



令和4年度 第2期 小樽市生涯学習講座「はつらつ講座」募集要項

- 受講者数により、開講できない、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。**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。
- ※ホールは土足禁止！上履きと靴袋が必要です。**

○開講期間 令和4年9月3日(土)～11月28日(月)
各講座の開催日程は、講座一覧をご覧ください。

【重要】新型コロナウイルスの影響で、開講期間に変更が生じる場合があります。上記の期間は休講等が生じない期間であることをご理解の上、お申し込みください。

- 受付期間 令和4年8月1日(月)～8月10日(水)＜当日必着＞
- 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、18歳以上の小樽市民及び近隣市町村にお住まいの方
(英語技能チャレンジ講座は中学3年生以上、子どもヒップホップ教室は小学5年生から中学3年生まで)
- 受講料金 10回講座 3,000円 5回講座 1,500円
※パソコン講座は別途2,200円(テキスト代)がかかります。
※カメラ講座・建築博物館は、屋外講座に参加することに各100円(保険料)がかかります。

やむを得ない事情で予定している講座回数を実施できないときは、講座1回あたり300円の受講料を還付いたします。

- 申込方法 ①、②、③いずれかの方法でお申し込みください。
申し込み時には以下の内容を必ずご記入ください。

・講座名	・氏名(ふりがな)	・住所	・電話番号
・性別	・年齢		

①直接来館

館内の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(1枚につきひとり1講座)

往信面に上記の必要事項を記入。

返信面の宛名に「ご自分の住所」「氏名」を記入し、投函。

※※返信用の文面欄は白紙のまま、何も記入しないで出してください※※

③メール(ハガキが不要になります！) **オススメ!**

lepio@city.lg.jp へ、必要事項をご記入の上、メールを送信。

QRコードを読み込むと簡単です⇒



運動・ダンス

講座・講師名	開講日	曜日	時間	定員	学習室
楽しいヨガ 沖ヨガ協会指導士 北上 千鶴	9/7,14,21,28 10/5	水	10:30～ 12:00	18	ホール
基本的なヨガのポーズを、ゆったりとしたペースで行います。未経験、身体の固い方、大歓迎です。		持ち物	動きやすい服装(ゆるゆるなもの)、タオル、飲料、上履き、靴袋 ※お食事は1時間前までに済ませてください。		
子どもヒップポップ教室 みんなで楽しく踊ろう！ ダンスうんどう塾 講師 上滝 真生子	9/3,17 10/1,15,22	土	10:30～ 12:00	18	ホール
簡単なステップを覚えて、「変態紳士クラブ」の「YOKAZE」をかっこよく踊ろう！		持ち物	動きやすい服装、運動靴など		

趣味・教養

歌って健康に♪みんなでポップスを歌おう！1	9/12 10/3,24 11/7,21	月	10:30～ 12:00	各24	ホール
歌って健康に♪みんなでポップスを歌おう！2	9/26 10/17,31 11/14,28				
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、上履き、靴袋		
建築博物館への招待 ～小樽公園を散策～	9/14,21,28 10/5,10/12	水	13:30～ 15:00	15	6
北海道職業能力開発大学校 特別顧問 駒木 定正		持ち物	筆記用具		
小樽は「近代建築の博物館」にたとえられます。全国的に重要な建物を各1棟ずつわかりやすく紹介します。		持ち物	筆記用具		

語学

英語技能 チャレンジ講座 札幌YMCA英語・ コミュニケーション専門学校 渡部 亜貴子	9/9,16,30 10/7,14	金	18:30～ 20:00	10	6
英語検定にチャレンジしようとする人を応援します。高校中級程度の資格取得を目指す英語の学習に取り組みませんか。		持ち物	筆記用具、お持ちの方は辞書		

運動・ダンス

講座・講師名	開講日	曜日	時間	定員	学習室
3B 体操 1	9/6,13,20,27 10/4,11,18,25 11/1,8	火	10:00~ 11:30	各 18	ホール
3B 体操 2	9/8,15,22,29 10/6,13,20,27 11/10,17	木	10:00~ 11:30		
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					
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、靴袋など	
楽しい社交ダンス	9/7,14,21,28 10/5,12,19,26 11/2,9	水	18:30~ 20:00	18	ホール
ダンスうんどう塾本部代表 小林 英夫 ほか					
「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（鉄のないもの）、靴袋 女性でダンスシューズを お持ちの方は、ヒールカバー	

