

令和8年度 10月～3月版

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～

まちへ広がれ！学びの輪

やさしいミニハープ



大人のはじめての絵画教室



ウィークエンド体験
「楽しいおやつの食べ方」



ギター教室入門



トラベル英会話

その他の
講座(一部)
の開催風景
も市HPで
紹介中！



●もくじ●

☆ myらいふ 1～2 ページ

☆ かぬま生涯学習大学講座一覧

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

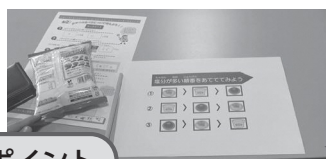
☆ さくいん 17～18 ページ

☆ その他の生涯学習情報 裏表紙

①ウィークエンド体験(第1回)「楽しいおやつの食べ方」(生涯学習課)

楽しく発見!おやつの秘密

カルビー株式会社による食育講座が開催され、小学3～6年生20名が参加しました。講座が始まると、キャラクターやお菓子の名前に子どもたちの目は輝き、会場は元気いっぱい。



高野純江先生のもと、適切なおやつの量、パッケージの見方や、野菜のどの部分を食べているのか?などをクイズで楽しく学びました。



ポイント

- ★おやつの量を決めよう! おやつのめやすは200kcal
- ★時間をまもろう! おやつは、ごはんの約2時間前までに
- おやつの役割
 - ①体の栄養(ごはんできれいな部分)
 - ②心の栄養(楽しみ・うまみ)

「親に楽しそうだよと言われて参加した」「ゲームが楽しかった」という声も多く、最後のお菓子のおみやげに笑顔が広がりました。おやつの量や時間、役割を考えながら食べる大切さを学ぶ講座となりました。

②ギター教室入門(月)(かぬまマイ・カレッジ)

～楽しみながら基礎を学ぶ～

市民情報センターで行われた「ギター教室入門」を取材しました。この講座は全10回シリーズで今回は2回目。講師は野口理先生。参加者は8名でした。

野口理先生

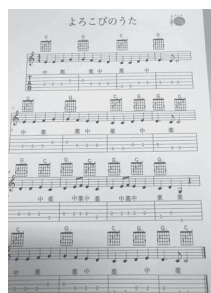


まず最初にドレミファソラシドの音階とコードの練習を行い、その後、順番に弾いていきました。先生は「コードを覚えると、その組み合わせでいろいろな曲が弾けます」と話し、実際に演奏を披露し、心地よい音色が響きわたりました。

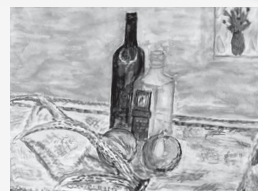
参加者は真剣に練習に取り組み、うまく弾けた時はとてもうれしそうでした。和やかな雰囲気の中ギターを楽しむ様子が印象的でした。

受講のきっかけを尋ねたところ「家に長い間使っていないギターがあるので、この機会に弾けるようになりたい」と話してくれました。

初心者でも楽しみながら学べる講座で、今後の上達が楽しみです。



先生オリジナルの譜面



③大人のはじめての絵画教室(かぬまケーブルテレビホール)

大人のはじめての絵画教室

講座名に惹かれ取材を申し込みました。鹿沼市美術協会の会長を務める渡辺ふくさんと同協会の鈴木和成さんが迎えてくれました。

会場には流木や花、果物などの絵のモチーフとなるさまざまなオブジェが置かれていて、受講生が描きたいものを選びます。真っ白いキャンバスに鉛筆を使ってデッサン開始。先生方は、受講生に寄り添い、立体感を生み出すための影の付け方などを熱心に指導されていました。(つづく)



(ノつづき) 受講生は「仕事を引退したので趣味の世界を広げたい」「忙しい日々の生活から離れて別世界にいるよう。集中できる時間が心地良い。自分の時間が楽しめた」と満足そう。

講師の渡辺さんは、絵画の魅力について「何も描かれていない真っ白いキャンバスの前に立った時のわくわく感。そして仕上がった時の喜びです」と語っていました。

キャンバスを見つめる受講生の真剣なまなざしは、学ぶことのすばらしさを物語っていました。取材は初回に行いましたが、4回目となる最終日には力作が勢揃いしていることでしょう。

④やさしいミニハープ(かぬまマイ・カレッジ)

♪天使の豎琴♪

三角形のフレームに張られた弦を、両手の指で弾いて音を出す撥弦(はつげん)楽器のハープ。

今回は、膝の上に乗るミニハープ特有のキラキラとした優しい響きを手軽に楽しむことができる講座です。講師は、鈴木薫利(かおり)さん。初めに、『いつも何度でも』『浜辺の歌』を弾いてくださいました。次に前回のおさらいとして3人の受講生と共に『チューリップ』を練習。

鈴木薫利先生



15本の弦のうち「ド」の音は赤色の弦、「ファ」の音は青色の弦と初心者にもわかりやすかつ弾きやすくなっています。本日の練習曲は『海』。一人ひとりに優しく丁寧に指導されていました。受講生は「何かやってみようと思った時、珍しいミニハープを選んだ」「念願のハープが弾けて良かった」と、笑顔で話してくれました。天使の音色に癒され、心豊かになる時間でした。

⑤トラベル英会話(かぬまマイ・カレッジ)

“What did you do...?”

今回取材したのは「トラベル英会話」の3回目です。受講生は7名でした。講師は明るく親しみやすい荒川シージー先生。「人と人をつなげるのが好き」という先生の思いから、10年前より色々な所で講座を続けています。

荒川シージー先生



この日のテーマの一つは、“What did you do during Golden Week?”(ゴールデンウィーク中、何をしていましたか?)。受講生はそれぞれの思い出を英語で話し、教室には笑顔があふれていました。言葉につまった時には、先生が優しくサポートし、和やかな雰囲気の中で会話が進みました。

まなば
ニャー



「昼間に学べる英会話講座がなかなかないので、助かってます。仲間と一緒に学べるのも魅力です」と話す受講生もいました。

英会話を学ぶだけでなく、人とのつながりも感じられる温かな講座でした。

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

かぬま生涯学習大学講座一覧



ここに掲載されている情報は、**令和8年7月28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・団体が発行するチラシやHP などをご覧ください。各申込・問合せ先でご確認ください。

●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、イベントなどを任意のコース別に掲載しています。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。

●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
ときめき鹿沼2026 ～人権・男女共同参画のつどい～	人権・男女共同参画に関するミニフェスティバル	—	12/5(土)	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	—
若者の生きづらさについて ～発達障がいテーマ～	臨床心理士が、発達障がいについて講演をおこないます。	—	10/28(水) 14:00～16:00	栗野コミュニティセンター	どなたでも 20人	無料		—
親子間のコミュニケーション ～ひきこもりテーマ～	ひきこもりの子を持つ経験のある親の講演です。	—	11/18(水) 14:00～16:00	北押原コミュニティセンター	どなたでも 20人	無料	あかりテラス(社協) 65-5381	—
ひきこもっている人から見える世界に触れてみよう	ひきこもり体験者による講演です。	—	12/16(水) 14:00～16:00	菊沢コミュニティセンター	どなたでも 20人	無料		—
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。	—	11/25(水) 13:30～15:30	北犬飼コミュニティセンター	一般 35人	無料	鹿沼東地域包括支援センター 74-7801	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
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。	—	10/14～11/18 (水・全6回) 13:30～15:00	市民情報 センター	65歳以上 25人	無料	高齡福祉課 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。	—	1/26～2/16 (火・全4回) 13:30～15:30	東大芦コミュ ニティセン ター	65歳以上 25人	無料	障がい 福祉課 63-2127	8
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	11/13(金) 10:00～11:30	市民情報 センター	一般 15人	無料	社会福祉 協議会 65-5191	2
朗読ボランティア 養成講座	朗読の基礎を学び、ボラン ティア活動を目指す方向け の講座です。	入門	10/30・11/6 (金・全2回) 10:00～12:00	図書館 本館	20人	無料		4

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)	読み聞かせの選書	—	12/1(火) 10:00～12:00	図書館 粟野館	どなたでも	無料	KLV 協会 63-8360 (月・水・金 10:00～12:10)	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
口腔と全身の 健康について	獨協医科大学医学部の川又 均教授による講演を行います	—	12/6(日) 14:30～16:40	かぬまケー ブルテレビホ ール(市民文化 センター)	どなたでも 100人	無料	健康課 63-8312	—
ウィークエンド体験 (第6回)	楽しく身体を動かそう！ DANCE 体験 (ダンス)	入門	11/14(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
趣味発見！ 充実時間を愉しもう♪ 「ピラティス」	「ピラティス」で身体全体 のバランスを整えて、体力 低下や姿勢の崩れの改善	入門	12/20(日) 10:00～12:00	市民情報 センター	一般 20人	無料		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	①12月中旬 9:00～11:00 ②3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 各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	—
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		—
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 19:45～20:45	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・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 (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 19:45～20:45	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		—

