



受講生募集案内

1年間のお試し体験講座

講座オリエンテーションのご案内

講師の紹介や、各講座に分かれて講座の年間計画などをご説明します。受講を迷っている方、すでに受講申込みをされた方も、ぜひご参加ください。

※すべての講師が出席する予定ですが、やむを得ず欠席する場合があります。予めご了承ください。

●日時
令和7年

4月26日^土

午前10時～12時

●会場

生きいきプラザ

○いず生涯学習講座とは？

学びのきっかけ作りとして開催する初心者対象の講座です。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。講座運営は、広報いずで公募した講師が行います。

○受講対象者

伊豆市内に在住または在勤し、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。

※前年度に同じ講座を受講して修了した方は参加できません。

※受講者が5人以上になり定員に余裕がある場合は、市外の方の参加が可能です。

○申込方法

5月4日(日)までに各講師へ直接お申し込みください。

※受講者が5人に満たない場合は開講しません。5月4日以降に講師からご連絡をします。

※左上に「随時」と記載のある講座は、開講後、定員に余裕がある場合は随時受講者を受け入れます。

○受講料・教材費

受講料は1人当たり1回500円以内です。教材費は、受講料とは別に実費負担となります。

徴収方法については、講師から連絡いたします。

○特記事項

①教材準備の都合上、申し込み締切後のキャンセルはお受けできない場合があります。

②講座の途中で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。

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、会場は事情により変更・中止になる場合もありますので、ご了承ください。

講座オリエンテーションの詳細はこちらから



※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。

ヨガ 随時	子育てママの親子ヨガ 講座	会場：生きいきプラザ 和室
 申込は お電話で 096-231-1111 	講師：佐藤 美和	
	親子のつながりを感じる時間は、心・体・脳に良いことたくさん。著しく成長していく子どもたちの“小さなできた”を積み重ねながら、発達の土台を一緒に育んでいきましょう。	
	●受講回数：17回	●受講料：1回あたり親子で1,000円(1,000円×講座回数)
	●教材費：なし	
●定員：7組(3～6歳末就学児)	●持ち物：ヨガマット(お好みのものを親子で1枚)、水筒、タオル、動きやすい服装	

バレエ 随時	親子バレエ 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	
	おうちの人と離れるのが不安なお子さんでも、楽しくはじめられるクラスを準備して待っています♪バレエ用語を覚えたり、正しい姿勢の保持やリズムに合わせて身体を動かすことから始めていきます。	
	●受講回数：18回	●受講料：1回あたり親子で1,000円(1,000円×講座回数)
	●教材費：初回のみ1,300円(お子さん用バレエシューズ代)	
●定員：15組(4～9歳)	●持ち物：水筒、タオル、動きやすい服装	

音楽 随時	ウキウキ Song 講座	会場：生きいきプラザ ラウンジ
 こちらから 友だち追加 	講師：野田 美保子	
	歌が好きな子!上手になりたい子!一緒に歌いましょう♪ウキウキわくわくする曲をたくさんご用意しています。みんなで歌うともっと楽しい♡※未就学児は保護者の方の同伴をお願いします。	
	●受講回数：18回	●受講料：1回あたり500円(500円×講座回数)
	●教材費：初回のみ1,000円(楽譜コピー代)	
●定員：20名(4歳～小学生)	●持ち物：飲み物	

制作 随時	ぬり絵感覚でキラキラ作品ができる!ディンプルアート 講座	会場：生きいきプラザ 工作室 他
 申込フォーム 	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タ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)
	●教材費：1回1,000円(専用絵の具・画材・資料代等)	
●定員：12名	●持ち物：筆記用具、汚れてもいい服	●保険料：年間800円

セラピー 年間	あなたの知らない魅力を発見!カラーセラピー 講座	会場：生きいきプラザ 視聴覚室
 申込フォーム 	講師：関野 彩歌	
	色を通して自分と向き合い、心のリフレッシュ!毎回のワークと受講生同士のシェアを楽しみながら、日常の悩みをカラフルな視点で解決しませんか?今まで気付けなかった自分だけの癒し方が日常を彩るヒントに♪	
	●受講回数：8回	●受講料：1回あたり500円(500円×講座回数)
	●教材費：初回のみ2,000円(公式カラーカード、資料代等)	
●定員：8名	●持ち物：クーピー(色鉛筆)、筆記用具、ノートなど	

