



## 令和5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(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6年1月9日(火)～3月25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12月1日(金)～12月10日(日) **〈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、18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 5回講座：1,500円  
「はじめての園芸療法」は教材費として毎回600円  
「初心者スマホ講座」は別途2,000円
- 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(63円はがき)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)

下図を参考に記入してください。

**往信面(★マーク)：生涯学習プラザ宛の裏面**に、「希望の講座名」「お名前」「ご住所」「連絡先」「年齢/性別」をご記入ください。

**返信面(●マーク)：「ご自身のご住所」「お名前」**をご記入ください。

**返信面の裏面は、何も記入しないでください。**

 〒047-0033 <往信面> 富岡1丁目5番1号 生涯学習プラザ ★	※この面には何も記入 しないでください※ ●	・講座名 ・お名前 (ふりがな) ・ご住所 ・連絡先 ・年齢・性別 ★	 〒〇〇-〇〇 <返信面> 自分の住所 自分の名前 ●
--	------------------------------	---	--

### ③メール(ハガキが不要になります！)

lepio@city.otaru.lg.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)

二次元コードを読み込み、

表示されたページにて必要事項を記入してください。

受付完了メールが受信できない場合には、ご連絡ください。



二次元コードはこちらです。  
読み込むと入力画面が表示されます。

## 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！1	2/19、26 3/11、18、25	月 10:30～ 12:00	各60	ホール
歌って健康に♪みんなでポッ プスを歌おう！2	1/11、2/15、29 3/7、21	木 10:30～ 12:00		1・2
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。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！		
水彩画の魅力	1/12、19、26 2/2、9	金 13:30～ 15:30	20	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		初めてのの方は、筆記用具と画用紙1枚、図画鉛筆(2B～4B)		
①水彩画について ②水彩道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、個性的な作品を制作しましょう。		筆記用具 ※受講料とは別途教材費として 毎回600円かかります。		
はじめての園芸療法	1/13、20、27 2/3、10	土 10:30～ 12:00	20	6
園芸療法士、メディカルハーブ・ アロメインストラクター 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。		
スマートフォン講座 初心者編	2/17 3/2、9、16、23	土 13:30～ 15:00	16	6
 パソコン倶楽部 RICCO 松尾 りつ子		スマホが普及しつつある中で、操作中に発生する困りごとをみんなで解決していく内容です。 1.スマホの基礎 2.操作方法 3.困りごと解決 4.快適に使うために 5.困りごと解決メモ作成 ※すべての困りごとが解決できない場合あり ※教材費として別途2,000円かかります。		
		自分が普段使っているスマホ(対応)Androidスマホ・iPhone ※操作に慣れていない人はタッチペン持参		

## 語学



講座・講師名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
<b>やさしい英会話</b>	1/12、19、26 2/2、9	<b>金</b> 18:30~ 20:00	20	6
はつらつ講座英会話講師 デイビッド・ジェンキンス				
日常生活で役に立つやさしい英会話を、旅行などをしたとき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		

## 運動・ダンス



講座名・講師名	開催日程	曜日・時間	定員	学習室
<b>楽しい社交ダンス</b>	1/15、22、29 2/5、19	<b>月</b> 13:30~ 15:00	20	ホール
ダンスらんど塾 本部代表 小林 英夫 ほか指導員				
「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。		
<b>3B体操1</b>	1/9、16、23、30 2/6	<b>火</b> 10:00~ 11:30	20	ホール
<b>3B体操2</b>				
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	1/11、18、25 2/1、8	<b>木</b> 10:00~ 11:30	20	
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		
<b>やさしいヨガ</b>	2/14、21、28 3/6、13	<b>水</b> 10:30~ 12:00	20	ホール
yoga rimuse 代表 小川 百合子				
四季の変化と共に、心身の変化を感じながら、中医学の養生法を取り入れ、自身の心身を整える、やさしいヨガクラスです。初めての方も、体の硬い方も無理なくゆっくりと進めていきます。		動きやすい服装(ゆるゆるなもの)、タオル、飲料		

## 子ども向け運動



子どもヒップホップ教室	1/13、20、27 2/3、17	<b>土</b> 10:30~ 12:00	20	ホール
ダンスらんど塾 講師 上滝 真生子	簡単なステップを覚えて、「MoonByul (ムンビョル)」の「COMMA」をみんなでかっこよく踊ろう！ ※小学生が対象となります。			
		動きやすい服装、上靴、靴入れ 飲料、タオルなど		

## 新ふるさと紀行



新ふるさと紀行	1/11、18、25 2/1、8	<b>木</b> 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	11	空き家の終活について 小樽市建設部 建築指導課 空き家対策担当 主幹 木村 清仁 氏
	18	YouTubeを見て観光客が来るか？の大実験 正福屋 店主 佐藤 正一 氏
	25	歴史を活かした街づくり 小樽風景観察事務所 笹原 馨 氏
2	1	北運河で生まれた知られざる缶詰の秘密 ～北海製罐誕生秘話～ 北海製罐株式会社 生産本部 小樽工場長 渡部 一雄 氏
	8	アイヌ民族の宝について 小樽市総合博物館 学芸員 石井 祐実 氏



たくさんのお申込み、お待ちしております！