

古典芸能伝承の館「碧水園」 ☎25-7949

定員
20人

受付期間 4月5日(水)～16日(日) 9:00～17:00 ※休館日 4月3・10・17・24日

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。会場には英会話も!	若柳梅京 先生	年2,000円
②琴講座	第1土曜日 第3土曜日	15:00～17:00 17:00～19:00	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・第2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表千家茶道講座	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。	八巻真理枝先生	月2,000円
⑤香道講座	第1金曜日	10:30～12:30	和の香りでリラックス!	竹村曉玲 先生	月3,000円
⑥裏千家茶道子ども教室	第2・4土曜日	10:00～11:30	4歳児(年中)～中学生が対象です。	茶道裏千家 淡文会	月1,000円
⑦子ども能楽教室	月2回	11:00～12:00	5歳児(年長)～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回水曜日	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 伊藤宗圭 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	月500円

あしたば白石 ☎25-5095・☎25-6593

受付期間 4月5日(水)～25日(火) 8:30～17:00 ※休館日: 4月2・9・16・23・29・30日

教養・趣味の講座(9講座)

①あっと言わせるペン習字
水曜日 19:00～20:30 (全12回) 12人
きれいな字は、あなたに自信を与えてくれます!
●日時 5/31・6/7・6/21・7/5・7/19・8/2・8/23・9/6・9/20・10/4・10/18・11/1
●講師 十二村和子 先生
●参加費 2,000円(全回分)
●持ち物 教材費1,000円、鉛筆、ボールペン、デスクペン

②るるん「音楽の基礎」
金曜日 19:00～20:30 (全6回) 12人
音符、休符、拍子、調、記号等、楽しくリズムレッスンを取り入れ、読譜力を身につけます。
●日時 5/12・5/26・6/9・6/23・7/14・7/28
●講師 佐藤弘美 先生
●参加費 1,200円(全回分)
●持ち物 筆記用具

③ステキな「音読」
木曜日 10:00～11:30 (全6回) 20人
滑舌トレーニングや、楽しすぎる発声もおススメ!
●日時 5/18・6/1・6/15・6/29・7/6・7/20
●講師 大葉由佳 先生(声優・アナウンサー)
●参加費 1,200円(全回分)
●持ち物 筆記用具、水

④料理「ばんげのごはん」
金曜日 9:30～11:30 (全3回) 20人
手軽で簡単! 男性大歓迎。
●日時 5/26・6/23・7/14
●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、ふきん2枚、エプロン、三角きん、タッパー

⑤川柳をつくろう
金曜日 13:30～15:30 (全6回) 15人
初心者大歓迎です!
●日時 5/19・6/16・7/21・8/25・9/15・10/20
●講師 西恵美子 先生
●参加費 1,100円(全回分)
●持ち物 筆記用具

⑥やさしい書道
火曜日 9:45～11:45 (全12回) 12人
初めての方も、経験者も基本から学びます
●日時 5/16・5/30・6/6・6/20・7/4・7/18・9/5・9/19・10/3・10/17・11/7・11/21
●講師 佐久間玉流 先生
●参加費 2,200円(全回分)
●持ち物 大筆、小筆、墨汁、硯、文鎮、下敷き、新聞紙、紙代(実費)

⑦初めての「一閑張り」
火曜日 13:30～15:30 (全12回) 10人
器、手付き籠、バックを作ります
●日時 5/9・5/23・6/6・6/20・7/4・7/18・8/1・8/22・9/5・9/19・10/3・10/17
●講師 小関とき子 先生
●参加費 2,000円(全回分)
●持ち物 材料代(一作品目1500円)、新聞、ハサミ、おぼん、エプロン、お手ふき、ビニール袋

⑧古典文学「平安朝日記」
木曜日 10:00～12:00 (全10回) 20人
「土佐日記」「更級日記」など
●日時 5/11・5/25・6/8・6/22・7/13・7/27・9/14・9/28・10/12・10/26
●講師 後藤昭信 先生
●参加費 2,100円(全回分)
●持ち物 筆記用具

⑨白石の戊辰戦争
木曜日 13:30～15:00 (全3回) 20人
来年は戊辰戦争から150年。白石の戊辰戦争や、北海道開拓など学んでみませんか?
●日時 5/25・6/22・7/27
●講師 細田紀明 先生(文化財保護委員)
●参加費 1,100円(全回分)
●持ち物 筆記用具

運動系講座(4講座)

⑩セルフコンディショニング
水曜日 10:00～11:15 (全6回) 20人
つま先やふくらはぎを揉みほぐし、らくらくストレッチです。
●日時 5/10・5/24・6/14・6/28・7/12・7/26
●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、バスタオル、ひざ上まで楽に上がるズボン