書道 年間	気ままに楽しむ書と絵 講座	会場：生きいきプラザ 第2会議室 他
		講師：菊池 春紅
	見本を見ながら花や果実を筆ペンを使い描きます。頂いた方が心に響く物を作ります。自分の名前の篆刻ハンコ作り等々も楽しめます。書も練習します。ホッコリと楽しみたい方、ご縁のあった方と一緒に楽しみたいです。	
	●受講回数：18回	●受講料：1回あたり500円（500円×講座回数）
	●教材費：年間100円（絵の具代）	
●定員：15名		●持ち物：筆ペン、書道用品

手工芸 随時	大人のコードバッグ メガトートバッグ 講座	会場：生きいきプラザ 第4会議室
		講師：瀬川 賜美
	5mm 角のネットにコードを通して、大きめのトートバッグを基本から完成まで仕上げます。テープの色を各自選んでいただきますので、オリジナルのバッグができます。	
	●受講回数：18回	●受講料：1回あたり500円（500円×講座回数）
	●教材費：初回のみ7,700円（材料・レシピ代）	
●定員：10名		●持ち物：よく切れるハサミ、接着剤（指定のもの）、ビニール袋、筆記用具

手工芸 随時	認知機能にアプローチ ものづくり 講座	会場：生きいきプラザ 第4会議室
		講師：瀬川 賜美
	東京都健康長寿医療センターと3年に及ぶ共同研究で得た成果をもとにつくられた認知機能にアプローチする『ものづくりキット』を使用して、雑貨やアクセサリを楽しく作りましょう。	
	●受講回数：18回	●受講料：1回あたり500円（500円×講座回数）
	●教材費：1回1,500円～2,500円（材料キット・レシピ代）	
●定員：10名		●持ち物：ハサミ、カッター、両面テープ、油性ペン、目打ち、ウェットティッシュ

園芸 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）
	●教材費：1回1,500円（花苗・土代）	
●定員：20名		●持ち物：筆記用具、園芸用手袋、はさみ、鉢（30cm）、持ち帰り用かご

園芸 随時	家庭菜園 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
	野菜の栽培、上手にできていますか。植物を育てる楽しみ、収穫の喜び、採りたての美味しい野菜を食べる。これは自家栽培だからできることです。小さな畑、プランター栽培でも満足する収穫を目指しましょう。	
	●受講回数：9回	●受講料：1回あたり500円（500円×講座回数）
	●教材費：1回500円（野菜苗・種子・培養土代 他）	
●定員：20名		●持ち物：筆記用具

※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。

健康 年間	楽しい健康麻将 講座	会場：生きいきプラザ 第1会議室 他
	講師：藤田 麻里	
	健康麻将の全国共通のルールとマナーを学びます。フレイル予防や仲間作りで注目されている麻将を実践を交えながら学んでいきましょう。点数計算ができるようになるのが目標です。覚えたら一生楽しめますよ。	
	●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7,880円(テキスト・ドリル・卓レンタル代)	●持ち物：筆記用具

手芸 年間	リフォーム洋裁 講座	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。お手伝いさせてください。着ていない洋服や着物を使い、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)
	●教材費：なし	●持ち物：裁縫用具、ものさし、筆記用具、ミシン、製図用紙、(布は後日)
●定員：10名		

文学 年間	伊豆を知ろう～朗読会～ 講座	会場：生きいきプラザ 第4会議室
	講師：谷口 智美	
	伊豆は、豊かな自然ばかりでなく、たくさんの文豪が書き残した作品、たどった道がある。本講座では、伊豆が舞台の作品を紹介し、朗読を通じて感想を交換しながら、作品と伊豆を見つめる機会としたい。	
	●受講回数：9回	●受講料：1回あたり500円(500円×講座回数)
	●教材費：なし	●持ち物：筆記用具、伊豆が舞台の書物(お持ちの方)
●定員：8名		

