

平成28年度

第2回水戸市千波市民センター運営審議会

日時:平成29年3月3日(金) 午後1時30分

場所:水戸市千波市民センター 2階 研修室

水戸市千波市民センター

## 次 第

1 開 会

2 委嘱状交付

3 会長挨拶

4 議 題

(1) 平成28年度千波市民センター事業報告について

(2) 平成28年度千波市民センター施設利用状況について

(3) 平成29年度千波市民センター定期講座受講生募集について

(4) その他

5 閉 会

## (1) 平成28年度 千波市民センター事業報告について

### 定期講座(教室・クラブ)

回数	開催期間	内 容	講 師	人 数
10 ～ 42	5月から3月まで (8月は休講)	教 室：幼児ふれあい教室  パン作り  クラブ：男の料理など19クラブ  《合計21講座を開催》	<教室> 川澄直子 先生 加藤一枝 先生 鈴木三智 先生  <クラブ> 羽鳥みよ子先生 共18人	別紙 参照

### いきいき健康クラブ

回数	開催期日	内 容	講 師	人 数
16	4月から3月まで 毎月、第3・5木曜日 10:00～11:30	軽体操やレクリエーション、会話 などを通じた交流と健康づくり。 ※ 対象：65歳以上 (但し、要介護認定を受けていない 方)	保健推進員 千波支部 8人	会員 46

### シルバーリハビリ体操教室

回数	開催期日	内 容	講 師	人 数
20	4月から3月まで 毎月、第1・3月曜日 10:00～11:30	筋力や柔軟性の向上と生活動作 を楽にするため、いつでも、どこ でも、一人でも取り組める体操を 行い、自立した生活維持を目指す。 ※ 対象：65歳以上	水戸市シルバーリ ハビリ体操指導士 の会 東部支部会 10人	会員 43

### 元気アップ・ステップ運動教室

回数	開催期日	内 容	講 師	人 数
41	4月から3月まで 毎月 第1・3・5月曜日 第2・4火曜日 13:00～14:30(自主) 14:30～16:00(継続)	足腰を中心とした筋力トレー ニングとステップ台を使った有酸 素運動。 ※ 対象：65歳以上	水戸市高齢福祉課 運動指導員等 2～3人	自主 グループ 10 継続 クラブ 8

## 寿大学講座

登録者 71 名

回数	開催期日	内 容	講 師	人 数
年4回 開催	6月24日(金) 10:00~11:30	開講式 【講話と実技】 「ブレインジム体験講座」 健康寿命延伸のために、より健康な人生が送られるよう、脳を活性化する簡単な動きを体験。	ブレインジムインストラクター・薬剤師 上田洋一 先生	51
	7月22日(金) 10:00~11:30	【鑑賞】 「こころに響くお話と音楽」 戦争の絵本や家族に関する詩等映像や音楽を交えた語りを鑑賞し、笑いと涙、自分の心と向き合う。	さくら前線おはなしの国 友部貴恵 先生 生田則子 先生	49
	9月14日(水) 10:00~11:30	【健康体操】 「体をほぐして頭すっきり・心すっきり」 椅子に座って簡単な体操をし、リフレッシュする健康法を学ぶ。	レクリエーション・ コーディネーター 友部静江 先生	38
	10月14日(金)	【移動学習】 鹿嶋市：鹿島神宮 千葉県香取市：香取神宮・伊能忠敬記念館・佐原小江戸町並み 東国三社のうち二神宮とその近隣を歴史解説を聞きながら巡る。  閉講式	水戸市高齢福祉 バス利用	42

## 子育て広場

H29.3.1 現在

回数	開催期間	内 容	講 師	人 数
11	4月から3月まで 毎月、第1木曜日 (但し、1月を除く)	子どもの遊び友だちをつくり、育児を通して保護者同士の交流の輪を広げる ※ 対象：乳幼児と保護者	千波女性会による サポート	延べ 103組 183名

