

受付期間 4月5日(木)～25日(水) 8:30～17:00 ※休館日：4月1・8・15・22・29・30日

教養・趣味の講座(10講座)

**①俺もやってみっか「料理の基礎」**  
～料理をやったことのない男性限定～  
木曜日 13:30～15:30 (全4回) 6人  
ホウレンソウや大根は水からゆでるの？ 米の研ぎ方は？ 煮魚などのおかずを2品ずつ少人数でゆっくり作ってみましょう。  
●開催日 5/24、6/7・28、7/12  
●講師 ヘルスメイト白石  
●参加費 2,000円(全回分・材料費込み)  
●持ち物 筆記用具、エプロン、三角きん、布きん2枚

**②美味しく食べて綺麗に健康「薬膳料理」**  
火曜日 9:30～12:30 (全2回) 15人  
薬膳とは…精進料理ではありません。旬の食材の持つチカラを知って、食事で体調を整えましょう！  
●開催日 5/29、7/10  
●講師 石館志保子 先生  
●参加費 2,100円(全回分・材料費込み)  
●持ち物 筆記用具、エプロン、三角きん、布きん2枚



**③気楽に学ぼう「日常の書」**  
水曜日 19:00～20:40 (全12回) 12人  
封書、慶弔袋、芳名帳など上手に書けるようになりたい方。小筆の基本をしっかりと学びます。今よりちょっと美しい文字に変身！  
●開催日 5/23、6/13・27、7/11・25、8/22、9/12・26、10/10・24、11/14・28  
●講師 大槻秀君 先生  
●参加費 2,000円(全回分)  
●持ち物 教材代3,620円、文鎮、ティッシュ、ぞうきん

**④白石の戊辰戦争**  
水曜日 19:00～20:30 (全3回) 20人  
戊辰戦争150年「しろいし慕心プロジェクト」が始動！ この町の戊辰戦争とはどんなものだったのか、学んでみませんか？  
●開催日 5/16、6/6・20  
●講師 細田紀明 先生  
●参加費 1,100円(全回分)  
●持ち物 筆記用具



**⑤うわさの「音読」**  
木曜日 13:30～15:00 (全8回) 20人  
滑舌トレーニングや楽しすぎる発声で心もスッキリ！ 名作や詩の世界を声に出してみませんか？  
●開催日 5/17、6/21、7/19、8/30、9/20、10/18、11/15、12/6  
●講師 大葉由佳 先生  
●参加費 2,200円(全回分)  
●持ち物 筆記用具、水

**⑥古典文学「源氏物語」**  
木曜日 10:00～12:00 (全10回) 20人  
源氏物語全54帖から主要な部分を抜粋して読み、一年間で内容の概略を把握します。  
●開催日 5/10・24、6/14・28、7/12・26、8/23、9/13・27、10/11  
●講師 後藤昭信 先生  
●参加費 2,100円(全回分)  
●持ち物 筆記用具

**⑦今から始める「老い支度」**  
木曜日 10:00～11:30 (全4回) 20人  
介護保険、認知症、成年後見制度などを知ると心がスッキリします。若い方も知ってください！  
●開催日 5/31、6/21、7/5・19  
●講師 地域包括支援センター(一社)シニアパートナーズ  
●参加費 500円(全回分)  
●持ち物 筆記用具



**⑧音楽講座「リズム&ハーモニー」**  
金曜日 13:30～15:00 (全11回) 15人  
楽しく合唱しながら、リズム感やハーモニー感を身につけましょう。女性限定です。  
●開催日 5/18、6/1・15、7/6、8/24、9/7・21・28、10/5・19、11/2  
●講師 佐藤弘美 先生  
●参加費 2,200円(全回分)  
●持ち物 筆記用具、水

**⑨川柳をつくろう**  
金曜日 13:30～15:30 (全8回) 10人  
基礎を学ぶと五七五が身近になります。肩肘はらずにフラッと参加してみませんか？  
●開催日 5/11、6/8、7/13、8/3、9/14、10/12、11/9、12/7  
●講師 西恵美子 先生  
●参加費 2,200円(全回分)  
●持ち物 筆記用具

