

令和6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 文化生涯学習課

(令和6年4月からは生涯学習課に名称変更)

〒243-8511

神奈川県厚木市中町3丁目17番17号

TEL 046-225-2512

E-mail 0350@city.atsugi.kanagawa.jp

## 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

3/27 (水)

## 申し込み方法

講座予約システム、通常ハガキ、Eメールで申し込み

※あつぎ市民交流プラザ窓口や電話、ファックス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、Eメール

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27日(必着)までに次へお送りください。

ハガキ:〒243-0018 厚木市中町2-12-15

「あつぎ生涯学習リーダー会」あて

Eメール:0350@city.atsugi.kanagawa.jp

※受信連絡は行いません。

- 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、お気軽にお問合せください。なお、相談内容によっては、ご期待に添えないこともありますので、予めご了承ください。

## 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。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。).

## 社会

### 相続の基本と仕組み

講師 上井 邦裕 No.216  
「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16・23・30日、6月6・13・20日☽。14時20分～15時50分。あつぎ市民交流プラザ。16人。¥4500円。

### 新NISAとiDeCoで資産形成

講師 上井 邦裕 No.217  
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12・19・26日☽。10時20分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥2500円。

### 賢い管理組合運営のポイント

講師 岡本 恭信 No.218  
管理組合運営の基礎を学び、主体的な運営を行う上での注意点等の学習を深めていきます。  
◎6月1日、7月6・27日☽。10時～11時50分。あつぎ市民交流プラザ。マンション管理組合員・居住者8人。¥1500円。

### 終活に役立つ法律知識

講師 林戸 孝行 No.219  
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11・18・25日☽。13時30分～15時。あつぎ市民交流プラザ。20人。¥2600円。

## 着付け

### 着物を着よう！

講師 川畑 直子 No.220  
特別な器具を使わずに、美しく着ていても苦しくない舞台衣装の着付け方法を学びます。  
◎5月9・16・23・30日、6月6・13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。

### 着物を着て友達と出かけよう

講師 池田 文江 No.221  
着物の着方、帯の結び方、和のマナーの基本を学びます。  
◎5月10・17・24日、6月7・14・21日☽。13時15分～15時40分。あつぎ市民交流プラザ。女性10人。¥4000円。着物、帯、長襦袢、和装小物。

### お勤め帰りのゆかた教室

講師 池田 文江 No.222  
ゆかたの着方、半幅帯の結び方、和のマナーの基本を学びます。  
◎6月25日、7月2・9・16日☽。17時15分～19時30分。あつぎ市民交流プラザ。女性10人。¥2800円。ゆかた、半幅帯。

### 基礎を正しく身につけるお稽古

講師 倉持 和代 No.223  
確認しながら手順を丁寧に身につけ、着付けのお稽古をします。着装の楽しさに繋がります。  
◎5月11・18・25日☽、5月12・19・26日☽。9時30分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。成人女性15人。¥3500円。着物、長襦袢、名古屋帯。

## パソコン

### エクセルマクロの基礎

講師 小田 政利 No.224  
マクロを学習してエクセルのレベルを向上し、作業を効率化しましょう。  
◎5月11・18・25日、6月1・8・15日☽。9時30分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。エクセルを日常的に使用している方15人。¥3500円。ノートパソコン。

### エクセルマクロの使い方

講師 小田 政利 No.225  
少し進んだマクロの作り方を具体的なテーマをあげて学習します。  
◎6月9・16・23・30日、7月7・14日☽。9時30分～11時30分。あつぎ市民交流プラザ。エクセルマ

クロを学習したことのある人で使い慣れていない方10人。¥3500円。ノートパソコン。

### ワードの基礎基本を学ぼう

講師 農田 秀夫 No.226  
文字入力の基本、ファイル管理、ページ設定、表作成、写真の取り込み、ハガキ宛名作成への活用を学びます。  
◎5月7・14・21・28日、6月4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10人。¥3000円。ノートパソコン（マイクロソフトのワードつき）。

### エクセルの基礎基本を学ぼう

講師 農田 秀夫 No.227  
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、住所録への活用を学びます。  
◎6月11・18・25日、7月2・9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10人。¥3000円。ノートパソコン（マイクロソフトのエクセルつき）。

