

受付期間 4月5日(金)～23日(火) 8:30～17:00 4月の休館日：4月7・14・21・28～30日

教養・趣味の講座(8講座)

①「コミュニケーション麻雀」体験会

- 定員 24人
- 開催日 5/7、6/4、7/2 (火曜日・全3回) 13:30～15:30
- 内容 たわしサイズの牌を使って2～3人が1組となります。初心者も昔やっていた人も大歓迎!
- 講師 柴田町社会福祉協議会職員
- 持ち物 飲み物
- 参加費 無料



②音楽講座「Let's ハーモニー」

- 定員 15人【女性限定】
- 開催日 5/17・31、6/7・21～7/19 (第1・3金曜日・全6回) 13:30～15:15
- 内容 ハーモニーの楽しさを味わいながら、心も体もリフレッシュ!
- 講師 佐藤弘美 先生
- 持ち物 資料代100円、筆記用具、飲み物
- 参加費 1,500円(全回分)

③気楽に学ぼう「日常の書」

- 定員 16人
- 開催日 5/29、6/12・26～11/27 (第2・4水曜日・全12回) 19:00～20:40
- 内容 封書の表書き、慶弔袋、芳名帳など、上手に書きたいですね。小筆の筆使いの基本を学びましょう!
- 講師 大槻秀碧 先生
- 持ち物 材料代3,800円、文鎮、ちり紙
- 参加費 3,000円(全回分)

④白石の俳人「松怒乙二伝」

- 定員 20人
- 開催日 5/30、6/20、7/18 (木曜日・全3回) 10:00～11:30
- 内容 小林一茶と同時代に「奥羽の四天王」と称された白石の俳人について学びます。
- 講師 後藤昭信 先生
- 持ち物 資料代100円、筆記用具
- 参加費 1,000円(全回分)

⑤幕末の白石を知る～日下家文書から～

- 定員 20人
- 開催日 5/8、6/12、7/10 (水曜日・全3回) 13:30～15:00
- 内容 古文書を解読した会員から幕末の様子やアツと驚く新発見史料の話聞いてみませんか?
- 講師 白石古文書の会 会員
- 持ち物 資料代200円、筆記用具
- 参加費 1,000円(全回分)

⑥わくわくケーナ教室

- 定員 15人
- 開催日 5/10・24、6/14・28～11/8 (第2・4金曜日・全12回) 19:00～20:30
- 内容 「コンドルは飛んで行く」など、アンデス音楽に欠かせない縦笛「ケーナ」を吹いてみましょう!
- 講師 桑折延行 先生
- 持ち物 資料代200円、筆記用具、飲み物、ケーナ(1,500円で購入可)
- 参加費 3,000円(全回分)

⑦薬膳料理ビギナーズ

- 定員 15人
- 開催日 5/11、6/1、7/6 (土曜日・全3回) 9:30～12:00
- 内容 旬の食材の持つチカラを知り食事で体調を整えましょう。薬膳は精進料理ではありません。
- 講師 石館志保子 先生
- 持ち物 材料代1,800円(3回分)、筆記用具、エプロン、三角きん、布きん2枚
- 参加費 1,000円(全回分)

⑧初めての布小物

- 定員 10人
- 開催日 5/25、6/8・22～11/30 (第2・4土曜日・全12回) 9:30～11:45
- 内容 布でバッグやアクセサリを作ります。全7作品、手縫いの初心者向けです。
- 講師 平間あけみ 先生
- 持ち物 材料代1,600円(1～2作品分、ほか実費)裁縫セット、鉛筆2B、定規、筆記用具
- 参加費 3,000円(全回分)

運動系講座(3講座)

⑨ウキウキ「3B体操」

- 定員 20人
- 開催日 5/13・27、6/10・24～7/22 (第2・4月曜日・全6回) 13:30～15:00
- 内容 Bの付く道具を使って肩や股関節も無理なく楽にストレッチします。体全体がスッキリ!
- 講師 中島弘子 先生
- 持ち物 水、動きやすい服装、運動靴
- 参加費 1,500円(全回分)

⑩初めての太極拳

- 定員 20人
- 開催日 5/23、6/13・27～10/24 (第2・4木曜日・全10回) 10:00～11:30
- 内容 深い呼吸と緩やかな動きで、気の流れを整えて心身の健康を! 男性大募集
- 講師 石田さと子 先生
- 持ち物 水、動きやすい服装、底が平らな運動靴
- 参加費 2,500円(全回分)

