

教室15 湯の奥金山博物館見学と砂金採り体験

講師 甲斐黄金村・湯の奥金山博物館 職員 会場 甲斐黄金村湯の奥金山博物館 開催 6月9日(火)1回完結
 時間 午後1時30分～3時※集合時間午後0時20分
 定員 20人 教材費 1,400円

甲州金の歴史を伝える金山博物館を見学して、かつての採掘の様子や金にまつわる文化を学びます。見学あとは、本物の砂金を採る体験にも挑戦しましょう!会場には、スコレーパリオ駐車場へ集合の上、市有バスで向かいます。

教室16 身体の疲労や痛みを軽減させよう～基本姿勢の見直し～

講師 山下 綾太 会場 働く婦人の家
 開催 7月1・15・22日(各水曜日)3回連続
 時間 午前10時～11時30分
 定員 20人 教材費 無料

日常生活で使うべき筋肉の部位、基本姿勢、自宅できるセルフケアを理学療法士から座学と実践を通して学びます。基本姿勢を改善することで、筋肉を強化し、身体の疲労や痛みを軽減させましょう。

教室17 初心者向け上手な写真の撮り方

講師 赤沢 正三 会場 スコレーパリオ
 開催 7月4・11日(各土曜日)2回連続 時間 午前9時30分～11時30分 定員 10人 教材費 1,000円

1回目は、カメラの基本的な操作方法と露出について、2回目は構図について学習します。いずれも講師からの指導を基に、実際に写真を撮って学ぶ実践的な講座です。素敵な写真を撮ってみませんか。写真を始めたばかりの方、これから始めたいと考えている方にとつたりの講座です。
 ※カメラ(スマートフォン不可)を持参してください

教室18 健玉～けん玉をすることで健康になる～

講師 山中 健太郎 会場 あぐり情報ステーション
 開催 7月5・12・19日(各日曜日)3回連続
 時間 午前10時～11時30分
 定員 20人 教材費 無料

けん玉と健康を交えた講座です。講師全員が作業療法士で、けん玉を活かしながら健康促進につなげていきます。老若男女問わず、初心者にも丁寧に指導しますので是非けん玉にチャレンジしてください。最後にはけん玉の検定も予定しています。脳も身体もけん玉で活性化しましょう。 ※けん玉は持参不要です

教室19 coffeeの美味しい淹れ方

講師 桑原 尚輝 会場 スコレーセンター
 開催 7月8・15日(各水曜日)2回連続
 時間 午後6時30分～8時 定員 15人 教材費 2,000円

コーヒー豆の産地や精製方法(生豆の処理の仕方)による個性や味の違いを知り、その上での自分の好みを見つける講座です。自宅でのコーヒー抽出に活かせる美味しいコーヒーの淹れ方について実践を通して学びます。

教室20 大人のためのヨーロッパ音楽講座シリーズ～音楽と人物編～

講師 小澤 美鈴 会場 あぐり情報ステーション
 開催 8月22日・9月12・26日・10月10・31日(各土曜日)5回連続 時間 午後1時30分～3時
 定員 20人 教材費 1,000円

クラシック音楽の本場・ヨーロッパの名曲や人物、音楽家たちを、その背景にある人物像や時代の物語とともに紹介する講座です。単なる音楽鑑賞にとどまらず、対象となる音楽家の人生や文化的背景を知ることによって音楽への理解と感動をより深めることができるでしょう。

教室9 バラの話とバラを使った化粧水作り

講師 後藤 みどり 会場 ROSA MAISON(ロザ メゾン)
 開催 6月28日・9月27日(各日曜日)2回連続
 時間 午前10時～正午 定員 10人 教材費 3,500円

市の花「バラ」についての講座です。1回目はバラの育て方、2回目はバラの花びらを使って化粧水を作ります。バラに含まれる成分の研究は多方面で進んでおり、認知症、うつ、ドライアイなどにも効果があると注目されています。美容と健康に良いバラの魅力を知って、健やかに長生きを目指しましょう。

