

令和4年度 第3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**5**年**1**月**10**日(火)～**3**月**27**日(月)
※祝日は、閉館のため、講座もお休みとなります。
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**12**月**1**日(木)～**12**月**10**日(土)＜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
(子どもヒップホップ教室は小学生全学年)

○受講料金 10回講座 3,000円 5回講座 1,500円
※園芸療法は教材費に毎回600円がかかります。

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！) **オスズメ！**

lepio@city.otaru.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⇒



ダンス・運動

講座名／講師名	開催日程	曜日・時間	定員	学習室
3 B 体操 1	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14	火 10:00~11:30	20	ホール 
3 B 体操 2	1/12,19,26 2/2,9,16, 3/2,9,16,23	木 10:00~11:30	20	
日本 3 B 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。		動きやすい服装、運動靴、靴袋など		
楽しいヨガ	2/15,22 3/1,8,15	水 10:30~12:00	20	ホール
沖ヨガ協会指導士 北上 千鶴				
基本的なポーズを、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。 ※お食事は 1 時間前までに済ませてください。		動きやすい服装（ゆるいもの）、 フェイスタオル、飲料		
楽しい社交ダンス	1/11,18,25 2/1,8	水 18:30~20:00	20	ホール
小林ダンスアカデミー 水野 浩				
「ちょっと踊ってみたい…」という気持ちのアナタ。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、転倒防止にも繋がります。		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		
子どもヒップホップ教室 ～みんなで楽しく踊ろう～	1/14,21,28 2/4,18	土 10:30~12:00	20	ホール
ダンスうんどう塾 上滝 真生子				
簡単なステップを覚えて「BTS」の「Permission to Dance」をカッコよく踊ろう！ ※小学生が対象の講座です。		動きやすい服装、運動靴（上履き）、靴入れなど		

語学

やさしい英会話	1/13,20,27 2/3,10	金 18:30～20:00	15	第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。		筆記用具 		

趣味・教養

講座名／講師名	開催日程	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	1/16,2/13,27 3/13,27	月 10:30~12:00	24	ホール
歌って健康に♪みんなで ポップスを歌おう！ 2	1/23,2/20 3/6,20,27 ※3/27は 13:30~15:00で 行います。	月 10:30~12:00	24	
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！		筆記用具、上履き、靴袋 		
かんたん絵手紙入門	1/13,20, 2/3,10,17	金 10:00~12:00	15	第 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ていきます。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？		絵手紙道具一式他、半紙、習字用下敷、筆洗（2個）、新聞紙数枚。 ※貸出用具(1回 150円)。 ※貸出が必要な場合、講座お申込み時にお申し出ください。		
水彩画の魅力入門	1/13,20,27 2/3,10	金 13:30~15:30	15	第 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水彩用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説明します。		初めてのの方は、筆記用具と画用紙 1枚、図画鉛筆（2B～4B） ※水彩用具		
はじめての園芸療法	1/14,28 2/4,18,25	土 10:30~12:00	15	第 6
園芸療法士・メディカルハーブ・ アロマインストラクター 瀬川 桂子				
植物を育てたり、植物のある環境が私たちの心身に与える影響を知り、手と心を動かしながら暮らしを彩る植物クラフトを楽しみます。働き盛りの方のストレスケアや介護予防、お子様の情操教育にも役立ち、人と植物の豊かなつながりを感じられる、園芸療法の基礎を学ぶ講座です。		筆記用具 ※受講料とは別に、教材費として毎回 600 円かかります。 資材準備の都合上、1 週間前までの事前連絡がない欠席の場合は、返金できません。		

新ふるさと紀行

新ふるさと紀行	1/12,19,26 2/2,9	木 13:30~15:00	30	第 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、経験豊富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、下記の表をご覧ください。			
		筆記用具		

講座日程		講座タイトル	講師
1	12	小樽市の日本遺産活用について	株式会社アートクリエイト 小樽市日本遺産地域プロデューサー 池田 憲昭
	19	葬儀の昔と現在	小樽典礼株式会社 代表取締役 関 光治
	26	通巻 700 号を超えた月刊おたる 	月刊おたる 編集長 藤森 五月
2	2	甘くて甘くはない！小樽のお菓子事情 	有限会社奥村松月堂 代表取締役 奥村 秀幸
	9	卒業式を調べる 	小樽市総合博物館 館長 石川 直章



たくさんのお申込み、お待ちしております！