

# 受講までの流れ

**注意事項**

- ・お一人様につき、お申込みできるのは、**3講座まで**です。
- ただし、申込期限後、追加募集のある講座は、3講座を越えてお申込みいただけます。
- ・日進市内に在勤・在学の方は、会社名または学校名を記入してください。

**申込方法** 2024年3月10日(日) 必着

**①インターネットフォームでのお申込み**

右の二次元コードをスマートフォン等のカメラで読み込んで  
にっしん市民教室用申込みフォームへお進みください。



※申込完了通知がメールで届きます。  
@shimin-kyoshitsu.nissin-assist-contact.com,  
@nissin-assist.co.jpからのメールを受信できるように設定をご確認ください。



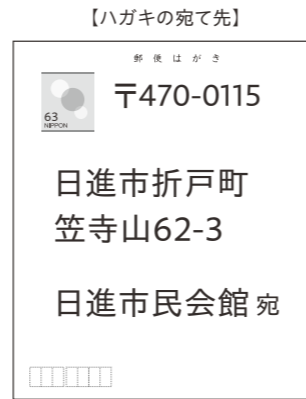
**②窓口でのお申込み**

日進市民会館受付窓口にて、直接お申込みください。

**③ハガキでのお申込み**

郵便ハガキに下記の「記入内容」を全て記入し、お申込みください。  
**1枚につき、3講座、1名様のお申込みでお願いします。**  
**1枚のハガキで複数名のお申込みはできません。**

- 1.希望講座名(3つまで)※第1希望から第3希望までわかるようにご記入ください。
- 2.郵便番号・住所 3.氏名(1名のみ) 4.ふりがな 5.生年月日
- 6.電話番号(自宅・携帯の両方)
- 7.在勤・在学の方及び勤労者・学生優先講座へお申込みの方は、会社名または学校名を記入
- 8.その他:託児付き講座希望者は、「託児希望」と明記のうえ、お子様の名前・ふりがな・生年月日・性別・アレルギーの有無を記載。



**申込結果** 2024年4月3日(水)までにハガキ発送(メール送信) 予定

定員を超えた講座は、厳正なる抽選の上、受講者を決定します。  
申込結果は、当選・落選を問わず応募者全員に、申込みされた方法に応じてメールまたはハガキでお知らせします。

**追加募集** 2024年4月5日(金) 午前9時～

定員に余裕のある講座は、先着順でお申込みを受付けます。窓口へ直接お申込みください。  
講座の空き状況については、市民会館ホームページ、または市民会館までお問合せください。  
追加募集は、定員に達し次第、受付を終了します。  
最終締め切りは、各講座開始1週間前までです。(託児をご希望の方は2週間前まで)

**受講料等のお支払い** 2024年4月14日(日) 入金締切 ※お茶の間ピアノ名曲を聴こう♪のみ3月31日(日)

締切り期日までにハガキを持参の上、市民会館にてお支払いください。  
受講をキャンセルされる場合は、当選通知受取り後、1週間以内にご連絡ください。  
また、一度お支払いいただいた受講料及び教材費は返金できませんので、ご了承ください。

**途中受講・単発受講について** 途中受講は、対応する講座の定員に余裕がある場合、随時受け付けます。  
単発受講は開講日に市民会館にて受け付けます。詳細は市民会館までお問合せください。

**お問合せ先** 日進市民会館 TEL 0561-72-0955 受付時間 8:30～21:00(月曜休館)  
日進市折戸町笠寺山62-3 ✉ kaikan@nissin-assist.co.jp <https://www.nissin-assist.co.jp/kaikan/>



初めてでも安心!新しいことにチャレンジしませんか?

2024年度 受講生募集要項

# にっしん市民教室

託児つき  
講座

土日  
講座

夜間  
講座

途中  
受講可

単発  
受講可

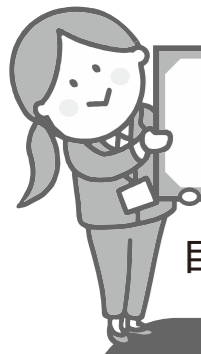
【開講期間】2024年4月～2025年3月 【申込み締切り】2024年3月10日(日)必着



主催:日進市教育委員会

運営:日進アシスト株式会社 (日進市民会館 指定管理者)