## 料理

### 初めての餡フラワー①

講師 遠藤 リミコ No.228  
餡を生クリームのように絞りお花を作ります（お花絞り、マーガレット、ひまわり）。  
◎5月13日、6月3日、7月1日☽。10時30分～12時。睦合西公民館。5人。¥5300円。

### 餡フラワー初級②

講師 遠藤 リミコ No.229  
餡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8日、6月5日、7月17日☽。10時30分～12時。森の里公民館。5人。¥5300円。

### ケーキ教室

講師 藤田 文子 No.230  
家庭でカフェのケーキが作れるように指導します。質問歓迎。  
◎5月17日、6月14日、7月26日☽。10時～14時。荻野公民館。10人。¥6000円。

## 生活

### フラワーエッセンス講座

講師 兼子 弥子 No.231  
アロマではない花療法＊自分を知

り、心地よい毎日への活用術を体験学習します。

◎5月15・29日、6月12日☽。9時30分～12時。あつぎ市民交流プラザ。8人。¥7600円。ペンデュラム（貸出あり）。

### 親子で体験フラワーエッセンス

講師 兼子 弥子 No.232  
アロマではない花療法と落語「じゅげむ」の体験を通して親子で潜在能力を高めよう！  
◎6月9・23日、7月7・21日☽。9時30分～12時。あつぎ市民交流プラザ。小学生（1～2人まで）とその保護者8組。¥4500円（1人分。大人も子どもも同料金）。

### 春の月1回、アロマセラピー

講師 戸塚 恵津子 No.233  
アロマで不調対策マッサージを行ったり、ボディローション、虫除けボブリー、暑さ対策パウダー等を作ったりします。  
◎5月10日、6月7日、7月5日☽。12時30分～14時30分。あつぎ市民交流プラザ。女性10人。¥4000円。

### 身体と心を軽くする、呼吸法

講師 吉井 眞理子 No.234  
良い声は正しい息の使い方から生まれます。それにふさわしい姿勢作りも学びます。  
◎5月8・22日、7月24日、8月7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7人。¥3700円。

### お芝居は楽しい！演技の基礎

講師 吉井 眞理子 No.235  
戯曲の中の美しい台詞から、生きる力をもらいます。声優養成所で15年指導経験がある講師が教えます。  
◎5月8・22日、7月24日、8月7・21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。¥4900円。

### 楽しいパーソナルカラー

講師 前野 公江 No.236  
似合う色と好きな色はちがうかもしれません。色彩心理や診断体験を行い、楽しみます。  
◎7月18・25日、8月1日☽。14時～15時30分。あつぎ市民交流プラザ。女性15人。¥2800円。

### 生き生き回想法

講師 谷口 幸一 No.237  
子ども時代の思い出語りと軽運動で脳と身体を活性化！認知症予防にも役立つ講座です。  
◎5月9・23日、6月6・20日、7月4



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。📄4000円。

## 手相

### 手相入門 4大基本線を読む

講師 小上 世留 No.238  
知能線、感情線、運命線、生命線の意味を学び、自分の手相の読み解きに挑戦します。  
📅6月4・11・18・25日、7月2・9日🔥。10時30分～12時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👤初心者10人。📄3500円。

## 手工芸

### 手芸で楽しく作品作り①

講師 浅沼 昌子 No.239  
北欧風カントリーキッチンイメージで「ティータイムグッズ」を布を用いて作成します。  
📅5月14・28日、6月11・25日、7月9・23日🔥。10時10分～11時40分。  
📍南毛利学習支援センター。👤15人。📄5200円。

### 手芸で楽しく作品作り②

講師 浅沼 昌子 No.240  
北欧風カントリーキッチンイメージで「ティータイムグッズ」を布を用いて作成します。  
📅5月10・24日、6月7・21日、7月5・19日🌞。9時30分～11時30分。  
📍あつぎ市民交流プラザ。👤20人。📄5200円。

### 楽しい折り紙①

講師 川俣 恒雄 No.241  
初心者でも簡単に作成できて楽しめる作品を作ります。  
📅5月11・18・25日、6月1・8・15日🌞。10時10分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👤初心者12人。📄3500円。

### 楽しい折り紙②

講師 川俣 恒雄 No.242  
少し手の込んだ、経験者向けの作品を作ります。  
📅6月22・29日、7月6・13・20・27日🌞。10時10分～11時50分。📍あつぎ市民交流プラザ。👤折鶴を作れる方12人。📄3500円。

