



ライフロング受講生募集



春が来た！ライフロングであなたの夢を咲かせましょう

★3月23日(木) 9:00受付スタート！キラリと輝く自分探し！豊富なメニューがあなたの参加をお待ちしています★

会場 八日市文化芸術会館 (B)

B1 ハンドベル入門

心に響くトーンチャイムとミュージックベルの音色を楽しみながら、今年も発表を目標に練習します。さあ、あなたも始めてみませんか。

開講日 5/16・30、6/13・27、7/11、8/8、9/12・26、10/24、11/14、12/5・12 *12/17(日)クリスマスコンサート参加予定
各火曜日 10:00~12:00 受講料 6,000円(12回講座分)
講師 東岸佐優里さん 定員 15人程度
持ち物 筆記用具

B2 初心者のウクレレ入門

気軽にチャレンジできる楽器ウクレレ。ポロンと弾けば気分はハワイ。初めての人でも基礎からスタートしてやさしい曲がマスターできます！

開講日 4/25、5/9・30、6/13、7/4、8/8、9/12、10/17、11/21、12/12 *12/17(日)クリスマスコンサート参加予定
各火曜日 10:00~11:30 受講料 6,000円(10回講座分)
講師 吉田悟士さん 定員 15人程度
持ち物 筆記用具、ウクレレ、チューナー(6千円程度、注文可)



B3 ウクレレ道場

目指そうみんなで弾き語り♪経験者ステップアップで色々な曲を色々な弾き方でどんどん演奏しましょう。

開講日 4/20、5/18、6/15、7/20、8/17、9/21、10/19、11/16、12/14、1/18、2/15、3/8 *12/17(日)クリスマスコンサート参加予定
各木曜日 13:30~15:00 受講料 7,000円(12回講座分)
講師 吉田悟士さん 定員 20人程度
持ち物 筆記用具、ウクレレ、チューナー

B4 サンポーニャ入門

素朴な音色に感動！「コンドルは飛んで行く」でお馴染み南米の楽器サンポーニャ(笛)に挑戦してみましょう！

開講日 4/26、5/24、6/21、7/19、8/9、9/6、10/11、11/8、12/6・13 *12/17(日)クリスマスコンサート参加予定
各水曜日 10:00~11:45 受講料 6,000円(10回講座分)
講師 ミゲル・リマさんほか 定員 15人程度
持ち物 筆記用具、サンポーニャ(7千円程度、注文可)



B5 ジャンベ入門

西アフリカの太鼓ジャンベで、踊りだしたくなるようなリズムを気持ちよく叩きましょう♪気分爽快な楽器です。

開講日 5/17、6/14・28、7/26、8/30、9/13、10/18、11/15・29、12/13 *12/17(日)クリスマスコンサート参加予定
各水曜日 10:00~11:45 受講料 6,000円(10回講座分)
講師 原田朋浩さん 定員 10人程度
持ち物 筆記用具、ジャンベ(貸出用10台あり)

B6 カラーで描こうパステル画入門

鮮やかなパステル画にチャレンジしましょう！初めての人でもステキな作品が完成！居心地クリエイターのアドバイスでリラックスした楽しい時間を過ごしましょう。

開講日 4/26、5/24、6/28、7/26、8/30、9/27
各水曜日 14:00~16:00 受講料 3,000円(6回講座分)
講師 オシタユミコさん 定員 15人程度
持ち物 筆記用具 材料費 1,500円程度



B7 ゆる文字講座

ココロとカラダの緊張をときほぐす「ゆる文字」字の苦手な人でも心がほっとする言葉で楽しさ劇的！飾ってよし、贈り物にも最適です。

開講日 5/17、6/7、7/12、8/9
各水曜日 10:00~12:00 受講料 4,000円(4回講座分)
講師 川嶋和則さん 定員 15人程度
持ち物 筆記用具 材料費 2,500円程度(テキスト、筆ペンほか)



B8 やさしいスケッチ入門

気軽に始められるスケッチ。初めてでも大丈夫、基礎からやさしく指導します。みんなでのびのびと屋外スケッチを楽しみましょう。

開講日 4/27、5/18、6/15、7/20、8/17、9/21
各木曜日 9:30~12:00 受講料 3,000円(6回講座分)
講師 福山敬之さん 定員 15人程度
持ち物 お持ちの鉛筆、色鉛筆、パステル、筆、水彩絵具など



