

教室 7 イタリアンレザー～手縫いの鞆作り～

講師 ランドリシナ・ダニエ先生 定員 12人
 会場 いちのみや桃の里ふれあい文化館 教材費 5,000円
 日時 11月13日・20日・27日、12月11日・18日
 (各火曜日) 午後2時～3時30分

上質なイタリアンレザーで手縫いの鞆を作ります。型紙作りから仕上げまで一から学びます。職人技の素晴らしさを実感しながら自分で作る楽しさを体験してみませんか(鞆サイズ約17cm×15cm、マチ6cm)。

教室 8 羊毛フェルト教室

講師 矢川まゆみ先生 定員 15人
 会場 いちのみや桃の里ふれあい文化館 教材費 3,000円
 日時 11月28日、12月5日・12日(各水曜日)
 午前10時～11時30分

温かみのある羊毛フェルトを使って、アクセサリ(ネックレスやピアスなど)と来年の干支の置物を作ります。初めてでもかわいく作れます。※一宮支所に作品展示あり。

教室 9 食べる宝石フィンガーフード講座

講師 梅木幸恵先生 定員 20人
 会場 いちのみや桃の里ふれあい文化館 教材費 5,000円
 日時 平成31年2月8日・22日、3月22日・29日
 (各金曜日) 午前10時～正午

フィンガーフードとは手で摘んで食べられる料理のことで、見た目の美しさから食べる宝石と呼ばれています。作り方や組み立て方を学びながら各回テーマに沿って5品作ります。日本フィンガーフード協会認定講師が指導します。

教室 10 タイ式ヨガ「ルーシーダットン教室」

講師 半田美恵子先生 定員 30人
 会場 八代総合会館 教材費 500円
 日時 11月13日・20日、12月11日・18日、平成31年
 1月22日・29日(各火曜日) 午前10時～11時30分

ルーシーダットンは、タイに伝わる伝統的な仙人の動きをまねる運動です。体を「伸ばす」「ひねる」といった基本的な動作によって、全身をストレッチすることができます。独自の呼吸法でポーズをとることから「タイ式ヨガ」ともいわれています。

教室 11 脂肪燃焼プログラム

講師 半田美恵子先生 定員 80人
 会場 御坂体育館 教材費 500円
 日時 11月1日・8日・15日・29日、12月13日・20日、平成31年1月
 17日・24日・31日、2月14日・21日、3月7日・14日
 (各木曜日) 午前10時～11時30分

運動によるカロリー消費と、脂肪燃焼しやすい体づくりの両面を行う講座です。エアロビックダンスや筋力トレーニング、ストレッチを効果的に行い、音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼を目指します。

教室 12 ストリートダンス入門

講師 TOMOYA先生 定員 15人
 会場 スコレーセンター 教材費 500円
 日時 平成31年1月13日・20日・27日、2月3日・10日
 (各日曜日) 午後2時～3時

ストリートダンスはアフリカンアメリカンミュージックの影響で生まれたダンスで、特有のリズムを取りながら踊ります。基礎体力や集中力、リズム感のアップが期待できます。

教室 1 初心者アルトリコーダー教室

講師 滝本はる美先生 定員 10人
 会場 春日居あぐり情報ステーション 教材費 3,500円
 日時 11月8日・22日・29日、12月6日・20日
 (各木曜日) 午前10時～11時30分

奥は深いが親近感があるリコーダーです。温かくぬくもりのあるリコーダーの響きを楽しみましょう。学校で扱うのはソプラノリコーダーですが、アルトリコーダーでの練習になります。

教室 2 ダンスエクササイズ&アースヨガ

講師 Mai先生 定員 20人
 会場 春日居あぐり情報ステーション 教材費 1,000円
 日時 11月1日・8日・15日・22日・29日(各木曜日)
 午後7時30分～9時

最初の30分はアースヨガで体をほぐしていきます。メインのダンスエクササイズは J-POP や懐かしのディスコソング、洋楽ヒットチャートの曲に合わせて有酸素運動で楽しく気持ちのよい汗をかきましょう。

