

## 令和7年度 第1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5月12日(火)～7月28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7年4月1日(火)～4月10日(水)〈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①、②、③、④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、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 ★	 〒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。

## 運動・ダンス

講座名・講師名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
<b>やさしいバレエ</b> 直江博子創作バレエ研究所 バレエ講師 大江 帆那	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 7/7,14	月 13:00～ 14:30	20	ホール
クラシックバレエの基礎をやさしく学びます。 心と身体を柔軟にして、日常の身のこなしを美しく保ち、 筋力アップにつなげましょう。		動きやすい服装、タオル、飲料、 厚手のソックス、靴袋 ※お持ちの方はクラシックバレエ用のシューズ		
<b>お家で出来る「イキイキ健康体操・朝活」</b> ダンスらんど塾 本部 塾長 小林 英夫	5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,15	火 10:00～ 11:30	20	ホール
ヒザや腰に痛みを感じる方、お家で出来る運動の仕方を覚えませんか？ 目覚めの2分間で関節痛の緩和、痛みよさようなら。 セルフチェック&ケアしましょう。 自分の足で「立って、スタスタ、歩こう」		動きやすい普段着 動きやすい靴(運動靴、スニーカー、ウォーキング、他など)		
<b>やさしいヨガ</b> 日本ヨガ研修道場認定講師 小川 百合子	5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9,16	水 10:00～ 11:30	20	ホール
四季の変化と共に心身の変化に寄り添いながら、ご自身の心身を整えるヨガ 身体の硬い方、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		
<b>楽しい社交ダンス</b> 清水ダンススタジオ 代表 清水 博文	5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9,16	水 18:30～ 20:00	20	ホール
「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予防にもつながります。		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、ヒールカバーをご持参ください。		
<b>3B体操1</b>	①5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9,16	水 13:30～ 15:00	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	②5/15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10,17	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？ ※1・2両方受講可能です。		動きやすい服装、運動靴、靴袋		

## 趣味・教養

5回講座	講師・講座名	日程	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	①6/9,16,23,30 7/14,28	月 10:30～ 12:00	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	②6/12,19 7/3,17,24	木 10:30～ 12:00	60	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！		筆記用具、上履き ※月曜日(①)の方は靴袋と上履き			
	新ふるさと紀行	5/15,22,29 6/5,12,17,26 7/3,10,17	木 13:30～ 15:00	30	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、経験豊かな各講師がわかりやすく説明します。講座の詳細については、別紙をご覧ください。		筆記用具			
	パソコン1 初心者講座 Word&Excel	5/17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12,19	土 11:00～ 12:30	15	1・2
	パソコン2 基礎講座 Excel		土 13:30～ 15:00	15	
	パソコン倶楽部 RICCO 講師 松尾 りつこ				
【Word&Excel お知らせ文書と表作成の基礎】 お知らせ文書や計算式と簡単な関数の入った表の作成 ①ワードの画面 ②文字入力 ③文字書式 ④⑤文書作成 ⑥エクセルの画面 ⑦表作成 ⑧罫線 ⑨簡単な関数 ⑩復習		普段自分がお使いのノートパソコン。(Word・Excel 搭載)、筆記用具。 ※日常的に利用している方であれば、互換ソフト使用可能。			
【Excel エクセル(表計算) 関数の基礎】 基礎的なよく使う関数を紹介(※初心者にも可能な基本的な関数を紹介) ①エクセルの画面 ②計算式 ③よく使う関数 ④日付と時刻の関数 ⑤論理関数 ⑥数学/三角関数 ⑦統計関数 ⑧⑨家計簿の作成 ⑩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	5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,15	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		
やさしい中国語入門	5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,15	火 18:30～ 20:00	20	6
中国語講師・通訳・翻訳者 寺山 コリヤ				
中国旅行した時のあいさつや買い物、観光客とのちょっとした会話に役立つ簡単な常用中国語を学びます。中国の歴史や文化を知り、視野を広げてみましょう。		筆記用具		
やさしい英会話	5/16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11,18	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、旅行などをした時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		

## 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	5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9,16	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」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(なるべく筆先がナイロン毛のもの)		
書道入門	5/17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12,19	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。時代・作者で筆を運ぶ方法が違いますが、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、日常の实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		



たくさんのお申込み、お待ちしております！  
受講決定は 4/20 頃お知らせします。