

市民講座

己書幸座
想いのままに筆を走らせよう

味のある文字と絵が印象的な己書を通して、己書の楽しさを実感しましょう！
季節の制作を行い、最終回では色紙1枚を完成させます。年賀状の参考にもいかがでしょうか！？

◆期日と内容 (全5回)

- 1 10月 8日 (木)
- 2 10月15日 (木)
- 3 11月12日 (木)
- 4 11月19日 (木)
- 5 12月17日 (木)

◆時 間 ① 13時30分～15時
②～⑤ 10時～11時30分
◆定 員 30名
◆受講料 1,000円
◆講 師 日本己書道場上席師範 稲川 由枝 氏



市民講座

バレエの動きでエクササイズ

優雅に、そしてしなやかに！ 今回のエクササイズでは、バレエの繊細な動きを取り入れながら、初心者の方でも無理なくできるトレーニングを行います！柔軟性と筋力アップを目指しましょう！

◆期日と内容 (全6回)

- ① 10月 5日 (月) バレエダンサーの腕の動きを真似してみよう
- ② 10月19日 (月) つま先立ち体験
- ③ 11月 2日 (月) 背中で見せる！背筋を鍛えてダンサーのアラベスクの美しさを手に入れよう
- ④ 11月16日 (月) プリエの動きで足腰を鍛えよう
- ⑤ 11月30日 (月) 関節の可動域を広げるストレッチの仕方
- ⑥ 12月14日 (月) バレエの基本でしなやかで強く美しい体を手に入れよう

◆時 間 14時～15時30分
◆定 員 20名 ◆受講料 3,000円
◆講 師 お茶の水女子大学教授
日本ダンス医科学会 代表理事
水村 真由美 氏
ほか東京シティ・バレエ団団員



助成：文化庁文化芸術振興費補助金（劇場・音楽堂等と芸術団体との連携による地域活動基盤形成支援事業）
| 独立行政法人日本芸術文化振興会

市民講座

はじめての手話講座

はじめて・興味がある方大歓迎！
言語の一つである「手話」を挨拶や自己紹介など、日常で使える表現を身につけます。手話への理解を深めながら、人との繋がりやコミュニケーションの輪を広げてみませんか？

◆期日と内容 (全6回)

- ① 10月 20日 (火)
- ② 10月27日 (火)
- ③ 11月10日 (火)
- ④ 11月24日 (火)
- ⑤ 12月 8日 (火)
- ⑥ 12月22日 (火)

◆時 間 10時～11時30分
◆定 員 20名
◆受講料 1,500円
◆講 師 小山市聴覚障がい者協会 松井 智恵 氏



©フタバ

市民講座

料理教室 えぷろん亭
☆韓国料理＆イタリアン☆

今回の講座のえぷろん亭は、韓国料理とイタリアンの講座です。素材にこだわった、プロの作る本格料理を体感しましょう。

◆期日と内容 (全2回)

- ① 10月13日 (火)

◇イタリアンシェフ ライブキッチン
★イタリアンビーフシチュー
赤ワインで煮込んだ牛ホホ肉のロティエー
★チョコレートテリーヌ

とろけるようななめらかな口当たりと、カカオの深いコクが特徴のスイーツです

◆講 師 イタリアンシェフ 早坂 朝寛 氏



- ② 11月 9日 (月)
◇アンニョン！韓流ごはん
★甘辛うまい本格ブルコギ

野菜もたっぷりお肉も柔らかく食欲をそそる甘辛味です

★韓国風もずくチヂミ

簡単ヘルシーなチヂミです

★簡単コッチョリキムチ(即席白菜キムチ)
サッと作ってすぐ食べられるサラダキムチの様な即席漬け白菜のシャキシャキ感が美味しいです

◆講 師 順天家 金 奉子 氏



◆時 間 10時～12時30分
◆定 員 15名 ◆受講料 3,000円

市民講座

可愛いおもだち・あみぐるみレッスン

今、プチブームが来ている編み物。この機会に可愛い編みぐるみを一緒に作ってみませんか？！編み物初心者にもわかりやすく解説します！

◆期日と内容 (全5回)