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：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しませんか。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)
	●教材費：なし	※小学生は1回あたり300円(300円×講座回数)
●定員：12名(小学生～大人)	●持ち物：筆、墨汁、小皿、下敷、文鎮、紙等(ない方はご連絡ください)	

美術 年間	水墨画 講座	会場：生きいきプラザ 工作室
	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)
	●教材費：初回のみ1,000円(筆・紙・皿・下敷代)	●持ち物：墨汁
●定員：10名(小学生～大人)		

手 相 年間	手 相 講座	会場：生きいきプラザ 第2会議室 他
		講師：小山 馨
		手の形、手の色、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）
		●教材費：なし
●定員：10名	●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2会議室 他
		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）
		●教材費：なし
●定員：10名	●持ち物：ノート、筆記用具	

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
		日本の伝統文化、着物の着付。浴衣、普段着、礼装用まで学びます。着物のマナー、知識も学びます。皆さん、着物を着て、お出掛けしましょう。
		●受講回数：18回 ●受講料：1回あたり500円（500円×講座回数）
		●教材費：なし
●定員：10名	●持ち物：初回…浴衣、半幅帯、肌襦袢、裾よけ、伊達締め1本、紐3本	

語 学 年間	ゼロから始める中国語会話 講座	会場：土肥公民館 第1・2集会室（市役所土肥支所4階）
		講師：勝呂 崇史
		発音が難しいと言われる中国語ですが、丁寧に初歩から発音を解説し練習します。街中で見かけるインバウンド旅行者に話しかけてみたい方、お店や仕事場で中国語を使ってみてみたい方、簡単な会話から学びませんか。
		●受講回数：18回 ●受講料：1回あたり500円（500円×講座回数）
		●教材費：年間500円（教材印刷代）
●定員：15名	●持ち物：筆記用具、中日辞書（お持ちの方）	

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：小針 貴美子
		紙バンドで簡単なバッグを、基本から完成まで覚えられます。小物入れ、クリスマスのリース、サンタブーツも作れます。花編み、四つだたみ、あじろ編みで、作品を作りましょう！
		●受講回数：18回 ●受講料：1回あたり500円（500円×講座回数）
		●教材費：初回3,000円（道具代）、1作品2,500円（材料・レシピ代等）
●定員：10名	●持ち物：筆記用具、ものさし、切れるハサミ	

※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。

手芸 随時	PP 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：小針 貴美子	
	プラスチックの紐のPP バンドでバッグ作りをします。水に強く、汚れたら洗うことができ、買い物かご、遊ぶ時のかごとして便利です。ハートのトレイ、整理グッズ等にも使えます。	
	●受講回数：18 回	●受講料：1 回あたり 500 円 (500 円×講座回数)
	●教材費：初回 3,000 円 (道具代)、1 作品 2,500 円 (材料・レシピ代等)	●持ち物：筆記用具、ものさし、切れるハサミ
●定員：10 名		

茶道 年間	表千家茶道 講座	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)
	●教材費：1 回 500 円 (お菓子・抹茶・消耗品代)	●持ち物：扇子、帛紗 (7才)、白ソックス (ある方はお持ちください)
●定員：10 名		

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	
	日本の民謡を一緒に唄って旅をしてみませんか。	
	●受講回数：18 回	●受講料：1 回あたり 500 円 (500 円×講座回数)
	●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
●定員：15 名		

健康 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。筋肉を意識して無理せず体を動かし、ストレッチ・リズム体操で心身ともにリフレッシュし、転びにくい身体作りを、教室の仲間と一緒に「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)
	●教材費：なし	●持ち物：飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装
●定員：15 名		

健康 年間	血流改善のためのセルフ美容整膚 (肌つまみ) 講座	会場：生きいきプラザ 第2会議室 他
	講師：高野 典子	
	自分の指で自分の皮膚をつまみ、体液・リンパ・血液を流していきます。全年齢に対応できます。	
	こちらの講座は、諸般の事情により受講生の募集を中止することになりました。 楽しみにしていた皆様にはご迷惑をおかけすることになり、お詫び申し上げます。	
●定員：17 名		

