


## 第25期「あかぼり大学塾」受講生募集！

◇対 象	伊勢崎市在住・在勤の方	
◇講座期間	令和8年4月1日～令和9年3月31日	
◇受 講 料	月1回の講座・・・ 5, 000円(年額) 月2回の講座・・・10, 000円(年額) ○別途テキスト代、材料費などが必要な講座があります。	
◇申込方法	申込書に必要事項を記入いただき赤堀公民館に提出してください。 FAXでの申込 ①講座番号 ②講座名 ③教授名 ④郵便番号・住所 ⑤氏名 ⑥年齢 ⑦連絡先電話番号 を記入してください。赤堀公民館 FAX 0270-63-1199 ○電話での申込みはできませんのでご了承ください。	
◇申込期間	<b>2月2日(月)～2月20日(金)まで</b> ※ 締切日は必ず守ってください。 ○申し込みが5人に満たない講座は、開講することができません。 ○各講座とも先着順ではなく、定員を超えた場合は抽選となる場合があります。	
◇問い合わせは、赤堀公民館 (TEL 0270-62-1153)まで		

### ○書道

番号	講座名	教授	内容紹介	対象	曜日・時間	定員
1	やさしいペン字・書道	久保塚 香緑 (久保塚 みどり)	初心者大歓迎！明るく楽しい教室です。 基礎から指導いたします。	大人	第2・4金曜日 19:00～21:00	20
2	はじめてのお習字教室 (小学生)	堀 綾乃	初めての方から経験者の方までどなたでも大歓迎です！ 学校の授業、夏休みの課題や冬休みの書き初め課題等も自信を持って書ける ように丁寧に指導いたします。(小学1、2年生の生徒は17:00～18:00)	小学生	第2・4木曜日 17:00～18:30	8




### ○洋服作り

番号	講座名	教授	内容紹介	対象	曜日・時間	定員
3	洋服作り講座 2・4 水曜コース	和田 三花	ミシン持参のうえご参加ください。  ミシンはあるけど、なかなか使いこなせない。どんな生地を用意したら いいのかわからないなどのお悩みを解消し、自分の好きな服を作るお 手伝いをさせていただきます。子供服～大人服まで自分で作ってみま せんか？@大人服1,000円・子供服700円	大人	第2・4水曜日 10:00～12:00	10
4	洋服作り講座 1・3 木曜コース			大人	第1・3木曜日 10:00～12:00	10

### ○箏・ウクレレ・三味線




番号	講座名	教授	内容紹介	対象	曜日・時間	定員
5	琴曲 琴謡会	井上 貴音明 (井上 明子)	初心者でも安心！琴に触れて弾いてみましょう！一緒に楽しみましょ う！	大人 こども	第3土曜日 13:00～15:00	6
6	マヒナニフラスタジオ ウクレレA ステップアップコース	高松 英子	シャッフルやアルペジオで楽しくウクレレを弾きます。	大人	第2月曜日 13:15～14:30	10
7	マヒナニフラスタジオ ウクレレB 初心者クラス		初心者の方大歓迎！基本コードのマスター、楽しく歌に合わせてウク レレを弾きます。	大人	第2月曜日 14:45～16:00	10
8	はじめての お箏教室	野口 敏翠 (野口 延子)	初めての方でも楽しめるようにゆっくり丁寧に指導いたします。	大人 こども	第2・4水曜日 18:00～20:00	10
9	はじめての お三味線教室		※箏(対象 大人・こども(6歳以上)親子参加もOK)	大人	第2・4木曜日 10:00～12:00	10

### ○音楽・リトミック・歌

10	うたごえ喫茶 第2金曜コース	    	懐かしい歌や季節の歌など楽しみながら皆でうたいましょう！心と身 心のリフレッシュを。 楽譜代(新規の方)1,300円。お茶代300円。	大人	第2金曜日 13:30～14:30	30
11	うたごえ喫茶 第4金曜コース				第4金曜日 10:00～11:00	30
12	うたごえ喫茶 日曜コース			大人 こども	第1日曜日 10:00～11:00	30
13	Jazzを歌ってみよう		ピアノに合わせて練習します。いづれはジャズのセッションデビュー も！英語の発音の指導もあり。楽譜代1,000～3,000円。お茶代300 円。	大人	第4金曜日 11:15～12:15	5
14	バンドをやろう！		初心者の方からベテランの方まで集って楽しく演奏しましょう。 楽譜代(お茶代含む)500円、やりたい楽器を持参してください。	大人 こども	第1日曜日 11:15～12:15	10
15	ギター弾き語り	田中 重徳	好きな曲をギターで弾き語りができる様にそれぞれのペースで練習す る会です。ギターを持参してください。楽譜代(お茶代含む)1,000円。 ギター初心者大歓迎！	大人 こども	第1日曜日 13:30～14:30	10

