

受講生募集

9/1 土

から
入会金不要

2007/10月 ▶ 2008/3月

9:30~15:00まで ※9月2日(日)以降は、随時受付(9:30~)

●休館日/祝祭日(ただし、11/3、1/14、2/11、3/20は営業)、第5日曜日、年末年始(12/29~1/3)、施設整備(1/29~3/1)



ペアーレ入間

ペアーレ入間

私の作品展・発表会

9月12日(水)~17日(月)
午前10時~午後5時
場所: 入間市博物館(アリット)
ただし、9月12日(水)と9月15日(土)は午後1時~
9月14日(金)と9月17日(月)は午後3時まで

9月22日(土)
午前10時~午後8時
場所: 入間市産業文化センター(ホール)

子供クラシックバレエ 昨年の発表会より

■お申込みのご案内

ペアーレ入間・受付窓口

※電話での予約・受付はいたしません。

- お申込みは、先着順となります。
注: 1) 継続者を優先とさせていただきます。
2) 定員になり次第締切らせていただきます。
(なお、募集定員の中には継続者も含まれています)
3) 9月1日以後も定員に余裕のある講座は、随時受付ます。
- 受講料の納入は…受講料は6カ月分を申込み時に納入してください。
なお、消費税は受講料に含まれています。(No.91は3カ月分)
- 納入された受講料は原則としてお返しできません。
あらかじめご了承ください。
- プールを使用する講座は、医師の診察を受け水泳をしても健康上支障がないと診断された方が対象です。
- お申込みの少ない講座は開講できない場合もあります。
あらかじめご了承ください。

19年10月からの新規講座

パソコンであなたのライフスタイルを上げよう!

パソコン教室

☆こちらの講座はペアーレの外で実施します。
★会場=「イーハウス」入間市宮寺2746-20(国道16号沿い)

◎受講料=28,600円 ◎定員=各12名

501-1	やさしい友遊パソコン入門 (全22回コース)	金	10:00~11:30	はじめてパソコンを学ぶ方及び基礎再学習希望の方を対象	パソコンの基本からゲームなどを行いながら基礎を楽しく学べる総合講座で、今後デジカメ講座受講などに、大いに役立つ講座です。	教材費 5,900円
501-2			13:00~14:30			
501-3			19:00~20:30			
509	デジカメ画像活用~自分史をつくらう~ (全20回コース)	木	13:00~14:30	Word、デジカメの基本操作の経験をしている方を対象(デジカメ持参)	Wordを使った絵日記から自分史の作成、買づくりの工夫、完成までのステップを楽しく学べる講座です。気軽に自分だけの本を作ってみましょう。	教材費 1,890円

※パソコン入門修了者には、別途、初・中・上級クラスも用意してあります。

追加募集もあります(要電話)

10月からの新規講座

- ★ジャズダンス
- ★健康エクササイズ
- ★サルサ
- ★アンニョンハセヨ!
(やさしい韓国語)入門
- ★3級FP技能士養成講座

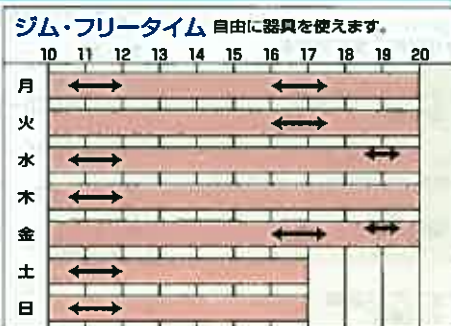
詳しくは中面をご覧ください。

温水プール・トレーニングジムのフリータイムご利用のご案内(ご利用は高校生・16歳以上)

■利用料金

プール (1回) 500円
ジム (1回) 700円

- ※おトクな回数券(11枚綴り)もご利用ください。
- ジム・プールのご利用は医師の診察を受け、運動しても健康上支障がないとされた方が対象です。
- プールをご利用の際は、必ずスイムキャップをご着用ください。
- ジムをご利用の際は、必ずイン・シューズをご着用ください。



フリーパス券もあります。

1カ月(月初~月末)5,000円でジム・プールが自由にご利用できます。(お風呂付)

■お風呂のご利用案内(利用時間) 月~金曜日/12:00~20:00 土・日曜日/12:00~17:00(利用料金) 大人…300円 小人…200円
(講座開講日のみ営業) 〇終了30分前までに受付してください。

一次予防のための健康づくり事業実施中!!

ペアーレ入間は一次予防を中心とした健康づくり事業のプログラム作成のため、健康診断結果票の持参と体力測定を受けていただいています。(ふるってご参加ください)

対象 体の健康づくり講座を受講される方、フリー利用の方

※健康診断を受けた方は、健康診断結果票(コピー可)をお持ちください。

無料体験及びご見学のおしらせ

8月18日(土)~9月9日(日)

各講座の無料体験及び見学を受付ます。
一部体験できない講座もあります。
(要予約。各教室5名まで)

健康相談

無料

●毎月6日間実施(10:00~15:00)

年金・労働なんでも相談

●第2木曜日(13:00~16:00)

(予約制)

無料

個人情報を守ります

ご利用いただくためにお知らせいただくお客様の個人情報(氏名、生年月日、住所、電話番号等)は、受講生の決定、受講生になった場合における講座管理(連絡、指導、事務の整理、その他講座を行うために必要なとき等)、サービスの向上を図るために利用させていただきます。
ご本人の同意を得ないで、他のことに利用または第三者に開示・提供することは、一切いたしません。



入間社会保険健康センター

ペアーレ入間

当センターは皆さんの健康づくりをお手伝いするため
設置された施設です。
どなたでもご利用いただけます。

ホームページアドレス <http://www.peare.or.jp/>

〒358-0031 埼玉県入間市新久206-3 TEL.04-2965-8881

ペアーレ(Peare)とは、フランス語のprogrès(進歩、発達)、éducation(文化、教養)、athlétisme(運動、競技)、repos(休憩、寛ぎ)の頭文字を組み合わせたものです。



