

# 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。

この市民講座は、上尾市にお住まいの方、お勤めの方はいくつでも参加できます。

気軽に楽しめる講座です。新しい楽しみを見つけてみませんか？

＊応募方法は裏面をご覧ください

＊通常の開催時間は午後 1 時 30 分から 3 時 30 分まで

但し、指定時間がある講座は記載の時間になります

## 芝川市民講座

3/2(木)  
18:30-20:30

### 自力整体で ヤセ体質へ

番号: 芝-10      佐藤 隆

講座内容    体のゆがみ・緩みを整えコリをほぐしリンパや血液の通りを良くする

予防医学研究者の矢上裕先生が、東洋医学や整体技術をベースに考案したセルフケアプログラム。自分の力で“体の歪みを整え”、“自然治癒力”を高める。そして、姿勢美人と体の不調の軽減を図る。できるだけ空腹でご参加下さい。

参加費      無料

持ち物      動きやすい服装(ジーンズ不可)、ヨガマット、80cmくらいの長めのタオル(タオルを持ったり足にかけたりする)、筆記用具

対象・定員    成人      20 人

締切日      2/18(土)



3/11(土)

### 健康講座

番号: 芝-11      佐々木 育代

講座内容    ウオーキングで寝たきり、要介護を予防し、健康長寿を目指す

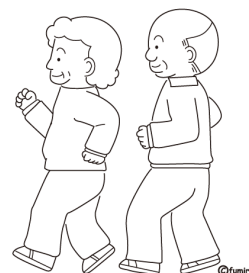
日本の平均寿命はトップクラスですが健康寿命ではない。男性 10 年、女性 13 年の寝たきり要介護の生活が含まれている。人生最後まで健康長寿を目指すにはウオーキングをして筋肉を鍛える事が大切。

参加費      無料

持ち物      運動できる服装、筆記用具

対象・定員    成人      30 人

締切日      2/27(月)



3/25(土)

# 生活の中の 絵手紙

番号: 芝-12

小島 光江

**講座内容** 日常の中の絵手紙を心を込めて書く

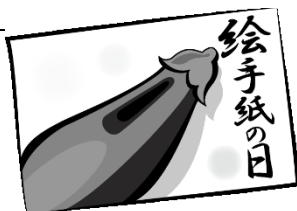
墨と筆を使い丁寧に送る相手の方を思い喜んでいただける絵手紙と一緒にかきましょう。日常生活に密着した絵手紙、世界に一枚の絵手紙を楽しみましょう。道具は講師が用意しお貸します。

**参加費** 500 円

**持ち物** 花、筆記用具

**対象・定員** 小学6年生以上 10 人

**締切日** 3/13(月)



2/25(土)

# 楽しい押し花

番号: 富-26

木原 麻里子

**講座内容** 初めての人も歓迎！色鮮やかな押し花で変色しにくいミニ額を作る

- ・押し花は準備しています。
- ・色々な花を組み合わせるアレンジの作品を作ります。
- ・いつまでも変色しないように真空密封します。

**参加費** 1,500 円

**持ち物** 筆記用具

**対象・定員** 成人 10 人

**締切日** 2/13(月)



2/25(土)

# 円満相続の 為の遺言書

番号: 富-27

佐々木 幹(もとき)

**講座内容** 大切な人への想いを残す遺言書。書き方と基礎的な知識を解説

大切な人への想いを残す遺言書。有効な書き方と基礎的な知識を解説。生前整理の重要なポイント等も事例を用いて分かりやすく説明。

**参加費** 100 円

**持ち物** 筆記用具

**対象・定員** 成人 15 人

**締切日** 2/13(月)



2/25(土)

3/4(土)

3/11(土)

3/18(土)

10:00-12:00

# ハーモニカ入門

番号: 富-28

高橋 五郎

**講座内容** 入門者のための基礎講座。楽譜が解らなくても大丈夫！

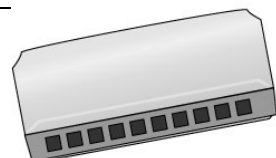
初めて手にする方も、安心な入門・基礎講座。持ち方や吹き方から始め、故郷・赤トンボ等の易しい曲を練習。楽しみながら曲を吹くことで、肺活量の増大と脳の活性化が期待できます。

**参加費** 100 円(4 回分)

**持ち物** 複音ハーモニカ C 調21穴、筆記用具

**対象・定員** 成人 15 人

**締切日** 2/13(月)



3/4(土)  
3/11(土)  
3/18(土)

## 篆刻・方寸の 世界に遊ぶ

番号: 富-29

柴 敬子

**講座内容** 小さな石に文字や絵を刻む篆刻で知的な趣味を楽しむ

篆書で文字を刻むので古代の文字を学びながら自分の氏名や好きな語句を石に刻し、鑑賞用にしたり絵や書作品の落款用に用いたりする。

\* 印面を拭くタオルをご持参下さい。

\* 参考書(2,000 円)を希望者に販売します。

**参加費** 2,000 円(3 回分)

**持ち物** 書道用具一式、小筆2本、印刀、印材7分、半紙、筆記用具

**対象・定員** 高校生以上

15 人

**締切日** 2/20(月)



3/4(土)

## 美しいギフト カード作り

番号: 富-30

榎本 きよみ

**講座内容** 写真を入れ、たためば郵送できる立体カードを作る

思い出の写真やお気に入りの写真を使えば、より一層気持ちが伝わるカードになります。作り方を覚えれば、自宅でも簡単に作れます。

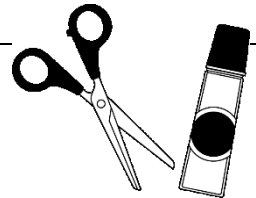
**参加費** 500 円

**持ち物** テープのり、両面テープ、はさみ、写真5枚、筆記用具

**対象・定員** 中学生以上

10 人

**締切日** 2/20(月)



3/11(土)  
3/18(土)  
3/25(土)

