスと正月の飾り物を作ります。
㊥11月21・28日、12月5・12・19・26日㊥。10時10分～11時50分。あつぎ市民交流プラザ。12人。¥4200円。

粘土の花①

講師 平津 晴美 No.01654
粘土の特性を活かした花や壁飾り(今回は正月飾り)を作成します。
㊥11月12・19・26日、12月3日㊥。10時10分～11時45分。あつぎ市民交流プラザ。10人。¥5000円。

粘土の花②

講師 平津 晴美 No.01655
粘土の特性を活かした花や壁飾り(今回は正月飾り)を作成します。
㊥11月24日、12月8・15・22日㊥。10時10分～11時45分。あつぎ市民交流プラザ。10人。¥5000円。

やさしいスタンドグラス♪初級

講師 小林 ひとみ No.01656
「月」のプランターピック、「薔薇」のペンダント、「羊」のオーナメントを作ります♪
㊥10月13・27日、11月10日㊥。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.01657
「おやすみランプ」、「輪挿し」等の立体作品作りに挑戦します♪ガラスカット体験あり♪
㊥1月13・20・27日㊥。10時30分～12時15分。あつぎ市民交流プラザ。10人。¥7000円。

クリアポーチ&立体サンタA

講師 米山 美奈子 No.01658
ビニールを使って中身が見える百合のポーチと立体眼鏡サンタを作ります。
㊥10月6・20日、11月3・17日、12月1・15日㊥。10時30分～12時30分。あつぎ市民交流プラザ。ミシン直線縫いができる方10人。¥9600円。

クリアポーチ&立体サンタB

講師 米山 美奈子 No.01659
ビニールを使って中身が見える百合のポーチと立体眼鏡サンタを作ります。
㊥10月2・23・30日、11月13・27日、12月11日㊥。10時30分～12時30分。ぼうさいの丘公園。ミシン直線縫いができる方10人。¥9600円。

音楽

複音ハーモニカ入門①

講師 戸塚 幸将 No.01660
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します。
㊥10月5・12・19・26日、11月2日㊥。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.01661
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します。
㊥10月17・24・31日、11月14・21日㊥。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)。

童謡・唱歌歌いましょう!!①

講師 田口 牧公子 No.01662
腹式呼吸と脳を活性化する発声で、懐かしい曲をのびのびと心豊かに歌いましょう。男声歓迎!!
㊥10月13・27日、11月10・24日㊥。

10時～11時20分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3600円。

童謡・唱歌歌いましょう!!②

講師 田口 牧公子 No.01663
腹式呼吸と脳を活性化する発声で、懐かしい曲をのびのびと心豊かに歌いましょう。男声歓迎!!
㊥10月19日、11月2・16・30日㊥。10時～11時20分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3600円。

初めてのウクレレ+歌力もUP!

講師 川井 英次 No.01664
ウクレレ弾き語りを初歩から学び、毎回簡単なボイストレーニングで歌力UPも目指します。
㊥11月13・27日、12月4・18日、1月8・22日㊥。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。

小鮎うたごえ広場

講師 齋藤 優 No.01665
昭和歌謡・童謡・唱歌などをピアノ伴奏に合わせて、みんなで楽しく歌います。
㊥10月7・21日、11月11日㊥。10時～11時30分。小鮎公民館。60歳以上の方20人。¥2000円。

緑ヶ丘うたごえ広場

講師 齋藤 優 No.01666
昭和歌謡・童謡・唱歌などをピアノ伴奏に合わせて、みんなで楽しく歌います。
㊥10月16日、11月20・27日㊥。10時～11時30分。緑ヶ丘公民館。60歳以上の方20人。¥2000円。

美術

人物画のデッサンとイラスト

講師 貞方 信義 No.01667
参加者の家族や本人・モデルを対象に、デッサン・イラストを描きます。
㊥1月17・24・31日㊥。13時30分～16時30分。あつぎ市民交流プラザ。18歳以上の方8人。¥3700円。

描いてみよう!クレパス画

講師 谷川 やよい No.01668
色を重ねたり削ったりしながら仕上げます。
㊥11月1・8・15・22日㊥。13時30分～15時30分。あつぎ市民交流プラザ。12人。¥3000円。

やさしいパステル画

講師 谷川 やよい No.01669
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。
㊥11月29日、12月6・13・20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 工作・お絵かき!

