

講座・講師名	開講日	曜日	時間	定員	学習室
やさしいバレエ	5/16、23、30 6/6、13、20、27 7/4、11、25	月	13:00~ 14:15	15名	ホール
直江博子創作バレエ教室 主宰 上野 亜希子					
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、上履き、靴袋 ※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	5/17、24、31 6/7、14、21、28、 7/5、12、19	火	10:00~ 11:45	15名	ホール
ダンスうんどう塾 本部代表 小林 英夫ほか指導員					
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、靴袋など		
3B体操1	5/18、25、 6/1、8、15、22、 29、7/6、13、20	水	13:30~ 15:00	18名	ホール
3B体操2	5/19、26 6/2、9、16、23、 30、7/7、14、21	木	10:00~ 11:30	18名	
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		
楽しい社交ダンス	5/18、25、 6/1、8、15、22、 29、7/6、13、20	水	18:30~ 20:00	15名	ホール
清水ダンススタジオ 清水 博文					
「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（鋲のないもの）、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		
楽しいヨガ	6/15、29、 7/6、13、20	水	10:30~ 12:00	15名	ホール
沖ヨガ協会指導士 北上 千鶴					
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。未経験者、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 ※お食事は1時間前までにお済ませください。		

令和4年度 第1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5月16日(月)～7月25日(月)
各講座の開講日程は、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御理解の上、お申し込みください。

○受付期間 令和4年4月1日(金)～4月11日(月)
(ヨガのみ5月11日(水)締切)〈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まいの方

○受講料金 10回講座 3,000円 5回講座 1,500円

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。

・パソコン午前(基礎)・午後(超初級)は別途テキスト代がかかります。

○申込方法 以下の①、②、③のいずれかの方法でお申し込みください。電話申込は不可！

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「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のまま、何も記入しないで出してください※※

<<おすすめ>>

③メール(ハガキが不要になります！)

レピオQRコード⇒

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。



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	5/17、24、31 6/7、14、21、28 7/5、12、19	火	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	 	
やさしい中国語入門	5/19、26 6/2、9、16、23、 30、7/7、14、21	木	18:30~ 20:00	15名	6
中国語講師・通訳・翻訳者 寺山 ユリヤ					
国際化が進み、気軽に海外旅行ができるようになりました。簡単な常用中国語を学び、あいさつや買い物に役立てましょう。また、中国の歴史や文化を知り、視野を広げましょう。		持ち物	筆記用具	 	
やさしい英会話	5/20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15、22	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	5/18、25 6/1、8、15、22、29 7/6、13、20	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 栄子					
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） 初回到講師から説明があります。		
書道入門	5/21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16、23	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		



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	5/16、30 6/13、27 7/11	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	5/23 6/6、20 7/4、25			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、 上履き、靴袋		
新ふるさと紀行	5/19、26 6/2、9、16、23、 30、7/7、14、21	木	13：30～ 15：00	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		
パソコン午前（基礎）	5/21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16、23	土	10：30～ 12：00	15名	1・2
パソコン倶楽部 RICCO 講師 松尾 りつこ					
基本の操作をおさらいしたい方に最適！ マウス操作と文字入力ができる方対象（文字入力が初めての方や入力に自信 のない方は「午後」の受講を推奨します。） ①ワードの画面、文字入力 ②文字の書式設定 ③ページ設定 ④ファイ ルの保存とフォルダ ⑤エクセルの画面、表作成 ⑥シート操作と表の野 線 ⑦計算式の作成 ⑧基本の関数 ⑨関数のしくみ ⑩レベルに合わせ た復習問題と操作		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（超初級）	5/21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16、23	土	13：30～ 15：00	15名	1・2
パソコン倶楽部 RICCO 講師 松尾 りつこ					
【パソコンの基本操作とワード&エクセル】 超初心者向けに入力と操作練習の時間をしっかり取ります。毎回文字入力 10分、操作練習 15分の予定。 ①パソコンの基礎とソフト（起動とワード、エクセル搭載の確認） ②マ ウス操作、ワードの画面と入力練習 ③文字入力と文字の修正 ④文章の 入力と配置の変更 ⑤文字書式の変更 ⑥エクセルの画面と入力 ⑦エク セルの基本操作1（セル） ⑧エクセルの基本操作2（シート） ⑨表計 算と書式の変更 ⑩レベルに合わせた復習問題と操作		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。 		

