

第24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7年4月1日～令和8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 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	2月3日(月)～2月21日(金)まで ※ 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・生け花

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)	ペン習字、書道を初心者から指導します。初心者大歓迎！楽しく明るい教室です。	大人	第2・4金曜日 19:00～21:00	15
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までどなたでも大歓迎です！ 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。	小学生	第2・4木曜日 17:00～18:30	15
3	フラワーアレンジメント 昼コース	小島 光江	生花・造花・プリザーブドフラワーを使ってアレンジを楽しんでみませんか。子供から大人まで楽しめます。	大人 子ども	第2・4火曜日 10:00～12:00	10
4	フラワーアレンジメント 夜コース				第4金曜日 19:00～21:00	10

○工芸・手芸・ハンドメイド

番号	講座名	教授	内容紹介	対象	曜日・時間	定員
5	楽しいハンドメイド教室	happy kumi (竹瀬くみこ)	コサージュ・フラワーチャーム・クリスマスリース・しめ縄飾りなど丁寧に指導いたします。一緒に作りますので必ず完成します！ 材料費は毎回1,000円です！	大人	第2火曜日 13:30～15:00	8
6	パワーストーン教室		パワーストーンの意味と効果を学んで、毎回パワーストーンを使ったアクセサリーを作ります！材料費は毎回1,000円！	大人	第1水曜日 13:30～15:00	8
7	アロマ教室		アロマの香りで気分や体調を整える効果を学び、ハンドクリーム、化粧水などを作ります。出来るだけ薬を使わない生活を目指してアロマで健康な体を目指します！ 材料費500円～	大人	第4火曜日 13:30～15:00	10
8	鉤針編み	楓 (関川 眞智子)	初心者、経験者大歓迎です。希望があれば小物からスタートできます。初心者向けにパイナップル編みベスト、経験者はチュニックとカーディガンを編みます。	大人	第1・4火曜日 13:30～15:30	20
9	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って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
10	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
11	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 子ども	第3土曜日 13:00～15:00	6
12	マヒナラニフラスタジオ ウクレレ赤堀教室 A	高松 英子	少しだけステップアップクラス ゆるーいウクレレ！楽しいウクレレ	大人	第2月曜日 13:15～14:30	10
13	マヒナラニフラスタジオ ウクレレ赤堀教室 B		初心者クラス ゆるーいウクレレ！楽しいウクレレ	大人	第2月曜日 14:50～16:05	10
14	はじめての お箏教室	野口 敏翠 (野口 延子)	初めての方でも弾けるようにゆっくり丁寧に指導していきます。	大人 子ども	第2・4水曜日 18:00～20:00	10
15	はじめての お三味線教室		※箏(対象 大人・子ども(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・ピアノ・リトミック

16	うたごえ喫茶 第2金曜コース	 新山 奈緒子	ピアノ、ギター、ベース、ドラムに合わせて昭和・平成歌謡、季節の唱歌を皆で楽しく歌いましょう。お茶を飲んだりライブをしたり、リクエストにも応じます！ 楽譜 500～1,500円	大人	第2金曜日 10:30～11:30	30
17	うたごえ喫茶 第4金曜コース				第4金曜日 10:30～11:30	30
18	うたごえ喫茶 日曜午後コース		 	大人 こども	第1日曜日 14:00～15:00	30
19	合唱をしよう！				第1日曜日 12:30～13:30	20
20	バンドをやろう！				第1日曜日 15:30～16:30	10
21	やさしい初心者ピアノ教室 レッスン1年め	 竹淵 くみこ	キーボードを持参してください。教材費3,300円 まったくピアノを弾いたことがない方でも丁寧に指導します。	大人	第1・3金曜日 13:30～14:30	10
22	やさしい初心者ピアノ教室 レッスン2年め		キーボードを持参してください。教材費3,300円 2年めの方とピアノ経験者にもおすすめです。丁寧に指導します。	大人	第2・4木曜日 13:30～14:30	10
23	健康うたう会		毎回10曲、季節の曲、昭和歌謡を中心にリクエストできます。発声・音域を広げるトレーニング・顔の体操を毎回やります。	大人	第3水曜日 13:30～14:30	20
24	おやこで交流♪ハワイアンリトミック 第2金曜コース	菅谷 沙織	子育て親子がつながる場！ウクレレの音で表現やリズム遊び、季節の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掛かります ・衣装、イベント、製作費など 年2,000円	親子	第2金曜日 10:00～12:00	8
25	おやこで交流♪ハワイアンリトミック 第3火曜コース			親子	第3火曜日 10:00～12:00	8

