

まなびすと市民講座のご案内

主催 上尾市まなびすと指導者バンク活動推進会議

上尾市まなびすと指導者バンク活動推進会議では、上尾市教育委員会より委託を受け、市民講座を開催しています。この市民講座では、いつでも、誰でも学ぶことができるよう、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ましたので皆様のご参加をお待ちしています。

この機会に生涯学習の一歩として皆で学び合ってみませんか?
そして日々の生活を豊かに過ごしましょう。是非ご応募ください。

* 応募方法は裏面をご覧ください

*いずれの講座も開催時間は午後1時30分から3時30分まで

平方東市民講座

2/22(土) ミニアルバム作り

番号:平-17 榎本 きよみ

内容・趣旨 卒園・卒業の記念のプレゼントや、自分用に思い出を一冊にしよう

卒園・卒業の記念のプレゼントに思い出の写真をアルバムに!

又、ご自分の趣味やペットの写真もOK!

15cm四方、5ページ分の写真が貼れ、カラフルなペーパーや飾りで素敵なおしゃれなアルバムになります。

参加費 700円

持ち物 写真5枚 はさみ サインペン 1cm幅の両面テープ 持帰り用袋(20cm四方)

対象・定員 小学生以上 12人

締切日 2/12(水)



2/22(土) フラワーアレンジメント

番号:平-18 高木 幸子

内容・趣旨 お誕生日「おめでとう」の喜びを表現する、生花のフラワーアレンジメント

花の色、香り、花の質感を生かしより美しく見せるアレンジメントのポイントを学びましょう。

参加費 1,500円

持ち物 花ばさみ 持帰り用大きめの袋

対象・定員 20歳以上 20人

締切日 2/12(水)



アルバム

平方東市民講座



2/22(土)

3/1(土)

やさしいヨーガ

番号: 平-20

清水 美和

内容・趣旨 ゆったりとした呼吸とポーズで血行促進！笑顔いっぱいヨーガ

姿勢や身体の軸を確認し日頃の歪みを正しながら深い呼吸で体内の血・気・水の流れを促進。

ポーズはゆったりと行き、立つポーズ、座するポーズ、寝るポーズ、蓮を組むポーズを実践します。

参加費 1,000 円(2回分)

持ち物 ヨガマット(バスタオル) 補給用水分

対象・定員 20歳以上 15人

締切日 2/12(水)

2/22(土)

3/1(土)

番号: 平-19

日記俳句を楽しむ

清水 山彦

内容・趣旨 一茶などの作品を鑑賞して日常を詠む
日記俳句の楽しさに触れる

平成25年は一茶の生誕250年の記念の年であった。その作品は日常の中から生まれたもので親しみ易く日記俳句とも言える。また現代の生活を詠んだ、今の身近な作品にも触れ、鑑賞する。

参加費 600円(2回分)

持ち物 国語辞典 歳時記(ある方は)

対象・定員 20歳以上

20人

締切日 2/12(水)



3/1(土)

文化箏(ミニ琴)

鈴木 せつ

内容・趣旨 文化箏はコンパクトなお箏です。お箏の音色を楽しみましょう

お箏は古くからの楽器です。誰にでも手軽に楽しめるように小型の文化箏ができました。知っている、わらべ唄、唱歌などの曲から基本的な練習を楽しく学んでいきます。日本の音色を楽しみましょう。

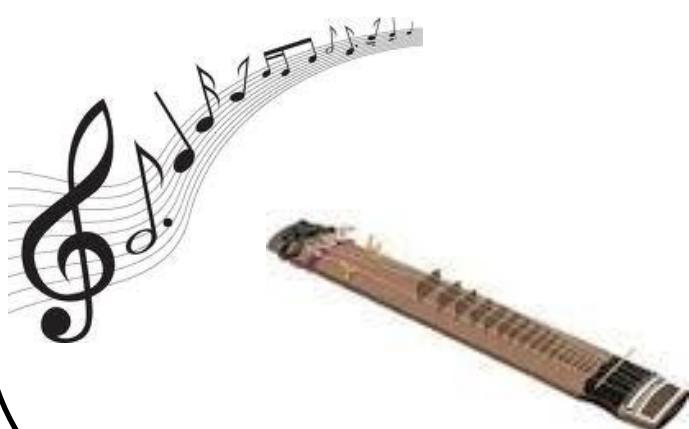
参加費 300円

持ち物 筆記用具

対象・定員 20歳以上

10人

締切日 2/19(水)



