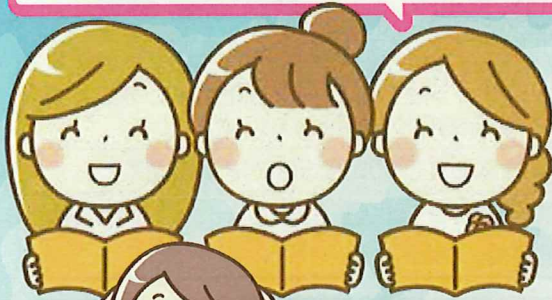
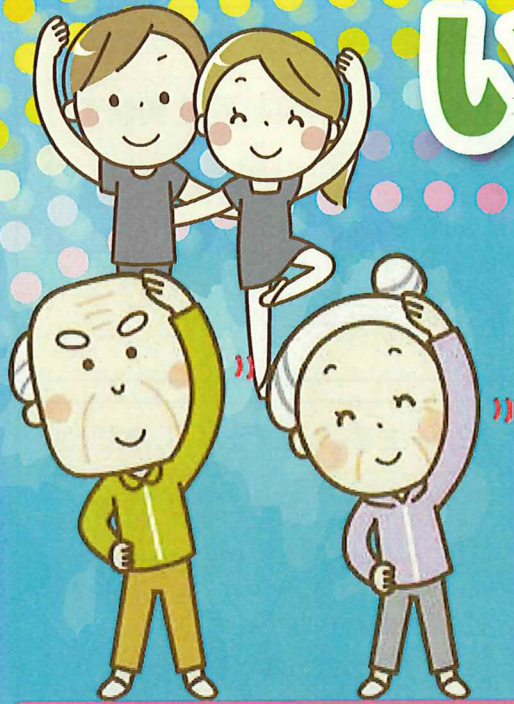


いづ生涯学習 講座

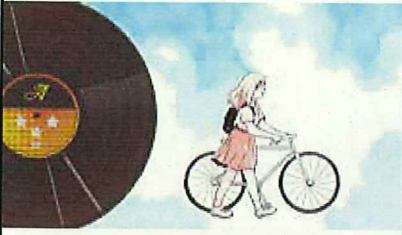
令和6年度
受講生
募集案内


1年間のお試し体験講座


いきいきずっと
いきがいづっと





※各講座とも受講者が5人に満たない場合は開講しません。

	音楽 随時 大人のときめきSong 講座		会場:生きいきプラザ ラウンジ
			講師:野田 美保子
	70・80年代に流行った曲を取り上げ、声を合わせて楽しく歌います。簡単な体の動きや、ハーモニーも取り入れて、学生の頃にタイムスリップ！歌が大好きな人が集まったらきっと楽しいです。ぜひ一緒に♪		
	●受講回数:18回	●受講料:1回あたり500円(500円×講座回数)	
	●定員:20名	●教材費:初回のみ500円(楽譜等)	
●持ち物:なし			


	制作 随時 地球に優しいディンプルアート 講座		会場:生きいきプラザ 工作室 他
	またはLINE (二次元コードから)		講師:関野 彩歌
	気軽にSDGsに貢献できる話題の新感覚アート。乾くと不思議な模様が現れるステンドグラス風の作品を季節に合わせて作ります。絵を描くのが苦手でも夢中になれること間違いなし！振替OK！親子参加も大歓迎♪		
	●受講回数:8回	●受講料:1回あたり500円(500円×講座回数)	
	●定員:12名	●教材費:1回700円(専用絵の具・画材・資料代等)	
●持ち物:筆記用具、ウェットティッシュ、汚れてもいい服		●保険料:年間800円	


	セラピー 年間 自分の魅力を見つけよう！カラーセラピー 講座		会場:生きいきプラザ 視聴覚室
	またはLINE (二次元コードから)		講師:関野 彩歌
	ラッキーカラーを探そう！単色色彩心理や占い・セラピーであなたの色を見つけませんか？ぬり絵やコミュニケーションのワークで毎回楽しみながら学べます。癒しとワクワクがたくさん。振替OK！お楽しみに♪		
	●受講回数:8回	●受講料:1回あたり500円(500円×講座回数)	
	●定員:8名	●教材費:初回のみ1,500円(公式カラーカード、資料代等)	
●持ち物:クーピー(色鉛筆)、筆記用具、ノートなど			