# にしん市民教室とは?

市民の皆さんが新たなチャレンジをするための  
初心者の方に分かりやすく進めるので、全く経験

「きっかけづくり」として、1年間通して開催する生涯学習講座です。  
のないものへのチャレンジをお手伝いします。



目次・教室一覧 ※詳細は各掲載ページをご覧ください。※途中受講は定員に余裕がある場合お申込みいただけます。

P.3	火 10:00 はがき絵 講師: 福永 照久 途中可	火 14:00 お茶の間ピアノ 名曲を聴こう♪ 講師: 姫野真紀 単発可 途中可
P.4	火 19:15 ナイター英会話 (初級) 講師: Serge Roso 夜間 途中可 2期制	水 9:30 俳句に親しむ 講師: 宮崎 真澄 途中可
P.5	水 10:00 書道 講師: 鬼頭 春苑	水 10:00 心と体が元気になる! アロマテラピー 講師: 藤井 聖子 託児有
P.6	木 10:00 水彩 (基本技法を学ぶ) 講師: 富澤 尚美 託児有 途中可	木 10:00 心に残る名歌を 楽しく! 講師: 石川 宏子 単発可 途中可
P.7	金 9:45 お菓子作りを楽しむ フランス菓子 講師: 林 和子 託児有	土 9:45 心がおどるフレンチを 講師: 林 和子
P.8	土 9:30 こどものパンと お菓子の教室 講師: 岩田 美保 3期制	土 10:00 こども茶道教室 講師: 増田久子(松尾流 宗名 宗弥)
P.9	土 10:00 腸ハピネス! ~腸の快適マスタークラス~ 講師: 藤木 理代	日 10:00 楽しいきょうのごはん 講師: 岡本 桂子
P.10	日 10:00 楽しい 子ども絵画工作教室 講師: Michiyo	裏表紙 受講までの流れ(申込方法)

- 開講期間** 2024年4月~2025年3月
- 活動場所** 日進市民会館(日進市折戸町笠寺山62-3)  
※「市役所」でくるりんばす循環線に乗車し、「市民会館」で下車してください。
- 対象者** 年齢制限はありません。どなたでもご受講いただけます。  
※定員を超えた申し込みにより抽選となった場合は、市内に在住・在勤・在学の方を優先します。
- 申込方法** 裏表紙「受講までの流れ」をご覧ください。
- 補講** 講師都合や天候などによりやむを得ず休講となった場合は、原則として補講を行います。  
ただし、曜日・時間・内容等変更になることがありますので、ご了承ください。
- 注意事項**
  - ①講座の日程や内容は、開講後にやむをえず変更となる場合があります。予めご了承ください。
  - ②受講の権利をご家族などの申込者以外の方に譲ることはできません。
  - ③講師や受講生等に迷惑をかける行為があった場合には、受講をお断りすることがあります。
  - ④講師や受講生等の住所・電話番号などの個人情報に関することは、お知らせできません。
  - ⑤託児のある講座は「心と体が元気になる!アロマテラピー」「水彩(基本技法を学ぶ)」「お菓子作りを楽しむフランス菓子」の3講座です。対象は各講座の初回の時点で満1歳6か月以上のお子さんです。申込時に託児希望がない場合、追加の受付はできません。夏休み等の長期休暇も同様です。追加募集で託児を希望される方は、講座開始2週間前までにお申し込みください。

### 暴風警報など緊急時の対応について

- ◎日進市において特別警報・暴風警報・暴風雪警報が以下のとおり発表又は発令された場合は、休講となります。こちらからの連絡はしませんので、受講生各自のご判断をお願いします。
  - ①講座開始時刻の2時間前までに、警報が解除されていないとき。
  - ②講座開始時刻の2時間前から開始時刻までの間に、警報が発令されたとき。
  - ③講座開講中に警報が発令された場合は、その時点で講座を中止します。
- ◎講座開始時刻前48時間以内に震度5強以上の地震が観測された場合は、休講となります。こちらからの連絡はしませんので、受講生各自のご判断をお願いします。
- ◎暴風警報以外の警報(大雨警報、大雪警報など)や、その他の災害が発生した場合は、その時点で休講とするかどうか判断し、結果を各個人宛に連絡します。



# はがき絵

日々の暮らしに彩りを添える小さな便り。人との距離が遠のきがちな時代だからこそ、日常の小さな発見を送る喜び、貰う喜びが引き立ってきます。簡単に描けるコツや技法を通じて描くことに自信をつけ、自分なりの便りを出してみましょう。