**⑩初めての「ステンドグラス風キルト」**  
金曜日 9:30～11:30 (全6回) 10人  
手縫いでステンドグラス風のミニマットとタペストリーを作ってみましょう！  
●開催日 5/25、6/1・15・29、7/13・27  
●講師 新山智子 先生  
●参加費 1,000円  
●持ち物 材料代3,800円(2作品分)、裁縫セット、筆記用具、布用と紙用はさみ、定規

運動系講座(3講座)

**⑪ウキウキ3B体操**  
月曜日 13:30～15:00 (全6回) 20人  
運動不足の方に特におすすめ！ Bのつく道具を使った楽ちん体操です。  
●開催日 5/14・28、6/11・25、7/9・23  
●講師 中島弘子 先生  
●参加費 1,500円(全回分)  
●持ち物 水、運動靴、動きやすい服装



**⑫セルフコンディショニング**  
火曜日 19:00～20:15 (全6回) 20人  
つま先やふくらはぎをもみほぐし、リンパの流れを整えて一日の疲れを癒やしましょう。  
●開催日 5/15・29、6/5・19、7/3・17  
●講師 八巻奈美子 先生  
●参加費 1,500円(全回分)  
●持ち物 水、フェースタオル、バスタオル、膝上まで案に上げるズボン

**⑬ヨーガ**  
火曜日 10:00～11:30 (全5回) 20人  
体操、呼吸、リラクゼーションにより自律神経を整え、心身の調和をはかりましょう。  
●開催日 5/15、6/5・19、7/17、8/7  
●講師 佐藤美弥子 先生  
●参加費 1,500円(全回分)  
●持ち物 水、動きやすい服装

※月～金曜日の午前の講座は、無料で託児を行います(2歳～小学3年生まで。事前申し込み必要)。  
※個別に案内のはがきは出しません。  
※運動系を2つ以上ご希望の方は、キャンセル待ちで受け付けます。

