

# まなびすと通信

No. 100

上尾市まなびすと指導者

## まなびすと市民講座で生涯学習を楽しもう

上尾市まなびすと指導者バンク活動推進会議では、上尾市から補助金を受け、市民講座を開催しています。この市民講座では、いつでもだれでも学ぶことができるように、また皆様の興味の幅に応じて講座をお選びいただけるよう各種の講座を用意しています。皆さんの参加をお待ちしています。



講座番号	15	場所	富士見小学校 生活科室
日時	1月25日(土)	癒し&保湿！和の香りハンドクリーム作り かの 菅野 みさ子	
開始	10:00～	医療の世界でもアロマは注目され近年では和精油がブーム。この講座では日本人に馴染み深い香りの和精油（ひのき・ゆず等）で心身に効果期待のハンドクリームを作ります。	
対象・定員			
小学生以上12人			
参加費・持ち物		参加費 なし 持ち物 筆記用具 (注 小学生参加の場合は保護者同伴)	
締切	1月15日(水)		

講座番号	16	場所	富士見小学校 生活科室
日時	1月18日(土) 2月8日(土)	脳を鍛える楽しい折紙 巳年を折る よしえ 渡邊 芳恵	
開始	13:30～	古来より、巳は金運に恵まれるといわれます。1回目は縁起の良い（巳を中心に華やかな）色紙を作ります。2回目は実用的な小物入れを折り紙で作ります。	
対象・定員			
成人15人			
参加費・持ち物		参加費 1200円	
締切	1月10日(金)	持ち物 はさみ、のり、筆記用具	

講座番号	17	場所	あげお富士住建ホール（文化センター）101 多目的室
日時	2月18日(火) 2月25日(火) 3月4日(火) 3月11日(火)	雅な音色のお琴を弾こう ちおり 沖田 千織	
開始	9:30～	昔、お箏を弾いていたか方、いらっしゃいませんか。是非この機会に、いっしょにお箏を弾きましょう。上手になるといろいろな曲に挑戦できて、楽しくなります。もちろん初めての方も歓迎します。	
対象・定員			
成人15人			
参加費・持ち物		参加費 1000円	
締切	2月10日(月)	持ち物 琴爪（持っている人）	

講座 番号	18	場所：三井金属あげおコミュニティーセンター 多目的室2
日時	3月8日(土)	<b>フレイル予防運動</b> こむた 小牟田 健治
開始	13:30～	高齢になると足腰が弱ってきます。足腰を丈夫にする運動やタオルを使ったストレッチ、正しいウォーキング法を学びます。
対象・定員		
成人	16人	
参加費・持ち物	参加費 200円 持ち物 長めのタオル【服装】運動できる服装・靴	
締切	2月26日(水)	

### 応募方法

往復はがきに、①希望講座番号と希望講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢(小・中学生は学校名・学年) ⑤電話番号 を記入し、上尾市教育委員会生涯学習課 まなびすと係 に郵送してください。(〒362-8501 上尾市本町3-1-1)

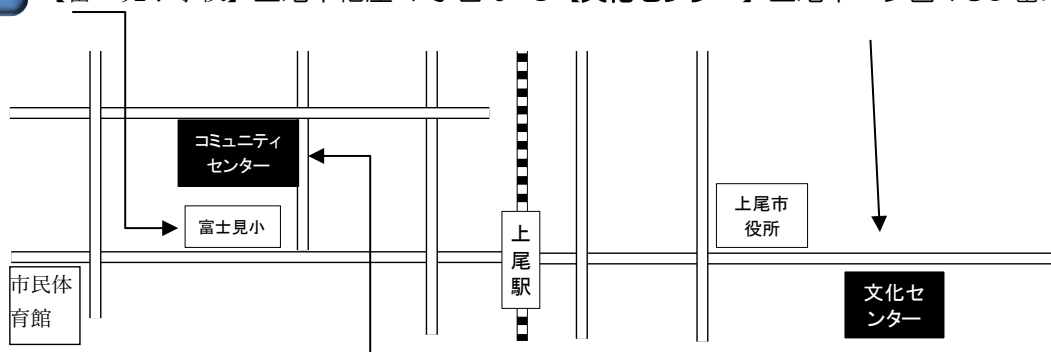
往信	362-8501 上尾市本町3-1-1 上尾市教育委員会生涯学習課 まなびすと係	この面には記入しないでください	(家族でお申込みの場合も同様)	返信	362-00*** 住所 氏名	①(平-3) 折り紙教室 ②上尾市本町 7-1-1 ③まなびたろう ④10歳(小学4年生) ⑤775-9490
----	---	-----------------	-----------------	----	-----------------------	--

※応募者多数の場合は抽選(4名以下は中止) ※決定通知書は、実施日前の1週間前後に届きます  
※準備の都合上、欠席(当日を含む)される場合は、お早めにご連絡ください。

### 会場案内

今回は市内の各小学校ではなく、以下の会場で実施されます。

【富士見小学校】上尾市柏座4丁目3-8 【文化センター】上尾市二ツ宮750番地



【コミュニティセンタ】上尾市柏座4丁目2番3号

### 問い合わせ

上尾市教育委員会生涯学習課 まなびすと係 電話775-9490



びすと指導者バンク活動推進会議

津 2-1-1 B-601(会長) 玉越敬彦 tamakoshi601@triton.ocn.ne.jp