日程	学習内容	持ち物
① 6/11	オリエンテーション はがき絵の初歩1	
② 6/25	はがき絵の初歩2	
③ 7/9	色々な画材を組み合わせよう	
④ 8/20	描いて出そう暑中見舞い	
⑤ 9/10	構図の工夫でカッコよく描こう	
⑥ 10/8	アート感覚でワンランクアップ!	
⑦ 11/12	描いて出そう年賀状	
⑧ 12/10	濃淡で表す立体感と遠近感	
⑨ 1/14	筆遣いと水加減で表す質感表現	
⑩ 2/18	強調と省略で豊かな表現	
⑪ 3/11	自由に描く あなたらしい一枚	

**会場** 市民会館 2F会議室  
**講師** 福永 照久  
**定員** 36人  
**受講料** 年間8,800円  
**教材費** 年間1,500円  
**持ち物** 絵の具(アクリル絵の具不可) 鉛筆・筆・パレット・水入れ 筆拭き布・敷き紙(新聞紙など)  
**メモ** 道具や絵の具については、初回に説明があります。お持ちの用具がある方はご持参ください。初回のみ貸し出し用の絵の具と筆もご用意します。



火 10:00 ~ 12:00 途中可

# ナイター英会話(初級)

英語がわかればもっと世界が楽しめる!英語を習いたいけれどなかなか最初の1歩が踏み出せない方、Let's learn English! 毎回テーマに沿った会話を中心に、初級レベルで進めていきます。まずはネイティブ講師の生きた英語に慣れ親しむところから始めましょう。講師は日本語も堪能なのでご安心ください。お仕事帰りの方、高校生・大学生の方、大歓迎です。

第1期		第2期	
日程	学習内容	日程	学習内容
① 5/7	introduction	① 10/8	introduction · odd couples
② 5/21	good luck charms	② 10/22	weird sushi
③ 6/4	useless facts 1	③ 11/5	power spots
④ 6/18	generosity	④ 11/19	bad luck
⑤ 7/9	the weatherman was wrong	⑤ 12/3	useless facts 2
⑥ 7/23	fascinating world facts	⑥ 12/17	world autumn
⑦ 8/6	restaurants with a view	⑦ 1/7	extreme hobbies
⑧ 8/27	unique cafes worldwide	⑧ 1/21	worst food
⑨ 9/10	strange tours	⑨ 2/4	people who changed the world
⑩ 9/24	handsome men	⑩ 2/18	unusual new year
		⑪ 3/4	instant karma
		⑫ 3/18	cheating and revenge

**会場** 市民会館 2F会議室  
**講師** Serge Roso  
**定員** 36人  
**受講料** 年間13,200円 (第1期6,000円 第2期7,200円)  
**教材費** 年間1,000円 (各期500円)  
**持ち物** 筆記用具・テキスト 辞書(英和・和英) ※電子辞書やスマートフォンでも可  
**メモ** ・お申込み時に受講区分をご記入ください。(年間・第1期・第2期)  
 ・テキストは各期の第1回にお渡しします。毎回必ずお持ちください。  
 ・応募者多数の場合で抽選となったときは、勤労者や学生が優先となります。(申込み時に会社名または学校名を記入してください。)

火 19:15 ~ 20:45 夜間 途中可 2期制

# お茶の間ピアノ名曲を聴こう♪

家にまだレコードがあった頃、おやつの時間にピアノ名曲を聴いて過ごした事はありませんか。昔からピアノ学習者に親しまれている「全音ピアノピース名曲集」を順番に聴いていく集い、前年度にはNo. 200まで進みました。本年度はさらに先へ進めながら、これまでの傑作や人気作品を振り返り、心に残る一曲を求めてお話しきでおこなって参ります。

