

令和2年度 第1期  
小樽市生涯学習講座「はつらつ講座」  
募集要項



【重要】 今期は新型コロナウイルスの影響で、講座に変更が出る可能性があります。  
以下の項目をご確認の上、あらかじめご留意願います。

- 受講者数により開講できない場合、または、講師・講座内容に変更が生じる場合があります。
- 定員を超える場合は、初めての方を優先し、その後抽選により決定いたします。今回は教室内の密集等を防ぐため、**定員厳守**とさせていただきます。

- 開講期間 令和2年5月14日(木)～7月22日(水)  
各講座の開講日程は、次ページの表をご覧ください。
- 開講場所 お申込み先 小樽市生涯学習プラザ(小樽市富岡1丁目5番1号 稲穂小学校1F)
- 対象 原則、20歳以上の小樽市民及び近隣市町村にお住まいの方  
\*学ばなおしは15歳以上の方が対象となります。
- 受講料金 10回講座 3,000円  
▶パソコン1・2はテキスト代として別途2,200円かかります。  
▶講座は1回あたり300円とし、休講が発生した場合300円/回を還付します。
- 申込方法 以下の①、②、③いずれかの方法でお申し込みください。  
▶電話での申し込みはできません。

①直接来館する場合

館内にある所定の受講申込書に記入し、返信用のはがきを添えて受付窓口へ。

②往復はがきの場合(1枚につき1人1講座)

往信用に「講座名」と「住所(郵便番号)」「氏名(ふりがな)」「性別」「年齢」「電話番号」を記入。

返信用の宛先に、「ご自分の住所」「氏名」を記入し、下記の申込み先まで郵送。  
▶返信用の文面欄は白紙で出してください。

③メールの場合

lepio@city.otaru.lg.jpへ「講座名」「住所(郵便番号)」「氏名(ふりがな)」「性別」「年齢」「電話番号」を記入し、送ってください。

- 受付期間 令和2年4月1日(水)～4月10日(金) <10日の消印有効>

ダンス・運動

講座・講師	開講月日(計10回)	曜日	時間	定員	学習室
楽しいフラダンス	5/18, 25	月	13:30～ 15:00	15	ホール
ラキスタジオ 磯部 千里	6/1, 8, 15, 22, 29				
	7/6, 13, 20				
こちよいハワイアンメロディーに乗って踊ってみませんか。ゆったりと踊るフラは癒しのダンスです。すべてを忘れてひとときの解放感にひたれることでしょう。もちろん、体力アップにもつながります。			持ち物	筆記用具、スカート(タイト以外) Tシャツ、靴下またはカバーなど 飲料水等	
イキイキ健康体操	5/19, 26	火	10:00～ 12:00	25	ホール
ダンス運動塾・本部代表 小林 英夫ほか指導員	6/2, 9, 16, 23, 30				
	7/7, 14, 21				
講師が発案した「イキイキ健康体操」。いつでも、どこでも、誰でもできる手軽さです。コンディショニング、上半身・下半身・全身の動作を工夫と至ってシンプルな内容です。メレンゲ・リズムに乗って楽しく踊り、健康や体力アップにつながります。			持ち物	動きやすい服装 運動靴など	
楽しい社交ダンス	5/20, 27	水	18:30～ 20:00	25	ホール
小林ダンスアカデミー 水野 浩	6/3, 10, 17, 24				
	7/1, 8, 15, 22				
「ちょっと踊ってみたい…」という気持ちのあなた。軽い気持ちで楽しみながら受講してみませんか。「思いがけなくできた!」「わかった!」「とてもカンタン!」いつの間にか踊れています。あなたもチャレンジしてみませんか。			持ち物	靴・革靴(銀なしのもの) 女性でダンスシューズをお持ちの方は、ヒールカバー	
3B体操	5/14, 21, 28	木	10:00～ 11:30	25	ホール
日本3B体操協会北海道支部 道央グループ所属指導士 山田 玲子	6/4, 18, 25(11日休講)				
	7/2, 9, 16, 30				
3手具(ボール、ベル、ベルダー)を使用しながら、ストレッチを取り入れ、音楽に合わせて楽しく筋力、体力を養い、健康的な身体づくりをしてみませんか。			持ち物	動きやすい服装 運動靴 ※手具はプラザで用意します。	
ピラティス マットエクササイズ	5/15, 22, 29	金	19:00～ 20:00	20	ホール
Balanced Body ピラティスマットトレーナー 桐田 さおり	6/5, 12, 19, 26				
	7/3, 10, 17				
ピラティスはリハビリから生まれたエクササイズです。体幹を強化することによって身体のバランスを保ち、ゆっくりと緊張をほぐしながらトレーニングしていきます。ゆがみなどからくる肩こりや腰痛などが改善される効果が期待でき、しなやかな身体づくりを目指します。男性にもオススメです。			持ち物	動きやすい服装、飲み物 フェイスタオル、バスタオル等	