## 女性学級

登録者 44名

回数	開催期日	内 容	講 師	人 数
年4回 開催	7月13日(水) 10:00~11:30	開講式 【講話】 「振り込め詐欺等被害防止について」 振り込め詐欺の現状やだまされない防止策などを学ぶ。	茨城県水戸警察署 生活安全課員	25
	9月13日(火) 10:00~11:30	【体験】 「笑いヨガ」 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法を体験する。	水戸笑いヨガクラブ 佐々木俊明先生	28
	12月2日(金) 9:30~11:30	【実習】 「クリスマスリース作り」 ひむろ杉を使ってクリスマスリースを作る。	マミフラワー デザイン講師 近藤佳代子先生 関根 芳子先生	28
	3月1日(水)	【移動学習】 「お雛様めぐりツアー」 雛祭り開催地を散策し、日本の和の文化に触れる。 高萩市：穂積家住宅、市民センター 常陸太田市：鯨ヶ丘商店街 那珂市：曲がり屋、中央公民館  閉講式	市バスを利用	41

## 千波ふれあい学級

回数	開催期日	内 容	講 師	人 数
年2回 開催	10月12日(水) 10:00~11:00	【音楽鑑賞と交通安全講話】 「親子で聞く交通安全」 交通安全や防犯についての寸劇を交えたお話やなじみの曲の生演奏を親子で鑑賞し注意を喚起。	茨城県警察音楽隊	90
	2月9日(木) 10:00~11:00	【おもしろ理科先生】 「静電気の不思議」 静電気発生棒・静電気チェッカーなどを使い、静電気の不思議さを体験。親子で静電気を実際に作り実験も行った。	石 孝弘 先生	72

## 成人学級

回数	開催期日	内 容	講 師	人 数
1	9月16日(金)	<b>【移動学習】</b> 小美玉市:「カゴメ(株)茨城工場」 カゴメの歴史や物作りの取り組み、エコや野菜の重要性を学ぶ。 行方市:「ファーマーズヴィレッジ」 日本初の体験型農業テーマパーク。焼き芋ファクトリーミュージアムを見学。	市バスを利用	42

## 夏休み少年少女教室

回数	開催期日	内 容	講 師	人 数
期間中 2回 開催	7月29日(金) 9:30~11:30	<b>【工作実習】</b> 「笠間焼き教室」粘土を使った手ひねりで、素敵な陶芸作品に仕上げる。 ※ 対象:小学生全学年 (但し、3年生以下は保護者同伴)	笠間焼き窯元 大津晃一先生 大津廣司先生	28
	8月2日(火) 3日(水) 9:30~11:30	<b>【図画実習】</b> 「絵画教室」絵の具やクレヨン・鉛筆を使い、夏休みの課題作品に挑戦。 ※ 対象:小学生全学年	デザインイラストレーター 小瀬琴絵先生	31

## 冬休み少年少女教室

回数	開催期日	内 容	講 師	人 数
期間中 2回 開催	12月27日(火) 9:30~11:30 3・4年生 13:00~15:00 5・6年生	<b>【書道実習】</b> 「少し早めの書初め教室」 小学生の冬休みの課題作品に対応。 ※ 対象:小学校3~6年生	書道クラブ 高橋 司先生 岡崎千鶴子先生	37
	12月下旬	<b>【工作実習】</b> 実施せず (書道教室の時期と重なり、日程的に困難だった為)	おもしろ理科先生	

## 歴史講座

回数	開催期日	内 容	講 師	人 数
1	1月28日(土) 10:00~11:00	『郷土かるた』から見る 水戸の歴史 1 古来の水戸 2 古代~中世 3 近世(江戸時代) 4 近代~水戸市の誕生, 今後 「郷土かるた」を基に水戸・千波 の歴史を解説。 ※ 対象: 小学校4年生以上	歴史文化財課職員 藤尾 隆志 氏 (いきいき出前講座)	28

