



# 受講生募集のお知らせ

## 申込方法

申込用紙に記入し、持参・郵送・FAX

または、下記QRコードからお申込みください。

※電話での申込みはできません。

※FAXの場合は、送信後、**必ず** 到着確認の電話をしてください。

※今市公民館以外の公民館でも申込みすることができます。

## 申込期間

4月2日～4月16日 午前8時30分～午後5時15分

※先着順ではありません。

※期間内のうち、8日と15日(月曜日)は今市公民館休館日です。

## その他

- \* 定員を超えた教室は、今市地区在住の方・初めての方を優先した上で抽選をおこなうなどして受講者を決定します。
- \* 当落の通知は4月25日までの発送を予定しています。
- \* 定員に満たない教室は、受付終了後も可能な限り申込みを受付けます。また、申込者が少ないとき等事情により開催を中止することがあります。
- \* 教室の日程や内容・教材費は、都合により変更することがあります。
- \* ご記入いただいた個人情報は講座の運営目的以外には使用しません。
- \* 託児(満1歳以上)あり。ご希望の方は申込書にご記入ください。
- \* 教室の記録や広報を目的として、写真を撮影・使用することがあります。  
(※個人への写真の提供はいたしません)



ユニカル



魚さばき



お菓子づくり



チョコアート



和服着付け



英会話



登山



スペインタイル



プランター菜園



スモールホールエクササイズ



ウォーキング&ストレッチ

## 日光市今市公民館

〒321-1262 日光市平ヶ崎160 (今市文化会館と同敷地内)

TEL: 0288-22-6211 / FAX: 0288-22-8798

※土日祝祭日開館・月曜日休館



# 趣味・教養

## ○はじめてのプランター菜園

【講師】池田 剛士（池田種苗店）

[日程] 5/26・9/8(日曜・10時～11時30分)

[回数] 全2回 [定員] 20名

[教材費] 1回約1,000円

畑がなくても大丈夫！地元のエキスパートに教えてもらいながら、プランターで野菜を栽培してみましょう。自分で育てた野菜の味は格別です。



## ○自分で着よう！和服着付け

【講師】大貫 京子

[日程] 6/8～9/28(土曜・10時～正午)

[回数] 全8回 [定員] 8名

※着物・道具一式を  
ご持参ください

日本伝統の着物や浴衣の着付けを基本から学べます。和服を知り、日本の良さを再発見しましょう。



## ○スペインタイル

【講師】高橋 智子

[日程] 7/12・8/9

9/13・10/11 (金曜・10時～正午)

[回数] 全4回 [定員] 8名

※欠席すると完成できないため  
全日程参加できる方のみ

[教材費] 5,000円(2作品分)

スペイン発祥のカラフルで伝統的な装飾タイルです。今回は年始を彩る和モチーフのタイルを作成します。色鮮やかな異国文化を体験してみましょう。



## ○チョークアート

【講師】中島 絢子  
(MCA認定チョークアート講師)

[日程] 9/5～11/14(木曜・午後1時～3時)

[回数] 全5回 [定員] 10名

[教材費] 初回4,500円(+追加作品毎に500～1,000円)

カフェやレストランで、黒板に描かれた鮮やかなメニューやイラスト。近頃はインテリアとしても重宝されています。ぬくもりがある作品ができていきます。



## ○はじめよう！英会話

【講師】村上 尚子

[日程] 7/17～9/25(水曜・午後7時～9時)

[回数] 全10回 [定員] 15名

英会話は難しいとあきらめていませんか？英会話を学び世界を広げましょう。一緒に楽しく学びましょう。



## ○お菓子作り

【講師】湯澤 静花(おかしめっけ)  
渡邊 由貴(めぐる)

[日程] 8/8～9/26(木曜・9時30分～正午)

[回数] 全4回 [定員] 12名

[教材費] 各回1,200円～1,500円(初回+1,000円)

自宅でも作れるお菓子作りを基本から学びます。誰かにあげたいような、一口食べると幸せな気持ちになるようなお菓子を作りましょう。



## ○魚さばき

【講師】大島 浩(魚ごはん 魚仲)

[日程] ①初級:10/2 (水曜・10時～正午)

②中級:10/16(水曜・10時～正午)

[定員] 各10名

※中級は受講経験者向け

[材料費] ①約1,000円 ②約1,200円

魚のプロフェッショナルに魚さばきの「いろは」を教えていただきます。初級は、さばき方が対照的なアジとイワシを、中級はサバのさばき方を学びます。

※初級・中級いずれかを選んでお申込みください。



## ○ステンドグラス

【講師】岡崎 ひろみ

[日程] 11/20～12/11(毎週水曜・10時～正午)

[回数] 全4回 [定員] 6名

※欠席すると完成できないため  
全日程参加できる方のみ

[教材費] 4,000円

4回の講習で1からフォトフレームを作り上げます。ステンドグラスでクリスマスを彩りませんか。



(↑R5写真立て)

※場所の記載がない教室は、中央公民館または勤労青少年ホーム（いずれも今市文化会館と同敷地内）です。

※金額は目安であり、物価等の実情等にあわせて変わることがあります。 ※記載がないときは教材費なし。

## 高齢者教室

### ☆いきいき教室

グラウンド・ゴルフ／教養講座／みんなで歌おう など

高齢者の皆さんが気になるテーマを、楽しく学習体験します。申込みいただいた方へ、毎回ごとに開催のご案内をお送りします。



# スポーツ教室

## ◇超初心者向け！登山教室 ～座学と日光の山～ 【講師】星野 由香理 (Ametsuchi) 星野 晃宏

(スポーツ協会今市支部共催事業)