教室 3 初めての木版画

講師 島津久美子先生 定員 10人
 会場 春日居あぐり情報ステーション 教材費 1,800円
 日時 11月7日・21日・28日、12月5日・12日
 (各水曜日) 午後1時30分～3時

彫刻刀を使い版を彫り2色刷り(あるいは3色)版画を作ります。年賀状用の大きさにして作品としても年賀状用としても活用できます。※春日居あぐり情報ステーションに作品展示あり。

教室 4 温故知新 その三 すてきに「花ふきん」

講師 竹下真知子先生 定員 12人
 会場 八代総合会館 教材費 2,000円
 日時 平成31年1月9日・23日、2月6日・20日、3月6日
 (各水曜日) 午後1時30分～3時

日本に古来からある刺し子を応用した、誰にでもできる懐かしくも新鮮な布巾を作ります。白いさらしにカラフルな糸で色々な模様を描き出していきます。※八代総合会館に作品展示あり。

教室 5 おとめ手芸部「リボンで飾るスイートな小物」

講師 竹内まさみ先生 定員 12人
 会場 八代総合会館 教材費 2,500円
 日時 平成31年1月16日・23日・30日、2月6日・13日
 (各水曜日) 午前10時～11時30分

今話題の「おしゃれなリボン結び」を覚え、ありふれた小物を自分だけのスイートな小物に変身させます。プレゼントにも最適です。※八代総合会館に作品展示あり。

教室 6 体を整えて快適生活「ストレッチポールエクササイズ」

講師 望月純子先生 定員 15人
 会場 八代総合会館 教材費 2,000円
 日時 11月7日・14日・21日・28日、12月5日
 (各水曜日) 午後7時～8時30分

ストレッチポールを使い、リンパを流し、筋肉の凝りをほぐします。体を本来あるべき姿に戻すことが何より健康につながり、心地よい睡眠や無理のない生活のリズムを得られます。

受講者募集

平成30年度「笛吹市民講座」後期講座の申し込みが始まります

- ▶募集期間 9月3日(月)～12日(水) 午前9時～午後5時
- ▶申し込み 規定の申込書に記入して、持参、FAX、Eメール、郵送のいずれかで
- ※必ず「教室番号」と「教室名」を明記してください。
- FAXの場合 FAX 055(261)3340
- Eメールの場合 申込書を市ホームページからダウンロードし、Eメールに添付 shogaigakusyuu@city.fuefuki.lg.jp ※送信後電話にて確認をお願いします。
- 持参の場合 生涯学習課、スコレーセンター、御坂・一宮・芦川支所、八代・境川総合会館、春日居あぐり情報ステーション
- ※申込書は、上記のほか、市内各図書館窓口などにも備えています。また、このページのコピーも利用できます。
- 郵送・問合せ先 〒406-0031 笛吹市石和町市部809-1 (市役所市民窓口館) 笛吹市教育委員会 生涯学習課 生涯学習担当 ☎055(261)3339
- ▶その他
- 応募者が定員を超えた場合は、抽選で受講者を決定します。その際は、市民が優先となります(初心者などを優先する場合があります)。
- 受講が決定した方、または抽選に外れてしまった方には、講座受講者決定通知書、または落選通知書を送付しますので必ず内容をご確認ください。
- 材料費・入場料などが必要な場合は、先に講座受講者決定通知書でお知らせする銀行口座へ振り込んでください。
- 希望者が一定の数に達しない場合などには、講座を取りやめることもあります。
- お子さんの受講およびお子さん連れの参加はできません。
- 市ホームページ・各支所などに講座作品の写真が掲載されています(教室番号4、5、7、8、13、17、19、22)。
- ※市民講座の内容は、初心者を対象としています。引き続き受講を希望される場合や、もう少し高いレベルの講座を受講したい場合などは、自主(任意)グループを結成することで、学習を継続することもできます。詳しくは、各講座担当の生涯学習コーディネーターにご相談ください。

きりとり

平成30年度 「笛吹市民講座」後期受講申込書(コピーしてお使いください)

〒		住所	
電話番号	日中連絡が取れる番号	生年月日	大・昭・平 年 月 日 男・女
フリガナ			
申込者氏名			
希望する教室番号	教室名	希望する教室番号	教室名

