

受付期間 4月5日(水)～21日(金) 8:30～17:00 4月の休館日：4月2・9・16・23・29・30日

- ・本人が申し込みください。
- ・運動系講座の申し込みは一つまでです。
- ・平日午前の講座は、無料で託児を行います(2歳以上、事前申し込み必要)。
- ・個別に案内のはがきは出しません。

教養・趣味の講座(8講座)

①楽しい木版画

- 定員 10人(2歳以上託児有)
- 開催日 5/15、5/29、6/5、6/19、7/3、7/24
(月曜日・全6回) 9:30～11:30
- 内容 季節だよりのはがきを2種類作成します。
- 講師 阿部笙子 先生
- 持ち物 材料代1,500円、布巾1枚、筆記用具、文鎮、彫刻刀5本セット(お持ちでない方はお貸しします)
- 参加費 1,500円(全回分)



②初めての鉛筆画(夜)

- 定員 10人(前年度受講生は不可)
- 開催日 5/19、6/2、6/16、6/30、7/14、7/28
(金曜日・全6回) 18:45～20:45
- 内容 鉛筆と練り消しゴムだけを使う簡単なデッサンを学びます。物を立体的に描く基本を学べば、描くことが楽しくなります。
- 講師 加川広重 先生
- 持ち物 材料代1,000円、ティッシュ
- 参加費 1,500円(全回分)



③暮らしに役立つ「折り紙教室」

- 定員 12人(2歳以上託児有)
- 開催日 4/26、5/24、6/21、7/26
(水曜日・全4回) 10:00～11:30
- 内容 新聞紙で作る防災スリッパやバッグ、実用的な折り紙小物など。
- 講師 櫻田和子 先生
- 持ち物 筆記用具、ハサミ
- 参加費 1,000円(材料代含む、全回分)



④美文字になりたいペン字(夜)

- 定員 10人
- 開催日 5/26、6/9、6/23、7/7、7/21、8/4
(金曜日・全6回) 19:00～20:30
- 内容 「いざ手書き」のときに、きちんと見えるポイントを押さえます。のし袋、芳名帳、封書の宛名、おたよりなど。
- 講師 佐藤弦佳 先生
- 持ち物 材料代1,000円、鉛筆(2B)、ボールペン
- 参加費 1,500円(全回分)

⑤脳が喜ぶ心が笑う 臨床美術

- 定員 10人
- 開催日 5/16、6/20、7/18、9/19、10/17、11/21
(火曜日・全6回) 13:30～15:15
- 内容 オイルパステルを使い、見て感じて色で遊びましょう。
- 講師 白下美貴子 先生
- 持ち物 材料代1,100円、オイルパステル(お持ちでない方は注文を承ります。830円)、ハサミ、ウェットティッシュ、筆記用具
- 参加費 1,500円(全回分)



⑥デコもち教室

- 定員 12人(2歳以上託児有)
- 開催日 5/25、6/8、7/13
(木曜日・全3回) 10:00～11:30
- 内容 デコもちとは、青森下北地方のベコもちをベースにかわいくデコレーションされた団子菓子です。
- 講師 鈴木美和子 先生
- 持ち物 材料代3,000円(3回分)、筆記用具、布巾1枚、持ち帰り用タッパー、エプロン、三角巾
- 参加費 1,000円(全回分)



⑦薬膳料理ビギナーズ

- 定員 12人
- 開催日 5/13、7/8、9/9、11/25
(土曜日・全4回) 9:30～11:30
- 内容 旬の食材の持つ力を知ります。
- 講師 石館志保子 先生
- 持ち物 材料代2,400円(4回分)、布巾1枚、持ち帰り用タッパー、筆記用具、エプロン、三角巾
- 参加費 1,200円(全回分)

⑧寄せ植えアレンジメント

- 定員 12人(2歳以上託児有)
- 開催日 5/10、6/28
(水曜日・全2回) 10:00～11:30
- 内容 5月母の日、6月多肉植物です。
- 講師 佐藤直樹 先生
- 持ち物 材料代4,000円(2回分)、エプロン、移植ベラ
- 参加費 500円(全回分)

