

七宗町会場講座

H

受講料は開講日に集めます。

申込み・お問合せ場所

七宗町教育委員会

〒509-0492 加茂郡七宗町上麻生2442-3
TEL:0574-48-1114 FAX:0574-48-2347

- ★3月12日(火)から直接窓口でお申し込みください。
3月19日(火)からお電話で仮予約ができます。
- ★講座の申込み及び問合せ先は、すべて教育委員会になります。

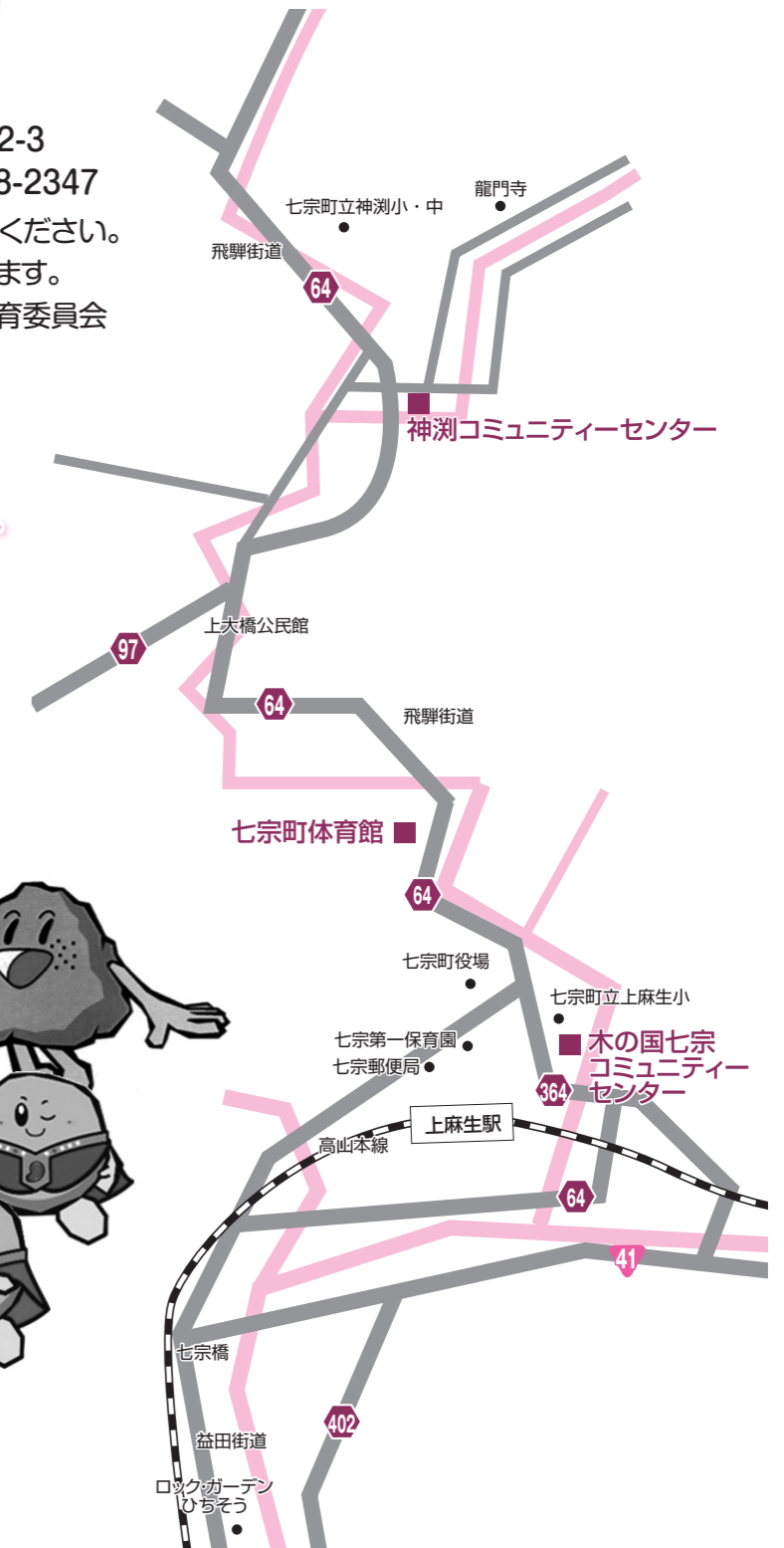
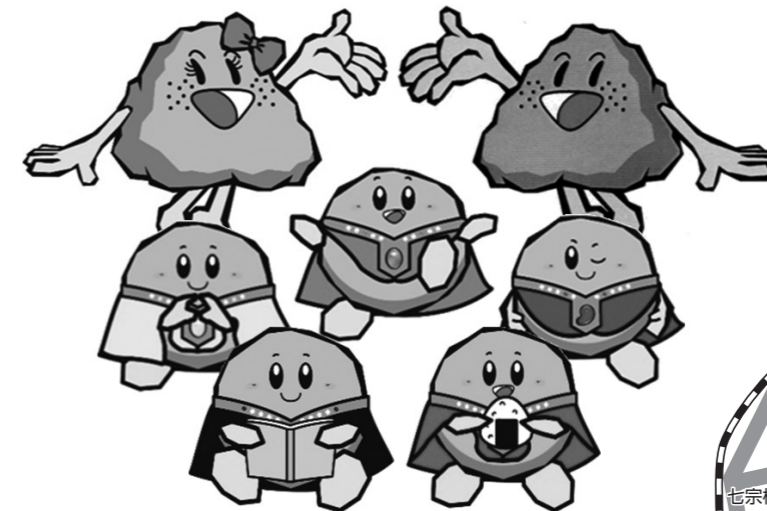
会場アクセス

