

先着順のため
申し込みはお早めに

暮らしに潤いを与える「趣味」を見つけてみませんか？

電話または窓口で
お申し込みください

平成25年度「中央公民館」「碧水園」「あしたば白石」講座受講生募集！

あしたば白石

☎25-5095・☎25-6593



受付期間 4月15日(月)～26日(金) 8:30～17:15 ※休館日：4月7日・14日・21日・28日・29日

◆夜の部(5講座)

①着付けの基礎
木曜日 18:45～20:45 (全12回) 10人
自分で着物が着られるように、一から学びます。
①5/23・5/30・6/13・6/27・7/11・7/25・9/12・
9/26・10/10・10/24・11/14・11/28
②佐藤 直子先生 ③2,000円(春・夏全回分)
④着物、長襦袢、帯、小物、裁縫道具、タオル3枚

②オカリナ入門
火曜日 19:00～20:30 (全12回) 10人
初心者対象。楽譜が読めなくても大丈夫です。
①5/21・6/4・6/18・7/2・7/16・8/6・9/3・9/17・
10/1・10/15・10/29・11/5
②平間 翔子先生 ③2,000円(春・夏全回分)
④テキスト代別途2,000円。アルトオカリナ購入をお手伝いします。

③料理「家ごはん」
水曜日 18:45～21:00 (全3回) 20人
簡単レシピで大人気！レパートリーが広がります。
①5/22・6/26・7/24
②小室 照枝先生 ③3,000円(材料代含む)
④タッパー、ふきん2枚

④女性限定！ピラティス
水曜日 19:30～20:30 (全6回) 20人
内腹筋を鍛えて身体の代謝を改善します。下腹、おしり、二の腕に効果あり。
①5/15・5/29・6/5・6/19・7/3・7/17
②佐藤 順子先生 ③1,000円(全回分)
④飲み物

⑤骨盤&股関節改善体操
火曜日 19:00～20:30 (全6回) 20人
肩こり、冷え、むくみを解消！簡単な筋トレと音楽に合わせたウォーキングエクササイズで不調がおきない身体を作りましょう。
①5/14・5/28・6/11・6/25・7/9・7/23
②八巻奈美子先生 ③1,000円(全回分)
④タオル2枚、運動靴、飲み物

①日時、②講師、③参加費、④持ち物・別途費用

※月～金曜日の午前の講座は、無料で託児を行います(1歳～小学3年生まで。事前申し込み必要)。

◆昼の部(11講座)

①ペン習字
火曜日 10:00～11:45 (全6回) 10人
人前で字を書くのが苦手というあなた！きれいに書けるコツを学びましょう。
①5/21・6/4・6/18・7/2・7/16・7/30
②佐久間玉流先生 ③1,000円(全回分)
④テキスト・用紙代別途800円、2B鉛筆、ボールペン、筆ペン

②古典文学「枕草子」
木曜日 10:00～12:00 (全6回) 20人
「春はあけぼの…」。楽しみながら読み返し、千年前の人々の見方や考え方を再認識しましょう。
①5/16・6/6・6/20・7/4・7/18・8/1
②後藤 昭信先生 ③1,000円(全回分)
④資料代別途300円

③ハンドベル～美しい音色を奏でましょう～
土曜日 14:00～15:30 (全12回) 10人
ベルの響きを楽しみましょう！楽譜が読めなくても大丈夫です。
①5/11・5/25・6/8・6/22・7/13・7/27
9/14・9/28・10/12・10/19・10/26・11/2
②阿部まゆみ先生 ③2,000円(春・秋全回分)
④テキスト代別途200円

④歩いて健康「ウォーキング」
金曜日 1回のみ9:30～11:30、2回目以降9:30～15:00 (全4回) 20人
健康な方対象。1回目はあしたば白石で座学、2回目以降は公共交通機関で移動し船岡、遠刈田方面を予定(10～15km)。散策ではありません。
①5/10・6/14・9/27・10/25
②宮城県ウォーキング協会会員
③1,100円(保険代含む・全回分)

