

受講者募集

令和5年度「笛吹市民講座」後期講座の申し込みが始まります



- コースが分かれている講座は、同じ内容の講座を「日程」や「時間帯」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、生涯学習課窓口またはホームページに完成品のイメージがありますので、ご確認ください。右記QRコードをスマートフォンで読み込むとホームページにアクセスできます。
<https://www.city.fuefuki.yamanashi.jp/shogaigakushu/kosodate/shogaigakushu/shiminkoza.html>

教室6 アルコールインクアートでインテリアポスターを作ろう

講師 坂本 恵美 会場 学びの杜みさか
 開催 11月18日(土)1回完結 時間 午前10時～11時30分
 定員 8人 教材費 1,600円

アルコールインクを垂らし、インクの広がりやにじみ、色の混ざり合いから偶然できる模様を楽しむアートです。インクの垂らし方や描き方にはルールがないので初めての方でも素敵な作品ができます。文字、イラストを入れることもできます。作品をオシャレなフレームに入れてお持ち帰りいただきます。

教室7 輝く美しさ「宝石(ほうせき)石けん」を作しましょう！

講師 佐藤 知恵子 会場 スコレーパリオ
 開催 11月21日(火)1回完結 時間 午後7時～9時
 定員 8人 教材費 2,500円

キラキラと輝く、まるで宝石のような石けんを作ります。透明な石けんを溶かし、好きな配色と香りを選んで宝石(ほうせき)石けんに仕上げます。固めてカットするだけなので簡単！大小4個の石けんができます。ご自分に、またプレゼントにもおすすめです。
 ※見本あり

教室8 プリザーブドグリーン～クリスマスツリーづくり～

講師 木村 結花美 会場 スコレーパリオ
 開催 11月22日(水)1回完結
 時間 午前9時30分～11時30分 定員 10人
 教材費 3,000円

プリザーブドグリーンでできたテーブルツリーを作ってみませんか。ドライのフルーツ・フラワー・木の実などで飾りつけ、お洒落なりボンで華やかに。素敵なクリスマスを迎えましょう。
 ※見本あり

教室9 あなたの腎臓は大丈夫ですか？(CKDの食事について)

講師 中村 みどり 会場 スコレーセンター
 開催 11月26日(日)1回完結
 時間 午後2時～4時 定員 8人 教材費 無料

なかなか症状が現れず、自覚しにくい慢性腎臓病(CKD)は、20歳以上の8人に1人いるとされ、新たな国民病と言われていています。CKDの食事について詳しくお話します。腎臓病食の試食もあります。

教室10 フットワークエクササイズ

講師 半田 美恵子 会場 若彦路ふれあいスポーツ館
 開催 11月28日、12月5日・12日・19日(各火曜日)4回連続
 時間 午前10時～11時30分
 定員 35人 教材費 200円

身体を効率的に動きやすくする足のトレーニング講座です。目印となるプレートを床に置き、前後左右にまたぎ越すステップを行います。足の動きに手の動きも加え、全身運動へと発展していきます。

教室1 初めて創る小品(しょうひん)盆栽

講師 丸山 泰弘 会場 スコレーパリオ
 開催 10月27日(金)1回完結
 時間 午前9時30分～11時30分
 定員 10人 教材費 1,500円

「小品盆栽」とは、10～20cm四方の可愛い盆栽。お部屋のインテリアにいかがですか。モミジ(高さ20cmくらい)を素材に、植えつけ方、枝の曲げ方、管理の仕方などを学び、小品盆栽を創ります。全くの初心者向けの講座です。

教室2 お城のお話 パートⅡ～城にまつわる都市伝説～

講師 芹沢 昇・五味 増雄 会場 八代総合会館
 開催 10月29日、11月12日(各日曜日)2回連続
 時間 午前9時30分～11時
 定員 15人 教材費 無料

城は戦いの舞台であり、そこでは人の生死が頻繁に起こっていました。そのような場には、いろいろな逸話が生まれ、その中のいくつかは長く伝説として、言い伝えられてきました。それらについて学んでみませんか。前期講座に続くパートⅡとなります。

教室3 無理なく姿勢が整う筋膜リリース&コア

講師 長田 千恵 会場 働く婦人の家 開催 11月11日、1月13日、2月10日、3月2日(各土曜日)4回連続 時間 午後6時30分～7時30分 定員 8人 教材費 1,000円

