

# 街のすぐれものの紹介デー

～すぐれものさんの技を学ぼう～

公民館に登録されている街のすぐれものさんにご協力頂いて、色々な講座を開催する一日です



## 4月29日(火・祝)



ハーモニカ紹介  
終日



1 花と遊ぼう



2 音楽でフレイル予防



3 木の葉のプリントボード



4 はじめての生け花



5 スマホ写真基本講座



6 はじめての絵手紙



7 親子・仲間で  
本格手打ちそば体験



8 水引ワークショップ



9 幼児ダンス入門

10 キッズダンス入門



11 音楽の基礎知識  
楽器の仕組み



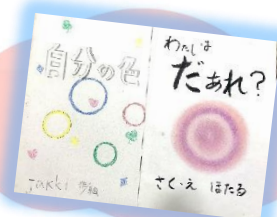
12 究極の健康法  
インド武術



13 アコーディオンで歌おう！  
昭和・平成の唄



14 琴体験講座



15 世界でひとつだけの  
絵本づくり



16 やさしいフラダンス



17 音読で心ワクワク  
脳も身体も元気イキイキ☆



18 パーソナルカラー診断  
(あなたに似合う色を見つけましょう)



19 楽しい絵遊び (絵手紙)



20 健康気功太極拳



21 津軽三味線ライブ

【申込期間】 4月1日(火)～15日(火)必着

【申込方法】 ●直接申込 市立公民館、社会教育センター、市役所3階(生涯学習グループ)、ニュータウン連絡所にある「講座申込書」にご記入の上、各窓口までお持ちください。

●公民館ホームページ(大阪狭山市立公民館で検索)から、講座申込みフォームに必要事項をご入力の上、「送信」をクリックしてください。

●ハガキ、FAXに下記必要事項をご記入の上、公民館まで。

【必要事項】 ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④年齢 ⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦TEL・FAX番号 ⑧保護者名(18歳未満の方は必須) ⑨学年