⑤オカリナ中級
土曜日 10:00～11:30 (全10回) 14人
経験者(「ふるさと」「見上げてごらん夜の星を」などが吹ける方)対象です。
①5/18・6/8・6/22・7/6・7/20・9/7・9/21・10/12・
10/26・11/7
②平間 翔子先生 ③2,000円(春・秋全回分)
④テキスト代別途2,100円、オカリナ

⑥園芸講座「小品雑木盆栽」
木曜日 13:30～15:30 (全6回) 10人
5月紅葉の寄せ植え、6月四季の花が咲く苔玉を作り、手入れや管理方法を学びます。
①5/16・6/20・7/18・9/19・10/17・11/21
②高橋 恵二先生 ③1,000円(全回分)
④材料代別途3,000円、はさみ

⑦初めての「布小物」
金曜日 13:30～15:30 (全6回) 10人
手縫いで簡単なバックやポーチを作ります。
①5/17・5/31・6/7・6/21・7/5・7/19
②平間あけみ先生 ③1,000円(全回分)
④材料代別途4,000円(4作品キット分)、鉛筆、裁縫道具

⑧はじめての「ヨーガ」
木曜日 10:00～11:30 (全6回) 15人
医療の中で取り入れられているヨーガ療法。ヨーガでストレスに強い心身を保ちましょう。
①5/9・5/23・6/13・6/27・7/11・7/25
②佐藤美弥子先生 ③1,000円(全回分)
④飲み物

⑨ピンポン教室
月曜日 13:30～15:30 (全6回) 15人
初心者対象。経験者はお遠慮願います。
①5/13・5/27・6/10・6/24・7/8・7/22
②大野 忠男先生 ③1,150円(全回分。保険代含む) ④運動靴、飲み物、2回目～ラケット

⑩女性限定！ピラティス
金曜日 10:00～11:00 (全6回) 20人
内腹筋を鍛えて身体の代謝を改善します。下腹、おしり、二の腕に効果あり。
①5/17・5/31・6/7・6/21・7/5・7/19
②佐藤 順子先生
③1,000円(全回分) ④飲み物

⑪料理「家ごはん」
金曜日 9:30～11:30 (全3回) 20人
簡単レシピで大人気！レパートリーが広がります。
①5/24・6/28・7/26
②小室 照枝先生 ③3,000円(材料代含む)
④タッパー、ふきん2枚

中央公民館

☎26-2453・☎22-1343



受付期間 4月4日(木)～12日(金) 8:30～17:00

◆趣味の講座(5講座)

①童謡講座	80人	5月～3月 毎月第2・4水曜日 13:30～15:00	みんなで童謡を楽しく歌います。	元白石市教育委員 米澤 時子先生	隔月1,000円
②陶芸講座(初心者)	20人	5月～11月 毎月第2・4月曜日 19:00～21:00	基礎的な陶芸技術を習得します。	思太田寮 太田 正孝先生	月2,000円 (材料代別途)
③佐々木シェフのフランス家庭料理	20人	5月～2月 第2または第3木曜日 18:30～20:30 (8回)	毎回、メインディッシュ・デザートなど簡単なフランス家庭料理を作ります。	アトリエデリス 佐々木文彦先生	月2,000円 (材料代含む)
④囲碁学習会	10人	5月～3月 毎週土曜日 13:00～17:00	囲碁の基礎・対局(子どもや初心者から有段者まで)	囲碁同好会会員	無料
⑤将棋学習会	10人	5月～3月 毎月第4日曜日 9:00～12:00	将棋の基礎・対局(子どもや初心者から有段者まで)	日本将棋連盟 白石支部会員	無料

◆スポーツ・健康の教室(2教室)