## 仏像彫刻入門

番号: 富-31

宮本 慈慶(じけい)

**講座内容** 個人指導で地蔵面に挑戦! 3回で完成を目指す

貴重な木曾ヒノキを用いて、仏像のお顔(地蔵面)に3回連続で挑戦していただきます。

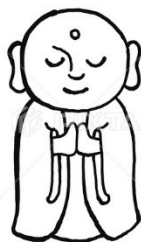
**参加費** 1,000 円(3 回分)

**持ち物** 赤ボールペン、物差し、彫刻刀(用意あり)、筆記用具

**対象・定員** 成人

10 人

**締切日** 2/27(月)



2/25(土)  
3/4(土)  
3/12(日)

## 中級者向け Excel Word講座

番号: 富-32

西田 實(まこと)

**講座内容** エクセルとワードを使いこなした効率的な名簿作りと差し込み印刷ほか

●エクセルでの名簿作りのノウハウ

郵便番号辞書、郵便番号ウィザード、フリガナ情報の追加(1行マクロ)

●ワードの差し込み印刷

定型文書、宛名ラベル、はがき、抽選券の作成、電子メール

**参加費** 500 円(3 回分)

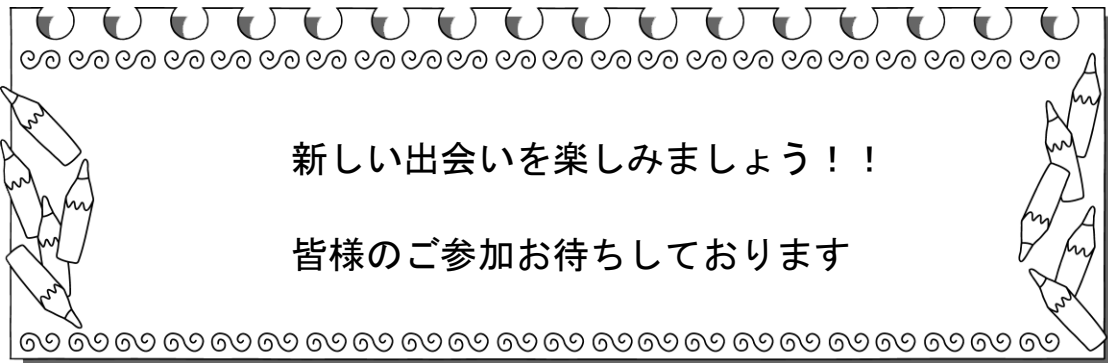
**持ち物** Office2007 以上がインストールされたノートパソコン(講義だけ参加可)

**対象・定員** 中学生以上

30 人

**締切日** 2/13(月)





## 応募方法

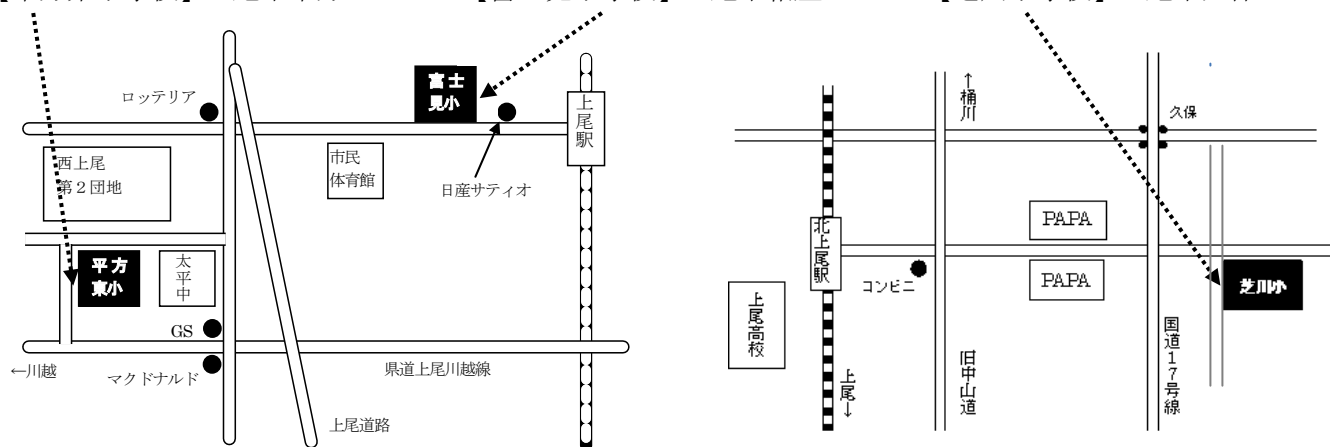
往復はがきに、①希望講座番号と希望講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢（小・中学生は学年を）  
⑤電話番号を記入し、上尾市教育委員会生涯学習課 まなびすと係 に郵送してください。  
（〒362-8501 上尾市本町 3-1-1）

おもて面		うら面	<記入例>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">           往信         </div> <b>362-8501</b> <b>上尾市教育委員会生涯学習課</b> <b>まなびすと係</b> <b>上尾市本町 3-1-1</b>	この面には記入しないでください	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">           返信         </div> <b>362-00**</b> <b>住所</b> <b>氏名</b> <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

平成29年2月1日 発行