

## ～あなたの生活に+1～平成30年度(前期)中央生涯学習センター(くらら)主催講座

問 申市教育文化振興事業団 (〒739-0043) 東広島市西条西本町28-6  
☎(082)424-3811 ☎(082)423-5251 📧center01@hhface.org

場東広島芸術文化ホールくらら内 締 5月17日(休)必着

申市教育文化振興事業団までハガキまたはファックス、窓口、メール (①希望講座名②郵便番号・住所③名前(ふりがな) ④年齢⑤電話番号)

※定員を超えた場合は抽選し、受講が決定した人のみ、ハガキで通知します。

※駐車場は市営西条岡町駐車場をご利用ください。くららで2時間まで減免処理をします。

※準備・片付けに前後30分程度お手伝いが必要な講座があります。

講座名	内 容	講 師	開催日	時 間	回数	定員
11 ヘルシークッキング	毎日の献立にすぐ活かせる!旬の野菜などを使って、栄養バランスのとれた身体にやさしい料理を作ります。 📎4回で2,000円	井原洋子さん (管理栄養士)	6月12日、 7月10日、 8月7日、 9月11日	火 10:00～ 13:00	4	20
12 初めての太極拳	健康な身体づくりを身につけて、しなやかな身体を作ります。	大塚雄子さん (東広島市太極拳協会指導員)	6月13日・27日、 7月11日・25日、 8月8日・22日、 9月5日・19日	水 14:00～ 15:00	8	20
13 国史跡・三ツ城古墳造営の謎を探る	三ツ城古墳の謎・造られる前段階、三ツ城古墳時代と地域国・その後を学びます。	脇坂光彦さん (東広島市文化財保護審議会会長)	6月14日、 7月12日、 8月9日、 9月13日	木 14:00～ 15:30	4	20
14 エレガントなビーズアクセサリ	ビーズの大きさはそのまま、穴のサイズだけを大きくしたビーズを使って、上質で本格的なアクセサリ作りを学びます。作品は、平成29年度前期とほぼ同じです。 📎初回道具代2,600円、2,000～4,000円程度/個(作品数5個)	高地華さん (ビーズ作家)	6月15日・29日、 7月6日・20日、 8月3日・17日	金 13:30～ 15:30	6	10
15 竹細工	竹を加工し竹ひごを作るところからはじめます。竹細工を本気で始めたい方の講座です。 📎10回で6,000円 ※平成29年度後期に参加した人は応募できません。	有田博行さん (竹原市竹工芸振興協会会長)	6月16日・30日、 7月7日・14日・ 21日・28日、 8月4日・25日、 9月1日・15日	土 9:30～ 16:00	10	10
16 ハタヨガ	ハタヨガは、自分の心身を磨く道具としてのヨガです。クラスでは、筋力運動・ひらく・ひねる・のびすヨガポーズを、呼吸のリズムに合わせて丁寧にいきます。	ベ ジュンさん (ヨガ講師)	6月20日・27日、 7月4日・11日・ 18日・25日	水 18:30～ 20:00	6	20
17 はじめてのオカリナ講座	オカリナを基礎から学べる講座です。 📎7,500円(オカリナ代) ※オカリナによって穴の位置が違うため必ずご購入ください。	和田美重子さん (オカリナ奏者)	6月20日、 7月4日・18日、 8月1日・29日、 9月5日・19日、 10月3日	水 14:00～ 15:30	8	10
18 健康ヨガ	セルフマッサージ、体ほぐし、ヨガのポーズ、呼吸法などで、体と心が元気になり、自分と周りの人が幸せになるヨガ教室です。 ※平成29年度に参加した人は応募できません。	水戸雅美さん (国際ヨガ協会広島支部)	6月21日・28日、 7月5日・12日・ 19日・26日	木 10:00～ 11:30	6	15
19 フラワーアレンジメント	フラワーアレンジメントを楽しみましょう。 📎6回で9,000円	みやさこ峰子さん	7月1日・15日・ 29日、 8月19日・26日、 9月2日	日 10:00～ 12:00	6	15
20 やさしい英会話	外国人と話す基本の英語を学びましょう。	デミズ リディア メクビブさん (エチオピア出身)	7月7日・14日・ 21日・28日、 8月11日・25日、 9月1日・15日	土 10:00～ 11:30	8	15
21 インド料理で学ぶ英語	ほとんど英語のみで話す講座です。2回はインド料理を作ります。 📎2回で1,000円程度(調理実習)	スウェタ ガディラジュさん (インド出身)	8月9日・23日・30日、 9月13日・20日・27日、 10月4日・11日 (9月13日と10月11日は調理実習)	木 10:00～ 11:30 (調理実習は 10:00～ 13:00)	8	15
22 日本刀に楽しく触れる	日本刀の作成過程や手入れの仕方、鑑賞のポイント、発見した時の対応など、文化財を伝承する大切さを学びます。	西本直彦さん (広島県美術刀剣保存協会会長) 三上孝徳さん (全日本刀匠会会長) 広島県教育委員会 (文化課)	9月16日・23日・ 30日	日 10:00～ 12:00	3	15