癒着した筋膜を緩めたり剥がすことで、無理なく正しい姿勢をとることが可能になります。筋力の出力も上がるので、高いトレーニング効果が期待できます。1回目 くびれを作るコアトレ、2回目 ヒップアップコアトレ、3回目 バストアップコアトレ、4回目 代謝アップコアトレ、5回目 姿勢維持コアトレ

教室4 初心者切り絵講座

講師 御坂町文化協会切り絵部 会場 学びの杜
 開催 11月14日・28日、12月12日、1月23日、2月13日(各火曜日)5回連続 時間 午後1時30分～3時
 定員 20人 教材費 800円

初心者でもできる切り絵を楽しんでみませんか。著名な先生が制作した作品を参考に切り絵の楽しさを一度経験してみましょう。

教室5 手作り帽子作り体験教室

講師 杉原 弘美 会場 あぐり情報ステーション
 開催 11月15日・22日・29日、12月6日(各水曜日)4回連続
 時間 午後1時30分～3時30分
 定員 15人 教材費 3,000円

日々の生活が楽しくなるような、現代の生活に寄り添う帽子。自分に合わせることはもちろん大切な方にプレゼントしたいと思う帽子づくりを学ぶ講座です。

教室29 Tシャツヤーンで巾着ショルダーバッグ

講師 佐藤 亜貴美 会場 学びの杜みさか
 開催 A11月9・16日(各木曜日)2回連続、B11月9・16日(各木曜日)2回連続 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8人 教材費 2,500円

Tシャツヤーン(糸)をかぎ針で編み、巾着付きのショルダーバッグを作ります。底板を使うので編み物が初めての方でも編みやすいバッグです。一緒に編み物をはじめませんか。(底 直径約17cm高さ約20cmショルダー紐120cm調節可能)申込み時に、黒または茶どちらかの色を選んで記入してください。

教室30 伝統文化「截金(きりかね)」体験

講師 小澤 亜希子 会場 学びの杜みさか 開催 A12月1日(金)、B1月19日(金)各1回完結 時間 午後1時30分～3時30分 定員 各8人 教材費 2,000円

截金(きりかね)とは、金箔を髪の毛ほどの細さに切り、一本一本貼っていく伝統技法です。今回の体験では、截金の歴史を学びながら、桐箱とブローチに装飾をしていただきます。先人たちが一本の線に込めた祈りに触れてみませんか。(A)コース:桐箱 Bコース:ブローチ ※見本あり

教室31 お正月のフラワーアレンジメント～お花を愛でるお正月～

講師 河埜 壽美子
 会場 Aスコレーパリオ、Bあぐり情報ステーション
 開催 A12月26日(火)、B12月27日(水)各1回完結
 時間 A午後7時～9時、B午後5時～7時
 定員 各8人 教材費 3,000円

年の暮れ、あわただしい日々ではありますが、家に生花を飾って新年を迎えませんか?初心者の方でも気軽にご参加いただけます。

教室32 大人の教養講座「世界遺産を学ぶ」

講師 塩澤 輝幸 会場 学びの杜みさか
 開催 A12月3日、B1月14日、C2月4日、D2月18日、E3月10日(各日曜日)各1回完結
 時間 午前10時～11時30分 定員 各15人 教材費 無料

世界遺産マイスターとテーマ別に世界遺産を学びます。Aコース:世界遺産の基礎知識と日本の歴史Bコース:世界遺産で楽しく学ぶ世界史Cコース:世界遺産で楽しく学ぶ地理Dコース:世界遺産で絶景を巡る旅Eコース:なんでも世界遺産No.1 ※希望コースを選択してください。

教室33 自分に合う眉を描こう

講師 小野 芳美 会場 スコレーパリオ 開催 A1月16日(火)、B1月16日(火)各1回完結 時間 A午後1時30分～3時、B午後7時～8時30分 定員 各7人 教材費 3,000円

10年、20年同じ色や形のまま眉毛を描いていませんか。テレビ業界、ブライダル業界で活躍されているプロのメイクアップアーティストが、眉の黄金比率を元に骨格、年齢、時代に合わせた眉の描き方を指導します。置き型ミラー、アイブ로우ペンシル、スクリュープブラシはすべてご用意します。

