

令和7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7年9月2日(火)～11月29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7年8月1日(金)～8月12日(火)《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 10回講座：3,000円 5回講座：1,500円
パソコン講座は別途テキスト代が2,500円かかります。
- 申込方法 以下のいずれかの方法でお申込みください。
【注意】電話申込は不可です！



①直接来館

館内の所定の受講申込書に記入し、**85円はがきを持参のうえ**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(ふりがな)」「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※ ●	〒〇〇-〇〇 ＜返信面＞ 自分の住所 自分の名前 ●	★ ・講座名 ・お名前 (ふりがな) ・ご住所 ・連絡先 ・年齢・性別
-------------------------------------------------	------------------------------	----------------------------------------	-------------------------------------------------------

③メール(ハガキが不要になります！)

lepio@city.otaru.lg.jp へ、「希望の講座名」「お名前(ふりがな)」「住所」「電話番号」「年齢/性別」を記入し、送信。

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。

3日以内にメールが届かない場合には、必ず電話でご連絡ください。

④応募フォーム(LoGoフォーム) **オスス***

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。

10分以上経っても受付完了メールが届かない場合には、必ずお電話でご連絡ください。



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	①9/8,22 10/6,27,11/10 5回講座	月 10:30～ 12:00	各60	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	②9/11,25 10/2,30,11/13 5回講座	木 10:30～ 12:00		1・2
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 ★月曜日のみ：上履き、靴袋	
愛を歌おう！心を奏でるゴスペル	9/9,16,30 10/7,28 5回講座	火 18:30～ 20:00	20	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揮者 浅原 富希子	楽譜が読めない方、英語が不安な方、はじめての方でも大丈夫！心奏(かなで)コーラスの歌声と共に、愛のうたを歌って楽しいひと時を過ごしませんか？ ステージで歌えるチャンスもあります！			
建築博物館への招待～色内1・3丁目を散策～	9/3,17,24 10/1,8 5回講座	水 14:00～ 15:30	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の見どころを1棟ずつわかりやすく解説(座学)し、現地で見学しながら説明します。 ※建物巡りの際に保険料と一部入館料がかかります。			
小樽の歴史と人生を語る四方山話	9/4,11,18,25 10/2 5回講座	木 13:30～ 15:00	20	6
小樽観光ガイドクラブ顧問 山川 隆	小樽の歴史と人生を語る四方山話をお話します。 黒田清隆と小樽、金子みすゞの詩の世界…など			
初心者カメラ講座～写真を素敵にする簡単レシピ～	9/4,11,18,25 10/2,9,16,23,30 11/6	木 18:30～ 20:00	20	6
写真家 眞柄 利香	写真がパツとしない、思うように撮れないなどとお悩みの方カメラ初心者にも、思い通り素敵な写真が撮れる簡単レシピをご紹介します。 ※撮影会の際に保険料がかかります。			
写真がパツとしない、思うように撮れないなどとお悩みの方カメラ初心者にも、思い通り素敵な写真が撮れる簡単レシピをご紹介します。 ※撮影会の際に保険料がかかります。			デジタル一眼レフ、またはミラーレスカメラ、カメラの説明書、筆記用具	

水彩画の魅力入門	9/5,12,19,26 10/3,10,17,24,31 11/7	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・デッサンについて 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。		初めてのの方は、筆記用具と画用紙 1枚、図画鉛筆(2B～4B)		
パソコン1 入門 Word&Excel	9/13,20,27 10/4,11,18,25 11/1,8,22	土 11:00～ 12:30	15	1・2
パソコン2 基礎 Excel(表)		土 13:30～ 15:00	15	
パソコン倶楽部 RICCO 講師 松尾 りつこ				
【Word 画像入り文書と Excel 家計簿作成】 ①搭載ソフトの確認・文字の入力 ②文書入力文字書式の変更 ③ファイルの保存とページ設定 ④画像(写真イラスト)の挿入と編集 ⑤お知らせ文書の作成 ⑥表作成と編集 ⑦⑧数式と関数の設定 ⑨家計簿の作成 ⑩総復習		※マウス操作可能な方対象 普段自分がお使いのノートパソコン。(Word・Excel 搭載済のもの)、筆記用具。 ※常用している場合は、互換ソフトのキングソフト WPS Writer&Spreadsheets で受講可能(※パソコンの貸し出しなし)		
【基本設定と Excel 表/グラフ作成の基礎】 ①搭載ソフト確認・PC 設定画面 ②アカウントと個人設定 ③④表作成の基本操作 ④書式設定とグラフ作成 ⑤グラフの編集と詳細設定 ⑥血压(体温)の表作成 ⑦血压(体温)のグラフ作成 ⑧表とグラフの修正 ⑨知っていると便利な操作 ⑩総復習				

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	9/2,9,16,30 10/7,14,21,28 11/4,11	火 10:45～ 12:15	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・講師名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
初心者向け楽しいペン習字	9/3,10,17,24 10/1,8,15,22,29 11/5	水 10:30～ 12:00	20	6
小樽書道研究一龍会 代表 一島 澄湖				
文字に「点数」はありません。「自分らしさ」が出て、それが「ちょっと」でもステキに伝われば嬉しい。その「ちょっと」を一緒に楽しく学びましょう。		えんぴつ(2B以上の濃さ)、消しゴム、ボールペン、定規、筆ペン(なるべく毛先がナイロン毛のもの)		

運動・ダンス

講座・講師名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
3B 体操1	9/2,9,16,30 10/7,14,21,28 11/4,11	火 10:00～ 11:30	各20	ホール
3B 体操2	9/4,11,18,25 10/2,9,16,23,30 11/6	木 10:00～ 11:30		
日本3B体操協会北海道支部 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? ※1・2両方受講可能です。		動きやすい服装(ゆるゆるなもの)、運動靴、靴袋、タオル、飲料		
やさしいヨガ	9/3,10,17,24 10/1,8,15,22,29 11/5	水 10:00～ 11:30	20	ホール
日本ヨガ研修道場認定講師 小川 百合子				
四季の変化と共に、心身の変化に寄り添いながらご自身を整えるヨガ。身体が硬い方、ヨガ初心者の方にも無理なくできる優しいヨガです。		動きやすい服装、水分、タオル		
健康のための社交ダンス	9/3,10,17,24 10/1,8,15,22,29 11/5	水 13:30～ 15:00	20	ホール
ダンスらんど塾 本部塾長 小林 英夫				
運動のために、ゆるく踊ってみたい。今まできっかけのなかったあなたのための健康のための社交ダンスです。		服装自由、革靴(鉄のないもの)、女性でお持ちの方はダンスシューズとヒールカバー、靴袋(土足厳禁)		
子どもヒップホップ教室1 みんなで楽しく踊ろう!	①9/13,20,27 10/4,11 5回講座	土 10:00～ 11:30	各30	ホール
子どもヒップホップ教室2 みんなで楽しく踊ろう!	②11/1,8,15,22,29 5回講座			
ダンスらんど塾 インストラクター ヒップホップ担当 上滝 真生子				
ヒップホップが何もわからない!音楽の聴き方もわからないし、楽しみ方もわからない...初めての子も、踊ったことがある子、みんなで楽しく踊ろう! ※1・2両方受講可能です。 ※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!
受講決定は、**8/20頃順次**お知らせします。