【問合せ先】 大阪狭山市立公民館 〒589-0021 大阪狭山市今熊1-106 TEL: 072-366-0070 FAX: 072-366-0081



街のすぐれもの紹介デー ～すぐれものさんの技を学ぼう～

令和7年4月29日（火・祝）

10:00～15:00

【事前申込が必要な講座】

| No | タイトル                                       | 内容                                                                         | 時間          | 講師名    | 対象                      | 定員           | 参加費             | 持ち物・その他                               |
|----|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|--------|-------------------------|--------------|-----------------|---------------------------------------|
| 1  | 花と遊ぼう                                      | 花の持つ美しさ、命を知りそれぞれの個性をいかしていけよう！                                              | 10:00～11:30 | 速水 義子  | 5歳児以上                   | 10人          | 350円            | はさみ、ペットボトル（もしくは自宅にある花器になるもの）・雑巾・持ち帰る袋 |
| 2  | 音楽でフレイル予防                                  | 口腔体操、音楽レクリエーションなどでフレイル予防しましょう！                                             |             | 田倉 みさ  | 50歳以上                   | 20人          | 500円            | 飲み物                                   |
| 3  | 木の葉のプリントボード                                | 木の葉のプリントシートをはさみで切り取りアイロンでボードに転写します                                         | 10:00～12:00 | 青木 圭子  | 小学生以上<br>（低学年は保護者同伴）    | 10人          | 500円            | 持ち帰りの袋                                |
| 4  | はじめての生け花                                   | 小学生以上大人の方や、親子でも楽しく、生け花体験してみよう！                                             |             | 湯峯 公仁子 | 小学生以上                   | 10人          | 1,000円          | 万能ハサミ・筆記用具                            |
| 5  | スマホ写真基本講座                                  | スマホでいつもより上手に写真をとってみましょう！                                                   |             | 中辻 忍   | 中学生以上                   | 6人           | 500円            | スマートフォン・撮りたいもの                        |
| 6  | はじめての絵手紙                                   | 季節の花、果物、野菜、を書きます。初心者歓迎                                                     |             | 新井 徹   | 18歳以上                   | 10人          | 300円            | -----                                 |
| 7  | 親子・仲間で<br>本格手打ちそば体験！                       | お一人でじっくり、ファミリーで楽しく、カップルや仲間でワイワイと、そば打ち体験！自分で打ったそばを試食していただけます（協力：大阪狭山手打ちそば会） |             | 大塚 順弘  | 小学生高学年以上                | 8組<br>1組3名まで | 1,700円<br>（1組で） | タオル・エプロン<br>三角巾                       |
| 8  | 水引ワークショップ                                  | 水引であわじ結びや梅結びを学び、ストラップや飾りを作しましょう！（ピアスやイヤリングにする場合は、別途・付属代が必要）                |             | 道山 由実子 | 小学生以上                   | 5人           | 1500円           | -----                                 |
| 9  | 幼児ダンス入門                                    | はじめてでも大丈夫！楽しく踊りましょう                                                        | 10:00～11:00 | 山本 智美  | 3歳児～5歳児                 | 30人          | 500円            | 上靴・飲み物<br>タオル                         |
| 10 | キッズダンス入門                                   | はじめてでも大丈夫！楽しくかっこよく踊りましょう                                                   | 11:15～12:15 | 山本 智美  | 小学生                     | 30人          | 500円            | 上靴・飲み物<br>タオル                         |
| 11 | （この講座は、申込締切日の当日に開催されます。詳細は、申込書をご覧ください。）    |                                                                            |             |        |                         |              |                 | （別途1,000円）                            |
| 12 | 究極の健康法インド武術                                | ～インド式ラジオ体操～初心者インド武術カラリパヤットウで健康な身体を手に入れる                                    | 10:30～11:45 | 松下 陽子  | どなたでも<br>（未就園児は保護者同伴）   | 20人          | 1,000円          | 動きやすい服装（裸足で）<br>飲み物                   |
| 13 | アコーディオンで歌おう！<br>昭和・平成の唄                    | 懐かしい昭和・平成の歌をアコーディオンの伴奏と一緒に歌います。後半は、棒やロープなどを使って軽い手足の運動も行います                 | 13:00～14:30 | 奥部 真二  | 50歳以上                   | 35人          | 500円            | -----                                 |
| 14 | 琴体験講座                                      | 初心者の方も経験者の方も楽しめる琴体験講座「さくらさくら」「荒城の月」を弾きます                                   |             | 菊駒 美津江 | 中学生以上                   | 5人           | 無料              | -----                                 |
| 15 | 世界で一つだけの絵本づくり                              | パステルを使って、絵本づくり、絵が描けなくても、色で表現します                                            |             | 大久保 弥生 | どなたでも<br>（未就園児は保護者同伴）   | 20人          | 200円            | 筆記用具                                  |
| 16 | やさしいフラダンス                                  | 初心者の方にも簡単なステップから始めて、一曲踊れる様にします                                             |             | 石倉 久美子 | どなたでも<br>（未就園児は保護者同伴）   | 10人          | 300円            | 飲み物・タオル                               |
| 17 | 音読で心ワクワク<br>脳も身体も元気イキイキ☆<br>（楽しく声を出しましょう！） | ①音読ってなあに？②お口（読み）の体操<br>③発声練習④四字熟語⑤群読⑥替え歌♪                                  | 13:00～15:00 | 斎藤 昭子  | 18歳以上                   | 20人          | 50円             | 筆記用具・飲み物                              |
| 18 | パーソナルカラー診断<br>（あなたに似合う色を見つけましょう）           | パーソナルカラーは、人がもともと持っている肌や瞳、髪の色と調和のとれる色です。生まれ持った素材との相性がよく、魅力を引き出してくれる色を提案します。 |             | 瀧 律子   | 18歳以上女性                 | 7人           | 1,500円          | 筆記用具                                  |
| 19 | 楽しい絵遊び（絵手紙）                                | 封筒、ポチ袋に花や、果物、飾り等の絵を描いてみよう！初めてでも楽しめます                                       |             | 山崎 利子  | どなたでも<br>（未就園児は保護者同伴）   | 10人          | 300円            | -----                                 |
| 20 | 健康気功太極拳                                    | 健康気功体操、大人も子供も！初心者大歓迎                                                       | 13:30～15:00 | 仲嶋 栄春  | 小学生以上                   | 25人          | 300円            | 動きやすい服装・飲み物                           |
| 21 | 津軽三味線ライブ                                   | 津軽三味線とゴッタン三味線を使ったライブと、そのあと三味線をひいてみたい方にゴッタン三味線で体験もして頂けます                    | 14:00～15:00 | 口野 典子  | 座って聞いていただける方。三味線に興味のある方 | 20人          | 500円            | -----                                 |

|  |         |                                       |             |       |       |      |    |       |
|--|---------|---------------------------------------|-------------|-------|-------|------|----|-------|
|  | ハーモニカ紹介 | ハーモニカの演奏、お持ち頂いたりコーダーやピアノなど他の楽器とコラボもOK | 10:00～15:00 | 重留 信幸 | ----- | ---- | 無料 | ----- |
|--|---------|---------------------------------------|-------------|-------|-------|------|----|-------|

✂----- ※定員に達していない場合は当日参加可の講座もあるのでお問合せください

申込締切日 4月15日（火）必着

（応募多数の場合、抽選 市内居住・通勤・通学・通園の方優先）

受講したい講座の番号を○で囲んでください。時間が重ならない場合に限り複数可。

|                                        |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |                      |  |
|----------------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|----------------------|--|
| 講座No                                   | 午前   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 午後 | 13  | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |  |  |  |                      |  |
| フリガナ                                   |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    | 年齢 | 学年 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  | 念のため、選択した講座名をご記入ください |  |
| 氏 名                                    |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | TEL |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |                      |  |
| 保護者氏名                                  |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | FAX |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |                      |  |
| *未成年の場合は、保護者の同意確認のため、一緒に参加しない場合もご記入下さい |      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |                      |  |
| 住 所                                    | 〒（ ） |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |  |                      |  |