

第23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6年4月1日～令和7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)	
◇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1日(月)～2月22日(木)まで	
	○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。 ○成立した講座のうち、定員に満たない講座のみ締切日以降でも受付可能です。公民館までご相談ください	
◇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	20
2	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	第2・4火曜日 10:00～12:00	10
3	フラワーアレンジメント 夜コース			子ども	第2・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
4	カントリー木工教室	木村 紀子	電動工具の基本操作を学びながら、ガーデン雑貨・小家具などを作っていきます。(電動工具はレンタルもOK)	大人	第2・4木曜日 10:00～12:00	8
5	鉤針編み	楓 (関川 眞智子)	最初は、針の持ち方と糸のかけ方から練習し初心者の方はパイナル編みベストを編みます。安心して参加してください。次からは、チュニック、カーディガンを続き編んでいきます。	大人	第1・4火曜日 13:30～15:30	20
6	かんたん子供の洋服作り講座 2・4 水曜コース	和田 三花	お子さん、お孫さん、ご自分に洋服をつくりませんか？生地や型紙などは用意しますので特別な道具は必要ありません。産休・育休の方の方々にも多く利用していただいています。(ミシンを持参できる方を募集)	大人	第2・4水曜日 10:00～12:00	10
7	かんたん子供の洋服作り講座 1・3 木曜コース				第1・3木曜日 10:00～12:00	10
8	楽しいハンドメイド フラワー教室	happy kumi (竹瀬くみこ)	毎月、いろんなフラワー作品を作ります。造花・ドライフラワーを作って、コサージュ・リース・しめ縄飾り・クリスマスリース・フラワーチャーム・ミニ花束・ポットなど	大人	第2火曜日 13:30～15:00	10
9	楽しいハンドメイド アクセサリ教室		初心者でも作れるアクセサリを作ります。サンキャッチャー・ブレスレット・ネックレス・ストラップ・指輪・イヤリング・ピアス・チャームなど		第3火曜日 13:30～15:00	5

○箏・音楽・楽器・親子リトミック

番号	講座名	教授	内容紹介	対象	曜日・時間	定員
10	箏曲 琴謡会	井上 貴音明 (井上 明子)	日本が誇る伝統楽器である箏が出来るだけ多くの方々に気軽に楽しんでいただける事を願っています。 (対象 大人・子ども)	大人 子ども	第3土曜日 13:00～15:00	6
11	ウクレレ教室	Anela Okalani (伊藤 恵美子)	誰でも弾けるやさしいコードで癒されながらウクレレを弾いてみませんか!!	大人	第2月曜日 13:45～15:00	15
12	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ご指導していきます。※箏(対象 大人・子ども(6歳以上)親子参加もOK)	大人 子ども	第2・4水曜日 18:00～20:00	10
13	はじめての お三味線教室			大人	第2・4木曜日 10:00～12:00	10

14	うたごえ喫茶 第4金曜午前コース		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！	大人	第4金曜日 10:30～11:30	30
15	うたごえ喫茶 第2金曜午後コース				 	第2金曜日 13:30～14:30
16	うたごえ喫茶 日曜午後コース			第1日曜日 14:00～15:00		30
17	生バンドで踊ろう！	新山 奈緒子	生バンドをバックにリズムカルな曲で好きなように自由に踊りましょう！楽しく運動不足を解消しましょう！	大人 子ども	第1日曜日 15:15～16:15	30
18	バンドをやろう！		楽器を持ちよりPOPSや洋楽を皆で奏でましょう！		第1日曜日 16:30～17:30	10
19	合奏団をやろう！		お手持ちの楽器で皆で演奏しましょう！ピアノ・キーボード・リコーダー・ハーモニカ・太鼓なんでもOKです。	大人	第2・4金曜日 11:45～12:45	20
20	リトミック 親子・おばあちゃんと一緒に		保育士と一緒に歌ったり絵本・音楽を楽しみましょう！子育てについてお話ししましょう！ 0才～OK	親子	第3木曜日 10:30～11:30	20
21	よろこびート	清水 和美	みんなでアフリカやキューバの楽器を太鼓を叩きましょう！初めて楽器に触れる人でも上達できます。リズム感が向上します。脳トレ効果、エクササイズ効果もあります。（楽器貸出し 1回1,500円）	大人	第1金曜日 10:30～12:00	20
22	歌って楽しく のどトレ教室	金子 皓己	最近、汗物でむせる、声がかすれる等、喉のお悩みはありませんか？慣じみの歌謡曲や昌歌、演歌やイタリア歌曲等多様な歌を使って喉のトレーニングをします。とても簡単に喉トレ始めましょう♪	大人	第2水曜日 14:00～15:00	15
23	やさしいピアノ 初心者レッスン	竹瀬 くみこ	誰でも弾けるようになるピアノレッスンです。弾きたい曲が弾けるようになる指導をします。電子ピアノを持参してください。貸出も可能	大人	第2・4木曜日 13:30～15:00	8
24	やさしいピアノ 弾き語りレッスン		季節のうた童謡などの曲を伴奏をアレンジして弾きやすい伴奏を作ります。伴奏を弾きながらうたえるようになるレッスンです。	大人	第2・4土曜日 13:30～15:00	8
25	うたを楽しむ会		発声トレーニング・顔の体操・音域を広げて、毎月、歌いたい歌(リクエストOK!)を皆さんで歌います。(10曲)季節の曲・演歌・唱歌・童謡など	大人	第1木曜日 13:30～14:30	20

