

令和7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

91講座

締め切り日

3/25(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

厚木市講座予約システム

ウェブ上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。

厚木市講座予約システムはこちら▶



通常ハガキ

①講座の管理番号(No.)、②講座名、③〒住所、
④氏名(ふりがな)、⑤年齢、⑥電話番号、
⑦メールアドレス(任意)を書き、3月25日(必着)までに次へお送りください。

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

- 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500円となります(例：6回の講座は3000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21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。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。

託児サービス(有料)

- 講座の会場が、あつぎ市民交流プラザの場合は、8階にある託児室わたくもを利用できます。
- 託児対象者1人1時間につき500円
- 対象は1歳から小学校3年生まで
- 9時～18時の間で最大4時間利用可能
- 定員は10人(預かり状況により変動)
- 申し込みは託児室わたくも ☎206-4128



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。)

太極拳

気功・太極拳で健全な心身を!

講師 植松 英正 No. 156
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5・12・19・26日、7月3・10日。9時50分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3300円。

転ばぬ先の太極拳(バランス)

講師 横山 克己 No. 157
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7・14・21・28日、6月4日。10時15分～11時45分。あつぎ市民交流プラザ。10人。¥2800円。

太極拳でワクワク元気な毎日を

講師 新井 範子 No. 158
ゆったりとした呼吸と伸びやかな太極拳の基本的な動きを学びます。
◎5月13・20・27日。14時～15時30分。睦合西公民館。20人。¥1700円。

日本舞踊

浴衣で日舞健康づくり着付けも

講師 浦西 絹恵 No. 159
【鼓柳流】楽しみながら初心者向け日舞の稽古、着付けも学び、一曲踊れるようになります。
◎5月17・24日、6月7・14日。10時30分～12時30分。あつぎ市民

交流プラザ。5人。¥2600円。
浴衣、半幅帯、腰紐3本。

誰でもできる超入門日本舞踊

講師 川畑 直子 No. 160
【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19・26日、6月2・9・16日。14時～16時。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥3500円。着物(浴衣)一式(貸出有り)、白足袋。

体操

健康体操・自彊術!

講師 今堀 啓子 No. 161
独特の呼吸法で全身の血流を促し、内臓から元気になる108年続く体操です。
◎5月23日、6月6・13・20日、7月11・25日。10時10分～11時40分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3300円。

歩いて健康寿命を延ばそう

講師 蓮池 洋子 No. 162
正しい方法で歩いて身体の老化を食い止めましょう。
◎5月15・22・29日、6月12・19・26日。9時45分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥3900円。

免疫力UPで健康寿命を延ばそう

講師 蓮池 洋子 No. 163
気・血・水を循環させるストレッチ・リンパマッサージを学びます。
◎6月24日、7月1・8・15・22・29日。9時45分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。女性20人。¥3700円。

フラダンス

フラダンスでエクササイズ♪

講師 眞田 綾子 No. 164
運動不足解消!癒しのハワイアンソングで心も体もリフレッシュ♪
◎5月13・20・27日、6月3・10・17日。10時30分～11時45分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3200円。

ママモフラでエクササイズ♪

講師 眞田 綾子 No. 165
運動不足解消!癒しのハワイアンソングで心も体もリフレッシュ♪
◎6月20・27日、7月4・11・18日。10時30分～11時45分。あつぎ市民交流プラザ。50代までの子育て中の女性10人。¥2700円。

Let'sフラダンス!! Enjoy!!

講師 風間 久美 No. 166
初めての方も大歓迎。ハワイの心地よい音楽に合わせて踊ってみましょう。
◎5月16・23・30日、6月6・13・20日。10時15分～11時45分。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥3200円。お子さん連れ可。

初めてのフラダンス 入門編

講師 風間 久美 No. 167
運動が苦手な方や体力に自信がない方も気軽にご参加ください。
◎6月2・9・16・23・30日、7月7日。14時15分～15時40分。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥3200円。

フラ&タヒチアンダンス♪

講師 四辻 幸恵 No. 168
初心者向けの体験講座(経験者も可)。下校後のお子さんも大歓迎!
◎5月8・22日、6月5・19日。16時30分～17時30分。森の里公民館。20人。¥2000円。

