

令和6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6年5月13日(月)～8月1日(木)**
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4月1日(月)～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※※



<p>〒047-0033</p> <p><往信面> 富岡1丁目5番1号 生涯学習プラザ</p> <p>★</p>	<p>※この面には何も記入しないでください※</p>
<p>・講座名 ・お名前(ふりがな) ・ご住所 ・連絡先 ・年齢・性別</p> <p>★</p>	<p>〒〇〇-〇〇</p> <p><返信面> 自分の住所 自分の名前</p> <p>●</p>

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
やさしいバレエ 直江博子創作バレエ研究所 バレエ講師 大江 帆那	5/13,20,27 6/3,10,17,24 7/1,8,22	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、上履き、靴袋 ※お持ちの方はクラシックバレエ用のシューズ		
イキイキ健康体操 ダンスらんど塾 本部 代表 小林 英夫 ほかに指導員	5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9,16	火 10:00～ 11:30	20	ホール
あなたの膝や腰痛緩和が2～3分でできる裏技！運動不足解消と認知予防の動作を学びませんか？健康寿命の延伸ができる運動プログラム「生活習慣身体レシピ」です。「立って スタスタ 笑顔」で歩きましょう。		服装自由 運動靴		
健康になれる社交ダンス ダンスらんど塾 本部 代表 小林 英夫 ほかに指導員	5/15,22,29 6/5,12,19 7/3,10,17,24	水 18:30～ 20:00	20	6
チューリッヒ大学の研究報告では転倒予防に社交ダンスが効果的と発表されました。他にも高血圧予防改善の運動療法としても良いとされています。気軽な気持ちで楽しみながら健康のために始めてみませんか。		服装自由 靴、革靴(銀のないもの)、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。		
3B体操1	5/15,22 6/5,12,19,26 7/3,10,17,24	水 13:30～ 15:00	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	5/16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11,18	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		
5回講座 楽しいヨガ 沖ヨガ協会指導員 北上 千鶴	6/5,12,19,26 7/3	水 10:30～ 12:00	20	ホール
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。未経験の方、身体の固い方、大歓迎です。6/19、26には食育講座も行います。		動きやすい服装(ゆるゆるなもの)、タオル、飲料、筆記用具 ※お食事は講座開始1時間前までに済ませてください。		

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	① 6/10,17 7/8,22,29	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	② 6/6,27 7/18,25 8/1	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、靴袋			
新ふるさと紀行		5/16,23,30 6/6,13,20,27 7/4,11,18	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(Excel 基礎)		5/25	土 10:30～ 12:00	15	1・2
初めてのパソコン		6/1,8,15,22,29 7/6,13,20,27	土 13:30～ 15:00	15	
パソコン倶楽部 RICCO 講師 松尾 りつこ					
【エクセル操作の基礎】 ★マウス操作可能な方対象★ ①エクセルの搭載とバージョンの確認。レベル確認など ②数式の作成 ③数式・基本の関数 ④関数のしくみ ⑤基本の関数 ⑥データの並べ替え ⑦⑧データの抽出 ⑨フィルター設定 ⑩復習（レベルに合わせた問題プリント）		Microsof 社の Excel2007～2021が搭載された、 普段自分がお使いのノートパソコン 。筆記用具。 ※互換ソフトにて受講する場合、Microsof 社の Excel と操作方法が異なる可能性があります。その際の講師の対応はできません。			
【初めてのワード&エクセル】 ★パソコン初心者、ワードとエクセル初心者向け★ ①ワード搭載の確認、パソコンの基本知識 ②マウス操作、ワード画面 ③文字の入力練習、削除と修正 ④字体の変更 ⑤文字の体裁を整える ⑥エクセルの搭載確認 ⑦入力の基礎 ⑧表作成 ⑨計算式の作成 ⑩簡単な関数の利用		Microsof 社の Word2003～2021が搭載された、 普段自分がお使いのノートパソコン 。筆記用具。 ※他社互換ソフトによる受講不可			

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	5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9,16	火 13:00～ 14:30	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	5/14,21,28 6/4,11,18,25 7/2,9,16	火 18:30～ 20:00	20	6
中国語講師・通訳・翻訳者 寺山 コリヤ				
国際化が進み、気軽に海外旅行ができるようになりました。簡単な常用中国語を学び、あいさつや買い物に役立てましょう。また、中国の歴史や文化を知り、視野を広げましょう。		筆記用具		
やさしい英会話	5/17,24,31 6/7,14,21,28 7/5,12,19	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
楽しいペン習字	5/15,22,29 6/5,12,19,26 7/3,10,17	水 10:30～ 12:00	20	6
一般社団法人書写技能検定協会 審査委員 三浦 榮子				
ひらがなを基礎から学び、「手紙」を楽しく書きましょう。 ①ひらがな(原字など) ②ひらがな(単体) ③ひらがな(連綿体) ④手紙文 ⑤はがき文 ⑥のし袋		筆記用具(黒ボールペン、鉛筆) 初回に講師から説明があります。		
書道入門	5/18,25 6/1,8,15,22,29 7/6,13,20	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		