講師 多嶋 香代子 No.01670
全4回 のびのび作品作り!木片、絵具、ねんど等、毎回お題を変えて作ります。
㊥10月3日、11月7日、12月5日、1月9日㊥。13時40分～14時50分。あつぎ市民交流プラザ。小学生

5人。¥4800円。

生け花

楽しい生け花①

講師 松川 婦美 No.01671
【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。
🕒10月1・15・29日、11月12日🌸。
9時45分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥7700円。

楽しい生け花②

講師 松川 婦美 No.01672
【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。
🕒10月8・22日、11月19日、12月3日🌸。9時45分～11時40分。📍南毛利公民館。👥10人。¥7500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.01673
運動不足解消＆リフレッシュ！癒しのハワイアン曲を踊ります。初心者さん大歓迎♪
🕒10月6・13・20・27日、11月10・17日🌸。10時30分～11時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥4100円。

美活！フラでエクササイズ②

講師 眞田 綾子 No.01674
運動不足解消＆リフレッシュ！癒しのハワイアン曲を踊ります。初心者さん大歓迎♪
🕒11月13・20・27日、12月4・11日🌸。10時30分～11時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3400円。

大人の優しいフラ

講師 風間 久美 No.01675
初めてでも大丈夫！一緒に楽しくフラを始めましょう！初心者・年齢高めの方も大歓迎。
🕒10月19・26日、11月2・9・16・30日🌸。14時15分～15時40分（初日と最終日は13時45分～15時40分）。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3800円。

大人のためのフラダンス

講師 風間 久美 No.01676
やってみたかったフラ始めてみましょう！楽しく体を動かす優しいフラ講座です。
🕒10月30日、11月6・27日、12月4・11・18日🌸。19時15分～20時40分（初日は18時45分～20時40分、最終日は18時15分～20時40分）。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3800円。

ダンス

楽しくラテンダンス！①

講師 平井 知子 No.01678
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。
🕒10月2・9・16・23・30日、11月13日🌸。13時10分～14時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥4000円。

楽しくラテンダンス！②

講師 平井 知子 No.01679
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。
🕒11月20・27日、12月4・11・18・25日🌸。17時10分～18時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥4000円。

社交ダンスを始めよう①

講師 松崎 俊明 No.01680
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。
🕒10月1・8・15・22・29日、11月5日🌸。14時10分～15時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥8人。¥4700円。

社交ダンスを始めよう②

講師 松崎 俊明 No.01681
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。
🕒11月12・19・26日、12月3・10・17日🌸。14時10分～15時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥8人。¥4700円。

手軽で楽しいオルガノンバレエ

講師 佐藤 東子 No.01682
身体の機能を高める運動をバレエテイストでエレガントに楽しみます。新しい自分を発見しましょう。
🕒10月22日、11月5・19日🌸。11時30分～12時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥高校生以上の方10人。¥2500円。

ヨガ

よりよく生きていくコツ♪ヨガ

講師 仲田 美香 No.01683
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。
🕒10月7・14・21・28日、11月11・18日🌸。11時20分～12時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥4500円。

使い心地の良い体づくり♪ヨガ

講師 仲田 美香 No.01684
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。
🕒10月9・16・23・30日、11月13・20日🌸。15時20分～16時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥4500円。

ママの心と体のセルフケアYOGA

講師 みぞろき あかね No.01685
アロマの香りとともに、女性としてママとして今を楽しむためのセルフケアレッスンです。
🕒10月2・9・16・23・30日、11月6日🌸。10時15分～11時40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。¥5700円。

運動苦手な方も♪脳活イスヨガ

講師 みぞろき あかね No.01686
脳×呼吸×姿勢×足の運動連鎖を起こす♪無理なく体を動かす椅子を使った楽しいヨガです。

🕒10月2・9・16・23・30日、11月6日🌸。13時15分～14時35分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥4500円。

太極拳

上荻野分館ですこやか太極拳

講師 新井 範子 No.01687
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。
🕒10月15・22・29日🌸。10時～11時30分。📍上荻野分館。👥15人。¥2000円。

依知北公民館ですこやか太極拳

講師 新井 範子 No.01688
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。
🕒10月9・16・23日🌸。10時～11時30分。📍依知北公民館。👥15人。¥2000円。

転ばぬ先の太極拳

講師 横山 克己 No.01689
楊名時太極拳の基本（深層筋鍛錬）・呼吸法・立禅・スワイショウ・八段錦（気功）を学びます。
🕒10月17・24・31日、11月7・14・21日🌸。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.01690
気功（丹田腹式呼吸）、練功（準備体操）、太極拳の基本（定位八式）を学びます。
🕒10月22・29日、11月5・12・19・26日🌸。9時30分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥3800円。

日本舞踊

誰でもできる超入門日本舞踊

講師 藤間 春章 No.01691
【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。
🕒10月5・19日、11月2・16日、12月7日🌸、12月12日🌸。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。