日程	学習内容
① 4/9	「愛おしき日々」 金婚式 / メリーウィドウ・ワルツ / ショパン ワルツ / 思い出
② 5/14	「空に歌えば」 助川 青の詩 / 春に寄す / タンゴ / 野薔薇に寄す / ジブシーロンド
③ 6/11	「なごりのバラ」 残りのバラ / ロンド / アンネンポルカ / マラゲーニャ / デュラン シャコンヌ
④ 7/9	「彼岸の夢」 スウェーデン狂詩曲 / 木村 ポエム / 天使の夢 / 舟歌 / 朱色の塔
⑤ 8/6	「バロックの花束」 スカルラッティソナタ / 小さな風車 / 修道女モニク
⑥ 9/10	「晩夏の夜の夢」 アラベスク / 夢のもつれ / ショパン夜想曲 / ブラムスラブソディ
⑦ 10/8	「幼なかつた時」 ショパン ワルツ / マズルカ / スチャトニー / アンダルーサ / ゴリウオグ
⑧ 11/12	「歌を白鳥に乗せて」 リヤードフ オルゴール / エルガー挨拶 / イリンスキー 子守唄 / 白鳥
⑨ 12/10	「和の琴線」 越後獅子 / 六段 / 千鳥の曲 / 春雨 / クロス・モード
⑩ 1/14	「踊った後は？」 橋本国彦 踊り / 踊り子の稽古帰り / トルコふうロンド / メルケル子供の小品 / アダージョ
⑪ 2/4	「メルヘンの玉手箱」 ミニヨン / 幻想曲二短調 / 抒情小曲集 / 三つの幻想小曲集 / 小さいロンド / 山彦
⑫ 3/11	「メルヘンの玉手箱再び」 放浪者の夢 / 抒情小曲集 / ゴダール 朝に・舟歌 / 幻想曲八短調 / 花のワルツ

**会場** 市民会館 1F大ホール舞台 ※2月・3月は小ホール  
**講師** 姫野真紀  
**定員** 50人  
**受講料** 年間6,000円  
**教材費** 年間100円  
**メモ** ・単発受講800円 ※単発受講は定員の空きがある場合のみ受講可能です。 ※月光の曲/エリーゼのために/トルコ行進曲/即興曲/愛の夢/子犬のワルツ/花の歌/別れの曲他を適宜演奏予定です。



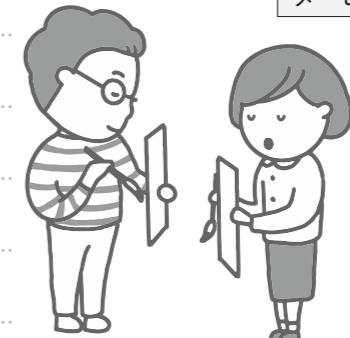
火 14:00 ~ 15:30 単発可 途中可

# 俳句に親しむ

四季折々の自然や、日々の暮らしを俳句にしてみませんか。①テキスト「はじめての俳句」で俳句の基礎を学びます。②俳句を詠んでいただき、講座で添削・選評します。③初心者には個別の相談時間を設けます。

日程	学習内容
① 5/22	テキスト「はじめての俳句」、講座(選句会)の進め方・ミニ俳句講座
② 6/19	自由題による選句会と添削・選評、ミニ俳句講座
③ 7/17	兼題・自由題による選句会と選評・添削、ミニ俳句講座
④ 8/28	同 上
⑤ 9/18	同 上
⑥ 10/16	同 上
⑦ 11/20	同 上
⑧ 12/18	同 上
⑨ 1/22	同 上
⑩ 2/19	同 上 年間作品のまとめ

**会場** 市民会館 2F会議室  
**講師** 宮崎 真澄  
**定員** 32人  
**受講料** 年間8,000円  
**教材費** 郵送希望者は年間1,500円 ※資料をメールでの受け取りを希望の方は無料。  
**持ち物** 筆記用具・歳時記 国語辞典(電子辞書)  
**メモ** ・歳時記・国語辞典は、2回目からで可。  
 ・講座の開始前・終了後、希望する初心者には個別の相談時間を設けます。



水 9:30 ~ 12:00 途中可

# 書道

筆を使って表現する楽しさを一緒に学びましょう。漢字は楷書から古典の名筆まで学び、かなは実用性を重んじてすすめていきます。これまで書道を習ったことのない方、または久しぶりに筆をとるという方にも丁寧に指導します。

日程	学習内容	持ち物
1 5/8	墨場必携より 楷書 「かな」 いろはもじ	
2 6/12	墨場必携より 行書 細字 初級	
3 7/10	墨場必携より 作品練習 細字 中級	
4 8/21	作品作り	百人一首①
5 9/11	旧国名の練習 楷書	百人一首②
6 10/9	旧国名の練習 行書	百人一首③
7 11/13	はがきに文字を書いてみましょう	
8 12/11	かな漢字まじりのカレンダー作り	はさみ・のり
9 1/8	臨書①	季節のかな①
10 2/12	臨書②	季節のかな② 作品作り

**会場** 市民会館 2F会議室  
**講師** 鬼頭 春苑  
**定員** 27人  
**受講料** 年間7,000円  
**教材費** 年間1,700円  
**持ち物** 筆(大小)・墨または墨液・半紙下敷き・すずり・文鎮・雑巾など  
**メモ** ・半紙など希望があれば講師からお買求めいただくこともできます。