●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
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	TKCいちごアリーナ (鹿沼総合体育館) 72-1300	—
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	当日開催場所受付 TKCいちごアリーナ (鹿沼総合体育館) 72-1300	—
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 7:00～7:45	文化活動交流館芝生広場 ※雨天中止	16歳以上 定員なし	100円		—
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 10:00～11:30	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	—
太極拳(初級) (金・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 10:00～11:00	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	毎週火曜日 10:00～11:30	TKC いちごアリーナ	16歳以上 定員16人	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人	1回 400円		—
ポールでウォーク (出会いの森)	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 (他ボール レンタル料 100円)	ボール貸出 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 (文化活動交流館)	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 (他ボール 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		—
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		—
太極拳	呼吸に合わせて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 090-5505-1615 高山	—
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	自由	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	自由	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	自由	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	自由	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	自由	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
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	生子の里スポーツ クラブスマイル 090-5505-1615 高山	—
らくらくヨガ講座	無理のない動きで心身を整えます。	初級	10～2月 第1・3水曜 (全10回) 10:00～11:30	高齢者福祉センター	60歳以上 15人	無料	高齢者福祉 センター 62-7691 ※「広報かぬま」 9月号でお知らせします。	20
ピラティス入門講座	体幹を鍛え、筋力を強化します。年齢・経験問わず参加できます。	初級	10月～2月 第1・3水曜 (全10回) 10:00～11:30	高齢者福祉センター	60歳以上 15人	無料		20
いきいき体操講座	体力アップの運動やストレッチを行います。	初級	10月～2月 第2・4火曜 (全9回) 10:00～11:30	高齢者福祉センター	60歳以上 20人	無料		18
141 はじめてのヨガで ストレッチ①	筋肉を意識しながらヨガの動きを行うことで筋力UPとリラクセス 講師：星野敦子	入門	10/1～2/4 (木・全13回) 10:00～11:00	市民情報センター	一般 (60～70代) 12人	7,725円 教材費 275円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	13
142 はじめてのヨガで ストレッチ②	筋肉を意識しながらヨガの動きを行うことで筋力UPとリラクセス 講師：星野敦子	入門	10/1～2/4 (木・全13回) 11:00～12:00	市民情報センター	一般 (60～70代) 12人	7,725円 教材費 275円		13
143 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スッキリ～！ 講師：なかむらしほみ	入門	10/2～2/26 (金・全15回) 10:00～11:30	市民情報センター	一般 17人	7,610円		30
144 笑顔で脳活リズム体操	膝が痛くても大丈夫！頭を使ってゆるりと動かすだけで筋力、血流UP 講師：佐藤弘子	入門	10/2～2/19 (金・全10回) 10:00～11:00	市民情報センター	高齢者 (60歳以上) 8人	6,400円 教材費 200円		10
145 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クセス 講師：星野敦子	入門	10/2～1/8 (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		24
146 社交ダンスで認知症 リスクは 76% 減少Ⅰ	認知症予防に役立つ社交ダンス理論に基づいた身体の動かし方 講師：世古宗弘一	入門	10/3～12/19 (土・全8回) 16:00～17:30	市民情報センター	一般 4人	14,100円 教材費 80円		16
147 社交ダンスで認知症 リスクは 76% 減少Ⅱ	認知症予防に役立つ社交ダンス理論に基づいた身体の動かし方 講師：世古宗弘一	入門	10/4～12/20 (日・全6回) 14:00～15:30	市民情報センター	一般 4人	10,800円 教材費 80円		12
148 いきいき自力整体（昼）	足腰やひざの痛み冷え性など不快な症状を自分で正しく快適に過ごす 講師：鈴木康子	入門	10/5～2/22 (月・全15回) 10:00～11:30	市民情報センター	一般 20人	11,000円		30
149 いきいき自力整体（夜）	足腰やひざの痛み冷え性など不快な症状を自分で正しく快適に過ごす 講師：鈴木康子	入門	10/5～2/22 (月・全15回) 19:00～20:30	市民情報センター	一般 20人	11,000円		30
150 Tomoyoga *若返りヨガ	股関節から整えて、年齢を超えて輝ける体づくりをお手伝いします 講師：川田知子	入門	10/5～2/8 (月・全10回) 13:00～14:30	市民情報センター	一般 10人	7,500円		20
151 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をつくります 講師：真下清美	初級	10/5～12/21 (月・全10回) 18:00～19:00	市民情報センター	一般 11人	6,600円		10
152 3B体操でリフレッシュ	運動が苦手でも大丈夫、笑顔で体をほぐしましょう 講師：岩崎順子	入門	10/6～2/16 (火・全16回) 10:00～11:30	市民情報センター	一般 12人	9,700円 教材費 3,900円		32
153 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	入門	10/7～12/9 (水・全10回) 10:00～11:30	菊沢コミュニティセンター	一般 (60～70代) 10人	7,500円 教材費 500円		20
154 シニアの音楽体操	童謡や昭和歌謡を歌ったり、動いたり椅子体操を中心に楽しく体操 講師：星野敦子	入門	10/7～1/13 (水・全13回) 13:00～14:00	市民情報センター	一般 (65～80歳) 12人	7,725円 教材費 275円		13
155 バレトン	筋トレ、バレエ、ヨガを組み合わせ楽しくシェイプUP 講師：真下清美	初級	10/7～12/9 (水・全10回) 18:00～19:00	市民情報センター	一般 11人	6,600円		10
156 Tomoyoga *若返りナイト	一日の疲れをほぐしてリセット！快適な明日を手に入れよう！ 講師：川田知子	入門	10/7～2/10 (水・全10回) 19:15～20:45	市民情報センター	一般 10人	7,500円		20
157 3B体操 (健康体操)	音楽に合わせて3つの用具を使い無理なく体力作りができる体操です	初級	10/8～2/25 (木・全10回) 10:00～11:30	東部台コミュニティセンター	一般 6人	7,900円 教材費 2,500円		20
158 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パを踊りましょう 講師：吉澤じゅりあん	入門	10/8～2/4 (木・全10回) 13:00～14:00	市民情報センター	一般 7人	10,000円		10