### Let's try 陶芸

講師 中山 愛子 No.243  
うつわと花入れを作ります。  
📅6月6・13日、7月4・25日🌞。10時～12時（最終日のみ11時まで）。  
📍睦合西公民館。👤自分で作ることができる方7人。📄4000円。

### プリザーブドフラワー

講師 上別府 曜子 No.244  
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。  
📅5月9・23日、6月13・27日🌞。10時30分～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。👤10人。📄14000円。

### やさしい✿フラワーアレンジ

講師 西村 ユミ子 No.245  
季節の花材で、母の日ブードルアレンジ、基本形のアレンジを楽しくレッスンします。  
📅5月8日、6月12日、7月10日🌞。10時30分～12時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👤6人。📄12000円。

### お家で楽しむプチガーデニング

講師 西村 ユミ子 No.246  
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11日、6月15日、7月13日🌞。10時30分～12時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👤6人。📄12000円。

### タイル雑貨を作ろう！①

講師 匂坂 眞江 No.247  
タイル雑貨作成（木枠作り→塗装→タイル貼り→目地入れ）を全3回の講座で実施します。  
📅5月26日、6月2・9日🌞。9時30分～11時30分。📍南毛利学習支援センター。👤10人。📄4000円。

### タイル雑貨を作ろう！②

講師 匂坂 眞江 No.248  
タイル雑貨作成（木枠作り→塗装→タイル貼り→目地入れ）を全3回の講座で実施します。  
📅5月26日、6月2・9日🌞。13時30分～15時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👤10人。📄4000円。

### やさしいステンドグラス♪初級

講師 小林 ひとみ No.249  
「カブト」のオーナメント、「小鳥とハート」のプランターピック等、季節の小物を作ります♪  
📅5月1・8・15日🌞。10時30分～12時15分。📍南毛利学習支援センター。👤12人。📄4500円。

### やさしいステンドグラス♪応用

講師 小林 ひとみ No.250  
「置き時計」を作りながら、立体の作品作りにチャレンジしてみませんか？（初心者可）  
📅5月1・8・15日🌞。14時～15時45分。📍南毛利学習支援センター。👤12人。📄6500円。

### アートクレイシルバー（純銀）

講師 花家 登美子 No.251

銀粘土で自分だけのアクセサリ作り。簡単アロマクリーム作りも行います。

📅5月16日、6月6・13日🌞。10時～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。👤7人。📄8200円。

### ハワイアンジュエリー

講師 花家 登美子 No.252  
銀粘土でハワイアンジュエリーを作ります。ハワイアンリボンレイ作りも行います。  
📅6月18・25日、7月9日🔥。10時～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。👤10人。📄10400円。

### 粘土の花

講師 平津 晴美 No.253  
粘土の特性をいかした花づくりを行います。今回は小バラの美しい花束を作ります。  
📅5月2・9・23・30日🌞。10時30分～12時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👤10人。📄5100円。

### 春の縫物作り

講師 戸塚 恵津子 No.254  
簡単ポシェットや、春～夏に向けての可愛い小物を手縫いします。  
📅5月21日、6月18日、7月16日🔥。12時30分～14時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👤縫物が好きな方10人。📄3300円。

### ハートの鞆&おそろいミニ鞆

講師 米山 美奈子 No.255  
六角形を繋いでハートをアップリケしたかばんを作ります。おそろいのミニかばんも作ります。  
📅5月17・31日、6月7・21日、7月5・19日🌞。10時30分～12時30分。  
📍南毛利学習支援センター。👤15人。📄9000円。

## 音楽

### お洒落にシャンソンを歌おう

講師 川井 英次、井下 恵子 No.256  
ピアノとウクレレを弾きながら魅惑的なシャンソンをお洒落に楽しく歌います。初心者可。  
📅5月9・23日、6月6・20日、7月4・18日🌞。10時～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。👤初心者又はピアノかウクレレのコードC/F/G7が弾ける方20人。📄4000円。📎ウクレレ（持っている方のみ）。

### 大人の脳トレピアノ・歌・ベル

講師 井下 恵子 No.257  
音楽を通して脳活性を行います。ピアノが弾けるようになります。初心者可。

📅5月15・29日、6月12・26日、7月10・24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①

講師 戸塚 幸将 No.258  
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15・22・29日、6月5・12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（自費購入手配可）。