水  
10:00  
～  
12:00

託児有

# 水彩(基本技能を学ぶ)

水彩絵具は誰もが小学生の時から経験したことのある身近な画材です。水彩絵具には不透明と透明があります。この講座では透明水彩絵具の特性と魅力について学びましょう。

日程	学習内容
1 5/9	画材について
2 6/20	基本技法 ①ウォッシュ ②重ね塗り
3 7/18	基本技法 ③ウェットオンウェット ④ボカシ
4 8/8	基本技法 ⑤ドライブラシ ⑥スパッタリング
5 9/26	スケッチの基本 遠近法 光と影
6 10/17	スケッチの基本 構図
7 11/7	スケッチの基本
8 12/19	静物作品制作
9 1/23	作品制作①
10 2/20	作品制作②
11 3/13	作品制作③

**会場** 市民会館 3F工芸室  
**講師** 富澤 尚美  
**定員** 24人  
**受講料** 年間6,600円  
**教材費** 年間1,100円  
**持ち物** 初回に説明しますので、お手持ちの画材があればお持ちください。

**託児について**  
 定員10名程度  
 対象満1歳6ヶ月以上(講座初回時点)のお子さん  
 託児費 7,700円(11回分)  
 希望される方は、講座名の下に《託児希望》と記入し、お子様の名前とふりがな・生年月日・性別・アレルギーの有無をご記入下さい。定員の都合上、申込時に託児希望がない場合、追加の受付はできません。夏休み等の長期休暇も同様です。追加募集で託児を希望される方は、講座開始2週間前までにお申し込みください。



木  
10:00  
～  
12:00

託児有  
途中可

木  
10:00  
～  
12:00

単発可  
途中可

# 心と体が元気になる!アロマテラピー

癒しの香りに包まれるアロマのある暮らし始めてみませんか?アロマテラピーは日常生活の中だけでなく、ライフステージの変化で起こる様々なトラブルに大活躍!初心者の方でも大丈夫。すぐに使える、試したくなるアロマの活用法やレシピを楽しく分かりやすくお伝えします。

日程	学習内容	持ち物
1 5/15	アロマテラピーの基礎知識 実習:アロマスプレー作り	
2 6/12	ハーブティーのおいしい淹れ方 ハーブティー実習	
3 7/17	アロマでスキンケア 実習:ジェルローション&美肌オイル作り	
4 8/7	自分を癒すハンドトリートメント ハンドトリートメント実習	フェイスタオル1枚
5 9/18	アロマでストレスケア 実習:バスパウダー作り	
6 10/16	アロマでコリ痛みケア 実習:オイル作り	
7 11/13	アロマで免疫ケア 実習:免疫アップジェル作り	
8 12/18	アロマで女性ホルモンゆらぎケア 実習:オイル作り	
9 1/15	ハーブソープをつくろう 実習:石けんづくり	
10 2/12	アロマで認知症対策 実習:アロマブレンド作り	
11 3/12	脳疲労を癒すアロマテラピー 実習:ロールオン塗り香水作り	

**会場** 市民会館 3F工芸室  
**講師** 藤井 聖子  
**定員** 30人  
**受講料** 年間7,700円  
**教材費** 年間7,800円  
**持ち物** 筆記用具



**託児について**  
 定員10名程度  
 対象満1歳6ヶ月以上(講座初回時点)のお子さん  
 託児費 7,700円(11回分)  
 希望される方は、講座名の下に《託児希望》と記入し、お子様の名前とふりがな・生年月日・性別・アレルギーの有無をご記入下さい。定員の都合上、申込時に託児希望がない場合、追加の受付はできません。夏休み等の長期休暇も同様です。追加募集で託児を希望される方は、講座開始2週間前までにお申し込みください。

水  
10:00  
～  
12:00

託児有

# 心に残る名歌を楽しく!

四季折々の曲を中心に、心に残る名歌をジャンルを問わず、楽しく歌いましょう!(年間約100曲)毎回、発声練習から始めます。お腹から声を出すと、気持ちもスッキリ!情緒たっぷりの歌や心弾む歌とともに、楽しいひと時を過ごしてみませんか。

