

令和6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7年1月14日(火)～3月28日(土)
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6年12月1日(日)～12月10日(火) **必着です！**
★子どもヒップホップ教室は12月17日(火)まで
- 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 **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(85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。(必要事項を印字してお送りするため)**

〒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) **オスズメ!**
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。

運動・ダンス

講座名・講師名	開催日程	曜日・時間	定員	学習室
健康を目標とする社交ダンス 清水ダンススタジオ 清水 博文	1/15、22、29 2/5、12	水 18:30～ 20:00	20	ホール
3B体操1	1/14、21、28 2/4、18	火 10:00～ 11:30	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	1/16、23、30 2/6、13	木 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	
やさしいヨガ yoga rimuse 代表 小川 百合子	2/5、12、19、28 3/5	水 10:30～ 12:00	20	ホール
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

子どもヒップホップ教室	開催日程	曜日・時間	定員	学習室
ダンスらんど塾 講師 上滝 真生子	1/18、25 2/15、22、3/1	土 10:30～ 12:00	20	ホール
簡単なステップを覚えて、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	



たくさんのお申込み、お待ちしております！
受講決定通知は12/20頃お知らせします。

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	1/20、27 2/3 3/3、17	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	1/16、30 2/6 3/13、27	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。時には 簡単なハモリやステップにも挑戦します！ ※1・2 両方受講可能です。		筆記用具、飲料 ★月曜日：上履き、靴袋		
新ふるさと紀行	1/16、23、30 2/6、13	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、別紙をご覧ください。		筆記用具		
かんたん絵手紙入門	1/17、24、31 2/7、14	金 10:00～ 11:30	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して描き進めます。基本をしっかり 身に着けて、味のある絵手紙を楽しみながら描いてみませ んか？ ※初回到貸出が必要な場合、講座お申込み時にお知らせくだ さい。		絵手紙用具一式（お持ちの方）、 半紙、習字用下敷き、筆洗い(2 個)、新聞紙。罰に貸出用具があ ります。(1回 150円)		
水彩画の魅力	1/17、24、31 2/7、14	金 13:30～ 15:00	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。		初めての方は、筆記用具と画用紙 1枚、図画鉛筆(2B～4B)		

講座名・講師名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
スマートフォン講座 超初心者編	2/21、28 3/7、14、28	金 14:00～ 15:30	16	6
パソコン倶楽部 RICCO 松尾 りつこ				
①スマホの基礎操作確認 ②セキュリティ対策について ③ LINEの基本的な使い方 ④Wi-Fiのつなぎ方とアプリにつ いて ⑤質疑応答と復習操作 ※教材費として別途 2,000円がかかります。		自分が普段使っているスマートフ ォン、筆記用具 ※LINEはアプリインストール済の み対応		
はじめての園芸療法	1/18、25 2/1、8、15	土 10:30～ 12:00	20	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 ※受講料とは別途教材費として毎 回 600円がかかります。		

書道

講座・講師名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
書道入門	1/18、25 2/1、8、15	金 10:30～ 12:00	20	1
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。		下敷き、文鎮、硯、大(中)小筆、 筆巻き、墨汁、半紙、タオルなど		

語学

講座・講師名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
やさしい英会話	1/17、24、31 2/7、14	金 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		