意味を知ってフラを踊ろう

講師 四辻 幸恵 No. 169
振付を歌の意味と一緒に学び、1曲通して踊れる楽しさを実感してみませんか?
◎5月16・30日、6月13・27日。13時20分～14時30分。南毛利公民館。指導者以外の方15人。¥2000円。

誰でも気軽に楽しくフラ♪

講師 工藤 サエ No. 170
ハワイの音楽に合わせて、楽しく1曲踊りましょう!!
◎5月17・24・31日、6月7・21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。¥2600円。

ダンス

社交ダンスを始めよう①

講師 松崎 俊明 No. 171
健康にも良く楽しい社交ダンス。プロ教師が指導。子供から大人まで指導経験有。
◎5月1・8・15・22・29日、6月5日。13時10分～14時45分。あつぎ市民交流プラザ。初心者10人。¥4000円。

社交ダンスを始めよう②

講師 松崎 俊明 No. 172
健康にも良く楽しい社交ダンス。プロ教師が指導。子供から大人まで指導経験有。

◎6月12・19・26日、7月3・10・17日。13時10分～14時45分。あつぎ市民交流プラザ。初心者10人。¥4000円。

ゆっくり楽しくクイックを!

講師 河合 美津子 No. 173
ステップが速く嫌われがちなクイックをゆっくり正しく踊りましょう。JBDFプロ指導。
◎5月5・12・26日、6月2・9・16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15人。¥4200円。

美しく優雅にルンバステップ!

講師 河合 美津子 No. 174
基本ステップとバリエーションを混ぜながら優雅に踊りましょう! JBDFプロ指導。
◎6月23・30日、7月7・14・21・28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15人。¥4200円。

シニア椅子リズム♪ズンバG

講師 かが みわこ No. 175
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12・19・26日。13時15分～14時15分。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥2100円。

はじめてのズンバゴールド

講師 かが みわこ No. 176
シニア向けラテン音楽で体を動かすフィットネスで運動習慣と姿勢改善を。
◎6月2・9・16日。13時15分～14時15分。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥2100円。

初めてのヒップホップに挑戦!!

講師 佐藤 しのぶ No. 177
ダンススタジオへ行くのはハードルが高いとお感じの方、大歓迎です。小学生対象。
◎7月5・12・19日。10時50分～11時50分。あつぎ市民交流プラザ。小学1年生～4年生5人。¥1800円。

初めてのヒップホップ

講師 佐藤 しのぶ No. 178
ダンススタジオへ行くのはハードルが高いとお感じの方、大歓迎です。大人向け。
◎6月5・12・19日。19時10分～20時10分。あつぎ市民交流プラザ。初心者5人。¥1800円。

楽しくラテンダンス!

講師 平井 知子 No. 179
軽快なラテンダンスをソロで。老若男女問わず楽しめます。
◎5月16・23・30日、6月6・13・20

日金。18時10分～19時50分。あつぎ市民交流プラザ。12人。¥3400円。

ヨガ

はじめてみようあなたのヨガ

講師 仲田 美香 No.180
無理のない動きと呼吸法に挑戦。自律神経を整え柔らか血管と平常心を求めて。腸活、筋力強化
5月12・19・26日、6月9・16・23日月。13時20分～14時40分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3600円。

心と身体のメンテナンス ヨガ

講師 仲田 美香 No.181
セルフケア 全身をほぐし筋肉と呼吸を意識。自律神経を整え、血流、免疫力、睡眠改善を目指します。
5月17・24・31日、6月14・21・28日土。16時20分～17時30分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3600円。

お母さんのためのアロマヨガ

講師 溝呂木 茜 No.182
好きな香りを楽しみながら、お母さんならではの心身の不調・悩みにアプローチ。
5月16・23・30日、6月6・13・20日金。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（ヨガ初心者～経験者）15人。¥4200円。

呼吸で動く 脳活イスヨガ

講師 溝呂木 茜 No.183
激しい運動ができない方も無理なく身体を動かせ、脳も活性化させる、椅子を使うヨガ。
5月16・23・30日、6月6・13・20日金。13時15分～14時35分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3600円。

語学

英会話始めましょう！

講師 嶋崎 卓哉 No.184
英会話を始めたい方のための発音、文法、フレーズ練習を盛り込んだ入門講座です。
5月15・22・29日、6月5・12・19日火。10時15分～11時40分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3500円。

