

# 市民

令和6年度

受講生募集

Citizen's Classroom

# 教室

魅力ある  
多種多様な教室



市民教室詳細

中央公民館 (いきいきプラザ)

ボイストレーニングとシャンソン&ポピュラーソングを歌う(6回) 講師 美海 ゆみ子 氏(舞台芸術学院出身・元銀巴里出演歌手)

おなじみのシャンソンやポピュラーソングを楽しく 定員15人 受講料3,000円 教材費3,000円  
歌いましょう。 【日時】5/23 5/30 6/13 6/20 7/11 7/18(木曜日) 午前10時~11時30分

80代90代になっても元気に過ごそう! ヨガを取り入れた健康リズム体操(6回) 講師 塩谷 陽向思 氏(指導歴28年以上・ヨガインストラクター育成講師)

リズムに乗って楽しく体操した後にやさしいヨガでリラックス。心と体 定員15人 受講料3,000円 教材費なし  
を健やかに保ちましょう♪ 【日時】5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27(木曜日) 午後1時30分~2時30分

紫式部と源氏物語「光る君へ」の史実とは(6回) 講師 白石 幸代 氏(源氏物語愛好家)

大河ドラマ「光る君へ」の史実はどのように記録されて 定員20人 受講料3,000円 教材費なし  
いるのか探りましょう。 【日時】5/14 5/28 6/11 6/25 7/9 7/23(火曜日) 午前10時~正午

免疫力と心を高める! 地魚と野菜料理(4回) 講師 内山 栄二 氏(ふじのくに食の都づくり仕事人336号)

丁寧に魚の捌き方、野菜の調理を指導します。 定員10人 受講料2,000円 教材費5,600円  
体も心も明るく元気になる講座です!! 【日時】5/15 6/5 6/19 7/17(水曜日) 午前10時~午後1時

気功エクササイズと瞑想~更年期のセルフケア~(2回) 講師 ちば なおこ 氏(気功インストラクター)

ゆったりとした動きに合わせて呼吸を行い、自分自身で 定員10人 受講料1,000円 教材費なし  
心身を整え更年期と上手に付き合っていきます。 【日時】5/11 5/25(土曜日) 午前10時~11時30分

シニアとキッズの英語で遊ぼう!(3回) 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)

1~3歳児とママ世代、そしてシニア! 英語を通して 定員親子8組・シニア8人 受講料1,500円 教材費500円  
ひとつになれる貴重な時間、思い出を作りましょう。 【日時】5/31 6/28 7/26(金曜日) 午前10時~11時

シニア向け英語でリトミック(1回) 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)

これからはシニアの時代。英語を使いこなし 定員10人 受講料500円 教材費500円 ※リトミック=音楽教育法  
グローバルな世界へ羽ばたきましょう。 【日時】5/17(金曜日) 午前10時~11時

生活に役立つお金の知識を身につけよう!【働き世代向け】(4回) 講師 鈴木 勉 氏(2級FP技能士・宅地建物取引士)

物価上昇・年金不安などの経済的不安が高まるなか、それらを 定員10人 受講料2,000円 教材費なし  
解消するためのお金に関する知識を身につけていただきます。 【日時】5/15 5/22 5/29 6/5(水曜日) 午後6時30分~7時30分

歩いて分かる熱海の魅力! 熱海まち歩き教室!(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、熱海の風情や催事・歴史・地理などを 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)  
学ぶことができます。 【日時】5/14 5/28 6/11 7/2(火曜日) 午前10時~正午

~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)

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 各定員8人 受講料2,000円 教材費なし  
スマホの便利機能を学びます。 【日時】5/8 5/15 5/22 5/29(水曜日) ①午前10時~11時30分 ②午後1時30分~3時

生活に役立つお金の知識を身につけよう!【シニア向け】(1回) 講師 鈴木 勉 氏(2級FP技能士・宅地建物取引士)

物価上昇・経済犯罪の増加などの不安が高まるなか、それらを解消するための 定員10人 受講料500円 教材費なし  
お金に関する知識を身につけていただきます。 【日時】5/22(水曜日) 午後1時30分~2時30分

笑いヨガで脳トレしよう!(6回) 講師 鈴木 多希子 氏(認定ラフターヨガティーチャー)

笑いヨガ(笑う健康体操)に脳トレエクササイズを組み合わせました。座ったままでも 定員10人 受講料3,000円 教材費200円  
できるので、どなたでも楽しく参加できます。 【日時】5/17 5/31 6/14 6/28 7/12 7/26(金曜日) 午後1時30分~3時

野外でスケッチ体験(2回) 講師 大谷 まや 氏(日本画家)

初心者を対象に網代地区のスポットを選び、描く時のポイント、彩色のコツ、 定員10人 受講料2,000円 教材費800円  
そしてコンパクトな画材選びをします。レッツ!スケッチ。 【日時】5/22 5/23(水・木曜日) 午前10時~午後3時

## 申込方法

- ①窓口 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(スマホ教室を申し込みの人は、希望時間・スマホ機種名・スマホ歴を明記)、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。
- ③申込フォーム(右記二次元コードから申し込み)※定員を超える場合は抽選(開催日3週間前)。定員に満たない場合は当日まで受付可能

## 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。納付後の参加辞退は返金できません

## 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・会場などは、都合により変更になる場合があります。
- 市営中央町駐車場利用者は、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

FAX 0557(86)6606

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



申込フォーム