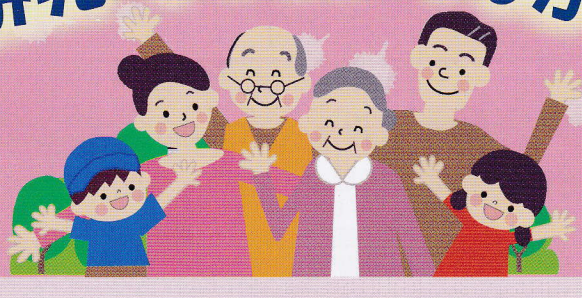
今年も始まります。「ミニミニ講座」

受講者募集開始

楽しく、役に立つ講座ばかりです。
お気軽にお申し込み下さい！
講師（「生涯学習サポーター」）は
地元の皆さんたちです。
きっと、たのしい生涯『楽習』になりますよ！

2014版
全20講座
先着順
（新規の方を優先します）

いわがみ発「学び」と「つながり」の場



●**主　　催**：岩上自治振興会（生涯学習・健康づくり部会）
●**対　　象**：岩上地域にお住まいや、勤務されている方等を優先します
●**申込方法**：申込用紙に必要事項を記入し、下記まで届けて下さい
　岩上自治振興会　事務局
　岩上地域市民センター（岩上公民館）
　なお、FAXでも受付けしますが、事前に空き状況を確認の上、送信して下さい
●**受付期間**：**５月７日（水）～５月２９日（木）** ※定員になり次第、締め切る場合もあります
●**受講できる講座数について**：お１人３講座までとさせていただきます
●**申込先/問い合わせ先**：岩上自治振興会　電話・FAX　0748-70-3332
　岩上地域市民センター（岩上公民館）電話・FAX　0748-62-7052
●**受講通知**：講座受講決定については、締め切り後、**「受講決定はがき」**を郵送させていただきます

平成26年度 岩上自治振興会「ミニミニ講座」受講申込書

私は、次の講座を受講します。（お一人 3 講座まで受講できます）

講座No.	講　座　名

フリガナ
氏　名　　（年齢　　歳代）

住　所　〒

＜お住まいの区＞　〇印をつけて下さい
新城・城が丘・つつじが丘・嶬峨・和野・今郷・中畑・岩上地区外

連絡先（自宅電話）
（ＦＡＸ）
（携帯電話）

講座番号 1
運　動

初心者のためのポールウォーキング

ポールを持たないウォーキングより、脂肪燃焼率が約２５％アップすると云われています。

- ●一開催あたり４Km～６Kmのコース
- ●旧５町を散策しながらのウォーキング
- ●小雨決行（中止の場合は直接連絡します）

〈回数〉５回
〈日時〉6/21　7/19　9/20　10/18　11/15
毎月第３土曜日　9:00～11:30
〈対象〉成人　〈材料費〉なし
〈定員〉５名　〈準備物〉リュックサック、歩きやすい靴
〈場所〉岩上公民館集合　飲み物、動きやすい服装、雨合羽

講座番号 2
運　動

ゴルフ教室

ラウンド出来る様、受講者と楽しみながら練習の場としたい。

- ●基本動作の習得
- ●スイングの仕方
- ●ゴルフのマナー、エチケット
- ●ゴルフを楽しもう

〈回数〉５回
〈日時〉7/3　7/10　7/17　7/24　7/31
木曜日　19:00～20:30　〈材料費〉練習ボール代
5,000円程度
〈対象〉成人
〈定員〉８名　〈準備物〉ゴルフクラブ
〈場所〉グリーン滋賀ゴルフ練習場　グローブ、シューズ
運動出来る服装

講座番号 3
運　動

ー中高年向きー ウォーキングで体力アップ

♪人生いろいろ、ウォーキングスタイルもいろいろ♪
ブラブラ、ペタペタ歩きになっていませんか。もっとポジティブに歩いて！もっと姿勢を気にして！

- ●中高年の体力低下
- ●正しい姿勢
- ●ポジティブにウォーク
- ●柔軟性が基本
- ●自分流で歩こう

〈回数〉５回
〈日時〉9/6　9/13　9/20　9/25　9/27
土曜日　16:00～17:30（9/13は13:00～）
木曜日　19:30～21:00
〈対象〉成人（高齢者）
〈定員〉１５名
〈場所〉市陸上競技場（スポーツの森）または岩上公民館ホール
〈材料費〉競技場入場料
（１回200円×３回）
〈準備物〉体操服、タオル
帽子
運動シューズ
水分類など

