

気軽に楽しむ30教室

三島いきいきカレッジ

開講期間 6月初旬〜令和6年

3月(令和6年3月に展示発表会を予定)

ところ 生涯学習センター

内容 下表のとおり

費用 各教室1回600円(実

費・材料費別)、1回目は体

験講座(当日徴収)、2回目

以降は一括納入(納入された

受講料は返納不可)

対象 原則、学習内容について

初心者で、すべての回に出席

可能な人

申込み 4月1日(出)〜30日(回)

【必着】で往復はがき(一通に

つき1教室に、住所・氏名・

電話番号・受講希望の番号・

教室名を明記し生涯学習課

「三島いきいきカレッジ」係

☎411-0035 大宮町

1・8・38

注意事項 電話、FAX、メー

ルなどでの申込み不可。応募

多数時抽選。受講希望者が12

人に達しない教室などは原則

として開講中止

※複数受講可

問合せ

▼各講座の内容

各教室講師に直接連絡

▼三島いきいきカレッジ

生涯学習課 ☎9833・0881

講座名	日程(予定)	定員	教材費	講師(敬称略)・問合せ
①そうだ!! カウンセリングを習おう	第2、4土曜日ほか(年17回)午後1時30分〜3時	20人	年3,000円	丹澤潔 ☎090・5864・6224
②初心者のための小筆による行書入門!(挿し絵も入れて)	第2、4土曜日(年18回)午後1時30分〜3時	15人	年2,000円	遠藤理津子 ☎090・1823・2420
③歌の発声教室	第2、4水曜日ほか(年18回)午後1時30分〜3時	13人	年4,500円	濱野さえ子 ☎987・2470
④みんなで歌おう あんな歌こんな歌	第2、4火曜日ほか(年19回)午前10時〜正午	40人	年1,000円	竹内恵美子 ☎090・3153・7964
⑤エンジョイ ピアノ	第2、4金曜日ほか(年19回)午前9時〜正午	12人	年1,500円	井上智重子 ☎080・3313・0602
⑥楽しいスペイン語	主に第2、4土曜日(年16回)午後1時〜2時30分	14人	なし	モンサルベ・ルス ステラ ☎080・9487・1175
⑦万葉集を読む講座	第3日曜日ほか(年10回)午後1時〜3時	39人	初回1,000円	関口昌男 ☎090・2344・0264
⑧心理学で幸せに!	第3土曜日ほか(年11回)午後1時30分〜3時30分	15人	年2,000円	塩川小夜子 ☎080・9493・3389
⑨初めての・懐かしの・大正琴	第2、4土曜日(年16回)午前9時30分〜11時30分	14人	年2,000円	辻浩美 ☎090・6364・0717
⑩楽しくわかる身のまわりの化学	第2、4土曜日(年18回)午後2時〜4時	15人	年1,000円	福島利明 ☎080・3065・1573
⑪アートで楽しく脳活	第4日曜日ほか(年10回)午後1時30分〜4時	15人	年4,000円	鶴田知志子 ☎090・7604・5927
⑫はじめての健康麻将(麻雀)教室	第2、4火曜日ほか(年18回)午前10時30分〜正午	24人	初回4,620円※1	藤田麻里 ☎933・2788
⑬はじめてのクラフトバンド!	第3土曜日ほか(年10回)午後1時〜4時	14人	年8,000円程度	鈴木廣江 ☎090・7613・2236
⑭たのしい絵手紙	第2、4土曜日ほか(年19回)午前10時〜正午	25人	年2,000円	鈴木穂子 ☎090・1747・9507
⑮やさしいステンドグラス	第1、3水曜日ほか(年20回)午後1時30分〜3時30分	15人	年18,000円	杉山むつ美 ☎090・2340・0437
⑯チャレンジ! はじめての洋裁	第1、3日曜日(年17回)午後1時〜4時	12人	なし※2	塩野作得子 ☎090・1804・9099
⑰旬彩ごはん	第1水曜日ほか(年10回)午前9時30分〜正午	12人	1回1,500円	山田圭代 ☎090・8864・1913
⑱ヘルシーイタリアンクッキング	第3日曜日ほか(年10回)午後1時30分〜3時	16人	年20,000円	笹俣江梨子 ☎916・3956
⑲血流改善のためのセルフ美容整膚	第2、4木曜日ほか(年19回)午後1時30分〜3時	15人	年3,500円	高野典子 ☎090・6330・4101
⑳柔軟ストレッチ	第1、3土曜日ほか(年20回)午後1時30分〜2時30分	20人	なし	鈴木芳恵 ☎080・3408・9938
㉑はじめてのヨガ	第1、3土曜日ほか(年18回)午前10時〜11時15分	30人	なし	館満美子 ☎090・3965・6829
㉒Let'sスマイル楽しいフラダンス	第2、4火曜日ほか(年19回)午後1時30分〜3時	20人	年900円	瀬川きよ美 ☎090・1470・2559
㉓DISCOWORLD 〜懐かしのあの曲でエクササイズ〜	第2、4金曜日ほか(年20回)午後1時15分〜2時30分	30人	なし	伊海愛望 ☎090・5857・3683
㉔やさしい社交ダンス	第2、4土曜日(年12回)午前10時〜11時	20人	年500円	石井淑子 ☎090・8137・7740
㉕さわやかで楽しいスポーツダンス	第1、3水曜日ほか(年20回)午前9時30分〜11時	20人	年1,000円	中田正和 ☎090・4234・0560
㉖初心者のための楽しいフォークダンスとレクダンス教室	第1、3木曜日ほか(年20回)午前9時30分〜11時30分	35人	なし	石川一/石川恵美子 ☎080・3647・5041
㉗足裏健康法と中国体操	第2、4火曜日ほか(年18回)午前10時〜11時30分	29人	年4,000円	丹澤由貴子 ☎090・4080・9849
㉘プログラミング入門 (Scratch & Java)	第2、4土曜日ほか(年20回)午前9時30分〜10時50分	18人	なし	富張一郎 ☎JavaScratchJP@gmail.com
㉙暮らしに活かすワードとインターネット	第1、3土曜日(年17回)午後1時15分〜2時45分	18人	年2,500円	池田英敏 ☎090・2948・4733
㉚そろそろ…?スマホ!	第2、4水曜日ほか(年20回)午後※3	12人	年2,000円	長島章五 ☎080・3511・5614