### 複音ハーモニカ入門②

講師 戸塚 幸将 No.259  
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。  
📅6月8・15・22・29日、7月6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（自費購入手配可）。

### 七沢うたごえ広場

講師 齋藤 優 No.260  
ピアノ伴奏に合わせて、懐かしい歌やリクエスト曲をみんなで楽しく歌います。  
📅5月26日、6月9・23日、7月7日🌞。10時～11時30分。📍玉川公民館。👤20人。📄2500円。

### 依知南うたごえ広場

講師 齋藤 優 No.261  
ピアノ伴奏に合わせて、懐かしい歌やリクエスト曲をみんなで楽しく歌います。  
📅5月12日、6月2・16・30日🌞。10時～11時30分。📍依知南公民館。👤20人。📄2500円。

## 美術

### 描いてみよう！クレパス画

講師 谷川 やよい No.262  
色を重ねたり削ったりしながら仕上げます。  
📅5月12・19・26日、6月2・9日🌞。14時～16時。📍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.263  
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16・23・30日、7月7・14日🌞。14時～16時。📍あつぎ市民交流プラザ。👤12人。📄3000円。  
次ページに続く



## 心・伝える絵手紙教室

講師 山下 和江 No.264  
絵手紙には決まった描き方、形式はありません。心を伝える絵手紙を描いてみましょう。  
◎5月8・15・22・29日水。12時～14時。◎あつぎ市民交流プラザ。◎20人。¥2000円。

## 生け花

## 楽しい生け花①

講師 松川 婦美 No.265  
【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9・30日、6月13・27日、7月11日水。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.266  
【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23日、6月6・20日、7月4・18日水。10時～11時30分。◎南毛利学習支援センター。◎8人。¥9000円。

## 茶道

## 茶道やってみたい入門♪

講師 高橋 ひろ野 No.267  
【表千家流】お茶を飲んだり点前をしたり和菓子を作ったりあれこれ茶道体験。椅子受講OK！  
◎5月19・26日、6月9・16・30日、7月7日水。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・男前☆茶の湯入門

講師 高橋 ひろ野 No.268  
【表千家流】クールな男点前と作法を学びます。和菓子作りにも挑戦。男女問わず。椅子受講OK！  
◎5月19・26日、6月9・16・30日、7月7日水。14時～15時30分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎初心者6人。¥11500円。

## 初歩の茶道で楽しみを！

講師 掃部関 武子 No.269  
【裏千家流】茶道の基本を学び楽しさを体感します。未経験・ブランク有・男性も。椅子手前OK。  
◎5月8・22日、6月5・19日水。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.270  
【裏千家流】茶道を初級～中級まで学べます。ブランク有・男性も歓迎！

迎！椅子点前もできます。

◎5月12日、6月2・23日、7月14日水。10時～11時30分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎10人。¥4000円。

## 楽しむ茶道

講師 平岩 八重子 No.271  
【裏千家流】茶をたてる時には相手を思いやる心を持って行います。茶筌振りなどの基礎を学びます。  
◎5月19・26日、6月2・9日水。10時～11時50分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎8人。¥4000円。

## 書道

## はなまる書道2024

講師 紙崎 隆 No.272  
楷書・行書の基本～古典を学び作品を作ります。初・中級者どなたでも。  
◎5月14・28日、6月11・25日、7月9・23日水。10時15分～11時45分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎初級・中級者20人。¥5000円。◎筆、硯、墨汁、半紙、下敷き、文鎮。

## 子ども書道2024

講師 紙崎 栄子 No.273  
基本を大切に、美しく伸びやかな筆文字を書く練習をします。  
◎5月8・22日、6月5・19日、7月3・17日水。15時30分～16時50分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎小・中学生20人。¥5000円。◎筆、硯、文鎮、下敷き。

## 麻雀

## 初めての健康マージャン

講師 内田 慶 No.274  
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7・14・21・28日、6月4・11日水。9時30分～11時50分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎初心者12人。¥4300円。

## 女性健康マージャン点数講座

講師 内田 慶 No.275  
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。  
◎5月7・14・21・28日、6月4・11日水。13時～15時30分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎女性12人。¥4400円。

## ダンス

## 社交ダンスを始めよう①

講師 松崎 俊明 No.276  
初めての方対象、誰でも簡単に。健康にも良く楽しい社交ダンス。プロ教師が指導します。

◎5月2・9・16・23・30日、6月6日水。15時10分～16時45分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎10人。¥4000円。

