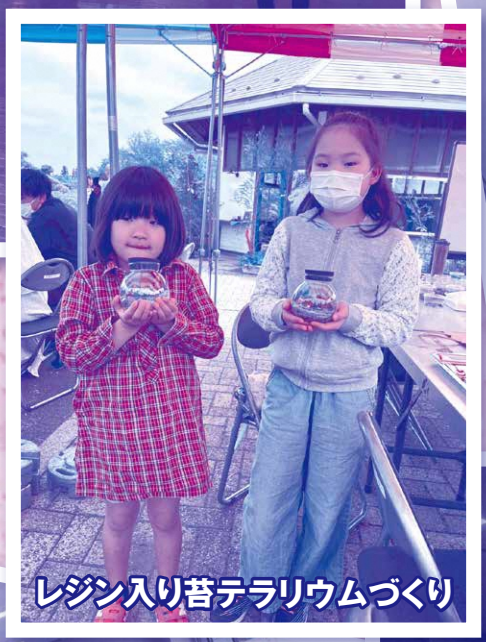
鹿沼市
生涯学習総合情報誌
～かぬま生涯学習大学講座一覧・myらいふ～
令和7年度 10月～3月版

まちへ広がれ！学びの輪

3B体操で健康に!!

古伊万里の魅力紹介


レジン入り苔テラリウムづくり

「竹取物語」を楽しむ

趣味発見!愉しむ充実時間　ピラティス

いちご市

X(旧ツイッター)をチェック!

生涯学習に関する情報を発信しています。
鹿沼市生涯学習情報　@kanuma_learning
https://twitter.com/kanuma_learning

ここに掲載した情報は、
令和7年7月18日現在
のものです。

変更や中止になることもあります。詳しい日程や内容、申込み日等は、「広報かぬま」及び各機関・団体の発行するチラシや HP などをご覧いただくか、各申込・問合せ先でご確認ください。

●もくじ●

ページ

☆ myらいふ …… 2～ 3

☆ かぬま生涯学習大学講座一覧

1. 福祉・人権コース …… 4
2. ボランティアコース …… 4
3. スポーツ・健康コース …… 4～ 7
4. 生活・芸術・文化コース …… 7～12
5. 地域づくりコース …… 12
6. 国際理解・語学コース …… 13～14
7. 自然・環境コース …… 14～15
8. 社会・家庭教育コース …… 15
9. パソコン・情報化コース …… 16

☆ さくいん …… 16～18

☆ かぬまマイ･カレッジからのお知らせ… 裏表紙

●講座一覧の見方●

市内で開催される予定の様々な講座や教室、イベントなどが載っています。
学習の内容ごとに任意のコースに分かれています。
興味のあるコース（分野）から、ぜひみなさんの学びに役立ててください！

コース	学習の内容
1　福祉･人権コース	福祉や人権などの様々な学習に関するもの
2　ボランティアコース	ボランティア養成に関するもの
3　スポーツ･健康コース	健康･体力の増進、生涯スポーツの普及、救命措置などに関するもの
4　生活･芸術･文化コース	生活･食･芸術･文化･趣味などに関するもの
5　地域づくりコース	ふるさとの文化、歴史、自然などの理解のほか、様々な地域活動に関するもの
6　国際理解･語学コース	国際理解、国際交流、語学などに関するもの
7　自然･環境コース	自然、科学、環境などに関するもの
8　社会･家庭教育コース	家庭教育などをはじめとして、幼児から成人までの社会教育に関するもの
9　パソコン･情報化コース	パソコン･携帯端末など、情報化に関するもの

レベル欄

入門	初めての方を対象とした、きっかけ作りを目的とした講座です。
初級	基本的な内容を行うことを目的とした講座です。
中級	基本的なことを踏まえ、さらに向上することを目的とした講座です。
上級	より一層の向上を目的とし、指導者や資格取得等も目指せる講座です。

単位欄

学習の目安として、受講１時間につき１単位として単位を蓄積できます。（自己管理）
※希望される方には申請により、所定の学位等が授与されます。
累計100単位で奨励賞、200単位で学士、300単位で修士、400単位で博士
単位がたまった方は、生涯学習課（☎63-3498）へご連絡ください。

推奨 **現代社会における課題をとりあげた、ぜひ学んでいただきたい講座です。**
通常１時間＝1 単位のところ、1 時間＝2 単位となります。

学びをレポート！

myらいふ

168号

Since 1985.4.25

myらいふは、市民編集員が取材・編集する生涯学習情報です

≪取材：令和7年5月～6月≫

①レジン入り苔テラリウムづくり(花木センター)

苔に癒しをもとめて

「リアルな水を表現したレジンパーツ」を使った苔テラリウムづくり。講師は、マルシェやイベントなどで出店している「苔のお店RyoKu」の岩崎広樹先生。参加者は12名で、ほとんどが初心者でした。

テーブルに着くと準備された材料を前にみんなワクワク。先生から手順や苔の取り扱い方を説明された後、作業開始。土に高低差をつけて、苔をちぎって、カットして…それぞれが思い描く苔の世界を自由に挿しながら表現していきます。

仕上げに小石やきのこパーツなどを飾りつけたらオリジナルの小さな世界が完成！

「楽しかった」「思うように出来た」と参加者も目を輝かせていました。きっとお家での癒しの空間がうまれましたね。

岩崎広樹先生

②3B体操で健康に！！(かぬまマイ・カレッジ)

「3B体操」で心も体もリフレッシュ！！

「3B体操」とは、「ベル」「ボール」「ベルター」と呼ばれる3つの用具を使いながら音楽に合わせ、誰でも気軽に楽しめる健康体操です。

日本3B体操協会 指導士の岩﨑順子先生による「3B体操で健康に!!」が開講されました。先生のトークで和んだ雰囲気が出来上がると、いよいよ体操が始まります!先生の動きを見ながら「3B」の用具を順に使い、軽快な音楽とともに全身を伸ばしたりほぐしたりしていきます。用具を使うことで、より効果的に運動することができます。

岩﨑先生は指導士として15年目という大ベテラン!楽しいトークとともに、リズミカルな音楽に合わせて体を動かしていると、体は心地よく汗ばみ、心は軽やかにリフレッシュ。あっという間の90分でした。

初心者でも始められる体操ということもあり、「定年後、体を動かしたくて始めてみた。毎週楽しみに来ている」という参加者の声もありました。

みなさんも3B体操で心と体のコリをほぐしてみませんか?

岩﨑順子先生

③「竹取物語」を楽しむ(かぬまマイ・カレッジ)

平安時代に想いを馳せて…

“かぐや姫”のお話として知られている「竹取物語」。かぬまマイ・カレッジで「源氏物語」や「宮沢賢治の生涯と芸術」などの講座を開講されてきた石島崇男先生による「『竹取物語』を楽しむ」の初回。

（つづく↗）

（↗つづき）受講生の皆さんは、石島先生の新しい講座を心待ちにしていました。

今回の講議では、日本最古の作り物語である竹取物語の原話はあるのか。北欧の伝説が日本に伝えられて昔話になったのではないかともいわれている「だいくとおにろく」を取り上げ考察を深めていきました。

手作りの資料を準備し、時にユーモアを交えながら語りかけるように話される石島先生。先生主催の講座全てに参加してきたという受講生の方は、「研究熱心で関連する話をいろいろ聞けるので世界が広がって楽しい」と話してくれました。
皆さんも「竹取物語」を読み解きながら平安時代にタイムスリップしてみませんか。

石島崇男先生

④趣味発見！愉しむ充実時間（生涯学習課）

＊ピラティス＊

ピラティスとは、体幹を鍛え体全体のバランスを整えることを目的としたエクササイズです。

赤羽根きよ美先生

講師は、健康運動実践指導者の赤羽根きよ美先生です。定員20名のところ23名と大勢の方が受講されていました。ほとんどの方がピラティス初心者です。初めに、先生が人体模型を使い、背骨・骨盤・肩甲骨・股関節の動きを説明。その後、正しい姿勢を維持し体のゆがみを改善する効果的なエクササイズが始まりました。骨格を意識して骨と筋肉を一緒に使い、呼吸で心臓と肺をマッサージするそうです。

受講生は、「難しかったが身体を動かすことを心掛けて何でもやってみようと思いました」と。みなさんもピラティスで身体全体のバランスを整えてみませんか?

⑤古伊万里の魅力紹介（かぬまマイ・カレッジ）

古伊万里に魅せられて…

古伊万里の美しさと奥深さを伝える講座「古伊万里の魅力紹介」の取材に伺いました。講師は愛好家の落合 浩さん。全2回コースで今回は2回目。落ち着いた雰囲気の中で行われました。

落合さんは「古伊万里とは何か」という基本的な説明をスライドを映しながら丁寧に語り始めました。

17世紀初め頃に有田で焼かれた磁器が“伊万里港”から出荷されたことから「伊万里焼」と呼ばれ、中でも江戸時代に造られた物を「古伊万里焼」と区別するという事や海外にも多く輸出された事を紹介。後半では、落合さんが持参した私物の古伊万里の食器が披露され、絵柄、染め付けなど、どれも長い年月を経ても鮮やかで美しい食器たちに、参加者は感動していました。落合さんは、器に描かれてる花や鳥、動物、山々の風景などには、当時の職人の技や絵柄に込められた意味や想いが宿っている事、古伊万里が自分の感性を磨いてくれている事などを語ってくれました。

古伊万里の魅力を知った贅沢な時間でした。

落合 浩さん

myらいふ編集員：介川恭子・藤沼清美・井上恵理子・湯澤美子・西村和子・知念知佳

●申込日や詳細は「申込み・問合せ先」でご確認ください。

1．福祉・人権コース

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
（仮称） ときめき鹿沼2025 ～人権・男女共同参画のつどい～	人権・男女共同参画に関する講演会	－	2/1（日）	かぬまケーブルテレビホール（市民文化センター）小ホール	一般 300人	無料	人権・男女共同参画課 人権推進係 63-8351	－
認知症サポーター養成講座	認知症の知識や接し方等を学び、認知症の人や家族を見守る「応援者」を養成します。	－	①10/21（火） 10:00～12:00 ②11/26（水） 13:30～15:30	①西大芦コミュニティセンター ②北犬飼コミュニティセンター	一般 ①20人 ②35人	無料	高齢福祉課 地域包括支援センター 63-2175	2
脳力アップ教室（認知症予防教室）	認知症とその予防について学び、実践します。	－	10/15～11/19 （水・全6回） 13:30～15:00	市民情報センター	一般 25人	無料	高齢福祉課 地域包括支援センター 63-2175	12
元気アップ教室（介護予防教室）	運動、栄養、口腔を中心に介護予防について学びます。	－	2/3～2/24 （火・全4回） 10:00～12:00	市民情報センター	一般 25人	無料		8
NEW 手話を体験	手話ってどんなもの？ 手話の基本を学んでみましょう。	入門	11/14（金） 10:00～11:00	市民情報センター	一般 15人	無料	障がい福祉課 63-2127	1
朗読劇 「cry!cry!!cry!!! 犬達の遺言」	命の尊さと人や動物への思いやりの心を育むお話しです。 上演70分（50分）	－	応相談	応相談	小学生以上 一般	子ども700円 大人1,000円 （教職員は無料）	「朗読劇cry!cry!!cry!!!犬達の遺言」公演実行委員会 070-1374－7097 （NPO法人プロジェクト宙 内）	－

2．ボランティアコース

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
KLV 養成講座（第４回）	おはなしの世界を楽しく伝えるには	－	12/2（火） 10:00～12:00	図書館本館	どなたでも	無料	KLV協会 63-8360 （月・水・金 10:00～12:00）	2