●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
159 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	10/8～2/4 (木・全10回) 14:00～15:00	市民情報センター	一般 7人	10,000円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	10
160 楽しく踊ろうフラメンコ	小物、コルドベス(帽子)、アパニコ(扇)を使って、踊りましょう 講師：吉澤じゅりあん	中級	10/8～2/4 (木・全10回) 15:00～16:00	市民情報センター	一般 7人	10,000円		10
161 ボーカルヨガ	懐かしの歌を歌って動けばストレスも吹き飛ばす笑顔で元気チャージ 講師：星野敦子	入門	10/13～2/2 (火・全10回) 13:00～14:00	市民情報センター	一般 11人	6,620円 教材費 380円		10
162 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て単独でステップを踏むダンスです 講師：大出鶴二	入門	10/14～2/24 (水・全10回) 18:30～20:00	市民情報センター	一般 10人	3,000円 教材費 1,000円		20
163 スポーツウェルネス 吹矢体験教室	腹式呼吸で精神力、集中力、気力向上し自律神経改善、健康力上昇 講師：黒川幸昭	入門	10/16～2/19 (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
164 あなたの健康おどり (初心者)	おどりは楽しい脳トレ まずはためにやってみよう! 講師：吉村 功	入門	10/21～11/18 (水・全5回) 10:00～12:00	市民情報センター	一般 高齢者 10人	2,200円		5
165 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	初級	12/15～2/16 (火・全9回) 17:00～18:00	市民情報センター	一般 5人	8,640円 教材費 80円		9
166 社交ダンスで認知症 リスクは 76% 減少Ⅲ	認知症予防に役立つ社交ダンス理論に基づいた身体の動かし方 講師：世古宗弘一	入門	1/9～2/27 (土・全7回) 16:00～17:30	市民情報センター	一般 4人	12,450円 教材費 80円		14
167 社交ダンスで認知症 リスクは 76% 減少Ⅳ	認知症予防に役立つ社交ダンス理論に基づいた身体の動かし方 講師：世古宗弘一	入門	1/10～2/21 (日・全6回) 14:00～15:30	市民情報センター	一般 4人	10,800円 教材費 80円		12
168 新常識! 認知症の本 当の原因	認知症になる様々な原因についてお伝えします 講師：相羽直美	初級	10/14～2/17 (水・全6回) 10:00～12:00	市民情報センター	一般 20人	3,480円		12
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。実践を体験しよう!	—	ご希望の日時	ご希望の場所	10～20人	無料 (傷害保険 は別途)	鹿沼でこ会 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	12/19(土)	西大芦コミュニティセンター	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7回)	好きな香り、型、飾りを選んでかわいいアロマサシェを作りましょう	入門	12/12(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
親子体験学習 「クリスマス寄せ植え 教室」	クリスマスの寄せ植えを親子で作りましょう!	入門	11/15(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 「親子で防災教室」	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	12/13(日) 10:00～12:00	消防本部 (上殿町)	小学生と 保護者 15組	実費		2
地域デビュー講座 (防災) ①	防災について学び地震や煙や大雨などを体験してみよう	入門	10/24(土) 9:00～12:15	栃木県 防災館	一般 20人	無料		3
地域デビュー講座 (防災) ②	災害時のペット同行避難&火災、地震、浸水をバーチャル体験 災害対策を「自分事」に	入門	11/29(日) 10:00～12:00	市民情報センター	一般 60人	無料		2
地域デビュー講座 (防災) ③	災害時の調理パッキング 防災食づくりを体験!	入門	12/19(土) 10:00～12:00	菊沢コミュニティセンター	一般 20人	実費		2
趣味発見! 充実時間を愉しもう♪ 「茶道体験」	「作法ってどうなの?」初めての方でも安心! 優しく学べる、初めての茶道体験	入門	1/24(日) 10:00～12:00	かぬまケーブルテレビホール(市民文化センター)和室	一般 16人	実費		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
文学講座	文教大学の大島丈志先生をお招きし、「宮沢賢治」をテーマに講演を行います。	—	1/30(土) 未定	図書館 本館	一般 50人	無料	図書館本館 64-9523	2
第103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	2月頃	図書館 本館	一般 80人	無料		1
柄澤齊展 特別イベント	作家柄澤齊氏本人による講演および実演	入門	10/3(土)	市民情報セン ター・マル チメディア ホール	どなたでも	無料	川上澄生 美術館 62-8272	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	11/15(日) 14:00~14:30	川上澄生 美術館	どなたでも	入館料 実費		1
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：大嶋芳美	初級	10/19~12/21 (月・全8回) 14:00~15:30	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	9/21(月・祝) 10時から受付開始 かぬまケーブルテレビホ ール(市民文化センター) 65-5581	—
大人のはじめての 絵画教室	大人を対象とした絵画初心 者のための教室です。 講師：鹿沼市美術協会	入門	11/13~12/4 (金・全4回) 9:30~11:30	かぬまケーブルテ レビホール(市民文 化センター) 中会議室	一般 10人	1コース 2,000円	10/12(月・祝) 10時から受付開始 かぬまケーブルテレビホ ール(市民文化センター) 65-5581	—
たのしい 折り紙講座	みんなで楽しみながら作品 作り！	初級	10月~2月 第2・4木曜 (全9回) 10:00~11:30	高齢者福祉 センター	60歳以上 15人	無料	高 齢 者 福 祉 セ ン タ ー 62-7691 ※「広報かぬま」9月 号でお知らせします。	18
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	10/7(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	10/10(土) 10:00~	花木 センター	10人	2,000円		1
山野草教室	セキヤノアキチョウジと リュウノウギクの育て方	入門	10/17(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せ ませんか？初めての方にオス スメです！	入門	①10/25(日) ②11/8(日) ③11/22(日) 各10:00~	花木 センター	各24人	2,000円		各2
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 うに組み合わせるリース型に植 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	10/28(水) 10:00~12:00	花木 センター	8人	7,700円		2
素焼き鉢を つくろう	陶土を使ってオリジナルの素 焼き鉢を作りましょう。作品は 焼成後お渡しとなりますので、 当日の持ち帰りはできません。	入門	11/3(火) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00	花木 センター	各10人	1,500円		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	11/3(火) 10:00~	花木 センター	20人	3,500円 容器代別		2
手作り味噌つくり 教室	味噌つくりの講習から、手作 り味噌つくりの体験(容器 1.5kg 持参してください。)	初級	11/7(土) 10:00~	花木 センター	10人	2,000円		1
アロマの香りの 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	11/7(土) 10:00~ 随時	花木 センター	先着 20人	700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 うに組み合わせる植え込みアレン ジメントのような寄せ植えで す。※20cm以下の器をご持参 ください。	入門	11/18(水) 10:00~12:00	花木 センター	8人	5,500円		2
山野草教室	日本サクラソウとクルマバ ソウの育て方	入門	11/21(土) 10:00~	花木 センター	10人	1,500円		1
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(日) 10:00~	花木 センター	10人	2,000円		1
Xmas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	11/28(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る植 え込みアレンジメントのよう な寄せ植えです。※25cm 以下の器持参	入門	12/16(水) 10:00~12:00	花木 センター	8人	7,700円		2
手作り味噌つくり 教室	味噌つくりの講習から、手作 り味噌つくりの体験(容器 1.5kg 持参してください。)	初級	2/7(日) 10:00~	花木 センター	10人	2,000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
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	2/17(水) 10:00～12:00	花木センター	8人	4,500円	花木センター 総 務 課 76-2310	2
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？初めてのの方にオススメです！	入門	①2/28(日) ②3/28(日) 各10:00～	花木センター	各24人	2,000円		各2
春のふわふわミモザスワック	今年も挑戦！ミモザをふんだんに使ったナチュラルなスワックを作ります	入門	3/6(土) 10:00～12:00	花木センター	8人	3,300円		2
山野草教室	イカリソウとホトトギスの育て方	入門	3/20(土) 10:00～	花木センター	10人	1,500円		1
169 ひとりで着物を着てみたい！	着物の着方からお太鼓結びを1人で結べる様に基本から学びます 講師：高田キク	入門	10/17～11/14 (土・全5回) 13:30～15:30	講師宅 (楡木町)	女性 5人	6,600円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	10
170 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：秋澤弘子	初級	11/14～12/19 (土・全5回) 13:30～15:30	講師宅 (東町)	一般 5人	6,600円		10
171 卒業式入学式はお着物で	お祝いの門出をお着物で祝福しましょう 講師：秋澤弘子	初級	1/16～2/13 (土・全5回) 13:30～15:30	講師宅 (東町)	一般 5人	6,600円		10
172 しあわせのリボン刺しゅう(日)	クリスマスの飾りとドアプレートを作ります 講師：平山久子	初級	10/4～2/21 (日・全5回) 14:00～16:00	市民情報センター	女性 (中学生以上) 5人	9,500円 教材費 5,000円		10
173 しあわせのリボン刺しゅう(火)	クリスマスの飾りとドアプレートを作ります 講師：平山久子	初級	10/6～2/16 (火・全5回) 19:00～21:00	市民情報センター	女性 (中学生以上) 5人	9,500円 教材費 5,000円		10
174 パッチワークしましょR8 秋！	秋冬の素材を使った軽いバッグをパッチワークで！ 講師：篠原佳津江	入門	10/8～11/12 (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
175 折り紙	折り紙の基本を習得して暮しの中で作品を作り楽しむ 講師：寺崎恵美子	初級	10/8～12/17 (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
176 籐(ラタン)編み教室	オリジナルベースを使った、かごバッグ・小物を作ります 講師：大塚もとみ	初級	10/23～12/25 (金・全3回) 19:00～21:00	市民情報センター	一般 5人	6,060円 教材費 15,000円		6
177 草木染	絹・ウール・木綿・手持ちの染めたい物に染める 講師：中條美代子	初級	10/28～11/25 (水・全4回) 10:00～12:00	市民情報センター	一般 8人	5,100円 教材費 1,000円		8
178 キャンドルづくり	クリスマス期間を彩る蝋燭を楽しくつくりませんか 講師：武藤小百合	入門	11/17～12/1 (火・全2回) 14:00～16:00	講師宅 (銀座)	一般 5人	3,500円 教材費 2,000円		4
179 アロマコラージュ(水・夜)	天然の香りで香水を創り、切り貼りアートで非日常のひとときを 講師：森澤佳代子	入門	10/28～11/25 (水・全2回) 19:00～21:00	市民情報センター	一般 6人	2,900円 教材費 2,600円		4
180 アロマコラージュ(木・昼)	天然の香りで香水を創り、切り貼りアートで非日常のひとときを 講師：森澤佳代子	入門	10/29～11/26 (木・全2回) 13:00～15:00	市民情報センター	一般 6人	2,900円 教材費 2,600円		4
181 香りのアトリエ	香りとアートを楽しむ私時間コラージュミニ体験とサシェ作り 講師：森澤佳代子	入門	11/4～12/2 (水・全2回) 10:00～11:30	東部台コミュニティセンター	一般 6人	2,450円 教材費 1,500円		4
182 推しの香りをまとう時間	「推し」「好き」を形に私だけの推し香水と推し色クラフト作り 講師：森澤佳代子	入門	11/11～12/9 (水・全2回) 19:00～21:00	文化活動交流館	一般 6人	2,900円 教材費 2,100円		4
183 アロマクラフト	アロマワックスサシェ、季節のインテリアをお好みの香りで手作り 講師：森澤佳代子	初級	11/12～12/3 (木・全2回) 13:30～15:30	文化活動交流館	一般 6人	2,900円 教材費 2,500円		4
184 やさしい和菓子づくり	市販の材料でお店で売ってない様な和菓子を作る勉強会です 講師：秋澤佳津子	入門	10/13～2/16 (火・全6回) 9:30～12:30	菊沢コミュニティセンター	一般 5人	16,380円 教材費 9,000円		18
185 美と健康！ 簡単腸活料理教室	基本の腸活伝授！簡単オープ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	10/25～11/29 (日・全2回) 10:30～13:30	講師宅 (坂田山)	女性 4人	6,150円 教材費 3,850円		6
186 おいしいパンを焼いてみませんか！	だれにでもおいしいパンを焼くことが出来る体験をしてみよう 講師：秋澤佳津子	入門	10/29～2/25 (木・全5回) 9:30～12:30	栗野コミュニティセンター	一般 5人	13,800円 教材費 7,500円		15