○舞踊・健康体操・ヨガ・ストレッチ・フラダンス・ダンス

番号	講座名	教授	内容紹介		曜日・時間	定員
26	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
27	リフレッシュヨガA	 菊池 朱美	いくつになっても元気で若々しく日々すごせる様にヨガのポーズを呼吸にあわせ繰り返します。体のゆがみ改善を一緒に目指しましょう！ 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
28	リフレッシュヨガB			大人	第2・4金曜日 19:00～20:00	16
29	やさしいベリーダンスA		音楽に合わせて楽しく踊ります。女性らしいボディー作りを目指します！ 	大人	第1・3水曜日 10:15～11:15	10
30	やさしいベリーダンスB			大人	第2・4金曜日 20:10～21:10	10
31	美しくなる教室			大人	第1・3金曜日 20:10～21:10	10
32	女性のための 骨盤調整ヨガ	北島 庸子	体の要である骨盤を中心に全身の調整を行います。ヨガ初めての方、歪みや体のクセを改善したい方、腰痛、肩こりでお悩みの方にオススメのクラスです。	大人	第1・3火曜日 13:30～14:30	10
33	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。脳トレや簡単な筋トレやストレッチ、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
34	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
35	やさしいヨガA		 足指のほぐしから、呼吸を整えて無理のない簡単なポーズを中心に進めます。ゆっくり呼吸をしながら丁寧に身体を伸ばしてみませんか。体の硬い方も安心してマイペースでいきましょう!!!	大人	第1・3木曜日 10:30～11:30	25
36	やさしいヨガB			大人	第2・4木曜日 10:30～11:30	25



37	エーゼレス体操 A-1	大谷 弘江	ストレッチ体操で充分に体をほぐしてから運動をしますので、無理なく良い汗をかけます。音楽を聞きながら楽しく過ごせます。	大人	第1・3金曜日 19:15～20:45	15
38	エーゼレス体操 A-2			大人	第2・4金曜日 19:15～20:45	15
39	エーゼレス体操 B-1	小林 雪絵	ストレッチをメインに筋力運動やゆがみの矯正体操、レクダンス等を音楽に合わせて行います♪不調の改善に役立ちます。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
40	エーゼレス体操 B-2			大人	第2・4水曜日 10:00～12:00	25
41	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
42	ジュニア3B体操	草場 真利子	楽しい3B用具(ボール・ベル・ベルター)を使って音楽に合わせて動いたり巧緻性を養い体力アップ！マット運動も行います！	幼児 ～低学年	第1・3火曜日 16:30～17:30	15
43	らくらくエアロビクス& 立ちながらのピラティス	丸山 恵 	簡単エアロビクスと立って行うピラティスです！有酸素運動でダイエットに効果的です！	大人	第1木曜日 9:30～10:45	20
44	ピラティス骨盤ストレッチ (ピラティス&ヨガ)		ヨガマットを使って骨盤のゆがみや体のゆがみを整え、腰痛改善・肩こり解消！腹筋をつけたい方にもおすすめです！	大人	第3木曜日 9:30～10:45	20
45	骨盤リラックスヨガ		ヨガの呼吸で心身をリラックスさせて骨盤のゆがみ、体のゆがみを整えるクラスです！自律神経を整えストレス解消！	大人	第2金曜日 9:30～10:30	20
46	やさしいバレトン &ストレッチ		フィットネス、バレエ、ヨガの簡単なエクササイズです。楽しく体を整えましょう！	大人	第4金曜日 9:30～10:30	20
47	ベーシックヨガ	ayaka (深澤 文香)	ご自信の心や身体と向き合う贅沢な時間を一緒に過ごしませんか？初心者の方でも安心してご参加いただけます！ヨガの基本ポーズや呼吸法でリフレッシュしていきましょう♪	大人	第1日曜日 10:00～11:00	8
48	はじめてのフラ	金井 洋子	ハワイアンミュージックに癒されながらフラを体験してみませんか？初めてフラを始めたい方向けです♪教材費1曲300円	大人 こども	第1・3火曜日 13:30～14:30	20
49	マヒナニフラスタジオ フラ A コース	ブ ア ・ ナ ニ ・ キ エ レ ・ 久 美 子	楽しくフラをやってみませんか？ 第2・4月曜日……午後3時45分からのコースです	大人	第2・4月曜日 15:45～17:00	10
50	マヒナニフラスタジオ 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	第2・4月曜日 19:30～21:00	10
51	マヒナニフラスタジオ 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	第3月曜日 15:45～17:00	10
52	マヒナニフラスタジオ 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	第3月曜日 19:30～21:00	10
53	健康太極拳 1・3金コース	富岡 夏子	呼吸法を使って、手・脚を伸ばしゆっくり急がず、慌てず、体の衰えを防ぎます。初めての方もついていける内容です！ 	大人	第1・3金曜日 13:30～15:00	15
54	健康太極拳 2・4金コース		 		第2・4金曜日 13:30～15:00	15
55	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ながら体力アップ!! ・キッズクラス (3才～低学年)・・・17:00～18:00 ・ジュニアクラス (3～6年生)・・・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	20
56	スマイルクラブ Jr Hip Hop B				第2・4水曜日 17:00～19:00	20
57	スマイルクラブ Hip Hop 中高生 A	島崎 陽子 (石山 陽子)	お待ちせしました！中学生以上の大人クラスです。 初心者大歓迎！ 体を動かしたい方は是非一緒に踊りましょう！ お待ちしております！	中学生 以上	第1・3水曜日 19:00～20:00	15
58	スマイルクラブ Hip Hop 中高生 B				第2・4水曜日 19:00～20:00	15