※1…卓牌レンタル毎回200円 ※2…材料は各自持参
※3…①午後1時15分〜2時45分、②午後3時〜4時30分

北上文化プラザ 4・5月開講の講座

①そば打ちで仲間をつくろう

時 4月～令和6年3月 毎月第4土曜日 (全12回)

午前9時～正午

場 北上文化プラザ 調理室

講 伊豆二八会

費 講師料 4,800円/年 (初回に集金)

材料費 1,600円/回 (毎回集金)

対 市内在住・在勤の人

定 10人※応募多数時抽選

持 エプロン、三角きん、布きん、筆記用具、持ち帰り用容器、すべりにくい素材の上履き

②スマホ活用講座

時 5月～10月 毎月第2、4木曜日 (全12回)

午前9時30分～11時30分

場 北上文化プラザ2階 研修室

内 スマートフォンの使い方、各種設定の仕方からLINEやfacebookの使い方まで。スマートフォンをもっと活用する方法を学びませんか。

講 大村昇さん ほか

対 市内在住・在勤の人

定 16人

持 スマートフォンまたはタブレット

③こども囲碁・将棋教室 (初心者向け)

時 5月13日(土)～令和6年3月30日(土)

毎週土曜日 午前9時30分～11時30分

場 北上文化プラザ2階 研修室

内 囲碁、将棋のどちらかをお選びください。

講 芙蓉台囲碁クラブ

対 市内在住、在学の小学生

定 各6人※応募多数時抽選

持 筆記用具

◆申込み (①②③共通)

3月31日(金)までに電子申請、

直接または電話で北上文化プラザ

☎ 987・5950



▲電子申請

※①～③いずれも定員に満たないときは中止の場合あり

子どもから大人まで エンジョイスポーツ三島

費用 月会費 1,500円、入会金 1,000円、運営費 1,000円 (半年あたり)、スポーツ保険料がかかります。

申込み・問合せ エンジョイスポーツ三島

☎ 080・3603・4809 (午前9時～午後5時)

教室名	ところ	曜日	時間(月回数)	対象(定員)
太極拳初級	市民体育館	木	午前9時30分 (月3回)	どなたでも (10人程度)
太極拳中級	市民体育館	木	午前10時30分 (月3回)	どなたでも (10人程度)
太極拳(クラブハウス)	南二日町クラブハウス	水	午後1時30分 (月3回)	どなたでも (10人程度)
太極拳(南中)	南中格技場	月	午後7時 (月3回)	どなたでも (10人程度)
かんたんヨガとピラティス	南二日町クラブハウス	月	午後1時15分 (月3回)	どなたでも (10人程度)
やさしいヨガ	南二日町クラブハウス	金	午後7時 (月3回)	どなたでも (10人程度)
リフレッシュ体操	南二日町クラブハウス	金	午前10時 (月3回)	どなたでも (10人程度)
女子フットサル	南二日町人工芝グラウンド	水	午後7時 (月3回)	中学生以上の女性 (20人程度)
フットサルパーク	南二日町人工芝グラウンド	水	午後7時 (月3回)	男性(40歳以上の初心者、30人程度)
柔道	錦田中格技場	金	午後7時 (月3回)	幼児以上 (20人程度)

教室名	ところ	曜日	時間(月回数)	対象(定員)
ソフトテニスクラブ	西小体育館	水	午後6時30分 (月3回)	中学生以上 (10人程度)
卓球	南二日町クラブハウス	水	午後5時 (月3回)	小学生以上 (10人程度)
フットサル(キッズ)	錦田小体育館	月	午後6時30分 (月3回)	幼児 (男子・女子、計10人程度)
フットサル(小学生)	錦田小体育館	月	午後6時30分 (月3回)	小学生 (男子・女子、計20人程度)
やさしい英会話 やさしい英語	南二日町クラブハウス	木	午後7時 (月2回)	18歳以上 (10人程度)
古事記を楽しむ	南二日町クラブハウス	木	午前10時 (月2回)	18歳以上 (10人程度)
ストレス解消策(初級)	南二日町クラブハウス	月	午前10時 (月3回)	18歳以上 (10人程度)
室内テニスクラブ	南二日町クラブハウス	水	午前10時 (月3回)	どなたでも
ポッチャクラブ	南二日町クラブハウス	水	午前11時 (月3回)	どなたでも

※室内テニスクラブ、ポッチャクラブの月会費は無料