

令和5年度 学び合い講座（公募による市民講座）

講座名	講座内容	講師・会場	日時・定員	申込締切日
23学合-1 血液・尿検査を知ろう (全4回)	健康診断を受けたり、病院にかかるとう血液や尿検査を受けることが多い。どんな検査があり、その検査にどんな意味があるのか、今回は代表的な検査を4回に分けてやさしく解説する。 ①臨床検査総論 ②腎疾患関連検査 ③糖尿病関連検査 ④肝・胆道系関連検査	関口 光夫さん (臨床検査技師) 会場:市民大学	1月18日(木) 2月 1日(木) 2月15日(木) 2月29日(木) 14:00~ 16:00 定員: 10名	1月15日(月) 受講料: 500円
23学合-2 初めて油絵を描く (全3回)	西洋絵画、油絵を具象的な表現で身近な果物等を用いて、気軽に楽しく描いてみましょう。小さな作品から始めるので取組み易い内容の講座です。初めての方でも楽しく、気軽に絵を描いてみませんか、興味のある人、一緒に活動しましょう!!	柴田 百合子さん (埼玉県美術家協会会員、 川越美術協会会員) 会場:市民大学	1月22日(月) 2月26日(月) 3月11日(月) 14:00~ 16:00 定員: 10名	1月19日(金) 受講料: 1,500円
23学合-3 長い人生を 生き生きと元気に 過ごすために! (全2回)	人生が長くなる中で、シニア世代が生き活きと手応えを感じて生きるための講座を、目指します。 気力と体力を維持して、元気に暮らすための秘訣を学びます。	丹 俊幸さん (キャリアコンサルタント、 日本ファシリテーション協会 会員) 会場:市民大学	1月30日(火) 2月20日(火) 14:00~ 16:00 定員: 10名	1月27日(土) 受講料: 500円
23学合-4 ストレッチ講座 ~100才目指して~ (全2回)	日常の不調や体の衰えについて原因を学ぶ。また、その改善や健康寿命をのばすための具体的な方法を学ぶ。そのために実際に体を動かして、簡単な体操やストレッチを行う。	柏 としえさん (整体ボディケアセラピスト、 リラクゼーションセラピスト) 会場:市民大学	1月26日(金) 2月 9日(金) 14:00~ 16:00 定員: 10名	1月23日(火) 受講料: 500円
23学合-5 キレイな姿勢とは ~ヨガピラティス~ (全2回)	ヨガを体の使い方を学びながら、キレイな姿勢を目指しましょう。また机上の学びだけではなく、実際に体を動かします。そのために簡単なヨガとピラティスを行っていきます。	柏 としえさん (整体ボディケアセラピスト、 リラクゼーションセラピスト) 会場:市民大学	3月 1日(金) 3月15日(金) 14:00~ 16:00 定員: 10名	2月27日(火) 受講料: 500円
23学合-6 「クイズで脳活」 早押しクイズ入門 (全3回)	一般常識・時事問題・郷土の歴史文化・雑学など世の中の様々な事柄をクイズにして楽しみながら学びます。 テレビのクイズ番組の解答者のように、早押しクイズが体験できる講座です。	富田 信太郎さん (パネルクイズアタック25 優勝者) 会場:市民大学	2月 8日(木) 2月22日(木) 3月 7日(木) 14:00~ 16:00 定員: 10名	2月 5日(月) 受講料: 500円
23学合-7 ヘッドスパと ハンドケアの基礎講座 (全3回)	いくつになっても綺麗でいたいアナタへ♡ ヘッドスパとハンドケアの基礎講座です。 全3回の講座で覚えてほしい基礎知識、簡単な施術をお伝えします。	古原 和美さん (セラピスト、 スキンケアアドバイザー、 アクアセラピスト) 会場:市民大学	2月 5日(月) 2月19日(月) 3月 4日(月) 14:00~ 16:00 定員: 10名	2月 1日(木) 受講料: 500円

受講申込書（FAX.持参用）

望講座名：23学合- 1、2、3、4、5、6、7（○をつける）	申込日：令和6（2024）年 月 日		
フリガナ	生年月日	年齢	
氏名	昭和・平成 年 月 日	才	
住所 ふじみ野市 (〒356-)	市外の方のみ市内勤務先・在学先の名称 ()		
連絡可能な電話番号	受信可能なメールアドレス @		