※はつきり記入してください。 ※日程・時間などを確認の上、必ず参加できる講座に申し込みをしてください。

教室 **28** 初心者体験スクエアダンス教室

講師 御坂町文化協会スクエアダンス部員 定員 10人
 会場 御坂農村環境改善センター 教材費 無料
 日時 11月6日・13日・20日・27日、12月4日
 (各火曜日) 午後7時～9時

音楽に合わせてウォーク。踊って笑い間違っは笑い楽しいふれあいの場です。

教室 **29** 初心者大正琴教室

講師 御坂町文化協会大正琴部員 定員 10人
 会場 御坂農村環境改善センター 教材費 無料
 日時 平成31年3月6日・13日・20日・27日(各水曜日)
 午後1時～2時

気軽に始めてみませんか。すぐに美しい音色を楽しめます。両手を使うので、認知症予防にもなります。

教室 **30** 初心者楽しく歌いましょう!

講師 一宮町文化協会コーラス部員 定員 20人
 会場 一宮支所 教材費 無料
 日時 平成31年1月23日・30日、2月6日・13日・20日
 (各水曜日) 午後7時30分～9時30分

ストレス解消に、新しい趣味に仲間とともに楽しく歌を歌ってみませんか。

教室 **31** 初心者陶芸教室

講師 八代町文化協会陶芸部員 定員 15人
 会場 若彦路ふれあいセンター裏陶芸室 教材費 1,500円
 日時 平成31年2月5日(火)・6日(水)・19日(火)・
 26日(火) 午前9時30分～11時

陶芸をやってみたい初心者の方、自作のカップや茶碗、皿などを作ってみませんか。陶芸部員の指導で仕上げていきます。

教室 **23** クリスマスライトを作りますよ!(夜の部)

講師 生原きみほ先生 定員 10人
 会場 スコレーセンター 教材費 3,500円
 日時 11月27日(火) 午後7時～9時

クリスマスツリー型のくるくるライトの作成をします。季節を感じる灯りを作り、自宅に飾ってみませんか。
 ※スコレーセンターに作品展示あり。

教室 **24** 坐禅体験をしてみませんか?(昼の部)

講師 内藤睦雄 師 定員 10人
 会場 醫王山 樂音寺 教材費 無料
 日時 11月29日、12月13日(各木曜日)
 午前9時30分～11時

普段なかなか触れる機会のない坐禅を体験し、心を落ち着かせてみませんか。

教室 **25** 坐禅体験をしてみませんか?(夜の部)

講師 内藤睦雄 師 定員 10人
 会場 醫王山 樂音寺 教材費 無料
 日時 11月13日、12月11日(各火曜日)
 午後7時～8時30分

普段なかなか触れる機会のない坐禅を体験し、心を落ち着かせてみませんか。

教室 **26** 初心者ギター・マンドリン教室

講師 石和町文化協会マンドリン部員 定員 20人
 会場 スコレーセンター 教材費 500円
 日時 平成31年1月31日、2月7日・14日・21日・28日
 (各木曜日) 午後7時30分～9時30分

ギター・マンドリンの初心者の方を中心に指導者とマンドリンクラブ員が分かりやすく親切に指導します。ギターとマンドリングループに分かれ5回で簡単な曲が演奏できるようになります。※楽器のレンタルあり。

教室 **27** 初心者茶の湯を体験しましょう

講師 石和町文化協会茶道部員 定員 10人
 会場 スコレーセンター 教材費 1,500円
 日時 11月2日・9日・30日、12月7日・14日
 (各金曜日) 午後1時15分～2時45分

茶道を通じて「立ち居振る舞い」や「お客様へのおもてなしの心」を学び自己を磨き、日常生活に役立てましょう。

教室 **18** 体を元気にするスムージー教室

講師 加藤香織先生 定員 16人
 会場 御坂農村環境改善センター 教材費 2,000円
 日時 11月15日・22日・29日、12月6日・13日
 (各木曜日) 午後2時～3時30分

病気に負けない体の免疫力アップには、スムージーの習慣化が効果的です。材料は葉野菜と果物、お水だけ。簡単に作れて、栄養満点です。季節に合わせたレシピと作り方を一緒に学び、おいしくいただきます。