教室10 かんたん!おいしい!お惣菜ケーキ作り

講師 山本 真 会場 スコレーセンター
 開催 6月4日(木)1回完結 時間 午前10時～11時30分
 定員 14人 教材費 1,000円

野菜やベーコンなど身近な食材を使って、甘くないお惣菜ケーキを作りましょう。パウンドケーキの型を使います。食事も軽食、おもてなしにもぴったりな一品を楽しく学びます。
 ※パウンドケーキ型約13cm(長さ)×5cm(幅)×5cm(高さ)

教室11 はじめての飾り結び

講師 長坂 加奈子 会場 スコレーパリオ
 開催 6月5・19日・7月10日(各金曜日)3回連続
 時間 午前10時～11時30分
 定員 12人 教材費 3,000円

3回それぞれブローチ、ネックレス・チャームを作成します。普段の生活で気軽に身に着られるアクセサリー作りを通して「飾り結び」の基本を学びます。学んだ「飾り結び」は、日常生活のいろいろな場面で応用できます。 ※見本あり

教室12 スウェーデン刺繍講座

講師 長坂 洋子 会場 御坂生涯学習センター
 開催 6月7・14・21日(各日曜日)3回連続
 時間 午前10時～正午
 定員 10人 教材費 1,500円

スウェーデン刺繍は、先の曲がったスウェーデン針を使って、布目を数えながら縦・横・斜めに糸を渡し、単純なパターンを繰り返します。刺繍が初めてという方にも挑戦できる講座で、3回の講座内でティッシュケースを完成させます。 ※見本あり

教室13 世界遺産講座～地球が創った奇跡の風景・自然遺産を旅する～

講師 塩澤 輝幸 会場 石和図書館
 開催 6月7日・7月5日・9月6・27日・10月4日(各日曜日)5回連続 時間 午後1時30分～3時
 定員 20人 教材費 1,000円

地球の長い歴史が生んだ絶景を旅人目線で楽しく解説します。山や森、水や氷、砂漠など、多様な自然遺産を写真と共に紹介。まるで旅するように楽しめる講座です。

教室14 キャンパスバッグづくり

講師 木村 結花美 会場 スコレーパリオ
 開催 6月9・16・23日(各火曜日)3回連続
 時間 午前9時30分～11時30分
 定員 15人 教材費 4,000円

ネットの土台にやや太めの糸を差し込んで作るバッグです。財布とスマートフォンが入るくらい大きさで、好みによってショルダーにも手提げにもなります。ななめ掛けなど、ファッションの一部として楽しむこともできます。(縦20cm×横13cm×マチ4cm)色は、黒、ベージュ、アイボリーの3色から選択できます。 ※見本あり



- コース(A～Cなど)が分かれている講座は、同じ内容の講座を「日程」や「時間帯」などを変えて実施します。
- 一部の講座では、使用教材の色や柄などの選択項目がありますので、申込書に記入してください。
- 「見本あり」とある講座は生涯学習課窓口(市民窓口3F)または市ホームページに完成品イメージがありますので、ご確認ください。QRコードをスマートフォンで読み込むと市ホームページにアクセスできます。



教室5 頑張らない更年期のススメ

講師 池田 めぐみ 会場 働く婦人の家 開催 6月19日・7月17日・8月28日(各金曜日)3回連続 時間 午後7時～9時
 定員 10人 教材費 無料

「最近疲れが取れない、急に暑い」は体の変化のサイン。婦人科ケア看護師と睡眠や食事のコツを学びませんか?タイプ別アロマのセルフマッサージの実演もあります。頑張る自分を休ませて、3か月間心地よく自分と向き合う時間をつくりましょう。

教室6 ワインの楽しみ方(初心者向け講座)

講師 吉田 健人 会場 市内ワイナリー(ルミエール)、御坂生涯学習センター 開催 6月20日(土)、7月5日(日)2回連続 時間 (6月)午前9時30分～正午(7月)午前9時30分～11時30分 定員 15人 教材費 2,500円

ワインを深く理解するための基礎知識を学ぶ講座。1回目は市有バスを利用してルミエールワイナリー(一宮町)を訪れ、畑の見学から醸造までワイン造りについて学びます。2回目はワインの色味と香り、山梨ワインとよく合う食材について学習します。1回目ワイナリー見学ではワインを試飲しますので、参加者は車を運転して来場できません。

教室7 マウンテンバイクを楽しもう!