教室34 シーン別で学ぶデジタルカメラ

講師 青柳 茂 会場 スコレーセンター 開催 A1月17日・24日、B1月31日、2月7日(各水曜日)2回連続※各コース別内容。単独・両方受講可。 時間 A午後2時～4時、B午後7時～9時 定員 各10人 教材費 500円

イメージどおりの写真を撮るために、カメラの設定を学んでみませんか?Aコースでは「明るくボケ感のある写真」、Bコースでは「夜景や室内照明下での撮影」を学びます。天気の良い日にはスコレーセンター屋外へ出て、撮影をする予定です。1コースのみや両方のコースの受講も可能です。※一眼レフ、一眼ミラーレスカメラなどレンズ交換機能やマニュアル撮影機能があるカメラをご持参ください。

教室23 初心者絵手紙講座

講師 境川町文化協会絵手紙部 会場 境川町総合会館
 開催 3月5日・12日(各火曜日)2回連続
 時間 午後1時30分～3時
 定員 10人 教材費 1,000円

絵手紙をはじめませんか。相手に気持ちを伝える方法として、電話やメールでは少し物足りない。そう感じた際は、絵と簡単な言葉でさりげなく伝えることができる絵手紙がおすすめです。

教室24 「冬の線香花火」ワークショップ

講師 青沼 巖 会場 境川総合会館
 開催 A11月11日(土)、B11月11日(土)各1回完結
 時間 A午前10時～11時30分、B午後1時30分～3時
 定員 各8人 教材費 2,000円

日本文化を継承する花火師と一緒に【線香花火作り】を体験してみましょう!花火の歴史や制作方法について学んだあとは、和紙に火薬を包んでよりあげて線香花火を制作します!1人7本制作して持ち帰ります。

教室25 こぎん刺しでクリスマスフレーム作り

講師 長坂 洋子 会場 Aいちのみや桃の里ふれあい文化館、Bスコレーパリオ 開催 A11月1日(水)、B11月3日(金)各1回完結 時間 A午前10時～正午、B午後7時～9時 定員 各8人 教材費 500円

今年のクリスマスはかわいい小さなフレームをお部屋に飾ってみませんか?初心者の方でも作れるかわいらしいクリスマスフレームです。手芸に興味がある方は是非チャレンジしてみてください。図案は当日選んでいただきます。 ※見本あり

教室26 季節のお菓子教室～カントリー風マロンタルト～

講師 荒川 礼子 会場 いちのみや桃の里ふれあい文化館
 開催 A11月21日(火)、B11月21日(火)各1回完結
 時間 A午前10時～正午、B午後1時30分～3時30分
 定員 各12人 教材費 3,000円

テレビや新聞で活躍中の講師とカントリー風マロンタルトを、楽しく作りましょう!タルト型を使わずに生地から1人1台作ってお持ち帰り(直径約15cm)フランス産マロンペーストを使って豪華に仕上げます。

教室27 脂肪燃焼プログラム

講師 半田 美恵子 会場 境川スポーツセンター 開催 A11月2日・30日、12月21日、1月18日、2月8日・22日、3月14日、B11月9日、12月7日、1月11日、2月1日・15日、3月7日・21日(各木曜日)各7回連続 時間 午前10時～11時30分 定員 各35人 教材費 200円

エアロビックダンスで心肺機能を高め代謝を促し、筋力アップトレーニングで基礎代謝量の増加を図ります。ストレッチで、心身のバランスを整え、脂肪燃焼することで健康増進を目指していく講座です。

教室28 発酵と麹を学ぼう～手前味噌づくり～

講師 五味 洋子 会場 スコレーパリオ
 開催 A11月30日(木)、B12月6日(水)各1回完結
 時間 午後1時30分～3時
 定員 各24人 教材費 3,100円

麹、味噌などの発酵食品についてパワーポイントで分かりやすく学び、味噌づくりを体験します。ホカホカ大豆を原料に、自家製味噌の魅力に迫りましょう。

教室17 初心者のための編み物講座

講師 若狭 綾子 会場 スコレーパリオ
 開催 11月9日・16日・23日・30日(各木曜日)4回連続
 時間 午後7時～8時30分 定員 8人 教材費 1,000円