●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
254 アロマ＆ミネラル料理講座	アロマ＆ミネラルを使ったパーティー料理を一緒に作りましょう 講師：秋元紋華	入門	11/16～1/18 (月・全3回) 10:30～13:30	市民情報センター	一般 6人	2,100円 教材費 4,500円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	9
187 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 講師：岩崎有紀	初級	11/15～12/13 (日・全2回) 11:00～14:00	市民情報センター	一般 6人	5,200円 教材費 3,000円		6
188 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：岩崎有紀	初級	1/31～2/28 (日・全2回) 11:00～14:00	市民情報センター	一般 6人	5,200円 教材費 3,000円		6
189 秋から始めるガーデニング教室	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	10/27～12/22 (火・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
190 ヨーロッパアンティークデザイン	クリスマスリースやお正月花を制作しましょう 講師：城野隆子	入門	11/8～1/17 (日・全3回) 13:00～15:00	市民情報センター	一般 5人	6,060円 教材費 6,900円		6
191 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でアレンジメントをつくりましょう 講師：松本浩美	初級	11/21～1/16 (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
192 筆ペンで楽しもう	まず自分宛に手紙書きしましょう 講師：青木栄子	入門	10/13～12/8 (火・全8回) 10:00～11:30	講師宅 (中田町)	一般 5人	8,000円 教材費 500円		16
193 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	10/31～2/27 (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
194 茶の湯裏千家へのおさそい 1	初歩からしっかり勉強して、薄茶手前の稽古をします 講師：秋澤佳津子	入門	10/3～2/27 (土・全11回) 19:00～21:00	講師宅 (加園)	一般 5人	18,500円 教材費 7,700円		22
195 茶の湯裏千家へのおさそい 2	初歩からしっかり勉強して、薄茶手前の稽古をします 講師：秋澤佳津子	入門	10/7～2/24 (水・全11回) 19:00～21:00	講師宅 (加園)	一般 5人	18,500円 教材費 7,700円		22
196 心を通わす一服のお茶	一時間かけてお客様の心をほぐし日本の伝統文化にふれてみましょう 講師：秋澤弘子	初級	10/17～11/7 (土・全4回) 13:30～15:30	講師宅 (東町)	一般 5人	5,300円 教材費 2,000円		8
197 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	11/15～11/29 (日・全3回) 14:00～16:00	講師宅 (仁神堂町)	子供 (小・中学生) 3人	5,900円 教材費 1,500円		6
198 茶事のおけいこへのおさそい	茶道の本来の姿を一汁三菜を通して理解してもらう（裏千家のみ） 講師：秋澤佳津子	入門	11/20～2/19 (金・全3回) 10:00～13:00	掬翠園	一般 5人	9,060円 教材費 16,500円		9
199 描画を楽しむ	デッサン、水彩、油彩等。好きな描法で好きな“もの”を描く 講師：大塚正美	入門	10/3～2/20 (土・全10回) 13:30～15:30	講師宅 (旭が丘)	一般 3人	14,200円		20
200 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	10/4～12/20 (日・全10回) 15:30～18:00	講師宅 (府中町)	一般 3人	9,800円		30
201 色えんぴつ・スケッチ	旅行の写真や好きな物をスケッチし色をつけミニ画集を作ろう 講師：大貫久子	入門	10/1～10/29 (木・全5回) 9:30～11:30	講師宅 (上久我)	一般 5人	6,900円 教材費 400円		10
202 切り絵を楽しむ 1	切り絵に年齢はありません切り絵を楽しみましょう 講師：福田 源	入門	10/7～10/28 (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 2,500円		8
203 切り絵を楽しむ 2	切り絵はじめての人歓迎です出来上がった作品に満足しますよ 講師：福田 源	入門	11/6～11/27 (金・全4回) 19:00～21:00	市民情報センター	一般 10人	2,000円 教材費 2,500円		8
204 切り絵を楽しむ 3	切り絵は手軽に出来ますよ飾ってみませんか 講師：福田 源	入門	12/2～12/23 (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 2,500円		8
205 レースドールを楽しむ	レースドールを飾りましょう！磁器焼成人形を作ります 講師：大貫陽子	入門	11/1～11/8 (日・全2回) 13:30～15:30	講師宅 (戸張町)	女性 5人	3,800円 教材費 3,500円		4
206 世界の音楽を聴く講座	アジア、アフリカ等世界のポピュラー音楽を聴いて楽しむ講座です 講師：福田純一	初級	10/31～2/27 (土・全5回) 13:30～15:30	市民情報センター	一般 10人	5,350円 教材費 100円		10
207 わらべうたで思いきり音楽あそび	友達と手を繋いだり沢山身体を使って歌って脳みそも使っちゃおう 講師：佐藤弘子	入門	10/3～1/16 (土・全2回) 10:00～11:30	市民情報センター	子供 (年少～小学生) 12人	2,100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
208 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	10/10～2/10 (任意・全4回) 1回1時間	講師宅 (東町)	一般 (3歳～シニア) 8人	9,100円 教材費 400円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	4
209 はじめての ミュージカル♪	ダンスと歌とおはなしと や さしく楽しくミュージカルし ようよ！ 講師：佐藤たかこ	入門	11/1～12/6 (日・全5回) 9:30～10:30	北押原コ ミュニティ センター	子供 (年長～小 学1年生) 5人	5,500円		5
210 らくらくピアノで 認知症予防	中高年から始めるらくらくピ アノ。気軽に楽しく脳活レッ スン。 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
211 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	10/2～11/13 (金・全3回) 11:00～12:00	市民情報 センター	一般 5人	3,600円 教材費 50円		3
212 ひよこさんのピアノ 教室♪	チャレンジ！子供のための個 別指導。メソッドで楽しくや る気もUP！ 講師：黒川千重子	入門	10/5～1/20 (任意・全5回) 1回30分	講師宅 (西茂呂)	子供 (3歳～小学生) 7人	5,700円 教材費 500円		5
213 たのしいピアノ♪	ひとりひとりに合わせたレッ スンで楽しくピアノをひきま しょう。 講師：金田初江	初級	10/10～12/31 (任意・全5回) 1回30分	講師宅 (上殿町)	女性・高齢者 子供 3歳～	6,800円		5
214 リカレント(学び直し) ピアノ♪	保育などの教育現場で、ピ アノの不安と一緒に解消しま しょう。 講師：金田初江	初級	10/10～12/31 (任意・全5回) 1回30分	講師宅 (上殿町)	女性 5人	6,800円		5
215 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	10/15～2/15 (任意・全4回) 1回30分	講師宅 (東町)	一般・子供 (3歳～70代) 7人	6,900円 教材費 600円		4
216 らくらくピアノで 楽しく脳活	中高年から始めるらくらくピ アノ。集いながら気軽に脳活 レッスン 講師：伊藤小百合	入門	11/2～12/21 (月・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
217 ギター教室入門(土)	楽器経験ゼロからスタート。 かんたんな曲からあこがれの 曲まで 講師：野口 理	入門	10/3～2/20 (土・全10回) 19:00～20:00	市民情報 センター	一般 5人	9,500円 教材費 500円		10
218 ギター教室(土)	大好きな曲をギターと歌で楽 しむ。音楽好きあつまれ！ 講師：野口 理	初級	10/3～2/20 (土・全10回) 20:00～21:00	市民情報 センター	一般 5人	9,500円		10
219 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	10/7～12/2 (水・全5回) 13:30～14:30	市民情報 センター	一般 5人	5,500円 教材費 800円		5
220 ギター教室入門(月)	楽器経験ゼロからスタート。 かんたんな曲からあこがれの 曲まで 講師：野口 理	入門	10/5～2/15 (月・全10回) 19:00～20:00	市民情報 センター	一般 5人	9,500円 教材費 500円		10
221 ギター教室(月)	大好きな曲をギターと歌で 楽しむ。音楽好きあつまれ！ 講師：野口 理	初級	10/5～2/15 (月・全10回) 20:00～21:00	市民情報 センター	一般 5人	9,500円		10
222 エンジョイ ウクレレ	ウクレレの基礎を学び弾き語 りができるまでを学習します 講師：橋田利夫	初級	10/13～2/16 (火・全10回) 13:00～14:00	市民情報 センター	一般 (50歳以上) 10人	4,200円 教材費 800円		10
223 やさしい ミニハーブ	膝の上に乗るハーブを弾い てみましょう 講師：鈴木薫利	入門	11/10～12/1 (火・全3回) 13:30～14:30	市民情報 センター	一般 3人	4,900円 教材費50円 レンタル1回 500円		3
224 お琴を弾いてみま しょう	初心者も経験者も大歓迎 自 分のお爪を作ります イス式 です 講師：古澤佳世	入門	10/1～10/31 (任意・全3回) 1回1時間	講師宅 (上野町)	一般 2人	3,800円 教材費 3,800円		3
225 箏・体験講座	生田流箏曲 初心者も経験者 も個別レッスン 楽器がなく てもOK 講師：殿岡雅楽巴蓉	入門	1/12～2/26 (任意・全2回) 1回1時間	講師宅 (西沢町)	女性・子供 (10歳以上) 2人	2,800円		2
226 三味線・体験講座	中棹三味線(三弦)の音を出 てみましょう 楽器がなく てもOK 講師：殿岡雅楽巴蓉	入門	1/12～2/26 (任意・全2回) 1回1時間	講師宅 (西沢町)	女性 2人	2,800円		2
227 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	10/9～2/12 (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
228 良いところ取り「源氏 物語」	源氏物語の主な部分を読みま す。「紅葉賀」～「葵」巻ま で 講師：石島崇男	初級	10/13～2/9 (火・全5回) 10:00～12:00	市民情報 センター	一般 15人	5,300円 教材費 200円		10
229 宮沢賢治の童謡と詩 の会	作品、おもに童謡と詩を読ん で、賢治の生き方を探りま しょう 講師：石島崇男	初級	10/19～2/15 (月・全5回) 10:00～12:00	市民情報 センター	一般 20人	5,300円 教材費 200円		10

