

令和8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、開講できない場合があります。
 - 講師都合により、内容、日程、講師等変更する場合があります。
 - 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9月1日（月）～12月8日（火）**
※祝日は休館のため、講座もお休みとなります。
- 受付期間 **令和8年8月1日（土）～8月10日（月）〈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、手編み、しめ縄講座は別途教材費がかかります。
- 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①】電話申込は不可です**
【注意②】受講決定・不可の通知を必ずお送りいたします。届かない場合にはお電話にてお問合せください。



①応募フォーム（LoGo フォーム）

市のホームページなどから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入力してください。送信後、受付完了メールが送信されます。受付完了メールが届かない場合には、**必ず電話にてご連絡ください。**



応募フォームは
こちらから。
読み込むと
入力画面が
表示されます。

②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、送信してください。
「希望の講座名（初めての方は初と記入）」
「住所」「電話番号」「年齢／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。
 メールが届かない場合には、**必ず電話にてご連絡ください。**

③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。

④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（初めての方は初と記入）」
「氏名（ふりがな）」「住所」「電話番号」「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」「氏名」**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）※※
 〈おもて〉 〈うら〉

 〒047-0033 <往信面> 富岡1丁目5番1号 生涯学習プラザ はつらつ講座申込 ★	※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 ●	・希望の講座名 （初めての方は 初と記入） ・氏名（ふりがな） ・住所 ・電話番号 ・年齢／性別 ★

講師・講座名	日程	時間	定員	学習室	回数
歌って健康に♪みんなで ポップスを歌おう！1 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 あさはら ふきこ 浅原 富希子	9/28 10/5、26 11/9、16	月 10:30～ 12:00	各 60	ホール	5
楽譜の読めない方、はじめての方でも大丈夫！ 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。※1・2両方受講可能です。		筆記用具、飲料 ※上履きと靴袋			
しめ縄入門 おたる自然の村 ふたすぎ ひさし 二杉 寿志	10/26 11/2、9、16、30	月 13:30～ 15:00	20	ホール	5
スゲを撚り合わせて縄を作る練習から始めます。日本の正月の文化や、しめ縄の習わしについて学びながら自分でしめ縄を作ってみましょう。※材料費が2,000円程度かかります。		ガーデニング用手袋(滑り止めつきの物) 動きやすい服装（スカート禁止）			
コアトレーニング フィットネストレーナー あまさか あきこ 大坂 亜紀子	9/1、15、29 10/6、13、20、27 11/10、17、24	火 10:00～ 11:30	20	ホール	10
体の奥にある筋肉（インナーマッスル）を動かしたり、伸ばすことで体幹を鍛えます。いつまでも元気に軽やかに動け、転ばない体づくりを目指しましょう。		動きやすい服装、靴袋 フェイスタオル、お持ちの方は			
楽しい韓国語入門 小樽商科大学准教授・言語学者 チュ イアン 朱 易安	9/15、29 10/6、13、27 11/10、17、24 12/1、8	火 10:45～ 12:15	20	6	10
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。第1期の復習から継続しますので今期から始めても大丈夫！		筆記用具			
愛を歌おう！ 心を奏でるゴスペル 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揮者 あさはら ふきこ 浅原 富希子	9/29 10/6、27 11/10、17	火 18:30～ 20:00	20	1・2	5
楽譜が読めない方、英語な不安な方、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？		筆記用具、飲料			
やさしいヨガ 日本ヨガ研修道場認定講師 おがわ ゆりこ 小川 百合子	9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11	水 10:00～ 11:30	30	ホール	10
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、 フェイスタオル			
初心者向け楽しいペン習字 小樽書道研究一龍会 代表 いちしま ちようこ 一島 澄湖	9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11	水 10:30～ 12:00	20	6	10
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）			