講師 (一社)南アルプス山守人 会場 金川の森 開催 6月20日(土)1回完結※予備日6月27日(土)
 時間 午前9時30分～正午 定員 10人 教材費 1,500円

マウンテンバイクとは、一般的な舗装路ではなく、主に山道やトレイルといったオフロードでの走行を目的とした自転車的一种です。講座では駐車場で練習後、マウンテンバイクのコースを走ります。自転車の正しい乗り方を学びながら、心地よい風を感じましょう。※自転車に乗れる方が対象となる講座です。マウンテンバイクとヘルメットをお貸ししますので、申込時、身長を記入してください。

教室8 お部屋を飾るインテリアマットを作ってみませんか?

講師 入野 正人 会場 いちのみや桃の里ふれあい文化館 開催 6月20・27日(各土曜日)2回連続
 時間 午後1時～3時 定員 10人 教材費 3,500円

タフティングガンという専用の道具で布に毛糸を打ち込みインテリアマットを作ります。2色の毛糸を選び自由に模様をつけます。手作業の温かみがお部屋にさりげないアクセントと個性をプラスします。丸か四角の2種類から形を選択してください。(縦30cm×横30cm) ※見本あり

教室1 はじめての読み聞かせ

講師 山梨県立図書館職員 会場 石和図書館 開催 6月3・17日(各水曜日)2回連続
 時間 午前10時～11時30分 定員 18人 教材費 無料

絵本の楽しさや選び方、読み聞かせをするためのポイントなどを学ぶことができる講座です。初回は読み聞かせやわらべ歌についての講義、2回目は読み聞かせの実演を行います。

教室2 脂肪燃焼プログラム

講師 半田 美恵子 会場 若彦路ふれあいスポーツ館 開催 6月4・11・18・25日・7月2・9日・9月3・10・17日・10月1・15・22日(各木曜日)12回連続
 時間 午前10時～11時20分 定員 50人 教材費 無料

有酸素性運動・筋力アップトレーニング・ストレッチを取り入れた内容で脂肪燃焼を促します。音楽に合わせながら楽しく体を動かして健康づくりを行います。

教室3 ボタニカルキャンドルホルダーづくり

講師 佐野 寿満子 会場 スコレーセンター 開催 6月11日(木)1回完結
 時間 午前9時30分～11時30分 定員 15人 教材費 2,000円

6月の花アジサイを活かしたボタニカルのキャンドルホルダーを作ります。キャンドルに火を灯すとホルダーのアジサイと炎のゆらめきが相まって美しさと癒しの空間を演出します。 ※見本あり

教室4 かんたんエアロビクス

講師 鈴木 明子 会場 働く婦人の家 開催 6月16・30日・7月14・28日(各火曜日)4回連続
 時間 午後1時30分～2時30分 定員 15人 教材費 無料

エアロビクスは、音楽に合わせてリズムカルに体を動かす有酸素運動です。初心者の方でも気軽に参加できる内容です。

応募方法

- ▶ **募集期間** 3月2日(月)～13日(金)午前9時～午後5時
※申込方法が持参またはFAXの場合、土日および祝日を除きます。
- ▶ **申込方法** 次のいずれかでお申し込みください。
 - **持参の場合** (1)市民窓口館3階生涯学習課
(2)各支所
 - **郵送の場合** 〒406-0031 笛吹市石和町市部809-1
宛先「笛吹市教育委員会 生涯学習課 市民講座担当者 行」
※3月13日(金)必着
 - **FAXの場合** ☎055(261)3340(送信後、受信確認の電話をしてください。)
 - **インターネット申込の場合**
QRコードから「やまなしくらしねっと」へアクセスして、必要事項を入力してください。