16	おやこでハワイアンリミック 第2・4金曜コース	すがや さおり	子育て親子がつながる場！ウクレレの音でふれあいやリズム遊び、歌や色で五感を刺激。他親子との交流や集団生活の練習にも♥お子さんの年齢の目安は、6ヶ月～3才です。親と子それぞれに受講料がかかります。衣装、イベント、製作費など 年8,000円	親子	第2・4金曜日 10:00～12:00	8組
17	おやこでハワイアンリミック 第2・4火曜コース			親子	第2・4火曜日 10:00～12:00	8組
18	歌って楽しく のどトレ♪フレイル予防教室	金子 皓己	汁物でむせる、声がかすれる等、喉のお悩みはありませんか？なつかしの歌謡曲や唱歌、童謡等多様な歌を使って喉のトレーニングを専門的に行います。歌って楽しい喉トレ始めましょう。教材費月額1,000円です。	大人	第1金曜日 10:00～11:30	20

## ○舞踊・健康体操等

番号	講座名	教授	内容紹介		曜日・時間	定員
19	楽しい舞踊	藤間 成駒 (田所 陽子)	だれでもすぐに覚えられ、楽しめる舞踊です。 あなたの特技をもう一つ増やしませんか。		大人 第3水曜日 13:00～15:00	15
20	リフレッシュヨガA		姿勢チェックから改善まで行います！足指から全身を整えましょう！ 「無理せずコツコツくり返し」気楽にやってみましょう♪ヨガマットを持参してください。	大人	第1・3金曜日 19:00～20:00	16
21	リフレッシュヨガB			大人	第2・4金曜日 19:00～20:00	16
22	やさしいベリーダンスA			大人	第1・3水曜日 10:15～11:15	12
23	やさしいベリーダンスB			大人	第2・4金曜日 20:10～21:10	12
24	美しくなる教室	菊池 朱美	女性のためのボディメンテナンスを行います。姿勢チェックから行い、ワンランク上の体の調子を整える運動を行います。コツコツ無理せず一緒に動きましょう。		大人 第1・3金曜日 20:10～21:10	16
25	チェア体操 & 青竹踏み体操A	相沢 いづみ	椅子に座って音楽に合わせて体操します。脳トレや簡単なストレッチ、青竹を踏みます。膝や腰に不安のある方も是非参加してみてください。	大人	第1・3火曜日 10:30～11:45	25
26	チェア体操 & 青竹踏み体操B			大人	第2・4火曜日 10:30～11:45	25
27	やさしいヨガA			大人	第1・3木曜日 10:30～11:30	25
28	やさしいヨガB			大人	第2・4木曜日 10:30～11:30	25






29	エージレス体操 A-1	大谷 弘江	ストレッチ体操で十分に体をほぐしてから運動をします。無理なく良い汗をかけます。全て音楽を聞きながら楽しく行えます。ヨガマットまたは厚手のタオル、A-2コースの方は上ばき用シューズを持参してください。	大人	第1・3金曜日 19:15～20:45	15
30	エージレス体操 A-2			大人	第2・4金曜日 19:15～20:45	15
31	エージレス体操 B-1	小林 雪絵	ストレッチを主に、筋力運動やレクダンスを行います。音楽にあわせて頭と身体を動かしましょう！ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装とシューズで参加してください。	大人	第1・3水曜日 10:00～12:00	25
32	エージレス体操 B-2			大人	第2・4水曜日 10:00～12:00	25
33	3B体操	草場 真利子	音楽に合わせて、ストレッチや筋トレ、ダンスなどを行います。手具を使って補助しながら楽しく行う健康体操です。	大人	第1・3火曜日 10:20～11:50	15
34	らくらくエアロ& ポルドブラ(ストレッチ)	丸山 恵	シンプルエアロビクスの動きでストレス解消！ポルドブラやストレッチで体を整えるクラスです。ポルドブラは、ヨガなどを組み合わせたエクササイズです。	大人	第1木曜日 9:30～10:45	20
35	ピラティス骨盤ストレッチ (ピラティス&ヨガ)		ピラティスで骨盤をほぐしたり、ゆがみを整えるクラスです。きれいな筋肉をつけて腰痛を改善。きれいな美ボディを目指しましょう。	大人	第3木曜日 9:30～10:45	20
36	骨盤リラックスヨガ		体のゆがみ、骨盤まわりを整えるヨガのクラスです。心の緊張をほぐし、呼吸を整えるクラスです。	大人	第2金曜日 9:30～10:30	20
37	やさしいバレトン & ストレッチ		フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた簡単なエクササイズクラスです。色んな動きを楽しみたい方におすすめのクラスです。最後にマットでストレッチをします。	大人	第4金曜日 9:30～10:30	20

