

令和8年度

## 楽しく学ぶ！生涯学習講座

初めての方でも安心して参加できます♪

# このゆびと～まれ

○申込期間

**5月7日(木) 0時 ~ 5月15日(金) 23時59分まで**

※先着順ではありません

○応募資格：五霞町内に在住の方 ※夜間講座に限り、町内在勤者も可  
同一講座での活動は連続2年間です。  
(3年目以降は自主クラブでの活動をお願いします。)

○申込方法：中面のQRコードから必要事項を入力し、**お一人3講座までお申し込み**できます。  
※電話でのお申し込みは受け付けておりません。  
※QRコードからお申し込みができない方は、教育委員会までお越しください。

○開講期間：6月第3週目から翌年2月まで(全14回予定)

**【お申し込み前に必ずお読みください】**

- ◆申し込み結果のお知らせをご登録いただいたメールアドレスへお送りします。  
返信可能なメールアドレス(普段ご確認されているメールアドレス)をお間違いのないようご入力ください。  
※携帯電話の「メール」をご利用の方は、迷惑メール防止設定によりお知らせが届かない場合があります。予め、教育委員会からのメールを受信できるよう設定をご確認ください。
- ◆参加申込者が少ない場合は開講できないことがありますので、予めご了承ください。
- ◆定員を超えた場合は抽選となります。
- ◆開催日時・場所が変更または中止となる場合があります。
- ◆申込期間を過ぎてからの受付はいたしません。ご了承ください。
- ◆不正と認められた申し込みは無効とします。

五霞町教育委員会 生涯学習係 (五霞町役場2階)

☎84-1462



# 楽しく学ぶ！生涯学習講座生募集一覧



No.	講座名・講師名	定員	曜日	時間	活動場所	○ - コメント ● - 必要なもの等
1	パドル体操 広瀬三岐子 先生	10	2・4 木曜日	10:00 ) 11:30	B&G海洋 センター	○日頃の運動不足やストレス解消に、無理なく楽しみながら体操しましょう。 ●動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、水分補給の飲み物
2	音浴ヨーガ 菊地知江 先生	8	1・3 金曜日	9:45 ) 11:00	介護予防 センター	○ヨガのポーズ、呼吸法で身体の緊張をほぐし、シンキングボウルや音叉の音色を聴きながらリラックスを深め、心身を整えていきます。 ●動きやすい服装、ヨガマット
3	歌謡フラ 安井良子 先生	7	2・4 木曜日	13:30 ) 15:00	B&G海洋 センター	○心身健康に常に美しいものをイメージして踊ることは、心のアンチエイジングにも効果的です。初めての方も丁寧に指導いたします。少しずつ無理なく楽しく踊りましょう！
4	着物で遊ぼう 印田かず子 先生	7	1・3 水曜日	13:00 ) 15:00	介護予防 センター	○基本的な着付けを学び、自信がいたら着物で遊んでみましょう。スカート、ブラウス、ベルト等、洋服と着物を合わせて楽しい着こなしを見つけてみませんか？ ●浴衣・腰紐2本・半幅帯
5	アロハ！ソーイングビー 山田延枝 先生	8	1・3 木曜日	9:30 ) 11:30	介護予防 センター	○ハワイアンキルトを主として、ピースワークや刺しゅう、ミシンも取り入れて色んな作品を作っていきます！ ●お手持ちの裁縫道具、先の切れるハサミ
6	English for your brighter future (明るい将来のための英語) アニルド・アンジェロ・プエラリ 先生	15	2・4 土曜日	10:00 ) 12:00	介護予防 センター	○参加するみなさんに合わせて、ゲーム・読み・書き・会話と色々やっていきます。最初の1時間は子供向け、後の1時間は大人向けです。
7	やさしい手話 中村弓子 先生	10	1・3 日曜日	10:30 ) 12:00	介護予防 センター	○♪♪♪手話を始めてみませんか？♪♪♪ あいさつ程度の簡単な手話と、童謡の手話歌です。話し言葉は「聞く言葉」、手話は「見る言葉」と言われています。健聴者（耳の聞こえる人達）は、耳からの情報を得ることができますが、ろう者（耳の聞こえない人達）は、目からの情報だけになるということです。 ●筆記用具、ノート
8	ピアノ 大島 豪 先生	7	1・3 土曜日	10:00 ) 12:00	ふれあい センター	○初心者も経験者も楽しく学べる個人レッスンです。ピアノを弾いたことがなくてもピアノを持っていなくても大丈夫です。
9	スマホとPCお悩み解決 加納桂輔 先生	35	1・3 水曜日	13:00 ) 14:30	介護予防 センター	○スマホとパソコンのお悩みを解決します。困っていることや興味のあることなど、何でも質問してください。他では絶対教えない正しい使い方、安全な使い方もお伝えします。 【講座に参加する為にスマホを購入しないでください。無くても参加できます。】



