

暮らしに潤いを与える「趣味」を見つけてみませんか？

# 平成26年度講座受講生募集！

中央公民館 ☎26-2453・☎22-1343

受付期間 4月4日(金)～14日(月) 8:30～17:00 ※「親子リトミック講座体験会」を4月24日(木)10時～11時に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？

## 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 北村 米澤 時子先生	隔月1,000円
②佐々木シェフの フランス家庭料理	20人	5月～2月 毎月第2または第3火曜日 18:30～20:30	毎回、メインディッシュ・デザートなど 簡単なフランスの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 (材料代を含む)
③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・対局を学びます(子どもや 初心者から有段者まで)。	囲碁同好会会員	無料
④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・対局を学びます(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 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 見つけます。	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	20人	5月～2月 毎月第1または第2火曜日 10:00～12:00 (10回)	少字数書、漢字仮名交じり書、細字の実 技を学びます(筆は小・中筆)。	元山形大学講師 伊藤廣毅(泉鶴)先生	月1,000円 (資料代を含む)
③初級英会話講座	10人	5月～3月 原則毎月第2・4火曜日 10:00～11:30(7・8月は休講)	やさしい英語を使って英会話をしましょう。	白石市国際交流員 Masako Ann Takahashi 先生	無料
④白石市ALTと Let's 国際交流!!	15人	5月～7月①原則毎月第3土曜日 ②原則毎月第2・4木曜日 ③10:00～11:30(3回) ④19:30～21:00(6回)	文化紹介やネイティブな英会話など楽し い時間を過ごしましょう。	白石市英語指導助手 ①Max Darlington先生(米) ②Sarah Lam 先生(豪)	①月 500円 ②月 1,000円
⑤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 10:00～10:45、10:45～11:30(年齢別で開催)	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 垂希先生	月1,000円

古典芸能伝承の館「碧水園」 ☎25-7949

受付期間 4月2日(水)～18日(金) 9:00～17:00 ※休館日 4月7・14・21・28・30日

定員  
20人

①子ども日本舞踊講座	第1・3土曜日	11:00～12:00	3歳～中学生対象。合間には英会話も！	若柳 梅京先生	年2,000円
②琴講座	第2土曜日 第3土曜日	13:00～15:00 19:00～21:00	子どもから大人まで、初めての人も！	高橋 朋美先生	無料
③尺八講座	第1水・土曜日	13:00～15:00	初心者の方も歓迎します。	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学びましょう。	白石茶道会	月2,000円
⑤香道講座	第1木曜日	10:00～12:00	和の香りでリラックス！	竹村 曉玲先生	月2,000円
⑥裏千家茶道子ども教室	第2・4土曜日	10:00～11:30	4歳(年中)児～中学生が対象です。	白石茶道会(裏千家)	月1,000円
⑦子ども能楽教室	月2回	12:00～13:00(6月～1月)	5歳(年長)児～中学生が対象です。	観世流能楽師 小島英明先生	無料
⑧江戸千家茶道講座	月3回	18:00～21:00	宗家直々のおけいこです！	若宗匠 川上 紹雪先生 仙台支部長 伊藤 宗室先生	月3,000円
⑨三味線講座	第1・3土曜日	13:00～14:30	初心者の方も歓迎します。	高橋 朋美先生	月3,000円
⑩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	無料

受講を希望される方は、先着順のため早めに電話または窓口で！

申し込み・お問い合わせは、お間違いのないようそれぞれの施設に直接ご連絡ください。

あしたば白石 ☎25-5095・☎25-6593

受付期間 4月14日(月)～26日(土) 8:30～17:15 ※休館日：4月6・13・20・27・29日

## 夜の部(4講座)

①オカリナ中級  
火曜日 19:00～20:30 (全10回) 10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。  
●日時 5/20・6/3・6/17・7/1・7/15・9/2・9/16・10/7・10/21・11/4  
●講師 平間 翔子先生  
●参加費 2,000円(春・秋全回分)  
●持ち物 オカリナ、テキスト代2,000円、筆記用具

②ZUMBA  
～楽しいダイエットプログラム～  
火曜日 19:00～20:00 (全6回) 20人  
サンバやラテン系のリズムに合わせて自由に踊りましょう！ 老若男女みんなでレッツZUMBA!!  
●日時 5/13・5/27・6/10・6/24・7/8・7/22  
●講師 八巻奈美子先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 水、タオル、運動靴