⑪初めてのヨーガ

- 定員 20人
- 開催日 5/15、6/5・19～8/7 (第1・3水曜日・全6回) 19:00～20:30
- 内容 体操、呼吸、リラクゼーションにより自律神経を整え、心身の調和をはかりましょう。
- 講師 高野敏子 先生
- 持ち物 飲み物、動きやすい服装
- 参加費 1,500円(全回分)

【短期講座】

⑫ハーバリウム体験会

- 定員 各8人×2回
- 開催日 4/27(土曜日) ①9:30～、②11:00～
- 内容 好みの花材(ドライ・プリザーブドフラワー)で作ってみましょう! 母の日の贈り物にもどうぞ!
- 講師 加藤厚子 先生
- 持ち物 なし
- 参加費 1,080円～(材料代)



・月～金曜日の午前の講座は、無料で託児を行います(2歳～小学3年生まで。事前申し込み必要)。
 ・個別に案内のはがきは出しません。
 ・運動系を2つ以上ご希望の方は、キャンセル待ちで受け付けます。

平成31年度 講座受講生募集!

～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定員になりしだい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。

中央公民館・生涯学習課 ☎26-2453・☎22-1343

受付期間 4月5日(金)～12日(金) 8:30～17:00(土日を除く)

詳しい開催日についてはお問い合わせください。

白石市民大学	リトミックと親育ちの時間	趣味・英会話・健康推進
<p>新しいコースができました! 3つのコースのうち1つを選択してください。</p> <p>①教養講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ●定員 なし ●開催日 6～11月 第3火曜日 14:00～ 初回6/18 ●内容 法律、国際文化など教養性高い講義です。学生証更新のため前年度受講生も申し込み必要。 ●講師 講義ごと専門の講師 ●持ち物 筆記用具 ●参加費 無料  <p>②チャレンジゼミ①「白石の魅力発信」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●定員 20人 ●開催日 6～11月 第3火曜日 14:00～ 初回6/18 ●内容 白石の良いところを探して発信してみましょう。 ●講師 尚絅学院大学 松田道雄先生 ほか ●持ち物 筆記用具 ●参加費 無料 <p>③チャレンジゼミ②「自分史づくり」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●定員 20人 ●開催日 6～11月 第3火曜日 14:00～ 初回6/18 ●内容 自分の人生、大切にしてきたことを振り返ってまとめてみましょう。 ●講師 小泉知加子先生 ほか ●持ち物 筆記用具 ●参加費 無料 	<p>④「ひよこクラス」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●定員 8カ月～2歳未満児と保護者 15組 ●開催日 5～2月 第2・4木曜日 10:00～11:00 初回5/9 ●内容 親子リトミック、学びの講座やししゃべり場カフェ、工作などで親もリフレッシュ! ●講師 岡崎純子先生、大沼亜希先生 ほか ●持ち物 動きやすい服装、飲み物 ●参加費 月1,000円  <p>⑤「ぺんぎんクラス」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●定員 2～3歳児と保護者 15組 ●開催日 5～2月 第2・4木曜日 11:00～12:00 初回5/9 ●内容 親子リトミック、学びの講座やししゃべり場カフェ、工作などで親もリフレッシュ! ●講師 岡崎純子先生、大沼亜希先生 ほか ●持ち物 動きやすい服装、飲み物 ●参加費 月1,000円 	<p>⑥童謡講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ●定員 80人 ●開催日 5～3月 第2・4水曜日 13:30～ 初回5/8 ●内容 懐かしい童謡をコーラスで歌います。 ●講師 米澤時子先生、佐々木愛先生 ●持ち物 なし ●参加費 月1,000円 <p>⑦初級英会話講座</p> <ul style="list-style-type: none"> ●定員 10人 ●開催日 5～3月 第2・4火曜日 10:00～ 初回5/7 ●内容 中学校学習レベルの英会話を身につけます。 ●講師 白石市国際交流員 ●持ち物 筆記用具 ●参加費 無料 <p>⑧健康いきいきEnjoy教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ●定員 70人 ●開催日 5～3月 第1・3水曜日 10:00～ 初回5/15 ●内容 グラウンドゴルフなどのニュースポーツで楽しく体を動かしましょう。 ●講師 白石市スポーツ推進委員 ●持ち物 運動できる服装、飲み物 ●参加費 月1,000円 <p>⑨ALTによる英会話講座(初級)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●定員 20人 ●開催日 5～7月 月2回木曜日 19:00～ 初回のみ5/7(火) ●内容 会話など、日常で使える英語表現を身につけませんか。 ●講師 白石市外国語指導助手(ALT) ●持ち物 筆記用具 ●参加費 1回500円

「碧水園」講座の募集は、41ページをご覧ください。