



# 令和5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(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9月4日(月)～11月24日(金)  
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8月1日(火)～8月10日(木) **〈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
- 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)  
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 ★	 <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)

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。  
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。



QR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。

## 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>3B体操1</b>	9/5,19,26 10/3,10,17,24,31 11/7,14	<b>火</b> 10:00～ 11:30	20	ホール
<b>3B体操2</b>	9/7,14,21,28 10/5,12,19,26 11/2,9	<b>木</b> 10:00～ 11:30	20	
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？		
<b>楽しい社交ダンス</b>	9/6,13,20,27 10/4,11,18,25 11/1,8	<b>水</b> 18:30～ 20:00	20	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(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、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

講座名	開催日程	曜日・時間	定員	学習室
<b>楽しいヨガ</b>	9/13,20,27 10/4,11	<b>水</b> 10:30～ 12:00	20	ホール
沖ヨガ協会指導員 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。未経験の方、身体の固い方、大歓迎です。今期はヨガと深い関係のある、「食育」のお話も取り入れます。		
<b>建築博物館への招待 ～色内一丁目を散策～</b>	9/6,20,27 10/4,11	<b>水</b> 13:30～ 15:00	20	6
北海道職業能力開発大学校 特別顧問 駒木 定正		小樽は「近代建築の博物館」に例えられます。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。		
<b>子どもヒップホップ教室</b>	10/21,28 11/4,11,18	<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、「imase」の「NIGHT DANCER」をみんなでかっこよく踊ろう！ ※小学生が対象となります。		

趣味・教養

講座名・講師名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
<b>歌って健康に♪みんなでポップスを歌おう!</b>	9/4,11,25 10/2,16,23,30 11/6,13,20	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。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!				
<b>NEW 小樽の歴史のおもしろさ</b>	9/7,21,28 10/5,12,19,26 11/2,9,16	木 10:30~ 12:00	20	1・2
観光ガイドクラブ顧問 山川 隆				
青山別邸とニシン、榎本武揚と小樽、伊藤整と坂西志保…など小樽に関係する、おもしろい歴史を解説します。				
<b>初心者カメラ教室 ～写真の簡単レシピ～</b>	9/7,14,21,28 10/5,12,19,26 11/2,9	木 18:30~ 20:00	20	6
写真家 眞柄 利香				
カメラを始めたけれど、写真がパツとしない。専門用語が分からないカメラ初心者、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!				
<b>水彩画の魅力</b>	9/8,15,22,29 10/6,13,20,27 11/10,17	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				
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。				
<b>かんたん絵手紙入門</b>	9/8,15,22 10/6,13,20,27 11/10,17,24	金 18:30~ 20:00	20	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」。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? ※初回に貸出が必要な場合、講座お申込み時にお知らせください。				
筆記用具、上履き、靴袋				

講座名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
<b>パソコン午前</b>	9/9,16,30 10/7,14,21,28 11/4,11,18	土 10:30~ 12:00	15	1・2
<b>パソコン午後</b>		土 13:30~ 15:00	15	
パソコン倶楽部 RICCO 講師 松尾 りつこ				
【Word・Excel オンラインテンプレート利用の基礎】 ★ワードとエクセルの基本操作ができる方対象★ ワードとエクセルのダウンロードしたオンラインテンプレートの使い方の基礎をご紹介します。 搭載確認から始まり、ポストカード作成、住所録・請求書の作成に向けて学習します。				
【Word・Excel の入門】 ★初心者向け講座★ マウス操作が可能な方もご安心ください。ワードとエクセルの基本操作をご紹介します。搭載確認から始まり、簡単な家計簿や年賀状作成に向けて学習します。				
持ち物(午前・午後共通) Microsoft社のWord2003~2019が搭載された、 <b>普段自分がお使いのパソコン</b> 。(ノートパソコン推奨)、筆記用具。 ※ <b>午前受講者</b> で、お持ちの方はポケットWi-Fi ※事前に、Word・Excel が起動できるか、Office365 利用者は、オフライン使用できるかをご確認ください。				

語学

講座名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
<b>楽しい韓国語入門</b>	9/12,19,26 10/3,10,17,24,31 11/7,14	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				

書道

講座名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
<b>楽しいペン習字入門</b>	9/6,13,20,27 10/4,11,18,25 11/1,8	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				
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。「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。				
<b>書道入門</b>	9/9,16,30 10/7,14,21,28 11/4,11,18	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。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				