健康 随時	自分でできる！体調整え 講座		会場：生きいきプラザ 和室 他	
			講師：内藤 ルミ子	
			いつでも・どこでも自分の体をさすって体調を「整え」ましょう！ 凝りや張りが気になる部分をご自身のペースでほぐせば、少しずつ体調が 整って体が楽に動かせます。	
			●受講回数：14 回 ●受講料：1 回あたり 500 円 (500 円×講座回数)	
			●教材費：なし	
●定員：20 名		●持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装		

バレエ 随時	大人からはじめるバレエ 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	
			未経験～初心者向けの、誰でもはじめやすいクラスです。 身体を動かすことに苦手意識がある方も大歓迎！ まずはバレエに必要なやさしいエクササイズやストレッチからはじめます♪	
			●受講回数：18 回 ●受講料：1 回あたり 500 円 (500 円×講座回数)	
			●教材費：初回のみ 1,300 円 (バレエシューズ代)	
●定員：15 名		●持ち物：水筒、タオル、動きやすい服装		

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	
			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。 心地よい音楽を聴きながら、楽しく踊り、心も体も元気になりましょう。	
			●受講回数：18 回 ●受講料：1 回あたり 500 円 (500 円×講座回数)	
			●教材費：なし	
●定員：15 名		●持ち物：飲み物		

ヨガ 随時	ゆったりチェアヨガ 講座		会場：土肥公民館 第1・2集会室 (市役所土肥支所4階)	
			講師：佐藤 はるか	
			イスに座った状態で、呼吸とともにゆっくり身体を動かしていきます。 簡単なポーズが多いので、初めての方や体が硬い方でも大丈夫！ 美容や健康にも効果的と言われています。	
			●受講回数：18 回 ●受講料：1 回あたり 500 円 (500 円×講座回数)	
			●教材費：なし	
●定員：10 名		●持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装		

講座日程一覧

子育てママの親子ヨガ	10:00～ 10:50	日	5/25	6/8	6/22	7/6	7/20	8/3	8/24	9/7	9/21
			10/19	11/16	11/30	12/7	12/21	1/25	2/1	2/15	
親子バレエ	12:00～ 12:50	土	5/24	6/7	6/21	7/5	7/19	8/2	8/23	9/6	9/20
			10/4	10/18	11/8	11/15	12/6	12/20	1/17	1/24	2/7
ウキウキ Song	16:00～ 17:00	水	6/4	6/18	7/30	8/6	8/27	9/3	9/17	10/1	10/15
			10/29	11/12	11/19	12/3	12/17	1/14	1/21	2/4	2/18
ぬり絵感覚でキラキラ作品が できる！ディンプルアート	14:00～ 16:00	土日	6/15	7/5	8/2	9/6	10/12	11/15	12/6	1/24	