●交通 西武池袋線入間市駅よりバス12分、ペアーレ入間入口下車、徒歩10分

からだの健康づくりプログラム

一部の講座では、継続申込みが多いため、今回の募集人員は少くなります。お問い合わせください。

講座番号	講座名	多=多目的ルーム プ=プール 教=教室→場所	講師	曜日	講習時間	回数	定員	内容	受講料(円)
1	ボディバランス・ダンストレーニング	多	健康運動指導士 管理栄養士 コンディショニングトレーナー 小林真弓	金	10:00~11:30	23	25	骨盤エクササイズ、体幹部トレーニングなど機能解剖学の視点から身体を整えるトレーニングをします。No1のクラスは「とにかくDANCEが大好きな人」大歓迎です。	23,000
36	ボディバランストレーニング	多		火	18:15~19:45	23	25		23,000
91	ダイエット&ボディバランストレーニング	教		月	9:30~10:30	各10	8		10,000
91-2	＜セラバンドやバランスボールを使って＞	多		月	14:40~15:55	各10	20	骨盤のエクササイズ・バランストレーニング・ストレッチング・筋トレで動ける身体を作ります！3カ月間で1サイクルです。(19年10~12月・20年1~3月の3カ月講座です)	10,000
91-3		教		木	13:00~14:15	各10	8		10,000
2	ルーシーダットン ムエダイエット	多	日本ルーシーダットン 普及連盟認定 インストラクター 北野裕子	月	18:45~20:00	23	30	ムエタイの動きを女性向けにプログラミングしたタイ式ブートキャンプ。太極拳のようなエクササイズも入れた今一番新しいエクササイズです。おなかまわりに効果抜群！汗をかきたい方、ストレスを発散したい方、どなたでも参加できます。	23,000
3		多		水	18:45~20:00	23	30		23,000
5	シェイプアップエアロビクス	多	エアロビクスインストラクター 山本恵里 健康運動実践指導者 和泉田美奈	水	13:30~14:45	23	30	エアロビクスの基礎・ストレッチを学びます。どなたでも気軽にご参加いただけます。軽快なリズムにのって楽しく身体を動かしましょう。	23,000
6	リズムカルエアロビクス (サーキット入門)	多	エアロビクスインストラクター 守屋ひろみ	木	11:00~12:15	23	30	音楽に合わせて有酸素運動や筋力トレーニングを行います。初めて参加する方にもお勧めです。	23,000
63	オリジナルエアロビクス (初・中級レベル)	多	エアロビクスインストラクター 堀口真理子	日	9:30~10:30	22	30	初・中級者向けです。ストレッチやコンディショニングを行います。	22,000
93	ピラティス	多	PFAピラティスコーチ 馬場美佳子	第2・4日	14:00~15:00	11	30		11,000
93-2		多		第2・4日	12:30~13:30	11	30	インナーマッスルを鍛え、骨格を正しい位置に。しなやかな身体を作ります。	11,000
97	サルサ	多	フィットネスサルサインストラクター 茂村典代	木	14:15~15:30	23	30	情熱的、軽快なサルサのリズムに乗って楽しくステップをふみます。体の中心部を使いますのでシェイプ効果バツグン！心も体もスッキリします。	23,000
11	太極拳	多	中国藝術団 団長 田 震	木	9:30~10:50	22	30	24式太極拳・32式・48式太極拳及び気功八段錦など。健康の維持増進に大変効果があり、成人病・慢性病の予防としての効果もあります。	22,000
12		多		木	12:40~14:00	22	30		22,000
13	ヨーガ	多	ワタナベヨガスタジオ所属 渡部広重 神山洋海	月	11:00~12:20	23	30	ポーズと呼吸法で、若々しく元気な体になりましょう。体のしくみや季節の過ごし方などお話しします。	23,000
15	健康ストレッチ・ヨーガ	多	日本健康ヨーガ協会理事長 永沼秀章 日本健康ヨーガ協会専任講師	火	10:00~11:20	23	30	簡単なポーズは運動生理学に基づき、からだの各部分を反動をつけずにゆったりとした動作でストレッチング。柔軟性を高め肩こり・腰痛を予防します。また、ヨーガの曲がる・ねじるポーズによってウエストを細くします。	23,000
16		多		火	13:20~14:40	23	30		23,000
19	自彊術	多	社団法人自彊術普及会 恒川みち子 小島治代 築地光子	水	10:15~11:45	23	30	日本最初の健康体操で、独特の呼吸法と31動作により、心身のストレスを解消し、「万病克服」の体育療法です。なお別途諸費用3,000円がかかります。	23,000
41	気功・太極拳 (入門)	多	太極拳講師 石本鏡子	金	11:45~13:05	23	30	ゆるやかな動きで体をほぐし、太極拳の基礎を学びます。主に練功18法前段、簡化24式。	23,000
42	気功・太極拳	多		金	13:15~14:35	23	30	継続の方が中心です。簡化24式、総合42式。希望者には伝統拳から武派精氣。	23,000
61	体がよるこぶ健康体操&ストレッチ	多	エアロビクスインストラクター フィットネスインストラクター 下川宣子	月	9:30~10:30	23	30	中高年者も無理なく楽しくできるのがいいですね。体の痛み、不快感、不安感などを改善し、ゆっくりとした全身運動とストレッチが基本です。	23,000
86	はじめて運動教室	多		火	11:35~12:40	23	30	運動がはじめての方や体力に自信のないすべての方にお勧めです。簡単で効果的な正しいトレーニング方法をゆっくりとマスターするクラスです。	23,000
89	シェイプアップヨガ	多	健康運動実践指導者 フィットネスインストラクター 馬場美佳子	金	18:30~19:45	23	30	ヨガのポーズを連続して行い、更なるシェイプアップ効果を狙います。初心者でも無理なく参加できます。	23,000
89-2		多		第2・4日	15:30~16:45	11	30		11,000
96	健康エクササイズ	多	ジャズダンス講師 OSK日本歌劇団出身 光森裕子	第1・3日	15:15~16:15	11	30	バレエエクササイズの動きを中心とした全身のコア筋肉のストレッチレッスンです。	11,000
17	社交ダンス	多	(財)日本ボールルームダンス連盟 インストラクター 三澤一公	金	15:00~16:30	23	30	社交ダンスは、健康の維持・増進に最適なスポーツです。初めての方でも楽しく踊れるように指導します。	23,000
34	社交ダンス (初心者・初級)	多	日本舞踊教師協会会員 中村能輝子	土	10:00~11:20	23	30	初心者を対象にやさしいダンスをレッスンします。これから始めたい方に向けています。	23,000