## 社交ダンスを始めよう②

講師 松崎 俊明 No.277  
初めての方対象、誰でも簡単に。健康にも良く楽しい社交ダンス。プロ教師が指導します。

◎6月11・18・25日、7月2・9・16日水。15時10分～16時45分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎10人。¥4000円。

## 社交ダンス タンゴ(中級)

講師 河合 美津子 No.278  
日本人に合っているタンゴの基本ステップを確認しながら踊ります。JBDFプロ指導。

◎5月6・13・20・27日、6月3・10日水。14時15分～15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。¥4000円。

## 社交ダンス チャチャチャ(中級)

講師 河合 美津子 No.279  
チャチャチャの明るい楽しい基本ステップを踊ります。JBDFプロ指導。

◎6月24日、7月1・8・22・29日、8月5日水。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。¥4000円。

## K-POPを踊ってみよう！

講師 佐藤 しのぶ No.280  
K-POPの振り付けに挑戦します!!  
◎6月6・13・20日水。19時10分～20時10分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎5人。¥1800円。

## 小学生のためのヒップホップ

講師 佐藤 しのぶ No.281  
TVで流行のダンスをダンサーのように踊ってみよう！体を動かす楽しさを実感できます。  
◎7月6・13・20日水。10時50分～11時50分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎小学生5人。¥1800円。

## ヨガ

## 気軽にヨガ♪

講師 仲田 美香 No.282  
全身をほぐし無理のない動きと呼吸法に挑戦。血流UP。基礎代謝、筋力も意識します。  
◎5月20・27日、6月3・10・17・24日水。11時10分～12時30分。◎あ

つぎ市民交流プラザ。◎20人。¥3600円。

## 究極の健康法♪ヨガ

講師 仲田 美香 No.283  
全身をほぐし筋肉と呼吸を意識。血流、免疫力、筋力改善。心と身体メンテナンスを行います。

◎5月20・27日、6月3・10・17・24日水。13時20分～14時40分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎20人。¥3600円。

## お母さんのためのアロマヨガ♪

講師 溝呂木 茜 No.284  
好きな香りを選ぶ癒しヨガ。お母さんならではの体形の悩み・不調にアプローチ！

◎5月17・24・31日、6月7・14・21日水。10時15分～11時30分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎50代までの子育て中の女性(ヨガ初心者～経験者)15人。¥3900円。

## 運動が苦手な方も♪椅子ヨガ

講師 溝呂木 茜 No.285  
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。

◎5月17・24・31日、6月7・14・21日水。13時15分～14時30分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎15人。¥3500円。

## 太極拳

## 足腰弱くても可能な太極拳！

講師 新井 範子 No.286  
膝、股関節、腰が不自由でも楽にゆっくりと動けるように工夫された太極拳です。

◎5月7・14・21日水。14時～15時30分。◎睦合西公民館。◎20人。¥1700円。

## 気功・太極拳で健全な心身を！

講師 植松 英正 No.287  
気功による呼吸法(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。

◎6月6・13・20・27日、7月4・11日水。9時50分～11時30分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎15人。¥3200円。

## 転ばぬ先の太極拳

講師 横山 克己 No.288  
呼吸法・立禅・腕振り体操(スワイショウ)・八段錦(気功)・楊名時気功太極拳を学びます。

◎6月5・12・19・26日、7月3日水。10時15分～11時45分。◎あつぎ市民交流プラザ。◎10人。¥2800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.289  
 【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、一曲踊れる様になります。  
 ◎5月23・30日、6月13・27日(土)。13時30分～15時30分。📍睦合南公民館。👥10人。¥2000円。🎒浴衣、半幅帯、腰紐3本、足袋。

### 優しく楽しく日本舞踊

講師 中嶋 貢三子 No.290  
 【藤間流】扇子を使った基本的な所作を学びながら、小曲をひとつ踊ります。  
 ◎5月20・27日、6月10・17日(日)。10時～11時30分。📍荻野公民館。👥女性8人。¥2300円。🎒着物(浴衣)、細帯、腰紐2本、足袋。

### 誰でもできる超入門日本舞踊

講師 川畑 直子 No.291  
 【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13・20・27日、6月3・10日(日)、6月15日(土)。14時～16時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3500円。🎒着物(浴衣)一式(貸出あり)、白足袋。