## 趣味・教養

講座・講師	開講月日	曜日	時間	定員	学習室
<b>ナツメロを歌う会</b>	5/20, 27	水	10:00～ 12:00	40	ホール
元小樽市中学校教師 鈴木 史郎	6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 15, 22				
子どもの頃、青春時代、そして熟年時代と、思い出多い歌の数々を皆さんと楽しく歌いませんか。時には今流行の歌も…。美容と健康を兼ねて一緒に大きな声で歌ってみませんか。					
<b>新ふるさと紀行 (道民カレッジ連携講座)</b>	5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25	木	13:00～ 14:45	35	第1・2
学識経験者など	7/2, 9, 16				
小樽を中心とした自然・風土・歴史や身近な問題など、経験豊かな各講師がわかりやすく説明します。 (内容については別紙開講要綱を参照ください。)		持ち物			
<b>楽しい将棋入門</b>	5/16, 23, 30	土	13:00～ 15:00	20	第6
日本将棋連盟小樽支部 普及指導員 渡部 仁 ほか	6/6, 13, 20, 27 7/4, 11, 18				
将棋は、楽しく、面白いだけではなく脳を活性化し、集中力を上げコミュニケーションを高めます。今まで将棋をしたことがなかったという方、この機会に覚えて一緒に楽しみませんか。					
<b>パソコン1 (パソコン基礎&amp;ワード初級編)</b>	5/16, 23(30日は休講)	土	10:30～ 12:00	15	第1
パソコン倶楽部 RICC0 講師 松尾 りつこ	6/6, 13, 20, 27 7/4, 11, 18, 25				
①パソコンとは ②Wordの画面と文字入力・キーボード・テンキー ③④⑤⑥共通内容 Windows の設定と文字入力操作⑦エクスプローラー ⑧文書作成/質問 ⑨復習問題/応答※内容は進行状況により変更する場合があります。					
<b>パソコン2 (ワード&amp;エクセル基礎編)</b>	5/16, 23(30日休講)	土	13:30～ 15:00	15	第1
パソコン倶楽部 RICC0 講師 松尾 りつこ	6/6, 13, 20, 27 7/4, 11, 18, 25				
①ワード画面と入力の基本 ②フォントスタイルの変更 ③エクセルの画面と入力 ④書式の変更 ⑤罫線とセルの書式設定 ⑥計算式とよく使う日付関数 ⑦論理関数と日付の関数 ⑧並べ替えと抽出 ⑨練習問題/質問 ⑩復習問題/応答					

たくさんのお申込み、お待ちしております！

問い合わせは小樽市生涯学習プラザまで

☎ 0134-24-3363 / ✉ lepio@city.otaru.lg.jp



## 語学

講座・講師	開講月日	曜日	時間	定員	学習室
<b>楽しい韓国語入門</b>	5/20, 27	水	13:00～ 15:00	15	第1
韓国語通訳・翻訳者 湯浅 聖子	6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 15, 22				
常用韓国語を学び、韓国旅行した時のあいさつや買い物に役立てましょう。また、韓国の文化や風習を知り、視野を広げてみませんか。					
<b>やさしい英会話</b>	5/15, 22, 29	金	18:30～ 20:00	25	第6
はつらつ講座英会話教師 ディビット・ジェンキンス	6/5, 12, 19, 26 7/3, 10, 17				
現代、英語は世界の共通語になっています。日常生活に役立つやさしい英会話を、旅行などをしたときに外国人と気軽にコミュニケーションができるようになるため、皆さんと一緒に学びませんか。なお、講師は英語中心（日本語はあまり使わない）で講義します。					

## 書道

講座・講師	開講月日	曜日	時間	定員	学習室
<b>楽しいペン習字入門</b>	5/20, 27	水	10:30～ 12:00	20	第6
一般財団法人 日本書写技能 検定協会 審査委員 三浦 榮子	6/3, 10, 17, 24 7/1, 8, 15, 22				
ひらがなを基礎から学び「手紙」を楽しく書きましょう。①ひらがな(原字など) ②ひらがな(単体) ③ひらがな(連綿体) ④手紙文 ⑤はがき文 ⑥のし袋					
<b>書道入門～楷書～</b>	5/19, 26	火	18:30～ 20:30	20	第6
書究文化書芸院師範 乙丸 太然	6/2, 9, 16, 23, 30 7/7, 14, 21				
中国の古典作品を中心に基本を学習します。時代。作者で筆を運ぶ方法が違いますが、線質を鍛えて漢字の美しさに触れてみましょう。また、篆刻の作成、色紙書き、日常の実用書同までいろいろと実践します。					

## 学びなおし

講座・講師	開講月日	曜日	時間	定員	学習室
<b>NEW 学びなおし</b>	5/15, 22, 29	金	10:00～ 11:30	15	第3
ふれあいサポーターの会 事務局長 夏秋 数史	6/5, 12				
生涯学習の一環として小学校、中学校の学習内容を学び直します 国語：小学校3年生からの漢字の読み書き、文章の読み取り 算数：かけ算、わり算、三角形や円など図形の学習 学習状況によって社会や理科を学習します					