


令和5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(3名未満)場合があります。
- 講師都合により、内容、日程、講師変更等がある場合があります。
- 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。**
※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5月8日(月)～7月31日(月)
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5年4月1日(土)～4月10日(月)〈必着〉
- 開講場所・お申込み先 〒047-0033 小樽市富岡1丁目5番1号
小樽市生涯学習プラザ(レピオ)
- 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
パソコン午前・午後は別途2,500円(教材費)がかかります。
- 申込方法 以下の①、②、③、④のいずれかの方法でお申込みください。
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※※
- ③メール(ハガキが不要になります！)
lepio@city.otaru.lq.jpへ、以下の情報を記入し、送信。
「講座名」「氏名(ふりがな)」「住所」「年齢」「電話番号」「性別」
メールでお申込みの方には、受付完了メールを送信いたします。
メールが受信できない場合には、電話にてご連絡ください。
- ④応募フォーム(LoGoフォーム) 
QRコードを読み込み、表示されたページにて必要事項を記入してください。

こちらのQRコードからどうぞ読み取ると入力画面が表示されます。



運動・ダンス

講座名・講師名	開催日程	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研究所 主宰 上野 亜希子	5/15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10,24,	月 13:00～ 14:30	20	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。		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 ダンスうんどう塾 本部代表 小林 英夫 ほか指導員	5/16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11,18	火 10:00～ 11:30	20	ホール
運動不足解消のため「足・腰」強化のかんたん運動です。 ヒザ・腰・肩の痛みで歩くのが不安な方や、予防の為の運動や、立ってスタスタ笑顔で歩ける健康生活の仕方が学べます。ヒザ痛・腰痛緩和に無理のない最適な運動ができます。		動きやすい服装、運動靴、靴袋など		
3B体操1	5/17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12,19	水 13:00～ 14:30	20	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	5/18,25 6/1,8,15,22,29 7/6,13,20	木 10:00～ 11:30	20	
3手具(ポール・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		
楽しい社交ダンス 北海道ダンス教師協会会員 水野 浩	5/17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12,19	水 18:30～ 20:00	20	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あなた！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。		服装自由 靴、革靴(銀のないもの)、靴袋 女性でダンスシューズをお持ちの方は、ダンスシューズとヒールカバーご持参ください。		

5回講座

楽しいヨガ 沖ヨガ協会指導員 北上 千鶴	6/7,14,21,28 7/5	水 10:30～ 12:00	20	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。 未経験の方、身体の固い方、大歓迎です。		動きやすい服装(ゆるゆるなもの)、タオル、飲料 ※お食事は講座開始1時間前までに済ませてください。		

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	5/16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11,18	火 13:00～ 14:30	20	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。		筆記用具		
やさしい中国語入門	5/18,25 6/1,8,15,22,29 7/6,13,20	木 18:30～ 20:00	20	6
中国語講師・通訳・翻訳者 寺山 コリヤ				
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。		筆記用具		
やさしい英会話	5/19,26 6/2,9,16,23,30 7/7,14,21	金 18:30～ 20:00	20	6
はつらつ講座英会話講師 デイビット・ジェンキンス				
日常生活で役に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		

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	5/17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12,19	水 10:30～ 12:00	20	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		筆記用具(黒ボールペン、鉛筆) 初回に講師から説明があります。		
書道入門	5/20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,15,22	土 10:30～ 12:00	20	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実践します。		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

講座名・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！	5/8,15 6/5,12,19,26 7/3,10,24,31	月 10:30～ 12:00	42	ホール
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などにも挑戦。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		
新ふるさと紀行	5/18,25 6/1,8,15,22,29 7/6,13,20	木 13:30～ 15:00	40	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、別紙をご覧ください。		筆記用具		
パソコン午前	5/20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,15,22	土 10:30～ 12:00	15	1・2
パソコン午後				
パソコン倶楽部 RICCO 講師 松尾 りつこ		土 13:30～ 15:00	15	
【パソコン午前(エクセル)】 ★エクセルの基本的な操作、知っているると便利な操作を紹介しします。マウス操作ができる方、エクセルを使ったことがある方が対象です。 ①エクセル搭載とバージョン確認。保存方法、数値と表示形式。②ページレイアウト、ページ設定 ③数式、基本の関数 ④関数のしくみ ⑤データの並べ替え ⑥データ抽出その1 ⑦データ抽出その2 ⑧校閲タブ、コメント挿入 ⑨コメントの編集 ⑩復習		Microsof社のExcel2007～2019が搭載された、 普段自分がお使いのパソコン 。(ノートパソコン推奨)、筆記用具 ※事前に、Excelが起動できるか、Office365利用者はオフライン使用ができるかご確認ください。		
【パソコン午後(ワード入門)】 ★パソコン初心者、ワードを初めて使う方向け。ゆっくり繰り返し進めていくので、操作スピードに自信のない方も安心して受講できます。 ①ワード搭載の確認。パソコンの基本知識。②マウス操作、ワードの画面 ③文字の入力練習、削除と修正 ④字体の変更 ⑤文字の体裁を整える ⑥ルビ(ふりがな)と囲み文字 ⑦段落記号と行頭文字 ⑧行と段落 ⑨文書の作成 ⑩作例と復習		Microsof社のWord2003～2019が搭載された、 普段自分がお使いのパソコン 。(ノートパソコン推奨)、筆記用具 ※事前に、Wordが起動できるか、Office365利用者はオフライン使用ができるかご確認ください。		