[日程] 座学:5/10(金)、5/31(金)(午後7時～9時30分)  
実践:5/24(金)、6/7(金)(日中)

[回数] 全4回 [定員] 10名

これから登山を始める方への指導に専念するため、経験者の方や、過去に公民館の登山教室を受講したことがある方は、申込をご遠慮ください。

ウェア・道具の選び方や知識・マナー等を学ぶ座学と、山での実践(霧降丸山と半月山を予定)をとおして登山の基礎を習得します。

※初心者対象のため、実践のみの参加はできません。  
※目安として自分の足で、山道5キロを4時間程度で歩ける体力が必要です。  
※霧降丸山は現地集合です。



## ◇らくらく健康ヨガ (1部・2部)

(保険年金課共催事業)

[日程] 5/22～3/5(水曜/月2回程度)  
1部:午後1時15分～ / 2部:午後3時～

[回数] 全20回 [定員] 各部20名

【講師】宇賀神 ゆり子

参加しやすいよう、負荷を抑えたヨガ教室。自身のペースで呼吸と心を整えましょう。体力づくり、健康増進にご活用ください。

※1部か2部を選んでお申し込みください。



## ◇からだスッキリ！ウォーキング&ストレッチ

【講師】君嶋 文男

[日程] 5/31～7/19(金曜・午後7時30分～9時)

[回数] 全8回 [定員] 25名

[場所] 今市第二小学校

体に負担をかけないウォーキング法と、身体を整えるストレッチ法を学びます。100歳まで元気に歩き続けられる身体づくりを始めましょう！！



## ◇～ニュースポーツ～ユニカール

(スポーツ協会今市支部共催事業)

【講師】スポーツクラブYOU GO!のみなさん

[日程] 5/27～8/5(月曜・10時～12時)

[回数] 全10回 [定員] 25名

[場所] 今市運動公園 体育センター

ユニカールは、室内でおこなうカーリングに似た競技です。幅広い年代の方が気軽に楽しむことができます。この機会にぜひやってみましょう！



## ◇ズンバでエクササイズ

【講師】関 道子

[日程] 6/21～8/9(金曜・午後7時30分～9時)

[回数] 全8回 [定員] 20名

ラテンのリズムに乗せて、楽しく体を動かすエクササイズと、動きにくい筋肉を伸ばすストレッチで、可動域の向上と、健康的で美しい身体を目指しましょう。



## ◇スモールボールエクササイズ

【講師】小川 智子

[日程] 7/11～9/19(木曜・10時～11時15分)

[回数] 全8回 [定員] 20名

[教材費] ボール代 700円

小さく柔らかいボールを使った有酸素運動と、マットの上で体を引き締めるエクササイズで、健康で美しい身体づくりを目指します。



## ◇基礎から学ぶ！楽しくランニング

【講師】君嶋 文男

[日程] 9/6～10/25(金曜・午後7時30分～9時)

[回数] 全8回 [定員] 25名

[場所] 今市第二小学校

小学生からの参加歓迎  
※詳細は  
今市公民館まで

走る楽しさを感じてみたい方、健康づくりに興味のある方。一から学ぶランニング術で「体に負担をかけない走り方」を学びましょう。



## ◇初心者向けラージボール卓球

(スポーツ協会今市支部共催事業)

【講師】沼尾 憲彌

[日程] 10/7～12/23(月曜・13時～15時)

[回数] 全10回 [定員] 16名

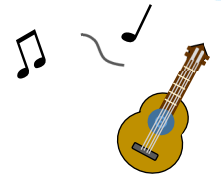
[場所] 今市運動公園 体育センター

ラージボール卓球は、少し大きめのボールを使う卓球です。ラリーが続きやすく、初心者の方でも楽しめます。全10回をとおして、基礎～練習試合ができるまでを学びましょう。



# ♪ サークルに入って楽しく活動しませんか？ ♪

今市公民館教室の受講者が結成したサークルを紹介します。  
入会希望や興味がある方は、今市公民館へお問合せください。(見学可)



☆随時ご連絡をお待ちしています。(☎今市公民館：22-6211)

種目	活動日と時間帯
ラージボール卓球	平日：午前／午後／夜間
太極拳	平日：午前／午後／夜間 土曜：午後／夜間 日曜：午前
スモールボールエクササイズ	平日：午前
ソフトバレーボール	平日：夜間
健康麻雀	平日：午前

種目	活動日と時間帯
絵手紙	平日：午前／午後
水墨画	平日：午後
刻字	平日：午後
クラシックギター	平日：夜間
ピアノ	不定期
クラフトテープ手芸	平日：午前～午後
チョークアート	平日：午後



## 各教室申込用紙

※講座ごとに1枚提出してください。  
※足りないときはコピーしてご使用ください。(各公民館にもございます。)

公民館名	今市公民館
教室名	
ふりがな	
氏名	(男・女)
年齢	歳
住所	〒321- 日光市
電話番号	0288 ( )
携帯番号	※緊急連絡先等に使用しますのでできるだけ記入してください。
託児希望 (1歳児以上)	名前: 男・女 才 ヶ月
	名前: 男・女 才 ヶ月
	名前: 男・女 才 ヶ月

公民館名	今市公民館
教室名	
ふりがな	
氏名	(男・女)
年齢	歳
住所	〒321- 日光市
電話番号	0288 ( )
携帯番号	※緊急連絡先等に使用しますのでできるだけ記入してください。
託児希望 (1歳児以上)	名前: 男・女 才 ヶ月
	名前: 男・女 才 ヶ月
	名前: 男・女 才 ヶ月