38	ベーシックヨガ	ayaka (深澤 文香)	普段なかなか目向けにくいご自身のココロや身体に意識を向けてみませんか？ヨガ初めての方でも安心してご参加いただけます。呼吸法やヨガのポーズと一緒にリフレッシュしましょう。	大人	第1日曜日 10:00～11:00	8
39	マヒナラニフラスタジオ フラ A コース	ブ ア ・ ナ ニ ・ キ エ レ ・ 久 美 子	こころウキウキ楽しく踊りましょう。全コース初心者歓迎です。 第2・4月曜日……午後3時45分からのコースです	大人 こども	第2・4月曜日 15:45～17:00	5
40	マヒナラニフラスタジオ フラ B コース		第2・4月曜日……夜7時30分からのコースです	大人 こども	第2・4月曜日 19:30～21:00	5
41	マヒナラニフラスタジオ フラ C コース		第3月曜日……午後3時45分からのコースです	大人 こども	第3月曜日 15:45～17:00	5
42	マヒナラニフラスタジオ フラ D コース		第3月曜日……夜7時30分からのコースです	大人 こども	第3月曜日 19:30～21:00	5
43	健康太極拳 1・3金コース	富岡 夏子	背筋を伸ばし、ゆっくり呼吸をし、あわてず伸びやかに、無理せず伸びやかに、初心者も安心、誰でもできます。 	大人	第1・3金曜日 13:30～15:00	15
44	健康太極拳 2・4金コース				第2・4金曜日 13:30～15:00	15
45	スマイルクラブ Jr Hip Hop A	島崎 陽子 (石山 陽子)	初心者大歓迎!!一緒に楽しくおどりませんか？ ・年少～小学3年生(キッズダンス)・・・17:00～18:00 ・小学4～小学6年生(Hip Hop)・・・18:00～19:00 年齢で分かれて実施します。各クラス1時間	幼児 小学生	第1・3水曜日 17:00～19:00	30
46	スマイルクラブ Jr Hip Hop B				第2・4水曜日 17:00～19:00	30
47	Hip Hop A	島崎 陽子 (石山 陽子)	中学生以上の方を対象とした大人向けクラスです。、中学生、高校生、大人の方、気軽にご参加ください。楽しく一緒におどりませんか？	中学生 以上	第1・3水曜日 19:00～20:00	10
48	Hip Hop B				第2・4水曜日 19:00～20:00	10
49	すこやかヨガ	青山 秀子	「頑張りすぎない無理しない」がモットーです。 初心者の方が硬い方も大歓迎です。特に膝に不安のある方には椅子を使って有効な体操を行います。是非お出掛け下さい。	大人	第1・3金曜日 10:00～11:30	20



○着付け・教養・こども英語・アート

50	はんなり着付教室 	海川 ひかる	きものを日常に楽しみたい方の着付教室です。練習用着物・帯等用意してありますので、初めての方もお気軽にどうぞ。	大人	第2・4木曜日 19:00～20:30	10
51	脳トレ&ストレッチ	下山 和子	みんなでワイワイ楽しく笑いながら脳トレのゲームをしましょう。そして一生自分の足で歩くため、ストレッチ体操をしましょう。	大人 (なるべく65才以上の方募集)	第3金曜日 10:00～11:30	20
52	デジカメで遊ぼう会	金山 武	気軽に写真を楽しみたい方の為のクラブです。初心者からベテランまで、誰でも参加出来るアットホームな雰囲気魅力です。	大人	第2・4水曜日 10:00～12:00	10
53	やさしい楽しい英会話	神沢 せつ子	英会話を始めてみたいと思っても、ためらっている方。やさしい単語を使って日常会話を一緒に学びましょう。英語の歌を歌ったり、動物、花、果物などの名前あてゲームもあります。	大人	第1・3火曜日 10:00～11:30	15
54	続・やさしい楽しい英会話		簡単な単語を使って話せる日常会話。知っていると便利な表現、英語の物語や歌、ゲームをやりながら楽しく学びましょう。英語に興味のある人、苦手と思っている人も参加して下さい。	大人	第2・4水曜日 10:00～11:30	15

55	えいごクラブ① 小学1・2年生コース	渡邊 作子 	曜日、月、1～20の数、アルファベット大文字がしっかり学べます。筆記用具、水筒、色えんぴつを持参してください。	小学生 1・2年生	第2・4土曜日 10:00～10:40	6
56	えいごクラブ② 小学3・4年生コース		曜日、月、1～100の数、アルファベット小文字、序数などが学べます。筆記用具、水筒を持参してください。 	小学生 3・4年生	第2・4土曜日 10:40～11:20	6
57	えいごクラブ③ 小学5・6年生コース		勉強です。(少しは、ゲームもあります) 筆記用具・飲み物を持参してください	小学生 5・6年生	第2・4土曜日 11:20～12:00	6
58	だれでもアーティスト (絵画教室) こどもクラス①	のちこ (岡野由香)	初心者大歓迎!! 絵を楽しく描きたい子どもたちを募集! 絵が苦手なお子様でも楽しく絵を通じて自分を表現できるようになります♪ えいごクラブの前後にも利用できます。(小学2年生以下は、保護者同伴でお願いします。)	こども	第2土曜日 9:30～10:30	8
59	だれでもアーティスト (絵画教室) こどもクラス②				第2土曜日 10:45～11:45	8
60	あんフラワー	石原 里子	白いあんこを天然着色料で染め上げ季節のお花を作ります。飾るだけでなく、お茶菓子として食べられる感動をぜひ。初めての方でも楽しく作れます。	大人	第2火曜日 10:00～12:00	10

※赤堀公民館ロビーにて大学塾講座紹介コーナーを設けてありますので講座選びにご活用ください!