

令和7年度学び合い講座（公募による市民講師の講座）

講座名	講座内容	講師・会場	日時・定員	申込締切日
25学合-1 はじめての油絵 (全2回)	油絵を描く体験を通して絵画をもっと身近に感じて頂き、制作した作品を飾って楽しむ、そんな日常空間を提供したいと思います。講師が用意した果物やマグカップを木炭を使ってキャンバスに下描きをする、更に油絵の具を使って描いていきます。描く物や画材全て講師が用意します、エプロンだけ持参してご参加下さい。	柴田百合子さん (昭和100年大学 油絵講座の講師) 会場:市民大学	3月14日(土) 3月21日(土) 14:00~ 16:00 定員： 10名	3月 7日(土) 受講料 1,500 円
25学合-2 ヘルス＆ビューティー講座 ① 頭・手・腸の セルフケア編 (全2回)	美容、健康に興味がある方 ① 頭(脳)・手・腸の基本的な働き、関係性、セルフケアなど学びます。	古原和美さん (栄養士、ヘッドスパニスト、アクアセラピスト、腸アロマセラピスト他)	1月19日(月) 1月26日(月) 14:00~ 16:00	1月15日(木)
ヘルス＆ビューティー講座 ② 私達が食べている もの・食品編 (全2回)	美容、健康に興味がある方 ② 毎日どんなものを食べていますか？ 食品成分表の見方、気をつけたいポイントなど学びます。	会場:市民大学	2月12日(木) 2月19日(木) 14:00~ 16:00 各回定員10名	2月 7日(土) 受講料 各回 500 円
25学合-3 初めてのフラメンコ (全2回)	どなたも踊れる簡単な振付で身体を動かしてみましょう。 講座2回でフラメンコを踊ります。 ① ストレッチで身体をほぐしてから簡単な曲に振り付けて身体を動かしてみる ② 復習をしてから続きを振り付け、一曲を通してギターに合わせて踊る ※ 動きやすい服装で、パンプスや運動靴で水分補給用の飲料を持参してください。	近藤月子さん (ルナフラメンコ教室主宰 日本フラメンコ協会 正会員) 会場:市民大学	2月14日(土) 2月21日(土) 14:00~ 16:00 定員： 10名	2月 7日(土) 受講料 500 円
25学合-4 虹色の自己探検MAP (全1回) ※ 同一内容で 別日程の2回開催	どなたでもご参加いただけます。 自分の個性や長所を改めて知りたい方、自分のことをもっと知りたい方など、本当の自分を深く知りたいと思いませんか？ お名前・生年月日から、個性・才能・資質等をお伝えし、オリジナルの表を使用して、自分の良い所、気に入っている所を可視化し、自分でなく外へも広げていけるようにするお手伝いをする講座です。	小澤真志保さん (マヤ鑑定師育成講師 ハッピーマインドエンジ® セラピスト) 会場:市民大学	1月17日(土) 14:00~ 16:00 2月16日(月) 14:00~ 16:00 各回定員 8名	1月15日(木) 2月 7日(土) 受講料 各回1,300 円
25学合-5 パパっとかんたん！ 手作り愛犬ゴハン (全2回)	「ドッグフードだけで大丈夫かしら」と心配な飼い主さんへ。愛犬にとって必要な栄養やフードにトッピングしたい最強ヤサイ等を楽しく学び、パパっとかんたん！愛犬ゴハンを作ってみませんか ※3/19は老犬（シニア犬）向けの講座です。	ショコラママさん (犬の管理栄養士マスター ペット看護師 ペットセラピー) 会場:市民大学	3月 5日(木) 3月19日(木) 14:00~ 16:00 定員： 10名	2月28日(土) 受講料 500 円

受講申込書（FAX持参用）

受講希望講座名：25学合一	申込日：令和 8 (2026) 年 月 日		
フリガナ	生年月日		
氏名	年齢 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 @		