講座・講師名		日程	曜日・時間	定員	学習室	回数
健康のための社交ダンス		9/2、9、16、30 10/7、14、21、28 11/4、11	水 13:30～ 15:00	20	ホール	10
ダンスうんどう塾 本部 塾長 こばやし ひでお 小林 英夫						
社交ダンスは最も効率の良い若返り運動の一つです。不眠症・体の痛み・老化現象の予防などに効果があるとされています。さあ、あなたも“健康のための社交ダンス”で若返りましょう！			服装：自由 靴：スニーカー等（鉾なしのダンスシューズでも OK）、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。			
建築博物館への招待		9/2、16、30 10/7、14	水 14:00～ 15:30	20	6	5
北海道職業能力開発大学校 特別顧問 こまき さだまさ 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。			筆記用具 建物巡りの際、歩きやすい服装と靴をご用意ください。			
3B 体操		9/3、10、17、24 10/1、8、15、 22、29 11/5	木 10:00～ 11:30	20	ホール	10
日本 3B 体操協会 北海道支部専属指導士 やまだ れいこ 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？			動きやすい服装、運動靴、靴袋、飲料			
歌って健康に♪みんなでポップスを歌おう！2		9/24 10/29 11/5、12、19	木 10:30～ 12:00	60	1・2	5
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 あさはら ふ き こ 浅原 富希子						
楽譜の読めない方、はじめての方でも大丈夫！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。※1・2 両方受講可能です。			筆記用具、飲料			
新ふるさと紀行		9/3、10、17、24 10/1	木 13:30～ 15:00	30	1・2	5
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、各講師が独自の研究や経験や体験をもとに説明します。			筆記用具			
月	日	講座タイトル		講師名		
9	3	旧岡崎家能舞台と小樽の能楽の現状について		旧岡崎家能舞台を生かす会 幹事 いしかわ よしのり 石川 敬規 氏		
	10	小樽写真研究会の経緯 ～堂堂展について～		小樽写真同好会 代表 あさか まさお 浅賀 正生 氏		
	17	小樽港と防波堤の歩み		小樽港湾事務所 所長 はやし たかのり 林 誉命 氏		
	24	おだんごを通して届ける『ふる里』 ～新倉屋 131 年の歩みと挑戦～		株式会社 新倉屋 専務 にいくら けいこ 新倉 圭子 氏		
10	1	鉄道遺産を文化資源として取り組んで		NPO 法人北海道鉄道文化保存会 理事長 しみず みちよ 清水 道代 氏		

講師・講座名	日程	時間	定員	学習室	回数
手編み入門	9/4、11、18、25 10/2、9、16、 23、30 11/6	金 10:00～ 11:30	20	6	10
手編み教室 プチアンドニット すずき あきこ 鈴木 昭子					
秋！自分だけのステキなベストを編みませんか？ かぎ針、棒針どちらも編み図を用意します。 編み進めているものでわからない箇所がある場合もお持ちください。 ※糸代が 3,000 円程度かかります。		針や道具を持っている方は持参。 持っていない方は貸出します。			
水彩画の魅力入門	9/4、11、18、25 10/2、9、16、 23、30 11/6	金 13:30～ 15:00	20	6	10
小樽市美術展覧会運営委員 北海道美術協会会員 しま つねお 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）			
やさしい英会話	9/4、11、18、25 10/2、9、16、 23、30 11/6	金 18:30～ 20:00	20	6	10
英会話講師 デイビッド ジェンキンス David Jenkins					
日常生活で役に立つやさしい英会話を、旅行などをしたとき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			
子どもヒップホップ教室 1・2 みんなで楽しく踊ろう！	① 9/5、12、19 26 10/3	土 10:00～ 11:30	各 30	ホール	各 5
ダンスうんどう塾 インストラクター ヒップホップ担当 かみたき まい こ 上滝 真生子	②10/10、17、31 11/7、14				
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、楽しみ方も分からない…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			
書道入門（行書）	9/5、12、19、26 10/3、10、17、 24、31 11/7	土 10:30～ 12:00	20	6	10
書究文化書芸院 師範 おとまる たいねん 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。		下敷、文鎮、硯、大（中）・小筆、筆巻き、墨汁、半紙、タオルなど			
パソコン講座 Windows11・ 文書作成と関数の基礎	9/5、12、19、26 10/3、10、17、 24、31 11/7	土 13:30～ 15:00	15	1・2	10
パソコン倶楽部 RICCO 代表 まつお 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／文字入力 ②Word 書式の変更 ③文書作成 ④ページ設定 ⑤エクセルの基本操作 ⑥数式と簡単な関数 ⑦画像の挿入と編集 ⑧困りごとアンケート ⑨カレンダー作成または家計簿作成 ⑩回答・操作案内 ※テキスト代が 2,500 円かかります。		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。			