インターネット(やまなしくらしねっと)による申込ができるようになりました！
これまでメール申込をされていた方は、この機会にぜひお試しください。



- ▶ **注意事項**
 - 応募者が定員を超えた場合、抽選で受講者を決定します。※笛吹市民を優先とします。
 - 応募者には、4月上旬に受講決定通知書および納付書(教材費無料の講座は除く)、または落選通知書を送付しますので、必ず内容を確認してください。また、納付書が届いた方は教材費を納入してください。
 - 希望者が一定数に達しない場合は、講座を中止とすることがあります。
 - 18歳以上の方が対象となります。18歳未満およびお子さま連れの方の受講はできません。
 - 本講座は、3月議会における予算承認後、正式に実施決定となりますので、ご了承ください。

〈問合せ先〉 生涯学習課 生涯学習担当 ☎055(261)3339

令和8年度「笛吹市民講座」前期受講申込書

フリガナ	生年月日	昭・平	年	月	日
申込者氏名	男・女				
〒	住所				
電話番号	日中連絡が取れる番号				
講座番号	希望するコース	講座名	選択項目(一部講座のみ)		
38	Aコース ※1	〇〇〇講座	「〇〇色」または「希望する」など ※2		

※1 A・Bなどのコース分けがある講座は、希望するコースを1つ選択してください。(複数のコースの希望はできません)
※2 使用教材の色や柄など、選択項目がある講座は、申込書「選択項目」欄にご記入ください。

教室27 レジンでオリジナルアクセサリ

講師 渡部 実久 会場 いちのみや桃の里ふれあい文化館
 開催 6月5日(金)1回完結 時間 A午後2時30分～4時30分 B午後6時30分～8時30分
 定員 各回10人 教材費 1,200円

天然石、ドライフラワーなど数多くの素材の中から好きなものを選択し、レジンと合わせてオリジナルアクセサリを作ろう。①イヤリング ②ピアス ③パレット ④ネックレス ⑤ブローチ ⑥ヘアゴムの中から2つ選択してください。※見本あり

教室28 伝統工芸 一閑張で世界に一つだけのバッグを作ろう

講師 深澤 恵 会場 いちのみや桃の里ふれあい文化館
 開催 6月10・17日(各水曜日)2回連続
 時間 A午後2時～4時 B午後6時30分～8時30分
 定員 各回10人 教材費 3,300円

竹製のバッグに白和紙を生糸のりで貼り合わせた後、布を好みに合わせてデザインします。(横20cm奥行15cm高さ16cm) ①北欧の花(黄色系) ②北欧の花(青系) ③藤の花の3種から選択してください。※見本あり

教室29 ウッドチャイムで風を感じましょう!

講師 上矢 由美 会場 スコレーパリオ
 開催 6月12日(金)1回完結
 時間 A午後2時～4時 B午後7時～9時
 定員 各回10人 教材費 2,500円

流木や竹など、自然素材にビーズや風鈴、木端などを自由に選び、吊るします。風にそよがれ、鈴がぶつかり合って奏でる癒しの音とインテリアとしても楽しめます。※見本あり

教室30 和風生コンソメの玉ねぎ靴作り

講師 有賀 志保 会場 スコレーセンター
 開催 A6月16日(火) B6月24日(水)各1回完結
 時間 A午後6時30分～8時30分 B午前10時～正午
 定員 各回10人 教材費 1,500円

米糲と玉ねぎを合わせて発酵調味料を作り、靴と腸活について学びます。作った玉ねぎ靴(約300ml)をお持ち帰りできます。旬のお野菜に玉ねぎ靴を添えた試食も楽しんでいただけます。