3．スポーツ・健康コース

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
紅葉ウォーク	紅葉を楽しみながら、健康の維持と親睦を図る。	初級	10/26（日）	古峰が原高原～三枚石周辺	20人	未定	西大芦コミュニティセンター 63-8316	3
ハイキング教室	秋の景色を楽しみながら健康の維持・増進を図ります。	初級	10/17（金）	奥日光	一般 20人	300円	加蘇コミュニティセンター 62-3569	3
ウィークエンド体験（第７回）	楽しく身体を動かそう！ DANCE体験 （ダンス）	入門	11/15（土） 9:30～11:30	市民情報センター	小学生 20人	無料	生涯学習課 生涯学習係 63-3498 ※申込方法は「広報かぬま」でお知らせします。	2
親子体験学習“運動編”	ピラティスで正しい姿勢を身につけよう。	入門	12/21（日） 10:00～12:00	市民情報センター	小学生と保護者 10組	実費		2
応急手当講習会 （2時間講習コース） ※事前WEB講習必須	応急手当の知識・技術の習得	初級	12月中旬 9:00～11:00	消防本部大会議室（上殿町）	25人	無料	消防本部警防救急課 救急推進係 63-1146	推奨6
応急手当講習会 （2時間講習コース） ※事前WEB講習必須	応急手当の知識・技術の習得	初級	3月中旬 9:00～11:00	消防本部大会議室（上殿町）	25人	無料		推奨6
エアロビクス初級（火・昼）	有酸素運動で基礎体力向上を目指します。	入門	毎週火曜日 10:30 ～ 11:30	TKCいちごアリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円	TKCいちごアリーナ （鹿沼総合体育館） 72-1300	－
シェイプエアロ（火・夜）	エアロビクスに体幹トレーニングを組み込んだエクササイズです。	入門	毎週火曜日 20:00 ～ 21:00	TKCいちごアリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
エアロビクス初級（水・昼）	有酸素運動で基礎体力向上を目指します。	入門	毎週水曜日 10:30 ～ 11:30	TKCいちごアリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
エアロビクス初級（水・夜）	有酸素運動で基礎体力向上を目指します。	入門	毎週水曜日 18:30 ～ 19:30	TKCいちごアリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－

●申込日や詳細は「申込み・問合せ先」でご確認ください。

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
ダンス！ダンス！（エアロビクス）（水・夜）	ダンス色の強いダンススタイルエアロビクスです。	入門	毎週水曜日 20:00 ～ 21:00	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円	TKCいちごアリーナ （鹿沼総合体育館） 72-1300	－
エアロビクス初級（木・昼）	有酸素運動で基礎体力向上を目指します。	入門	毎週木曜日 10:30 ～ 11:30	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
エアロビクス初級（木・夜）	有酸素運動で基礎体力向上を目指します。	入門	毎週木曜日 20:00 ～ 21:00	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
エアロビクス初級（金・昼）	有酸素運動で基礎体力向上を目指します。	入門	毎週金曜日 10:30 ～ 11:30	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
エアロビクス初級（金・夜）	有酸素運動で基礎体力向上を目指します。	入門	毎週金曜日 20:00 ～ 21:00	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
エアロビクス初級（土・夜）	有酸素運動で基礎体力向上を目指します。	入門	毎週土曜日 19:45 ～ 20:45	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
ヨガ（火・昼）	ゆっくりとした動き、呼吸で身体の内側からの美しさを目指します。	入門	毎週火曜日 11:45 ～ 12:45	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
マットサイエンス（水・昼）	全身のストレッチと簡単な体幹トレーニングです。	入門	毎週水曜日 12:00 ～ 12:45	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
ピラティス（水・昼）	体幹部を中心とした深層筋を鍛え身体の安定性とバランス能力を鍛えます。	入門	毎週水曜日 13:30 ～ 14:30	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
ヨガ＆骨盤エクササイズ（木・昼）	ヨガのプログラムをメインに骨盤エクササイズも取り入れたプログラムです。	入門	毎週木曜日 12:00 ～ 12:45	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
ヨガ（金・昼）	ゆっくりとした動き、呼吸で身体の内側からの美しさを目指します。	入門	毎週金曜日 11:45 ～ 12:30	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
コアトレ（土・夜）	体幹を鍛え、身体のバランスを整えます。	入門	毎週土曜日 18:30 ～ 19:30	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
早朝太極拳	早朝の芝生の上で、太極拳の基礎を学びます。初心者向けの内容です。	入門	10月 毎週土曜日 7:00 ～ 7:30	文化活動交流館芝生広場 ※雨天中止	16歳以上 定員なし	無料	当日受付 TKCいちごアリーナ （鹿沼総合体育館） 72-1300	－
太極拳（初級）（水・昼）	太極拳の基礎を学びます。初心者向けの内容です。	入門	毎週水曜日 9:50 ～ 10:50	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円	TKCいちごアリーナ （鹿沼総合体育館） 72-1300	－
太極拳（簡化24式）（水・昼）	簡化24式マスターを目指す、中級者向けの内容です。	中級	毎週水曜日 11:00 ～ 12:00	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員なし	1回 400円		－
バドミントン	基本的な技術を習得し、ゲームを楽しみます。	入門	毎週水曜日 10:00 ～ 11:30	TKC いちご アリーナ	16歳以上 定員16名	1回 400円	予約制 TKCいちごアリーナ （鹿沼総合体育館） 72-1300	－
テニス（硬式）	鹿沼総合体育館トレーニング室ガイダンス受講者を対象にしたテニス教室です。	入門	毎週木曜日 13:30 ～ 15:00	自然の森 総合公園 テニスコート	16歳以上 定員16名	1回 400円	予約制 TKCいちごアリーナ （鹿沼総合体育館） 72-1300	－
ポールでウォーク	姿勢を安定させ、膝や腰に負担がかからず安全に行えるウォーキング	入門	毎月末日曜日 10:00～11:30	出会いの森総合公園周辺 ※雨天中止	16歳以上 定員なし	1回200円 （他ポールレンタル料100円）	ポール貸出希望の方のみ要予約 TKCいちごアリーナ （鹿沼総合体育館） 72-1300	－
ポールでウォーク	姿勢を安定させ、膝や腰に負担がかからず安全に行えるウォーキング	入門	毎月第3金曜日 10:00～11:30	文化活動交流館周辺 ※雨天中止	16歳以上 定員なし	1回200円 （他ポールレンタル料100円）		－
東部台健康ふれあいスポーツクラブ からだメンテナンス運動教室	ストレッチを中心に体のメンテナンスをします。	入門	第1・2火曜日、 第3・4水曜日 16:00～17:00	東部台コミュニティセンター 講堂	市内及び 地域住民	1回 300円	TKCいちごアリーナ （鹿沼総合体育館） 72-1300	－
東部台健康ふれあいスポーツクラブ ヨガ教室	ゆっくりとした動き、呼吸で身体の内側からの美しさを目指します。	入門	毎週火曜日 19:30～20:30	東部台コミュニティセンター 作法室	市内及び 地域住民	1回 300円		－
南摩太極拳教室	太極拳の基礎を学びます。初心者向けの内容です。	入門	第1・3火曜日 13:30～	南摩コミュニティセンター 軽スポーツ室	市内及び 地域住民	1回 300円		－

●申込日や詳細は「申込み・問合せ先」でご確認ください。

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
いちごくらぶ（ヨガ）	ゆっくりとした動き、呼吸で身体の内側からの美しさを目指します。	入門	毎週火曜日 19:00～	東大芦コミュニティセンター大会議室	市内及び地域住民	1回 300円	TKCいちごアリーナ（鹿沼総合体育館） 72-1300	－
太極拳	呼吸に合わせゆっくりと柔らかく、バランス能力、持久力などの向上効果	初級	毎月第1・3月曜日 10:00～11:00	北押原コミュニティセンター	自由	1回 300円	生子の里スポーツクラブスマイル（高山） 090-5505-1615	－
3B体操	音楽に合わせて楽しく行う体操	入門	毎月第2・4月曜日 10:00～11:00	北押原コミュニティセンター	どなたでも	1回 300円		－
ヨガ	呼吸と体を整えます	入門	毎週月曜日 19:30～20:30	北押原コミュニティセンター	どなたでも	1回 300円		－
中高年健康体操	ラジオ体操、ストレッチ体操などみんなで一緒に	入門	毎週水曜日 10:00～11:00	北押原コミュニティセンター	どなたでも	1回 200円		－
自力整体	身体をほぐし、慢性的な不調や痛みを解消	入門	毎週水曜日 19:00～20:30	北押原コミュニティセンター	どなたでも	1回 600円		－
スポーツ吹矢	体力に自信がない方も障害のある方も呼吸法により健康効果が得られる	入門	毎週木曜日 9:30～11:30	北押原コミュニティセンター	どなたでも	1回 300円		－
空手道	礼に始まり、礼に終わる。礼儀正しい習慣が身につく。	入門	毎週金曜日 19:00～21:00	北押原コミュニティセンター	年長～中学生	1回 300円		－
122 らくらく健康体操	体力に不安を感じたら始めてみませんか？無理なく体力づくり 講師：星野敦子	初級	10/1～12/3 (水・全10回) 10:00～11:30	菊沢コミュニティセンター	一般10人 60～70代	7,500円 教材費 500円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	20
123 シニアのゆっくり音楽体操	うたいながら無理なく楽しく体を動かして元気になりましょう。 講師：星野敦子	入門	10/1～1/7 (水・全13回) 13:00～14:00	市民情報センター	一般12人 65～80代	7,700円 教材費 300円		13
124 バレトン	筋トレ、バレエ、ヨガを組み合わせて楽しくシェイプUP 講師：真下清美	初級	10/1～12/3 (水・全10回) 18:00～19:00	市民情報センター	一般 10人	6,600円		10
125 カントリーラインダンス	カントリーミュージックに合わせ単独でステップを踏むダンスです 講師：大出鶴二	入門	10/1～2/18 (水・全10回) 18:00～19:30	市民情報センター	一般 10人	3,000円		20
126 はじめよう ヨガでストレッチ	筋肉を意識しながらヨガの動きを行うことで筋力UPとリラックス 講師：星野敦子	入門	10/2～1/22 (木・全13回) 10:00～11:00	市民情報センター	一般 12人	7,700円 教材費 300円		13
127 中高年の筋力アップ	ストレッチと筋力アップで体の若返り!一生動ける体づくり 講師：星野敦子	入門	10/2～1/22 (木・全13回) 11:00～12:00	市民情報センター	一般12人 60～70代	7,700円 教材費 300円		13
128 はじめてのフラメンコ	フラメンコの音楽やリズムに触れコーヒールンバを踊りましょう 講師：吉澤じゅりあん	入門	10/2～2/5 (木・全10回) 13:00～14:00	市民情報センター	一般 8人	10,000円		10
129 やさしいフラメンコ	フラメンコの基礎を学び、セビジャーナスを踊りましょう。 講師：吉澤じゅりあん	初級	10/2～2/5 (木・全10回) 14:00～15:00	市民情報センター	一般 8人	10,000円		10
130 楽しく踊ろうフラメンコ	コルドベス（帽子）を使って、タンギージョを踊りましょう 講師：吉澤じゅりあん	中級	10/2～2/5 (木・全10回) 15:00～16:00	市民情報センター	一般 8人	10,000円		10
131 スポーツウェルネス吹矢教室	精神力、集中力、気力向上腹式呼吸で自律神経改善、健康力アップ 講師：黒川幸昭	入門	10/3～2/6 (金・全8回) 9:30～11:30	北押原コミュニティセンター	一般 5人	4,000円		16
132 リズム体操で認知症予防	予防になる食べ物や意味ある運動を知って楽しく体と脳の血流UP 講師：佐藤弘子	入門	10/3～2/27 (金・全10回) 10:00～11:00	市民情報センター	高齢者8人 65歳～	6,400円 教材費 200円		10
133 美腹トレーニング	カラダが喜ぶ！姿勢改善効果抜群の美トレでお腹周りがスッキリ～！ 講師：なかむらしほみ	入門	10/3～2/20 (金・全15回) 10:00～11:30	市民情報センター	一般 15人	7,750円		30
134 Tomoyoga＊キレイヨガ	体の不調を和らげ健康寿命を延ばす。カラダキレイプロジェクト 講師：川田知子	入門	10/3～2/27 (金・全10回) 10:30～12:00	市民情報センター	一般 10人	7,500円		20
135 Tomoyoga＊体メンテ	体をケアして日常の快適を手に入れよう！ 講師：川田知子	初級	10/3～2/13 (金・全10回) 19:30～21:00	市民情報センター	一般 10人	7,500円		20