	花 年間 フラワーアレンジメント(アーティフィシャル)講座		会場:生きいきプラザ 第2会議室
			講師:田中 雅子
	ホテル百貨店等で見かける高級造花のアレンジ。生花ではないので半永久的に飾れます。季節の装飾を年8回4作品制作します。美大でデザインを学んだ講師の都会的なレッスンです。毎日をより素敵にすごしませんか。		
	●受講回数:8回	●受講料:1回あたり500円(500円×講座回数)	
	●定員:10名	●教材費:1回1,900円(花材・資材費)	
●持ち物:木工用ボンド、新聞紙、ワイヤーを切るハサミ、タオル、筆記用具			


	花 随時 ガーデニング 講座		会場:農村環境改善センター 多目的ホール
			講師:幸野 修己
	季節のお花を花壇に、寄せ植えに、お花のある生活を楽しみませんか。園芸の基礎知識や園芸雑学と季節の寄せ植え、ハンギングバスケットへの植え込みをします。園芸の疑問、悩みを解決しませんか。		
	●受講回数:9回	●受講料:1回あたり500円(500円×講座回数)	
	●定員:20名	●教材費:1回1,500円(花苗・土代)	
●持ち物:筆記用具、園芸用手袋、はさみ、鉢(30cm)、持ち帰り用かご			


※お申込み・各講座に関するお問い合わせは、各講師にお願いします。

書道 年間	<h2>美文字 講座</h2>	会場: 生きいきプラザ 第3会議室 他
	講師: 菊池 春紅	
	デジタル化の昨今だからこそ大切な物は手書きです。最初は筆ペンで住所氏名、祝儀袋等の練習。筆で書を書くまで、ゆっくりゆっくりと。ご縁のあった方々と一緒に書を楽しみたいと思います。	
	●受講回数: 18回	●受講料: 1回あたり500円(500円×講座回数)
	●定員: 10名	●教材費: なし
	●持ち物: 筆ペン、筆、墨汁、すずり、下敷、文鎮、半紙	


美術 随時	<h2>写仏画 講座</h2>	会場: 生きいきプラザ 第4会議室 他
	講師: 田中 静江	
	写仏は上手に描くということが目的ではなく心を込めて描くことが大切です。一本一本の線を無心で描くことにより、心が和らいでいきます。写仏とは仏を写すことにより功德を得るといふ修業です。一緒に学んでゆきましょう。	
	●受講回数: 18回	●受講料: 1回あたり500円(500円×講座回数)
	●定員: 5名	●教材費: 初回のみ5,000円(筆、墨、硯、筆洗、絵皿等の必要な物一式)
	●持ち物: なし	


健康 年間	<h2>健康麻将 講座</h2>	会場: 生きいきプラザ 第1会議室 他
	講師: 藤田 麻里	
	全国共通の健康麻将のルールとマナーを学んでいきます。テキストを使い、実践をまじえながら楽しくゲームをしていきます。点数計算ができるようになるのが目標です。頭の体操に、覚えたら一生楽しめる趣味になりますよ。	
	●受講回数: 18回	●受講料: 1回あたり500円(500円×講座回数)
	●定員: 12名	●教材費: 初回のみ4,620円(テキスト・ドリル代)、毎回200円(卓レンタル料)
	●持ち物: 筆記用具	


手芸 年間	<h2>リフォーム洋裁 講座</h2>	会場: 生きいきプラザ 工作室
	講師: 山本 稔子	
	世界で1枚自分だけの洋服を作りませんか。お手伝いさせていただきます。着ていない洋服や着物地を使い、型紙からわかりやすく指導させていただきます。	
	●受講回数: 18回	●受講料: 1回あたり500円(500円×講座回数)
	●定員: 10名	●教材費: なし
	●持ち物: 裁縫用具、物差し、筆記用具、メジャー、製図用紙、(布は後日)	


