

開催講座一覧

はつらつ講座では、皆様の生涯学習のきっかけとなれるよう、ダンス・運動、語学、書道、趣味・教養と様々な分野の講座を開講しています。
「実は興味があった…」「新しいことを始めてみたい!」という方、大歓迎です。経験がなくても、各講師が優しく丁寧に指導にあたります。

※3B体操・ナツメロを歌う会のお申込みの方は、どちらかの曜日をお選びください。
両方のお申込みはできません。

ダンス・運動

講座・講師名	開講月日	曜日	時間	学習室	定員
やさしいバレエ	9/7,14,28 10/5,12,19,26 11/2,9,16	月	13:00～ 14:15	ホール	15 名
直江博子創作バレエ教室 主宰 上野 亜希子					
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。		持ち物	動きやすい服装、タオル、飲料、厚手のソックス（お持ちの方はクラシックバレエ用のシューズ）		
楽しい社交ダンス	9/2,9,16,23,30 10/7,14,21,28 11/4	水	18:30～ 20:00	ホール	15 名
清水ダンススタジオ 主宰 清水 博文					
「ちょっと踊ってみたい…」という気持ちのあなた。軽い気持ちで楽しみながら受講しませんか。「思いがけなくできた!」「とても簡単!」といったのまにか踊れています。あなたもチャレンジしてみませんか。		持ち物	靴・革靴（鉾なしのもの） 女性で、ダンスシューズをお持ちの方はヒールカバー		
3 B 体操 1	9/8,15,29 10/6,13,20,27 11/10,17,24	火	10:00～ 11:30	ホール	15 名
3 B 体操 2	9/3,10,17,24 10/1,8,15,22,29 11/5	木	10:00～ 11:30	ホール	15 名
日本 3 B 体操協会北海道支部 道央グループ所属指導士 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、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		
イキイキ健康体操	9/4,11,18, 10/2,9,16,30 11/6,13,20	金	13:00～ 15:00	ホール	15 名
ダンスうんどう塾・本部代表 小林 英夫ほか指導員					
講師が発案した「イキイキ健康体操」。いつでも、どこでも、誰とでもできる手軽さです。コンディショニング、上半身・下半身・全身の動作の工夫といったってシンプルな内容です。メレンゲ・リズムに乗って楽しく踊り、健康や体力アップにつながります。		持ち物	動きやすい服装、運動靴など		

語学

講座・講師	開講月日	曜日	時間	学習室	定員
楽しい韓国語入門	9/2,9,16,23,30 10/7,14,21,28 11/4	水	13:00～ 14:30	第1	15名
韓国語講師・通訳・翻訳者 湯浅 聖子					
常用韓国語を学び、韓国旅行をした際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、視野を広げましょう。		持ち物	筆記用具	 	
やさしい中国語入門	9/3,10,17,24 10/1,8,15,22,29 11/5	木	18:30～ 20:00	第3	10名
中国語講師・通訳・翻訳者 寺山 ユリヤ					
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。		持ち物	筆記用具	 	

書道

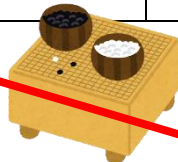
講座・講師	開講月日	曜日	時間	学習室	定員
書道入門	9/8,15,29	火	18:30～20:30	第6	15名
書究文化書芸員師範 乙丸 太然	10/6,13,20,27 11/10,17,24	中止			
中国の古典作品・書道史を中心に基本を学習。代・作者で筆を運ぶ方法が違いますが、線質を鍛えて漢字の美しさに触れてみましょう。また、篆刻の作成、色紙書き、日常の常用書道までいろいろと実践します。			下敷、文鎮、硯、筆(中)筆、小筆、筆巻、墨汁、半紙、タオル等		
楽しいペン習字	9/2,9,16,23,30 10/7,14,21,28 11/4	水	10:30～12:00	第6	15名
一般社団法人書写技能検定協会 審査委員 三浦 榮子					
行書は楷書の読みやすさと、草書の速さを兼ね備えた、日常最も使われる書体です。早く書くという生活上の必要から生まれた「行書体」を主体に学び、ペンと筆ペンで美しい文字を書きましょう。		持ち物	筆記用具（黒ボールペン、鉛筆） ※詳しくは初日に講師より説明があります。		

学びなおし

講座・講師	開講月日	曜日	時間	学習室	日程
学びなおし	9/4,11,18,25 10/2,9,16,23,30	金	10:00～ 11:30	第3	10名
ふれあいサポーターの会 事務局長 夏秋 数史	中止				
生涯学習の一環として、小中学校の学習内容を学びます。 国語：小学3年生から漢字の読み書き、文章の読み取り 算数：掛け算、割り算、三角形や円などの図形の学習 学習状況によって社会や理科を学習します。		持ち物	筆記用具		