日本舞踊 基礎～古典曲に挑戦

講師 藤間 可也 No.01692
【藤間流】藤娘より潮来出島の曲を通して所作やお扇子の扱い方を体験していただきます。
🕒10月3・17・31日、11月14・28日、12月12日🌸。10時～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥6人。¥4800円。📎着物（浴衣）一式、足袋（貸出、着付補助あり）。

体操

免疫力アップでフレイル予防

講師 蓮池 洋子 No.01693
リンパについて座学や実技で学び、免疫力アップによる元気な身体づくりに取り組みます。
🕒10月9・16・23・30日、11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。

歩いて健康寿命を延ばそう

講師 蓮池 洋子 No.01694
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です。
🕒11月20・27日、12月4・11・18・25日🌸。9時45分～11時15分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥4700円。

足腰・体幹トレーニング（Ⅰ）

講師 加藤 恵士 No.01695
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。
🕒10月6・13・20・27日、11月3・10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.01696
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。
🕒11月17・24日、12月1・8・15・22日🌸。10時10分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥18人。¥4000円。

球技

はじめての『ポッチャ』

講師 こばやし ちおり No.01697
ユニバーサルスポーツ『ポッチャ』を体験しましょう（初心者対象）。
🕒11月1・15・22日🌸。10時～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥6人。¥4000円。

科学

生命科学を日常生活に

講師 川口 奈奈子 No.01698
日常生活に生かせる生命科学がテーマです。興味のある方、ご参加ください。
🕒11月14・21・28日、12月5日🌸。10時20分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥2900円。

文学

はじめての短歌

講師 笹谷 潤子 No.01699
短歌に興味のある方、初めの一步をご一緒に。経験のある方ももちろん大歓迎です。
🕒10月15・22日、11月12・26日、12月10・24日🌸。10時20分～11時35分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥3900円。

短歌を作ってみませんか

講師 笹谷 潤子 No.01700
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。初めての方も歓迎です。
🕒10月14・21日、11月4・18日、12月2・16日🌸。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(後編)

講師 松尾 守之 No.01701
前編に引き続き「奥の細道」の後半を読みながら芭蕉の旅と人生を振り返ります。

◎10月6・13・20・27日、11月10・17日🔥。10時15分～11時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥4000円。

初めての俳句

講師 松井 晶子 No.01702
俳句の基本を学び、俳句作りの最初の一步を踏み出しましょう。

◎10月1・8・15・22・29日🌞。13時30分～15時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥3600円。

語学

英語でプレゼン

講師 川口 奈奈子 No.01703
眠っている英語、覚えた英語を使ってプレゼンスキルを磨いていきましょう。

◎10月3・17・24・31日、11月7日🌞。10時20分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3500円。

世界一周単語ひとつで英会話

講師 山崎 薫 No.01704
世界を旅しているつもりで簡単な英単語を使い、ティータイムを交えてスピーキングを練習しましょう！

◎10月7・14・21・28日、11月4・11日🌞。13時20分～14時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥16人。¥5500円。

初めての韓国語

講師 長堀 英子 No.01705
韓国語、つまりハングルの仕組みがわかり1時間で名前が書けて会話ができる楽しい講座です。

◎10月8・22・29日、11月12・26日、12月10日🌞。10時20分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥4600円。

午後の英文朗読倶楽部

講師 嶋崎 早苗 No.01706
短いニュース記事をキャスターのように読み上げましょう。発音グレードアップ！

◎11月5・12・19・26日🌞。13時30分～14時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥2600円。

社会

相続の基本と仕組み

講師 上井 邦裕 No.01707
「相続のイロハ」から「相続対策の落とし穴」までを学びます。

◎10月8・15・22・29日、11月5・12日🌞。14時20分～15時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥16人。¥5000円。

遺言のすすめ

講師 林戸 孝行 No.01708
いざというときに役立つ遺言はどのような内容のものか、弁護士と実例で考えましょう。

◎10月17・24・31日🌞。13時30分

～15時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥1800円。

管理規約と法との改正を学ぶ

講師 岡本 恭信 No.01709
区分所有法の改正による現行マンション管理規約の見直し点を学びます。

◎10月19日、11月16日、12月21日🌞。10時～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥6人。¥1800円。

着付け

着物を着よう！

講師 川畑 直子 No.01710
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。

◎10月1・8・15・22・29日、11月5日🌞。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

楽しいエクセル(初級・中級)

講師 匂坂 眞江 No.01711
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しょう)。

◎10月17・24・31日、11月7・14・21日🌞。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。

もう一歩進んだエクセルマクロ

講師 小田 政利 No.01712
マクロ作成の基礎を学んだ人を対象に一歩進んだマクロの作り方を学習します。

◎11月1・8・15・22・29日、12月6日🌞。9時30分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥エクセルマクロを学習したことのある方10人。¥4100円。👜エクセルが入ったノートパソコン。

