

平成30年度 生涯学習講座

わくわくセミナー

受講生募集!



募集期間

2月9日(金)～3月10日(土) 必着

- 対象者：一関市民と市内企業等に勤務する方等（中学生以上）
- 会場：一関市藤沢市民センター（一関市藤沢町藤沢字仁郷12番地5）
- 受講料：月謝制とし、講座により異なります。
（月2回講座：2,000円、月1回講座：1,000円 ※材料費テキスト代等別）
- 講座開講式：各講座の4月の第1回目にそれぞれ行います。
- 講座開催期間：平成30年4月～平成31年2月、3月まで（※講座により異なります）
- 申込期限：平成30年3月10日（土）厳守

主催：藤沢市民センター

講座名	内容	開催日及び時間	講師
①絵画 (油絵・水彩画)	油絵と透明水彩を手軽に楽しく学びます。 額に入れて、お部屋に飾ってみませんか。	第1・第3木曜日 午前10時～正午	伊藤親吉先生 (一関市千厩町)
②着付け	着付け、着物の選び方、収納方法まで学びます。	第1・第3水曜日 午後7時～9時	須藤千代子先生(藤沢町) (小林豊子きもの学院)
③舞踊	歌謡曲等にあわせて踊る現代舞踊を学びます。	第2・第4火曜日 午後7時～9時	皆川チヨミ先生(藤沢町) 【花沢流】
④箏	日本の伝統の楽器「箏」を気軽に楽しみませんか。	第2・第4土曜日 午前9時30分～11時30分	佐藤テル子先生 (一関市花泉町)
⑤茶道(煎茶)	おいしいお茶の入れ方とマナーについて学びます。	第2・第4火曜日 午前10時～正午	葛城ミヤ子先生(藤沢町) 【煎茶道三彩流】
⑥押し花・ ホビークラフト	押し花で素敵な額やストラップ、ペンダント等を作ります。 ホビークラフトは、ガラスにリード(鉛)線と色フィルムを使い写真立てや手鏡、壁掛け鏡などをスタンドグラス風にするガラスアートと、白磁に転写紙を貼り付け焼成して作るポーセラーツで、皿やカップなど好みの物を作ります。	第2・第4火曜日 午後1時30分～3時30分	阿部安先生(北上市) (インストラクター)
⑦編み物	初心者でも、大丈夫。ベスト、カーディガン、小物など編みたいものを学べます。	第2・第4火曜日 午前10時～正午	阿部安先生(北上市) (手編み指導員)
⑧陶芸	作陶は土との語り。手作りの作品一つひとつが生活に暖かみを与えてくれます。 [新規募集定員：2名]	第1・第3土曜日 午前10時～正午	工藤修二先生 (宮城県栗原市) (座主窯 陶芸家)
⑨植木剪定	家の庭を自分の手で思い通りに仕上げてみませんか。剪定の基礎から学びます。	第2・第4金曜日 午前9時～正午 12月、2月は月1回 第2金曜日 1月はなし	伊藤初男先生(藤沢町) (庭園管理士樹医)
⑩ビーズ アクセサリ	ガラスビーズから、高価な石までの好きな材料でお洒落なビーズアクセサリを作ります。	第2・第4金曜日 午後7時～9時	佐藤礼先生(盛岡市) (ビーズ講師)
⑪短歌	やさしい短歌の作り方を学びます。初心者歓迎します。	第3金曜日 午後1時30分～3時30分	須藤雄治郎先生(藤沢町)

