



令和3年度 第1期 小樽市生涯学習講座「はつらつ講座」募集要項

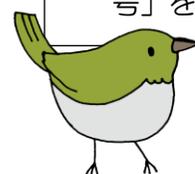


【重要】新型コロナウイルスの影響で、講座に変更が生じる場合があります。以下の項目をご確認の上、あらかじめご留意願います。

- 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、**初めて受講される方を優先し、その後抽選により決定します。**今期は、教室内での密集などを防ぐため、定員厳守とさせていただきます。

- 開講期間 令和3年5月10日(月)～7月21日(火)
各講座の開講日程は、講座一覧をご覧ください。
- 受付期間 令和3年4月1日(木)～4月12日<12日の消印有効>
- 開講場所・小樽市生涯学習プラザ レピオ(小樽稲穂小学校併設)
お申込み先 (〒047-0033 小樽市富岡1丁目5番1号)
- 対象 原則、20歳以上の小樽市民及び近隣市町村にお住いの方
- 受講料金 10回講座 3,000円 5回講座 1,500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。
▼休講が発生した場合には、講座1回あたり300円として、受講料を還付いたします。
- 申込方法 以下の①、②、③のいずれかの方法でお申込みください。
※電話でのお申込みはできません!

- 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枚につきひとり1講座)
往信面に「講座名」「住所」「氏名(ふりがな)」「性別」「年齢」「電話番号」を記入。
返信面の宛先に「ご自分の住所」「氏名」を記入し、投函してください。
※※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」「氏名」「性別」「年齢」「電話番号」を記入し、送信してください。



運動・ダンス

講座・講師名	開講日	曜日	時間	定員	学習室
やさしいバレエ 直江博子創作バレエ教室 主宰 上野 亜希子	5/10、17、24、31 6/7、14、21、28 7/5、12	月	13:00～ 14:15	10名	ホール
クラシックバレエの基礎をやさしく学びます。心と身体を柔軟にして、日常の身のこなしを美しく保ち、筋力アップにつなげましょう。		持ち物	動きやすい服装、タオル、飲料、厚手のソックス ※お持ちの方はクラシックバレエ用のシューズ		
イキイキ健康体操 ダンスうんどう塾 本部代表 小林 英夫ほか指導員	5/11、18、25 6/1、8、15、22、29 7/6、13	火	10:00～ 11:45	15名	ホール
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・体力アップにつなげましょう。		持ち物	動きやすい服装、運動靴など		
3B体操1	5/12、19、26 6/2、16、23、30 7/7、14、21	水	13:30～ 15:00	15名	ホール
3B体操2 日本3B体操協会北海道支部 道央グループ専属指導士 山田 玲子	5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15	木	10:00～ 11:30	15名	
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て音楽に合わせて楽しく筋力・体力アップ!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		
楽しい社交ダンス ダンスうんどう塾本部代表 小林 英夫	5/12、19、26 6/2、9、16、23、30 7/7、14	水	18:30～ 20:00	15名	ホール
「ちょっと踊ってみたい…」という気持ちのあなた。今まできっかけのなかったアナタ!気軽な気持ちで楽しみながら受講してみませんか。ダンスを楽しむことが、あなたの健康や、転倒防止にもつながります。		持ち物	服装自由 靴、革靴(銀のないもの) 女性でダンスシューズをお持ちの方は、ヒールカバー		
ピラティス マットエクササイズ Balanced Body ピラティスマットトレーナー 桐田 さおり	5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16	金	19:00～ 20:00	15名	ホール
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も期待でき、しなやかな身体づくりを目指します。男性にもおススメです。		持ち物	動きやすい服装、飲み物、フェイスタオル、バスタオルなど		



趣味・教養

講座・講師名	開講日	曜日	時間	定員	学習室	
歌って健康に♪みんなで ポップスを歌おう！1	5/10、24 6/7、21 7/5	月	10:30~ 12:00	24名	ホール	
歌って健康に♪みんなで ポップスを歌おう！2	5/17、31 6/14、28 7/12			24名		
ソプラノ歌手、ボイストレーナー、 合唱・ゴスペルクワイア指導者 浅原 富希子						
初めてでも、楽譜が読めなくても大丈夫。合唱ではあまり歌うことのないポップスや歌謡曲をみんなで歌います。時には簡単なハモリやステップにも挑戦。ご自身という楽器（体と心）を歌う仲間と奏でて、楽しく健康になりましょう！		持ち物	筆記用具			
新ふるさと紀行	5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15	木	13:00~ 14:45	30名	1・2	
学識経験者 ほか						
小樽を中心とした、自然・風土・歴史や身近な話題など、経験豊かな各講師がわかりやすく説明します。講座の詳細につきましては別紙を参照ください。		持ち物	筆記用具			
パソコン1	5/15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、10、17	土	10:30~ 12:00	15名	1・2	
パソコン倶楽部 RICCO 松尾 りつこ						
【Word・Excel 初級】 ※①～⑤各回に 10 分の文字入力時間あり ①パソコンの基礎知識/OSとソフト ②ワード・マウス操作と文字入力 ③書式の変更 ④ファイルの保存 ⑤エクセル 画面と文字入力 ⑥簡単な数式の作成 ⑦基本の関数 ⑧罫線の引き方 ⑨表の作成 ⑩復習問題、お知らせ文書と家計簿の作成		持ち物	Windows7~10、Excel2007~ 2019 対応のノートパソコン、筆記用具 ※別途教材費 2,200 円がかかります。			
パソコン2	5/15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、10、17	土	13:30~ 15:00	15名	1・2	
パソコン倶楽部 RICCO 松尾 りつこ						
【Word・Excel 基礎】エクセル・関数の基本操作 ①パソコンの基礎 Windows10 と Microsoft Edge ②ワードの画面とホームタブ、表示タブ ③挿入タブ ④校閲タブ ⑤エクセルの画面とホームタブ、表示タブ ⑥数式タブ ⑦データタブ、校閲タブ ⑧ファイルタブ ⑨挿入タブ ⑩復習問題 作例といろんな表作成		持ち物	Windows7~10、Word2010~ 2016 対応のノートパソコン、筆記用具 ※別途教材費 2,200 円がかかります。			



語学

講座・講師名	開講日	曜日	時間	定員	学習室	
楽しい韓国語入門	5/12、19、26 6/2、9、16、23、30 7/7、14	水	13:00~ 14:30	15名	6	
韓国語通訳・翻訳者 湯浅 聖子						
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。		持ち物	筆記用具			
やさしい英会話	5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16	金	18:30~ 20:00	15名	6	
はつらつ講座英会話講師 デイビット・ジェンキンス						
日常生活で役立つやさしい英会話を、旅行などをした時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。		持ち物	筆記用具			

書道

講座・講師名	開講日	曜日	時間	定員	学習室	
楽しいペン習字入門	5/12、19、26 6/2、9、16、23、30 7/7、14	水	10:30~ 12:00	15名	6	
一般社団法人書写技能検定協会 審査委員 三浦 榮子						
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		持ち物	筆記用具（黒ボールペン、鉛筆） 初めに講師から説明があります。			
書道入門	5/15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、10、17	土	10:30~ 12:00	15名	6	
書究文化書芸院師範 乙丸 太然						
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、日常の実用書道までいろいろと実践します。		持ち物	下敷、文鎮、硯、大(中)・小筆、筆巻き、墨汁、半紙、タオルなど			

たくさんのお申込み、お待ちしております！