茶道 年間	<h2>表千家茶道 講座</h2>	会場: 生きいきプラザ 和室
	講師: 高橋 廣子	
	生きているだけで奇跡。一寸先は希望。時は待ってくれない。人生は長いようで短い。時間を作り返らぬ一日を茶道で楽しんでみませんか。	
	●受講回数: 18回	●受講料: 1回あたり500円(500円×講座回数)
	●定員: 10名	●教材費: 1回500円(お菓子・抹茶・消耗品)
	●持ち物: 扇子、帛紗(7枚)、白ソックス(ある方は持参してください)	


※各講座とも受講者が5人に満たない場合は開講しません。

手相 年間	手相 講座	会場:生きいきプラザ 第4会議室 他
	(講師補助:野田光子)	講師:小山 馨
	手の形、手色、手線の状態などを見ると、性格、病気などの判明ができます。健康に生活するための知識を手の動かし方やツボ押しで伝えます。	
	●受講回数:18回	●受講料:1回あたり500円(500円×講座回数)
	●定員:10名	●教材費:なし
	●持ち物:ノート、筆記用具	


占い 年間	五行易・八卦(占い) 講座	会場:生きいきプラザ 第4会議室 他
	(講師補助:野田光子)	講師:小山 馨
	易学、八卦は中国で4千年以上前に生まれたものです。陰陽五行哲学、日常生活、行動などの吉凶を判断する占術です。	
	●受講回数:18回	●受講料:1回あたり500円(500円×講座回数)
	●定員:10名	●教材費:なし
	●持ち物:ノート、筆記用具	


美術 年間	水墨画 講座	会場:生きいきプラザ 工作室
	※国内不在となる場合があるため、電話がつかない場合は社会教育課へお問合せください	講師:小山 馨
	主に日本、中国等に普及している水墨画は、墨の濃淡色を使って、子どもから大人まで楽しんで描けます。	
	●受講回数:18回	●受講料:1回あたり500円(500円×講座回数)
	●定員:10名(小学生~大人)	●教材費:初回のみ1,000円(筆・紙・皿・下敷・布巾)
	●持ち物:なし	


書道 随時	修善寺書遊会 講座	会場:生きいきプラザ 工作室
	(講師補助:野田光子)	講師:古後 充音
	姿勢を良くして筆を持つことは心の健康、体力作りに役立ちます。自分らしい文字、言葉。表現の世界に一步踏み出ませんか。小中高生、書を楽しみたい大人の皆さん、歓迎です。昨年に続いての講座です。	
	●受講回数:18回	●受講料:1回あたり500円(500円×講座回数)
	●定員:12名(小学生~大人)	※小学生は1回あたり100円(100円×講座回数)
	●持ち物:筆、墨汁、小皿、下敷、文鎮、紙等(用意のない方は相談可)	
		●教材費:なし


手芸 随時	クラフトバンドでバッグ作り 講座	会場:生きいきプラザ 第1・2会議室
	(講師補助:野田光子)	講師:小針 貴美子
	クラフトバンド、PPバンドで簡単なバッグを基本から完成まで教えます。小物入れ・トレー・ケースが作れます。花編み・四つだたみ・あじろ編み等も覚えられ、贈り物にしても話題が広がります。	
	●受講回数:18回	●受講料:1回あたり500円(500円×講座回数)
	●定員:10名	●教材費:初回2,100円(道具代)、1作品2,900円(材料・レシピ等)
	●持ち物:筆記用具、ものさし、切れるハサミ、ポンド	


※お申込み・各講座に関するお問い合わせは、各講師にお願いします。

手芸 随時	布ぞうりとサンダル作り 講座	会場：生きいきプラザ 第2会議室
		講師：小針 貴美子
<p>室内履きとして、人気のある布ぞうり、足の指の出るサンダルを、木綿の布をひも状にして編んでいきます。進化した、しっかりとしたぞうり、サンダルを作りましょう。</p>		
●受講回数：18回		●受講料：1回あたり500円(500円×講座回数)
●定員：10名		●教材費：初回3,000円(道具代)、1作品2,500円(材料・レシピ等)
●持ち物：筆記用具、ものさし、切れるハサミ		