働く人のエクセル

講師 小田 政利 No.01713
エクセルの関数、ピボットテーブルなどの機能を身につけ作業の幅を広げましょう。

◎10月3・17・24・31日、11月7・14日🌞。9時30分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥エクセルを仕事で使いたい方15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.01714
無料アプリMuseScore4を使って楽譜を書くことを学び、童謡を作曲しましょう。

◎11月1・8・15・22・29日、12月6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PC初心者8人。¥4100円。👜ノートパソコン。

葉書、封筒、ラベルの宛名印刷

講師 農田 秀夫 No.01715
表作成(住所録名簿)をExcel、Wordで学びます。差し込み印刷の基礎を学び宛名印刷を実習します。

◎10月6・13・20・27日🔥。10時～12時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥初心者10人。¥2900円。👜ノートパソコン。

はじめてのGoogle講座

講師 馬場 圭三 No.01716
初心者歓迎！アカウント作成からAIまでGoogle機能の使い方を習得します。

◎11月2・9・23・30日、12月7・21日🌞。10時15分～11時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥12人。¥5000円。

料理

伝えたい！おうちパン

講師 今堀 啓子 No.01717
一次発酵までホームベーカリー任せで、カンパーニュ2種と食事パン2種を4回で作ります。

◎10月2・16・30日、11月6日🌞。10時30分～13時。📍小鮎公民館。👥8人。¥3100円。

館フラワー

講師 Rimi No.01718
館を生クリームのように絞りお花を作ります(秋・冬・早春のお花)。

◎10月19日、11月2日、12月14日🌞。10時30分～12時。📍睦合南公民館。👥10人。¥6800円。

茶葉で紅茶を淹れませんか？

講師 niko No.01719
基礎知識を学び、茶葉を使って実際に淹れてみましょう！

◎10月28日、11月4・11日🌞。18時30分～19時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥高校生以上の方10人。¥3600円。

生活

高齢者のためのオシャレ講座

講師 奥山 一成 No.01720
オシャレの原点は五感にあります。嗅覚、視覚、触覚を意識して自己主張をしましょう！

◎10月2・9日、11月13・20日🌞。13時30分～14時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥60歳以上の方10人。¥5300円。

魔法ごっこ&エッセンス

講師 かねこ いよこ No.01721
ダウジング等を使い、自分に合ったフラワーエッセンス(アロマとは別物)を選び、調合します。

◎11月14・21日、12月12・19日🌞。9時30分～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥8人。¥6800円。👜ペンデュラム(貸出あり)。

414(よいし)カードで語り合う

講師 橋本 みどり No.01722
カードを使って、生死観について語り合う講座です。

◎12月1・8・15日🔥。10時20分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥18人。¥1900円。

お芝居は楽しい！演技の基礎

講師 吉井 眞理子 No.01723
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)を楽しく学びましょう。

◎10月13・27日、11月10・24日、12月8日🔥。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。¥4700円。

息・生き生き元気・呼吸法

講師 吉井 眞理子 No.01724
ドイツ生まれの呼吸法・ATT(アーテム・トヌス・トン、呼吸から声へつなぐもの)を学びます。

◎10月13・27日、11月10・24日🔥。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。¥3700円。

月1、秋のアロマセラピー

講師 戸塚 恵津子 No.01725
アロマで夏疲れの肌ケアのコスメ作り、冷え対策マッサージ、ハーブ調味料とハーブ軽食作りを行います。

◎10月9日、11月6日、12月11日🌞。12時30分～14時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥成人女性15人。¥4200円。

東洋医学で健康増進II

講師 石塚 準次 No.01726
主に運動器疾患(頸肩腰膝痛等)を東洋・西洋医学的に分析し、セルフケアを紹介します。

◎10月9・23日、11月13・27日、12月11・25日🌞。10時～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥45歳以上の方12人。¥6000円。

老いところの心理学

講師 谷口 幸一 No.01727
こころは老化ばかりではなく「成熟」への変化も起こります。その変化について心理学を用いて学びます。

◎11月12・19・26日、12月3・10・17日🌞。14時～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥4300円。

人生を楽しむ回想法講座

講師 谷口 幸一 No.01728
回想を通して思い出を分かち合い、安心して語れる交流の時間。認知症予防にも！

◎10月1・8・15・22・29日、11月5日🌞。14時～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥60歳以上の方10人。¥4300円。

高齢女性のための健康講座

講師 宮田 智美 No.01729
名前や誕生日から自分を知り、仲間と一緒に楽しみながら健康寿命を伸ばしませんか。

◎11月13・20・27日🌞。9時30分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥65歳以上の女性10人。¥2200円。