教室 **19** ポーセラーツで和のミニ二段重&豆皿作り

講師 皆吉 泉先生 定員 10人
 会場 学びの杜みさか 教材費 3,000円
 日時 平成31年2月2日・9日・16日・23日(各土曜日)
 午前10時～11時30分

真っ白な陶器に和柄の転写シートを切り貼りし、専用の絵の具で色付けをします。円形の二段のミニ重ね器とかわいい豆皿を自由に彩りましょう。絵に自信がない方でも、簡単に作品が作れます。※御坂支所に作品展示あり。

教室 **20** 整理収納セミナー

講師 松本美枝先生 定員 20人
 会場 学びの杜みさか 教材費 1,000円
 日時 11月12日・19日・26日、12月3日・10日
 (各月曜日) 午前10時～11時30分

年末の大掃除という大イベントであるキッチンやクローゼット、押し入れ等の掃除など、効率的に整理収納をするための技を学びましょう。

教室 **21** タイ文化を極めてみませんか

講師 井原ラニー先生 定員 25人
 会場 スコレーセンター 教材費 1,000円
 日時 11月17日、12月15日、平成31年1月19日
 (各土曜日) 午前10時～11時30分

微笑みの国とも呼ばれているタイ王国。料理などでご存じの方もいるかと思いますが。この機会にタイの文化についても学んでみませんか。

教室 **22** クリスマスライトを作りますよ!(昼の部)

講師 生原きみほ先生 定員 10人
 会場 スコレーセンター 教材費 3,500円
 日時 11月27日(火) 午後2時～4時

クリスマスツリー型のくるくるライトの作成をします。季節を感じる灯りを作り、自宅に飾ってみませんか。
 ※スコレーセンターに作品展示あり。

教室 **13** クラフトバンドを使って生活で使える雑貨作り

講師 河西優子先生 定員 15人
 会場 スコレーパリオ 教材費 2,500円
 日時 11月15日・22日・29日、12月6日・13日
 (各木曜日) 午後1時30分～3時30分

クラフトバンドを使って基本のミニバスケットとBOXティッシュケース、卓上ゴミ箱(筒型)、オーナメント、ミニリースなどの製作や希望のサイズのカゴを作る計算の方法をレッスンします。※スコレーセンターに作品展示あり。

教室 **14** 歯科衛生士と学ぶお口ケア&歯科相談

講師 高見澤亜衣先生 定員 10人
 会場 スコレーセンター 教材費 1,500円
 日時 11月2日、12月14日、平成31年1月11日、
 2月1日、3月1日(各金曜日) 午後2時～3時30分

お口から健康につながる歯科衛生士による体験型講座です。かむ力や舌の話、楽チン虫歯ケアで自分を楽しく学びます。

教室 **15** さわってみましょう♪アイパッド

講師 丸山智子先生 定員 14人
 会場 境川総合会館 教材費 1,000円
 日時 平成31年1月22日・29日、2月5日・12日
 (各火曜日) 午前10時～11時30分

初心者向けのアイパッド教室です。基本操作から写真の撮り方、インターネットや脳トレゲームなどを楽しみながら行います。指を使って脳の活性化にもつながります。

教室 **16** ～食卓を彩る～飾り巻きずし教室

講師 廣瀬弘美先生 定員 16人
 会場 境川坊ヶ峯ふれあいセンター 教材費 2,000円
 日時 12月15日、平成31年1月19日(各土曜日)
 午前10時～11時30分

見て楽しい、食べておいしい飾り巻きずしを作ってみませんか。ハーフサイズで作りやすく初心者の方も安心。お花・お雛様の飾り巻きずしを作ります。

教室 **17** 簡単! 手縫いで小物入れ

講師 森本貴代美先生 定員 14人
 会場 境川総合会館 教材費 2,000円
 日時 平成31年1月23日・30日、2月6日・13日・20日
 (各水曜日) 午前10時～11時30分

ちくちく直線縫いで初心者にも手軽にできる便利な小物作りの講座です。あずま袋やバネポーチ、キャラメルポーチを作ります。基本を覚えて自分でも作れるようになります。
 ※境川総合会館に作品展示あり。