39	社交ダンス (中・上級)	多		土	11:30~12:50	23	30	社交ダンスは、格闘技と同じく投げと受け身でできています。リード&フォローで世界共通語を覚えましょう！	23,000
38	ハワイアンフラ・リリー	多	ハワイアンフラ講師 上野礼子	水	15:00~16:30	23	30	経験者のクラスで、より踊りに深みが出るようにお教えします。	23,000
38-2	ハワイアンフラ・ハイビスカス (初心者)	多		水	12:00~13:15	23	30	初めての方でも楽しくフラを踊れるようにお教えします。軽快なリズムにのって、ゆったり気分になります。	23,000
83	ハワイアンフラ・アンズリウム	多		土	15:40~17:00	23	30		23,000
49-2	やさしいフラメンコ (入門)	多	さだかフラメンコスタジオラブリ-主宰 西村さゆき 専任講師 菊原真理	木	17:45~18:45	23	30	初心者を対象に、フラメンコの基礎、カスタネットを楽しく学びます。お祭りの踊りを覚えましょう。	23,000
62	やさしいフラメンコ	多	さだかフラメンコスタジオラブリ-主宰 西村さゆき 専任講師 真田菜穂美	木	19:00~20:00	23	30		23,000
69		多		第1・3日	11:00~12:00	11	30	ストレッチ基礎に重点を置き、フラメンコの代表的なナンバーを振り付けます。	11,000
85	フラメンコ (入門)	多	第1・3日	12:15~13:15	11	30	サバテアード(足打ち) カスタネット等、フラメンコの基礎を初心者の方にもわかりやすく指導します。曲目はセビリャーナス。	11,000	
68	大人のシェイプアップバレエ (入門者)	多	クラシックバレエ講師 昆野宣子	火	15:00~16:00	23	25	美しいスタイルと豊かな情操を育むバレエを楽しくどなたにもわかりやすく指導します。	23,000
71	ジャズダンス	多	ジャズダンス講師 OSK日本歌劇団出身 光森裕子	月	12:45~14:15	23	30	加齢と共におとろえてきた下半身のストレッチを念入りに行い、音楽に合わせて踊る楽しさを実感していただくクラスです。	23,000
95		多		第1・3日	13:30~15:00	11	30	ストレッチをしっかりして基本的なリズムステップ、月に2回踊る楽しさを体感してください。	11,000
92	どじょうすくい踊り (安来節)	教	正調安来節踊り師範 一宇川清子	第1・3日	16:00~17:00	11	15	笑いは生きるパワーです！人が楽しんでくれる踊りをやりたい。何か隠し芸ができるといい。今までに出会ったことのない楽しい踊りがここにあります。	11,000
9	モダンダンス・ジュニアクラス (5歳~小学3年生)	多	モダンダンス講師 川内寿美	土	13:10~14:00	23	20	基礎トレーニングを中心に体力、精神力をきたえ、同時に踊ることの楽しさや表現力を学び、楽しみながらレッスンを行っていきます。	23,000
10	モダンダンス・ジュニアクラス (小学4年生~)	多		土	13:50~14:40	23	20		23,000
58	子供クラシックバレエ (5・6歳)	多	クラシックバレエ講師 長沼晴子	月	16:10~17:00	23	20	リズム教育、音楽教育を含むクラシックバレエの基礎を学びながら楽しくレッスンします。体験レッスンを受けてからお申込みください。	23,000
90	子供クラシックバレエ (初心者・5歳~小学3年生)	多		火	16:50~18:00	23	20		23,000
76	子供クラシックバレエ (小学1~3年生)	多		月	17:10~18:30	23	20		23,000
84	子供クラシックバレエ (小学1~3年生)	多		金	16:45~18:15	23	25	クラシックバレエの基礎、表現力を学びます。4年生以上はトウシューズのレッスンも行います。	23,000
78	子供クラシックバレエ (小学4年生~)	多		水	17:00~18:30	23	20		23,000
72	親子のジャズダンス	多	ジャズダンス講師 OSK日本歌劇団出身 光森裕子	第2・4日	10:45~11:45	11	30	育児でストレスたまっていますか、お子様と共にリズムをとりダンスをして発散してください。気になる産後太りの解消ストレッチもあります。	11,000
22	初心者水泳教室	プ	日本水泳C級指導員 アクアエクササイズ AEA認定 下川宣子	水	10:30~11:30	23	30	泳げるようになります！水泳を始めるのに遅すぎることはありません。どんな方でも無理なく楽しく泳げるように指導します。さあ、一緒に喜びを感じましょう。(対象者=女性)	23,000
43	エンジョイスイム	プ		月	12:30~13:30	23	30	「初心者歓迎」フィンも使用します (対象者=女性)	23,000
30	4泳法と持久力アップ	プ	日本体育協会 日本水泳連盟公認 スポーツ指導員 和田英保	木	11:30~12:30	23	30	上級者の泳法プログラムです。体力に上がった泳ぎをしましょう。	23,000
31	女性のための水泳教室	プ		月	18:30~19:30	23	30	水泳をこれから覚えたいと思っている方、基本的な泳ぎを楽しく無理なく、クロール、実泳までご指導します。	23,000
54	中高年楽しい水泳 (男・女)	プ	日本水泳C級指導員 三井 剛	水	15:00~16:00	23	30	楽しく、無理なく水泳を覚えませんか。初めての方も歓迎。	23,000
59	初心者水泳教室A	プ		水	16:30~17:30	23	30	楽しく基礎から学ぶ水泳教室です。	23,000
32	女性のための水泳教室	プ		土	12:30~13:30	23	30	水泳をこれから覚えたいと思っている方、基本的な泳ぎを楽しく無理なく、クロール、実泳までご指導します。	23,000
47	成人健康水泳教室	プ		金	18:30~19:30	23	30	生活の一貫として、仕事その他のストレス解消と健康の維持増進を目的に水泳を通じて楽しむクラスです。(成人男女クラス)	23,000
50	基礎から学ぶ水泳教室 (中高年)	プ	日本水泳C級指導員 細越政行	金	15:45~16:45	23	30		23,000
55	基礎から学ぶ水泳教室	プ		木	10:00~11:00	23	30	基本から練習し、無理なく泳げるように指導します。	23,000
60	ステップアップスイム	プ		木	13:00~14:00	23	30	4種目泳げる方で、今よりももう少しきれいに泳ぎたい。距離を泳ぎたい。ターンもやってみようという方を対象にした教室です。	23,000