講座名	内 容	開催日及び時間	講 師
⑫文 芸	風景などを鑑賞しながら、俳句、川柳、短歌の創作、展示を行います。	年4回予定 吟行会は、その都度募集します	講座毎に決定 (共催:藤沢町芸術文化協会)
⑬エアロビクス	簡単な有酸素運動で脂肪燃焼。やさしい筋トレとストレッチで代謝向上。体力増進、メタボ解消に効果的です。	第1・第3金曜日 午前10時～11時30分	富田 夕子 先生 (宮城県気仙沼市) (健康運動指導士)
⑭リラックス ヨガ	自分の呼吸・骨格に合わせた無理のないポーズをゆったり行います。身体のかたい方、ほぐしたい方におすすめです。	第1・第3金曜日 午後1時30分～3時	富田 夕子 先生 (宮城県気仙沼市) (ヨガ公認指導士)
⑮初めての リフレッシュ ヨガ	全くヨガをやった事がない方、普段運動をしていない方にも無理なくはじめられるやさしいポーズで、リラックス&リフレッシュできます。初心者向け	第1・第3月曜日 午前10時～11時30分	千葉 瑠美子 先生 (宮城県気仙沼市) (ヨガニードラセラピスト)
⑯優しい シヴァナンダ ヨガ	シヴァナンダの12のポーズの完成を目指しながらもマイペースにご自身の心身と向き合える、優しいながらもヨガを深めていくのに適しています。初心者～中級者向け	第1・第3金曜日 午後7時～8時30分	千葉 瑠美子 先生 (宮城県気仙沼市) (インド政府認定sivanandayoga 上級指導者)
⑰ラージャ ヨガ	瞑想的にアサーナを楽しめる静と動を組み合わせたシークエンスで、ほどよい運動と集中から深いリラックスを得られます。初心者～中級者向け	第1・第3土曜日 午後3時～4時30分	千葉 瑠美子 先生 (宮城県気仙沼市) (全米ヨガアライアンスRYT200時間 RYT500時間認定講師)
⑱英会話(初級) (対象:高校生以上)	毎日使う簡単な英会話を楽しみながら学びます。「話す、聞く」を中心に講師や受講生と一緒に「英会話を体験」してみます。	第2・第4水曜日 午後7時～8時30分	スミス ナサニエル 先生 (一関市)
⑲英会話(中級) (対象:高校生以上)	初級よりも高いレベルのコミュニケーション技術の習得を目指しボキャブラリーと文法の強化とともに、「話す、聞く、読む、書く」を講師や受講生と一緒に学びます。	第1・第3木曜日 午後7時～8時30分	スミス ナサニエル 先生 (一関市)
⑳茶道(裏千家)	心の安らぎと活力を一碗のお茶からいただきます。初心者の方も大歓迎です。	第2月曜日 午後6時～8時	櫻井 宗 静 先生 (藤沢町) 【裏千家】

電話・FAX・メールでお申込みください。お気軽にお問い合わせ下さい。

※原則として申込みが5人に満たない講座は、開催しません。



◆申込先：一関市藤沢市民センター（一関市藤沢町藤沢字仁郷12番地5）

電 話 0191-63-5515

FAX 0191-63-5517

E-mail fuji@dontokoi-f.com



◆申し込みされた方には、4月の各講座開講日をハガキでお知らせします。

----- キ ----- リ --- ト --- リ -----

申込み期限：平成30年3月10日（土）

平成30年度『わくわくセミナー』受講申込書

※希望コース名 _____

ふりがな

氏 名 _____ 年 齢 ()

住 所 〒 _____

電話番号 _____ Eメール： _____
(携帯番号)

----- キ ----- リ ----- ト ----- リ -----
申込み期限：平成30年3月10日（土）

平成30年度『わくわくセミナー』受講申込書

※希望コース名 _____

ふりがな

氏 名 _____ 年 齢 ()

住 所 〒 _____

電話番号 _____ Eメール： _____
(携帯番号)

----- キ ----- リ ----- ト ----- リ -----
申込み期限：平成30年3月10日（土）

平成30年度『わくわくセミナー』受講申込書

※希望コース名 _____

ふりがな

氏 名 _____ 年 齢 ()

住 所 〒 _____

電話番号 _____ Eメール： _____
(携帯番号)

----- キ ----- リ ----- ト ----- リ -----
申込み期限：平成30年3月10日（土）

平成30年度『わくわくセミナー』受講申込書

※希望コース名 _____

ふりがな

氏 名 _____ 年 齢 ()

住 所 〒 _____

電話番号 _____ Eメール： _____
(携帯番号)

----- キ ----- リ ----- ト ----- リ -----
申込み期限：平成30年3月10日（土）

平成30年度『わくわくセミナー』受講申込書

※希望コース名 _____

ふりがな

氏 名 _____ 年 齢 ()

住 所 〒 _____

電話番号 _____ Eメール： _____
(携帯番号)