受付期間 4月5日(木)～13日(金) 8:30～17:00

趣味・教養	①白石市民大学	定員なし	6月～11月 主に毎月第3火曜日 14:00～15:30 初回6月19日 9月のみ第4火曜日(9月25日)	「郷土史」「健康」「環境」など文化性・教養性の高い講義を行います。市民の方ならどなたでも入学することができます。前年受講生は申込不要です。	講義ごと 専門の講師	無料 (内容により実費)
	②英会話講座(中学英語程度～初級者向け)	10人	5月～3月 毎月第2・4火曜日 10:00～11:30(7・8月は休講) 初回5月8日	中学校で習うレベルの英語で場面に応じた英会話を学んでいき、基本的な英会話ができることを目指します。	白石市国際交流員	無料
人づくり	③ALTによる英会話講座(初級者向け)	20人	5月～3月 すべて火曜日 5月22日、6月19日、7月17日、8月21日、9月18日、10月16日、11月20日、12月18日、1月22日、2月19日、3月19日 19:00～20:30	英語を楽しく学びながら、会話など基本的な英語での表現を身につけてみませんか。仕事やプライベートで非常に役に立ちますよ。	白石市英語指導助手	1回 500円
	④ALTによる英会話講座(中・上級者向け)	15人	5月～3月 原則木曜日 5月31日、6月28日、7月26日、8月30日、9月27日、10月25日、11月29日、12月27日、1月31日、2月26日、3月28日 19:00～20:30	各回テーマを設定し、それについての言い回しなどを学び、実践的な会話を行い、スキルアップにつながりますよ。	白石市英語指導助手	1回 500円
地域づくり	⑤童謡講座	80人	5月～3月 毎月第2・4水曜日 13:30～15:00 初回5月9日	みんなで童謡を楽しく合唱します。前年受講生は申し込み不要です。	元白石市教育委員 米澤時子先生	月1,000円
	⑥囲碁学習会	定員なし	毎月第2・4土曜日(通年) 13:00～17:00	囲碁の基礎・対局を学びます。対象は、子どもや初心者から有段者まで。見学のみのみできますので、気軽にお越しください。前年受講生は申込不要です。	囲碁同好会会員	無料
家庭教育	⑦将棋学習会	定員なし	毎月第2・4土曜日(通年) 13:30～17:00	将棋の基礎・対局を学びます。対象は、子どもや初心者から有段者まで。見学のみのみできますので、気軽にお越しください。前年受講生は申込不要です。	日本将棋連盟 白石支部会員	無料
	⑧初めての古文書講座	10人	5月16・30日、7月4・18日、8月8日(すべて水曜日・全5回) 10:00～11:45	古文書のくずし字の読み方を覚えて、家にある資料や博物館の文献などを読み解いて見ませんか。初心者歓迎。	東北大学准教授 荒武賢一朗先生	無料
青少年教育	⑨おもしろい面白石の会	30人	5月～12月 初回5月12日 5月24日、10月16日は18:30～20:00 5月12日、12月1日は13:30～16:30 上記日程とは別に実践日あり	あなたも私も花と緑でワクワクするまちづくりをテーマに、地域活性化について、基本的にはメンバー同士が話し合っ、計画を立て、それを自分たちや市民の方に広く呼びかけて実践してまいります。みんなで面白く新たな白石の魅力作りをしていきましょう！	プランニング開代表 新田新一郎先生ほか	無料 (内容により実費)
	⑩親子リトミック講座&ミニ家庭教育学級	8カ月～3歳児と保護者 各15組	5月～2月 第2・4木曜日 ①10:00～10:45(2歳未満) ②11:00～11:45(2歳以上) 初回5月10日	歌とピアノに併せて楽しく歌ったり踊ったり「リトミック」を体験してみませんか？ お母さんたちの「しゃべり場」や「絵本紹介」など、ミニ家庭教育学級も行います。	岡崎音楽教室 岡崎純子先生 大沼亜希先生	月1,000円
健康推進	⑪わんぱく教室	30人程度	6月～11月 初回6月9日 全6回(すべて土曜日予定) ※キャンプは7月24日(火)～26日(木)	市内の小学5・6年生を対象にキャンプをはじめとした各種体験学習を行います。5月上旬に市内小学校へ配布するチラシでお申し込みください。	地域の方 ジュニア・リーダー 中央公民館職員など	参加費3,000円 ※キャンプは別途必要
	⑫ジュニア・リーダー初級研修会	市内中学・高校生 30人程度	①6月2日(土) 8:30～15:00 会場 中央公民館 ②6月23日(土)～24日(日) 1泊2日 会場 南蔵王野営場	子ども会などで活躍するジュニア・リーダーを養成する研修会です。中学1年生は、5月上旬に学校へ配布するチラシで申し込みください。	地域の方 ジュニア・リーダー 中央公民館職員など	参加費2,000円 (食料費など)
健康推進	⑬健康いきいき Enjoy教室	70人	5月～3月 毎月第1・3水曜日 10:00～12:00 初回5月9日	グラウンドゴルフやビニールバレーなどの軽スポーツに取り組んで、体を動かす楽しさを見つけます。	白石市スポーツ推進委員	月1,000円
	⑭初心者のためのボウリング講座	12人	5月16日・23・30日、6月6・13日(すべて水曜日・全5回) 10:15～11:45会場 カツマボウル(大平森台)	生涯スポーツ、健康スポーツとしてのボウリングを基本から学んでみませんか？ 老若男女を問わず、無理なく楽しみながら健康づくりを行います。 ※昨年度受講した方は参加できません。	日本プロボウリング協会1級インストラクター	参加費2,000円(全5回分ゲーム・貸靴代込み)

【各施設共通】①電話または来館のうえ申し込みください。②定員になり次第募集を締め切ります。③申込人数が少ない時は、開講を見送ることがあります。④都合により日程などが変更になることがあります。⑤持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

「碧水園」講座と「あしたば白石」の短期講座の募集は、41ページをご覧ください。