講座番号	講座名	多=多目的ルーム プ=プール 教=教室→場所	講師	曜日	講習時間	回数	定員	内容	受講料(円)
23	中高年向き水中体操	プ	日水連C級指導員 アクアエクササイズ 下川宣子	月	11:00~12:00	23	30	音楽に合わせてウォーキングを主体にやさしいアクアエクササイズです。健康増進のための楽しいコースです。	23,000
24	腰痛・肩こり予防体操	プ		水	12:00~13:00	23	30	水中運動で機能改善。	23,000
45	水中体操・中高年	プ		水	13:30~14:30	23	30	音楽に合わせてウォーキングを主体にやさしいアクアエクササイズです。健康増進のための楽しいコースです。	23,000
25	水中ウォーキング	プ	エアロピクスインストラクター 健康運動実践指導者 山本恵里 和泉田美奈	火	13:00~14:00	23	30	水の抵抗を利用して、楽しく水中を歩きます。泳げない方、腰痛の方も安心して受講していただけます。	23,000
44	基礎水中ウォーキング	プ		火	14:30~15:30	23	30		
26	アクア・ウォーキング	プ	エアロピクスインストラクター 北野裕子	月	17:00~18:00	23	30	多彩なウォーキングバリエーションを通して筋持久力・柔軟性を高め、健康な体を作ります。	23,000
27	アクア・ウォーキング	プ		金	13:15~14:15	23	30		
28	水中レクリエーション	プ	日本SC協会認定インストラクター 井澤里美	火	11:00~12:00	23	30	水パワー(水圧・浮力・水温・抵抗)を生かした水中遊びのプログラムです。楽しみながら体力アップしましょう。	23,000
29	中高年のための水中運動	プ	文部科学省公認水泳教師 佐古純子	土	11:00~12:00	23	30	水中運動と泳ぎのプログラムです。楽しみながら泳ぎも覚えましょう。気持ちもリフレッシュできます。	23,000
51	ウォーキング&ジョグアクア	プ	健康運動実践指導者 宮内香織	金	17:10~18:10	23	30	音楽に合わせて水中ウォーキングとアクアピクスを行います。全身を動かして運動機能を高めましょう。初心者の方も大歓迎です。	23,000
56	ウォーキング&ジョグアクア	プ		土	9:30~10:30	23	30		
57	ウォーキング&ジョグアクア	プ		水	18:30~19:30	23	30		