簡単英語でアフタヌーンティー

講師 山崎 薫 No.185
ティータイムを交えて簡単な単語だけを使い様々な場面の会話を何

度も練習します。
5月7・14・21・28日、6月4日水。13時15分～14時40分。あつぎ市民交流プラザ。初心者20人。¥4500円。

モニタージュ英会話(Level2)

講師 川口 奈奈子 No.186
Robert Lindeboom著テキストの挿絵を使ってスピーキングと会話の練習をします。
5月10・17・24・31日、6月7・14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。¥5000円。

英語でプレゼン

講師 川口 奈奈子 No.187
国際人になって、英語でプレゼンに挑戦してみませんか。
6月21・28日、7月5・12・19・26日土。10時20分～11時40分。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥3500円。

文学

短歌を作ってみませんか

講師 笹谷 潤子 No.188
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7・21日、6月4・18日、7月2・16日水。10時20分～11時35分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3300円。

和漢の名作品を読んでみよう

講師 植松 英正 No.189
『源氏物語…桐壺』と『白氏文集…長恨歌』を読み、その類似性・相違性を味わいます。
6月10・17・24日、7月1・8・15日火。9時50分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。15人。¥3300円。

パソコン

エクセル関数・機能を学ぼう

講師 小田 政利 No.190
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。
5月10・17・24・31日、6月7・14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。¥3500円。ノートパソコン。

エクセルマクロの初歩から

講師 小田 政利 No.191
マクロの初歩から作り方を学習

し、毎日の仕事の効率をあげましょう。
6月8・15・22・29日、7月6・13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15人。¥3500円。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.192
セル・行・列・シートの機能、データ入力、表作成、数式・関数の基礎、家計簿、住所録を学びます。
5月6・13・20・27日、6月3・10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。¥3500円。ノートパソコン（マイクロソフトのエクセルつき）。

楽譜を書いて童謡を作曲しよう

講師 農田 秀夫 No.193
無料アプリMuseScore Studio4を使って楽譜を書くことを学び、童謡を作曲してみましょう。
6月17・24日、7月1・8・15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6人。¥2800円。ノートパソコン。

料理

館フラワー初級①

講師 遠藤 リミコ No.195
館を生クリームのように絞りお花を作ります（カーネーション、あじさい、多肉植物）。
5月12日、6月2・30日月。10時30分～12時。森の里公民館。5人。¥5500円。

館フラワー初級②

講師 遠藤 リミコ No.196
館を絞りお花を作ります（カーネーション、あじさい、朝顔）。①より少し難しいです。
5月7日、6月4日、7月2日水。10時30分～12時。睦合西公民館。5人。¥5500円。

紅茶、はじめの一步

講師 福田 晶子 No.197
紅茶の基礎知識と淹れ方について。初心者向け。
5月14・21・28日水。19時30分～20時30分。あつぎ市民交流プラザ。20歳以上の方8人。¥2500円。

生活

東洋医学プチ講座Ⅰ

講師 石塚 準次 No.198

東洋医学の基礎的知識を概説し、日常の心身愁訴に対し分析し、セルフケアを紹介します。
5月9・23・30日、6月13・27日金。10時～12時。あつぎ市民交流プラザ。40歳以上の方12人。¥4600円。

東洋医学プチ講座Ⅱ

講師 石塚 準次 No.199
東洋医学基礎的知識を踏まえ、主要な心身疾患に対し分析を加えセルフケアを紹介します。
7月11・18・25日、8月8・22日金。10時～12時。あつぎ市民交流プラザ。40歳以上の方12人。¥4600円。

香りを楽しむ月1アロマ

講師 戸塚 恵津子 No.200
マッサージやスプレー作り、香りの置物作り、夏のお風呂グッズ等で香りを楽しみます。
5月30日、7月4日、8月1日金。12時30分～14時30分。あつぎ市民交流プラザ。女性12人。¥4000円。

身体と心を軽くする・呼吸法

講師 吉井 眞理子 No.201
パフォーマンスを支える呼吸を探り、呼吸を支える姿勢作りも学びます。
5月27日、6月10・24日、7月8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。¥3000円。