日程	学習内容
1 5/16	いい日旅立ち、昴、サライ 他
2 6/13	夏は来ぬ、瀬戸の花嫁、こんにち赤ちゃん 他
3 7/11	ローレライ、サンタルチア、大きな古時計 他
4 8/29	夏の思い出、浜千鳥、椰子の実 他
5 9/12	長崎の鐘、千の風になって、涙そうそう 他
6 10/10	里の秋、赤とんぼ、証城寺の狸ばやし 他
7 11/21	ハナミズキ、リンゴの唄、365歩のマーチ 他
8 12/12	アメイジンググレイス、聖者の行進、歓びの歌 他
9 1/16	冬景色、寒い朝、喜びも悲しみも幾年月 他
10 2/13	早春賦、花は咲く、仰げば尊し 他

**会場** 市民会館 1F小ホール  
**講師** 石川 宏子  
**定員** 200人  
**受講料** 年間5,000円  
**教材費** 年間500円  
**持ち物** 歌本 ※メモ参照

**メモ**  
 ・単発受講700円  
 ・第1回(5月16日)に1年間使用する歌本を配布します。開催月の歌本を毎回お持ちください。

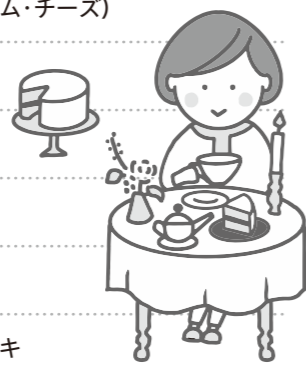


# お菓子作りを楽しむ フランス菓子

かわいい・おしゃれ・インスタを意識しちゃいました。もちろん味もGoodです。お菓子作りを通じて、新たな自分の一面や趣味の発見をしましょう。そして教室で知り合った仲間と交流し、みなさんと仲良く楽しい空間にしましょう。

日程	学習内容
① 5/10	とにかくかわいい いちごのケーキ
② 6/14	クッキー3品 ビーナッツ・チョコレート・チーズ
③ 7/12	チョコレートのパリプレスト
④ 8/16	ケーキサレ サーモンとチーズ
⑤ 9/13	アーモンドいっぱいホールケーキ
⑥ 10/18	クロッカンオンザアマンド・クレープ(ハム・チーズ)
⑦ 11/8	ガトーオランジ(ホールケーキ)
⑧ 12/13	クリスマスロールケーキ
⑨ 1/17	オーストリアのザハトルテ
⑩ 2/14	バナナツリーのケーキ
⑪ 3/14	ゴージャス2段 デコレーション生ケーキ

**会場** 市民会館 3F調理実習室  
**講師** 林 和子  
**定員** 30人  
**受講料** 年間8,800円  
**教材費** 年間8,300円  
**持ち物** 筆記用具・エプロン・マスク  
 ふきん・タオル・持ち帰り用容器  
**メモ** 材料の調達によってメニューが変更になる場合があります。



**託児について**  
 定員10名程度  
 対象満1歳6ヶ月以上(講座初回時点)のお子さん  
 託児費 7,700円(11回分)  
 希望される方は、講座名の下に《託児希望》と記入し、お子様の名前とふりがな・生年月日・性別・アレルギーの有無をご記入下さい。定員の都合上、申込時に託児希望がない場合、追加の受付はできません。夏休み等の長期休暇も同様です。追加募集で託児を希望される方は、講座開始2週間前までにお申し込みください。

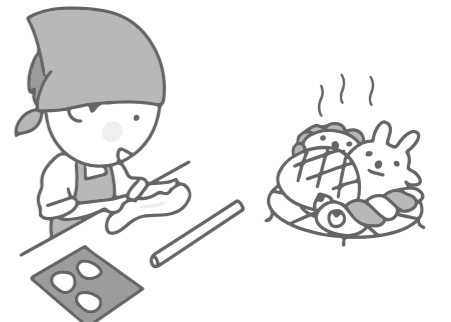
金 9:45 ~ 12:45  
 託児有

# こどものパンとお菓子の教室

甘くて、美味しく、可愛いお菓子やパンを作りましょう。はじめてでも安心して作っていただけるようなレシピです。準備から片付けまで料理の一通りの流れを覚えましょう。

日程	申込	学習内容
5/25		母の日のプレゼントにレモンマフィン
6/22	3/10(日)必着	お惣菜パンを作ってみましょう ハムロール
7/27		甘〜いお菓子のパンを作ってみましょう スイートブール
9/21	広報にっしん 7月号 配布後~ 7/7(日)必着	秋のお菓子を作ってみましょう りんごケーキ
10/5		秋の菓子パンを作ってみましょう スイートポテトパン
11/2		お惣菜パンを作ってみましょう コーンマヨネーズパン
12/7	広報にっしん 10月号 配布後~ 10/6(日)必着	クリスマスのお菓子を作ってみましょう ジンジャーマンクッキー
1/11		お惣菜パンを作ってみましょう 肉まん
2/8		甘〜いバレンタインのパンを作ってみましょう ハートのチョコパン