B9 花結び入門

紐を様々な形に結んで飾る「花結び」。華やかで艶やかな「花結び」一本の紐から生まれる美しさに感動！基本を学び最初はかわいいアイテム作りから始めましょう！

開講日 5/19、6/23、7/21、8/4、9/22、10/6
各金曜日 9:30~12:00 受講料 3,000円(6回講座分)
講師 田中年子さん 定員 12人程度
持ち物 筆記用具、裁縫道具、ピンセット、接着剤 材料費 1,400円~



B10 きもの着付け講座

日本文化を代表する「着物」気軽に楽しむ気持ちで着てみましょう。夏の時期2回は「ゆかたの着付け」を学びます。

開講日 5/25、6/8・29、7/6・20・27、9/14・28、10/5・12
各木曜日 10:00~12:00 受講料 5,000円(10回講座分)
講師 廣瀬絹子さん 定員 12人程度
持ち物 袷の着物、帯、長襦袢、足袋、腰紐、和装下着ほか



B11 たのしく撮れる初めてのデジタル写真

コンパクトでも一眼レフでもOK！カメラを始める人がちょっとしたコツでステキな写真を撮れるように優しく指導します。仲間づくり作品づくりを楽しみましょう。

開講日 7/13・27、8/10、9/7・28
各木曜日 10:00~12:00 受講料 2,500円(5回講座分)
講師 外村俊夫さん 定員 15人程度
持ち物 デジタルカメラ、筆記用具



B12・B13 ゆったりヨガ入門(午前の部・午後の部)

ゆったりとした無理のない動きで身体と心を解放します。インド中央政府認定ヨガ講師が未知の世界へと導いてくれます。

開講日 4/18、5/9・23、6/6・20、7/25、8/8・22、9/5・26
各火曜日 B12 午前の部 10:00~11:30 B13 午後の部 13:30~15:00
受講料 5,000円(10回講座分) 定員 各20人
講師 山崎達子さん
持ち物 タオル、水筒、動きやすい服装

B14 チャレンジ！サイエンスキッズ

自然の中でおこる現象を見つけたり、科学を考える心を育てます。今回のテーマは「発電(水力・風力・火力)にチャレンジ！」

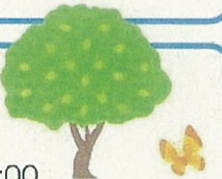
開講日 7/30、9/10、11/26
各日曜日 10:00~12:00 受講料 1,500円(3回講座分)
材料費 1,200円 定員 15人程度 保険料別途
講師 藤澤徹さんほか 対象 小学生(保護者の参加可)



B15 チャレンジ！ネイチャーキッズ

自然の中の様々な体験をとおして自然を守る心を育てます。「学ぼう自然」「水と生き物」「秋こそ自然体験」

開講日 6/25、8/20、10/29 各日曜日 14:00~16:00
受講料 1,500円(3回講座分) 材料費が必要な場合はその都度集めます。
講師 藤澤徹さんほか 定員 15人程度
対象 小学生(保護者の参加可) 保険料別途



B16 男のヨガ入門(当日受付・予約不要)

男性が気軽に参加できる運動不足解消のための男性だけのヨガ入門。健康と体力を保つオススメ講座です！

開講日 4/13・27、5/11・25、6/8・22、7/13・27、8/10・24、9/14・28、10/12・26、11/9・30、12/7・21、1/11・25、2/8・22、3/1・15
各木曜日 14:00~15:30 受講料 1回500円 講師 山本いづみさん 定員 20人程度 持ち物 タオル、水分補給用飲み物、動きやすい服装

B17 大人の音楽脳トレ(当日受付・予約不要)

歌ったりリズムで遊んだりして脳のトレーニングをしましょう。参加するだけで笑顔になって元気で楽しい1日になります！

開講日 4/21、5/12、6/16、7/7、8/18、9/29、10/27、11/17、12/1、1/12、2/2、3/2
各金曜日 10:00~11:30 受講料 1回500円 講師 東岸佐優里さん 定員 30人程度 持ち物 筆記用具

会場 湖東コミュニティセンター (K)

K1 子育てひろば のびのびコース(1歳児)