芝川市民講座

3/1(土) 健康体操

| | | |
|--|---------------|--------|
| 番号: | 芝-16 | 黒団 千恵子 |
| 内容・趣旨 音楽に合わせストレッチを中心とした健康体操を行う | | |
| <p>体を動かしたいと思っても、一人ではなかなか出来ません。</p> <p>ストレッチで無理なく、楽しく、気持ち良く伸ばしましょう。体力に自信のない人、スポーツの苦手な人、大歓迎です。</p> | | |
| 参加費 | 300 円 | |
| 持ち物 | 運動できる服装 補給用水分 | |
| 対象・定員 | 20歳以上 | 15 人 |
| 締切日 | 2/19(水) | |



富士見市民講座

2/22(土) 3/1(土) パソコン音楽とは?

| | | |
|---|-----------------------|-------|
| 番号: | 富-19 | 食堂 明夫 |
| 内容・趣旨 楽器、音楽のワープロ、カラオケ工場としてのパソコンの魅力を紹介 | | |
| <p>生涯学習に巾と深さを求める人に提案します。パソコン(無料貸与)自体の音源を活用したDTMです。</p> <p>ゲーム音楽、カラオケ、作曲、編曲、シンセサイザー、MIDIに興味のある方におすすめします。</p> | | |
| 参加費 | 2,000 円(2回分) | |
| 持ち物 | バッグ(無料貸出しノートパソコン持帰り用) | |
| 対象・定員 | 中学生以上 | 10 人 |
| 締切日 | 2/12(水) | |



3/1(土) 雛祭りのいけばな

| | | |
|---|------------------|-------|
| 番号: | 富-20 | 鈴木 豊円 |
| 内容・趣旨 可愛い子どもの健やかな成長を祝い「上巳の節句」に桃の花をいける | | |
| <p>三月三日は「上巳の節句」とも言われ桃の花を飾って女の子の成長を祝う節会とされてきました。</p> <p>可愛い子や孫に残したい風習として、いけばなで表現してみましょう。</p> | | |
| 参加費 | 1,200 円 | |
| 持ち物 | 花器 剣山 はさみ 雑巾 新聞紙 | |
| 対象・定員 | 小学5年生以上 | 10 人 |
| 締切日 | 2/19(水) | |



多くの方の参加を
お待ちしています

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・中学生は学年を）
 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）

| おもて面 | | うら面 | <記入例> |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 往信 362-8501 上尾市教育委員会生涯学習課 まなびすと係 上尾市本町3-1-1 | <small>この面には記入しないでください</small> <small>◎葉書一枚につき1講座1名</small> <small>（家族でお申込みの場合も同様）</small> | <input type="checkbox"/> 返信 362-00** 住所 氏名 <small>（この面は自分の住所・ 氏名・郵便番号を記入して ください）</small> | 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（学年） ⑤775-9490 |

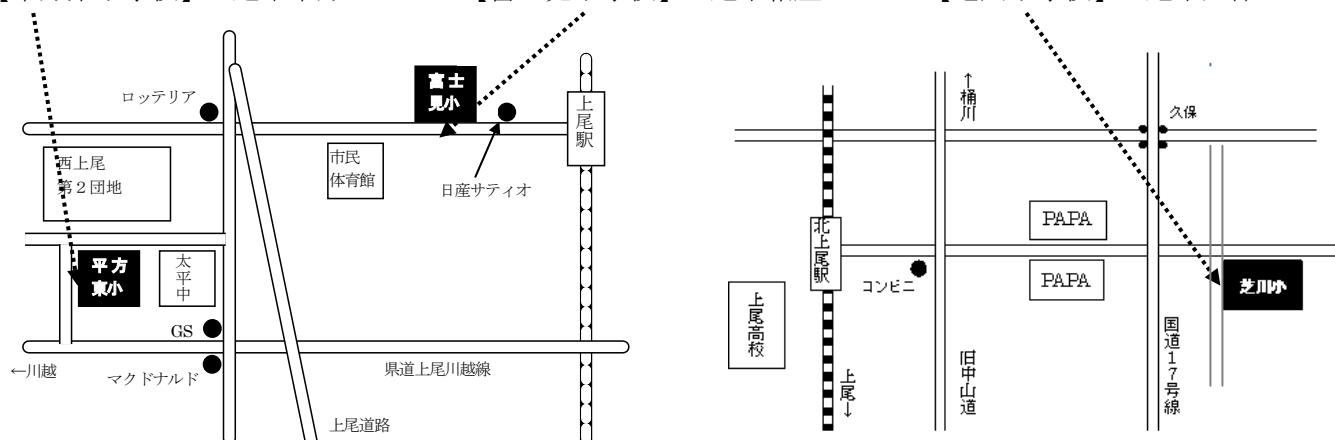
※応募者多数の場合は抽選・4名までは中止

※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

【平方東小学校】上尾市平方 4354-2 【富士見小学校】上尾市柏座 4-3-8 【芝川小学校】上尾市久保 180



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