



●定期講座【前期開講】(受講料1講座500円)

No.	講座名	講師	開催日	時間	内容	材料費など	定員	開催場所
1	みんなで簡単な踊りをしましょう	斎藤 文代	5/27 (月) 6/10 (月) 6/24 (月) 7/8 (月) 9/9 (月) 10/28 (月)	13:30 ~ 15:00	歌謡曲や鳥羽音頭などに合わせてみんなで踊ります	無料	25	市民体育館 (7月から中央公民館)
2	3B体操	海瀬 裕子	5/16 (木) 6/6 (木) 6/20 (木) 7/4 (木) 9/19 (木) 10/3 (木)	10:00 ~ 11:30	3種類の器具を使い音楽に合わせて動く健康体操です	器具代 2,000円程度	20	武道館
3	ピラティス	熊谷 友美	5/20 (月) 5/27 (月) 6/3 (月) 6/10 (月) 6/17 (月) 6/24 (月)	9:30 ~ 10:45	深い呼吸法で体のゆがみを整えます	器具代 (ボール代他) 1,700円程度	20	市民体育館
4	はじめてのバレトン	鈴木 恵美	5/7 (火) 5/14 (火) 5/21 (火) 6/18 (火) 6/25 (火)	13:30 ~ 15:00	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせ、素足で行う有酸素運動です。スクワットのフォームや体幹トレーニングなどを教わります	無料	20	市民体育館
5 新	ステップアップExcel2010	川村 久美	5/9 (木) 5/16 (木) 5/23 (木)	19:00 ~ 21:00	「はじめてのエクセル」の応用講座です。セルの書式設定、数式・関数、時短操作を学びます	無料	15	中央公民館 パソコン室
6	はじめてのペン習字	杉山 翠香	6/27 (木) 7/18 (木) 9/26 (木) 10/24 (木) 11/28 (木) 12/19 (木)	9:30 ~ 11:30	ひらがな・カタカナ・漢字を中心に、手紙文や年賀状など、美文字になるための基礎を学びます	無料	20	中央公民館
7 新	日用書道	林 秀樹	5/9 (木) 6/13 (木) 7/11 (木) 9/12 (木) 10/10 (木)	9:30 ~ 11:30	小筆を使って、細字を正しく整えて書くことができるように練習します。楷書と行書の基本を学びます	無料	20	中央公民館
8 新	初めての篆刻	高 潤生	6/26 (水) 7/24 (水) 8/28 (水) 9/25 (水) 10/23 (水)	13:40 ~ 15:40	篆刻について、刻印の基本練習や「双魚印」の制作、吉語印、かな篆刻を学びます	5回分の材料代 1,500円 印肉(1,890円) は希望者	20	中央公民館
9	指文字アート	遠藤 美和	5/23 (木) 6/27 (木) 8/22 (木) 9/26 (木) 10/24 (木)	13:30 ~ 15:30	墨汁をつけた指で文字を自由に楽しんで描きます	無料(道具は各自で準備)	15	中央公民館
10	絵画	野村 昭輝	5/8 (水) 6/5 (水) 7/3 (水) 9/4 (水) 10/2 (水) 11/6 (水)	9:30 ~ 11:30	静物画・風景画・人物画などを描きます(初回に画材を決めます)	無料(道具は各自で準備)	20	中央公民館
11	やきものをたのしむ	村上 光男	6/6 (木) 7/4 (木) 9/5 (木) 10/3 (木) 11/7 (木)	13:30 ~ 15:30	手びねりやたたき技法による器作り、絵付けなどを学びます	毎回材料代 1,500円程度	15	中央公民館
12	アートクレイシルバーとオリジナルアクセサリ	木下 志乃	7/11 (木) 9/12 (木) 10/10 (木)	13:30 ~ 15:30	アートクレイシルバーや天然石などを使いオリジナルアクセサリを作ります	1作品につき 1,500円~ 2,000円程度	15	中央公民館
13	季節のガーデニング	山路 元彦	5/16 (木) 12/12 (木) 2/20 (木)	13:30 ~ 15:30	初夏・迎春・早春のハンギングバスケットを作ります	毎回材料代 3,500円程度	20	中央公民館
14	長尾オルガンで歌いましょう	巽 耕一	5/20 (月) 9/30 (月) 12/2 (月)	13:30 ~ 15:00	親しみやすい世界の歌、懐かしい童謡など長尾オルガンの音色に合わせて歌います	無料	15	大庄屋 かどや

●特別講座(受講料なし)

No.	講座名	講師	開催日	時間	内容	材料費など	定員	開催場所
1	キャンドル	森本 恵子	9/19 (木) 10/17 (木)	13:30 ~ 15:30	ろうを加工してワックスサシェ、モザイクキャンドルを作成します	毎回材料代 1,000円程度	15	中央公民館
2	鳥羽国際ホテルのシェフに学ぶ家庭でできるホテルの料理	鳥羽国際 ホテルシェフ	6/11 (火)	10:00 ~ 13:00	シェフから直接指導を受けて調理・試食をします	材料代 1,200円程度	15	鳥羽高校