集団の中で親子のふれあい遊びを通して親子の絆を深めます。役に立つ子育てのヒントがいっぱい親同士の交流も図ります。

開講日 5/24・6/7・21・7/19・9/6・26・10/3・18、11/15、12/13

主に水曜日 10:00~11:20 受講料 2,000円(10回講座分)
講師 村松紀久子さん 定員 15組程度
持ち物 おしぼり、お茶



K2 子育てひろば きらきらコース(2歳児)

ふれあい遊び、体操、おはなし会、リトミック、クッキング、人形劇などの様々な活動をとおして親子ともに成長を実感しましょう。

開講日 5/16・6/13・7/11・8/上旬・9/5・12・10/17・31、11/14、12/12

主に火曜日 10:00~11:20 受講料 2,000円(10回講座分)
講師 大菅恵子さん 定員 15組程度
持ち物 おしぼり、お茶



K3 リトミック教室

うた遊び、楽器でリズム遊び、折り紙・絵具・画用紙で造形活動、水遊びなどを楽しみながら、音感、感性、創造性を育みます。

開講日 5/9・6/6・7/4・8/1・9/5・10/3・11/7、12/5、1/9・2/6・3/6 *12/5(ミニミニ発表会)

各火曜日 10:00~11:20 受講料 4,000円(11回講座分)
講師 杉澤麻規子さん 中村幸恵さん 定員 15組程度
対象 2~3歳児とその保護者

K4 キッズストリートダンス

小学生対象。基本のリズム取りやステップを学びかっこよく踊ろう！11月3日ふるさとまつりのステージ発表を目標にレッツダンス！

開講日 4/23・5/14・21・6/4・7/2・16・30・8/6・20・9/10・17、10/1・15・29、11/3・26、12/3、1/14、2/18、3/11

各日曜日 11:00~12:00 受講料 9,000円(20回講座分)
講師 NAOTOさん 定員 20人程度
持ち物 動きやすい服装、くつ、タオル、水分補給用飲料 保険料別途

K5 ABC教室(幼児)

歌やゲーム、あいさつや会話、発音、読み書きなどで楽しみながら英語を身につけましょう。

開講日 4/15・22・5/13・20・27・6/3・10・17・24・7/1・8・15、9/2・9・16・30、10/7・14・21・28、11/11・18・25、12/2・9・16、1/13・20・27・2/3・17・24・3/3・10

各土曜日 16:10~16:55 受講料 17,000円(34回講座分)
講師 安田アンジーさん 定員 20人程度

K6・K7・K8 ABC教室(小学生1~3組)

アメリカ人講師と英語で楽しく会話しながら英語を学びましょう。

開講日 4/15・22・5/13・20・27・6/3・10・17・24・7/1・8・15、9/2・9・16・30、10/7・14・21・28、11/11・18・25、12/2・9・16、1/13・20・27・2/3・17・24・3/3・10

各土曜日 K6 1組(1・2年生)17:00~17:45 定員 各15人程度
K7 2組(3・4年生)17:50~18:35 講師 安田アンジーさん
K8 3組(5・6年生)18:40~19:25 受講料 17,000円(34回講座分)

K9 初めての絵画教室

初心者対象。初めて絵筆を持つ人でもポイントを基礎から学び、楽しく描くことを第一に指導します。

開講日 4/15・5/20・6/17・7/15・8/19・9/16・10/21、11/18、12/9、1/20、2/17、3/17

各土曜日 10:00~15:00 受講料 12,000円(12回講座分)
講師 大西又一さん 定員 15人程度
持ち物 筆記用具、絵画用具一式、スケッチブック等



K10 絵画教室アートコース

経験者向けコース。描くことの楽しさを味わいながら、技法とともに表現力を磨き、一歩すすんだ作品づくりを目指します。

開講日 4/27・5/25・6/22・7/27・8/24・9/28、10/26、11/16、12/21、1/25、2/22、3/15

各木曜日 10:00~15:00 受講料 12,000円(12回講座分)
講師 大西又一さん 定員 15人程度
持ち物 筆記用具、絵画用具一式、スケッチブック等

K11 陶芸教室

粘土からろくろを回し成形、釉掛け、焼成までの基本を学びます。造形の楽しさをぜひ味わってください。

開講日 4/18・5/16・6/20・7/11・8/8・9/12、10/24、11/21、12/19、1/16、2/27、3/13

各火曜日 9:30~12:00 受講料 8,000円(12回講座分)
受講日の16:00までと翌日水曜日9:30~16:00は自習
講師 松風純さん 定員 20人