○舞踊・健康体操・ヨガ・ストレッチ・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。体のゆがみ改善と一緒に目指しましょう！	大人	第1・3金曜日 19:00～20:00	20	
28	リフレッシュヨガB				第2・4金曜日 19:00～20:00	20	
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！	第1・3水曜日 10:15～11:15	10
30	やさしいベリーダンスB					第2・4金曜日 20:10～21:10	10
31	やさしいベリーダンスC				第4水曜日 10:15～11:15	10	
32	美しい姿勢 歩き方教室		本来の正しい姿勢をマッサージやストレッチと筋トレでバランス良い体を作ります！ワンランク上のエクササイズです		第1・3金曜日 20:10～21:10	10	



33	チェア体操 &青竹踏み体操A		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	25	
34	チェア体操 &青竹踏み体操B				第2・4火曜日	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	25	
36	やさしいヨガB				第2・4木曜日	25	
37	エーゼレス体操 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	15	
38	エーゼレス体操 A-2				第2・4金曜日	15	
39	エーゼレス体操 B-1	小林 雪絵	体の柔軟性は転倒防止やケガ予防につながります。音楽に合わせてストレッチや筋トレをし、運動習慣をつくりましょう!	大人	第1・3水曜日	25	
40	エーゼレス体操 B-2				第2・4水曜日	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	15	
42	らくらくエアロ&体ほぐし エクササイズ(ポルドブラ)		簡単エアロピクスと立ちながら体をほぐすエクササイズです!	大人	第1木曜日	20	
43	ピラティス骨盤ストレッチ (ピラティス&ヨガ)				骨盤のゆがみ、背骨のゆがみを整えて、体のバランスと心のバランスを整えましょう。	第3木曜日	20
44	骨盤リラックスヨガ				呼吸と体のバランスを整えて自律神経を整え、体の疲れ、心の乱れを整えていきます。骨盤のゆがみを整えて肩こりや腰痛を改善していきます。	第2金曜日	20
45	らくらくバレトン &ストレッチヨガ				フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせたシンプルなエクササイズです。最後はヨガで体をほぐしてストレッチ	第4金曜日	20
46	ベーシックヨガ	ayaka (深澤 文香)	ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。呼吸やヨガのポーズを通して、ご自身の内側をみつめてみませんか?	大人	第1日曜日	8	
47	女性のための 骨盤調整ヨガ	北島 庸子	体の要「骨盤」を中心に全身を整えるプログラム。年齢、運動神経は関係なくなたでも参加できる内容です。肩こり、腰痛に効果あり	大人	第4火曜日	15	
48	天女の舞1・3コース 大人クラス		老若男女どなたでも気軽に参加できるヨガです。心身の健康をサポートいたします。 ヨガ、バレエ、中国舞踊を合わせた楽しい踊りのクラスです。お扇子を持ったり和傘を持って練習します。	大人	第1・3月曜日	20	
49	天女の舞2・4コース 大人クラス				第2・4月曜日	20	
50	みんなのヨガ		子供さんから大人の方々どなたでも気軽にご参加いただき楽しく健康にそしてハッピーになれるヨガです。ご家族、お友達、ご夫婦皆さんで楽しくワイワイヨガをしましょう!	大人 こども	第1日曜日	30	
51	はじめてのフラ	金井 洋子	はじめてフラを習ってみたい方向け講座です。基本ステップやハワイ語も解説しながら皆さんのペースで進めます。(対象 大人・こども(5歳以上))	大人 こども	第1・3火曜日	20	