●申込日や詳細は「申込み・問合せ先」でご確認ください。

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
136 週末のストレッチヨガ	ゆったりとしたヨガをベースに無理なく動き心身ともにリラックス 講師：星野敦子	入門	10/3～1/9 (金・全12回) 19:30～21:00	市民情報センター	一般 13人	8,830円 教材費 170円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	24
137 社交ダンス タンゴ&ジルバ	ステップを覚えながら、美しい姿勢を身につけよう 講師：世古宗友子	初級	10/7～12/9 (火・全10回) 17:00～18:00	市民情報センター	一般 5人	9,500円 教材費 80円		10
138 ゆったり　健やか 太極拳	24式型太極拳から、前進後退呼吸をゆっくり移動して体を整える。 講師：平井善子	初級	10/8～1/14 (水・全12回) 10:00～11:00	市民情報センター	一般 10人	6,600円		12
139 ３Ｂ体操(健康体操)	３つの用具を使用して無理なく体を鍛える事ができる体操です。	入門	10/9～2/26 (木・全10回) 10:00～11:30	東部台コミュニティセンター	女性 6人	8,150円 教材費 2,500円		20
140 少人数・婦人科系 いやしヨガ	リラックスしながら女性らしく若々しい身体に。体が硬い方にも。 講師：アンサリれい子	初級	10/9～2/26 (木・全9回) 10:00～11:00	市民情報センター	女性 5人	8,640円		9
141 いきいき自力整体(昼)	肩こり腰痛膝痛など不調を改善しあったかくして柔らかい快適な体に 講師：鈴木康子	入門	10/6～2/16 (月・全15回) 10:00～11:30	市民情報センター	一般 20人	11,000円		30
142 いきいき自力整体(夜)	肩こり腰痛膝痛など不調を改善しあったかくして柔らかい快適な体に 講師：鈴木康子	入門	10/6～2/16 (月・全15回) 19:00～20:30	市民情報センター	一般 20人	11,000円		30
143 Tomoyoga＊ 若返りヨガ	骨盤周りの血流を促進、骨盤底筋を鍛えて体を若返らせよう！ 講師：川田知子	初級	10/6～2/16 (月・全10回) 13:00～14:30	市民情報センター	一般 10人	7,500円		20
144 ピラティス	骨格を整えて代謝ＵＰ！健康的に痩せやすい身体づくりをしましょう。 講師：真下清美	初級	10/6～1/19 (月・全10回) 18:00～19:00	市民情報センター	一般 10人	6,600円		10
145 ３Ｂ体操で健康に	有酸素運動・筋トレ・ストレッチ手具を使うユニークで楽しい体操 講師：岩﨑順子	初級	10/14～2/24 (火・全16回) 10:00～11:30	市民情報センター	一般 10人	10,980円 教材費 3,900円		32
146 健康ダンス	聴きなれた曲で楽しく踊り、身体にご褒美をやろう！ 講師：吉村　功	入門	10/15～2/25 (水・全13回) 10:00～12:00	市民情報センター	一般 5人	5,320円		26
147 やさしいよさこい	よさこいのリズムで踊るのが生きがいになる！ 講師：吉村　功	入門	10/25～1/17 (土・全10回) 10:00～12:00	東部台コミュニティセンター	一般・高齢者 5人	4,300円		20
148 音楽で認知症予防	うたと音楽を使って健康や認知機能の維持をたのしみましょう！ 講師：星野美香	入門	11/15～11/22 (土・全2回) 10:00～11:00	市民情報センター	一般 10人	1,660円		2
149 社交ダンス チャチャチャ&ブルース	ステップを覚えながら、美しい姿勢を身につけよう 講師：世古宗友子	初級	12/16～2/24 (火・全10回) 17:00～18:00	市民情報センター	一般 5人	9,500円 教材費 80円		10
スポーツおにごっこ出前講座	鬼ごっこがベースなので子どもから大人まで楽しめる「スポーツ鬼ごっこ」の出前講座。実戦を体験しよう！	－	ご希望の日時	ご希望の場所	10～20人	無料（傷害保険は別途）	鹿沼でおにごっこ実行委員会 090-5418-4632	1

4. 生活・芸術・文化コース

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
こんにゃく作り教室	地元産のこんにゃく芋を使っておいしい刺身こんにゃくを作る。	初級	12/20(土)	未定	18人	未定	西大芦コミュニティセンター 63-8316	3
フラワーアレンジメント教室	誰でも素敵なフラワーアレンジメントが楽しめます。	入門	12月予定	加蘇コミュニティセンター	一般 25人（予定）	材料費（未定）	加蘇コミュニティセンター 62-3569	1
ウィークエンド体験（第６回）	英語de楽しもうハロウィン♪ 簡単な単語を覚えて ハロウィンを楽しもう！	入門	10/25(土) 9:30～11:30	市民情報センター	小学生 20人	実費	生涯学習課生涯学習係 63-3498 ※申込方法は「広報かぬま」でお知らせします。	2
ウィークエンド体験（第８回）	テレビ朝日　出前講座「テレビのお仕事体験」	入門	12/20(土) 13:30～15:30	市民情報センター	小学生 20人	無料		2

●申込日や詳細は「申込み・問合せ先」でご確認ください。

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
ウィークエンド体験（第10回）	お菓子作り お家で簡単に作れるおいしいお菓子を作ります。	入門	2/28(土) 9:30～11:30	市民情報センター	小学生 16人	実費	生涯学習課 生涯学習係 63-3498 ※申込方法は「広報かぬま」でお知らせします。	2
親子体験学習“行事編”	親子で茶道教室 茶道のお作法や茶道具を覚え、本格的に抹茶をたててみましょう。	入門	10/5(日) 10:00～12:00	菊沢コミュニティセンター	小学生と保護者8組	実費		2
親子体験学習“行事編”	クリスマスの寄せ植えを親子で作りましょう！	入門	11/16(日) 10:00～12:00	市民情報センター	小学生と保護者10組	実費		2
親子体験学習“防災編”	消防署で様々な体験を通して親子で楽しく防災について学ぼう！	入門	1/25(日) 10:00～12:00	消防本部	小学生と保護者10組	実費		2
親子体験学習“行事編”	パソコンでオリジナルのカレンダー作りをしましょう。	入門	2/1(日) 10:00～12:00	市民情報センター	小学生と保護者9組	実費		2
趣味発見！愉しむ充実時間♪	制作や体験活動を通して、新しい趣味や学びを深めましょう。 （脳ストレッチ・お正月寄せ植え）	入門	10/27月) 12/9(火)	市民情報センター	一般 各15人	実費		各2
手づくりこんにゃく教室	内容の詳細は広報かぬま11月号に掲載します。 講師：鹿沼市農村生活研究グループ協議会	入門	12/6(土) 午前の部 午後の部	北犬飼コミュニティセンター	一般 各10人 （計20人）	未定	農政課農政係 63-2191 ※申込方法は「広報かぬま」でお知らせします。	―
千葉省三記念館おはなし会	児童文学作家千葉省三の作品を、影絵、紙芝居などで紹介します。	入門	10/19、11/16、12/21、1/18、2/15、3/15	千葉省三記念館	どなたでも	無料	文化課 文化振興係 65-6741	1
鹿沼の歴史や文化について学ぼう（出前講座）	時代やテーマに応じ、鹿沼の歴史や文化について分かりやすく紹介いたします。	入門	随時(応相談)	応相談	5名程度～応相談	無料	文化課 文化財係 62-1172	1
幡大介講演会（文学講座）	鹿沼市出身の作家幡大介氏が歴史小説と歴史学について講演します。	入門	11/3(月・祝)	図書館本館	一般 50人	無料	図書館本館 64-9523	1
第99回図書館寄席	宇都宮落語研究会による寄席を実施します。	入門	12/20(土)	図書館粟野館	一般 50人	無料	図書館 粟野館 85-2259	1
第100回図書館寄席	宇都宮落語研究会による三題噺を実施します。	入門	2/28(土)	図書館本館	一般 60人	無料	図書館本館 64-9523	1
館長と楽しむ作品鑑賞会	川上澄生美術館で開催中の展覧会を館長の解説と共に鑑賞します！	入門	12月(予定)	川上澄生美術館	どなたでも	入館料 実費	川上澄生美術館 62-8272	1
美術入門講座	美術を楽しむための入門講座を開催します。	入門	12月(予定)	市民情報センター	一般 20人	無料		2
オカリナ教室	オカリナの優しい音色を奏でてみませんか？ 講師：大島芳美	初級	10/9(木)～12/18(木) 全8回 10:00～11:30	かぬまケーブルテレビホール(市民文化センター)多目的ギャラリー	一般 15人	1コース 3,000円	9/6(土)10時から受付開始 かぬまケーブルテレビホール(鹿沼市民文化センター) 65-5581	―
ハロウィンのアレンジメント	ハロウィンの伝統と楽しさを切花で表現します	入門	10/1(水) 10:00～12:00	花木センター	8人	3,000円	花木センター 総務課 76-2310	2
苔玉教室	身近な植物を可愛らしい苔玉に・・	入門	10/4(土) 10:00～	花木センター	10人	2,000円		1
秋のリースギャザリングフラワー	花苗やグリーン苗を花束のように組み合わせてリース型に植え込みます。※直径35cm以下のリース台をご持参ください。	入門	10/15(水) 10:00～12:00	花木センター	8人	6,600円		2
山野草教室	ノコンギクと千鳥ラッキョウの育て方	入門	10/18(土) 10:00～	花木センター	10人	1,500円		1
手のり盆栽教室	場所を選ばない手のひらサイズの盆栽を作ってみませんか?初めての方にオススメです!	入門	10/26、11/9、11/23 (各回：日・10:00～)	花木センター	各24人	2,000円		各2
ハンギング教室	ハンギング教室。初心者大歓迎です! 講師　大鹿 千鶴子氏日本ハンギングバスケット協会栃木支部マスター （容器サイズ直径25cm）	初級	11/2(日) 10:00～	花木センター	20人	4,500円 容器代込		2
秋のフォトフレーム作り	粘土を使ってきのこなど秋らしいモチーフのフォトフレームに仕上げましょう	初級	11/3(月・祝) ①11時～　②12時～ ③13時～　④14時～ ⑤15時～	花木センター	各4人	1,000円		1

