

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 日程が一部変更になりました	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付けて、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 ③LINE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		