③楽譜の読み方  
～大人のリトミック～  
水曜日 19:00～20:30 (全3回) 10人  
うまく拍手やテンポがとれずにお困りの方、音符や記号の読み方を楽しく学びましょう。  
●日時 4/30・5/7・5/21  
●講師 平間 翔子先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 資料代100円、筆記用具

④女性限定！ピラティス  
土曜日 19:00～20:00 (全6回) 22人  
ゆっくりした動きと呼吸法で、代謝の良い筋肉質な身体に！  
●日時 5/10・5/24・6/14・6/28・7/12・7/26  
●講師 佐藤 順子先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 水、タオル

※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)。

※ピラティス、ZUNBAとヨーガ教室は動きやすい服装でお越しください。

※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。詳しくはお問い合わせください。

## 昼の部(7講座)

①久しぶりのお習字  
月曜日 13:30～15:30 (全6回) 12人  
久しぶりにお習字をやってみたいという方！墨の香りに囲まれながら心安らぐ時間を。  
●日時 5/12・5/26・6/9・6/23・7/14・7/28  
●講師 佐久間玉流先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 大筆、小筆、墨汁、硯、文鎮、下敷き、新聞紙、ビニール袋、紙代(実費)、資料代200円

②布小物  
火曜日 13:30～15:30 (全6回) 10人  
すべて手縫い。ボックスティッシュカバー、カフェエプロン、パッチワークの通帳ケース、トートバッグの4作品を作ります。  
●日時 5/20・6/3・6/17・7/1・7/15・7/29  
●講師 平間あけみ先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 材料代3,800円(4作品分)、裁縫セット、2B鉛筆、定規

③古典文学「徒然草・上巻」  
木曜日 10:00～12:00 (全6回) 20人  
日本三大随筆のひとつ「徒然草」の良く知られた段を声に出して読み、中世時代の物の見方や考え方を理解しよう！  
●日時 5/15・5/29・6/5・6/19・7/3・7/17  
●講師 後藤 昭信先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 資料代300円、筆記用具

④園芸講座「小品盆栽」  
木曜日 13:30～15:30 (全6回) 10人  
ヨーロッパで大人気！ 赤い実のなる小品盆栽の基本的な管理と育て方を学びましょう！  
●日時 5/15・6/19・7/17・9/18・10/16・11/20  
●講師 高橋 恵二先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 材料代2,000円、剪定バサミ、ペンチ、手袋

⑤はじめての「ヨーガ」  
～心身の健康作り～  
木曜日 10:00～11:30 (全6回) 15人  
体操、呼吸、リラクゼーションにより、自律神経を整えストレスに強い心身を保ちましょう。  
●日時 5/8・5/22・6/12・6/26・7/10・7/24  
●講師 佐藤美弥子先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 水

⑥セルフコンディショニング  
～体調改善運動を～  
金曜日 10:00～11:15 (全6回) 20人  
つま先からふくらはぎをもみほぐし、頑張りなストレッチで身体のゆがみやリンパの流れを改善(アロマオイルも使用)。男性もOKです。  
●日時 5/16・5/30・6/6・6/20・7/4・7/18  
●講師 八巻奈美子先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 水、バスタオル、膝上まで楽に上がるズボン

⑦料理「家ごはん」  
～らくらくアイデアメニュー～  
金曜日 9:30～11:30 (全3回) 20人  
肉じゃが、煮魚、シューマイ、エビチリなど、家庭料理からおもてなし料理まで、アイデア料理が満載です。  
●日時 5/9・6/13・7/11  
●講師 小室 照枝先生  
●参加費 1,000円(全回分)  
●持ち物 材料代2,000円、エプロン、三角巾、タッパー、布巾2枚

## 短期講座(3講座)

①ZUMBA体験会(20人)※受付は4/1～4/11  
[ZUNBA]って何だろう？ ぜひ一度体験してください。  
●日時 4/12(土)19:00～20:00  
●講師 八巻奈美子先生  
●参加費 無料  
●持ち物 水、タオル、運動靴

②園芸講座「春の寄せ植え」(16人)  
初夏を彩るお花のプランターガーデンを楽しみましょう。  
●日時 5/22(木)13:30～15:30  
●講師 齋木 昌子先生  
●参加費 2,000円(材料費を含む)  
●持ち物 スコップ、手袋、エプロン、筆記用具

③味噌作り講習会(30人)  
腸内から健康を！ 大豆(1kg)と生麴で「生きた味噌」を仕込んでみよう！  
●日時 5/29(木)13:30～15:30  
●講師 佐藤 賢一先生  
●参加費 1,300円(材料費を含む)  
●持ち物 筆記用具(作業は各自宅)