●申込日や詳細は「申込み・問合せ先」でご確認ください。

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
あなた色のお花のコラージュ作りとお花のコラージュ缶バッチ作り	カラーペーパーを使って、お花のコラージュや缶バッチを作りませんか。ポストカード（額付）または缶バッチが選べます。	入門	11/8(土) ①11時～　②12時～ ③13時～　④14時～ ⑤15時～	花木センター	各6人	・ポストカード800円 ・缶バッチ500円	花木センター総務課 76-2310	1
アロマバスソルト作り	お好みのアロマオイルとドライフラワーでバスソルトを作ります。	入門	11/8(土) 10:00～随時	花木センター	先着20人	600円		1
山野草教室	シュンランとギボウシの育て方	入門	11/15(土) 10:00～	花木センター	10人	1,500円		1
秋のギャザリングフラワー体験	秋の花苗やグリーン苗を花束のように組み合わせて植え込むアレンジメントのような寄せ植えです。※直径20㎝以下の器をご持参ください。	入門	11/19(水) 10:00～12:00	花木センター	8人	5,500円		2
モダン盆栽教室	型にとらわれない、自由な盆栽を作ってください。	入門	11/22(土) 10:00～	花木センター	10人	2,000円		1
X'mas スペシャルリース	フレッシュで香り豊かな常緑樹や木の実などをふんだんに使ったリースです。	初級	11/29(土) 10:00～12:00	花木センター	8人	4,500円		2
お正月のプランツギャザリング	迎春を彩る花苗やグリーン苗を花束のように組み合わせて植え込むアレンジメントのような寄せ植えです。＊器付き	入門	12/17(水) 10:00～12:00	花木センター	8人	7,700円		2
芽出し球根のプランツギャザリング	春を先取りして、いつものプランツギャザリングに芽出し球根使いを学びます。 ※直径25㎝以下の器をご持参ください。	入門	1/21(水) 10:00～12:00	花木センター	8人	6,600円		2
春のまんまるウォールバスケット	沢山の春の花苗やグリーン苗を花束のように組み合わせて植え込むアレンジメントのような寄せ植えです。 ※ウォールバスケット大をご持参ください。	入門	2/18(水) 10:00～12:00	花木センター	8人	10,000円		2
飾れるギャザリングミニブーケ	春の花苗やグリーン苗の土を落とし、花束のように組み合わせて飾れるブーケを作ります。旅立ちのお祝いに手作りしましょう。	入門	3/11(水) 10:00～12:00	花木センター	8人	4,500円		2
山野草教室	オキナグサ又はスカビオサの育て方	入門	3/21(土) 10:00～	花木センター	10人	1,500円		1
春のふわふわミモザリース	ミモザをふんだんに使ったナチュラルなリースを作ります。	入門	3/28(土) 10:00～12:00	花木センター	8人	4,500円		2
150 前楽結びでお出掛けしましょ	手が後ろに回らなくても大丈夫。前でお太鼓を作って後ろに回すだけ 講師：高田キク	初級	11/1～11/29 (土・全5回) 13:30～15:30	講師宅（楡木町）	女性5人	6,800円	かぬまマイ・カレッジ 63-8360	10
151 変わり結びに挑戦しましょう	お太鼓結びから変化、変わり結びで楽しむ着方 講師：秋澤愛永弘	初級	11/1～12/13 (土・全5回) 13:30～15:30	講師宅（東町）	女性5人	6,400円		10
152 今年の習い事・出会い・きもの	はじめての方、前に習ったことのある方、そんな方のための着付け 講師：斎藤典江	初級	1/10～2/7 (土・全4回) 13:00～15:00	市民情報センター	一般5人	7,700円 教材費300円		8
153 手結びお太鼓から変化結びに挑戦	着物の着方と手結びお太鼓からおしゃれな変化結びまで学びます 講師：高田キク	初級	1/17～2/14 (土・全5回) 13:30～15:30	講師宅（楡木町）	女性5人	6,800円		10
154 卒業式入学式はお着物で	お祝の門出を、着物で祝福しましょう 講師：秋澤愛永弘	初級	1/20～2/24 (火・全5回) 13:30～15:30	講師宅（東町）	女性5人	6,400円		10
155 草木染	瀬高泡立草・小鮒藍・枇杷を絹布に染め、好きな草をバンダナに！ 講師：中條美代子	入門	10/2～10/23 (木・全4回) 10:00～12:00	市民情報センター	女性8人	4,200円 教材費1,000円		8
156 しあわせのリボン刺しゅう（火）	イニシャル入り巾着と可憐な花のドイリーをつくります。 講師：平山久子	初級	10/7～2/17 (火・全5回) 19:00～21:00	市民情報センター	女性5人 中学生以上	8,500円 教材費5,000円		10
228 古伊万里の魅力紹介	江戸前期に作られた古伊万里（藍九谷様式）の魅力を紹介 講師：落合　浩	初級	10/25～11/15 (土・全2回) 13:30～15:00	市民情報センター	一般5人	1,200円 教材費300円		4
158 パッチワークしましょ秋！	秋色に染まるバックを作りませんか？ 講師：篠原佳津江	入門	10/9～11/13 (木・全4回) 10:00～12:00	市民情報センター	一般10人	3,840円 教材費5,000円		8
159 折り紙	基本的な折り方を踏まえて少し難しい折り方に挑戦してみる 講師：寺崎恵美子	中級	10/9～12/18 (木・全6回) 10:00～12:30	文化活動交流館	一般8人	3,450円 教材費600円		18

●申込日や詳細は「申込み・問合せ先」でご確認ください。

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
160 切り絵を楽しむ 1	切り絵を作り飾ってみませんか。 講師：福田　源	入門	11/5～11/26 (水・全４回) 10:00～12:00	市民情報センター	一般 10人	2,000円 教材費 2,000円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	8
161 切り絵を楽しむ 2	切り絵のかわいい作品を作りませんか。 講師：福田　源	入門	12/3～12/24 (水・全４回) 10:00～12:00	市民情報センター	一般 10人	2,000円 教材費 2,000円		8
162 脳トレ！レースドールを作る	手先を動かし頭を動かし可愛い人形作り。癒しのストレス解消を！ 講師：大貫陽子	入門	11/15～12/6 (土・全3回) 13:30～15:30	文化活動交流館	女性 7人	4,400円 教材費 5,500円		6
163 昔ながらの手織	テーブルセンターかストールを120cm × 140cm 講師：中條美代子	入門	1/17～2/8 (任意・全6回) 1回2時間	講師宅 (天神町)	女性 2人	6,900円 教材費 1,000円		12
164 親子フォトスタジオ	スマフォでもOK♪毎月変わるフォトブースで撮影のコツ教えます 講師：大竹有希子	入門	10/5～2/22 (日・全5回) 9:30～11:30	東部台コミュニティセンター	親子 4組 8ヶ月～	7,225円 教材費 475円		10
165 アロマコラージュ(水)	天然の香りを調合し、切り貼りアートで非日常の癒しのひとときを 講師：森澤佳代子	入門	10/8～12/3 (水・全3回) 19:00～21:00	市民情報センター	一般 6人	3,700円 教材費 5,100円		6
166 アロマコラージュ(木)	天然の香りを調合し、切り貼りアートで非日常の癒しのひとときを 講師：森澤佳代子	入門	10/9～12/18 (木・全3回) 13:00～15:00	市民情報センター	一般 6人	3,700円 教材費 5,100円		6
167 アロマアート	アロマコラージュやオリジナル香水作りで癒しと心身のセルフケア 講師：森澤佳代子	初級	10/15～12/10 (水・全3回) 19:00～21:00	市民情報センター	一般 6人	3,700円 教材費 5,400円		6
168 アロマクラフト	アロマ香水、サシェ、ワックスカップなどお好みの香りで小物作り 講師：森澤佳代子	初級	10/16～12/11 (木・全3回) 13:30～15:30	文化活動交流館	一般 6人	3,700円 教材費 4,800円		6
169 やさしい和菓子づくり	お店で売ってるよりおいしくて、みんなが幸福になるお菓子です 講師：秋澤佳津子	入門	10/7～2/17 (火・全5回) 9:30～12:30	菊沢コミュニティセンター	一般 5人	13,800円 教材費 6,000円		15
170 美と健康！簡単腸活料理教室	基本の腸活伝授！簡単オーブン料理と手作り塩麹で食を整える料理 講師：鈴木なぎ音	入門	10/19～11/16 (日・全2回) 10:30～13:30	講師宅 (坂田山)	女性 4人	6,150円 教材費 2,450円		6
171 パンを焼いてみませんか!	計量から焼き上がるまで一人で実習し必ず自宅でも焼けるように 講師：秋澤佳津子	入門	10/23～2/26 (木・全5回) 9:30～12:30	粟野コミュニティセンター	一般 5人	13,800円 教材費 6,000円		15
172 男性限定奥深きスパイスの世界へ	料理の基礎から始めましょう!全3回でスパイスカレーが作れる。 講師：岩﨑有紀	初級	11/16～1/18 (日・全3回) 11:00～14:00	市民情報センター	男性 4人	9,450円 教材費 3,000円		9
173 ようこそ奥深きスパイスの世界へ　1	スパイスを使ったインド家庭料理 初めての方限定 講師：岩﨑有紀	入門	11/30～12/21 (日・全2回) 11:00～14:00	市民情報センター	一般 6人	4,700円 教材費 3,000円		6
174 ようこそ奥深きスパイスの世界へ　2	スパイスを使ったインド家庭料理 講師：岩﨑有紀	初級	1/11～2/8 (日・全2回) 11:00～14:00	市民情報センター	一般 6人	4,700円 教材費 3,000円		6
175 茶の湯裏千家へのおさそい	茶道の基本動作から風炉釜にての薄茶点前の稽古をします 講師：秋澤佳津子	入門	10/4～2/21 (土・全10回) 19:00～21:00	講師宅 (加園)	一般 5人	16,900円 教材費 5,000円		20
176 表千家・子供茶道教室	基本動作を学びながら、お菓子を食べ抹茶をいただきます。 講師：秋澤宗孝	入門	11/16～1/18 (日・全3回) 10:00～12:00	講師宅 (仁神堂町)	子供 3人 年長～小3	4,900円 教材費 1,500円		6
177 花一会(ハナイチエ) 12か月の花アレンジ	月々の行事や催しを草木や花でイメージして花器等にアレンジする 講師：平井善子	初級	10/5～2/15 (日・全5回) 10:00～12:00	文化活動交流館	一般 5人	5,000円 教材費 15,000円		10
178 秋から始めるガーデニング	クリスマスやお正月を華やかな寄せ植えで飾ってみませんか。 講師：渡辺順子	初級	10/30～12/25 (木・全3回) 14:00～15:30	講師宅 (上石川)	女性 6人	3,500円 教材費 8,400円		6
179 ヨーロピアンフラワーデザイン	エレガントで美しい、フラワーアレンジです。リースも作れます。 講師：城野隆子	入門	11/2～1/18 (日・全3回) 15:00～17:00	市民情報センター	一般 5人	6,060円 教材費 6,600円		6
180 プリザーブドフラワーアレンジ	プリザーブドフラワーや造花を使用しアレンジメントを作成します 講師：松本浩美	初級	11/15～1/17 (土・全3回) 14:00～16:00	市民情報センター	一般 6人	4,700円 教材費 6,000円		6
181 X'masからお正月の飾り	生花やドライフラワーでクリスマス、お正月のリースを作ります。 講師：齋藤香子	初級	11/20～12/18 (木・全2回) 13:00～15:00	市民情報センター	一般 8人	2,800円 教材費 5,000円		4