**会場** 市民会館 3F調理実習室  
**講師** 岩田 美保  
**定員** 各期12人  
**対象** 小学4年生~中学3年生  
**受講料** 各期1,800円  
**教材費** 各期1,500円  
**持ち物** 筆記用具・エプロン・マスク  
 手拭きタオル・持ち帰り用容器  
**メモ** 材料の調達によってメニューが変更になる場合があります。



土 9:30 ~ 13:00  
 3期制

# 心がおどるフレンチを

おいしい・楽しい・かんたん・リーズナブルがテーマ。共に作り、いただきます。海外の文化に触れるきっかけとして、料理を通じて自分の新たな興味を発見していきましょう。

日程	学習内容
① 5/11	鶏のガランティース フォレスティールソース
② 6/15	帆立のポワレ ロックフォールトパセリのソース
③ 7/13	豚肉ロールときのこの煮込み
④ 8/17	レタスのファルシー(ひき肉と海老)
⑤ 9/14	ハヤシライス
⑥ 10/19	鴨のロースト オレンジソース
⑦ 11/9	じゃがいもとひき肉のグラタン
⑧ 12/14	ローストチキン クリスマスサラダ
⑨ 1/18	ブイヤベース
⑩ 2/15	子羊のポワレ
⑪ 3/15	鶏のグリエ 悪魔(ディアブル)のソース

**会場** 市民会館 3F調理実習室  
**講師** 林 和子  
**定員** 30人  
**受講料** 年間8,800円  
**教材費** 年間10,500円  
**持ち物** 筆記用具・エプロン・マスク  
 ふきん・タオル・持ち帰り用容器  
**メモ** 5,6,8,9,11,2,3月はもう1品、スープ又はサラダなどがあります。  
 ・材料の調達によってメニューが変更になる場合があります。  
 ・応募者多数の場合で抽選となったときは、勤労者や学生が優先となります。(申込み時に会社名または学校名を記入してください。)



土 9:45 ~ 12:45

# こども茶道教室

小学生対象の茶道教室です。お茶を楽しみながら、道具の持ち方や使い方、歩き方、ふすまの開け方を丁寧に教えます。最終日はご家族の方をお招きして、おもてなしをしましょう。

日程	学習内容
① 5/25	
② 6/15	
③ 7/13	
④ 8/17	
⑤ 9/14	
⑥ 10/19	野点を楽しむ※天候による
⑦ 12/14	
⑧ 1/18	
⑨ 2/15	
⑩ 3/15	ご家族におもてなし

**会場** 市民会館 3F和会議室  
**講師** 増田 久子(松尾流 宗名 宗弥)  
**定員** 20人  
**対象** 小学1年生~小学6年生  
**受講料** 年間5,000円  
**教材費** 年間4,400円  
 (抹茶、お茶菓子、かえし等含む)  
**持ち物** 白い靴下・ふくさ(ハンカチ可)



土 10:00 ~ 12:00

# 腸ハピネス! ~腸の快適マスタークラス~

あなたの腸内細菌が分かる!? 腸内細菌を改善すると免疫力向上、肥満改善、肌の調子が良くなるなど様々なメリットがあります。本講座では実際に腸内細菌を調べ、改善方法を提案します。また、受講後には改善結果をお渡しするため効果を実感することができます。腸内細菌改善のための料理・簡単な運動を行います。また、毎回の健康講座では健康のためのちょっとした知識をお届けします。ぜひお気軽にご参加ください。

日程	学習内容	持ち物等	会場
① 5/11	講義:腸内改善のメリット 運動:有酸素運動(筋トレ+ウォーキング)による効果	動きやすい服、運動靴	市民会館 2F会議室 ほか
② 6/8	調理実習:食物繊維たっぷりレシピ 講義:食物繊維が腸内改善に及ぼす影響	検便(提出)、エプロン、 三角巾、マスク	市民会館 2F会議室 ほか
③ 7/20	調理実習:水溶性ビタミンを多く摂取するための調理の工夫 講義:水溶性ビタミンが腸内改善に及ぼす影響	エプロン、三角巾、 マスク	市民会館 2F会議室 ほか
④ 9/21	運動:有酸素運動(筋トレ+エアロビ) 簡易面談	検便(提出)、 動きやすい服、運動靴	市民会館 2F会議室 ほか
⑤ 10/12	まとめ(フィードバック、おさらい)		市民会館 2F会議室 ほか