初心者のためのやさしい編み物教室です。ハンドウォーマーを右手、左手同時に作っていくので、両手が一緒に出来上がります。棒針は講師が用意しますので、手芸用ハサミと3号～5号針をご用意ください。 ※見本あり

教室18 エッグアート～クリスマスとお正月のオーナメント作り～

講師 渡邊 夏子 会場 学びの杜みさか
 開催 12月2日・9日・16日(各土曜日)3回連続
 時間 午前10時～正午
 定員 10人 教材費 4,000円

エッグアートとは、本物の”卵の殻”に装飾を施すクラフトです。講座では、ダック(鴨やアヒル)の殻を使用してクリスマスとお正月のオーナメントを制作します。美しく繊細なエッグアートの世界を体験してみましょう。 ※見本あり

教室19 笛吹市の縄文文化を学ぶ

講師 笛吹市教育委員会文化財課職員
 会場 あぐり情報ステーション
 開催 1月11日・18日(各木曜日)2回連続
 時間 午後1時30分～3時 定員 15人 教材費 無料

縄文時代の土器などが多く出土した場所の一つが釈迦堂遺跡。1,116個体の土偶のほか、豪壮な装飾を持つ縄文土器など、縄文人の造形美、精神世界の豊かさを学ぶ講座。

教室20 カリグラフィー体験教室

講師 高田 かおる 会場 あぐり情報ステーション
 開催 1月23日、2月6日(各火曜日)2回連続
 時間 午後1時30分～3時30分
 定員 8人 教材費 1,500円

カリグラフィーとは、文字を美しく見せる方法です。初心者の方でも挑戦しやすい書き方や練習方法についてご紹介する講座です。

教室21 アンガーマネジメント教室

講師 仲澤 宏一 会場 あぐり情報ステーション
 開催 2月7日・14日・21日(各水曜日)3回連続
 時間 午後1時30分～3時 定員 15人 教材費 1,000円

昨今、不安な社会情勢のなかで、普段からためている「怒り」の仕組みを学び、自身でできるトレーニングを(一社)日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントファシリテーターから学びます。さらに良質な呼吸法を身に着けることで、怒りに振り回されない本来の自分を取り戻す学習です。

教室22 お洒落なデコレーションおはぎケーキ

講師 清水 晋子 会場 スコレーセンター
 開催 3月10日(日)1回完結
 時間 午後1時～3時30分 定員 8人
 教材費 2,500円

おはぎあんこ仕立てのデコレーションケーキ作り。あんフラワーの作り方を30分ほど練習してから、色とりどり大きささまざまなあんフラワーを作り、おはぎケーキの土台にデコレーションします。とってもお洒落なケーキに変身。 ※見本あり

教室11 ハーブとスパイスのクリスマスリース

講師 植松 晶子 会場 スコレーパリオ
 開催 11月29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 1,000円

ハーブとスパイスの香りたようドライフラワー・ドライオレンジなどを使って、クリスマスリース作りを楽しみましょう。直径18cmほどのリースとなります。手軽に楽しめる講座です。 ※見本あり

教室12 ストレッチ健康教室

講師 斉藤 桜子 会場 働く婦人の家
 開催 11月4日・11日・18日・25日、12月2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 500円

身体が若返るストレッチ&筋肉トレーニングで最も衰えやすい部位をピックアップして指導します。
 ・全身の筋肉を緩めるストレッチ(オリジナル)
 ・全身の筋肉を鍛えるストレッチ(オリジナル)

教室13 初心者楽しく抹茶点前教室

講師 石和町文化協会茶道部
 会場 スコレーセンター2階 和室
 開催 11月19日・26日、12月3日・10日・17日(各日曜日)5回連続 時間 午後2時～3時30分 定員 8人 教材費 1,500円

毎回お茶を点て、お菓子、抹茶のいただき方をはじめとした正しい作法、「おもてなし」について学びます。

教室14 ボタニーペインティング

講師 池田 佳代子 会場 いちのみや桃の里ふれあい文化館
 開催 11月5日(日)1回完結
 時間 午後1時30分～3時30分
 定員 8人 教材費 3,200円