運動系講座(2講座)

⑨大人のためのJ-POP DANCE

- 定員 20人
- 開催日 5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/24、9/14、9/28、10/5、10/19、10/26
(木曜日・全12回) 14:00～15:00
- 内容 中森明菜、山下達郎など懐かしい曲を口ずさみながら踊りましょう！
- 講師 高橋育子 先生
- 持ち物 水分、運動靴、マット用布巾
- 参加費 4,000円(全回分)

⑩ヨーガセラピー(夜)

- 定員 16人
- 開催日 5/17、6/7、6/21、7/5、7/19、8/2
(水曜日・全6回) 19:00～20:30
- 内容 深い呼吸とゆっくりとした動きで心身ともにリラックスしましょう。
- 講師 蒿野敏子 先生
- 持ち物 水分、動きやすい服装、タオル
- 参加費 1,500円(全回分)

～人・仲間・地域づくりで元気な白石市を創出～

【各施設共通】①電話または来館のうえ申し込みください。②定員になり次第募集を締め切ります。③申込人数が少ない時は、開講を見送ることがあります。④都合により日程などが変更になることがあります。⑤持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

生涯学習課・中央公民館 ☎ 22-1343・☎ 26-2453

受付期間 4月5日(水)～12日(水) 8:30～17:00

①わんぱく教室

- 定員 市内小学5・6年生30人
- 開催日 6～12月 月1回程度 土曜日
- 内容 キャンプをはじめとした各種体験学習を行います。5月に小学校へ配布するチラシで申し込みください。
- 講師 地域の方、ジュニア・リーダー、中央公民館職員など
- 持ち物 毎回事前に連絡します。
- 参加費 3,000円(キャンプは別途必要)



②囲碁・将棋学習会

- 定員 なし(申込不要)
- 開催日 囲碁 第3土曜日 13:00～17:00
将棋 第4土曜日 12:00～16:00
※開催できない日もあります。
- 内容 囲碁と将棋を通して交流を深めませんか？ 子どもの参加也大歓迎です。
- 講師 白石市囲碁同好会・日本将棋連盟白石支部会員
- 参加費 無料

③「子育て応援ハッピータイム」

- 定員 ①0～1歳児 ②2歳児以上 各組15人ずつ
※お子さんが参加できない場合は、親のみの参加も可能です。
- 開催日 ①第4月曜日(初回5/22)
②第3火曜日(初回5/16)
- 内容 いろいろな遊びを体験、参加者同士の交流を図りながら、子育ての不安や悩みを解消し親の学びにつなげます。
- 講師 櫻田和子先生 ほか
- 持ち物 毎回事前に連絡します。
- 参加費 5,000円



④白石市民大学

- 定員 なし
※前年度受講生は申し込み不要
- 開催日 6～12月 第3火曜日(変更の場合あり) 14:00～ 初回6/20
- 内容 講義ごとに専門の講師をお呼びし、幅広い分野について学び合い、教養を高めます。
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 無料(移動研修のみ実費)



⑤初級英会話

- 定員 10人
- 開催日 5～3月 第2・4火曜日 10:00～ 初回5/9
- 内容 中学校学習レベルの英会話を身に付けます。
- 講師 白石市国際交流員
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 月1,000円



⑥童謡講座

- 定員 なし
- 開催日 5～3月 第2・4水曜日 13:30～ 初回5/10
- 内容 童謡の世界に思いをはせ、楽しく歌いながら受講生相互の親睦を図ります。
- 講師 佐々木隆行先生、佐々木愛先生(ピアノ)
- ※これまで講座を担当されていた米澤時子先生が勇退され、新たに先生をお迎えして開講します。
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 月1,000円(別途テキスト代がかかる場合があります)

※健康いきいきEnjoy教室は、ホワイトキューブで申し込み・取りまとめを行います。詳細は47ページをご覧ください。

「碧水園」講座の募集は、39ページをご覧ください。