講座番号 4
調　理

かんたん・おいしい「ふなずしの漬込」と「小アユの佃煮」

手間いらず、場所いらずで今注目の大変おいしい「ふなずし」が出来上がります。又、２～３回目には「小アユの佃煮」等予定しています。ぜひご参加下さい。

- ●ふなずしの漬込と管理
- ●小アユの佃煮等
- ●出来上がり後の試食会（最終回）
- ●自然食品のため、日程はそのつど変更になる場合があります（都度打合せ）

〈回数〉５回
〈日時〉6/16㊊　6/20㊎　7/20㊐　8/24㊐　11/中旬
日曜日　20:00～21:30
漬込の日のみ8:30～16:30
天候の都合により変更になる場合があります（他は打合せ）
〈対象〉成人
〈定員〉１０名以内
〈場所〉和野集会所及び岩上公民館
〈材料費〉鮒（10Kg）約30匹 25,000円
※5Kgでも可
小アユの場合は1,000円程度
〈準備物〉御飯（3升）ポリタル（20ﾘｯﾄﾙ）
重石（20Kg）、魚を干すアミ
酒、調味料等

講座番号 5
調　理

魚屋さんから学ぶ 和食の基本

魚のおろし方、だしの取り方、煮物、揚げ物等の基本

- ●魚の三枚おろし、だしの取り方
  食品衛生
- ●だし巻、天ぷら
- ●おもてなし料理

〈回数〉３回
〈日時〉6/21　7/5　7/19
土曜日　10:00～13:00
〈対象〉成人（男女）
〈定員〉１２名
〈場所〉岩上公民館（１階調理室）
〈材料費〉実費１回1,000円～1,500
〈準備物〉エプロン
出刃包丁（あれば）

いわがみ すくすくひろば ＜参加者募集＞

□日　時：毎月第３火曜日
10時～11時30分
□場　所：岩上保育園
□対　象：未就園児とその家族

※当日、ご協力していただけるボランティアさんも募集中です。

（担当部会：人権・福祉・生き活き部会）

募集のお知らせ

ふれあいマーケット ＜出店者募集＞

□日　時：毎月第２土曜日　９時～11時
□場　所：岩上公民館横駐車場
（『古着回収』も同時開催）

※開催曜日が変更になりました！
毎月第１土曜→第２土曜

（担当部会：産業・環境部会）

各詳細は岩上自治振興会　TEL/FAX　70-3332まで

講座番号 6
くらし

ビックリ!!プロの介護が出来る

介護師より正しい、現実の介護方法を学習し、ストレスがなくなる様にがんばらない。終了後、茶話会しましょう。

- ●在宅生活を維持する為に
- ●介護者は基礎から知ろう
- ●介護者が知っておきたい薬の事
- ●介護者は張りきらない
- ●車椅子に乗ってみよう

〈回数〉３回
〈日時〉6/19　6/26　7/3
木曜日　19:30～20:30
〈対象〉どなたでも
〈定員〉２０名
〈場所〉今郷公民館
〈材料費〉なし
茶話会参加費実費
〈準備物〉筆記用具

講座番号 7
くらし

手話で歌おう♪

指文字を覚えると、伝えることの楽しさを感じることができます。
簡単な自己紹介ができ、読み取ることができるように挑戦しよう。

- ●指文字を覚えよう
- ●自己紹介をしてみよう
- ●手話で歌おう

みんなで楽しく歌いながら
手話を覚えましょう

〈回数〉３回
〈日時〉7/26　8/9　8/23
土曜日　9:30～11:00
〈対象〉小学生（親子可）、中学生
〈定員〉１０名
〈場所〉岩上公民館（２階ホール）
〈材料費〉108円
（ファイル代として）
〈準備物〉筆記用具

講座番号 8
くらし

子育てに役立つ情報

子どものこと、ご自身のことで悩みはありませんか？
社会をとりまく多くの問題。不登校、イジメ、不眠・過食・拒食、依存症・・・。是非一緒に考えてみましょう。

●自分のことを理解しよう
自分の物事のとらえ方の傾向を知ろう
●人づきあいのコツ
カウンセラーさんや元水口小学校校長先生を迎えて、グループワークをしながら進めます

〈回数〉４回
〈日時〉7/26　8/23　9/27　10/25
第４土曜日　13:30～15:30
〈対象〉成人
〈定員〉２０名
〈場所〉岩上公民館（西和室）
〈材料費〉茶菓子代として
１回３００円
〈準備物〉筆記用具