神湊コミュニティセンター

〒509-0511 加茂郡七宗町神湊4525-4
TEL:0574-46-1124

木の国七宗 コミュニティセンター

〒509-0401 加茂郡七宗町上麻生2125-1
TEL:0574-48-1046



H01

七宗アルプスに登ろう



講師 里山クラブ 井戸 和就・林 茂樹

近年ネットなどで七宗アルプスが話題となっています。今回は、町内最高峰であり、霊験あらたかなほこらがあると言われている笹がタワ(740m)に登ります。その他の七宗アルプス登山も予定しています。山歩きのできる服装お出かけください。

時間	10:00~15:00
回数	2回
対象	どなたでも
定員	9名
受講料	600円
持ち物	山歩きのできる服装 飲み物 弁当 筆記用具
場所	木の国七宗コミュニティセンター集合 七宗町内
子連れ	不可

開催日	
月	金曜日
11	15
2	14

H02

植物観察



講師 安藤 志郎

七宗は多様な植物の宝庫です。講師の先生とともに現地におもむき植物を観察します。植物の不思議にふれてみませんか! 思いがけない植物にめぐり合えるかもしれません。

開催日	
月	木曜日
5	2
9	26

時間	9:30~12:00
回数	2回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	600円
持ち物	山歩きのできる服装 弁当 飲み物
場所	木の国七宗コミュニティセンター集合 七宗町内
子連れ	不可

H06

足ほぐしと肩こり解消ストレッチ ~前期~



講師 山口 静江

足つばマッサージで、足のむくみの解消、ひざの痛みの緩和、便秘解消、美肌効果を高めていきます。後半、首や肩まわりのリンパの流れを促し全身のストレッチ体操や脳トレ体操を行います。笑顔いっぱい、どなたでも参加OKのレッスンです。

開催日	
月	第2、4水曜日
4	24
5	8 22
6	12 26

時間	14:15~15:45
回数	5回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	1,500円
持ち物	水分補給飲み物 タオル(小) ヨガマット(あれば)
場所	木の国七宗コミュニティセンター 生涯学習室
子連れ	不可

H07

足ほぐしと肩こり解消ストレッチ ~後期~



講師 山口 静江

足つばマッサージで、足のむくみの解消、ひざの痛みの緩和、便秘解消、美肌効果を高めていきます。後半、首や肩まわりのリンパの流れを促し全身のストレッチ体操や脳トレ体操を行います。笑顔いっぱい、どなたでも参加OKのレッスンです。

開催日	
月	第2、4水曜日
10	9 23
11	6 20
12	11

時間	14:15~15:45
回数	5回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	1,500円
持ち物	水分補給飲み物 タオル(小) ヨガマット(あれば)
場所	木の国七宗コミュニティセンター 生涯学習室
子連れ	不可

H03

Let's Enjoy 英会話【初級】



講師 七宗町ALT

Small talkでできるだけ多くの英会話を楽しむ講座です。様々なトピックスを通して文法や形式などを気にせずフリートークを楽しみましょう。

時間	14:00~15:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	16名
受講料	3,000円
持ち物	筆記用具
場所	木の国七宗コミュニティセンター クリエイト大
子連れ	不可

開催日	
月	火曜日
4	16 23 30
5	7 14 21
6	4 11 18 25

H04

Step Up 英会話【中級】



講師 七宗町ALT

テーマを決めて、それぞれに見たこと、聞いたこと、感じたことなど、英語表現のボキャブラリーを豊かにし、ネイティブヒヤリングで耳を鍛えていく実用英会話をめざしています。

開催日	
月	火曜日
9	24
10	1 8 15 22 29
11	5 12 19 26

時間	14:00~15:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	16名
受講料	3,000円
持ち物	筆記用具
場所	木の国七宗コミュニティセンター クリエイト大
子連れ	不可