K12 水墨画教室

墨一色で無限の広がり表現する水墨画。初めて筆を持つ人にも丁寧に指導します。わび・さび・幽玄の世界を楽しみましょう。

開講日 4/12・5/10・6/14・7/12・8/9・9/13、10/11、10/25、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14

各水曜日 13:30~15:30 受講料 8,000円(13回講座分)
講師 紅谷和子さん 定員 15人程度
持ち物 筆記用具、硯、墨、筆、水墨画用半紙等

K13-1 生け花教室 水曜コース

四季折々の花をいけて趣きのある空間を演出しましょう。お盆の生け花体験講座(水曜)も開催します。

開講日 4/12・5/10・31・6/14・7/5・26・8/9・9/6・27、10/11、11/15、12/6・27、1/31、3/7

各水曜日 19:00~20:30 受講料 9,000円(15回講座分)
K13-2 お盆の生け花体験講座(水曜) 8/9(水) 受講料 500円
講師 小林恭子さん 定員 15人程度 花代毎回実費



K14-1 生け花教室 木曜コース

四季折々の花をいけて趣きのある空間を演出しましょう。お盆の生け花体験講座(木曜)も開催します。

開講日 4/13・5/11・6/11・15・7/6・20・8/10・9/7・21、10/12、11/16、12/7・26(火)、1/31(水)、3/1

各木曜日 19:30~21:00 受講料 9,000円(15回講座分)
K14-2 お盆の生け花体験講座(木曜)8/10(木) 受講料 500円
講師 辰己とし子さん 定員 15人程度 花代毎回実費



K15・K16 写真ステップアップ(火曜コース・日曜コース)

プロの写真家による学習会と撮影会で撮れば撮るほど楽しくなります。

K15 火曜コース 4/25・6/20・8/22、10/24、12/19、2/20

K16 日曜コース 4/23・6/18・8/20、10/15、12/3、2/18
合同撮影会 5/28・7/23・9/3、11/19、1/21、3/4(2時間程度)
火曜コース 19:30~21:30 受講料 8,000円(12回講座分)
日曜コース 13:30~15:30 受講料 8,000円(12回講座分)
講師 さわらぎよしおさん 定員 各15人程度

K17 中国語会話教室

初心者向けに基礎的な会話からゆっくり丁寧に学ぶ中国語会話。旅行や観光、仕事でのコミュニケーションにチャレンジしよう。

開講日 5/10・24・6/7・21・7/5・19・8/2・23・9/13、10/4・18、11/8・29、12/6・20、1/10・24、2/7・21、3/7

各水曜日 19:30~21:00 受講料 4,000円(20回講座分)
講師 中澤日出司さん 定員 15人程度
持ち物 筆記用具、テキスト(初回購入)

K18・K19・K20 パンとお菓子の教室(A・B・C)

とにかく人気！初心者向けのパンとお菓子づくり。

K18 A(土曜)4/15・5/13・6/10・7/1・8/5・9/9、10/14、11/11、12/2、1/13、2/17、3/10 受講料 8,000円(12回講座分)

K19 B(土曜)6/3・8/19、10/21、11/18、2/24 受講料 3,500円(5回講座分)
K20 C(水曜)5/17・7/12・9/13、12/20、1/17 受講料 3,500円(5回講座分)
時間 9:00~12:00 材料費・諸経費 A...6,000円 B・C...2,500円
講師 西村芳子さん 定員 各15人

K21~24 パソコン教室

K21 基礎入力コース 5/9(火)・10(水)・16(火)・23(火)・30(火)

K22 WORD初級コース 6/6(火)・7(火)・13(火)・20(火)・27(火)

K23 EXCEL初級コース 7/4(火)・5(水)・11(火)・18(火)・25(火)

K24 EXCEL中級コース 8/1(火)・2(水)・8(火)・22(火)・29(火)

時間 19:30~21:30 受講料 各コース4,000円(各5回講座分)

講師 西谷繁義さん 定員 各15人程度
教材費別途(2~3千円程度) それぞれ初回に集めます。



K25 薬膳料理★春の薬膳★

食材の力を活かして組み合わせる薬膳の考え方を学び、身近な食材で病気予防と健康を保つ。春季の体調を整えるための薬膳

開講日 4月23日(日)