●申込日や詳細は「申込み・問合せ先」でご確認ください。

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
182 絵画入門	基本のデッサンで形の基礎を学び作品制作が楽しめる様に。 講師：宮坂　健	入門	10/5～1/11 (日・全10回) 13:30～15:30	講師宅 (府中町)	一般 3人	9,800円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	20
183 筆文字いいね	永字八法等の基本練習から、漢字一文字作品に挑戦。名前等細字。 講師：板橋和子	初級	10/21～12/16 (火・全5回) 13:00～15:00	市民情報 センター	一般 5人	9,500円 教材費 500円		10
184 楽しく学ぼう 「遊び文字」	筆ペンやサインペン等を用いて遊び心で書くアート文字です。 講師：大橋好美	初級	10/25～2/28 (土・全6回) 14:00～16:00	市民情報 センター	一般 10人	5,820円 教材費 500円		12
185 始めてみようボイス トレーニング	声の悩みを解消しませんか？気持ちよく歌うコツが学べます。 講師：星野敦子	入門	10/10～2/20 (任意・全４回) １回１時間	講師宅 (東町)	一般 8人 3歳～シニア	9,100円 教材費 400円		4
186 はじめての ミュージカル♪	園児のためのミュージカルクラス。楽しくダンス・歌・おしゃべり！ 講師：佐藤たかこ	入門	10/26～12/7 (日・全5回) 9:30～10:30	北押原コミュニティセンター	子供 5人 年少～年長	5,500円		5
187 らくらくピアノで 楽しく脳活　A	認知症予防を目的とした脳活ピアノレッスンを楽しく学ぶ事が趣旨 講師：伊藤小百合	入門	10/1～12/25 (任意・全5回) 1回30分	講師宅 (見野)	一般 5人	6,400円 教材費 1,650円		5
188 指１本から始める 脳トレピアノR	「できた！」が嬉しい初めてでも安心。脳が生き生き若返るピアノ術 講師：佐藤弘子	入門	10/3～12/19 (金・全6回) 11:00～12:00	市民情報 センター	一般 6人	5,300円		6
189 らくらくピアノで 楽しく脳活　B	認知症予防を目的とした脳活ピアノレッスンを楽しく学ぶ 講師：伊藤小百合	入門	10/3～11/28 (金・全5回) 13:00～14:30	菊沢コミュニティセンター	一般 10人	3,825円 教材費 1,650円		10
190 ひよこさんの ピアノ教室♪	笑顔とやる気を育む楽しい年齢別指導で初めても安心！バッチリ 講師：黒川千重子	入門	10/6～2/5 (任意・全6回) １回30分	講師宅 (西茂呂)	子供 7人 3歳～10歳	6,350円 教材費 550円		6
191 ＊楽しく＊ 脳トレピアノ（水）	指１本から、楽譜が読めなくても大丈夫!認知症予防にも! 講師：羽鳥千賀子	入門	10/8～11/26 (水・全2回) 10:00～11:20	南摩コミュニティセンター	一般 5人	1,940円 教材費 60円		2
192 ＊楽しく＊ 脳トレピアノ（火）	指１本から、楽譜が読めなくても大丈夫!認知症予防にも! 講師：羽鳥千賀子	入門	10/14～11/25 (火・全2回) 13:15～14:35	講師宅 (幸町)	一般 5人	1,940円 教材費 60円		2
193 はじめてのピアノ チャレンジ（秋）	楽譜の読めない初心者からのマイペースレッスン 講師：星野敦子	入門	10/10～2/20 (任意・全5回) 1回30分	講師宅 (東町)	一般・子供 7人 3歳～シニア	5,900円 教材費 600円		5
194 楽しくオカリナ	やさしい音を出してみましょう。簡単な秋の曲が吹けるまで。 講師：神長紀子	入門	10/8～12/3 (水・全5回) 14:00～15:00	市民情報 センター	一般 5人	5,200円 教材費 800円		5
195 楽しい大人の 鍵盤ハーモニカ	楽しい！認知症予防もできる♪嚥下訓練にもなる！やって損はなし 講師：佐藤弘子	入門	10/9～1/8 (木・全6回) 13:00～14:00	北犬飼コミュニティセンター	一般 6人	5,300円		6
196 中高年のための 楽しいおこと	おことが無くても大丈夫マンツーマン指導　椅子式です。 講師：吉澤佳世	入門	10/1～10/31 (任意・全3回) 1回1時間	講師宅 (上野町)	一般 3人	3,800円 教材費 3,800円		3
197 ギター教室入門（土）	音合わせ、構え方、ドレミ～などからキラキラ星など弾きやすい曲 講師：野口　理	入門	10/4～2/28 (土・全10回) 19:00～20:00	市民情報 センター	一般 6人	8,000円 教材費 500円		10
198 ギター教室（土）	自分の好きな曲でギターを楽しむ。フォーク、ロック、Jpop好き集まれ 講師：野口　理	初級	10/4～2/28 (土・全10回) 20:00～21:00	市民情報 センター	一般 6人	8,000円		10
199 ギター教室入門（月）	音合わせ、構え方、ドレミ～などからキラキラ星など弾きやすい曲 講師：野口　理	入門	10/6～2/16 (月・全10回) 19:00～20:00	市民情報 センター	一般 6人	8,000円 教材費 500円		10
200 ギター教室（月）	自分の好きな曲でギターを楽しむ。フォーク、ロック、Jpop好き集まれ 講師：野口　理	初級	10/6～2/16 (月・全10回) 20:00～21:00	市民情報 センター	一般 6人	8,000円		10
201 エンジョイウクレレ	ウクレレの基礎を学び弾き語りをできるまでを学習する。 講師：橋田利夫	初級	10/14～2/17 (火・全10回) 13:00～14:00	市民情報 センター	一般 10人 50歳以上	4,200円 教材費 800円		10
202 ハープを奏でよう	竪琴の音色で癒されながら知っている曲を弾いてみましょう 講師：中山　友里子	入門	11/7～11/21 (金・全3回) 任意・1回１時間	講師宅 (上野町)	一般 3人	8,100円		3
203 はじめてのウクレレ	初心者対象のウクレレ講座です。基礎からゆっくり始めましょう。 講師：谷中　敦	入門	12/1～1/19 (月・全4回) 10:00～12:00	市民情報 センター	一般 20人	2,620円		8

●申込日や詳細は「申込み・問合せ先」でご確認ください。

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
204 アロハウクレレ	基礎を学び、レベルアップをしたい方にオススメの内容です 講師：谷中　敦	初級	12/1～1/19 （月・全4回） 13:00～15:00	市民情報センター	一般 20人	2,620円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	8
205 良いとこ取り 「源氏物語」	「空蝉」「夕顔」「若紫」の巻の中心的な内容を読みます 講師：石島崇男	初級	10/3～2/6 （金・全5回） 10:00～12:00	市民情報センター	一般 20人	4,800円 教材費 300円		10
206 「竹取物語」を楽しむ	物語の後半を読んだ後、チベット族に伝わる似た話を読みます 講師：石島崇男	初級	10/10～2/20 （金・全5回） 10:00～12:00	市民情報センター	一般 20人	4,800円 教材費 200円		10
207 やさしい短歌	あなたの想いを詠みませんか！五・七・五・七・七 講師：津吹節子	初級	10/10～2/13 （金・全5回） 13:30～15:30	市民情報センター	一般 10人	5,300円 教材費 200円		10
208 エンジョイ川柳 一川柳を楽しもう	川柳と親しみその醍醐味を満喫し初級から中級・上級へ一歩づつ。 講師：横山達弘	初級	10/28～2/24 （火・全5回） 13:30～15:30	市民情報センター	一般 10人	5,300円 教材費 300円		10
209 らくらく俳句講座	身近な風物をやさしい言葉で俳句に詠みましょう！ 講師：中村國司	初級	10/23～2/26 （木・全5回） 13:30～15:30	市民情報センター	一般 10人	5,300円 教材費 200円		10

5．地域づくりコース

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
鹿沼粟野合併20周年記念 ときめく菊沢ふれあい祭り	菊沢地区を楽しもう！ みんなが楽しめる交流イベント	－	11/9(日)	菊沢コミュニティセンター	どなたでも	無料	菊沢コミュニティセンター 62-7619	－
鹿沼秋まつり	鹿沼の伝統文化を継承する事業として秋まつりを開催します。	－	10/11(土)～ 10/12(日)	今宮神社及び鹿沼市街地	どなたでも	無料	観光交流課 63-2188	－
地域デビュー講座	鹿沼をテーマに様々な分野の体験や知識を深めます。	入門	10月～1月 （全4回）	鹿沼市内他	一般 各20人	実費	生涯学習課生涯学習係 63-3498 ※申込方法は「広報かぬま」でお知らせします。	各2
かぬま学びフェスティバル	鹿沼市の生涯学習サークル、講座が大集合！実演・体験・展示など	－	10/18(土) 10/19(日)	市民情報センターほか	どなたでも	無料 （有料体験などはあり）	かぬま生涯学習大学事務局 63-3498	－
もみじまつり	掬翠園もみじのライトアップ	－	11/29(土)～ 12/7(日) 17:00～20:00	屋台のまち中央公園	どなたでも	無料	（一社）鹿沼市観光協会（屋台のまち中央公園内） 60-6070	－
もみじまつり お茶会	お茶会（2席）	－	11/30(日) 10:00～15:00	屋台のまち中央公園	どなたでも	500円		－
もみじまつり むかしかたり	民話お話し会	－	11/30(日) 14:00～15:00	屋台のまち中央公園	どなたでも	無料		－
おひな様めぐり	屋台のまち中央公園や市街の商店・個人宅に飾られた各所をめぐる。	－	2/7(土)～ 3/3(火)	屋台のまち中央公園や中心市街地	どなたでも	無料		－
おひな様めぐり お茶会	お茶会（1席）	－	2/8(日) 10:00～15:00	屋台のまち中央公園	どなたでも	500円		－
おひな様めぐり むかしかたり	民話お話し会	－	2/8(日) 14:00～15:00	銀座1丁目自治会館	どなたでも	無料		－
おひな様めぐり お茶会	お茶会（1席）	－	3/1(日) 10:00～15:00	屋台のまち中央公園	どなたでも	500円		－
おひな様めぐり むかしかたり	民話お話し会	－	3/1(日) 14:00～15:00	銀座1丁目自治会館	どなたでも	無料		－
鹿沼宿の ふるさとめぐり	鹿沼宿ゆかりの史跡を訪ね歩きます（田町通り）。終了後は鹿沼宿クイズ大会を実施	初級	10/19(日) 9:30～12:00	まちの駅新鹿沼宿集合	30人 （先着順）	無料	9月25日から 史談会（福田） 080-6575-5628	2
史跡見学会	唐沢山城址、佐野市吉澤記念美術館、葛生伝承館等をバスで訪ね歩きます	初級	11/16(日) 8:10～17:00	新鹿沼駅東口集合	25人 （先着順）	4,500円	10/17(金)・18(土) 13時～15時に 文化活動交流館で受付 史談会（日下田） 64-2643	2