# 楽しく学ぶ！生涯学習講座生募集一覧



No.	講座名・講師名	定員	曜日	時間		○ - コメント ● - 必要なもの等
10	<b>タイ式ヨガ</b> 新山奈保子 先生	12	1・3 金曜日	10:00 ) 11:00	B&G海洋 センター	○一生、自分の足で。タイに伝わる呼吸とポーズの『やさしい自己整体』 ●ヨガマット又は大きめのバスタオル、飲み物
11	<b>小学生のための書道教室 (新)</b> 園田和美 先生	8	2・4 火曜日	15:10 ) 17:30	介護予防 センター	○墨も硯も筆も半紙も、書道に必要な用具は全てこちらで用意しますので、手ぶらでOK!! 競書誌を使って段級位を取得できる、小学生のための書道教室です。 《月謝》1か月2,700円(競書誌代、用具代含む)
12	<b>深雪アートフラワー</b> 塚田美枝子 先生	8	1・3 水曜日	10:00 ) 12:00	介護予防 センター	○布の花を制作します。花びらや葉の形にカットした白い布を染色して、コテで表情をつけながら作り上げていきます。 ●別途材料費(1,000円程度)がかかります。
13	<b>役立つパソコン(初級編)</b> 築田敏雄 先生	10	2・4 水曜日	9:30 ) 11:30	介護予防 センター	○パソコンで何ができるかを学んでいただきます。例えば、回覧文書作成や自治会費集計、そしてカラオケの練習など。 【パソコンはこちらで用意します。】
14	<b>ZUMBA(ズンバ)</b> 田中佳子 先生	50	1・3 木曜日	13:00 ) 14:30	B&G海洋 センター	○ズンバはラテンの音楽に合わせて楽しく踊るダンスエクササイズです。どなたでもすぐに始められます。ダイエットやストレス解消にも効果的です。 ●動きやすい服装、飲み物



← こちらのQRコードからお申し込みください。

※QRコードからお申し込みができない方、操作方法がわからない方は教育委員会までお越しください。

五霞町教育委員会(五霞町役場2F)  
〒306-0307 五霞町小福田1162-1  
☎0280-84-1462



## ★★ 夜間講座 ★★

No.	講座名・講師名	定員	曜日	時間		○ - コメント ● - 必要なもの等
1	スマホの他では絶対教えない正しい使い方 加納桂輔 先生	35	1・3 水曜日	18:00 ) 19:30	介護予防センター	○スマホは十分使えていると思っている方でも、「もっと早く知りたかった!」と言いたくなる、他では絶対教えない内容です。 【講座に参加する為にスマホを購入しないでください。無くて参加できます。】
2	大人の美文字 園田和美 先生	10	2・4 火曜日	18:00 ) 19:00	介護予防センター	○筆ペン、ペン字講座。美しい文字を書くコツや書き方のルールを学んで、大人の美文字を身につけましょう。競書誌を使って段級位を取得できます!! ●筆ペン、ボールペンまたは万年筆 《月謝》1か月1,800円(競書誌代、用具代含む)
3	実践パソコン(中級編) 築田敏雄 先生	10	2・4 水曜日	18:00 ) 19:30	介護予防センター	○エクセル・ワード・パワーポイントは使えるけど、事務処理の効率化を目指して、さらに一歩上を目指したい人のための教室。 ※パソコンはこちらで用意します。
4	ZUMBA(ズンバ) 田中佳子 先生	50	2・4 金曜日	19:00 ) 20:30	B&G海洋センター	○ズンバはラテンの音楽に合わせて楽しく踊るダンスエクササイズです。どなたでもすぐに始められます。ダイエットやストレス解消にも効果的です。 ●動きやすい服装、飲み物

※夜間講座は、町内在住の方以外に、町内在勤の方も参加できます。

### 🍀 教育委員会からのお願い 🍀

- ◆ 本講座は生涯学習を目的とした体験講座です。
- ◆ ご自身のペースで楽しめる講座です。初めての方、お一人での参加もOKです。
- ◆ 講座の様子を町公式HP、広報等に使用することがあります。
- ◆ 「いきいき活動ポイント事業」での講座ポイントは終了したため対象外となります。
- ◆ 各講座において、部屋の準備・後片付け等のご協力をお願いします。
- ◆ 五霞町中央公民館が役場複合庁舎建設に伴い閉館しました。これにより開催場所を分散して行います。開講できる講座数は限られるため、皆さまが気持ちよく学べる講座運営に何卒ご協力をお願いします。

【お問い合わせ】  
教育委員会 生涯学習係  
■84-1462