講座日程一覧

あなたの知らない魅力を発見！ カラーセラピー	9:30～ 11:30	土日	6/15	7/5	8/2	9/6	10/12	11/15	12/6	1/24	
気ままに楽しむ書と絵	10:00～ 11:00	月	6/2 10/20	6/16 11/17	7/7 11/24	7/28 12/1	8/4 12/15	8/18 1/5	9/1 1/19	9/22 2/2	10/6 2/16
大人のコードバッグ メガトートバッグ	19:00～ 20:30	木	6/5 10/16	6/19 11/6	7/3 11/20	7/17 12/4	8/7 12/18	8/21 1/8	9/4 1/22	9/18 2/5	10/2 2/19
認知機能にアプローチ ものづくり	13:30～ 15:00	水	6/4 10/22	6/25 11/12	7/9 11/26	7/23 12/10	8/13 12/24	8/27 1/14	9/10 1/28	9/24 2/4	10/8 2/25
ガーデニング	9:30～ 11:30	金	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/7	12/12	1/9	2/13
家庭菜園	13:00～ 14:30	金	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/7	12/12	1/9	2/13
楽しい健康麻将	10:30～ 12:00	月	5/26 10/6	6/9 10/27	6/23 11/17	7/14 12/8	7/28 12/22	8/4 1/19	8/25 1/26	9/8 2/9	9/29 2/16
リフォーム洋裁	10:00～ 12:00	火	5/27 10/7	6/3 10/21	6/17 11/4	7/1 11/18	7/15 12/9	8/5 12/23	8/19 1/6	9/2 1/20	9/16 2/3
伊豆を知ろう～朗読会～	10:00～ 12:00	火	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17
修善寺書遊会	10:00～ 12:00	土日	5/31 10/12	6/14 10/19	6/28 11/15	7/12 11/29	7/26 12/13	8/9 12/27	8/30 1/10	9/13 1/24	9/20 2/14
水墨画	13:00～ 14:00	土日	6/14 10/19	6/28 11/15	7/5 11/29	7/19 12/13	8/9 12/27	8/23 1/24	8/30 1/31	9/13 2/14	9/20 2/28
手相	9:30～ 10:30	土日	6/14 10/19	6/28 11/15	7/5 11/29	7/19 12/13	8/9 12/27	8/23 1/24	8/30 1/31	9/13 2/14	9/20 2/28
五行易、八卦（占い）	10:30～ 12:00	土日	6/14 10/19	6/28 11/15	7/5 11/29	7/19 12/13	8/9 12/27	8/23 1/24	8/30 1/31	9/13 2/14	9/20 2/28
かんたん楽しい着付	9:30～ 12:00	土	5/24 9/20	6/7 11/15	6/21 11/29	7/5 12/6	7/26 12/20	8/2 1/10	8/16 1/24	8/30 2/7	9/13 2/21
ゼロから始める中国語会話	19:00～ 20:30	火	6/3 10/21	6/17 11/4	7/1 11/18	7/15 12/9	8/5 12/23	8/19 1/6	9/2 1/20	9/16 2/3	10/7 2/17
クラフトバンドでバッグ作り	18:30～ 20:30	火	5/27 10/7	6/3 10/21	6/17 11/4	7/1 11/18	7/15 12/2	8/5 12/16	8/19 1/27	9/2 2/10	9/16 2/24
PP バンドでバッグ作り	18:30～ 20:30	水	5/28 10/15	6/11 10/29	6/25 11/12	7/9 11/26	7/23 12/10	8/20 12/17	8/27 1/21	9/10 2/4	9/24 2/25
表千家茶道	10:00～ 12:00	月	5/26 10/6	6/2 10/20	6/16 11/24	7/7 12/1	7/28 12/15	8/4 1/5	8/18 1/19	9/1 2/2	9/22 2/16
民謡（唄）	13:30～ 15:00	月	5/26 10/6	6/2 10/20	6/16 11/17	6/30 12/15	7/7 12/22	7/21 1/5	8/4 1/19	9/1 2/2	9/22 2/16
ロコモ足腰健康体操	10:00～ 11:00	木	6/5 10/16	6/19 11/6	7/3 11/20	7/17 12/4	8/7 12/18	8/21 1/8	9/4 1/22	9/18 2/5	10/2 2/19
血流改善のための セルフ美容整膚（肌つまみ）	10:00～ 11:00	木	6/11 10/16	6/25 11/6	7/9 11/20	7/23 12/4	8/6 12/18	8/13 1/8	8/20 1/15	8/27 1/22	9/3 2/5
自分で出来る！体調整え	10:00～ 11:30	月	5/26 12/8	6/9 12/22	6/23 1/5	7/7 1/26	8/25 2/9	9/8	9/22	10/27	11/17
大人からはじめるバレエ	13:00～ 13:50	土	5/24 10/4	6/7 10/18	6/21 11/8	7/5 11/15	7/19 12/6	8/2 12/20	8/23 1/17	9/6 1/24	9/20 2/7
楽しいフラ	13:30～ 14:30	木	6/5 10/16	6/19 11/6	7/3 11/20	7/17 12/4	8/7 12/18	8/21 1/15	9/4 1/29	9/18 2/5	10/2 2/19
ゆったりチェアヨガ	13:30～ 14:30	月	6/9 10/20	6/23 11/10	7/7 11/17	7/28 12/1	8/4 12/15	8/18 1/5	9/8 1/19	9/22 2/2	10/6 2/16

こちらの講座は受講生の募集を中止することになりました

※講座日程一覧は、7ページ下にもあります