●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
230 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	10/22～2/25 (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	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	10
231 エンジョイ川柳	川柳と親しみその醍醐味を満喫し初級から中級・上級へ一歩ずつ。 講師：横山弘達	初級	10/27～2/16 (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 200円		10
232 「伊勢物語」の会	伊勢物語の主な章段を読みまず最初から二、三段ずつ 講師：石島崇男	初級	10/30～2/5 (金・全5回) 10:00～12:00	市民情報センター	一般 15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。	—	10/10(土)～ 10/11(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	—
菊沢きずなプロジェクト 防災体験大作戦第10章	体験型の防災フェスです。楽しく体験しながら防災を学びましょう！	—	11/22(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	—
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	—	10/17(土) 10:00～15:00 10/18(日) 10:00～14:00	市民情報センター 他	どなたでも	無料 (有料体験などあり)	かぬま生涯学習大学事務局 63-3498	—
ふるさと鹿沼 体験講座 (3回シリーズ)	鹿沼の特産物を使って正月寄せ植え・蕎麦打ちお菓子作り	入門	12～2月 (全3回)	市民情報センター 他	一般 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。	各2 予定
「多文化を学ぼう！～地域でのコミュニケーション～」(前編)	地域の外国人とのコミュニケーション、交流のヒントを楽しく知ろう！	入門	11/25～12/23 (水・全5回) 19:00～20:30	まちなか交流プラザ	15人	協会会員 2,000円(別途年会費 1,000円)	市 国 際 交 流 協 会 60-5931	各2
「多文化を学ぼう！～地域でのコミュニケーション～」(後編)	地域の外国人とのコミュニケーション、交流のヒントを楽しく知ろう！	入門	1/13～2/10 (水・全10回) 19:00～20:30	まちなか交流プラザ	15人	協会会員 2,000円(別途年会費 1,000円)		各2
もみじまつり	掬翠園もみじのライトアップ	—	11/21(土)～ 29日(日) 17:00～20:00	屋台のまち中央公園	どなたでも	入園無料	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)	—	11/22(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 むかしかり	民話お話し会	—	11/22(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。	—	2/6(土)～ 3/3(水)	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)	—	①2/7(日) 10:00～15:00 ②2/28(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 むかしかり	民話お話し会	—	①2/7(日) 14:00～15:00 ②2/28(日) 14:00～15:00	銀座1丁目自治会館	どなたでも	無料	9/25(金) から史談会 080-6575-5628 福田	—
史跡めぐり	千手山の史跡を見学しよう	初級	11/1(日) 集合10:00	集合場所: 千手山公園 仁王門前	30人	無料		2

学びフェスティバル
10/17(土)・18(日)
 10:00-15:00 10:00-14:00
 市民情報センター、図書館本館、川上澄生美術館

学びと出会おう♡体験しよう♪

団体やグループのみなさんをつくる「学び」が集う2日間
 一部の実演ステージや展示ブースでは体験も実施！
 大人も子どもも、いっしょにおどったり楽器に触れてみたり
 作品づくりや新しい体験をしに来てね☆