- ① 10月 9日 (金)
- ② 10月23日 (金)
- ③ 10月30日 (金)
- ④ 11月 6日 (金)
- ⑤ 11月13日 (金)

◆講 師 cotton basket 主宰 知久 淳子 氏
◆時 間 10時～12時
◆定 員 15名 ◆受講料 2,000円 (材料費込)



市民講座

初心者向け野鳥観察 学びと実践

いつも見かける鳥の名前が気になったことはありませんか？手始めに生活に身近な野鳥を観察することで、自然を慈しむ楽しみを手に入れましょう。野鳥を観察時の注意点、マナーなど、初歩的なところから学びます。

◆期日と内容 (全3回)

- ① 10月28日 (水) 講習・実習
- ② 11月18日 (水) 探鳥会 小山運動公園
- ③ 12月 9日 (水) 探鳥会 思川河川敷

※探鳥会は現地集合
場所が変更になることがあります



◆講 師 日本野鳥の会 栃木県支部 吉沢 雅宏 氏
◆時 間 9時30分～12時
◆定 員 15名 ◆受講料 1,000円

市民講座

デジタル一眼レフ入門
ポートレートを撮ろう！

スマホで手軽に写真を撮れる時代ですが、カメラを持つとまた違った景色が見えてきます。せっかく手に入れたデジタル一眼レフカメラを眠らせている方、カメラを買ったのに使い方がわからない初心者の方、この講座をきっかけにカメラを活用しましょう！

◆期日と内容 (全2回)

- ① 10月26日 (月)
- ② 11月 5日 (木)

※デジタル一眼レフカメラをお持ちの方が対象の講座です。
実際にカメラをお持ちください。

◆講 師 田村写真館 永島 洋三 氏
◆時 間 10時～12時
◆定 員 15名 ◆受講料 500円



市民講座

体験！スポーツリズムトレーニング

音楽のリズムに合わせて体を動かすことを楽しむ「スポーツリズムトレーニング」の講座です。打楽器に合わせ、頭も使い体を動かすことで、脳を最適な状態へと導き、けがの予防、認知症予防などが期待されています。この機会に幼児から高齢者まで学べる、スポーツリズムトレーニングを体験してみませんか！

◆期日と内容 (全4回)

- ① 10月16日 (金)
- ② 10月30日 (金)
- ③ 11月20日 (金)
- ④ 12月 4日 (金)

◆講 師 スポーツリズムトレーニングインストラクター 稲葉 光希 氏
◆時 間 ①③④ 10時～11時30分
② 13時30分～15時
◆定 員 20名 ◆受講料 1,000円



市民講座

秋冬に楽しむくらしの園芸

長く愛せる寄せ植え＆ドライフラワーリースで楽しく・華やかに♡♡♡

◆期日と内容 (全3回)

- ① 10月 5日 (月) 秋のお花の寄せ植え
- ② 11月25日 (水) ドライフラワーでリース作り
- ③ 12月14日 (月) 春まで楽しむ冬の寄せ植え



◆講 師 ①③ とちぎ花センター
② フラワーハウス花いちもんめ
◆時 間 ①③ 10時～11時30分
② 10時～12時
◆定 員 20名 ◆受講料 5,500円 (鉢代別)

サークル共催

楽しいウォーキング教室

ウォーキングを始めたい方、スポーツとして楽しみたい方、さらに学んでみたい方のための教室です。正しく歩くことでよりよいウォーキング効果を得ることを目指します。

◆期日と内容 (全3回)

- ① 10月 7日 (水) ウォーキングで健康づくり
- ② 10月14日 (水) 正しい歩き方、坂道・階段の歩き方・他
- ③ 10月21日 (水) ノルディックウォーク等

◆講 師 小山市ウォーキング協会会員のみなさん
◆時 間 9時30分～12時
◆定 員 20名 ◆受講料 1,000円