お芝居は楽しい！演技の基礎

講師 吉井 眞理子 No.202
演技の基礎（発声・発音・台詞）を楽しく学びます。声優養成所で15年指導経験がある講師が教えます。
5月27日、6月10・24日、7月8・22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。¥3900円。

社会

新NISAとiDeCoで資産形成

講師 上井 邦裕 No.203
人生100年時代、新NISA（ニーサ）とiDeCo（イデコ）で資産形成を考えてみませんか！
5月11・18・25日日。10時20分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。19人。¥2500円。

相続の基本と仕組み

講師 上井 邦裕 No.204
「相続のいろは」から「相続対策の落とし穴」までを学びます。
5月20・27日、6月3・10・17・24

日🔥。14時20分～15時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥16人。¥4500円。

2つの老いに管理組合は？

講師 岡本 恭信 No.205
管理組合の建物と組合員の老いに対応する方法や管理組合役員のなり手不足への対処法等を学びます。
📅6月14日、7月12日、8月9日📅。10時～11時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥マンション管理組合役員・組合員・居住者6人。¥1500円。

終活に役立つ法律知識

講師 林戸 孝行 No.206
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10・17・24日📅。13時30分～15時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥2600円。

着付け

着物を着よう！

講師 川畑 直子 No.207
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15・22・29日、6月5・12・19日📅。10時～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥女性20人。¥3500円。📎着物一式。

音楽

ウクレレ弾こうぜ！2025

講師 川井 英次 No.208
ウクレレのコード奏法を基礎から学び、好きな曲が楽しく弾き語りできるようになります。
📅5月8・22日、6月5・19日、7月3・17日📅。10時～12時。📍南毛利学習支援センター。👥ウクレレ初心者、ほぼ初心者20人。¥3800円。📎ウクレレ、チューナー。

寄せ鍋オーケストラ 2025

講師 川井英次、井下恵子 No.209
オリジナル作品を作り上げ+演奏できる楽器で楽団を編成し＝感動の大合奏をします。
📅5月12・26日、6月9日、7月14・28日、8月25日📅。10時～12時。📍南毛利学習支援センター。👥何かの楽器が少しでも弾ける方（例：ウクレレならC/F/G7のコードが弾ける方）20人。¥3900円。📎参加したい楽器。

大人の脳トレピアノ®

講師 井下 恵子 No.210

ピアノやハンドベルなどを演奏します。脳トレゲームも取り入れ脳を活性化します。

📅5月7・21日、6月4・18日、7月2・16日📅。10時～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥4000円。

複音ハーモニカ入門

講師 戸塚 幸将 No.211
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。
📅5月7・14・21・28日、6月4日📅。13時30分～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥6人。¥4500円。📎G調の複音ハーモニカ（実費購入手配可）。

複音ハーモニカ初級

講師 戸塚 幸将 No.212
短調（マイナー）のハーモニカの構造を学び、短調の曲を演奏できるようにします。
📅6月11・18・25日、7月2・9日📅。13時30分～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥入門講座修了者またはタンゴブロック奏法で吹ける方6人。¥4500円。📎Gm調の複音ハーモニカ（実費購入手配可）。

「初めてのピアノ」体験講座

講師 田口 牧公子 No.213
音符が読めなくても大丈夫!! 5回の講座で「聖者の行進」を両手で弾けます。
📅5月7・21・28日、6月4・18日📅。9時50分～11時20分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥成人10人。¥6000円。

童謡・唱歌うたいましょう!!

講師 田口 牧公子 No.214
「脳トレ」と「腹式呼吸」で元気に。子供の頃を懐かしみ”童謡・唱歌”などを歌います。
📅5月20日、6月3・17日、7月1日📅。9時50分～11時20分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥3300円。

上荻野うたごえ広場

講師 齋藤 優 No.215
ピアノ伴奏で、昭和歌謡・童謡・フォークソング・抒情歌などを歌います。
📅5月16・30日、6月13・27日📅。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。

七沢うたごえ広場

講師 齋藤 優 No.216
ピアノ伴奏で、昭和歌謡・童謡・フォークソング・抒情歌などを歌います。

📅5月18日、6月1・15・29日📅。10時～11時30分。📍玉川公民館。👥60歳以上の方20人。¥2500円。

美術

小学生 気軽に工作・お絵かき！

講師 多嶋 香代子 No.217
全4回でのびのび作品作り!工作、ねんど、絵具等毎回お題を変えて作ります。
📅5月24日、6月21日、7月26日、8月23日📅。13時40分～14時50分。📍緑ヶ丘公民館。👥小学生5人。¥3700円。