かぬま生涯学習大学事務局(市生涯学習課) ☎0289-63-3498

●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 ～パパママカフェ～	みんなで一緒ににぎりやお味噌汁を作りながら交流を深めましょう。	—	11/15(日) 10:00～13:00	菊沢コミュニティセンター	30人 (在住外国人中心に)	無料	市民協働課 市民協働係 63-2241	—
フェルナンド先生の 英会話 10月～	楽しく、たくさん話そう!	—	10/27～12/1 (火・全5回) 19:00～20:30	市内	15人	協会会員 5,000円 非会員 7,000円	市 国 際 交 流 協 会 60-5931	各2
ビビロ先生の 英会話 10月～	楽しく話そう!インドの文化も知ることができます。	—	10/28～11/25 (水・全5回) 19:00～20:30	市内	15人	協会会員 5,000円 非会員 7,000円		各2
フェルナンド先生の 英会話 1月～	楽しく、たくさん話そう!	—	1/12～2/9 (火・全5回) 19:00～20:30	市内	15人	協会会員 5,000円 非会員 7,000円		各2
ビビロ先生の 英会話 1月～	楽しく話そう!インドの文化も知ることができます。	—	1/20～2/17 (水・全5回) 19:00～20:30	市内	15人	協会会員 5,000円 非会員 7,000円		各2
ビビロ先生の 英会話 2月～	楽しく話そう!インドの文化も知ることができます。	—	2/24～3/24 (水・全5回) 19:00～20:30	市内	15人	協会会員 5,000円 非会員 7,000円		各2
フェルナンド先生の 英会話 3月	楽しく、たくさん話そう!	—	3/2～3/30 (火・全5回) 19:00～20:30	市内	15人	協会会員 5,000円 非会員 7,000円		各2
世界の料理教室 (南米)	南米の文化、料理を楽しみましょう。	—	9/5(土) 10:00～13:00	市民情報センター	12人	協会会員 1,000円 非会員 2,500円 ※別途材料費 1,000円程度		3
世界の料理教室 (ベトナム)	ベトナムの文化、料理を楽しみましょう。	—	11/17(火) 10:00～13:00	市民情報センター	20人	協会会員 1,000円 非会員 2,500円 ※別途材料費 1,000円程度		3
世界の料理教室 (ブラジル)	ブラジルの文化、料理を楽しみましょう。	—	12/17(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 2,500円 ※別途材料費 1,000円程度		3
地球まるかじり セミナー	小学生対象の国際理解講座です	—	11/7(土) 9:30～12:00	まちなか 交流プラザ	小学生 20人	材料費 程度		2
かぬまワールドフェスティバル～世界の人たちとハロウィンを楽しもう!～	色々な国の文化を楽しもう!	—	10/25(日) 10:00～15:00	文化活動 交流館	—	無料	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	—
プチワールドマーケット	世界の文化を楽しもう!	—	2/14(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
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		各2
233 ウルトラ初心者の 英会話	英会話が全く初めての方のための超基礎英会話教室です。 講師:佐藤憲一	入門	10/3～12/5 (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
234 ウルトラ初心者の 英会話プラス	「ウルトラ初心者」4期以上の受講者を対象とした英会話教室です。 講師:佐藤憲一	入門	10/3～12/5 (土・全10回) 10:10～11:10	講師宅 (貝島町)	一般 4人	9,550円 教材費 450円		10
235 キッズイングリッシュ ジュニア	歌・ダンス・ゲーム・会話練習を通して英語を楽しみながら学ぶ。 講師:佐藤憲一	入門	10/6～12/15 (火・全10回) 17:00～17:50	講師宅 (貝島町)	子供 (小学3～5年生) 4人	9,100円 教材費 900円		10
236 みんなで楽しむ 英会話	「ウルトラ初心者」5年以上の受講生の為の、中級英会話です。 講師:佐藤憲一	中級	10/7～12/9 (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
239 トラベル英会話	海外旅行や来日観光客と話せる英会話をネイティブ講師と学ぶ。 講師:荒川シーシー	初級	10/15～12/17 (木・全8回) 11:00～12:00	市民情報 センター	一般 10人	4,340円 教材費 1,460円		8
240 AI時代の英語講座 (初級I A)	1分間(約90語)の自己紹介と20のQ&Aをマスターします。 講師:津吹文男	初級	11/4～12/2 (水・全5回) 18:40～20:20	市民情報 センター	一般 8人	3,800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
242 親子で楽しく英語で遊ぼう	歌・音楽・工作で遊びながら ネイティブ講師と英語を身に 付ける 講師：荒川シージー	入門	11/26～2/25 (木・全10回) 10:00～11:00	市民情報 センター	親子 (10か月～3歳) 8組	6,750円 教材費 1,250円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	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。	—	10/31(土)	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	ラーメン打ちと夜の星座観 察	—	10/24(土)～ 10/25(日)	自然体験 交流セン ター	14家族 程度	大人5,500円 小学生4,000円 未就学児2,500円 程度	自 然 体 験 交流センター 64-8890	5
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	—	11/28(土)	自然体験 交流セン ター	10人程度 (子どものみ 不可)	2,000円		5
星空散歩道	夜の星座・流星群観察	—	12/12(土)	自然体験 交流セン ター	30人程度 (子どものみ 不可)	500円		5
第2回 窯焼きピッツアに挑戦	ピザ作り講習、焚き火体験、 窯焼きピザの昼食	—	1/17(日)	自然体験 交流セン ター	60人程度 (子どものみ 不可)	1,200円		5
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(木)	自然体験 交流セン ター	16組(未就 学児、年長 を優先)	小学生以上 1,000円 未就学児 700円		5
第3回森の教室 ドキドキ☆お別れ宿泊	ハイキング、思い出のもの づくり	—	3/6(土)～ 3/7(日)	自然体験 交流セン ター	小学4～6年生 のグループ 30人程度	4,000円		5
プラネタリウム一般 投映「千葉省三の世界 +秋の星座」	鹿沼市楡木町で育った児童 文学者、千葉省三の作品よ り鷹の巣取り他	入門	9/19(土)～11/15(日) 土曜日 ①13:30～ 日曜日・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 (市民文化セ ンター) 65-5581	—
プラネタリウム一般投映 「古代遺跡の謎+冬の星座」 ※変更となる場合があります	遺跡と天文学との関係を立 証しながら、世界各地の遺 跡を紹介します。	入門	11/28(土)～3/7(日) 土曜日 ①13:30～ 日曜日・祝日 ①11:00～、②13:31～	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			—
ほしぞらのさんぽ 10月『地球に近づく 土星をみよう』	土星の観望	入門	10/3(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 9/19(土) 10:00～ 受付開始		—
ほしぞらのさんぽ 11月『秋の四辺形から秋 の星座をさがそう』	代表的な秋の星座の観察	入門	11/28(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 9/19(土) 10:00～ 受付開始		—
ほしぞらのさんぽ 12月『三大流星群のふ たご座流星群をみよう』	ふたご座流星群の観察	入門	12/12(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 9/19(土) 10:00～ 受付開始		—
ほしぞらのさんぽ 1月『土星と木星の間に見え る秋冬の星雲星団をみよう』	代表的な星雲星団の観望	入門	1/30(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 1/9(土) 10:00～ 受付開始		—
ほしぞらのさんぽ 2月『冬の大三角・冬のダイ モンドから冬の星座をさがそう』	代表的な冬の星座の観察	入門	2/6(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 1/9(土) 10:00～ 受付開始		—
ほしぞらのさんぽ 3月『火星に近づく木 星をみよう』	木星の観望	入門	3/13(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 1/9(土) 10:00～ 受付開始		—
星空アニメ映画会 「Donaldのハロイン の祭り」他	アニメーション映画の上映 と秋の星空紹介	入門	10/31(土) 15:00～	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	9/26(土) 整理券配付		—
星空アニメ映画会 「Donaldダックの消 防夫」他	アニメーション映画の上映 と冬の星空紹介	入門	12/12(土) 15:00～	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	11/21(土) 整理券配付		—
星空アニメ映画会 「ミッキーマウスとプ ルート」他	アニメーション映画の上映 と春の星空紹介	入門	3/13(土) 15:00～	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	2/13(土) 整理券配付	— ・ふらっと ・TKC いちごアリーナ (鹿沼総合体育館) ・鹿沼運動公園 ・市民文化センター	—

●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
カノープスをみよう	カノープスの観察	入門	2/27(土) 19:00～	富士山公園	40人	1/9(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 (トールペイント)	トールペイント～ハロウィン柄のマグネットを作ろう～	入門	10/3(土) 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人 1,000円 (材料費含む)		2
エコ教室 (折り紙)	折り紙 ～お正月飾りを作ろう～	入門	12/5(土) 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人 1,000円 (材料費含む)	NPO法人 ふうめらん 65-6677	2
エコ教室 (ミニケーキ作り)	ミニケーキ作り ～板荷産茶葉の和紅茶(カヌマ紅茶)とともに～	入門	2月上旬 10:00～12:00	鹿沼市リサイクルセンター研修室	どなたでも 15人	1人 2,000円 (材料費含む)		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
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!	—	12/19(土)～ 12/20(日)	菊沢コミュニティセンター	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	1/22(金) 13:30～16:30	上都賀庁舎	一般 100人	無料	上都賀教育事務所ふれあい学習課 62-7167	3
243 音でつながる ベビー脳育レッスン	音やリズムに合わせて親子でふれあいながら赤ちゃんの脳と心を育む 講師：佐藤弘子	入門	10/1～1/30 (任意・全4回) 1回40分	講師宅 (松原)	親子 (4か月～1歳) 3組	5,900円 教材費 600円		4
244 ちびっこリトミック	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	10/3～11/21 (土・全4回) 14:00～15:00	講師宅 (東町)	子供 (1歳～2歳) 4人	4,900円 教材費 600円		4
245 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	10/3～11/21 (土・全4回) 15:00～16:00	講師宅 (東町)	子供 (3～6歳) 4人	4,900円 教材費 600円		4
246 ベビー&ママヨガ	ヨガでたくさん体を動かし育児の疲れを癒しリラックスとママ友作り 講師：星野敦子	入門	10/6～1/26 (火・全8回) 10:00～11:00	講師宅 (東町)	親子 (4か月～2歳) 5組	7,500円 教材費 500円		8
247 はじめての ベビーヨガ	ベビーヨガで親子で楽しく運動しましょう 講師：元野里沙	入門	10/6～12/8 (火・全5回) 10:00～11:00	講師宅 (東町)	親子 (4～10か月) 4組	4,000円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	5
248 ママの体ケア with ベビー	赤ちゃんと一緒にできる簡単な運動で産後の体を整えましょう 講師：元野里沙	入門	10/6～12/8 (火・全5回) 14:00～15:00	講師宅 (東町)	親子 (4～10か月) 4組	4,000円		5
249 はじめての! ベビーマッサージ	ベビーマッサージを通して親子の絆を深めます 講師：小池ゆかり	入門	10/23～11/27 (金・全3回) 11:00～12:00	市民情報センター	親子 (生後100日まで) 5組	3,640円 教材費 700円		3
250 不登校はお母さんが 助ける③	お母さんのエネルギーを上げて、家庭で出来る対応を学ぶ 講師：藤平紗栄	入門	11/10～12/22 (火・全3回) 18:00～19:30	市民情報センター	女性 5人	4,000円 教材費 600円		6
251 はじめてのそろばん	習い事で人気!楽しく学んで計算力と集中力、思考力が身につく 講師：星野敦子	入門	11/4～11/27 (任意・全4回) 17:00～18:00	講師宅 (東町)	子供 (5歳～小学生) 5人	4,900円 教材費 500円		4