H08

気功教室 ~オーラを大きくして 免疫力アップ~



講師 丸山 直彦

西野流の気功がメインです。女優の由美がおるさんは西野流の気功により骨密度が20歳とたいへん若々しいです。気功により体の芯から若返り感性が豊かになります。健康増進、老化防止を促す気功で実年齢より若い体づくりをめざしましょう。

開催日	
月	土曜日
5	11 25
6	8 22
7	13 27

時間	13:30~15:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	3,000円
持ち物	飲み物
場所	木の国七宗コミュニティセンター 交流ホール
子連れ	一人で過ごすことができれば可

H09

トランポリンウォーク



講師 大野 純子

一人用のミニトランポリン(高さ20cm・直径88cm)の上で、有酸素ウォーキングをします。脚力や体幹の向上を目指しましょう! 体重80kg以下の方に対応しています。

開催日	
月	金曜日
5	17 31
6	7 21
7	5 19

時間	13:30~14:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	1,800円
持ち物	運動のできる服装 底の平らかな 運動靴 飲み物 汗ふきタオル
場所	神洲コミュニティセンター 講堂
材料費	トランポリンウォーク使用料 (6回で1,000円 初回に集金)
子連れ	不可

H05

リラックスヨガ



講師 Yui (中島ゆい)

日々を頑張る心と身体を、ヨガの呼吸やポーズを通してほぐしていきます。身体が硬くても、運動が苦手でも、マットの上では誰とも比べることなく自分だけの自分のための時間を作っていきます!

開催日	
月	水曜日
5	15 29
6	5 19
7	3 17 31
8	7 21
9	4

時間	19:00~20:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	3,000円
持ち物	ヨガマット タオル 水分補給飲み物
場所	木の国七宗コミュニティセンター 生涯学習室
子連れ	不可

H10

七宗音頭 (ゆかしき七宗)を踊りましょう



講師 佐伯 啓子

七宗音頭をはじめ、盆踊りによく踊られる曲を楽しく踊り心と体をリフレッシュしましょう。気持ちも一つにつながって楽しい時間が過ごせます。

開催日	
月	木曜日
6	6 13

時間	13:30~15:00
回数	2回
対象	どなたでも
定員	20人
受講料	600円
持ち物	飲み物、踊りが踊れる服装 (ゆかた以外でも可)
場所	木の国七宗コミュニティセンター 生涯学習室

H11

ママは優しい魔法使い

~ベビー・キッズマッサージ~

講師 澤野 まさこ

子どもさんが心身ともに健やかに育つためのステキで大切にして頂きたいことを楽しくお伝えします。ベビー、キッズマッサージを中心に、ふれあい遊び、お手当、親子でヨガ、ママのセルフケアも行います。

開催日	
月	木曜日
10	3 10 17 24

時間	10:00~11:00
回数	4回
対象	生後2ヶ月~1歳 お子様とママ
定員	5組 10人
受講料	1,200円
持ち物	ブランケット又 大きめ バスタオル
場所	木の国七宗コミュニティセンター 生涯学習室



H12 己書 (上麻生会場) ~味のある字を書こう~



講師 井戸 あおい

筆ペンを使って文字を絵のように描きます。上手・下手はありません。自分だけのオリジナルの書です。自らが思うがまま自由に筆を走らせて自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書です。

開催日	
月	土曜日
5	18
6	15 29

時間	13:30~15:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	900円
持ち物	筆ペン(黒色 薄墨色)
場所	木の国七宗コミュニティセンター クリエイト大
材料費	600円(初回に集金)
子連れ	不可

H13 己書 (神淵会場) ~味のある字を書こう~



講師 井戸 あおい

筆ペンを使って文字を絵のように描きます。上手・下手はありません。自分だけのオリジナルの書です。自らが思うがまま自由に筆を走らせて自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書です。

開催日	
月	金曜日
10	4 11 18

時間	13:30~15:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	900円
持ち物	筆ペン(黒色 薄墨色)
場所	神淵コミュニティセンター 大会議室
材料費	600円(初回に集金)
子連れ	不可

H18 夏休み 子ども絵画教室



講師 石橋 美佳

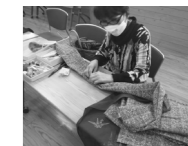
多摩美術大学絵画科卒業

いろいろな表現方法と出会う感性を広げてくれます。さあ!自由に楽しく創作しましょう!!