こころの健康づくりプログラム

一部の講座では、継続申込みが多いため、今回の募集人数は少なくなります。お問い合わせください。

講座番号	講座名	教=教室 和=和室→場所	講師	曜日	講習時間	回数	定員	内容	受講料(円)	その他(ご用意いただくものなど)
101	書道	教	埼玉県書道連盟教授資格 東方書道院同人 天野烈人	金	10:00~12:00	23	30	初歩から創作まで、段階に応じて丁寧に指導します。	23,000	教材費別
143	書道	教		第2・4金	13:00~15:00	10	30			
102	ペン習字	教	日本書道教育学会師範 大東書学院師範 清友書道会主事 田辺雅宣	第1・3金	13:00~15:00	11	30	日常生活に役立つペン習字を目指しております。さらに作品作りにも発展させています。(ボールペン習字を含みます)	11,000	書道用具一式 教材費実費
179	書道	教		水	10:00~12:00	23	30			
187	カリグラフィー教室	教	カリグラファーズギルド会員 講師 七海聡美	第1・3土	13:30~15:00	11	20	趣味やアートとして長い伝統を持つ西洋の書道・カリグラフィー。基本となる書体やスタイル、装飾、デザインなどの制作、パステルやドマドマのフルカラーボードなどを制作します。	11,000	教材費実費、他に鉛筆、消しゴム、古歯ブラシ、ペーパータオル、定規
103	カラオケ入門	教	日本音楽著作権協会会員 入間市歌謡連盟会長 小林本一	木	10:00~12:00	23	30	歌い方の基本、音符・発声・ブレスなど歌うテクニック、新曲を通して個人の力量に応じて歌唱力を磨かします。	23,000	筆記用具
280	楽しいカラオケ	教	土	14:30~16:30	23	30	誰でも楽しく、仲よくを基本にカラオケ音楽のやさしい学び方を通して、少しずつ上達していくことを目標とする講座です。	23,000		
104	カラオケ	教	キングレコード所属歌手 神原秀子	月	17:30~19:30	23	30	歌の基本を学び、和を大切にすることを学び、心身共に健康を維持しましょう。	23,000	
149	カラオケ	教	二十世紀作曲家協会公認講師 キングレコード所属歌手 浦上京子	月	10:00~12:00	23	30	楽譜を元に歌い方の基本、発音、ブレス、言葉の捉え方、情景などを楽しく丁寧に指導します。	23,000	筆記用具 シャンソン教材費(2,000円)
191	ヴォイストレーナー教室(演歌)	教	日本エンカフォンレコード所属歌手 藤沢浩二	第1・3日	10:00~12:00	11	30	発音・発声の基礎と歌のテクニックをマスターし、歌唱力の早期レベルアップを楽しく学びませんか。	11,000	
105	ヴォイストレーナー教室(演歌)	教	金	14:00~16:00	23	30	演歌ヴォイストレーナー教室では、声の出る仕組み、声の出し方etc.	25,300		
120	やさしい詩吟	教	日本教育吟詠詩舞振興会会長 赤澤玉光 尺八 塚本勝廣	第1・3火	10:00~12:00	11	25	呼吸法発声から教本に基づき、合吟から一人ひとりご指導いたします。歌、声に自信のない人へのやさしい教室です。	11,000	ノート、赤のボールペン、鉛筆、教本5,000円、カセットテープを持参の方は指導をお入れします。
159	やさしいシャンソン	教	ビクター音楽カレッジ専任講師 浦ひろみ	火	13:00~14:30	23	30	「愛の賛歌」「枯葉」等、お馴染みの名曲の数々をヴォイストレーニングと共に楽しくレッスンします。	23,000	筆記用具 シャンソン教材費(2,000円)
256	愛唱歌(名曲)を歌おう	教		第1・3火	14:45~16:15	11	30			
160	愛唱歌(名曲)を歌おう	教	第2・4火	14:45~16:15	11	30	日本の童謡、唱歌、叙情歌、そして外国のフォークソングの数々を皆で一緒に楽しく歌います。	11,000	ラジカセ、テープ、筆記用具	
283	シャンソンを楽しむ	教	日本シャンソン協会 正会員 歌手 増村うらら	第1・3土	10:00~12:00	11	15	シャンソンにはエスプリ(粋)が欠かせません。エスプリは個性を支えられます。各生徒さんの個性に合わせて初歩から上級まで歌唱法から言葉、意味まで全て指導します。		11,000
258	楽しい民謡	教	日本郷土民謡協会公認指導員 三浦良宝	第1・3水	15:30~17:00	11	20	三味線、尺八の伴奏で日本各地の民謡をみんなで楽しみましょう。初心者から上級者までどうぞ。	11,000	筆記用具、材料費実費
271	ゴスペルコーラス	教	歌手 入江真奈 ピアニスト 吉井宏子	第2・4日	14:25~15:40	11	30	発声の基礎から楽しくコーラスワークを作り上げるまで。毎年クリスマスコンサート等に実施。	14,300	教材費実費、録音する機材
180	ハーモニカ入門教室	教	社会保険健康センター専任講師 関 亮	第1・3火	13:00~14:30	11	25	教本により入門から初級まで進みますが、その間ハーモニカ独特の演奏による曲を1、2曲練習します。	11,000	筆記用具、鉛筆がよい。 教材費実費
180-2	ハーモニカ中級教室	教	第1・3火	14:40~16:10	11	25	合奏を中心に楽しみながらレベルアップしていきます。	11,000	オカリナ 教材費実費	