**講師** 藤木 理代  
**定員** 30人  
**受講料** 年間2,500円  
**教材費** 年間500円  
**持ち物** 飲み物・筆記用具

**メモ**  
・応募者多数の場合で抽選となったときは、勤労者や学生が優先となります。(申込み時に会社名または学校名を記入してください。)  
・本講座では2回ほど検便があります。ご協力お願いいたします。(腸内細菌解析のため)

土  
10:00  
~  
12:00

# 楽しい子ども絵画工作教室

色々な材料を使って絵や工作を制作します。大学や専門学校にてイラストの授業を担当するイラストレーターMichiyoが楽しく教えます。絵を描いたり作ることが好きなお子さまの絵画工作教室です。

日程	学習内容	注意事項	会場
① 5/19	講座オリエンテーション キャラクターを描いてみよう		市民会館 3F工芸室 ほか
② 6/2	オリジナル帽子を作ろう1		市民会館 3F工芸室 ほか
③ 6/16	オリジナル帽子を作ろう2		市民会館 3F工芸室 ほか
④ 7/7	うちわに絵を描こう		市民会館 3F工芸室 ほか
⑤ 8/18	ハンコで絵を描こう		市民会館 3F工芸室 ほか
⑥ 9/1	写生大会 ※小学生以下の方は必ず保護者同伴	岩崎城址公園にて開催	市民会館 3F工芸室 ほか
⑦ 10/6	落ち葉で絵を作ろう		市民会館 3F工芸室 ほか
⑧ 11/3	カレンダーの絵を描こう		市民会館 3F工芸室 ほか
⑨ 12/1	干支を色紙に描こう		市民会館 3F工芸室 ほか
⑩ 1/19	飛び出すカードを作ろう		市民会館 3F工芸室 ほか
⑪ 2/2	等身大の自分を描こう		市民会館 3F工芸室 ほか
⑫ 3/2	羊毛でエコバッグを作ろう		市民会館 3F工芸室 ほか



日  
10:00  
~  
12:00

# 楽しいきょうのごはん

この講座には毎年、幅広い年代の方が集まっています。おうちで気軽に作れる人気メニューや、ちょっと背伸びしたメニューを取り入れ、みんなが楽しめる教室づくりを目指しています。料理の下ごしらえや手順を覚えて実践し、この教室で知り合ったお仲間と楽しく食べませんか。自分が思いついたアイデアをお互いに教え合うのも面白いですよ。

日程	学習内容	準備当番9:30~集合	会場
① 5/12	彩りちらし寿司	スタッフ	市民会館 3F調理実習室
② 6/9	パエリア	準備当番①	市民会館 3F調理実習室
③ 7/14	じゃが芋のグラタン	準備当番②	市民会館 3F調理実習室
④ 9/8	石焼ビビンバ風	準備当番③	市民会館 3F調理実習室
⑤ 10/13	ミートソーススパゲッティ	準備当番④	市民会館 3F調理実習室
⑥ 11/10	秋刀魚の当座煮	準備当番①	市民会館 3F調理実習室
⑦ 12/8	フライドチキン	準備当番②	市民会館 3F調理実習室
⑧ 1/19	ホタテのクリームチャウダー	準備当番③	市民会館 3F調理実習室
⑨ 2/9	手作りがんも	準備当番④	市民会館 3F調理実習室
⑩ 3/9	スパイスビーフカレー	みんなで	市民会館 3F調理実習室

**講師** 岡本 桂子  
**定員** 24人  
**受講料** 年間8,000円  
**教材費** 年間7,300円  
**持ち物** エプロン・三角巾  
マスク・布巾(3枚程度)

**メモ**  
・中学生以下の方、小さなお子様同伴をご希望の方は個別にご相談ください。  
・初日に2回目以降の準備当番を決定します。  
・準備当番の方は、9時30分頃に集合です。材料の仕分けや、調理道具の準備をします。  
・材料の調達によってメニューが変更になる場合があります。  
・応募者多数の場合で抽選となったときは、勤労者や学生が優先となります。(申込み時に会社名または学校名を記入してください。)

日  
10:00  
~  
13:00