

# 令和5年度 市民学級受講生募集！

## ～ 募集講座 ～

講座No.	講座名
1	ライトストレッチ&ニュースポーツ
2	体幹トレーニング
3	太極拳
4	バレトン
5	折り紙
6	書道
7	陶芸
8	そば打ち(夏そば)
9	オカリナ
10	シカ革でポシェットをつくろう
11	フラワーアレンジメント(草月流)
12	ヘルシークッキング
13	和・洋スイーツを学ぼう

### 申込方法

- チラシ内の申込用紙に必要事項を記入し、公民館へ持参するか FAX する。
- FAX 送信後、受信確認の電話をお願いします。
- お電話での申し込みはできません。
- 募集定員を超えた場合は、抽選になります。

### 受付期間

- 令和5年4月4日(火)～18日(火)**  
**午前8時30分～午後5時15分**
- ※「受講のご案内」は、4月26日以降はがきで通知いたします。

### 申込に際しての留意事項

- すべて、初心者向け講座です。
- 受講料は無料です。ただし、講座によっては、材料費等の実費負担があります。
- 申込者が少ない講座は開催しない場合があります。
- 各講座の内容をよく読んで申し込んでください。夜間開催の講座もありますので、開催時間をよく確認してください。
- お子様を預けたい方は申込用紙の託児希望欄に記入をしてください。ただし、1歳以上です。
- 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。



## お申し込み・お問い合わせ先

〒321-2341 日光市大沢町809-1

大沢公民館

☎ 26-1975 FAX 26-5999

# 市民学級講座前期受講生募集のご案内

## No. 1 ライトストレッチ&ニュースポーツ

ストレッチで体をほぐし、各種ニュースポーツを楽しみましょう。

- 開催日程 火曜日 10:00~12:00  
5/23 6/13 6/27 7/11 8/29  
9/12 9/26 10/17
- 場 所 大沢体育館 アリーナ
- 定 員 30名
- 持 ち 物 体育館シューズ  
ストレッチマット、  
飲み物、タオル



## No. 2 体幹トレーニング

体幹を鍛えて、健康な体づくりを！  
引き締めボディ希望の方どうぞ！

- 開催日程 水曜日 19:00~20:30  
5/24 6/7 6/21 7/5  
7/19 8/2 8/23 9/6
- 場 所 大沢体育館 会議室
- 定 員 10名
- 持 ち 物 ストレッチマット、体育館シューズ  
タオル、飲み物



## No. 3 太極拳

柔らかくゆったりとした動作を行う全身運動が  
健康につながりますよ！  
脚筋力やバランス能力向上に効果的です。

- 開催日程 水曜日 9:30~11:30  
6/7 6/21 7/12 7/19  
8/2 8/23 9/6 9/13
- 場 所 大沢公民館 会議室
- 定 員 25名
- 持 ち 物 タオル、飲み物



※運動ができる服装でご参加ください。

## No. 4 バレトン

バレエの動きを取り入れたエクササイズです。  
スッキリボディになりましょう！

- 開催日程 水曜日 19:00~20:30  
5/31 6/14 6/28 7/12  
7/26 8/9 8/23 9/6
- 場 所 大沢公民館 会議室
- 定 員 25名
- 持 ち 物 ストレッチマット  
タオル、飲み物

※裸足でおこないます。  
土足厳禁の会場ではありません  
ので、多少足の裏が汚れます。



## No. 5 折り紙

季節にあった様々な折り紙作品を作りませんか。  
「折り紙の会」の先生が楽しく教えて下さいます。

- 開催日程 水曜日 13:30~14:30  
6/21 7/19 9/20 10/18  
11/15 12/20 1/17 2/21
- 場 所 大沢公民館 学習室
- 定 員 24名
- 教 材 費 300円  
(1回につき)



## No. 6 書道

心を落ち着けて、書に親しんでみては？  
講師の方が丁寧に教えます。

- 開催日程 土曜日 10:00~12:00  
6/24 7/22 8/26 9/16  
10/28 11/25 12/16 1/27
- 場 所 大沢公民館 学習室
- 定 員 20名
- 教 材 費 なし
- 持 ち 物 書道道具、半紙