音楽 随時	民謡(唄) 講座	会場：生きいきプラザ 市民文化ホール
		講師：樋川 信代
<p>日本の民謡を一緒に唄って旅をしてみませんか？</p>		
●受講回数：18回		●受講料：1回あたり500円(500円×講座回数)
●定員：15名		●教材費：年間1,000円(譜面代)
●持ち物：ノート、筆記用具、ボイスレコーダー等録音ができるもの		


着付 年間	かんたん楽しい着付 講座	会場：生きいきプラザ 和室
		講師：石澤 時枝(助講師1名)
<p>日本の民族衣装、この美しい着物を沢山の方に着て欲しいと思います。教室では鏡を見ないで簡単に手早く美しく着上げる事を目標に、浴衣、普段着、礼装用、帯結び、着物の知識、マナーを学びます。</p>		
●受講回数：18回		●受講料：1回あたり500円(500円×講座回数)
●定員：10名		●教材費：なし
●持ち物：初回…浴衣、半巾帯、裾よけ、肌襦袢、腰ひも3本、伊達締め1本		


ダンス 随時	楽しいフラ 講座	会場：農村環境改善センター 多目的ホール
		講師：水口 順子
<p>歌詞の意味に合わせた手の動きとステップで、全身を使って踊ります。誰でも、無理なく楽しく踊ることができます。心地良い音楽を聴きながら、一緒に踊りましょう。心も体も元気になります。</p>		
●受講回数：18回		●受講料：1回あたり500円(500円×講座回数)
●定員：15名		●教材費：なし
●持ち物：タオル、飲み物		

ダンス 随時	健康スポーツ社交ダンス 講座(昼の部・夜の部)	会場：農村環境改善センター 多目的ホール
		講師：小川 道代
<p>姿勢や物忘れが気になる方、運動不足の方、健康増進や脳の活性化のため、この機会に基本から始めてみませんか？何も踊れない方でも大丈夫。必ずあなたも踊れるようになります。楽しい仲間作りをしたいです。</p>		
●受講回数：各16回		●受講料：1回あたり500円(500円×講座回数)
●定員：昼の部・夜の部各20名		●教材費：初回のみ500円(ネームプレート、テキスト代)
●持ち物：室内履シューズ、飲み物、タオル		

※各講座とも受講者が5人に満たない場合は開講しません。

バレエ 随時	親子バレエ(3歳~7歳対象) 講座	会場: 農村環境改善センター 多目的ホール
	講師: 加藤 朝都	
	ママ、パパと離れるのが不安なお子さんでも、親子で楽しめるレッスンを用意しています! 美しい姿勢やリズム感を育むだけでなく、自分の個性や色を見つけて、豊かな心を育てます。	
	●受講回数: 9回	●受講料: 1回あたり親子で1,000円(1,000円×講座回数)
	●定員: 8組	●教材費: 初回のみ1,300円(お子さん用バレエシューズ代)
●持ち物: 水筒、タオル、動きやすい服装、親御さんは靴下		

体操 年間	ロコモ・足腰健康体操 講座	会場: 生きいきプラザ 和室
	講師: 石渡 静	
	足腰が弱くなったと感じている方、今が始め時。筋肉を意識しながら、無理なく体を動かし筋力アップ、体が喜ぶストレッチで心身ともにリフレッシュ。転びにくい身体を作り「笑顔で百歳!!」を目指しましょう。	
	●受講回数: 18回	●受講料: 1回あたり500円(500円×講座回数)
	●定員: 10名	●教材費: なし
●持ち物: タオル、飲み物、動きやすい服装		