時間 10:00~13:00

受講料 500円 材料費 1,000円

講師 森田和行さん 定員 16人

持ち物 筆記用具、ふきん、エプロン、三角巾、持ち帰り容器



K26 簡単! おいしい発酵食品

★ぬか床を作ろう! イチゴジャムも梅酒も作っちゃおう★

ぬか床を作って夏野菜を漬けましょう。乳酸菌による発酵食品のできあがり。おまけに旬の果実でジャムと梅酒にも挑戦しよう。

開講日 5月31日(水)

時間 10:00~12:00 受講料 500円(材料費別途)

講師 川上かね子さん 定員 16人

持ち物 筆記用具、ふきん、エプロン、三角巾、持ち帰り容器



K27 ゆかたの着付け入門

ゆかたの可愛い帯の結び方やおしゃれなアレンジを学び、日本の夏を楽しみましょう。

開講日 6/15・22
各水曜日 10:00~12:00 受講料 1,000円(2回講座分)
講師 廣瀬絹子さん 定員 12人程度
持ち物 筆記用具、浴衣、帯、帯板、タオル3本、伊達締め、腰ひも2~3本、クリップ、和装下着



K28 はじめてのタップダンス

小学3年生以上~大人までだれでもOK。ダンスに加え自分で音を出すという楽器的要素がプラスされて楽しさ倍増。気軽に始めよう!

開講日 4/23・5/14・21・6/4・7/2・16・30・8/6・20・9/10・17、
10/1・15・29・11/3・26・12/3・1/14・2/18・3/11
各日曜日 12:30~13:30 受講料 10,000円(20回講座分)
講師 NAOTOさん 定員 20人程度 保険料別途
持ち物 動きやすい服装、運動靴(タップシューズは後日申込)



K29 夏休み企画 キッズフォト

プロの写真家に写真の撮り方やテクニックを学びましょう。夏休みの自由研究や新聞などの宿題に役立てましょう。対象 小学生

開講日 7月15日(土)・16日(日) 9:00~10:30 受講料 1,000円(2回講座分)
講師 さわらぎよしおさん 定員 10人程度 持ち物 筆記用具、デジタルカメラ、水分補給用飲み物



会場 蒲生コミュニティセンター (G)

G1 絵手紙教室

季節を感じながら、身の回りのものを見ながらゆっくり丁寧に描き上げていくお手伝いをします。初心者の方、大歓迎。

開講日 7/21・8/18・9/15・10/20・11/17・12/15・1/19・2/16
各水曜日 10:00~12:00 受講料 4,000円(8回講座分)
材料費 1,500円
講師 垣見真由美さん 定員 24人程度
持ち物 顔彩絵の具、墨汁、絵皿、彩色筆(中)、割箸、水入れ



G2 筆ペン教室

初めての方も筆ペンの基礎を楽しくお稽古しましょう。

開講日 5/10・6/14・7/12・8/9・23・9/13・10/11・11/8
各水曜日 10:00~11:30 受講料 4,000円(8回講座分)
材料費 2,500円
講師 吉川珠美さん 定員 15人程度
持ち物 筆ペン、フェルトの下敷き、文鎮、鉛筆、消しゴム、定規



G3 はじめての英会話教室

中学生の教科書を参考に、もう一度基礎に立ち返り英語で伝え合う楽しみを体験しましょう。

開講日 5/15・29・6/12・26・7/10・24・8/7・21・9/11・25
各水曜日 10:00~11:30 受講料 5,000円(10回講座分)
教材費 500円程度
講師 田中志保美さん 定員 20人程度
持ち物 辞書・電子辞書ほか



G4・G5 親子のABC(1期・2期)

まねっこが上手な幼児期にたくさんの英語の音やリズムに触れて、楽しみながら英語の土台を作りましょう。

開講日 G4 1期 5/9・23・6/6・20・7/4・11
G5 2期 9/12・26・10/10・17・11/7・21
各火曜日 10:00~10:45 受講料 3,000円(6回講座分)
講師 廣瀬悦子さん 定員 未就園児の親子20組程度
持ち物 クレヨン、はさみ、のり



G6 あたまの体操 はじめての囲碁

囲碁は、力の差があっても置き碁のルールがあるので対戦しやすいゲームです。みんなで気軽にやってみましょう。

開講日 5/17・31・6/14・28・7/12・26
各水曜日 10:00~12:00 受講料 3,000円(6回講座分)
教材費 1,000円程度
講師 宮川清さんほか 定員 20人程度

G7 フォークギター入門

初めての人にも楽しく弾けるコツをお伝えします。夢の弾き語りを目指してゆっくり少しずつ、みんなでフォークギターにチャレンジ!