●申込日や詳細は「申込み・問合せ先」でご確認ください。

6. 国際理解・語学コース

講座名	内容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
多文化共生講座	多文化共生社会に関する講演会及びディスカッション	—	12/6(土) 10:00〜	菊沢コミュニティセンター	50人	無料	協働のまちづくり課市民協働係 63-2241	—
ビビロ先生の英会話	楽しく話そう！インドの文化も知ることができます。	—	10/1〜12/3 (水・全10回) 19:00〜20:30	市民情報センター	15人	協会会員 10,000円 非会員 12,000円	国際交流協会 60-5931	20
フェルナンド先生の英会話	楽しく、たくさん話そう！	—	10/7〜11/4 (火・全5回) 19:00〜20:30	市民情報センター	15人	協会会員 5,000円 非会員 7,000円		10
ベティ先生のスペイン語教室	ペルー出身の先生と楽しく学ぼう！	入門	10/1〜12/24 (水・全10回) 19:00〜20:30	まちなか交流プラザ	15人	協会会員 10,000円 非会員 12,000円		20
ドイツ語初級	ドイツ語の基礎文法を勉強します。最終回にはクリスマスクッキーを作ります。 ※一時保育可	初級	10/1〜12/3 (水・全10回) 10:30〜12:00	まちなか交流プラザ	15人	協会会員 10,000円 非会員 12,000円		20
ドイツ語入門	クリスマスに合わせたドイツ語を勉強します。初めての方も大歓迎。＊一時保育可	入門	10/24〜11/21 (金・全5回) 13:30〜15:00	まちなか交流プラザ	15人	協会会員 5,000円 非会員 7,000円		10
フェルナンド先生の英会話	楽しく、たくさん話そう！	—	11/18〜12/16 (火・全5回) 19:00〜20:30	市民情報センター	15人	協会会員 5,000円 非会員 7,000円		10
ビビロ先生の英会話	夜の教室です。楽しくたくさん話そう！	—	1月〜 (水・全10回) 19:00〜20:30	市民情報センター	15人	協会会員 10,000円 非会員 12,000円		20
世界の料理教室(ブラジル)	ブラジルの文化、料理、言葉を楽しみましょう。	—	11/6(木) 10:00〜13:00	市民情報センター	20人	協会会員 1,000円 非会員 2,000円 ※材料費込		3
世界の料理教室(ブラジル)	ブラジルの文化、料理、言葉を楽しみましょう。	—	12/20(土) 10:00〜13:00	市民情報センター	20人	協会会員 1,000円 非会員 2,000円 ※材料費込		3
世界の料理教室(ベトナム)	ベトナムの文化、料理、言葉を楽しみましょう。	—	2月予定 10:00〜13:00	市民情報センター	20人	協会会員 1,000円 非会員 2,000円 ※材料費込		3
フェルナンド先生の英会話	楽しく、たくさん話そう！	—	1/13〜2/10 (火・全5回) 19:00〜20:30	市民情報センター	15人	協会会員 5,000円 非会員 7,000円		10
フェルナンド先生の英会話	楽しく、たくさん話そう！	—	2/24〜3/24 (火・全5回) 19:00〜20:30	市民情報センター	15人	協会会員 5,000円 非会員 7,000円		10
ベティ先生のスペイン語教室	ペルー出身の先生と楽しく学ぼう！	初級	1月〜予定 (水・全10回) 19:00〜20:30	まちなか交流プラザ	15人	協会会員 10,000円 非会員 12,000円		20
地球まるかじりセミナー	アメリカとカンボジアの文化を楽しもう	—	9月20日(土) 10:00〜12:00	まちなか交流プラザ	小学生 20人	材料費 程度		2
国際理解講座	世界の文化を楽しもう！	—	2/15(日) 10:30〜12:00	まちなか交流プラザ	20人	500円		2
日本語ボランティア養成講座	外国籍の人に日本語を教えるボランティアになりませんか? 交流のヒントも得られます!	入門	11月〜予定 (全10回)	市民情報センター	15人	協会会員 5,000円 (別途年会費1,000円)		15
ドイツ文化とドイツの暮らし	ドイツの文化と料理を合わせた講座です。ドイツ語を勉強したことがない方も参加できます。	—	2〜3月予定 (全5回)	まちなか交流プラザ	15人	協会会員 5,000円 非会員 7,000円 ※別途材料費		10
かぬまワールドフェルティバル〜世界の人たちとハロウインを楽しもう!〜	色々な国の文化を楽しもう！	—	10/26(日) 10:00〜15:00	文化活動交流館	—	無料		—
プチワールドマーケット	世界の文化を楽しもう！	—	2/15(日) 10:00〜15:00	まちなか交流プラザ	—	無料		—
そばちょこ日本語教室(あなたのそばにちょこっと日本語)	在住外国人のための日本語教室です。 お子さんを連れてきても大丈夫です！	入門〜中級	毎週水曜日 10:00〜11:30	市民情報センター	在住外国人、定員なし	無料		各2

●申込日や詳細は「申込み・問合せ先」でご確認ください。

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
zoomまるごと日本語教室	在住外国人のためのオンライン日本語教室です。日本語ボランティアと楽しく学びましょう！	入門〜中級	毎週木曜日 21:00〜22:30	オンライン（zoom）	在住外国人、定員なし	無料	国際交流協会 60-5931	各2
210 みんなで楽しく英会話　1	「ウルトラ初心者」を４期以上受講した方の継続英会話教室です 講師：佐藤憲一	初級	10/1〜12/3（水・全10回） 14:00〜15:00	講師宅（貝島町）	一般 4人	9,550円 教材費 450円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	10
211 キッズイングリッシュ・ミドル	歌・踊り・ゲーム・会話・読み書き練習を通して英語に親しむ 講師：佐藤憲一	入門	10/2〜12/4（木・全10回） 17:00〜17:50	講師宅（貝島町）	子供 4人 小学3・4年	8,800円 教材費 200円		10
212 キッズイングリッシュ・ジュニア	歌・踊り・ゲーム・会話・読み書き練習を通して英語に親しむ 講師：佐藤憲一	入門	10/7〜12/9（火・全10回） 17:00〜17:50	講師宅（貝島町）	子供 4人 小学1・2年	8,800円 教材費 200円		10
213 キッズイングリッシュ・シニア	歌・踊り・ゲーム・会話・読み書き練習を通して英語に親しむ 講師：佐藤憲一	入門	10/7〜12/9（火・全10回） 18:00〜18:50	講師宅（貝島町）	子供 4人 小学5・6年	8,800円 教材費 200円		10
214 みんなで楽しく英会話　2	「ウルトラ初心者」を４期以上受講した方の継続英会話教室 講師：佐藤憲一	初級	11/26〜2/25（水・全10回） 14:00〜15:00	講師宅（貝島町）	一般 4人	9,550円 教材費 450円		10
215 ウルトラ初心者の英会話	英会話が全く初めての方を対象にした超基礎英会話教室です。 講師：佐藤憲一	入門	10/4〜12/6（土・全10回） 9:00〜10:00	講師宅（貝島町）	一般 4人	9,550円 教材費 450円		10

7. 自然・環境コース

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
横根高原自然観察会（秋）	横根高原・井戸湿原一帯に生育する動植物を散策しながら一緒に観察しましょう。	−	10/26（日）	横根高原・井戸湿原	小学生以上	300円	観光交流課 63-2303	−
第２回森の教室（アウトドアを楽しもう）	野外炊飯、夜空観察、創作活動　他	−	10/18（土）〜10/19（日）	自然体験交流センター	14家族程度	大人6,000円 小学生4,500円 未就学児 2,500円程度	自然体験交流センター 64-8760	−
初めての蕎麦打ち!	そば打ち、そば切り、そばゆで、手打ちそばでの昼食	入門	11/30（日）	自然体験交流センター	10人程度（子どものみ不可）	2,000円		3
第1回窯焼きピッツァに挑戦	ピザ作り講習、リースづくり、窯焼きピザの昼食	−	12/14（日）	自然体験交流センター	14家族 70人程度（子どものみ不可）	1,000円（リース創作は別途300円）		−
第２回窯焼きピッツァに挑戦	ピザ作り講習、キーホルダーづくり、窯焼きピザの昼食	−	1/17（土）	自然体験交流センター	14家族 70人程度（子どものみ不可）	1,000円（キーホルダー創作は別途１００円）		−
ちびっこキャンプ	施設探検ウォークラリー、ピザづくり、キーホルダーづくり　他	−	2/11（水）	自然体験交流センター	14組 70人程度（未就学児、年長を優先）	小学生以上 1,000円 未就学児 700円		−
第３回森の教室（ドキドキ☆お別れ宿泊）	ハイキング、キャンプファイア、思い出のものづくり	−	3/7（土）〜3/8（日）	自然体験交流センター	小4〜6年のグループ30名程度	3,000円		−
プラネタリウム一般投映「星の収穫」	流れ星の運河が現れる「星の収穫の日」に、３匹の星座の子供はいちばん美しい〝宝石星〟を収穫しようと競争しますが、‥‥。	入門	9/27（土）〜11/16（日） 土曜日 ①13:30〜 日曜・祝日 ①11:00〜、②13:30〜	かぬまケーブルテレビホール（市民文化センター）プラネタリウム	137人	大人300円 高校生200円 小・中学生100円 幼児無料 ※土曜日は小・中学生無料 ※家庭の日対象施設	かぬまケーブルテレビホール（鹿沼市民文化センター） 65-5581	−
プラネタリウム一般投映「HAYABUSA2」	小惑星リュウグウのカケラを持ち帰るため、再び広大な宇宙空間へ飛び立ったはやぶさ２。	入門	11月29日（土）〜3月1日（日） 土曜日 ①13:30〜 日曜・祝日 ①11:00〜、②13:30〜	かぬまケーブルテレビホール（市民文化センター）プラネタリウム	137人	大人300円 高校生200円 小・中学生100円 幼児無料 ※土曜日は小・中学生無料 ※家庭の日対象施設		−
ほしぞらのさんぽ 10月『秋の月をみよう』	月の観察	入門	10/4（土） 19:00〜	かぬまケーブルテレビホール（市民文化センター）プラネタリウム	40人	無料 9月13日（土） 10:00から 電話受付		−
ほしぞらのさんぽ 11月『輪の消失した土星をみよう』	土星の観察	入門	11/23（日） 19:00〜	かぬまケーブルテレビホール（市民文化センター）プラネタリウム	40人	無料 9月13日（土） 10:00から 電話受付		−
ほしぞらのさんぽ 12月『ふたご座流星群をみよう』	ふたご座流星群の観察	入門	12/13（土） 18:30〜	かぬまケーブルテレビホール（市民文化センター）プラネタリウム	40人	無料 9月13日（土） 10:00から 電話受付		−
ほしぞらのさんぽ 1月『冬の星雲・星団を探そう』	星雲・星団の観察	入門	1/17（土） 18:30〜	かぬまケーブルテレビホール（市民文化センター）プラネタリウム	40人	無料 12月20日（土） 10:00から 電話受付		−

●申込日や詳細は「申込み・問合せ先」でご確認ください。

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
ほしぞらのさんぽ 2月 『冬の星座を探そう』	冬を代表する星座の観望	入門	2/14(土) 18:30～	かぬまケーブルテレビホール(市民文化センター)プラネタリウム	40人	無料 12月20日(土) 10:00から 電話受付	かぬまケーブルテレビホール(鹿沼市民文化センター) 65-5581	―
ほしぞらのさんぽ 3月 『早春の月をみよう』	月の観察	入門	3/1(日) 18:30～	かぬまケーブルテレビホール(市民文化センター)プラネタリウム	40人	無料 12月20日(土) 10:00から 電話受付		―
星空アニメ映画会 「ちびまる子ちゃんまるちゃん社会見学に行く」他	アニメーション映画の上映と秋の星空紹介	入門	10/25(土) 15:00～16:00	かぬまケーブルテレビホール(市民文化センター)プラネタリウム	137人	無料 (整理券) 9月27日(土) 配布開始	かぬまケーブルテレビホール(鹿沼市民文化センター) 65-5581 ―整理券配布場所― 市内図書館 ふらっと 鹿沼総合体育館 鹿沼運動公園 文化センター	―
星空アニメ映画会 「ドナルドダックと貯金箱」他	アニメーション映画の上映と冬の星空紹介	入門	12/20(土) 15:00～16:00	かぬまケーブルテレビホール(市民文化センター)プラネタリウム	137人	無料 (整理券) 11月22日(土) 配布開始		―
星空アニメ映画会 「ミッキーマウスのキャンピングカー」他	アニメーション映画の上映と春の星空紹介	入門	3/21(土) 15:00～16:00	かぬまケーブルテレビホール(市民文化センター)プラネタリウム	137人	無料 (整理券) 2月14日(土) 配布開始		―
カノープスと東京タワー・東京スカイツリーをみよう	カノープス・東京タワー・東京スカイツリーの観察	入門	2/21(土) 19:30～	富士山公園	40人	無料 12月20日(土) 10:00から 電話受付	かぬまケーブルテレビホール(鹿沼市民文化センター) 65-5581	―
エコ教室	山葡萄のストラップ作り	入門	11/30(日) 10:00～12:00	鹿沼市リサイクルセンター研修室	どなたでも 10人	1,000円 (材料費込み)	NPO法人 ぶうめらん 65-6677	2
エコ教室	ミニ門松作り（お茶の葉の空缶を使って）	入門	12/21(日) 9:30～	鹿沼市リサイクルセンター研修室	どなたでも 5組	一対 1,500円		2
エコ教室	たためるメガネケース（牛乳パックを使って）	入門	2/28(土) 10:00～12:00 13:30～15:30	鹿沼市リサイクルセンター研修室	どなたでも 各回5人	1,000円		2
エコ教室	ゾウリストラップ（端布を使って）	入門	3/28(土) 10:00～12:00 13:30～15:30	鹿沼市リサイクルセンター研修室	どなたでも 各回5人	1,000円		2