趣味・教養

講座・講師	開講月日	曜日	時間	学習室	定員
歌って健康に♪みんなでポップスを歌おう！1	9/7,14,28 10/5,12,19,26 11/2,9,30	月	10:30～ 12:00	ホール	15名
歌って健康に♪みんなでポップスを歌おう！2	9/16,23,30 10/7,14,21,28 11/4,11,25	水	10:30～ 12:00	ホール	15名
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					
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		
初めての古文書解読	9/29 10/6,13,20,27 11/10,17,24 12/1,8	火	13:00～ 15:00	第6	15名
はつらつ講座古文書講師 木村 聡					
歴史に興味がある。そして古文書にも興味がある。でも、ミミズみたいな文字に気後れる…。ご安心ください。大正時代の日記と一緒に読んでいきましょう！		持ち物	筆記用具		
かんたん絵手紙入門	9/2,9,16,23,30 10/7,14,21,28 11/4	水	19:00～ 20:30	第6	15名
日本絵手紙協会公認講師 パステルアートアドバイザー 池田 なほみ					
絵手紙のキャッチフレーズは「ヘタでもいい、ヘタがいい」。心をこめて一生懸命描いたものは、相手の心を打ちます。毎回、身近なものを題材に描き進めます。基本をしっかり身に付け、味のある絵手紙を楽しみながら描いてみませんか？		持ち物	絵手紙道具一式(お持ちの方)、半紙、習字用下敷、筆洗(2個)、新聞紙。別に貸出用具があります。(1回150円) ※初回到貸出が必要な場合、講座お申込み時にお申し出ください。		
新ふるさと紀行 (道民カレッジ連携講座)	9/3,10,17,24 10/1,8,15,22,29 11/5	木	13:00～ 14:45	第1・2	30名
学識経験者ほか					
小樽を中心とした自然・風土・身近な問題など経験豊かな各講師がわかりやすく説明いたします。(10講座の内容は別紙開催要項を参照ください。)		持ち物	筆記用具		
初心者カメラ教室 ～写真の簡単レシピ～	9/3,10,17,24 10/1,8,15,22,29	木	18:30～ 20:00	第6	15名
写真家 眞柄 利香					
カメラを始めたけど写真がぱっとしない、ISO感度？」と専門用語がわからないカメラに、プログラムオートモードを卒業して自分らしい素敵な写真が撮れるような簡単レシピをご紹介します。カメラの理論を感覚で見えて、毎日の撮影をもっと楽しみましょう！		持ち物	一眼レフ、またはミラーレスカメラ、カメラの説明書、筆記用具 ※10回のうち撮影実習を2回含みます。 日程は講座開講互調整します。		

講座・講師	開講月日	曜日	時間	学習室	定員
水彩画の魅力入門	9/4,11,18,25 10/2,9,16,23,30 11/6	金	13:30～ 15:30	第6	15名
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,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、 図画鉛筆(2B～4B) ※水彩画道具等については、講師より説明があります。		
優しく学べる「楽しい囲碁」入門	9/5,12,19,26 10/3,10,17,24,31	土	10:00～ 12:00	第3	10名
日本棋院小樽支部長・ 学校囲碁指導員 吉本 幸正ほか指導員					
中止					
囲碁は楽しく面白いだけではなく、脳を活性化し、コミュニケーション能力を高めます。ルールも簡単で、子どもから大人まで、世界中の誰とでも楽しめます。お友達と一緒に覚えて、楽しみませんか。		持ち物	筆記用具		
パソコン1 ワード基礎と年賀状作成	9/5,12,19,26 10/3,10,17,24,31 11/7	土	10:30～ 12:00	第1・2	15名
パソコン倶楽部 RICCO 講師 松尾 りつこ					
基礎をおさらいしたい方や、文書作成の基本を学びたい方に最適！毎回10分程度ワード入力の時間をとります。 ①ワードの画面と入力の基本 ②文書作成の基本 ③表の挿入 ④表の編集 ⑤図形の挿入 ⑥図形の編集 ⑦画像の挿入 ⑧画像の編集 ⑨ページレイアウト/質問アンケート ⑩受講者レベルに合わせた復習問題/応答		持ち物	windows7～10、Word2010～2016 対応のノートパソコン、筆記用具		
パソコン2 ワード&エクセル基礎	9/5,12,19,26 10/3,10,17,24,31 11/7	土	13:30～ 15:00	第1・2	15名
パソコン倶楽部 RICCO 講師 松尾 りつこ					
ワードの基礎で入力方法を確認した後、エクセルの関数や並べ替えの基本操作を学びます。 ①ワード画面と入力の基本 ②フォントスタイルの変更 ③エクセルの画面と入力 ④書式の変更 ⑤罫線とセルの書式設定 ⑥計算式とよく使う関数 ⑦論理関数と日付の関数 ⑧並べ替えと抽出(フィルタ) ⑨練習問題またはカレンダー作成 ⑩受講者レベルに合わせた復習問題/応答		持ち物	windows7～10、Word・Excel2010～2016 対応のノートパソコン、筆記用具		