天然の蓮の葉を画版に貼って着色するあなただけのオリジナルアートです。塗り絵の感覚で誰でも簡単に楽しんでいただけます。 ※見本あり

教室15 初心者作陶講座

講師 八代町文化協会陶芸部 会場 八代総合会館
 開催 11月7日(火)・8日(水)・21日(火)・28日(火)・29日(水)5回連続 時間 午後1時～2時30分 定員 10人 教材費 500円

ねん土で花瓶、絵皿、お皿などの作品を作り上げ、作陶の難しさや奥深さを体験してみたいかがですか。同じ趣味を持つ仲間と一緒に作品に向かう楽しさも感じる事ができると思います。

教室16 はじめてのデッサン画

講師 笹本 要 会場 あぐり情報ステーション
 開催 11月7日・14日・21日・28日(各火曜日)4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

えんぴつでデッサンが手軽にできたら…。構図・線のタッチ・陰影とデッサンの基礎を学んでみませんか。仕上がり作品を額に入れたら素敵なインテリアになります。(2B、4B、6Bのえんぴつは用意します) ※見本あり

応募方法

▶ **募集期間** 9月1日(金)～15日(金)午後5時まで

▶ **申込方法**

規定の申込書に記入して、持参・ファックス・Eメール・郵送のいずれかでお申し込みください。

○ **ファックスの場合**

FAX 055-261-3340 (送信後、送信確認の電話をお願いします。)

○ **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、申込必要事項を記入の上、Eメールに添付してください。

shogaigakusyuu@city.fuefuki.lg.jp

○ **持参の場合**

市民窓口館3階 生涯学習課、各支所、スコレーセンター、八代総合会館、境川総合会館

▶ **郵送・問合せ先**

〒406-0031 笛吹市石和町市部809-1 (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**

○ 応募者には、講座受講決定通知書、または落選通知書を送付しますので必ず内容を確認してください。

○ 教材費・入場料などが必要な場合は、講座受講者決定通知書とともに納付通知書を送付しますので、期限までに納入してください。

○ 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歳未満の方及びお子様連れの受講はできません。

※ 市民講座の内容は、初心者を対象としています。講座終了後、少し高いレベルの講座を受講したい場合は受講者で自主(任意)グループを結成し、学習を継続することができます。詳しくは、各講座担当の生涯学習課コーディネーターにご相談ください。

教室35 フライパンでパン作り

講師 鈴木 優加 会場 スコレーセンター

開催 ①1月18日、②1月25日(各木曜日)1回完結

時間 午前9時30分～11時30分

定員 各8人 教材費 600円

フライパンで胡麻チーズフォカッチャの大型パンを作ります。当日作ったパン以外にも、ご自宅ですぐ作れるように、お持ち帰りの生地をご用意します。

教室36 呼吸筋を鍛えるストレッチ体操

講師 半田 美恵子 会場 働く婦人の家 開催 ①1月23日、2月6日、3月5日・19日、②1月30日、2月27日、3月12日・26日(各火曜日)各4回連続

時間 午前10時～11時30分

定員 各20人 教材費 200円

呼吸というと肺や鼻・口をイメージしがちですが、安定した呼吸には肺の周りの筋肉が大きく関わっています。呼吸を司る呼吸筋の果たす役割やストレッチする方法を学び、より良い呼吸ができる体づくりをしてみましょう。

教室37 スマホで確定申告講座(給与・公的年金等の所得のみの方)

講師 山梨税務署職員 会場 スコレーセンター

開催 ①1月23日(火)、②1月23日(火)、③1月24日(水)、④1月24日(水)、⑤1月25日(木)、⑥1月25日(木)各1回完結

時間 午前コース(①・③・⑤)午前10時～正午、午後コース(②・④・⑥)午後1時30分～3時30分

定員 各20人 教材費 無料

マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォンを使用して確定申告をします。対象者は、給与・公的年金所得のみの方とします。

✂ キリトリ

令和5年度「笛吹市民講座」後期受講申込書

記入例

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

※1 コース分けがある講座については、希望のコースをご記入ください。

※2 使用教材の色や柄などの選択項目がある講座は、申込書の選択項目欄にご記入ください。

※3 応募数が多い場合は抽選で受講者を決定しますが、その際は笛吹市民や初めて応募された方などを優先する場合があります。