8. 社会・家庭教育コース

講　座　名	内　　容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
鹿沼粟野合併20周年記念 菊沢きずなプロジェクト 避難所体験『コミキャン』	避難所に泊まって、防災グッズ作りや防災クッキング、避難所体験ゲームをやってみよう！	―	11/29(土)16:00～ 11/30(日)10:00 (予定)	菊沢コミュニティセンター	先着10組 (小学生以下保護者同伴)	未定	菊沢コミュニティセンター 62-7619	―
上都賀地区ふれあい学習ネットワーク	学校と地域の連携協働と地域ネットワークの重要性を知り、できることを考える	中級	1/30(金) 13:30～16:30	菊沢コミュニティセンター	一般100人	無料	上都賀教育事務所ふれあい学習課 62-7167	3
216 うきうきわくわくリトミック	体を動かしながら音感やリズム感情緒を養い音楽の基礎を育む 講師：星野敦子	入門	10/4～11/29 (土・全5回) 14:00～15:00	講師宅 (東町)	子供 5人 7ヶ月～2歳	4,900円 教材費 600円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	5
217 Let'sリトミック	体を動かしながら音感やリズム感情緒を養い音楽の基礎を育む 講師：星野敦子	入門	10/4～11/29 (土・全5回) 15:00～16:00	講師宅 (東町)	子供 5人 3歳～6歳	4,900円 教材費 600円		5
218 ベビー＆ママヨガ+魔法の子育て1	ヨガやベビーマッサージを通して親子の絆を深めて楽しい子育て！ 講師：星野敦子	入門	10/6～12/22 (月・全8回) 10:00～11:00	菊沢コミュニティセンター	親子 6組 3ヶ月～7ヶ月	6,830円 教材費 670円		8
219 ベビー＆ママヨガ+魔法の子育て2	ヨガでたくさん体を動かしリトミックで情緒を育むママと楽しいヨガ 講師：星野敦子	入門	10/6～12/22 (月・全8回) 11:00～12:00	菊沢コミュニティセンター	親子 6組 8ヶ月～3歳	6,830円 教材費 670円		8
220 はじめまして！ベビーマッサージ	ベビーマッサージを通して親子のふれあいを楽しみます! 講師：小池ゆかり	入門	10/24～12/19 (金・全3回) 10:00～11:00	市民情報センター	親子 5組 生後10ヶ月まで	3,580円 教材費 500円		3
221 親子でハワイアンリトミック	ハワイアンの音楽に合わせて親子で楽しくリラックスタイム！ 講師：星野美香	入門	12/13～12/20 (土・全2回) 10:00～11:00	市民情報センター	親子 6組 1歳～6歳	2,100円 教材費 500円		2
222 はじめてのパチパチそろばん	そろばんで計算力・集中力・記憶力をみにつけて算数が得意！ 講師：星野敦子	入門	11/4～11/27 (任意・全4回) 17:00～18:00	講師宅 (貝島町)	子供 5人 年長～小学生	4,900円 教材費 500円		4
223 こころの終活してみませんか	あなたの過去を振り返り、これからの生きる支えを見つける 講師：佐藤秀子	入門	10/1～2/28 (任意・全2回) 1時間	講師宅 (貝島町)	一般 5人	7,900円		2

●申込日や詳細は「申込み・問合せ先」でご確認ください。

9. パソコン・情報化コース

講座名	内容	レベル	開催日時	開催場所	対象・定員	参加費等	申込み・問合せ	単位
ウィークエンド体験（第9回）	初めてでも簡単プログラミング教室	入門	1/18(日) 9:30～11:30	市民情報センター	小学生16人	無料	生涯学習課生涯学習係 63-3498 ※申込方法は「広報かぬま」でお知らせします。	2
パソコン入門	基本操作を中心に用語、構造、ネット検索などを学びパソコンを使えるように習得します	入門	【2日間講座】10/19、10/26（日・9:00～12:00）	まちなか交流プラザ	最大6人	3,000円	NPO法人かぬま市民活動サポーターズ（かぬま市民活動広場ふらっと内）60-2212	6
スマフォ入門	用語、LINE、写真、地域情報検索などスマフォを使えるように習得します	入門	【2日間講座】11/9、11/16（日・9:00～12:00）	まちなか交流プラザ	最大6人	3,000円		6
エクセル入門/基本～実践	初めにデータ入力/計算/グラフなどを学び、仕上げとして各種伝票の作成など実践を行います。	初級	【3日間講座】11/30、12/7、12/14（日・9:00～12:00）	まちなか交流プラザ	最大6人	6,000円		9
パワーポイント入門/基本～実践	文字入力、チラシ、アニメーションや動画の作成などを習得します	初級	【3日間講座】1/11、1/18、1/25（日・9:00～12:00）	まちなか交流プラザ	最大6人	6,000円		9
エクセル互換の無料アプリ入門～実践	エクセル互換の無料ツールのスプレッドシートやLibreOfficeを活かそう	初級	【2日間講座】2/1、2/8（日・9:00～12:00）	まちなか交流プラザ	最大6人	3,000円		6
Scratch	ゲームづくりを通じてプログラミング思考を身に付けよう	初級	【1日講座】2/8(日)（13:00～17:00）	まちなか交流プラザ	最大6人 小学3年～6年生	2,000円		4
Python入門	習得人気一位のPython言語でプログラム作成を学ぼう	初級	【2日間講座】2/15、2/22（日・9:00～12:00）	まちなか交流プラザ	最大4人 中学1年～高校3年	3,000円		6
224 CAD講座（AutoCAD）5	機械製図を学びながら、AutoCADで図面を描いてみよう！ 講師：長谷川貴志	入門	11/1～11/15（土・全3回）9:00～12:00	市民情報センター	一般10人 13歳～	4,500円 教材費500円	かぬまマイ・カレッジ 63-8360	9
225 CAD講座（AutoCAD）6	機械製図を学びながら、AutoCADで図面を描いてみよう！ 講師：長谷川貴志	入門	12/13～12/27（土・全3回）9:00～12:00	市民情報センター	一般10人 13歳～	4,500円 教材費500円		9
226 CAD講座（AutoCAD）7	機械製図を学びながら、AutoCADで図面を描いてみよう！ 講師：長谷川貴志	入門	1/10～1/31（土・全3回）9:00～12:00	市民情報センター	一般10人 13歳～	4,500円 教材費500円		9
227 CAD講座（AutoCAD）8	機械製図を学びながら、AutoCADで図面を描いてみよう！ 講師：長谷川貴志	入門	2/14～2/28（土・全3回）9:00～12:00	市民情報センター	一般10人 13歳～	4,500円 教材費500円		9

☆お問い合わせ先別さくいん☆

西大芦コミュニティセンター ☎63-8316
紅葉ウォーク…… 4
こんにゃく作り教室…… 7

加蘇コミュニティセンター ☎62-3569
ハイキング教室…… 4
フラワーアレンジメント教室…… 7

菊沢コミュニティセンター ☎62-7619
鹿沼栗野合併20周年記念ときめく菊沢ふれあい祭り… 12
鹿沼栗野合併20周年記念菊沢きずなプロジェクト避難所体験「コミキャン」… 15

協働のまちづくり課市民協働係 ☎63-2241
多文化共生講座…… 13

人権・男女共同参画課人権推進係 ☎63-8351
（仮称）ときめき鹿沼2025～人権・男女共同参画のつどい～ … 4

高齢福祉課地域包括支援センター ☎63-2175
認知症サポーター養成講座…… 4
脳力アップ教室（認知症予防教室）…… 4
元気アップ教室（介護予防教室）…… 4

障がい福祉課 ☎63-2127
手話を体験…… 4

観光交流課観光振興係 ☎63-2188
鹿沼秋まつり…… 12

観光交流課施設係 ☎63-2303
横根高原自然観察会（秋）…… 14

生涯学習課生涯学習係 ☎63-3498
かぬま学びフェスティバル…… 12
ウィークエンド体験⑥英語…… 7
ウィークエンド体験⑦ダンス…… 4
ウィークエンド体験⑧テレビ朝日出前講座… 7
ウィークエンド体験⑨プログラミング… 16
ウィークエンド体験⑩お菓子作り…… 8
地域デビュー講座…… 12
親子体験学習“行事編”茶道…… 8
親子体験学習“行事編”クリスマス寄せ植え… 8
親子体験学習“運動編”ピラティス…… 4
親子体験学習“防災編”防災教室…… 8
親子体験学習“行事編”カレンダー作り… 8
趣味発見！愉しむ充実時間♪…… 8

農政課農政係 ☎63-2191
手づくりこんにゃく教室…… 8

文化課文化振興係 ☎65-6741
千葉省三記念館おはなし会…… 8

文化課文化財係 ☎62-1172
鹿沼の歴史や文化について学ぼう(出前講座)… 8

自然体験交流センター ☎64-8760
第２回森の教室(アウトドアを楽しもう)…14
第３回森の教室(ドキドキ☆お別れ宿泊)…14
初めての蕎麦打ち！……14
第１回窯焼きピッツァに挑戦……14
第２回窯焼きピッツァに挑戦……14
ちびっこキャンプ……14

図書館本館 ☎64-9523
幡大介講演会(文学講座)…… 8
第100回図書館寄席…… 8

図書館粟野館 ☎85-2259
第99回図書館寄席 …… 8

川上澄生美術館 ☎62-8272
館長と楽しむ作品鑑賞会…… 8
美術入門講座…… 8

消防本部警防救急課救急推進係 ☎63-1146
応急手当講習会(2時間講習コース)12月 … 4
応急手当講習会(2時間講習コース)3月 … 4

国際交流協会 ☎60-5931
ビビロ先生の英会話(10～12月･水) …13
ビビロ先生の英会話(1月～･水) ……13
フェルナンド先生の英会話(10月～･火)…13
フェルナンド先生の英会話(11月～･火)…13
フェルナンド先生の英会話(1～2月･火)…13
フェルナンド先生の英会話(2～3月･火)…13
ベティ先生のスペイン語教室(10～12月･水)…13
ベティ先生のスペイン語教室(1月～･水)…13
ドイツ語初級……13
ドイツ語入門……13
世界の料理教室(ブラジル)11月 ……13
世界の料理教室(ブラジル)12月 ……13
世界の料理教室(ベトナム)……13
地球まるかじりセミナー……13
国際理解講座……13
日本語ボランティア養成講座……13
ドイツ文化とドイツの暮らし……13
かぬまワールドフェルティバル～世界の人たちとハロウィンを楽しもう!～ …13
プチワールドマーケット……13
そばちょこ日本語教室(あなたのそばにちょこっと日本語)…13
zoomまるごと日本語教室 ……14

かぬまケーブルテレビホール(市民文化センター) ☎65-5581
プラネタリウム一般投映「星の収穫」……14
プラネタリウム一般投映「HAYABUSA2」…14
ほしぞらのさんぽ10月『秋の月をみよう』…14
ほしぞらのさんぽ11月『輪の消失した土星をみよう』…14
ほしぞらのさんぽ12月『ふたご座流星群をみよう』…14
ほしぞらのさんぽ1月『冬の星雲･星団を探そう』…14
ほしぞらのさんぽ2月『冬の星座を探そう』…15
ほしぞらのさんぽ3月『早春の月をみよう』…15
星空アニメ映画会「ちびまる子ちゃんまるちゃん社会見学に行く」他 …15
星空アニメ映画会「ドナルドダックと貯金箱」他 …15
星空アニメ映画会「ミッキーマウスのキャンピングカー」他 …15
カノープスと東京タワー･東京スカイツリーをみよう …15
オカリナ教室…… 8