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
(仮称)TEPIA先端技術館 プログラミング体験広場inかぬま	プログラミング教材を活用した体験ブースでプログラミングやロボット操作を体験する。	入門	1/30(土) 10:00～16:00	菊沢コミュニティセンター	小中学生 定員未定	無料	環境政策課 64-3276	1
ウィークエンド体験 (第8回)	初めてでも簡単 プログラミング教室	入門	1/16(土) 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
趣味発見! 充実時間を愉しもう♪ 「オリジナルカレンダー作り」	初心者でも安心!パソコンで自分だけのオリジナルのカレンダー作りをしましょう♪	入門	11/13(金) 10:00～12:00	市民情報センター	一般 15人	実費		2

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
趣味発見！ 充実時間を愉しもう♪ 「写真とInstagram」	スマートフォンの写真機能を使いこなし、お気に入りの一枚を！ Instagramってなに？ Instagram基本講座	入門	2/28(日) 10:00～12:00	市民情報センター	一般 15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
中高年のための ワード入門	文字の入力、修正、保存など文書の作成に必要なワードの基本をしっかりと学び、簡単な文書の作成を行います。	入門	10/6(火)、 7(水)、8(木) (全3回) 9:30～11:30	シルバー人材センター (日吉町)	50歳以上 20人	3,300円 (教材費含む)	シルバー人材センター 65-3200	6
中高年のための ワード初級	ワードを使った身近に役立つ文書の作成、年賀状、往復はがきの作成などが出来るようになります。	初級	11/9(月)、 10(火)、11(水) (全3回) 9:30～11:30	シルバー人材センター (日吉町)	50歳以上 20人	3,300円 (教材費含む)		6
中高年のための エクセル初級	エクセルの基本である表計算の仕組み、加減乗除・集計など。加えてグラフの作成などが出来るように分かり易く指導します。	初級	12/1(火)、 2(水)、3(木) (全3回) 9:30～11:30	シルバー人材センター (日吉町)	50歳以上 20人	3,300円 (教材費含む)		6
中高年のための ワード初級・中級	ワードの基礎をしっかりと身に着け、図やイラストを使った書類の作成を学びます。	初級～ 中級	1/5(火)、 6(水)、7(木) (全3回) 9:30～11:30	シルバー人材センター (日吉町)	50歳以上 20人	3,300円 (教材費含む)		6
中高年のための ワード中級	しっかりと身に付けたワードを、魅力ある文書・日常生活に密着した応用が出来るよう学びます。	中級	2/2(火)、 3(水)、4(木) (全3回) 9:30～11:30	シルバー人材センター (日吉町)	50歳以上 20人	3,300円 (教材費含む)		6
中高年のための エクセル中級	エクセルの基本である表計算を応用し、簡単な関数を使った文書を作成出来るよう学びます。	中級	3/2(火)、 3(水)、4(木) (全3回) 9:30～11:30	シルバー人材センター (日吉町)	50歳以上 20人	3,300円 (教材費含む)		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日間講座】 2/21(日) 13:00～17:00	まちなか交流プラザ	最大6人 (小学3～6年生)	2,000円	NPO 法人 かぬま市民活動サ ポート ーズ (かぬま市民活動 広場ふらっと内) 60-2212	4
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】 10/18(日)・25(日) 9:00～12:00	まちなか交流プラザ	最大6人	3,000円		6
スマホ入門	用語、LINE、写真、地域情報検索などスマホを使えるように習得します。	入門	【2日間講座】 11/29(日)・12/6(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 超入門	使ったことが無い方を前提に用語やデータ入力や計算などを学びます。	入門	【1日間講座】 11/15(日) 9:00～12:00	まちなか交流プラザ	最大6人	2,000円		3
エクセル 初級～基本	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～ 中級	【2日間講座】 12/13(日)・20(日) 9:00～12:00	まちなか交流プラザ	最大6人	4,000円		6
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。	入門～ 初級	【2日間講座】 1/10(日)・17(日) 9:00～12:00	まちなか交流プラザ	最大6人	4,000円		6
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を学びます。	入門～ 初級	【2日間講座】 2/21(日)・28(日) 9:00～12:00	まちなか交流プラザ	最大6人	3,000円		6
Python	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】 3/7(日)・14(日) 9:00～12:00	まちなか交流プラザ	最大4人 (中学1～高校3年生)	3,000円		6
252 CAD 講座 (AutoCAD) 3	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	11/7～11/21 (土・全3回) 9:00～12:00	市民情報センター	一般 (13歳～) 10人	4,500円 教材費 500円	かぬま マイ・カレッジ 63-8360	9
253 CAD 講座 (AutoCAD) 4	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	2/13～2/27 (土・全3回) 13:00～16:00	市民情報センター	一般 (13歳～) 10人	4,500円 教材費 500円		9

予告

財源確保のため

次号(2/25 発行)掲載分から

有料広告を募集します！

広告募集は 10/1(木)から開始予定

※詳細は、9/25 以降、市HPおよび
広報かぬま 10月号でお知らせします。

かぬま生涯学習大学事務局(市生涯学習課) ☎0289-63-3498

☆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

こんにゃく作り教室 …… 7

加蘇コミュニティセンター ☎62-3569

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

菊沢きずなプロジェクト防災体験大作戦第10章 …… 12

菊沢きずなプロジェクト避難所体験コミキャン …… 15

市民協働課市民協働係 ☎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

ときめき鹿沼2026～人権・男女共同参画のつとめ …… 3

あかりテラス(社協) ☎65-5381

若者の生きづらさについて …… 3

親子間のコミュニケーション …… 3

ひきこもっている人から見える世界に触れてみよう …… 3

鹿沼東地域包括支援センター ☎74-7801

認知症サポーター養成講座 …… 3

高齢福祉課地域包括支援センター ☎63-2175

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

健康課 ☎63-8312

口腔と全身の健康について …… 4

観光交流課 (観光振興係) ☎63-2188 (観光施設係) ☎63-2303

鹿沼秋まつり …… 12

横根高原自然観察会(秋) …… 14

環境政策課 ☎64-3276

(仮称)TEPIA先端技術館プログラミング体験広場inかぬま …… 15

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第6回/第7回/第8回 …… 4、7、15

親子体験学習「クリスマス寄せ植え教室」 …… 7

親子体験学習「親子で防災教室」 …… 7

地域デビュー講座(防災)①/②/③ …… 7

趣味発見!充実時間を愉しもう♪「オリジナルカレンダー作り」 …… 15

趣味発見!充実時間を愉しもう♪「ピラティス」 …… 4

趣味発見!充実時間を愉しもう♪「茶道体験」 …… 7

趣味発見!充実時間を愉しもう♪「写真とInstagram」 …… 16

ふるさと鹿沼体験講座(3回シリーズ) …… 12

自然体験交流センター ☎64-8890

第2回森の教室 …… 14

初めての蕎麦打ち! …… 14

星空散歩道 …… 14

第2回窯焼きピッツァに挑戦 …… 14

ちびっこキャンプ …… 14

第3回森の教室ドキドキ☆お別れ宿泊 …… 14

図書館本館 ☎64-9523

文学講座 …… 8

第103回図書館寄席 …… 8

川上澄生美術館 ☎62-8272

柄澤齊展特別イベント …… 8

館長と楽しむ作品鑑賞会 …… 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) …… 4

市国際交流協会 ☎60-5931

「多文化を学ぼう!～地域でのコミュニケーション～」前編/後編 …… 12

フェルナンド先生の英会話10月～/1月～/3月 …… 13

ビビロ先生の英会話10月～/1月～/2月～ …… 13

世界の料理教室南米/ベトナム/ブラジル …… 13

地球まるかじりセミナー …… 13

かぬまワールドフェルティバル …… 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 …… 13

かぬまケーフルホール(市民文化センター) ☎65-5581

オカリナ教室 …… 8

大人のはじめての絵画教室 …… 8

プラネタリウム一般投映 …… 14

ほしぞらのさんば10月/11月/12月/1月/2月/3月 …… 14

星空アニメ映画会 …… 14

カノープスをみよう …… 15

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(昼)火/水/木/金 …… 4

エアロビクス初級(夜)水/金/土 …… 4

ダンス!ダンス!(エアロビクス)(水・夜) …… 4

ヨガ(昼)火/金 …… 4、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

コアトレ(土・夜) …… 5

早朝太極拳 …… 5

太極拳(簡化24式)(水・昼) …… 5

太極拳(初級)(金・昼) …… 5

バドミントン …… 5

テニス(硬式) …… 5

ボールでウォーク出合いの森/文化活動交流館 …… 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) …… 5