開講日 5/16・6/27・7/11・8/22・9/19・10/10・11/28・12/5
*12/17(日)クリスマスコンサート参加予定
各火曜日 10:00~11:30 受講料 4,000円(8回講座分)
講師 吉田悟士さん 定員 15人程度
持ち物 ギター、ピック、チューナー、カポタスト(お持ちの方) *初回のみギター数台貸出あり

G8 コミュニケーション講座

自分のことをよく知って、大切な人とのコミュニケーション力をアップしましょう。マンガなどを使ったわかりやすい講座です!

開講日 5/24・6/21・7/19
各水曜日 10:00~12:00 受講料 1,500円(3回講座分)
材料費 500円程度
講師 松尾季洋子さん 定員 15人程度



G9 ちくちくソーイング教室

実用的な布小物を2時間半で仕上げていきます。初心者の方も大丈夫!楽しくソーイングしましょう。

開講日 5/23・6/20・7/25・8/22・9/26・10/17、
11/21・12/19
各火曜日 9:30~12:00 受講料 4,000円(8回講座分)
講師 奥田直子さん 定員 15人程度
持ち物 ソーイング道具、ミシン(お持ちの方) 材料費 1,000円程度(毎回)



G10 デコパージュ教室

きれいにデザインされた紙を「切って貼るだけ」で完成!「楽しく」オリジナル作品を作ってみましょう。

開講日 5/2・6/6・7/4・8/1
各火曜日 10:00~12:00 受講料 2,000円(4回講座分)
材料費 2,800円
講師 西川よね子さん 定員 15人
持ち物 薄い紙がよく切れるハサミ、ナイロン製平筆(4号位)



G11 プリザーブド・アーティシャルフラワー教室

いつまでも美しく、水替えなどの世話が要らない大人気の仏花を作りましょう。1対希望の方には講師が作成します。

開講日 7月2日(日) 10:00~12:00
受講料 500円 材料費 (1個)3,000円
講師 奥田亜矢子さん 定員 20人程度
持ち物 ハサミ、ピンセット、お持ち帰り用袋



G12 旬の野菜を美味しく保存!

カリカリに干した野菜のレシピを初め、今流行りの作り置きレシピや即席漬けレシピ、おやつレシピで、皆さんと一緒に保存食を作りましょう。

開講日 6/27(火):じゃがいも講座、7/26(水):きゅうり講座
時間 9:30~11:30
受講料 1,000円(2回講座分) 材料費 1,000円程度
講師 大田初代さん 定員 24人
持ち物 野菜、エプロン、三角巾、持ち帰り用保存容器または袋

G13 簡単! おいしい発酵食品

★梅を漬けよう ~うめしごと~★
"うめしごと"として昔から伝わる大切にしたい日本の発酵食品梅の漬け方を学びましょう!

開講日 6月15日(木)
時間 10:00~12:00 受講料 500円(材料費別途)
講師 川上かね子さん 定員 24人
持ち物 筆記用具、エプロン、ふきん、三角巾



G14 薬膳料理★夏の薬膳★

食材の力を活かして組み合わせる薬膳の考え方を学び、身近な食材で病気予防と健康を保つ。夏季の体調を整えるための薬膳

開講日 8月5日(土)
時間 10:00~13:00
受講料 500円 材料費 1,000円
講師 森田和行さん 定員 24人
持ち物 筆記用具、ふきん、エプロン、三角巾、持ち帰り容器



G15 キッズパン教室

地元野菜をトッピングした夏に負けないピザパンやベーコンエビを焼きます。計量から焼き上げまでを気軽に体験できます。

開講日 8月4日(金) 13:00~15:30
受講料 500円 材料費 500円
講師 新井久美子さん 定員 小中学生24人
持ち物 めん棒、スケッパー、お持ち帰り用タッパー



G16 こどもクッキング

みんなで楽しくクッキングしましょう!

開講日 8月2日(水) 9:30~12:30 講師 河本かよさん 定員 小学生24人
受講料 500円 教材費 500円 持ち物 エプロン、三角巾、タオル、お茶



*ライフリングではスッキリ交換会(9/3・H30.2/4)、クリスマスコンサート(12/17)、受講生作品展(H30.2/1~2/4)開催及び後期受講生募集(10月)も予定しています。

G17 有酸素運動とヨガで健康に(当日受付・予約不要)

有酸素運動で心肺機能を強化して末梢の血液循環を改善。ヨガで心とカラダをリラックス!