生け花

楽しい生け花①

講師 松川 婦美 No.218
【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8・29日、6月12・26日、7月10日📅。10時～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥8人。¥9000円。

楽しい生け花②

講師 松川 婦美 No.219
【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15日、6月5・19日、7月3・17日📅。10時～11時30分。📍南毛利学習支援センター。👥8人。¥8900円。

茶道

初歩の茶道で楽しみを！

講師 掃部関 武子 No.220
【裏千家流】茶道の基本的礼儀やお辞儀の仕方から。未経験・ブランク有・男性も歓迎！
📅5月7・21日、6月4・18日📅。10時～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥4000円。

楽しもう！茶道の基本

講師 掃部関 武子 No.221
【裏千家流】茶道の初級を学べます。ブランク有・男性も歓迎！椅子点前もできます。
📅5月11・25日、6月8・22日📅。10時～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥4000円。

まったく初めての茶の湯入門♪

講師 髙橋 ひろ野 No.222
【表千家流】初心者向けの客作法と点前。和菓子製作も。正座ではなく椅子受講OK！
📅5月18日、6月1・8・15・29日、7月6日📅。10時30分～12時。📍あ

つぎ市民交流プラザ。👥初心者6人。¥11500円。

一期一会・男の茶の湯入門

講師 髙橋 ひろ野 No.223
【表千家流】男点前と作法、和菓子製作、茶道のいろはを体験。椅子受講・歴史好き歓迎。
📅5月18日、6月1・8・15・29日、7月6日📅。14時～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥男性初心者6人。¥11500円。

書道

はなまる書道2025

講師 紙崎 隆 No.224
小筆で漢詩を書きます。色紙に仕上げます。自分の名前を美しく書くコツも学びます。
📅5月12・26日、6月2・16日📅。14時10分～15時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥初心者・中級者12人。¥3500円。

漢字・かなまじりの書

講師 紙崎 栄子 No.225
小筆で「島崎藤村」を書きます。名前も書き入れ、美しい料紙に仕上げましょう。
📅6月30日、7月7・28日、8月4日📅。14時10分～15時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥初心者・中級者12人。¥3500円。

麻雀

健康マージャンの基本①

講師 熊谷 直之 No.226
健康麻雀の仕組み・アガリ役を学習し、点数早見表より得点が申告できることも学びます。
📅5月1・8・15・22・29日、6月5日📅。9時10分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3600円。

健康マージャンの基本②

講師 熊谷 直之 No.227
アガリ役と点数計算を学びゲームを楽しめるようにします。
📅6月12・19・26日、7月3・10・17日📅。9時10分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3600円。

初めての健康マージャン

講師 内田 慶 No.228
全く麻雀牌を見たこともない人が対象です。レベルが同じ方が対象なので安心できます。
📅5月13・27日、6月3・10・17・24日📅。9時30分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥初心者12

講座受講案内

人。¥4300円。

女性健康マージャン点数講座

講師 内田 慶 No.229
点数計算講座。役を理解して1人でアガる事ができる方向け。女性のみ。
◎5月13・27日、6月3・10・17・24日🔥。13時～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥女性12人。¥4400円。

航空

ドローン屋外飛行ビギナー向け

講師 菅沼 豊 No.232
2等無人航空機操縦士と屋外でドローンを飛ばします。初心者対応のコースです。
◎5月14・21・28日🔥。9時30分～11時30分。📍ぼうさいの丘公園。👥45歳～65歳の方6人。¥2100円。

はじめてのドローン屋内飛行

講師 菅沼 豊 No.233
2等無人航空機操縦士と楽しくドローンの規則や操縦を学びます。ゲームもあります。
◎6月14・28日、7月19・26日⊕。9時30分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥45歳～70歳の方8人。¥2700円。

手工芸

ブリザーブドフラワー

講師 上別府 曜子 No.234
枯れない花材でカラフルにお部屋を飾りましょう。プレゼントにしても喜ばれます。
◎5月15・29日、6月12・26日🔥。10時30分～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥14000円。