⑪ウキウキ3B体操
金曜日 10:00～11:30 (全6回) 15人
3つのBが付く補助具を使った楽ちん体操です。
●日時 5/19・6/2・6/16・6/30・7/7・7/21
●講師 中島弘子 先生
●参加費 1,000円(全回分)
●持ち物 水、運動靴、動きやすい服装

⑫女性限定ピラティス
土曜日 19:00～20:00 (全6回) 20人
インナーマッスルを鍛えて、お尻、お腹、二の腕を引き締めよう!
●日時 5/13・6/10・6/24・7/8・7/22
●講師 佐藤順子 先生
●参加費 1,000円(全回分)
●持ち物 水、動きやすい服装

⑬リンパストレッチ
木曜日 19:15～20:30 (全6回) 20人
マッサージやストレッチでリンパの流れを整えます。
●日時 5/18・6/1・6/15・6/29・7/6・7/20
●講師 佐々木恵美子 先生
●参加費 1,000円(全回分)
●持ち物 水、タオル、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。

～人・仲間・地域づくりで元気な白石市を創出～

平成29年度 講座受講生募集!

「生涯学習課・中央公民館」「碧水園」「あしたば白石」

生涯学習課・中央公民館 ☎22-1343・☎26-2453

受付期間 4月5日(水)～14日(金) 8:30～17:00

①白石市民大学	定員なし	6月～11月 主に毎月第3火曜日 14:00～16:00 初回6月20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9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
③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10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
④囲碁学習会	定員なし	毎週土曜日(通年) 13:00～17:00	囲碁の基礎・対局を学びます。対象は、子どもや初心者などから有段者まで。気軽にお越しください。見学のみも可能です。前年受講生は申込不要です。	囲碁同好会会員	無料
⑤将棋学習会	定員なし	毎週土曜日(通年) 13:30～17:00 毎月第4日曜日(通年) 9:00～17:00	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。見学のみもできますので、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
⑥初めての古文書講座	10人	5月17、31日、6月7日、 7月5、12日 (すべて水曜日・全5回) 10:00～11:30	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 荒野賢一朗先生	無料
【新規講座】 ⑦観光ガイド養成 講座	15人	5月～9月 初回5月18日 全5回 (すべて木曜日) 10:00～12:00 現地集合、現地解散 ※現地を歩きます。	白石の歴史を学び、その知識を活かして観光ガイドになってみませんか? 内容は、①白石城・武家屋敷②水路系③古地図系④寺院⑤戊辰戦争について。初心者大歓迎です。	回毎に 講師が異なります。	無料
⑧田んぼワクワク講座	14組	5月21日、6月25日、7月23日(畑体験)、 8月20日、9月24日、10月1・22日、 11月5日(すべて日曜日) 10:00～13:30	福岡蔵本上原地区の田んぼで、地域の方の指導を受け交流しながら手作業中心の米作りを体験。対象年齢の制限はありません。どなたでも参加できます。	福岡蔵本上原地区 の方々	1組7,000円 別途、昼食代、 収穫祭代必要
⑨おもしろいし 面白石の会	30人	5月～9月 初回5月23日 全5回 (すべて火曜日) 18:30～20:00 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学びながら、皆で面白く新たな白石の魅力作りをしましょう!!	プランニング開代表 新田新一郎先生	無料 (内容により実費)
【リニューアル講座】 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11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」を体験した後は、お母さんたちの「しゃべり場」や「絵本紹介」など、ミニ家庭教育学級を行います。	岡崎音楽教室 岡崎純子先生 大沼亜希先生	月1,000円
【新規講座】 ⑪笑顔の親学講座	20人 程度	①4月29日(土) 9:30～12:00 ②5月18日(木) 9:30～11:00 ③～⑥6月1、8、15、22日 (すべて木曜日) 10:00～12:00 全6回 ※1回のみの参加も可	子育て中の親、子育て支援に関心のある方を対象に、子どもとのかかわり方や家庭教育について学び、自分を見つめ直す機会につなげる講座です。 ①親業から学ぶコミュニケーション ②子どもの発達への不安と理解	①親業インストラクター 波多野ゆか先生 ②元支援学校教諭 櫻田和子先生 ③～⑥は県研修受講 子育てサポーター研 修受講	無料
⑫わんぱく教室	30人 程度	6月～11月 初回6月10日 全6回 (すべて土曜日) ※キャンプは7月25日(火)～27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
⑬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3日(土) 8:30～15:00 会場 中央公民館 ②6月24日(土)～25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)
⑭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10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てます。	白石市スポーツ 推進委員	月1,000円
【新規講座】 ⑮初心者ボウリング講座	12人	5月30日、6月6・13・20・27日 (すべて火曜日・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。	日本プロボウリング 協会2級インストラ クター	参加費2,000円 (全5回分ゲー ム・靴代込み)

【各施設共通】①電話または来館のうえ申し込ください。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。