開講日 4/5・19、5/17・31、6/7・21、7/5・19、8/2・23、9/6・20、10/4・18、11/15・29、12/6・20、1/17・31、2/7・21、3/7・21
各水曜日 10:00~11:30 受講料 1回500円 講師 山本いづみさん 持ち物 バスタオルかヨガマット、運動用靴、水分補給用飲み物

G18 リズム体操(当日受付・予約不要)

リズム体操は、精選した動きと音楽が一つになった心地よい楽しい運動です。誰でもムリなく優しい健康づくり!

開講日 4/6・20、5/18・25、6/15・22、7/6・20、8/3・24、9/7・21、10/5・19、11/16・30、12/7・21、1/18・25、2/1・15、3/1・15
各木曜日 10:00~11:30 受講料 1回300円 講師 平出恵美子さん 持ち物 バスタオルかヨガマット、運動用靴、水分補給用飲み物

G19 親子で楽しくリトミック(当日受付・予約不要)

音楽を使って、親子でカラダを動かしたり、簡単な工作を楽しみましょう!(対象:未就園児の親子)

開講日 4/26、5/24、6/14、7/12、8/30、9/27、10/11、11/22、12/13、1/24、2/28、3/14
各水曜日 10:00~11:00 受講料 1回300円 講師 リトミック研究センター滋賀第一支局の講師 *動きやすい服装でお越しください。



会場 能登川コミュニティセンター (N)

N1 たのしいスケッチ入門

初心者の水彩スケッチ講座です。絵の好きな方はもちろん、初めてでも必ず描けます。さあ、やってみましょう!

開講日 4/15、6/3・17、7/1、8/26、9/9
各土曜日 9:30~12:00 受講料 3,000円(6回講座分)
講師 児玉紘一さん 定員 15人程度
持ち物 お持ちの鉛筆、色鉛筆、筆、水彩絵具など(初回に詳しい説明あり)



N2・N3 整理収納アドバイス講座

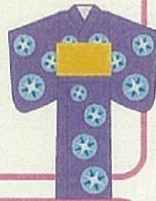
「捨てられない」を終わらせよう!今回はポイント別に学ぶコースと実践に即したコース。受講生同士の情報交換も目から鱗が落ちると大好評の講座です。

開講日 N2 整理収納ポイント編 5/20、6/17
N3 さあやろう!実践編 7/22、8/5
各土曜日 10:00~11:30 受講料 各コース1,000円(2回講座分)
講師 柳澤知加さん 定員 15人程度
持ち物 筆記用具 *9/3PM 能登川コミュニティセンターにてスッキリ交換会開催予定

N4 ゆかたの着付け入門

ゆかたの可愛い帯の結び方やおしゃれなアレンジを学び、日本の夏を楽しみましょう。

開講日 6/17、7/1
各土曜日 10:00~12:00 受講料 1,000円(2回講座分)
講師 廣瀬絹子さん 定員 12人程度
持ち物 筆記用具、浴衣、帯、帯板、タオル3本、伊達締め、腰ひも2~3本、クリップ、和装下着



N5 プロに学ぼうわくわくフォト講座

基本を学んで遊び心で写真を楽しみましょう!プロから学ぶ撮り方で初めてでもぐんぐん楽しくなります。みんなであっと驚くアートな時間を体験! SNSへも可能性が広がります。

開講日 5/21、6/25、7/9、8/6、9/24、10/22
各日曜日 10:00~12:00 受講料 4,000円(6回講座分)
講師 さわらぎよしおさん 定員 15人程度
持ち物 デジタルカメラ(コンパクト、一眼レフどちらでも可) 筆記用具

N6 ゆる文字講座

ココロとカラダの緊張をときほぐす「ゆる文字」字の苦手な人でも心がほっとする言葉で楽しさ劇的!飾ってよし、贈り物にも最適です。

開講日 7/2、8/6、9/3、10/1
各日曜日 10:00~12:00 受講料 4,000円(4回講座分)
講師 川嶋和則さん 定員 15人程度
持ち物 筆記用具
教材費 2,500円程度(テキスト、筆ペン、ハステルほか)



N7 簡単!おいしい発酵食品

★OH! 感激のピクルス&トマトソース★

今、からだにやさしく健康を保つ注目の発酵食品。能登川会場ではおいしいピクルスとトマトソースに挑戦します!

