

# 市民

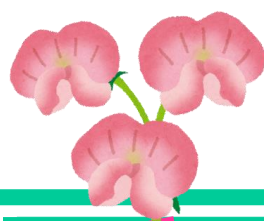
令和5年度

Citizen's Classroom

# 教室

受講生募集

魅力ある  
多種多様な教室



## 3月29日(水) 午前9時から受付開始

※定員になり次第募集終了

6回コース ゆっくりだけど しっかり運動! 太極拳入門 講師 大島千加子氏(公社)日本武術太極拳連盟3段公認指導員)

適度な間隔を取り、大声を出したり、激しく動いたりしない太極拳はコロナ禍の健康維持に最適な運動です。入門太極拳を基本姿勢から学び、しっかりとした体幹の運動であることを体験しましょう。 定員12人 受講料3,000円 教材費なし

【日時】5/22 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 (月曜日) 午前10時~11時



4回コース 歩いて分かる熱海の魅力! 熱海まち歩き教室 講師 熱海まち歩きガイドの会 **NEW!**

熱海の名所や史跡を歩き、熱海の風情や催事・歴史・地理などを学ぶことができます。出歩くのが億劫な人、興味があっても「一人では…」と尻込みをされている人、まちを歩いて一緒にリフレッシュしてみませんか。 定員20人 受講料2,000円 教材費なし

【日時】5/9 5/23 6/6 7/4 (火曜日) 午前10時~11時30分



免疫力を上げる! 地魚と野菜料理 講師 内山栄二氏(ふじのくに食の都づくり仕事人336号)

健康意識の向上と食育・心の教育へと繋がるお魚料理をおいしくいただくため、旬の野菜を交えた栄養バランスの良い献立を用意しております。和食の基本から魚・の処理・調理を懇切丁寧に教えます 定員10人 受講料2,000円 教材費5,000円

【日時】5/10 5/31 6/14 6/28 (水曜日) 午前10時~午後1時



3回コース Lets enjoy English! 親子向けリトミック 講師 金崎桐子氏(中学英語教員免許保持・子育てアドバイザー)

1歳~3歳児と保護者対象の英語リトミックです。親子で歌って踊って楽しく英語にふれあえ、リフレッシュできる場です。一緒に思いで作りましょう! お気軽にご参加ください。 定員15人 受講料1,500円 教材費500円

【日時】5/18 6/15 7/20 木曜日 午前10時~11時 ※リトミック=音楽教育法



6回コース 日本語で歌う! 健康シャンソン 講師 岩淵 祥夫氏(ニッポン放送で音楽指導の経験あり)

シャンソンを日本語で気軽に歌い、より健康になりたい人はぜひ体験してください。ピアノの伴奏でボイストレーニングを中心に歌う教室です。 定員20人 受講料3,000円 教材費3,000円

【日時】5/24 5/31 6/7 6/14 6/21 6/28 水曜日 午後2時~3時30分



6回コース はじめてみよう! 健身気功入門 講師 川口しのぶ氏(日本健身開発公認 上級指導員)

人生100年時代に備えて、最後まで楽しく生きるため、自分の身体と向き合しましょう。覚えやすいシンプルな動作で効率よく経路を刺激し、継続すれば脳も活性化していきます。 定員10人 受講料3,000円 教材費なし

【日時】5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 火曜日 午前10時~11時30分



シニア向け スマホ教室 ~分かりやすいアプリ講座~ 講師 小倉高代氏 (あたまデジタルスクール代表)

スマートフォンの機能をもっと活用したい! LINE(ライン)の基本操作を中心に、カメラの撮り方・QRコードの読み込みなどスマホの便利機能を学びます。全4回のステップアップ講座ですので全日程参加できる人をお願いします。お申し込み時にスマートフォンをお持ちの人が対象です。スマホの機種名をご確認ください。(タブレットでの受講は不可) 各定員8人 受講料2,000円 教材費なし

【日時】6/7 6/14 6/21 6/28 水曜日 ①午前10時~11時30分 ②午後1時30分~3時



### 申込方法

- ①直接 生涯学習課(第3庁舎1階)にある申込書に記入し提出してください。
- ②郵送・FAX・メール ※申込書は、市ホームページでダウンロードまたはお問い合わせください。講座名(スマホ教室お申し込みの人は、希望時間・スマホ機種名を明記)、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し下記アドレスへ送信してください

### 受講料

各教室記載のとおり 納付書を送付しますので、各講座初回までにご納付ください。※納付後の参加辞退によるご返金はできません。

### その他

- 少人数しか集まらない講座は、開講しない場合があります。
- 市外在住の人は、定員に余裕がある場合に受講できます。
- 実施日・時間帯・会場等は、都合により変更になる場合があります。
- 市営中央町駐車場をご利用の人は、無料処理をします。

### 問い合わせ

〒413-8550 熱海市中央町1-1 生涯学習課 社会教育室

TEL 0557(86)6578

E-mail kominkan@city.atami.shizuoka.jp

FAX 0557(86)6606