## 食育講座

回数	開催期日	内 容	講 師	人 数
1	2月4日(土) 9:30~12:30	【バレンタイン親子クッキング】 「茨城野菜を使って, バレンタインのおやつを作ろう!」 バレンタインケーキとフルーツ サンドを茨城県産の食材を使い 小学生が保護者と作る。 ※ 対象: 小学校3年~6年生と その保護者	日本食育インストラ クター クッキングスクール ネモト 石澤 宏依 先生	大人 5名 子ども8名

## 普通救命講習会

回数	開催期日	内 容	講 師	予定人数
1	3月7日(火) 13:30~16:30	【3時間コース実習】 ・成人を対象とした心肺蘇生 ・AEDの操作要領 ・止血法等 ※ 対象: 定期講座受講生	水戸地区救急 普及協会指導員	20

別紙

## 平成28年度 千波市民センター定期講座受講内訳

《 教室 》 平成28年5月～平成29年3月(8月休講) 平成29年3月1日現在

教室名	開催日	時間	在籍数	講師名
幼児ふれあい	第2・4(木)	10:00～12:00	17組 34人	川澄直子先生 加藤一枝先生
パン作り	第1(月)	9:30～13:00	15	鈴木三智先生

《 クラブ 》 自主運営

教室名	開催日	時間	在籍数	講師名
ペン習字	第1・3(月)	13:30～15:30	18	長山素龍先生
生花(小原流)	第2・4(月)	10:00～12:00	17	赤津恵美子先生
レザークラフト	第2・4(月)	13:00～15:00	11	奥田富子先生
太極拳	第1・2・3(月)	19:00～21:00	10	星野明先生
コーラス	第1・3(火)	10:00～12:00	21	緑川弘子 増淵亜依先生
英会話	第1・3(火)	13:00～14:30	20	セファ・ケスキン先生
書道	第2・4(火)	10:00～12:00	10	高橋司先生
歌謡	第1・3(水)	19:00～21:00	32	上杉京子先生
卓球Ⅱ	毎週(水)	13:00～15:00	14	大庭京子先生
菓子づくりA	第2(水)	9:30～12:00	13	塚原秩子先生
琴(山田流)	第2・4(水)	13:00～15:00	7	井坂郁子先生
菓子づくりB	第2(木)	9:30～12:00	12	塚原秩子先生
絵手紙	第2・4(木)	13:00～15:00	14	鯨和子先生
骨盤矯正ストレッチ	第1・3(木)	13:30～14:30	10	加藤一枝先生
卓球Ⅰ	毎週(木)	13:00～15:00	23	深谷久子先生
ヨガ	毎週(金)	10:00～12:00	30	小林恵美子先生
ピラティスA	第2・4(金)	14:00～15:00	20	岡田典子先生
ピラティスB		15:30～16:30	21	
男の料理	第4(土)	10:00～12:00	19	羽鳥みよ子先生