アミューで学ぶ手芸のいろは

講師 浅沼 昌子 No.235
使える小物（アクセサリー、巾着

袋、ポーチ他）をクラフトテープや布を用いて作成します。
◎5月9・23日、6月6・20日、7月4・18日🔥。9時30分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥5500円。

南毛利で学ぶ手芸のいろは

講師 浅沼 昌子 No.236
使える小物（アクセサリー、巾着袋、ポーチ他）をクラフトテープや布を用いて作成します。
◎5月13・27日、6月10・24日、7月8・22日🔥。9時20分～11時20分。📍南毛利学習支援センター。👥15人。¥5500円。

楽しい折り紙①

講師 川俣 恒雄 No.237
動物と花を主体に、季節にできるだけ合わせた作品を作ります。
◎5月10・17・24・31日、6月7・14日⊕。10時10分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥12人。¥4000円。

楽しい折り紙②

講師 川俣 恒雄 No.238
少し手の込んだ作品を作ります。基本、手順を守って楽しく作しましょう。
◎6月21・28日、7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。¥3700円。

Let's try 陶芸

講師 中山 愛子 No.239
唐津風お湯のみと絵皿の製作を行います。
◎5月22・29日、6月19日、7月24日🔥。10時～12時（最終日のみ11時まで）。📍玉川公民館。👥最後まで自分で作れる方8人。¥3600円。

粘土の花

講師 平津 晴美 No.240
粘土の特性を活かした花や壁飾

り、今回は枝につけるアジサイの花を作ります。
◎6月5・12・19・26日🔥。10時15分～11時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥6500円。

ハワイアンリボンレイ小物編

講師 齋藤 真弓 No.241
リボン、ビーズ、造花などを使って作るハワイアンクラフトの小物編です。
◎5月13・27日、6月10日🔥。9時30分～12時。📍睦合西公民館。👥中学生以上の方5人。¥5500円。

ハワイアンリボンレイ夏休み編

講師 齋藤 真弓 No.242
リボン、造花、ビーズなどを使ってヘアゴム、ストラップ、ヘアクリップを作ります。
◎7月29日、8月5・12日🔥。9時30分～11時30分。📍睦合北公民館。👥自分で裁縫ができる方5人。¥4400円。

春の裁縫、小物から大物作り

講師 戸塚 恵津子 No.243
小物作りとおしゃれなリバーシブルベストを手縫いします。
◎5月13日、6月10日、7月8日🔥。12時30分～14時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥長時間縫うことのできる方10人。¥3800円。

タイル雑貨作成

講師 勾坂 眞江 No.244
木枠を仕上げ（ヤスリ掛け、塗装）、タイルを貼り、トレイと花瓶敷きを作ります。
◎6月1・8・15日🔥。9時30分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。👥4000円。

牛乳パックで踏み台&椅子

講師 栄山 美奈子 No.245
牛乳パックを土台に、スーちゃんのアププリケでエコな踏み台or椅子を作ります。

◎5月16・30日、6月6・20日、7月4・18日🔥。10時30分～12時30分。📍南毛利学習支援センター。👥15人。👥8500円。

やさしいステンドグラス♪初級

講師 小林 ひとみ No.246
猫のプランターピック、モザイクブローチ、ハイビスカスのオーナメントを作ります♪
◎6月3・10・17日🔥。10時30分～12時15分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥12人。¥5000円。

やさしいステンドグラス♪応用

講師 小林 ひとみ No.247
レターラック、ペンスタンドを作り立体作品に挑戦します（ガラスカット体験あり♪）。
◎6月11・18・25日🔥。13時30分～15時15分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥6000円。

やさしい＊フラワーアレンジ

講師 西村 ユミ子 No.248
季節の花材で、母の日アレンジ、初夏のさわやかアレンジを基本形で学びます。
◎5月7日、6月11日、7月9日🔥。10時30分～12時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥6人。¥10500円。

お家で楽しむプチガーデニング

講師 西村 ユミ子 No.249
多肉植物、観葉植物、草花の寄せ植えでミニガーデンを作ります。
◎5月10日、6月14日、7月12日⊕。10時30分～12時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥6人。¥12000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。



アミューあつぎ 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」に乗り、「南毛利小学校前」で下車。徒歩3分。