## 体操

### セルフケアで健康増進－基礎

講師 加藤 恵士 No.292  
 健康維持増進のためのポイントは何か、その基礎を学び健康寿命延伸を図ります。  
 ◎5月17・24・31日、6月7・14・21日(金)。9時30分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3500円。

### セルフケアで健康増進－実践

講師 加藤 恵士 No.293  
 健康維持増進のためのポイントは何か、その実践方法を学び健康寿命延伸を図ります。  
 ◎6月28日、7月5・12・19・26日、8月2日(金)。9時30分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3500円。

### 健康を歩もう！

講師 蓮池 洋子 No.294  
 骨盤矯正とウォーキングエクササイズでバランス美を手に入れましょう。  
 ◎5月14・21・28日、6月11・18・25日(火)。9時45分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥3900円。

### いつまでも若々しく健康ライフ

講師 蓮池 洋子 No.295  
 シルクで擦ってリンパを流し、代謝・免疫力を高め、身体の不調を改善し、ツヤツヤボディにします。  
 ◎6月13・20・27日、7月11・18・25日(土)。9時45分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥女性20人。¥5300円。

## 文学

### 初めての俳句

講師 松尾 守之 No.296  
 俳句の基本を学びながら、実作を通して作句や句会の楽しさを体得していただきます。  
 ◎5月9・16・23・30日、6月6・13日(木)。10時30分～12時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥8人。¥4000円。

### 和漢の名作品を読もう！

講師 植松 英正 No.297  
 『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7・14・21・28日、7月5・12日(金)。9時50分～11時30分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥3300円。

## 語学

### 英会話始めましょう！

講師 嶋崎 早苗 No.298  
 英会話を始めてみたい方のための発音、文法、フレーズ練習など盛り沢山の講座です！  
 ◎5月16・23・30日、6月6・13・20日(木)。10時15分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15人。¥3500円。

### 基礎ロシア語一会話と文法

講師 山下 方里子 No.299  
 ユーラシア大陸に位置するロシアの人々の日常生活を初歩的な会話中心で学びます。  
 ◎5月11・18・25日、6月1・8・15日(土)。15時～17時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥経験者、未経験者を問わず12人。¥3000円。

### アフタヌーンティー英会話

講師 山崎 薫 No.300  
 ティータイムを交えて簡単に使える実践で役立つ英会話を楽しみます。  
 ◎5月1・8・15・22・29日、6月5日(水)。13時15分～14時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥5000円。

### モーニングティー簡単英会話

講師 山崎 薫 No.301  
 ティータイムを交えて簡単に使える実践で役立つ英会話を楽しみます。  
 ◎5月13・20・27日、6月3・10・17日(日)。10時15分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥初心者20人。¥5000円。

### 初めての韓国語

講師 長堀 英子 No.302  
 人気の韓国語を読んだり話したりします。自分磨きで満足度100%。  
 ◎5月2・16・30日、6月13・27日、7月11日(木)。10時15分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥15

人。¥4000円。

### モニタージュ英会話(前半)

講師 川口 奈奈子 No.303  
 Robert Lindeboom著の、マンガの図と例文を使って、スピーキングの練習をします。本講座単独受講可。  
 ◎5月11・18・25日、6月1・8・15日(土)。10時20分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥5000円。

### モニタージュ英会話(後半)

講師 川口 奈奈子 No.304  
 Robert Lindeboom著の、マンガの図と例文を使って、スピーキングの練習をします。本講座単独受講可。  
 ◎6月22・29日、7月6・13・20・27日(土)。10時20分～11時40分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥20人。¥5000円。

## 教養

### マキノ植物標本作成&植物画

講師 横山 克己 No.305  
 野外で植物観察して採集した春の野草の標本作成と併せて植物画を学びます。  
 ◎5月1・8・15・22・29日(水)。10時15分～11時45分。📍あつぎ市民交流プラザ。👥10人。¥3500円。

## 歴史

### 歌謡曲から紐とく昭和の歴史

講師 松尾 守之 No.306  
 歌は世につれ世は歌につれ、激動の昭和の歴史を当時流行った歌を通して学びます。  
 ◎5月9・16・23・30日、6月6・13日(木)。13時30分～15時。📍あつぎ市民交流プラザ。👥8人。¥4000円。

## 講座の会場案内

講座は、市内6公民館と次の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」に乗車し、「南毛利小学校前」で下車。徒歩3分。