2教室 49名

19クラブ 322名

※合計 21講座 371名



## 千波地区の主な実施事業等

- ・千波学区お父さんソフトボール 6月5日(日) 元石川市民運動場 39名  
3チーム参加によるリーグ戦を実施
- ・千波地区生涯学習視察研修 7月6日(水) 長野県方面 45名  
上田城, 真田氏歴史館, 旧軽井沢
- ・千波学区ママさんバレーボール 7月8日(金) 千波中学校体育館 36名  
3チーム参加によるリーグ戦を実施
- ・童謡を唄う会～皆で歌いましょう 8月20日(土) 千波市民センター 50名  
唱歌・童謡・アニメソング等の合唱
- ・第40回南部ブロック球技大会 8月28日(日) 笠原中学校  
男子: ソフトボール 6チーム参加  
女子: バレーボール 6チーム参加
- ・千波地区ソフトバレーボール大会 9月10日(土) 千波中学校体育館 40名  
8チーム参加によるブロックリーグ戦を実施
- ・千波学区敬老会 9月24日(土) 県民文化センター小ホール  
招待者 1,634名(75歳以上)  
出席者 461名(うち代理出席者207名)
- ・千波地区市民運動会 10月9日(日) 千波中学校校庭  
雨天の為, 開会式後, 閉会式2, 417名参加
- ・桜川水系クリーン作戦 11月5日(土) 逆川緑地(本郷橋～新米沢橋)  
両岸1.4km 40名参加
- ・「千波かるた」かるた取り大会 11月5日(土) 千波市民センター 35名
- ・千波地区三世代交流歩く会 11月13日(日) 行程約7.0km 80名  
市民センター ⇒ 逆川緑地遊歩道 ⇒ 千波湖南岸 ⇒ 黄門像前 ⇒ 偕楽園散策 ⇒ 四季の道 ⇒ 黄門像前
- ・千波地区合同防災訓練 11月15日(火) 千波小学校校庭 169名  
地域住民と小学校児童の合同訓練(第2支部)

- ・千波地区ゲートボール大会      11月20日(日) 上本郷第2子ども広場  
6チーム参加によるリーグ戦を実施 27名
- ・千波地区クリーン作戦      12月18日(日) 地区内幹線道路のゴミ収集  
35名参加  
(集積所: 市民センター22名, 上本郷子ども広場13名)
- ・第30回千波郷土かるた大会      1月14日(土) 千波小学校体育館      70名  
Aブロック(1年~3年生)      10チーム  
Bブロック(4年~6年生)      12チーム  
ブロック別トーナメント戦
- ・第35回千波ふれあいまつり      11月25日(金)~27日(日)千波市民センター  
作品展示会・芸能発表会・バザー・模擬店等  
(1日目約200名うち展示のみ163名,2日目約1,000名うち展示619名,シートベルト体験112名,  
3日目約1500名うち芸能発表者約250名,子ども免許証70名,バルーン35名) 計約2700名

## (2) 平成28年度千波市民センター施設利用状況について

市民センター利用状況(平成28年4月～平成29年2月)

区分 月	市民センター		社 教 団 体		市		そ の 他		合 計	
	回数	人 数	回数	人 数	回数	人 数	回数	人 数	回数	人 数
4	0	0	19	407	2	71	90	1,234	111	1,712
5	41	625	15	419	2	48	69	708	127	1,800
6	49	766	22	487	2	73	64	740	137	2,066
7	51	781	22	470	4	119	60	663	137	2,033
8	3	86	12	248	1	40	70	720	86	1,094
9	45	724	15	286	2	75	65	570	127	1,655
10	46	666	17	278	2	44	62	666	127	1,654
11	42	3296	11	271	1	34	60	612	114	4,213
12	45	626	17	463	1	38	59	624	122	1,751
1	44	615	19	272	2	40	57	634	122	1,561
2	44	582	15	200	1	38	68	643	128	1,463
3	/		/		/		/		/	
計	410	8,767	184	3,801	20	620	724	7,814	1338	21,002

図書コーナー利用状況(平成28年4月～平成29年2月) 別紙参照

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
利用人数	18	22	42	32	34	21	22	15	17	22	19	/	264
貸出冊数	63	86	226	180	162	100	126	65	70	94	89	/	1,261

## 別紙

## 図書の貸出

H29.2.28 現在

	H27貸出冊数	人数	H28貸出冊数	人数
4月	80冊	21人	63冊	18人
5月	40冊	11人	86冊	22人
6月	76冊	19人	226冊	42人
7月	81冊	18人	180冊	32人
8月	72冊	17人	162冊	34人
9月	57冊	16人	100冊	21人
10月	40冊	14人	126冊	22人
11月	25冊	10人	65冊	15人
12月	45冊	11人	70冊	17人
1月	10冊	3人	94冊	22人
2月	19冊	7人	89冊	19人
3月	5冊	16人		
合計	550冊	163人	1,261冊	264人