講座番号 9
くらし

スマホを知って若返り

知れば面白くなり、脳の活性化で若返り、高齢化社会に向けて楽しみましょう！何をどの様に利用するのか簡単に事例紹介します。

［１］時代の背景
①技術革新
②高齢化社会
［２］スマホ活用の紹介・事例
基礎編

〈回数〉２回
〈日時〉［１］　8/21 木曜日 19:30～21:00
［２］10/2　木曜日 13:30～15:00
〈対象〉高齢者
〈定員〉１０名
〈場所〉岩上公民館（２F学習室）
〈材料費〉なし
〈準備物〉筆記用具

講座番号10
文化・歴史
音楽

大正琴、楽しくアンサンブル

簡単な童謡をソプラノの大正琴で２声に分かれてアンサンブルができるまでに講座（レッスン）を進めて行きます。

●楽譜、音符が読めなくても大丈夫です 数字譜です(ドレミ→１２３)
●簡単なリズム打ちを練習することですぐに演奏することができます

〈回数〉４回
〈日時〉6/18　7/2　7/16　7/30
水曜日 19:30～20:30
〈対象〉どなたでも
〈定員〉７名（楽器持参の方歓迎）
〈場所〉岩上公民館（談話室）
〈材料費〉楽譜のコピー代程度
〈準備物〉筆記用具

講座番号11
文化・歴史
音楽

紙芝居演じ手入門

「なつかしの紙芝居」、テレビなどでは味わえない紙芝居。紙芝居の演じ手に挑戦しましょう！！中学生以上の方ならどなたでも歓迎します。

●紙芝居の選び方
●演じ方の練習
●紙芝居の実技
●紙芝居の公演
（保育園、福祉施設、老人会等）

〈回数〉５回
〈日時〉6/19　7/3　7/17　7/31　8/7
木曜日 19:00～20:30
〈対象〉どなたでも（ただし中学生以上の方）
〈定員〉１０名
〈場所〉岩上公民館（東和室）
〈材料費〉なし
〈準備物〉図書館等で紙芝居を借りる

講座番号12
文化・歴史
音楽

地域の歴史講座

甲賀市内に存在する、旧跡の現地研修。
市内（主として岩上地区）に影響のあった歴史上の人物について調査する。

●資料の収集（みんなで）
●現地研修（甲賀市内）
●地域で説明していただける方にお願いする

〈回数〉４回
〈日時〉6/28　7/12　9/27　10/25
土曜日 9:00～11:00
〈対象〉どなたでも
〈定員〉１５名
〈場所〉甲賀市内
〈材料費〉資料代として
500円程度
〈準備物〉筆記用具、お茶

講座番号13
文化・歴史
音楽

ミュージック・ベル

１人が２～３音のミュージックベルを担当し、全員で１つの曲を完成していく。

●すべてメロディとたまに和音もつけて演奏します
●ゆっくりとした、きれいな曲を選曲して、演奏します
●クリスマスソングも演奏します

〈回数〉５回
〈日時〉10/7　10/21　11/4　11/18　12/2
火曜日 14:00～15:30　12/6(土)に発表を予定
〈対象〉成人
〈定員〉８名（連続して出席できる人）
〈場所〉岩上公民館（東和室）
〈材料費〉なし
〈準備物〉筆記用具
蛍光ペン

講座番号14 物づくり 趣味

花器のいらない フラワー&フルーツアレンジメント

高齢の方もすぐ出来ます。野菜やフルーツも一緒にアレンジ。
終われば、ティタイムしましょう！

●季節の花を覚えましょう
●花器でない物を利用してアレンジ
●置き方をおしゃれに
●植物の病気や手入れ法の学習

〈回数〉５回
〈日時〉6/19　6/26　7/3　7/17　7/31
木曜日 13:30～15:00
〈対象〉どなたでも
〈定員〉１０名以内
〈場所〉今郷公民館
〈材料費〉１回当たり2,000円前後
〈準備物〉花切ばさみ
古新聞（１枚）

講座番号15 物づくり 趣味

えがおの絵手紙入門

へたでいい、へたがいいの絵手紙入門です。絵ごころがなくても線が引ければ大丈夫です。５２円のハガキの旅をはじめましょう。

●すぐに始められる初心者用の教材
絵手紙セットやハガキセットを使用します
●筆の持ち方・線の引き方・色の使い方
●消しゴムでらっかんづくり
●花、野菜など身近なものを描きます
終わったらおつかれ様のお茶会を・・