186	オカリナ(上級)	教	第2・4金	12:40~13:40	10	20	継続の方を中心に、テキストと曲集を使い、更にアンサンブルを深めていきます。Duet・Trioをすることによりアンサンブルの楽しさを学びます。	10,000		
186-2	オカリナ(中級)	教	フルート・オカリナ講師 浅川光美 渡邊祐子	第2・4金	11:30~12:30	10	20	1年間、レッスンを修了された方を対象にオカリナの演奏技術を高めていきます。テキスト、曲集を中心に楽しく吹いていきましょう。		10,000
205	オカリナ(初級)	教	第2・4金	10:20~11:20	10	20	10,000			
245	オカリナ(入門)	教	第2・4金	9:10~10:10	10	20	楽譜が読めなくても大丈夫。持ち方から吹き方まで学んでいきます。好きな曲をオカリナで演奏してみませんか。	10,000	教材費 オカリナ代6,510円、テキスト代(2冊)3,255円、合計9,765円	
193	楽しいウクレレ(経験者)	教	埼玉ハワイアンクラブ代表 熊谷広満	第1・3日	13:00~14:45	11	30	ウクレレの初心者からアンサンブルができるようになるまで楽しく指導します。	11,000	ウクレレ、筆記用具 コピー代実費
203	楽しいウクレレ(入門)	教	第1・3日	15:00~16:45	11	30	10,000	筆記用具、テキスト代1,050円(税金) 教材費実費		
194	中高年の楽しいキーボード(経験・中級)	教	第2・4月	13:00~14:00	10	12	10,000			
195	中高年の楽しいキーボード(経験・中級)	教	第2・4月	14:15~15:15	10	12	10,000			
195-2	中高年の楽しいキーボード(経験・中級)	教	カシオミュージックサークル講師 富田智子	第1・3月	14:50~15:50	12	12		12,000	
195-3	中高年の楽しいキーボード(入門・初級)	教	第1・3月	16:00~17:00	12	12	12,000	10,000		
206	中高年の楽しいキーボード(入門・初級)	教	第2・4月	15:30~16:30	10	12	10,000			
235	親子の英会話Ⅱ(3~6歳)	教	目白大学エクステンションセンター講師 フレデリコ ジョゼ マルティニョ・カレイラ	火	15:50~16:40	23	15	23,000	筆記用具、教材費別途	
235-2	親子の英会話Ⅰ(3~6歳)	教		火	14:40~15:30	23	15	23,000		
248	親子の英会話Ⅰ(1~3歳)	教		木	14:40~15:30	23	15	23,000		
296	小学生の英会話Ⅰ	教	東京未来大学 カレイラ 松崎順子(監修) 目白大学エクステンションセンター講師 フレデリコ ジョゼ マルティニョ・カレイラ	火	17:50~18:40	23	25	英語を初めて学ぶ小学生を対象	23,000	筆記用具、教材費別途
265	小学生の英会話Ⅱ	教		金	17:50~18:40	23	25	対象Ⅰでの修了者 と他での既習者	23,000	
285	小学生の英会話Ⅲ	教		木	17:40~18:30	23	25	対象Ⅱでの修了者 と他での既習者	23,000	
278	小学生の英会話Ⅳ・中学への英語	教		水	17:40~18:30	23	25	対象Ⅲでの修了者 と他での既習者	23,000	
292	幼児(年中・年長)のための知育お絵かき教室	教	画家 村上画子	金	16:30~17:20	23	15	楽しい実体験が意欲あふれる伸びる子供を育てます。本音の子育てのこつも豊富な経験から指導できます。	23,000	クレパス、はさみ、カッパのり、筆記用具、新聞紙、スモック、手ぶきタオル、教材費別途
106	パッチワーク	教	日本手工芸指導協会講師 落合昭子	第2・4木	10:00~12:00	11	25	基礎から指導します。巾着、手提げバッグ、タペストリー等を作ります。	11,000	裁縫用具(ものさし・ハサミ)・筆記用具 初回 道具 7,000~8,000円程 材料費別途
297	ちりめんつるし飾り	教	第1・3木	10:00~12:00	11	25	1つずつキットがありますから楽に作り上げていきます。最初は「5月かざり」から始めます。その間に季節かざりを作ります。	11,000	鉛筆(2B)・はさみ・裁縫道具 初回 道具 7,000~8,000円程 材料費別途	
115	手編み	教	社会保険健康センター専任講師 土屋満佐子	第2・4木	13:00~15:00	11	15	棒針(輪針)、かぎ針などご希望に合わせてお教えします。	11,000	筆記用具、毛糸少々と編み棒、かぎ針、なお、お持ちでない場合別途いたします。別途教材費負担
164	楽しい押花(継続)	教	押し花アーティスト 山守可枝代	第2・4水	13:00~15:00	11	20	心に安らぎを与えてくれる四季折々の草花、プレゼントされた記念の花等...いつまでも残しておきたい、そんな思いで押花を楽しんでいきます。押し花インストラクターの資格にチャレンジすることもできます。	11,000	カッターナイフ、ハサミ、筆記用具 教材費別途
164-2	楽しい押花(新規)	教		第2・4水	15:20~17:30	11	20	11,000		

