

令和2年度 第3期 小樽市生涯学習講座「はつらつ講座」募集要項



【重要】新型コロナウイルスの影響で、講座に変更が生じる場合があります。以下の項目をご確認の上、あらかじめご留意願います。

- 受講者数により、開講できない場合、または講師・講座内容に変更が生じる場合があります。
- 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。今回は、教室内での密集などを防ぐため、定員厳守とさせていただきます。

- 開講期間 令和3年1月7日(木)～3月27日(土)
各講座の開講日程は、別紙の講座一覧をご覧ください。
- 受付期間 令和3年12月1日(火)～12月10日(木) <10日の消印有効>
- 開講場所・小樽市生涯学習プラザ レピオ (小樽稲穂小学校併設)
お申込み先 (〒047-0033 小樽市富岡1丁目5番1号)
- 対象 原則、20歳以上の小樽市民及び近隣市町村にお住まいの方
※実用英語技能チャレンジ講座は高校生からが対象です。
- 受講料金 10回講座 3,000円 5回講座 1,500円
・パソコン1・2はテキスト代として、別途2,200円かかります。
・植物療法は材料費として別途5,500円かかります。
▼休講が発生した場合には、講座1回あたり300円として、受講料を還付いたします。
- 申込方法 以下の①、②、③のいずれの方法でお申込みください。


※電話でのお申込みはできません！

- ① 直接来館する場合
館内にある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 往復はがきの場合 (1枚につきひとり1講座)
往信面に「講座名」「住所」「氏名(ふりがな)」「性別」「年齢」「電話番号」を記入。
返信面の宛先に「ご自分の住所」「氏名」を記入し、投函してください。
※※返信用の文面欄は白紙で出してください※※
- ③ メールの場合
lepio@city.otaru.lg.jp へ「講座名」「住所」「氏名」「性別」「年齢」「電話番号」を記入し、送信してください。



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	1/12、19、26 2/2、9、16 3/2、9、16、23	火	10:00～ 11:30	15名	ホール
3B体操2	1/7、14、21、28 2/4、18、25 3/4、11、18	木			
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。			持ち物	動きやすい服装、運動靴 	
楽しいヨガ	1/13、20、27 2/3、10、17、24 3/3、10、17	水	10:30～ 12:00	15名	ホール
沖ヨガ協会指導士 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。未経験者、身体の固い方、大歓迎です。			持ち物	動きやすい服装(ゆるゆるなもの)、タオル、飲料 ※お食事は1時間前までにお済ませください。	
楽しい社交ダンス	1/13、20、27 2/3、10、17、24 3/3、10、17	水	18:30～ 20:00	15名	ホール
ダンスうんどう塾・本部代表 小林 英夫ほか指導員					
「ちょっと踊ってみたい…」という気持ちのあなた。かるーい気持ちで楽しみながら受講してみませんか。「思いがけなくてできた!」「とてもカンタン!」いつの間にか踊れています。今までチャンスがなかったアナタ!今回、チャレンジしてみませんか。			持ち物	服装自由 靴、革靴(鋲のないもの) 女性でダンスシューズをお持ちの方は、ヒールカバーもお持ちください。	

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	1/8、15、22、29 2/5、12、19、26 3/5、12	金	18:30～ 20:00	15名	第6
はつらつ講座英会話講師 デイビット・ジェンキンス					
日常生活で役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。			持ち物	筆記用具 	

趣味・教養

講座・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！ 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	1/18、25 2/1、8、15、22 3/1、8、15、22	月	10:30~ 12:00	15名	ホール
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。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！	持ち物	筆記用具			
水彩画の魅力入門 小樽市美術展覧会運営委員・ 北海道美術協会会友 島 常雄	1/8、15、22、29 2/5、12、19、26 3/5、12	金	13:30~ 15:30	15名	第3
1、水彩画について 2、水彩用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、一人一人個性的な作品を制作しましょう。スケッチブックについても説明します。	持ち物	初めてのの方は、筆記用具と画用紙1枚、 画鉛筆（2B~4B） ※水彩用具			
はじめての植物療法 ホリスティックハーバルプラク ティショナー・植物療法士 瀬川 桂子	1/9、16、23、30 2/6、13、20、27 3/13、27	土	10:30~ 12:00	15名	第6
ハーブとアロマセラピー、園芸療法の基礎を学びます。植物の科学と神秘に触れ、ご自身や身近な人の、心の健康に役立てましょう。 ※受講料とは別に、教材費として5,500円がかかります。	持ち物	筆記用具			
パソコン1 パソコン倶楽部 RICCO 松尾 りつこ	1/9、16、23、30 2/6、13、20、27 3/6、13	土	10:30~ 12:00	15名	第1・2
【Excel 初級】エクセル・関数の基礎編 ①エクセルの基本操作 ②表の作成と編集 ③計算式の基礎 ④関数の基礎 ⑤AND 関数と OR 関数 ⑥IF 関数 ⑦VLOOKUP 関数 ⑧ROUND 関数 ⑨関数操作の復習 ⑩総復習	持ち物	Windows7~10、Excel2007~ 2019 対応のノートパソコン、筆記 用具 ※別途教材費 2,200 円がかかります。			
パソコン2 パソコン倶楽部 RICCO 松尾 りつこ	1/9、16、23、30 2/6、13、20、27 3/6、13	土	13:30~ 15:00	15名	第1・2
【Word・Excel 初級】ワード・エクセルの基礎編 ①マウス操作とワードの画面 ②文字入力 ③文字書式の変更 ④文書の保存と開き方 ⑤お知らせ文書の作成 ※①~⑤各回に 10 分の文字入力時間あり ⑥エクセル基本操作 ⑦表の作成 ⑧線種の変更 ⑨計算式と簡単な関数 ⑩総復習	持ち物	Windows7~10、Word2010~ 2016 対応のノートパソコン、筆記 用具 ※別途教材費 2,200 円がかかります。			

ハーフ講座

講座・講師名	開講日	曜日	時間	定員	学習室
実用英語技能 チャレンジ講座 J-SHINE 指導者 (小学校英語上級指導者+) 渡部 亜貴子	1/7、14、21、 28、2/4	木	19:00~ 20:30	10名	第6
英語技能検定にチャレンジしようとする人を応援します。高校中級程度の資格取得を目指す英語の学習に取り組んでみませんか。	持ち物	筆記用具、お持ちの方は辞書			
新ふるさと紀行 学識経験者 ほか	1/7、14、28 2/4、18 (1/21 お休みです)	木	13:00~ 14:45	30名	第1・2
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。第3期は5回講座です。講座の詳細につきましては下記の表をご覧ください。	持ち物	筆記用具			
月	日	講座タイトル	講師		
1	7	商店街生き残り大作戦 経営者がアイドルに転身?!	小樽堺町通り商店街 事務局長 蓑谷 和臣 氏		
	14	にしん漁の歩みと北前船 	おたる案内人 マイスター 伊東 直人 氏		
	28	運河保存運動は 小樽のまちづくりの原点	株式会社 オー・プラン 代表取締役・総合プロデューサー 小笠原 眞結美 氏		
2	4	伊藤整の暮らした街・小樽	元伊藤整文学賞の会 運営委員 内山 景一郎 氏		
	18	明治中期の小樽へ御招待! 住吉屋西川家文書を手がかりに	小樽市総合博物館 学芸員 菅原 慶郎 氏		

たくさんのお申込み、お待ちしております!