千波市民センター図書室所蔵数

H27年度 一般書 1227冊 児童書(紙芝居含) 1442冊 計 2669冊

H28年度 入れ替え 5/26 中央へ戻し 121冊 受入れ 175冊

一般書 1204冊 児童書(紙芝居含) 1519冊 計 2723冊

## 2 生涯学習活動の推進

### (1) 学習機会の充実

生涯学習活動の拠点施設である市民センターにおいては、「個人の要望」する学習による生きがいつくりを進めるとともに、家庭教育への支援や青少年の健全育成、少子高齢化への対応などの「社会の要請」に応じた、現代的課題を取り扱った学習機会の提供に努める。

また、内原中央公民館や各市民センターの一般教養講座・教室・クラブ等、みと好文カレッジの事業を総称した『みと弘道館大学』が市民に親しまれ、生涯学習が市民のライフスタイルに定着し生涯にわたって学び続けることができるような学習機会の提供に努める。

#### (ア) 市民ニーズを捉えた学習機会の提供

市民の学習ニーズを把握し、健康で生きがいのある充実した人生を送ることができるよう、生涯学習のきっかけづくりを図るとともに、それぞれの世代に合った学習機会の提供に努める。

#### (イ) 現代的課題を取り扱った講座の開催

変化の激しい社会情勢に対応していくために、成人学級、高齢者学級等の講座に現代的課題を取り扱ったテーマを組み入れるなどの手法により、地域課題を主体的に捉える学習機会の充実に努める。

また、事業実践集を活用しながら、地域団体と市民センターが一体となった協働事業を積極的に展開するよう努める。

#### (ウ) 家庭教育学級（ふれあい学級）等の開催

家庭は、子どもが基本的な生活習慣、生活能力、人に対する信頼感、豊かな情操、思いやりや善悪の判断、自立心や自制心、社会的なマナーなどを身につける上で重要な役割がある。

これまでのふれあい学級の内容に加え、未就園児や小学校低学年を中心とする家庭教育の支援を強化し、家庭が本来果たすべき役割を見つめ直し、親の役割、子どもの心の理解、躰など家庭での教育について考え、学び合う家庭教育学級等を開催する。

さらに、茨城県教育委員会が作成発行している「家庭教育ブック」等を活用し、小学校との共催により、就学時健康診断や入学説明会などの機会を捉えた家庭教育講演会を開催し、家庭教育力向上に努める。

### (2) 学習の成果を活かす環境づくり

生涯学習の成果がボランティア活動や地域づくりに活かせるよう支援し、地域内の人材の発掘・育成を行うとともに、地域の活性化や特色あるまちづくりにつながっていくよう環境づくりに努める。

#### (ア) 地域資源の活用推進

市内には、歴史的な資産や史跡をはじめ博物館、歴史館などの文化施設、学校や大学などの物的資源やそれぞれの施設に所属する職員などの人的資源があり、豊かな地域資源に恵まれている。このような地域にある資源を活用した事業を開催するとともに、生涯学習の振興に取り組む機関や団体との連携を図りながら、地域資源の有効活用に努める。

#### (イ) 学習活動の成果を発表する場の創出

市民センターを会場に開催している講座の展示会や発表会など、学習の成果を発表する場を創出することにより、学習者同士や参加者との交流を拡大させ、新たなネットワーク構築に努める。

(ウ) 学習の成果を地域活動に活かす仕組みづくり

生涯学習の成果をボランティア活動や地域活動に活かすことが、地域の活性化に大いに役立つものと期待されている。市民センターで学んだ市民が、その成果を地域コミュニティ活動につながるよう人材の育成と活用に努める。

(エ) 事業評価に基づく事業の推進

市民センターの講座や事業に参加した市民が日常生活の中で、学習の成果をどのように活かし、また、地域の中で、どれだけ活動に関わっているのかなど、事業の成果を検証することが求められている。