書道

楽しいペン習字入門	9/7,14,21,28 10/5,12,19,26 11/2,9	水	10:30~ 12:00	15	6
一般社団法人書写技能検定協会 審査委員 三浦 榮子					
行書は、楷書の読みやすさと、草書の速さを兼ね備えた、日常で最も使われる書体です。早く書くという生活上の必要から生まれた「行書体」を主体に学び、ペンと筆ペンで美しい文字を書きましょう。			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	9/10,17,24 10/1,8,15,22,29 11/5,12	土	10:30~ 12:00	15	6
書写文化書芸院師範 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異なりますが、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	

語学

楽しい韓国語入門	9/6,13,20,27 10/4,11,18,25 11/1,8	火	13:00~ 14:30	15	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	



たくさんのお申込み、お待ちしております！



趣味・教養

講座・講師名	開講日	曜日	時間	定員	学習室
初めての古文書入門	9/6,13,20,27 10/4,11,18,25 11/1,8	火	13:30~ 15:00	15	1
生涯学習2級インストラクター (古文書) 羽田野 珠代					
江戸時代、善行者として表彰された人々の事例をまとめ、庶民の手本となるべく刊行された書「官刻孝義録」を用い、主に変体仮名の学習をします。初心者は一つでも多くの変体仮名を覚えることを、経験者は内容を読み解くことを楽しんで頂ければと思います。			持ち物	筆記用具 お持ちの方は、変体仮名用辞書	
かんたん絵手紙入門	9/7,14,21,28 10/5,12,19,26 11/2,9	水	19:00~ 20:30	15	6
日本絵手紙協会公認講師 パステルアドバイザー 池田 なほみ					
絵手紙のキャッチフレーズは「ヘタでもいい、ヘタがいい」。心を込めて一生懸命描いたものは、相手の心を打ちます。毎回、身近にあるものを題材に描き進めます。基本をしっかり身に付け、味のある絵手紙を楽しみながら描いてみませんか？ ※初めに貸出が必要な場合、講座お申込み時にお申し出ください。			持ち物	絵手紙道具一式（お持ちの方）、半紙、習字用下敷き、筆洗い（2個）、新聞紙。別に貸出用具があります。（1回 150円）	
初心者カメラ教室 ～写真の簡単レシピ～	9/8,15,22,29 10/6,13,20,27 11/10,17	木	18:30~ 20:00	15	6
写真家 眞柄 利香					
カメラを始めただけれど、写真がパツとしない「絞り？露出？ISO感度？」専門用語がわからないカメラ初心者に、オートモードを卒業して自分らしい素敵な写真が撮れる簡単レシピをご紹介します！			持ち物	デジタル一眼レフ、またはミラーレスカメラ、カメラの説明書、筆記用具	
水彩画の魅力	9/9,16,30 10/7,14,21,28 11/4,11,18	金	13:30~ 15:30	15	6
小樽市美術展覧会運営委員・ 北海道美術協会会友 島 常雄					
①水彩画について ②水彩画具及び画材について ③スケッチ・デザインについて ④淡彩 ⑤静物画各種 以上のことを学びながら、一人一人個性的な作品を制作しましょう。 スケッチブックについてもご説明します。			持ち物	初めての方は、筆記用具と画用紙1枚、画用鉛筆（2B～4B） ※水彩画具等については講師より説明があります。	
パソコン午前 Excelデータの基礎	9/10,17,24 10/1,8,15,22,29 11/5,12	土	10:30~ 12:00	各 15	1・2
パソコン午後 Word/文書作成の基礎			13:30~ 15:00		
パソコン倶楽部 RICCOCO 講師 松尾 りつこ					
パソコン（午前）★Excelを使ったことのある方、マウス操作・文字入力ができる方対象。 ①エクセル搭載の確認/表作成(レベル確認)ファイルの保存と開き方 ②範囲選択と自動入力/データの並変 ③コピーと貼付 ④データの抽出 ⑤文字列/数値フィルター ⑥データ抽出の基礎 ⑦データ検索 ⑧目的別に表を作る方法 ⑨名簿の作成 ⑩復習問題/またはカレンダー作成			持ち物	①WordとExcelが搭載されたWindows7～11のパソコン（普段自分が使っているもの） ②筆記用具 ※別途教材費 2,200円がかかります。	
パソコン（午後）★パソコン初心者、ゆっくりでもマウス操作・文字入力ができる方対象。毎回、10分程度入力練習の時間を取ります。 ①ワード搭載の確認/Wordの画面と入力の基本操作 ②文字書式と配置の変更 ③ファイルの保存と開き方 ④ページ設定 ⑤箇条書きと段落番号 ⑥均等割り付け ⑦行と段落の間隔 ⑧改ページ ⑨セクション区切り/行番号 ⑩復習：作例/または年賀状作成					

