

令和8年度

# 春季市民教室

受講生募集

中央公民館(いきいきプラザ)



▲市民教室の詳細  
ID1017995

## ①美姿勢のための骨盤体操・リセット運動(6回) 講師 柳田 貴子 氏 (日本カイロプラクティック連合会正会員)

美しい姿勢は、健康に影響を及ぼします。この教室では、姿勢をきれいにするために「関節」「筋肉」にアプローチをし、関節の可動域を改善し、姿勢のクセをリセットする運動を行っていきます。

定員10人 受講料3,000円 教材費なし  
【日時】 5/27 6/3 6/10 6/24 7/1 7/8  
(水曜日) 午後7時30分～8時30分

## ②パティック染めの会「ラフレシア」(6回) 講師 岩崎 幼凱 氏 (パティックペインティング師範)

パティックは、ろうけつ染め(模様部分を溶かした蠟で染まらないようにし染色する伝統的な染色法)の一種です。楽しみながら、花や風景などを描きます。世界の異文化に触れてみましょう。

定員15人 受講料3,000円 教材費1,000円(6回分)  
【日時】 5/20 6/17 7/1 7/15 7/29 8/5  
(水曜日) 午後1時～3時

## ③日常のお茶を楽しむ(5回) 講師 伊藤 琢磨 氏 (日本茶インストラクター)

普段何気なく飲んでいるお茶ですが、わずかな時間と気配りで数段おいしくなります。講師が淹れる厳選のお茶で、ぜひ実感してみてください。また、お茶による健康効果を分かりやすくお話します。

定員12人 受講料2,500円 教材費4,000円  
(お茶・菓子・テキスト代5回分)  
【日時】 5/19 5/26 6/2 6/9 6/16  
(火曜日) 午後2時～3時30分

## ④食こそ健康の源。一品入魂(4回) 講師 内山 栄二 氏 (ふじのくに食の都づくり仕事人、しずおか食の仕事人Medi-chef)

旬の味覚と、栄養バランスを整え、免疫力UPとアンチエイジング!もてなしの茶の湯の心ともにお伝えします!!

定員10人 受講料2,000円 教材費7,500円  
(調理用材料費4回分)  
【日時】 5/20 6/24 7/8 7/15  
(水曜日) 午前10時～午後1時

## ⑤歩いて分かる熱海の魅力!春のまち歩き教室(4回) 講師 熱海まち歩きガイドの会

熱海の名所や史跡を歩き、熱海の自然や催事・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「1人では…」と尻込みをされている人、熱海のまちを私たちと一緒に歩いてリフレッシュしませんか?

定員20人 受講料2,000円 教材費なし  
(コースにより交通費自己負担)  
【日時】 5/12 5/19 5/26 6/2  
(火曜日) 午前10時～11時30分

## ⑥シニア向けスマホ教室～分かりやすいアプリ講座～(4回) 講師 小倉 高代 氏 (あたまデジタルスクール代表)

LINE(ライン)の基本操作を中心に、カメラの撮り方・二次元コードの読み込みなどスマホの便利機能を学びます。

各定員8人 受講料2,000円 教材費なし  
【日時】 5/13 5/20 5/28 6/3 ※5/28のみ木曜日  
(水曜日) ①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時

## ⑦野外スケッチ(3回) 講師 大谷 まや 氏 (日本画家)

初心者を対象に、市内3カ所のスポットを描きます。描く時のポイント、彩色のコツ、コンパクトな画材選びなど学びます。さあ、レッツスケッチ!

定員8人 受講料3,000円 教材費1,500円(3回分)  
【日時】 5/13 6/10 6/24  
※雨天などで中止となった場合の予備日 7/1 7/8  
(水曜日) 午前10時～午後3時(休憩:正午～午後1時)

## ⑧英語で楽しむカラオケ&エクササイズ(3回) 講師 金崎 桐子 氏 (中学校英語教員免許保持・子育てアドバイザー)

英語?話せなくても大丈夫!カラオケで洋楽を歌えばあなたは主役!6曲チャレンジし、流行りの曲に乗せて簡単なエクササイズを行います。若返りと2度目の青春のお手伝いをさせていただきます。仲間を作り楽しみましょう。

定員20人 受講料1,500円 教材費600円(3回分)  
【日時】 5/2 5/16 5/23  
(土曜日) 午前10時～11時30分

## ⑨基本から学ぶ健康太極拳(6回) 講師 森野 光晴 氏 (日本致柔拳社代表)

健康法の太極拳は1925年上海で陳微明によって始められ、素晴らしい効果を上げました。その太極拳を分かりやすく学びます。

定員20人 受講料3,000円 教材費なし  
【日時】 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18  
(木曜日) 午後2時～3時30分

## ⑩シニア向けスマホ教室～分かりやすいアプリ講座～(4回) 講師 小倉 高代 氏 (あたまデジタルスクール代表)

LINE(ライン)の基本操作を中心に、カメラの撮り方・二次元コードの読み込みなどスマホの便利機能を学びます。

定員8人 受講料2,000円 教材費なし  
【日時】 6/10 6/17 6/24 7/1  
(水曜日) 午前10時～11時30分

## ⑪おてがるカリンバ講座(6回) 講師 寺田 潤子 氏 (おてがるカリンバ協会 OKSベーシック認定講師)

カリンバは、「親指ピアノ」や「ハンドオルゴール」とも呼ばれ、オルゴールのような優しく温かい音色が特徴の楽器です。親指を使って脳トレ効果も。癒しの音でアンサンブルを楽しみましょう♪

定員5人 受講料3,000円 カリンバ貸出料500円(1回)  
【日時】 5/14 5/28 6/11 6/25 7/9 7/23  
(木曜日) 午後1時30分～3時

### 受講料

各教室記載のとおり ※納付書を送付するので、各講座初回までに納付してください。納付後の参加辞退による返金はできません

### 申込方法

①窓口で申し込み: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できます。

講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し下記へ送ってください。

(⑥⑩スマホ教室の申し込みは、希望時間・スマホ機種名・スマホ歴も明記)

③申込フォーム:右記二次元コードから申し込みください。

※定員を超える場合は抽選(開催日1カ月前)。定員に満たない場合は当日まで受付可

■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・会場などは、都合により変更になる場合があります。

〒413-8550 熱海市中央町1-1 生涯学習課 社会教育室

TEL 0557(86)6578

FAX 0557(86)6606

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



▲申込フォーム