市民センターにおいては、実施した講座や事業について自己評価を行うとともに、自己評価をもとに、運営審議会等第三者機関による検証を行い、効果的な事業運営に努める。

**(3) 学校、家庭、地域の連携の強化**

学校、家庭、地域が目標や課題を共有し、それぞれが連携して対応策について取り組めるシステムを構築し、地域社会全体の教育力の向上に努める。

市民センターにおいては、それぞれをつなぎ結ぶ地域拠点施設としての機能を十分発揮する。

(ア) 次代を担う子どもたちの「生きる力」を育む

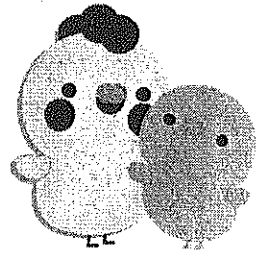
学校、家庭、地域が相互に連携を図りながら、様々な形で異年齢集団との交流や大人と接する事業など、子どもたちが直接体験する場を提供し、社会全体で次代を担う子どもたちの「生きる力」を育む活動の推進に努める。

(イ) 社会全体で支える家庭教育

子どもたちが健全に成長していくためには、良好な家庭環境や社会環境を整える必要がある。そのために、家庭の教育力の向上だけでなく、学校、家庭、地域が一体となって子どもたちの成長を温かく見守りながら、家庭教育を社会全体で支える仕組みづくりに努める。

# 定期講座受講生募集

- ★ 申込期間 平成29年4月4日(火)～平成29年4月11日(火) (日曜は除く)  
 受付時間 平日 9:00～16:00 土曜日 9:00～12:00
- ★ 申込方法 千波市民センター窓口で申し込み用紙にご記入下さい。(先着順)  
 ※ 電話でのお申し込みは、お受けできません。
- ★ 会 費 開講日に各講座会計担当の方へ納入してください。  
 材料費・教材費は、別途負担となります。  
 原則として、返金はいたしません。  
 参加人数により、会費に変更が生じることがあります。
- ★ その他 募集定員になり次第締め切ります。定員に満たない場合は、中止になることもあります。  
 各クラブの日程は、祝日や市民センター行事等により変更になる場合があります。

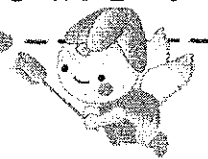


※ 駐車場が狭いので、できるだけ徒歩や自転車でのご参加にご協力ください。

## 各種証明書交付のご案内

戸籍・住民票・印鑑証明・市県民税・納税・固定資産税等の証明書の発行をしております。

- ★各証明書交付申請には、身分証明書の提示が必要となります。
- ・1点でよいもの…個人番号カード、運転免許証、パスポート、住基カードなど
- ・2点必要なもの…健康保険証、年金手帳、預金通帳、キャッシュカード、学生証など
- ★代理人申請の場合、委任状が必要になることがあります。
- ★受付時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15 (但し、土・日・祝日・年末年始を除く)



## 子育て広場 主催 千波地区女性会

子育て中の親子が気軽に集まり、交流できる遊びの場を開放しています。

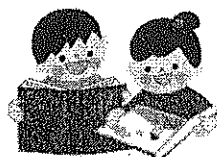
- ★対象：未就学児と保護者
- ★毎月第1・3金曜日 10:00～11:30

※ 祝日の場合は休みとなります。  
 ぜひ遊びに来てください♪♪



## 図書貸出しのご案内

一般図書・児童図書の貸出しをしています。  
 利用時間：月～金曜日 8:30～17:15  
 土曜日 8:30～12:30  
 (日祝祭日・年末年始は休み)  
 1人10冊まで(15日間)