講座番号	講座名	教=教室 和=和室→場所	講師	曜日	講習時間	回数	定員	内 容	受講料(円)	その他(ご用意いただくものなど)
255	トールペイント	教	アトリエサンタの森講師 重森聡子	第2・4 火	13:00~15:00	11	20	アクリル絵の具で木材などに筆で絵を描きます。	11,000	エプロン、筆ぶき用タオル、 材料費別途、初回受講料10,000円(筆、パレットなど)
246	色と光の芸術ステンドグラス	教	(財)日本余暇文化振興会認定講師 遠藤早苗	第2・4 月	10:00~12:00	10	20	ガラスのカットからハンダ付けまで本格的なステンドグラス 作りです。初歩的な作品からオリジナル作品まで指導します。	10,000	工具代5,500円、材料費実費 ふたのついた空箱(靴や菓子等の空箱) 古新聞、ハサミ、ものさし
246-2		第1・3 月		10:00~12:00	12	20	12,000			
282	ビーズアクセサリ	教	(財)日本余暇文化振興会 日高市文化協会評議員 木崎教子	第2・4 月	13:00~15:00	10	20	ご自分のペースで初心者から上級者まで、ビーズステッチも 学べます。認定資格取得可。	10,000	メジャー、はさみ、赤青色えんぴつ他、 教材費(キット代)別途
269	純銀粘土アクセサリ(資格取得可)	教		第1・3 日	13:00~15:00	11	20	純銀粉末とバインダーでできた粘土で、リング等のアクセサリ を造ります。焼くと純銀になります。初心者から経験者まで。	11,000	ピンセット、ペンチ、テロンカード、サラシラップ、 小水入れ(フィルムケース)、 道具代13,000円くらい、材料費1,800円くらい
178	和裁とリフォーム	教	全日本和裁普及協会会員 田中みどり	月	13:00~15:00 15:00~17:00	23	各15	ゆかたや袴のきものを作ってみませんか。又、タンスに眠っ ている着物を生き返らせましょう。	23,000	裁縫箱、糸、針、マチ針、くけ台、指 ぬき、筆記用具、教材費1,500円くらい
178-2		教		金	14:00~16:00	23	15		23,000	
181	洋裁教室	教	社会保険健康センター専任講師 石川よし子	火	10:00~12:00	23	15	ご自分のオリジナルで着飾ってみませんか。初心者はスカ ートなどから経験者はジャケット等。2回に分かれています。	23,000	筆記用具、洋裁用具 教材費実費
198		教		木	10:00~12:00	23	15		23,000	
117	写真(中級)	教	日本写真協会会員 埼玉県美術家協会(審査員) 笠原 将	第1・3 水	10:00~12:00	11	30	フレーミングと画面構成等、作画上での作品づくりの指導を いたします。	11,000	筆記用具、カメラ
137	写真(初級)	教		第1・3 水	13:00~15:00	11	25	初心者の方でも旅行の記念写真が上手に撮れる方法から指 導をいたします。	11,000	
253	写真(入門)	教		第2・4 火	10:00~12:00	11	30	はじめての方にも楽しい写真の撮り方を教えます。	11,000	
136	俳句	教	現代俳句協会会員 鷹月光集同人 景山而遊	第1・3 土	10:00~12:00	11	25	自然に接した時や日常生活の中で得られる感動を、17音に 詠う方法を学び、自分を表現する喜びを体験しましょう。	11,000	筆記用具、教材費(プリント代)実費
124	フラワーアレンジ	教	マミーフラワーデザイン登録講師 田中真知子	第2・4 水	10:00~12:00	11	20	花や枝など自然の植物を、目的に応じて生活空間にとり入れ、生か すことや楽しむことを学びます。バスケットアレンジ、テーブル花など。	11,000	筆記用具、ハサミ、花包紙 教材費負担1回につき2,500円
125	フラワーデザイン	教	FDAフラワーデコレーター協会認定講師 三田美江	第1・3 金	10:00~12:00	11	20	花が好き!最初はそれだけでいいです。初めての方でも大丈夫。室内を飾る花、テ ブルアレンジメント、プレゼントの花など、アレンジチャレンジしてみませんか。	11,000	筆記用具、ハサミ、持ち帰り用大袋、 ハンドタオル、別途教材費負担
264	フローラルアート	教	FDAフラワーデコレーター協会会員 ディスプレイクリエーター資格技士 坂本かずえ	第1・3 金	13:00~15:00	11	20	アーティフィシャルやプリザーブドなどの花をデザインアレン ジします。花のある暮らしを楽しみませんか?	11,000	筆記用具、ハサミ、ニッパー、ボンド、 別途教材費負担(1,800円前後)
126	華道 小原流	教	家元教授 尾形豊彦 繁田祐仙	第2・4 水	13:00~14:30	11	15	四季折々の美しい花々と対話しながら、楽しいいけましょう。 初めての方、ぜひどうぞ。	11,000	筆記用具、ハサミ、 お花代(実費1回1,000円くらい)
200		教		第2・4 日	13:00~14:30 15:00~16:30	11	各15		11,000	
211	マジック(手品)	教	マジックインストラクター 藤原邦恭	第1・3 日	13:00~14:30	11	30	マジックはどなたでもできる趣味として最高に楽しいもので す。初心者にもできる内容を中心に、実技指導を行います。	11,000	新聞紙、ハサミ、 教材費実費(1回2,000円くらい)
222	ハーブ&アロマ健康法	教	日本アロマチスト協会認定 アロマアーチスト 舛井喜代子	第2・4 日	10:00~12:00	11	20	自然のハーブのエネルギーを生活の中に取り入れ、癒しや病 予防、美容などに対して香りのケア用品を作りながら学びます。	11,000	筆記用具、ノート、ティーカップ、タオル等 材料費1回1,000円~1,500円
299	九星気学占い	教	陰陽道師範 天台宗僧侶 田代道義	第1・3 水	13:00~15:00	11	20	家徳・仕事・健康・運勢の考え方、開運と幸せを呼ぶ「九星気学」の占 いが分かりやすく学べます。初心者歓迎、親切、丁寧指導します。	11,000	筆記用具、ノート
113	茶道・裏千家	和	裏千家終身師範会員 穴繁宗恵	水	10:00~11:30	23	10	茶道という伝統文化を体験し、香り高い茶道の作法を学び 生活にうおいを持たせましょう。	23,000	袱紗、懐紙、扇子、菓子切 別途水屋料負担
230	茶道・裏千家(初心者)	和	全日本きものコンサルタント協会会員 関根久子 坂口睦美	第2・4 日	10:00~11:30 13:00~14:30	11	各10	ゆかたから礼装までの着姿とそれにふさわしい帯結びや着 物に関する知識をご指導いたします。一緒に楽しく学びませ んか。初めての方、ぜひどうぞ。	11,000	着物、帯、帯締め、帯揚げ、帯板、伊 達締め2本、腰紐3~4本、着物ベルト、 長襦袢(初回筆記用具)
118	楽しい着付教室	和		月	10:00~12:00	23	12		23,000	
215	楽しい着付教室	和	第1・3 日	10:00~12:00 13:30~15:30	11	各12	11,000			
127	水彩画	教	水彩連盟会員 高橋修信	第1・3 水	12:30~15:30 15:45~18:45	11	各20	感動を作品にしなが、楽しく、基礎となる色と形を通して 見る力、描く力をつけていきます。2回に分かれています。	16,500	スケッチブック(F6、F8)、透明水彩絵具12色、 鉛筆(中級、2B)、筆、消しゴム、パレット、 水入れ、モチーフ、教材費実費
175	絵画総合	教	社会保険健康センター専任講師 橋村洋子	第1・3 水	17:00~20:00	11	20	基礎から作品製作まで学ぶ講座です。水彩、油彩、アク リル、パステル等素材は自由に表現を楽しんでください。	16,500	バスチル30色くらい、スケッチブック(F6) 色画用紙(キャンション紙、モースコットン紙)、 教材費実費
213		教		第1・3 日	10:00~12:00	11	20	身のまわりにある素材で気軽に絵が描け、更に自由に道具が使いこなせるよ うに、基本から勉強します。パステル、水彩、油彩、鉛筆と自由です。	11,000	スケッチブック(F6くらい)、鉛筆、モ チーフ、その他各自使用したい道具