52	美と健康のフラ アネラ・ティアレクラス	Anela Okalani	ハワイの音楽に癒されながら楽しく体を動かしませんか!!	大人	第2・4月曜日 15:30~17:00	10
53	美と健康のフラ アネラ・ウウレアクラス	(伊藤 恵美子)	歌謡曲に合わせてフラを踊ります。ハワイアンルンバなどの楽しい曲も踊ります。		第3月曜日 15:30~17:00	10
54	美と健康のフラ アネラ・イリマクラス		楽器なども使い、ハワイの音楽に癒されながらフラを踊りませんか?		第2・4月曜日 19:30~21:00	10
55	美と健康のフラ アネラ・アヒアヒクラス		歌謡曲に合わせてフラを踊ります。ハワイアンルンバなどの楽しい曲も踊ります。		第3月曜日 19:30~21:00	10
56	健康太極拳 1・3金コース	富岡 夏子	入門太極拳・初級太極拳・24式太極拳 体力の衰えを防ぐ!姿勢を整え脚腰の筋肉を持続させる ゆっくり穏やかな動き! 	大人	第1・3金曜日 13:30~15:00	15
57	健康太極拳 2・4金コース				第2・4金曜日 13:30~15:00	15
58	スマイルクラブ Jr Hip Hop A	島崎 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!!様々な動きがあるダンスは、運動神経の発達に役立ちます。興味のある方は気軽に見学にきてください!!たのしく一緒におどってみませんか!!(対象は幼児・小学生)	幼児 小学生	第1・3水曜日 17:00~19:00	20
59	スマイルクラブ Jr Hip Hop B	(石山 陽子)			第2・4水曜日 17:00~19:00	20

○着付け・料理・教養・こども英語・アート

番号	講座名	教授	内容紹介		曜日・時間	定員
60	はんなり着付教室	海川 ひかる	着物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
61	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
62	脳トレ&ストレッチ	下山 和子	脳を活性化させるためのゲームを楽しく行い「人生自分の足で歩く」ためのストレッチ体操を行います。みんなで笑って楽しい時間を過ごしましょう	大人 60才以上	第3金曜日 10:30~12:00	20
63	ボンズのお家 セラピスト養成教室	植松 睦美 江原 優子	お子様の発育発達に役立つ体操やリラクゼーションケアレッスンです。子育てのお悩みなどもご相談ください。キッズとママ(パパ)を対象としたレッスンです。	大人 親子	第2木曜日 10:00~10:45	20
64	デジカメで遊ぼう会	金山 武	デジカメ(スマホ)の使い方を撮影会を通じて学びます。撮影した画像を皆でワイワイガヤガヤ評価します。	大人	第2・4水曜日 10:00~12:00	10
65	初心者茶道教室 (表千家)	宗 幸 (斉藤 幸子)	日本の伝統文化と一緒に楽しく体験してみましょう。親子での参加も大歓迎です。	大人 子ども	第3土曜日 13:30~15:00	6
66	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。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
67	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
68	ちはやふる	渡邊 作子	五色百人一首をみんなでやりましょう!ぼうずめくり・五色百人一首ビンゴ対戦など見ながらやるのでどんどん覚えられます。	大人 子ども	第1土曜日 10:00~10:45	10
69	えいごであそぼう 小学校1・2年生コース		歌や英語を言いながら楽しく遊びましょう! ゲーム例:フルーツバスケット・ヘビじゃんけん・はないちもんめ・お店ゲーム・キーワードゲーム・ビンゴなど	小学1・2年	第2・4土曜日 9:00~9:45	6
70	えいごであそぼう 小学校3・4年生コース			小学3・4年	第2・4土曜日 9:45~10:30	6
71	えいごであそぼう 小学校5・6年生コース		小学5・6年	第2・4土曜日 10:30~11:15	6	
72	パステル和アート 土曜コース9:45	のちこ (岡野 由香)	初心者大歓迎!パステルという素材を使って描くアートです。カンタンに楽しく描けますよ! えいごクラブとパステル両方参加できる時間を設定してあります。「えいご」の前にパステル、「えいご」の後にパステルという組合せで午前中を楽しみましょう! (小学2年生以下のお子様は保護者の付き添いをお願いします)	子ども	第2土曜日 9:45~10:30	6
73	パステル和アート 土曜コース10:30				第2土曜日 10:30~11:30	6
74	パステル和アート 水曜5時コース				第4水曜日 17:00~18:00	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!