

# まなびすと通信

No.72

上尾市まなびすと指導者  
バンク活動推進会議

## 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。

### 富士見市民講座

日時	11/24(土)	講座 番号	富-22	<b>骨丈夫・腸元気・脳元気な食事作り</b> (浅田 信子)
開始	10:00~	健康な体と心を作り出す食事の取り方、作り方のポイントを知り、骨丈夫・腸元気・脳元気な体作りで“今より元気に・若々しく・美しく”		
対象・定員	高校生以上 20人			
参加費・持ち物	100円 筆記用具。			
締切り	11/12(月)			



日時	11/24(土)	講座 番号	富-23	<b>初めての水墨画</b> (根本 景芳)
開始	13:30~	身近な物や四季折々の草花、風景など墨のグラデーションで描きます。初めての方でもわかりやすく指導します。素敵な年賀状を作りましょう！		
対象・定員	成人 15名			
参加費・持ち物	参加費 200円 (短冊・画仙紙等)			
締切り	11/12(月)	用具一式こちらで用意。		



日時	12/1(土)	講座 番号	富-24	<b>大人のためのちょっとだけお箏体験</b> (沖田 千織)
開始	10:00~	憧れの日本伝統楽器であるお箏に触れて、指先から音を奏でる喜びを、ちょっとだけ体験してみませんか！		
対象・定員	高校生以上 10人			
参加費・持ち物	参加費 100円 筆記用具			
締切り	11/19(月)			



日時	12/8(土) 12/15(土)	講座 番号	富-25	<b>楽しいミュージック・ベル</b> (石森 宏美)
開始	10:00~	ベルは 23 音という限られた音を使って奏でます。音楽経験の有無、楽譜が読めなくても大丈夫！誰でもすぐに音が出せて気軽に音楽に触れあえる楽しさが味わえます。みんなで知ってる曲を創り上げましょう。		
対象・定員	成人 15人			
参加費・持ち物	参加費 400円 筆記用具			
締切り	11/26(月)			



日時	12/15(土)	講座 番号	富-26	<b>日本民踊を楽しく踊ろう</b> (新井 末子)
開始	13:30~	日本民踊は老若男女、誰でも踊れます。からだ全体を使うので健康づくりにには最高です。曲に合わせて、皆で楽しく踊りましょう！ 曲目は 東京音頭、炭坑節、アッピー音頭、八木節、川口小唄		
対象・定員	高校生以上 20人			
参加費・持ち物	参加費 0円			
締切り	12/3(月)	上履き、飲み物(水分)、手ぬぐい		



## 芝川市民講座

日時	11/29(木)	講座番号	芝-8	自力整体でヤセ体質&痛み改善へ (佐藤 隆)
開始	19:00～	①立ち姿勢で背骨のカーブづくりをしていきます。骨盤後傾を正し、垂れたお尻を持ち上げていきます。また胸部の縮みを取り、呼吸を楽しめます。 ②骨盤ねじり 骨盤開閉力を高めることにより、排泄力が高まります。便秘、むくみの改善につながります。		
対象・定員	成人20人			
参加費・持ち物	無料	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(手に持ったり足にかけて使用) ※できるだけ空腹で参加ください。		
締切り	11/17(土)			



## 平方東市民講座

日時	12/1(土) 12/8(土)	講座番号	平-5	カメラで楽しむ現代アート入門講座 (伊藤英治)
開始	13:30～	路上観察の方法を学び、カメラを持って、面白い物件をコレクションしよう。物の見方と感性が磨かれる講座です。		
対象・定員	成人12人			
参加費・持ち物	400円			
締切り	11/19(月)	ノート、ペン、カメラ(携帯電話、スマートフォン可)		



### 応募方法

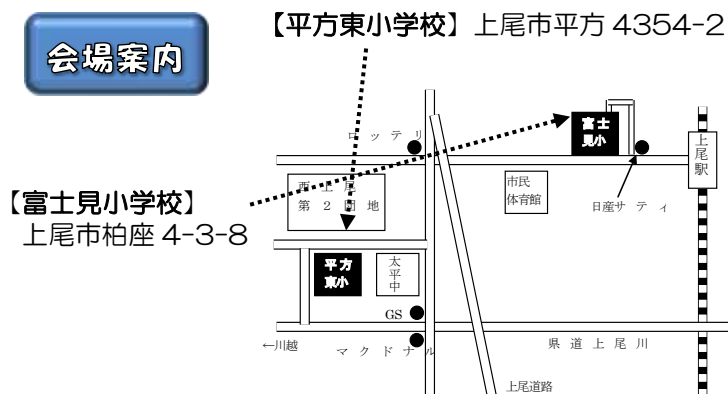
- 1) 上尾市教育委員会生涯学習課ホームページのリンクから Web 申請することができます。  
[https://s-kantan.jp/city-ageo-saitama-u/offer/offerList\\_initDisplay.action](https://s-kantan.jp/city-ageo-saitama-u/offer/offerList_initDisplay.action)
- 2) または、往復はがきに、①希望講座番号と希望講座名 ②住所 ③氏名 ④年齢(小・中学生は学校名・学年)⑤電話番号 を記入し、上尾市教育委員会生涯学習課 まなびすと係に郵送してください。(〒362-8501 上尾市本町 3-1-1)

おもて面		うら面	
<b>362-8501</b> 往信 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	362-00*** 住所 氏名	<記入例> 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

◎葉書一枚につき1講座1名  
(家族でお申込みの場合も同様)

※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



【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