〈回数〉５回
〈日時〉6/19　7/3　7/17　10/16　10/30
木曜日 13:30～15:00
〈対象〉どなたでも
〈定員〉５名
〈場所〉岩上公民館（１F談話室）
※受講申込時にセットで申し込んで下さい。
（１回ごとに100円資料代など。）
〈材料費〉絵手紙セット2,000円※
〈準備物〉古新聞１枚、ティッシュ
筆洗容器
初回彫刻刀をお持ちの方持参して下さい
身近にある葉っぱ2～3枚

講座番号16 物づくり 趣味

楽しくおしゃれなかごバッグ

再生紙でつくられた紙紐で編みます。
初めての方も簡単にできます。

●自分の日常つかいに、プレゼントに好きなカラーのバッグを作りましょう
●小物入れのかご、お部屋のアクセントになります

〈回数〉５回
〈日時〉6/25　7/9　7/23　10/1　10/15
水曜日 9:30～11:30
〈対象〉女性のみ
〈定員〉５名
〈場所〉岩上公民館（学習室）
〈材料費〉紙紐一巻698円
〈準備物〉手芸用はさみ、メジャー
速乾ボンド、目打ち
ボールペン

講座番号17 物づくり 趣味

初心者のビーズアクセサリー講座

色々なビーズを使ってアクセサリーを作ってみませんか！ブレスレットやネックレスなど簡単に出来るものをみなさんで作りましょう！

●ブレスレット
●ネックレス
●ビーズの名前や金具の使い方

〈回数〉３回
〈日時〉6/29　7/13　7/27
日曜日 13:30～15:30
〈対象〉成人（男女問いません）
〈定員〉５名
〈場所〉岩上公民館（談話室）
〈材料費〉実費
（１作品につき1,000円～1,500円）
〈準備物〉筆記用具、細かい作業をしますので、必要な方はメガネや拡大鏡

講座番号18 物づくり 趣味

かわいい巾着 ぬのちくちく

小さな巾着（うら地付き）、小・中学生、苦手な家庭科を克服して、得意にしましょう！！

●小物・あめ等を入れる巾着を全て手縫いで仕上げます
●作り方・図を理解し、裁縫嫌いや苦手意識をなくしましょう

〈回数〉２回
〈日時〉7/26　8/2
土曜日 13:00～14:30
〈対象〉小学生（高学年）～中学生
〈定員〉１０名
〈場所〉岩上公民館（西和室）
〈材料費〉生地代等500円程度
（型紙、生地、紐をセットにしておきます）
〈準備物〉裁縫用具

講座番号19 物づくり 趣味

「街道と里山と須恵器の里」の 土笛づくりver.II

今郷好日会と滋賀県立大学による土笛づくり講座です。
今年度は縄文笛から進化した、鳥型の笛や忍者笛（仮称）を作成します。完成後はみんなで演奏会とパーティを楽しみましょう。

①7/27(日)土笛についての説明と粘土細工
いろいろな笛づくりに挑戦しよう 夕方からは浄土寺境内にて流しそうめん大会
②8/23(日)乾燥させた土笛を野焼きにて焼成します 完成後はみんなで演奏会とパーティをしましょう

〈回数〉２回
〈日時〉7/27　8/23
日曜日13:30～18:00
〈対象〉どなたでも
〈定員〉１５名
〈場所〉7/27 今郷公民館と浄土寺、8/23 郷の里周辺
〈材料費〉300円
（粘土代、食事代）
〈準備物〉手拭きタオル、手袋

講座番号20 物づくり 趣味

写真撮影を楽しもう

さあカメラを持って飛び出そう！祭を楽しみながらシャッターチャンスをねらおう。気に入った３枚のプリント（２Lサイズ）を持ち寄り評価し合い、お互い成長しよう。

●大津祭撮影会（１０月１２日）
(1回目) 古い町並みを背景に伝統ある曳山を引く町衆の心意気、祭を楽しむ見物人の表情を撮ろう！
(2回目)「大津祭写真コンテスト」に応募しよう

〈回数〉２回
〈日時〉１０/12　１０/26
日曜日 7:30～14:00
〈対象〉どなたでも
〈定員〉１０名
〈場所〉第１回 大津祭（JR大津駅前）
第２回 岩上公民館（西和室）
〈材料費〉貴生川↔大津電車賃(2,000円)昼食代(各自)
駐車料２台分
〈準備物〉デジタルカメラ(各個人)
(コンパクトカメラ
一眼レフカメラ)
筆記用具