①健康いきいきEnjoy教室	40人	5月～3月 原則毎月第1・3水曜日 10:00～12:00	ニュースポーツで体を動かす楽しさを見つめます。	白石市スポーツ 推進委員	月1,000円
②フォークダンス教室	30人	5月～3月 毎月第1・3月曜日 13:00～15:00	フォークダンスで健康づくり、仲間づくり、日ごろの運動不足を解消しよう。	日本フォークダンス 連盟 公認指導員 藤原三恵子先生	月1,000円

◆教養・情操の講座(4講座)

①白石市民大学	30人	6月～11月 原則毎月第3火曜日 14:00～16:00 (6回)	市民の方ならどなたでも入学できます。前年度受講生は申し込み不要です。	生涯教育、国際交流、 郷土史など各講師	移動研修などの 実費
②白石市民書道大学(毛筆の経験のある方)	20人	5月～2月 毎月第1または第2火曜日 10:00～12:00 (12回)	書く・見る・学ぶの3つの楽しみを一体化させながら実技を中心に書を学びます。	元山形大学講師 伊藤 廣毅(泉鶴)先生	月1,000円 (資料代含む)
③親子リトミック講座(1～3歳児と保護者)	15組	5月～3月 原則毎月第2・4木曜日 10:00～11:00	歌とピアノに合わせて歌ったり踊ったりしながら、子どもの個性を伸ばします。	岡崎 純子先生 大沼 亜希先生	月1,000円
④古文書講座(初級編)※本年度新規講座	30人	5/15・29・6/12・26・7/3・17(6回) 水曜日 10:00～12:00	古文書を基礎から学びます。初心者歓迎です。	東北大学准教授 荒武賢一朗先生	無料

★「親子リトミック講座体験会」を4月18日(木)10時～11時に中央公民館第一講座室で行います。定員は先着15組。興味のある方はぜひ遊びに来ませんか？

古典芸能伝承の館「碧水園」 ☎25-7949

定員
20人



受付期間 4月2日(火)～19日(金) 9:00～17:00 ※休館日：4月1日・8日・15日・22日・30日

①子ども日本舞踊講座	第1・3土曜日	11:00～12:00	踊りはもちろん、合間には英会話も！	わかやま 若柳 梅京先生	年2,000円
②琴講座	第2木曜日 第3土曜日	10:00～12:00 18:30～20:30	子どもから大人まで、初めての人も！	たかはし 高橋 朋美先生	無料
③尺八講座	第1水曜日・第3土曜日	13:00～15:00	虚無僧が吹いていた曲を中心に。初心者大歓迎！	かわのよめ 川野留五郎先生	無料
④茶事の基礎講座	第2・4木曜日	10:00～12:00	茶道のマナーを基本から。	白石茶道会	月2,000円
⑤香道講座	第1・3木曜日	10:00～12:00	和の香りでリラックス！	竹村 竹村 暁玲先生	月3,000円
⑥江戸千家茶道講座	水曜日	月3回 18:00～21:00	宗家直々のおけいこ！	若宗匠 川上 紹雪先生 仙台支部長 伊藤 宗圭先生	月3,000円
⑦初めての三味線講座	土曜日	月2回 10:00～12:00	三味線の持ち方から。初心者大歓迎！	高橋 高橋 朋美先生	無料
⑧茶道裏千家子ども教室	第1・3土曜日	10:00～12:00	4歳(年中)児から対象 ※25人まで可	白石茶道会(裏千家)	月1,000円
⑨高砂を謡う会	第2・4金曜日	18:30～20:30	おなかの底から声を出して！	高砂を謡う会実行委員会	月500円
⑩子ども能楽教室	土曜日	月2回 11:00～12:00	4歳(年中)児から対象	観世流能楽師 小島英明先生	無料

※受付初日は電話がつながりにくい場合があります。また、申し込み人数が定員に満たない時は講座を開設しない場合があります。各講座で必要な持ち物などがありますので、詳しくは申込時にお問い合わせください。