教室31 恵林寺の老師に学ぶ人生観と秋の歴史探訪

講師 古川 周賢 会場 石和図書館、甲州市恵林寺
 開催 A9月29日(火)、10月6日(火)・13日(火) B9月29日(火)、10月6日(火)・14日(水)各3回連続
 時間 午前10時～正午 定員 各回20人 教材費 1,000円

第1,2講義では異色の経歴を持つ恵林寺の老師による楽しいトークを通して日々の暮らしから人生について考えます。第3講義では市有バスで甲州市恵林寺を訪れ歴史を学びながら拝観、坐禅を体験します。恵林寺探訪の日付が異なりますので、コースを選択してください。

教室32 はじめての本格韓国料理講座

講師 安 仁淑 会場 スコレーセンター
 開催 A10月1日(木) B10月7日(水) C10月8日(木)各1回完結
 時間 A午後6時30分～8時30分 B/C午前10時～正午
 定員 各回10人 教材費 2,000円

本格的な韓国料理を学んで食卓のレパートリーに加えてみませんか? 人気のキムチ(きゅうり、大根)と韓国春雨(チャプチェ)を作ります。

教室21 ナチュラルな健康美を目指す♪フラダンス

講師 桜田 由美 会場 働く婦人の家
 開催 9月2・9・16日(各水曜日)3回連続
 時間 午後7時30分～8時30分 定員 15人 教材費 無料

ゆったりとした動きで、無理なく運動不足を解消。リラックスしながら体を整え、自然と笑顔になれる時間を過ごしましょう。(男性が参加される場合も女性の振り付けで踊ります。)
※講座内は、原則、裸足で活動します。

教室22 甲州印伝の歴史と技法を学ぶ～小銭入れ作り～

講師 山本 裕輔 会場 スコレーパリオ
 開催 9月4日(金)1回完結 時間 午後1時30分～3時30分
 定員 12人 教材費 2,500円

鹿革に漆で模様を施す甲州印伝の伝統技法を学びながら、実際に鹿革に漆付け体験をしてみましょう。鹿革は、後日、講師が小銭入れとして仕立て、お渡しします。自分だけのオリジナル印伝を楽しみましょう。

教室23 姿勢を整えるエクササイズ

講師 半田 美恵子 会場 境川スポーツセンター
 開催 9月8・15・29日、10月6日(各火曜日)4回連続
 時間 午前10時～11時20分 定員 35人 教材費 無料

姿勢は上肢と下肢の筋肉バランスが重要です。姿勢を整えるためのエクササイズを学び、筋力をつけることの必要性を理解しながら、美しい姿勢を目指しましょう。

教室24 ハロウィンフラワーアレンジメント

講師 植松 晶子 会場 スコレーパリオ
 開催 10月7日(水)1回完結
 時間 午前9時30分～11時30分
 定員 15人 教材費 1,500円

ハロウィンの季節に合わせた豪華でかわいらしいフラワーアレンジメントを作成します。素材はアーティフィシャルフラワー、ドライフラワーで、アロマの香りづけもできます。※画像・見本あり

教室25 顔と心が整うマイナス10歳トレーニング講座

講師 高野 由美 会場 あぐり情報ステーション
 開催 10月14・21・28日(各水曜日)3回連続
 時間 午後1時30分～3時 定員 10人 教材費 500円

表情筋と目の使い方を整えて、顔のたるみやストレスを改善し、マイナス10歳を目指しましょう。

教室26 がんばらないストレッチ講座

講師 半田 美恵子 会場 働く婦人の家 開催 A6月2・23日、7月7・28日、8月18日(各火曜日) B6月9・30日、7月14日、8月4・25日(各火曜日)各5回連続 時間 午前10時～11時20分 定員 各回25人 教材費 無料

柔らかくなりたいと思って一生懸命がんばるストレッチは、かえって体を硬くしてしまいます。自分にとって最適なストレッチ負荷を学び、動きやすい快適な体づくりを行っていきましょう。