TKCいちごアリーナ(鹿沼総合体育館) ☎72-1300
エアロビクス初級(火･昼) …… 4
シェイプエアロ(火･夜) …… 4
エアロビクス初級(水･昼) …… 4
エアロビクス初級(水･夜) …… 4
ダンス！ダンス！(エアロビクス)(水･夜) … 5
エアロビクス初級(木･昼) …… 5
エアロビクス初級(木･夜) …… 5
エアロビクス初級(金･昼) …… 5
エアロビクス初級(金･夜) …… 5
エアロビクス初級(土･夜) …… 5
ヨガ(火･昼) …… 5
マットサイエンス(水･昼) …… 5
ピラティス(水･昼) …… 5
ヨガ＆骨盤エクササイズ(木･昼) …… 5
ヨガ(金･昼) …… 5
コアトレ(土･夜) …… 5
早朝太極拳…… 5
太極拳(初級)(水･昼) …… 5
太極拳(簡化24式)(水･昼) …… 5
バドミントン…… 5
テニス(硬式)…… 5
ポールでウォーク(月末日曜)…… 5
ポールでウォーク(第3金曜) …… 5
東部台健康ふれあいスポーツクラブからだメンテナンス運動教室 … 5
東部台健康ふれあいスポーツクラブヨガ教室 … 5
南摩太極拳教室…… 5
いちごくらぶ(ヨガ)…… 6

生子の里スポーツクラブスマイル ☎090-5505-1615
太極拳…… 6
３B体操 …… 6
ヨガ…… 6
中高年健康体操…… 6
自力整体…… 6
スポーツ吹矢…… 6
空手道…… 6

観光協会(屋台のまち中央公園内) ☎60-6070
もみじまつり……12
もみじまつり　お茶会……12
もみじまつり　むかしかたり……12
おひな様めぐり……12
おひな様めぐり　お茶会……12
おひな様めぐり　むかしかたり……12
おひな様めぐり　お茶会……12
おひな様めぐり　むかしかたり……12

上都賀教育事務所ふれあい学習課 ☎62-7167
上都賀地区ふれあい学習ネットワーク…15

花木センター総務課 ☎76-2310
ハロウィンのアレンジメント…… 8
苔玉教室…… 8
秋のリースギャザリングフラワー…… 8
山野草教室…… 8
手のり盆栽教室…… 8
ハンギング教室…… 8
秋のフォトフレーム作り…… 8
あなた色のお花のコラージュ作りとお花のコラージュ缶バッチ作り … 9
アロマバスソルト作り …… 9
山野草教室…… 9
秋のギャザリングフラワー体験…… 9
モダン盆栽教室…… 9
X'masスペシャルリース …… 9
お正月のプランツギャザリング…… 9
芽出し球根のプランツギャザリング…… 9
春のまんまるウォールバスケット…… 9
飾れるギャザリングミニブーケ…… 9
山野草教室…… 9
春のふわふわミモザリース…… 9

NPO法人ぶうめらん ☎65-6677
エコ教室(山葡萄ストラップ)……15
エコ教室(ミニ門松)……15
エコ教室(メガネケース)……15
エコ教室(ゾウリストラップ)……15

KLV協会 ☎63-8360
KLV養成講座(第4回) …… 4

かぬま市民活動広場ふらっと ☎60-2212
パソコン入門……16
スマフォ入門……16
エクセル入門/基本～実践 ……16
パワーポイント入門/基本～実践 ……16
エクセル互換の無料アプリ入門～実践…16
Scratch……16
Python入門 ……16

史談会 福田 ☎080-6575-5628 日下田 ☎64-2643
鹿沼宿のふるさとめぐり(福田)……12
史跡見学会(日下田)……12

かぬまマイ・カレッジ ☎63-8360
122 らくらく健康体操…… 6
123 シニアのゆっくり音楽体操…… 6
124 バレトン…… 6
125 カントリーラインダンス…… 6
126 はじめようヨガでストレッチ…… 6
127 中高年の筋力アップ…… 6
128 はじめてのフラメンコ…… 6
129 やさしいフラメンコ…… 6
130 楽しく踊ろうフラメンコ…… 6
131 スポーツウェルネス吹矢教室…… 6
132 リズム体操で認知症予防…… 6
133 美腹トレーニング…… 6
134 Tomoyoga＊キレイヨガ …… 6
135 Tomoyoga＊体メンテ …… 6
136 週末のストレッチヨガ…… 7
137 社交ダンス タンゴ&ジルバ…… 7
138 ゆったり 健やか 太極拳…… 7
139 ３B体操(健康体操)…… 7
140 少人数･婦人科系いやしヨガ …… 7
141 いきいき自力整体 (昼)…… 7
142 いきいき自力整体 (夜)…… 7
143 Tomoyoga＊若返りヨガ …… 7
144 ピラティス…… 7
145 ３B体操で健康に…… 7
146 健康ダンス…… 7
147 やさしいよさこい…… 7
148 音楽で認知症予防…… 7
149 社交ダンスチャチャチャ&ブルース… 7
150 前楽結びでお出掛けしましょ…… 9
151 変わり結びに挑戦しましょう…… 9
152 今年の習い事･出会い･きもの…… 9
153 手結びお太鼓から変化結びに挑戦 9
154 卒業式入学式はお着物で…… 9
155 草木染…… 9
156 しあわせのリボン刺しゅう(火)… 9
228 古伊万里の魅力紹介…… 9
158 パッチワークしましょ秋！…… 9
159 折り紙…… 9
160 切り絵を楽しむ 1 ……10
161 切り絵を楽しむ 2 ……10
162 脳トレ！レースドールを作る……10
163 昔ながらの手織 ……10
164 親子フォトスタジオ……10
165 アロマコラージュ(水)……10
166 アロマコラージュ(木)……10
167 アロマアート……10
168 アロマクラフト……10
169 やさしい和菓子づくり……10
170 美と健康！簡単腸活料理教室……10
171 パンを焼いてみませんか！……10
172 男性限定奥深きスパイスの世界へ …10
173 ようこそ奥深きスパイスの世界へ 1 …10
174 ようこそ奥深きスパイスの世界へ 2 …10
175 茶の湯裏千家へのおさそい……10
176 表千家･子供茶道教室 ……10
177 花一会(ハナイチエ)12か月の花アレンジ …10
178 秋から始めるガーデニング……10
179 ヨーロピアン フラワーデザイン…10
180 プリザーブドフラワーアレンジ…10
181 X'ｍａｓからお正月の飾り ……10
182 絵画入門 ……11
183 筆文字いいね……11
184 楽しく学ぼう「遊び文字」……11
185 始めてみようボイストレーニング …11
186 はじめてのミュージカル♪……11
187 らくらくピアノで楽しく脳活 A…11
188 指1本から始める脳トレピアノR…11
189 らくらくピアノで楽しく脳活 B…11
190 ひよこさんのピアノ教室♪……11
191 ＊楽しく＊脳トレピアノ(水)……11
192 ＊楽しく＊脳トレピアノ(火)……11
193 はじめてのピアノチャレンジ(秋) …11
194 楽しくオカリナ……11
195 楽しい大人の鍵盤ハーモニカ……11
196 中高年のための楽しいおこと……11
197 ギター教室入門(土)……11
198 ギター教室(土)……11
199 ギター教室入門(月)……11
200 ギター教室(月)……11
201 エンジョイウクレレ……11
202 ハープを奏でよう……11
203 はじめてのウクレレ……11
204 アロハウクレレ……12
205 良いとこ取り「源氏物語」……12
206 「竹取物語」を楽しむ……12
207 やさしい短歌……12
208 エンジョイ川柳ー川柳を楽しもう…12
209 らくらく俳句講座……12
210 みんなで楽しく英会話 1 ……14
211 キッズイングリッシュ･ミドル …14
212 キッズイングリッシュ･ジュニア …14
213 キッズイングリッシュ･シニア …14
214 みんなで楽しく英会話 2 ……14
215 ウルトラ初心者の英会話……14
216 うきうきわくわくリトミック……15
217 Ｌｅｔ's リトミック ……15
218 ベビー&ママヨガ+魔法の子育て1 …15
219 ベビー&ママヨガ+魔法の子育て2 …15
220 はじめまして！ベビーマッサージ …15
221 親子でハワイアンリトミック……15
222 はじめてのパチパチそろばん……15
223 こころの終活してみませんか……15
224 CAD講座(AutoCAD)5 ……16
225 CAD講座(AutoCAD)6 ……16
226 CAD講座(AutoCAD)7 ……16
227 CAD講座(AutoCAD)8 ……16

鹿沼でおにごっこ実行委員会 ☎090-5418-4632
スポーツおにごっこ出前講座…… 7

「朗読劇cry!cry!!cry!!!犬達の遺言」公演実行委員会 ☎070-1374-7097
朗読劇「cry!cry!!cry!!!犬達の遺言」…… 4

かぬまマイ・カレッジからのお知らせ

受講生募集!!

≪かぬまマイ･カレッジは、市民が創り☆市民が学ぶ☆市民の大学です≫

講座一覧の中で、「申込み･問合せ」先が「かぬまマイ･カレッジ」と記載されている講座の受講を希望される方は、次の要領でお申し込みください。

■ 申込方法 ■ ※受付は先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。

● **9月3日(水)から 郵便はがき で受け付けます。** **来館での受付はしません**

(受付時間：平日の午前10時～午後3時)

郵便番号、住所･氏名(ふりがな)･電話番号･講座番号(講座名の先頭にある番号)･講座名を明記し、下記申込先までお送りください。

※親子対象講座は、お子さんの氏名(ふりがな)、年齢、性別も必ずご記入ください。

● **9月11日(木)午前10時からは 電話･FAX･オンライン で受け付けます。**

電話･FAX 受付時間：平日の午前10時～午後3時

オンライン 受付期間：令和7年12月25日(木)午後12時まで(期間内は24時間受付)
右の二次元バーコードから申し込みフォームにアクセスし必要事項を入力してください。

※オンラインでの申込に関するお問い合わせは生涯学習課(☎63-3498)へ

申込フォーム

◆応募者が少ない場合、講座を中止することもあります。
また、会場･日程が変更になる場合もありますので予めご了承ください。

◆参加費の中には保険料も含まれています。

◆講座の開催や中止については、開講日の７日前までにお知らせします。

◆受講申込後にキャンセルする場合は、開講日7日前までに必ずご連絡ください。
また、開講3日前以後のキャンセルは違約金が発生しますのでご了承ください。

令和8年度 事業者募集!!

あなたの知識を活かして学びの輪を広げよう！あなたも講座を開きませんか？
かぬまマイ･カレッジでは、市民が企画し、市民が運営する講座を募集します！
年１回の募集ですので、この機会にご応募ください。

■ 開講期間 ■

令和8年4月下旬以降に開講し、令和9年2月末日までに終了する講座

■ 応募方法 ■

下記の日程で事業者説明会を実施しますので、予約なしで直接お越しください。
なお、**必ずご出席** のうえご応募ください。

10月1日(水) 会場：市民情報センター5階 マルチメディアホール
① 10:30～12:00 ／ ② 15:30～17:00 ／ ③ 19:00～20:30

①②③とも同じ内容です。いずれかの回にご出席ください。

申込問合せ先	**かぬまマイ･カレッジ事務局**(平日午前10時～午後3時) 〒322-0064　鹿沼市文化橋町1982-18　市民情報センター5階　団体情報室 **電話番号：(63)8360　FAX：(63)8361**

発　　行　鹿沼市教育委員会事務局　生涯学習課内
かぬま生涯学習大学事務局
発行年月日　令和7年8月25日
※本誌掲載の講座に関する問合せは、誌中に記載の各問合せ先へ。

次回は 2/25 発行です。