

## 令和8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8年5月11日(月)～7月25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8年4月1日(水)～4月10日(金)〈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) TEL:0134-24-3363
- 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(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、件名を「はつらつ講座申し込み」とし、以下の情報を入力して、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。



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。

### 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。

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。

## 運動・ダンス

講座名・講師名	開講日	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	5/11、18、25 6/1、8、15、22、29 7/6、13	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	5/12、19、26 6/2、9、16、23、30 7/7、14	火 10:15～ 11:45	20	1・2
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	5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15	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>健康のための社交ダンス</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	水 13:30～ 15:00	20	ホール
貴方もできる足踏みで「運動不足と、健康管理」をしましょう。姿勢が変われば、人生が変わる。 運動も音楽も苦手な人が踊れる社交ダンスです。				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。
<b>3B体操1</b>	①5/12、26 6/2、9、16、23、30 7/7、14、21	火 10:00～ 11:30	各20	ホール
<b>3B体操2</b>	②5/14、21、28 6/4、11、18、25 7/2、9、16	木 10:00～ 11:30		
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？ ※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

	講師・講座名	日程	時間	定員	学習室
5 回 講 座	歌って健康に♪みんなで ポップスを歌おう！1・2	①5/11、25 6/1 7/6、13	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	②5/14、28 6/4 7/16、23	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！ ※1・2 両方受講可能です。		筆記用具、飲み物 ※月曜日は靴袋と上履き		
	新ふるさと紀行	5/14、21、28 6/4、11	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			

	講師・講座名	日程	時間	定員	学習室
10 回 講 座	似顔絵	5/15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、10、17	金 10:00～ 11:30	20	6
	似顔絵作家 ルオ RUO				
	有名人の似顔絵を一緒に描いてみましょう。 最初は特徴の捉え方を学び最終的に色付けをして作品を 完成させます。おひとりおひとりの個性を大切に アドバイスしていきます。		鉛筆 (HB か B)、消しゴム、油性 ペン 2本 (太と極細)、スケッチ ブック (B5 か A4)		
	パソコン (Word & Excel)	5/16、23、30 6/6、13、20、27 7/4、11、18	土 13:30～ 15:00	15	1・2
	パソコン倶楽部 RICCO 講師 松尾 りつこ				
★マウス操作が可能な方対象 ①パソコンとアプリの確認 ②パソコンの中をしてみる ③ワードの文字入力 ④書式の変更 ⑤文書作成の手 順・エクセルの基本操作 ⑥表の作成 ⑦数式と関数 ⑧家計簿の作成 ⑨困りごと質問アンケート ⑩回答・ 操作案内		普段自分がお使いのノートパソ コン。(Word・Excel(2010～2024 版)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。			



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。

## 語学

	講座・講師名	開講日	時間	定員	学習室
10 回 講 座	楽しい韓国語入門	5/12、19、26 6/2、9、16、23、30 7/7、14	火 10:45～ 12:15	20	6
	小樽商科大学准教授・言語科学者 チュ イアン 朱 易安				
	韓国語は、日本語にとっても似ている学びやすい言語です。 韓国語の発音、読み方、書き方、簡単な会話から始めてみ ませんか。		筆記用具		
	やさしい中国語入門	5/12、19、26 6/2、9、16、23、30 7/7、14	火 18:30～ 20:00	20	6
	中国語講師・通訳・翻訳者 寺山 ユリヤ				
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	5/15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、10、17	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	時間	定員	学習室
10 回 講 座	初心者向け楽しいペン習字	5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/1、8、15	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。		鉛筆(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	5/16、23、30 6/6、13、20、27 7/4、11、18	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、 日常の実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			