生子の里スポーツクラブスマイル ☎090-5505-1615

太極拳 …… 5

3B体操 …… 5

ヨガ …… 5

中高年健康体操 …… 5

自力整体 …… 5

スポーツ吹矢 …… 5

空手道 …… 6

社会福祉協議会 ☎65-5191

朗読ボランティア養成講座 …… 4

高齢者福祉センター ☎62-7691

らくらくヨガ講座 …… 6

ピラティス入門講座 …… 6

いきいき体操講座 …… 6

たのしい折り紙講座 …… 8

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

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

ハロウインのアレンジメント …… 8

苔玉教室 …… 8

山野草教室 …… 8

手のり盆栽教室 …… 8

秋のリースギャザリングフラワー …… 8

素焼き鉢をつくろう …… 8

ハンギング教室 …… 8

手作り味噌づくり教室 …… 8

アロマの香りのバスソルト作り …… 8

秋のギャザリングフラワー体験 …… 8

山野草教室 …… 8

モダン盆栽教室 …… 8

Xmasスペシャルリース …… 8

お正月のプランツギャザリング …… 8

手作り味噌づくり教室	8
飾れるギャザリングミニブーケ	9
手のり盆栽教室	9
春のふわふわミモザスワック	9
山野草教室	9

シルバー人材センター ☎65-3200

中高年のためのワード入門	16
中高年のためのワード初級	16
中高年のためのワード初級・中級	16
中高年のためのワード中級	16
中高年のためのエクセル初級	16
中高年のためのエクセル中級	16

NPO法人ぶうめらん ☎65-6677

エコ教室トルペイント	15
エコ教室折り紙	15
エコ教室ミニケーキ作り	15

KLV協会 ☎63-8360

KLV養成講座(第4回)	4
--------------	---

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からつと内) ☎60-2212

Scratch	16
パソコン入門	16
スマホ入門	16
エクセル超入門	16
エクセル初級～基本	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
Python	16

史談会 ☎080-6575-5628

史跡めぐり	12
-------	----

かぬまマイ・カレッジ ☎63-8360

141 はじめてのヨガでストレッチ①	6
142 はじめてのヨガでストレッチ②	6
143 美腹トレーニング	6
144 笑顔で脳活リズム体操	6
145 週末のストレッチヨガ	6
146 社交ダンスで認知症リスクは76%減少Ⅰ	6
147 社交ダンスで認知症リスクは76%減少Ⅱ	6
148 いきいき自力整体(昼)	6
149 いきいき自力整体(夜)	6
150 Tomoyoga*若返りヨガ	6
151 ピラティス	6
152 3B体操でリフレッシュ	6
153 らくらく健康体操	6
154 シニアの音楽体操	6
155 バレトン	6

156 Tomoyoga*若返りナイト	6
157 3B体操(健康体操)	6
158 はじめてのフラメンコ	6
159 やさしいフラメンコ	7
160 楽しく踊ろうフラメンコ	7
161 ボーカルヨガ	7
162 カントリーラインダンス	7
163 スポーツウェルネス吹矢体験教室	7
164 あなたの健康おどり(初心者)	7
165 社交ダンスチャチャチャ&ブルース	7
166 社交ダンスで認知症リスクは76%減少Ⅱ	7
167 社交ダンスで認知症リスクは76%減少Ⅳ	7
168 新常識!認知症の本当の原因	7
169 ひとりで着物を着てみたい!	9
170 変わり結びに挑戦しましょう	9
171 卒業式入学式はお着物で	9
172 しあわせのリボン刺しゅう(日)	9
173 しあわせのリボン刺しゅう(火)	9
174 パッチワークしましよR8秋!	9
175 折り紙	9
176 籐(ラタン)編み教室	9
177 草木染	9
178 キャンドルづくり	9
179 アロマコラージュ(水・夜)	9
180 アロマコラージュ(木・昼)	9
181 香りのアトリエ	9
182 推しの香りをまとう時間	9
183 アロマクラフト	9
184 やさしい和菓子づくり	9
185 美と健康!簡単腸活料理教室	9
186 おいしいパンを焼いてみませんか!	9
187 ようこそ奥深きスパイスの世界へ 1	10
188 ようこそ奥深きスパイスの世界へ 2	10
189 秋から始めるガーデニング教室	10
190 ヨーロピアンフラワーデザイン	10
191 プリザーブドフラワーアレンジ	10
192 筆ペンで楽しもう	10
193 楽しく学ぼう「遊び文字」	10
194 茶の湯裏千家へのおさそい 1	10
195 茶の湯裏千家へのおさそい 2	10
196 心を通わず一服のお茶	10
197 表千家・子供茶道教室	10
198 茶事のおけいこへのおさそい	10
199 描画を楽しむ	10
200 絵画入門	10
201 色えんぴつ・スケッチ	10
202 切り絵を楽しむ 1	10
203 切り絵を楽しむ 2	10
204 切り絵を楽しむ 3	10
205 レースドールを楽しむ	10
206 世界の音楽を聴く講座	10
207 わらべうたで思いきり音楽あそび	10

208 始めてみようボイストレーニング	11
209 はじめてのミュージカル♪	11
210 らくらくピアノで認知症予防	11
211 指1本から始める脳トレピアノR	11
212 ひよこさんのピアノ教室♪	11
213 たのしいピアノ♪	11
214 リカレント(学び直し)ピアノ♪	11
215 はじめてのピアノチャレンジ(秋)	11
216 らくらくピアノで楽しく脳活	11
217 ギター教室入門(土)	11
218 ギター教室(土)	11
219 楽しくオカリナ	11
220 ギター教室入門(月)	11
221 ギター教室(月)	11
222 エンジョイウクレレ	11
223 やさしいミニハーブ	11
224 お琴を弾いてみましょう	11
225 箏・体験講座	11
226 三味線・体験講座	11
227 やさしい短歌	11
228 良いとこ取り「源氏物語」	11
229 宮沢賢治の童謡と詩の会	11
230 らくらく俳句講座	12
231 エンジョイ川柳	12
232 「伊勢物語」の会	12
233 ウルトラ初心者の英会話	13
234 ウルトラ初心者の英会話プラス	13
235 キッズイングリッシュ・ジュニア	13
236 みんなで楽しむ英会話	13
239 トラベル英会話	13
240 AI時代の英語講座(初級IA)	13
242 親子で楽しく英語で遊ぼう	14
243 音でつながるベビー脳育レッスン	15
244 ちびっこリトミック	15
245 Let'sリトミック	15
246 ベビー&ママヨガ	15
247 はじめてのベビーヨガ	15
248 ママの体ケアwithベビー	15
249 はじめまして!ベビーマッサージ	15
250 不登校は母さんが助ける③	15
251 はじめてのそろばん	15
252 CAD講座(AutoCAD) 3	16
253 CAD講座(AutoCAD) 4	16
254 アロマ&ミネラル料理講座	10

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
---------------	---

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2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9日(水)午前10時から 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8年11月30日(月) 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

◆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。

申込フォーム



令和9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9年4月下旬以降に開講し、令和10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2日(金) 会場：市民情報センター

- ① 10:30～12:00 <5階 マルチメディアホール>
- ② 14:00～15:30 <5階 マルチメディアホール>
- ③ 19:00～20:30 <1階 研修室>

※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8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。