59	はんなり着付教室	海川 ひかる	和服を気軽に楽しみたい方の着付教室です。練習用着物・帯等ありますのでお使い下さい。お子様連れも歓迎です。	大人	第2・4木曜日 19:00～20:30	10
60	らくらく着付教室	宮田 純代	着物を着るのを楽しみながら、帯も簡単に結べる様に、夏は浴衣の練習！手と頭を使い楽しみましょう！	大人	第1・3水曜日 16:00～17:30	6
61	脳トレ&ストレッチ	下山 和子	楽しく脳トレのゲームをしてみんなで沢山笑いましょう！そして体のためのストレッチをしましょう！	大人 60才以上	第3金曜日 10:00～11:30	20
62	デジカメで遊ぼう会	金山 武	初心者からベテランまで写真で遊ぶ集まりです。群馬県写真展に毎年入選・入賞者が複数出ております。	大人	第2・4水曜日 10:00～12:00	10
63	初心者茶道教室 (表千家)	宗 幸 (斉藤 幸子)	海外のセレモニーでも役立つ日本の伝統芸能文化茶道を見直し、一緒に学んで(体験)みませんか？	大人 子ども	第3土曜日 13:30～15:00	5
64	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い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。 ゲームや英語の歌もたくさんあります。Let's try!	大人	第1・3火曜日 10:00～11:30	15
65	続・やさしい楽しい英会話		簡単な英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。 Let's have fun	大人	第2・4水曜日 10:00～11:30	15
66	えいごクラブ① 小学1・2年生コース	渡邊 作子	英語を遊びながら楽しく学びます！すこしライティングもします！ ハロウィン、クリスマスは3クラス合同で行います！ 筆記用具・飲み物を持参してください。 ①1・2年生コースは色鉛筆持参	小学生 1・2年生	第2・4土曜日 9:00～9:40	6
67	えいごクラブ② 小学3・4年生コース			小学生 3・4年生	第2・4土曜日 9:40～10:20	6
68	えいごクラブ③ 小学5・6年生コース			小学生 5・6年生	第2・4土曜日 10:20～11:00	6
69	誰でもアーティスト！ 土曜コース	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カンタンに自分の絵を表現できるようになります♪ 9:45～11:00くらいの間、お好きな時間にきて自由に絵を描いていってください！（だいたい1時程度）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、保護者同伴をお願いします。）	子ども 親子もOK	第2土曜日 9:45～12:00の間 お好きな1時間！	8
70	誰でもアーティスト！ 水曜コース		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、カンタンに自分の絵を表現できるようになります！（小学2年生以下は、保護者同伴をお願いします。）		第2水曜日 16:30～17:30	8

※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！