スポーツ 随時	ペタンク入門 講座	会場: さくら堤公園
	講師: 杉村 秀昭	
	ペタンクはフランス発祥のスポーツです。子どもから大人まで楽しめます。目標(最長10m)に鉄球(最も重い物で800g)を投げ(転がし)て近い方が勝ちです。	
	●受講回数: 6回	●受講料: 1回あたり300円(300円×講座回数)
	●定員: 12名	●教材費: なし
●持ち物: 軽運動のできる服装、靴、飲み物		

案内図



★修善寺生きいきプラザ
〒410-2413 伊豆市小立野66-1 ■修善寺駅から徒歩15分

★農村環境改善センター
〒410-2407 伊豆市柏久保1010 ■修善寺駅から徒歩17分

★さくら堤公園
〒410-2401 伊豆市牧之郷895-6 ■修善寺駅から徒歩9分

『いず生涯学習講座』のご案内



○いず生涯学習講座とは？

伊豆市文化協会加盟団体の指導者や「いずの先生」などを講師として実施する自主運営型の学習講座です。

新たな趣味の発見に、生きがいや仲間づくりに、ぜひご参加ください。

生涯学習活動を始めのきっかけ作りとするため、**全講座が初心者対象の講座**です。

(前年度に受講し修了証をもらっている方は参加できません。)

○受講対象者

伊豆市内在住または在勤し、講座内容に対して初心者の方で、**原則9割以上の出席が可能な方**。

なお、申込人数が最低催行人数に達し、定員に余裕がある場合は、市外の方の参加が可能です。

○受講料・教材費

受講料は講座の回数によって変動しますが、1人当たり1回500円以内です。

教材費は受講料とは別にご負担いただきます。徴収方法については、講師から連絡いたします。

○申込方法

受講希望者は、**令和6年3月21日(木)～5月4日(土)**までに各講師へ直接お電話で申し込みください。

受講希望者が5名に達しない場合は開講しません。5月4日以降に講師から受講生様に、開講・不開講の連絡をします。講師の連絡先を把握し、連絡がとれるようにしてください。