お問い合わせ先 水戸市千波市民センター 電話 029-243-3174

裏面も御覧ください



## 【教室】新規募集

平成29年5月～平成30年3月まで（8月は休講）

曜日	週	教室	時間	会費	募集 人数	講師名	開講日	備考
木	第2 第4	幼児ふれあい	10:00～12:00	前期・後期 各 5,000円	30組	川澄 直子 加藤 一枝	5月11日	1歳半位からの未就園児と保護者対象です。 親子あそび、リトミック、製作、紙芝居等楽しいことがいっぱい！

## 【クラブ】自主運営（欠員のみ募集）

平成29年5月～平成30年3月まで（8月は休講）

曜日	週	クラブ	時間	年会費	募集 人数	講師名	開講日	備考
月	第1 第3	ペン習字	13:30～15:30	8,000円	5名	長山 素龍	5月1日	ペン習字の基本から実用小筆の使い方まで
	第1 第2 第3	太極拳	19:00～21:00	13,000円	10名	星野 明	5月8日	しなやかに、健康に！
	第2 第4	生花(小原流)	10:00～12:00	9,000円	4名	赤津 恵美子	5月8日	生花・アレンジ花
	第2 第4	レザークラフト	13:00～15:00	12,000円	4名	奥田 富子	5月8日	初心者でも大丈夫♪ 各自作りたいものを!!
	第1	パン作り	9:30～13:00	前期・後期 各 5,000円 (材料費込)	9名	鈴木 三智	5月8日	手作りパンを一緒に作りましょう♪
火	第1 第3	コーラス	10:00～12:00	月額1,250円	9名	緑川 弘子	5月2日	コーラスの練習、水戸市合唱祭等に参加
	第1 第3	英会話	13:00～14:30	10,000円	1名	セファ・ケスキ	5月2日	身近な会話を英語で話してみよう
	第2 第4	書道	10:00～12:00	10,000円	10名	高橋 司	5月9日	初心者の方も楽しく習えます
水	毎週	卓球Ⅱ	13:00～15:00	12,000円	6名	大庭 京子	5月10日	楽しく卓球の練習をしましょう
	第1 第3	歌謡	19:00～21:00	8,000円	5名	上杉 京子	5月10日	先生の丁寧な指導のもと、楽しみながら演歌のレッスン！
	第2	菓子づくりA	9:30～12:30	5,000円 (材料費別)	5名	塚原 秩子	5月10日	お菓子作りを楽しく学びます
	第2 第4	琴(山田流)	13:00～15:00	月額2,000円	5名	井坂 郁子	5月10日	初歩から指導、古典から童謡まで
木	毎週	卓球Ⅰ	13:00～15:00	8,000円	3名	深谷 久子	5月11日	基礎から練習します
	第2	菓子づくりB	9:30～12:30	5,000円 (材料費別)	7名	塚原 秩子	5月11日	お菓子作りを楽しく学びます
	第1 第3	美骨 ストレッチ	13:30～14:30	10,000円 (教材費別)	8名	加藤 一枝	5月18日	美容と健康の秘訣は骨盤から♪ 簡単なバンド調整法で、カラダのバランスを整えます
	第2 第4	絵手紙	13:00～15:00	10,000円	7名	鯨 和子	5月11日	顔彩で楽しく絵手紙を作成しましょう
金	毎週	ヨ一ガ	10:00～12:00	14,000円	4名	小林 恵美子	5月12日	心身ともに健やかに！ (月2回希望の方は、7000円)
	第2 第4	ピラティスA ピラティスB	14:00～15:00 15:30～16:30	7,000円	3名 1名	岡田 典子	5月12日	体の深部の筋肉や骨盤周辺を鍛え、内臓の動きを活発にし、新陳代謝を高め、肩こり・腰痛・便秘を解消するエクササイズ！
土	第4	男の料理	10:00～12:00	16,000円 (材料費込)	3名	羽鳥 みよ子	5月27日	料理の楽しさを一緒に♪

※募集人数になり次第締め切ります。

※会費は各講座の開講日に会計担当の方に納入してください。

※参加人数により、会費に変更が生じることがあります。