開講日 7月9日(日)
時間 10:00~12:00 受講料 500円(材料費別途)
講師 川上かね子さん 定員 24人
持ち物 筆記用具、ふきん、エプロン、三角巾、持ち帰り容器



N8 たのしい歌の講座(当日受付・予約不要)

簡単な発声法を覚えるだけで、アラびっくり!私にもこんな大きな声が! さあ、声を合わせみんなで元気に楽しく歌いましょう♪どの日でも選んで参加できます。

開講日 5/20(土)、7/23(日)、9/30(土)、11/25(土)、1/21(日)、3/11(日) 14:00~15:30 受講料 1回500円
講師 勝見聡子さん 杉澤麻規子さん 定員 30人程度 *12/17(日)八日市文化芸術会館クリスマスコンサートにも参加予定



各講座の申込方法

★ 受付場所および時間 ● 八日市文化芸術会館 9時00分~17時00分 *月曜休館 ● 蒲生コミュニティセンター 9時00分~17時00分
● 湖東コミュニティセンター 9時00分~17時00分

★ 申込期間: 3月23日(木)~3月31日(金)の期間は上記3箇所ですべての講座を受け付けます。(休館日は受付できません。)

*但し、能登川コミュニティセンター会場の講座は、能登川コミュニティセンターのみでの受付となりますのでお間違いないようお願いいたします。
(能登川コミュニティセンター 〒521-1292 東近江市鉢光寺町262番地 TEL0748-42-3200 IP電話050-5801-3200)

4月1日(土)以後は各講座の開催される会場での受付となります。

*各講座先着順とし、講座によっては定員になり次第締め切れる場合があります。(休館日を除き、土日祝も受付可)*下記の申込書に記入し、受講料を添えて申し込んでください。一度納めていただいた受講料はお返しできません。*各講座の教材費、材料費、保険料ほか諸経費は実費負担とし各講座ごとに開講日に集めさせていただきます。*下記の申込書がさらに必要な場合は、コピーして使ってください。*各講座とも諸事情により開講日や内容に変更が生じることがあります。また、申し込みが少ない場合は開講しないことがあります。

・東近江地域勤労者互助会会員の方は受講料、諸経費の金額により補助を受けられる場合がありますので、勤労者互助会(0748-23-7400)にお問い合わせください。

★募集情報は八日市文化芸術会館ホームページをご覧ください! <http://yokaichi-bungei.com/lifelong/>

お問合せ ● 八日市文化芸術会館 ライフロング担当
〒527-0039 東近江市青葉町1番50号 TEL0748-23-6862 | P電話050-5801-6862 FAX0748-23-6863
● 蒲生コミュニティセンター ライフロング担当
〒529-1531 東近江市市子川原町461番地1 TEL0748-55-0207 | P電話050-5801-0207 FAX0748-55-3898
● 湖東コミュニティセンター ライフロング担当
〒527-0113 東近江市池庄町495番地 TEL0749-45-0950 | P電話050-5801-0950 FAX0749-45-2049
*能登川コミュニティセンター会場の講座については八日市文化芸術会館へお問合せください。

発行:八日市文化芸術会館生涯学習講座ライフロング
指定管理者:(公財)東近江市地域振興事業団

受講申込書	講座名					*受付No.
	(ふりがな)氏名					
	住所					
	電話番号					
	子育てひろば用1~2歳児名前					()ふりがな記入
	生年月日(1~2歳児)	S・H(H)	年	月	日	男・女 日 男・女
	受講料					円(諸経費は開講日に集めます。)

領収証	講座名			*受付No.
	氏名			様
	受講料			円
	上記金額を受講料として領収いたしました。			
東近江市青葉町1番50号 東近江市立八日市文化芸術会館 指定管理者(公財)東近江市地域振興事業団				(領収印)

*受付No.は記入不要です。*納めていただいた受講料はお返しできません。
*子育てひろばは、子どもの名前・生年月日を記入してください。
*個人情報、講座開催時の本人確認、名簿作成、ご案内等にものみ使用します。

*納めていただいた受講料はお返しできません。
*個人情報は、講座開催時の本人確認、名簿作成、ご案内等にものみ使用します。