○講座形態

講座形態は「年間・随時」と2つあります。「年間」は1年間の講座を経て修了する形態です。

「随時」は、開講してから定員に余裕がある場合は随時参加者を受け入れます。

「年間・随時」は、各講座の左上に記載してあります。

○開講オリエンテーション

●日時 令和6年5月25日(土)午前10時～11時30分 ●会場 生きいきプラザ

各講座の年間計画や受講料・教材費の徴収方法などについてお知らせします。

○成果発表

●展示期間 令和7年3月8日(土)～21日(金) ●会場 生きいきプラザロビー

○特記事項

①受講を辞退された場合や、講座を欠席された場合でも既に納めた受講料等は返納されません。

②受講希望者が最低催行人員に満たない場合は、開講しません。**最低催行人数は原則5人**です。

③受講希望者が定員を上回った場合は、抽選する場合があります。

④日程、会場は事情により中止、変更になる場合もありますので、ご了承ください。

講座日程一覽

●開講オリエンテーション: 5月25日(土) 10:00~11:30 生きいきプラザ

大人のときめき Song	19:00~ 20:30	木	6/13 6/27	7/11 7/25	8/8 8/22	9/12 9/26	10/10 10/24	11/7 11/21	12/12 12/26	1/16 1/30	2/13 2/27
地球に優しい ディンプルアート	14:00~ 16:00	土日	6/1	7/6	8/3	9/7	10/13	11/16	12/7	1/11	
自分の魅力を見つけよう! カラーセラピー	10:00~ 12:00	土日	6/1	7/6	8/3	9/7	10/13	11/16	12/7	1/11	
フラワーアレンジメント	9:30~ 12:00	木	6/20	7/4	9/12	10/17	11/14	12/12	1/16	2/6	
ガーデニング	9:30~ 12:00	金	6/14	7/12	8/9	9/13	10/11	11/8	12/13	1/10	2/14
美文字	10:00~ 11:00	木	6/13 6/27	7/11 7/25	8/1 8/22	9/12 9/19	10/10 10/24	11/14 11/28	12/12 12/26	1/16 1/30	2/13 2/27
写仏画	10:00~ 12:00	水	6/5 6/19	7/3 7/17	8/7 8/21	9/11 9/25	10/2 10/16	11/6 11/20	12/4 12/18	1/8 1/22	2/5 2/19
健康麻将	10:30~ 12:00	月	6/10 6/24	7/8 7/22	8/5 8/26	9/2 9/9	10/21 10/28	11/11 11/25	12/9 12/23	1/20 1/27	2/3 2/17
リフォーム洋裁	10:00~ 12:00	火	6/4 6/18	7/2 7/16	8/6 8/20	9/3 9/17	10/1 10/15	11/5 11/19	12/3 12/17	1/7 1/21	2/4 2/18
表千家茶道	13:00~ 15:30	水	6/5 6/19	7/3 7/17	8/7 8/21	9/11 9/25	10/2 10/16	11/6 11/20	12/4 12/18	1/8 1/22	2/5 2/19
手相	9:30~ 10:30	土	6/8 6/22	7/6 7/20	8/10 8/24	8/31 9/14	9/28 11/16	11/30 12/14	12/28 1/11	1/25 2/8	2/15 2/22
五行易、八卦(占い)	10:30~ 12:00	土	6/8 6/22	7/6 7/20	8/10 8/24	8/31 9/14	9/28 11/16	11/30 12/14	12/28 1/11	1/25 2/8	2/15 2/22
水墨画	13:00~ 14:30	土	6/8 6/22	7/6 7/20	8/10 8/24	8/31 9/14	9/28 11/16	11/30 12/14	12/28 1/11	1/25 2/8	2/15 2/22
修善寺書遊会	10:00~ 12:00	土	6/1 6/15	6/29 7/6	7/20 8/3	8/17 8/31	9/7 9/28	11/16 11/30	12/7 12/21	1/11 1/25	2/1 2/15
クラフトバンドでバッグ作り	18:30~ 20:30	火	6/4 6/18	7/2 7/16	8/6 8/20	9/10 9/24	10/15 10/29	11/5 11/19	12/3 12/17	1/14 1/28	2/4 2/18
布ぞうりとサンダル作り	18:30~ 20:30	水	6/12 6/26	7/10 7/24	8/7 8/28	9/11 9/18	10/9 10/23	11/13 11/27	12/11 12/25	1/22 1/29	2/12 2/26
民謡(唄)	13:30~ 15:00	月	6/3 6/17	7/8 7/22	8/5 8/19	9/2 9/9	10/7 10/21	11/18 11/25	12/9 12/23	1/6 1/20	2/3 2/17
かんたん楽しい着付	9:30~ 12:00	土	6/1 6/15	6/22 7/6	7/20 8/3	8/17 9/7	9/28 11/16	11/30 12/14	12/21 1/11	1/25 2/1	2/15 2/22
楽しいフラ	10:00~ 11:00	木	6/6 6/20	7/4 7/18	8/8 8/22	9/5 9/19	10/3 10/17	11/7 11/21	12/5 12/19	1/16 1/30	2/6 2/20
健康スポーツ社交ダンス (昼の部)	13:30~ 15:00	土	6/8 6/22	7/13 7/27	8/10 8/24	9/28 10/12	10/26 11/9	11/23 12/14	1/18 1/25	2/8 2/22	
健康スポーツ社交ダンス (夜の部)	19:00~ 20:30	土	6/8 6/22	7/13 7/27	8/10 8/24	9/28 10/12	10/26 11/9	11/23 12/14	1/18 1/25	2/8 2/22	
親子バレエ	14:00~ 15:00	日	6/23	7/28	8/25	9/29	10/27	11/24	12/22	1/26	2/16
ロコモ・足腰健康体操	10:00~ 11:00	木	6/6 6/20	7/4 7/18	8/8 8/22	9/12 9/26	10/3 10/17	11/7 11/21	12/5 12/19	1/9 1/23	2/6 2/20
ペタンク入門	10:00~ 12:00	土	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6			