# 市民学級講座前期受講生募集案内

## No. 7 陶 芸

趣味として学びたい方、どうぞ！  
オリジナルな作品が出来上がります。

- 開催日程 土曜日 9:30~11:30  
5/20 6/17 7/15 7/29 8/19  
9/9 9/30 10/21
- 場 所 大沢公民館 学習室
- 定 員 24名
- 教材費 2,000円  
(粘土、釉薬代)
- 持ち物 エプロン等



## No. 8 そば打ち(夏そば)

美味しい夏そばを自分で打ってみませんか？  
講師の方が丁寧に教えます。  
打ったそばは試食せずに持ち帰りになります。

- 開催日程 木曜日 19:00~21:00  
7/6 7/13 7/20 7/27
- 場 所 大沢公民館 調理実習室
- 定 員 6名
- 教材費 3,000円(そば粉、つなぎ等)
- 持ち物 エプロン、頭巾、  
持ち帰り用容器  
(タッパー等)



## No. 9 オカリナ

美しい音色のオカリナ演奏を講師の方が丁寧に教えます。

- 開催日程 日曜日 13:30~15:30  
5/21 6/18 7/16 8/20 9/17  
10/22 11/19 12/24 1/21 2/18
  - 場 所 大沢公民館 学習室
  - 定 員 15名
  - 教材費 2,750円(オカリナ代)
- ※オカリナを持っている方は持参。  
お申込みの際は、オカリナ購入の有無を教えてください。



## No. 10 シカ草でポシェットをつくろう

オリジナルのポシェットを作ってみませんか。

- 開催日程 水曜日 10:00~12:00  
6/14 6/28 7/12
- 場 所 大沢公民館 学習室
- 定 員 9名
- 教材費 4,500円
- 持ち物 クラフトはさみ



## No. 11 フラワーアレンジメント(草月流)

季節の花でアレンジメントを学びお部屋を華やかにし、心豊かになりましょう。

- 開催日程 木曜日 19:00~21:00  
5/25 6/22 7/27 9/28 10/26  
11/30 12/28 1/25
- 場 所 大沢公民館 学習室
- 定 員 20名
- 教材費 1回 2,000円
- 持ち物 花切はさみ 花器



公民館は地域内の多くの方が来館し、交流が盛んに行われる場であるため、適切な感染対策をする必要があります。

皆様が社会活動を活性化させ、健康的な生活をするためにも、感染対策にご協力下さい。



### No. 13 ヘルシークッキング

生活習慣病改善等を目的とした講座です。  
ヘルシーかつ美味しい食事をしたい方どうぞ。  
試食せず持ち帰りになります。

●開催日程 金曜日 10:00~12:00  
6/9 7/7 9/8 10/13 11/17 12/8

- 場 所 大沢公民館 調理実習室
- 定 員 24名
- 教 材 費 4,500円(食材費6回分)
- 持 ち 物 エプロン、頭巾、マスク  
持ち帰り用容器(タッパー等)



### No. 14 和・洋スイーツを学ぼう

世界のスイーツと和スイーツを学びませんか？  
講師の先生が丁寧に教えます。  
材料費は個人負担となります。

●開催日程 木曜日 9:30~11:30  
6/8 7/13 9/14 10/12 11/9 12/14

- 場 所 大沢公民館 調理実習室
- 定 員 24名
- 教 材 費 10,000円(食材費6回分)
- 持 ち 物 エプロン、頭巾、マスク  
持ち帰り用容器(箱など)



き り と り

### 市民講座申込用紙

公民館名	大沢公民館
講座名	講座
ふりがな	
氏 名	
年齢・性別	歳 男 ・ 女
住 所	〒321-
自宅番号	
携帯番号	
託児希望	有 ・ 無
	名前 ( 歳 ヶ月)
	名前 ( 歳 ヶ月)

### 市民講座申込用紙

公民館名	大沢公民館
講座名	講座
ふりがな	
氏 名	
年齢・性別	歳 男 ・ 女
住 所	〒321-
自宅番号	
携帯番号	
託児希望	有 ・ 無
	名前 ( 歳 ヶ月)
	名前 ( 歳 ヶ月)