

★場所：生涯学習センター（中谷 967） 問い合わせ先 TEL 0297-68-3263

（6）セルフケアヨガ講座

日常に取り入れやすいセルフマッサージやポーズ・呼吸法・瞑想など、自分自身で心と体をケアする方法を練習するクラスです。 初心者の方や体が硬い方にも丁寧に説明しながら進めていきますので、安心してご参加ください。

- 講師 師 未来（MIKU）氏
- 対象 / 定員 成人20名
- 開講日 11月8日（金）午後1時30分～2時45分
- 開催日 11月8日, 11月22日, 12月6日, 12月27日
令和7年1月10日, 1月24日, 2月7日, 2月14日
（全金曜日）
- 期間 / 回数 11月～令和7年2月（全8回）



（7）ドライフラワーや造花を使った小物作り講座

手作りのインテリアフラワーで、毎日の生活に彩りを添えてみませんか？
一緒に楽しみながら、あなただけの作品を作りましょう。

- 講師 師 篠塚 富士子 氏
- 対象 / 定員 成人10名
- 材料費 5,000円（全3回分）
開講日に集金します。欠席された回も材料代は
返金しないで、完成品をお渡しすることになります。
- 開講日 1月11日（土）午後2時～3時30分
- 開催日 1月11日 アロマワックスバー
2月 8日 LEDフラワーキャンドル
3月 8日 仏壇にも飾れる
（全土曜日） フラワーアレンジメント
- 期間 / 回数 1月～3月（全3回）



利根町生涯学習センター・利根町文化センター

令和6年度 後期講座募集案内

開催期間 令和6年10月～

—注意事項—

- ・講座当日に発熱・咳等のある方、普段と体調に変化のある方は、参加できません。
- ・うがい・手洗い・咳エチケットは守って下さい。
- ・講座の開催決定後であっても、天候及び講師（主催者側）の事情等などでやむを得ず、日程の変更・中止等となる場合がありますのであらかじめご了承ください。

◆申し込み方法◆

裏面の申込書【生涯学習課（役場4F）・文化センター・生涯学習センターにも用意してあります。】に記入し、84円切手を貼った返信用封筒を添えて、利根町文化センター（旧利根町公民館）へお持ちください。（お名前には必ず、ふりがなをお願いします。）

または、申し込み内容を同様に記入し、メールで（bunka@town.tone.lg.jp）送信してください。メールで申し込んだ場合、1週間以上返信がない場合電話での確認をお願いします。

※各自の迷惑メール設定により、拒否される場合がありますのでご注意ください。

※受講資格：利根町在住または在勤の方

※受講料：無料（講座によっては材料費等、自己負担があります。）

（1）～（5）の会場は、文化センターになります。

（6）・（7）の会場は、生涯学習センターになります。

■すべての講座において、定員を超えた場合には、厳正な抽選を行い、その結果を応募者全員に通知いたします。

【記入例】

令和6年度	生涯学習定期講座（後期）	申込書
（ふりがな）	しょうがい	ぶんか
名前	生涯	文化
住所	下曾根 187	
携帯電話又は		
電話番号	68-7881	
講座名	（1）ウォーキング&健康体操	
※必要な金額の切手を貼った返信用封筒を添付してください		

名前とふりがなを記入
してください。

講座名には番号とその
講座名を記入して下さい。

申込期限 8月27日（火）まで

（1）ウォーキング&健康体操講座

日常の歩く動作を見直します。自分の立ち姿勢と足運びを知り、体操と筋トレにより歩き方を修正していきます。いつまでもご近所を歩ける身体づくりをめざします。歩きづらい方もご相談ください。

- 講 師 柏ウォーキングサポーター・介護予防運動指導員 三木 紀子 氏
- 対 象 / 定 員 成人15名
- 開 講 日 10月9日（水）午前10時～11時30分
- 開 催 日 10月9日、10月23日、11月13日、11月27日、
12月11日、12月25日
令和7年1月8日
（全水曜日）
- 期 間 / 回 数 10月～令和7年1月（全7回）



（2）はじめてのリズムダンス&ストレッチ講座

軽快な音楽に合わせて、シンプルなダンスとストレッチでスッキリ汗をかける講座です。年齢や性別を問わず、どなたにでもご参加いただけます。運動不足解消に、気軽にチャレンジしてみましょう。

- 講 師 RIE（りえ）氏
- 対 象 / 定 員 成人20名
- 開 講 日 10月3日（木）午前10時～11時
- 開 催 日 10月3日、10月17日、11月7日、
11月21日、12月12日、12月19日
令和7年1月9日
（全木曜日）
- 期 間 / 回 数 10月～令和7年1月（全7回）



（3）大人の塗り絵講座

お手本の原画を見ながら、下絵を色鉛筆やクーピーなどで塗り重ね美しい作品に仕上げていきます。無心で没頭することで集中力が高まり、リフレッシュやストレス解消効果も期待できます。皆様、色々な塗り絵を楽しみましょう。

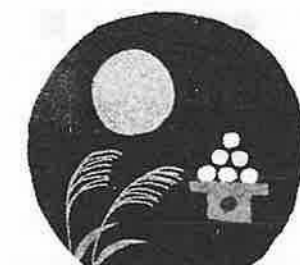
- 講 師 ゆうび創作工房主催・美術家 箱岩 美喜 氏
- 対 象 / 定 員 成人10名
- 材 料 費 1,500円（全5回分）原画と下絵コピー代
（原画を選んでいただき5作品を仕上げます）
- 開 講 日 10月12日（土）午後13時30分～15時30分
- 開 催 日 10月12日、11月9日、12月14日
令和7年1月11日、2月8日（全土曜日）
- 期 間 / 回 数 10月～令和7年2月（全5回）



（4）初心者のための俳句講座

天然自然の美しい風景・桜・蛍・芒・雪などの季節を表す言葉（季語）を入れ五・七・五の十七音で自分の思いを詠みます。この講座では俳句の基本から始めますので、お気軽にご参加ください。

- 講 師 齊藤 玲子 氏
- 対 象 / 定 員 成人14名
- 開 講 日 10月2日（水）午前10時～11時30分
- 開 催 日 10月2日、11月13日、12月4日、
令和7年1月8日、2月5日、（全水曜日）
- 期 間 / 回 数 10月～令和7年2月（全5回）



（5）ドライフラワーや造花を使った小物作り講座

手作りのインテリアフラワーで、毎日の生活に彩りを添えてみませんか？
一緒に楽しみながら、あなただけの作品を作りましょう。

- 講 師 篠塚 富士子 氏
- 対 象 / 定 員 成人10名
- 材 料 費 5,000円（全3回分）
開講日に集金します。欠席された回も材料代は
返金しないで、完成品をお渡しすることになります。
- 開 講 日 10月12日（土）午前10時～11時30分
- 開 催 日 10月12日 アロマワックスバー
11月 9日 LEDフラワーキャンドル
12月14日 クリスマス&お正月両用2way
（全土曜日） アレンジメント
- 期 間 / 回 数 10月～12月（全3回）



令和6年度 生涯学習定期講座（後期）申込書

（ふりがな）

名 前

住 所

携帯電話又は

電話番号

講座名：

※必要な金額の切手を貼った返信用封筒を添付してください

令和6年度 生涯学習定期講座（後期）申込書

（ふりがな）

名 前

住 所

携帯電話又は

電話番号

講座名：

※必要な金額の切手を貼った返信用封筒を添付してください

切り取り線