開催日			
月	水曜日	金曜日	日曜日
7	24	26	28

時間	10:30~12:00
回数	3回
対象	小学生(3年~6年)
定員	8名
受講料	900円
持ち物	筆記用具 絵の具セット ハサミ 新聞紙
場所	神淵コミュニティセンター 視聴覚室
材料費	500円(初回に集金)

H19 着物 リメイク



講師 藤井 晶子

タンスに眠っている着物をリメイクします。ミシンを使わず手縫いの良さを味わいながら手作りリメイクを楽しみましょう。今回は木綿生地でワンピースなどを作る予定です!ゆかたなど木綿の生地をご準備ください。

開催日	
月	金曜日
10	18 25
11	1 8 22 29

時間	14:00~16:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	1,800円
持ち物	裁縫道具一式 ものさし 鉛筆
場所	木の国七宗コミュニティセンター クリエイト大
材料費	110円(初回に集金)
子連れ	不可

H14 ワンコイン・ランチ クッキング



講師 林 みさき

旬の食材を使って作る楽しいランチはいかがですか!デザートも食べてワンコインです。材料費高騰の中にあってもわずか500円でボリュームや内容もありとてもお値打ちなランチです。材料費補てんのため、白米を0.5合(70g)をご持参下さい。

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
5	9	9	12
7	11	11	14

時間	10:00~13:00
回数	4回
対象	どなたでも
定員	14名
受講料	1,200円
持ち物	エプロン 三角巾 タオル(手拭用) 飲み物
場所	木の国七宗コミュニティセンター 地域食材室
材料費	毎回500円 白米0.5合
子連れ	不可

H15 夏休み 小中学生 お菓子づくり講座



講師 牧野 晴子
井戸 春子

小中学生の皆さん!夏休みにお菓子作りをしませんか!!簡単なレシピで(クッキー、カップケーキ、プリン)を作ります。初めてでも大丈夫。手作りのお菓子は美味しいですよ~。

開催日	
月	金曜日
8	9

時間	13:00~15:30
回数	1回
対象	小学生5,6年 中学生
定員	12名
受講料	300円
持ち物	エプロン 三角巾 マスク タオル 飲み物
場所	木の国七宗コミュニティセンター 地域食材室
材料費	500円

H20 はじめてのクラフト かご作り

講師 井戸 春子

初心者の方限定の講座です。エコクラフトバンドは再生紙から出来ています。まずはやさしい基本的なバックから始めて、いろいろな編み方にチャレンジします。簡単で実用的なものなど手作りのカゴを作ってみましょう。

開催日			
月	金曜日	月	金曜日
5	17 31	9	6 20
6	7 21	10	4 18
7	5 19		

時間	10:00~11:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	3,000円
持ち物	ものさし メジャー ホブド洗濯バサミ 10個 方眼の板(100均) 新聞紙
場所	神淵コミュニティセンター 小会議室
材料費	1,000円
子連れ	不可

H21 オシャレな しめ縄飾り



講師 矢島 みどり

お正月を彩る自分だけの、お正月しめ飾りを可愛く作ってみませんか!!御目出たさに華やかさがプラスされます

開催日	
月	水曜日
12	4

時間	13:30~15:00
回数	1回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	300円
持ち物	エプロン 飲み物
場所	神淵コミュニティセンター 支所会議室
材料費	1,000円
子連れ	不可

H16 夏休み 小学生 料理教室



講師 加藤 美香子

小学生の皆さん!夏休みに料理作りを体験してみませんか!!楽しくて不思議なふくら料理です。袋に入れてゆでるだけなのでとても簡単!!コツを覚えて、ご飯・おかず・おやつなどをつくりましょう。

開催日	
月	木曜日
8	1

時間	10:00~13:00
回数	1回
対象	小学生(5,6年)
定員	12名
受講料	300円
持ち物	エプロン、三角巾、タオル、飲み物
場所	木の国七宗コミュニティセンター 地域食材室
材料費	500円

H17 夏休み 中学生 料理教室



講師 加藤 美香子

中学生の皆さん!夏休みに料理作りを体験してみませんか!!楽しくて不思議なふくら料理です。袋に入れてゆでるだけなのでとても簡単!!コツを覚えて、ご飯・おかず・おやつなどをつくりましょう。

開催日	
月	金曜日
8	2

時間	10:00~13:00
回数	1回
対象	中学生
定員	12名
受講料	300円
持ち物	エプロン、三角巾、タオル、飲み物
場所	木の国七宗コミュニティセンター 地域食材室
材料費	500円

H22 初めての古文書

講師 梶田 志郎

江戸時代の文書を主とした入門コースです。日本の漢字でありながら、判読の難しい文字や文章をパズル解きの気分で解く例もあり、頭の体操としてもオススメです!

開催日	
月	金曜日
8	30
9	13 27

時間	13:30~15:30
回数	3回
対象	一般
定員	10名
受講料	900円
持ち物	筆記用具
場所	木の国七宗コミュニティセンター クリエイト小
材料費	300円
子連れ	不可