講座名	内 容	講 師	開催日	時 間	回数	定員
1 歌って♪元気に!	歌を歌うことは、ストレス解消、脳トレなどに効果があります。童謡や唱歌などをみんなで一緒に歌って、元気になりましょう。 ※平成29年度前期に参加した人は応募できません。	川原民恵さん (元小学校教員)	6月1日・15日・ 29日、 7月20日・27日、 8月24日	金 14:00～ 16:00	6	30
2 寄せ植え、苔玉、多肉植物	寄せ植え、苔玉、多肉植物を各2回ずつ行う楽しい講座です。 📎6回で9,000円	みやさこ峰子さん	6月4日・18日、 7月2日・16日・ 30日、 8月6日	月 10:00～ 12:00	6	15
3 はじめての宇宙流俳句～イメージを楽しむ～	「宇宙流俳句」は、句からイメージされる世界(宇宙)の美を楽しむ芸術的な俳句観のこと。講座は原則毎回「講義+句会」形式で行いますので、仲間と楽しく実践的に学べます。	谷村秀格さん (広島テレビ放送・テレビ派「俳句道場」でおなじみの「宇宙流」の俳人)	6月5日・12日・ 19日・26日、 7月3日・10日・ 17日・24日・31日、 8月7日	火 10:00～ 11:30	10	20
4 はじめての篠笛講座	篠笛を基礎から学べる講座です。篠笛は貸出します。	川口裕子さん (篠笛奏者)	6月5日・19日、 7月3日・17日、 8月7日・28日、 9月4日・18日	火 14:00～ 15:30	8	10
5 初心者のためのかぎ針編み講座	かぎ針を使った編み物を楽しみましょう。ネット編みのストールなどを作ります。 📎5,000円	東淳子さん (日本手芸普及協会手あみ師範)	6月6日・20日、 7月4日・18日、 8月1日	水 10:00～ 11:30	5	10
6 目指せ! 手書き美人 ボールペン字&筆ペン	住所や名前、ハガキやのし袋など、生活に役立つボールペン字と筆ペンの基礎を学びます。 📎650円(テキスト代)	難波静花さん (日本ペン習字研究会師範・理事)	6月6日・20日、 7月4日・18日、 8月1日・22日、 9月5日・19日	水 9:30～ 11:30	8	20
7 プロから学ぶ! 手作りスイーツ	洋菓子一級技能士のオーナーシェフから、お菓子の作り方を学びます。 📎4回で3,600円	三宅崇さん (菓子工房 mike)	6月6日、 7月4日、 8月1日、 9月5日	水 13:30～ 15:30	4	15
8 はじめてのレザークラフト	初心者の人でも楽しくレザークラフトが体験できます。 📎初回道具代8,000円、材料費1,000～10,000円程度(必ずご購入ください)	小林達哉さん (ワカバクラフト)	6月7日・21日、 7月5日・19日、 8月2日・23日	木 14:00～ 16:00	6	10
9 はじめてのアロマ	ご自身や大切な家族のために、安全に楽しむアロマ入門講座と一緒に学びませんか。 📎3回で4,860円(材料テキスト代)	栗栖すみえさん (JAA(日本アロマコーディネーター協会)トッピンストラクター)	6月11日・25日、 7月9日	月 10:30～ 12:00	3	12
10 痛み・しびれを和らげる操体法	体を気持ちの良い方向に動かして体のバランスを整え、健康で自立した生活を送るために、不快症状を解消することが期待できる操体法を学びます。 ※平成29年度に参加した人は応募できません。	岸本康子さん (日本操体学会会員)	6月12日・26日、 7月10日・24日・ 31日、 8月28日、 9月11日・25日	火 13:30～ 15:00	8	20