207	色えんぴつ画	教	社会保険健康センター専任講師 榊山真理	火	14:00~16:00	23	20	身近な題材である色えんぴつで軽い気持ちで描き出しましょう。一つ一つの 技法を身につけて絵画作品やイラストレーションへと発展していきます。	23,000	お手持ちの色鉛筆セット、スケッチブック(F6 くらい)、消しゴム、3Bの鉛筆、メモ帳
128	油絵	教	ファーズ(パリ)メンバー 吉留 夢	木	13:00~15:00 15:30~17:30	23	各20	油絵の基礎的な技法を指導し、受講者の感性を重視して給 つくりの手助けをします。2回に分かれています。	23,000	キャンパス、油絵道具一式
188		教		第1・3 土	13:30~15:30	11	20	油絵の具を自由に、楽しく手軽に描けるように個性を尊重 しながら学びます。	11,600	キャンパス(F6くらい)、スケッチブック(F6 くらい)、モチーフ、油絵道具一式
190	絵画基礎	教	社会保険健康センター専任講師 中川直子	第2・4 日	13:30~15:30	11	20	鉛筆、水彩などで基礎を学びます。初心者の方も楽しく学 べるよう、分かりやすくご指導いたします。(対象者=成人 男女)	11,000	スケッチブック(F6かF8)、鉛筆(H~ 3B)、消しゴム、透明水彩(12色か18 色)、筆、水入れ、パレット、教材費 別途
232		教		第2・4 日	10:00~12:00	11	20		11,000	
151	日本画	教	社会保険健康センター専任講師 田中 芳	第1・3 水	10:00~12:00	11	20	初めての方にもわかりやすく日本画の基礎をご指導いたします。心静か な時間を味わいたい方に。(初日に道具、モチーフについての説明あり)	11,000	筆記用具、日本画用具一式(16,000円)、 筆ぶきタオル、モチーフ
152	楽しいデッサン	教	画家 斎藤輝昭	第2・4 水	13:00~16:00	11	20	絵の基本となるデッサンの力をつけよう。目と手で探り、モ ノクロで表現する楽しさを感じてください。	16,500	カルトン、木炭、木炭紙(4枚)、クリップ、 ガゼ、メラミン等の布、食パン、はかり等、 芯ぬき、別途モチーフ代負担
157	絵手紙	教	日本絵手紙協会会員 山岡奈子	第1・3 月	13:00~15:00	12	25	絵手紙は絵入りの手紙。見たまま感じたまま描いて「その人 らしさ」が出るのが一番大切なこと。始めてみませんか。	12,000	顔彩、筆(輪郭線彩色筆)、硯、青墨、 楮紙、筆洗、ティッシュ、画仙紙はが き、下敷(新聞紙可)、教材費別途負担
171		教		第1・3 月	15:30~17:30	12	25		12,000	
167	水墨画	教	社会保険健康センター専任講師 市川祐泉	第2・4 金	13:00~15:00	10	20	先ず基礎をしっかり身につけることが大切です。筆の運びと墨調で遠近、 濃淡、やわらかさを表現する。画の深い魅力があります。初心者の方 でも丁寧に指導します。	10,000	筆、墨、画仙紙、硯、下敷、布切、 小皿
267		教		第2・4 水	15:00~17:00	11	20		11,000	
196	仏画教室	教	りゅうせん寺写佛道場指導者 石森佐太郎	第1・3 金	10:00~12:00	11	25	主としてはじめての方を対象にいたします。筆を持ったこと がない方も安心して参加してください。経験者も可。	11,000	筆記用具(鉛筆等)、写佛用具は第1 日目に説明、教材費実費
242	3級FP技能士養成講座	教	ファイナンス・プランナー(1級FP技能士、CFP) 寺井・安田・植渡・中村・高伊・山田・甲斐	土	11:30~13:00	23	20	暮らしに役立つお金の知識を習得しながら、3級FP技能士 試験(国家資格)の合格を目指します。	23,000	テキスト代1,680円、筆記用具、電卓、 資料コピー代1,000円(初回に集金します)
154	英会話(入門)	教	大学教養講座インストラクター (英語・就職試験対策) 中村恵理子	月	13:00~14:15	23	25	挨拶や簡単な表現から始めるやさしいクラス。 文法や発音のポイントをわかりやすく解説します。	23,000	筆記用具 教材費(テキスト代・コピー代)実費
202		教		木	13:00~14:15	23	25		23,000	
155	英会話(初級)	教	中学校で学習する程度の文法をベースにして、語彙や表現 を増やしながら話すことの楽しさを学んでいくクラス。	月	14:40~15:55	23	25	23,000		
219		教		木	14:40~15:55	23	25		23,000	
201	英会話(中級)	教	第2・4 土	12:45~14:00	12	25	12,000			
247		教		月	16:15~17:30	23		25	23,000	
259	トラベル英会話	教	第2・4 土	11:00~12:15	12	25	12,000			
183	役に立つ実践英会話	教	第2・4 土	9:30~10:45	12	25	12,000			
183-2		教		木	16:15~17:30	23		25	23,000	
234	基礎からやり直す英会話	教	木	19:00~20:00	23	25	(話す)(聞く)を中心に基礎的な力を身につけるクラス。 忘れかけた文法や表現をもう一度やり直したい方にお勧め。	23,000		
244	初めての英会話 (英検5・4級を目指す方)	教	第2・4 日	9:45~10:45	11	25	初めて英語を習う方が日本にいる外国人と楽しく話し、海外旅 行をもっと楽しむことができるようになることを目標とします。	11,000	筆記用具、教材費別途	
228	ヒアリング・スピーキング強化講座 (TOEIC400~500・英検2級を目指す方)	教	第2・4 日	11:00~12:15	11	25	生の英語が聞き取れるように、言いたいことが英語で話せる ようになることを目標とします。TOEIC対策も行います。	11,000		
130	やさしい中国語	教	中国藝術団 団長 田 震	木	11:00~12:30	22	25	初心者の方でも自然に中国語に慣れ、楽しみながら日常会 話ができるようになります。	22,000	筆記用具、教材費等実費
162	楽しいスペイン語(初級)	教	社会保険健康センター専任講師 塚本スレマ	火	9:40~11:00	23	25	スペイン語を覚えているいるるな国の友達を作ったり、海外旅 行を自分で行えるまで勉強しましょう。	23,000	筆記用具、教材費等実費
221	楽しいフランス語(基礎会話)	教	社会保険健康センター専任講師 ジョゼフ・ミショー	第1・3 土	10:00~11:10	11	25	聞き取りと発音の練習です。	11,000	筆記用具、テキスト代1,600円 コピー代200円
291	アンニョンハセヨ! (やさしい韓国語)	教	韓国語講師 韓国料理研究家 イ・クンダン	火	11:10~12:25	23	25	科学的、合理的といわれている韓国語は日本語と語順や単 語の発音が非常に似ているので、日本人にとって最も親しみ やすい外国語です。一緒に楽しく勉強しましょう!	23,000	筆記用具 教材費(3,500円)6ヶ月間使用
291-2	アンニョンハセヨ! (やさしい韓国語)初心者	教		火	12:35~13:50	23	25	23,000		
291-3	アンニョンハセヨ! (やさしい韓国語)入門	教		月	10:00~11:15	23	25	簡単な挨拶から基本的な文法などをやさしく親切に教えます。 楽しく韓国語を学びましょう。	23,000	
138	楽しい朗読 I	教	社会保険健康センター専任講師 小島由紀子	火	9:30~10:50	23	12	朗読の好きな方、おはなを語ってみたい方、一緒に楽しく 学びませんか。はじめての方もどうぞ。	23,000	筆記用具、教材費実費
138-2	楽しい朗読 II	教	火	11:00~12:20	23	12	23,000			

◎講座に欠員がない場合は、キャンセル待ちカードに記入していただきます。欠員が生じたとき、受付順にご連絡いたします。