

# 令和7年度 第3期 小樽市生涯学習講座「はつらつ講座」募集要項

- 受講者数により、開講できない(3名未満)場合があります。
- 講師都合により、内容、日程、講師変更等がある場合があります。
- 定員を超える場合は、初めて受講される方を優先し、その後抽選により決定します。

**※ホールは土足禁止！上履きと靴袋が必要です。**

○開講期間 令和8年1月13日(火)～3月30日(月)  
各講座の開講日程は、講座一覧をご覧ください。

○受付期間 令和7年12月1日(月)～12月10日(水) **必着です！**

○開講場所・ 〒047-0033 小樽市富岡1丁目5番1号  
お申込み先 小樽市生涯学習プラザ(レピオ)



○対象 原則、18歳以上の小樽市民及び、近隣市町村にお住まいの方  
※子どもヒップホップ教室は、小学生が対象

○受講料金 **1,500円** (5回講座)  
「はじめての園芸療法」は教材費として600円(毎回)  
「スマート超入門」は教材費として2,000円(初回)

○申込方法 以下の①、②、③、④のいずれかの方法でお申込みください。電話申込は不可！

①直接来館

館内の所定の受講申込書に記入し、返信用はがき(85円はがき)を持参して受付窓口へ。

②往復はがき(1枚につきひとり1講座)  
下図を参考に記入してください。

**往信面(★マーク)：生涯学習プラザ宛の裏面**に、「希望の講座名」「お名前」「ご住所」「連絡先」「年齢／性別」をご記入ください。

**返信面(●マーク)：「ご自身のご住所」「お名前」**をご記入ください。

返信面の裏面は、何も記入しないでください。(必要事項を印字してお送りするため)

<p>〒047-0033 &lt;往信面&gt; 富岡1丁目5番1号 生涯学習プラザ 「はつらつ講座申込」 <b>★</b></p>	<p>※この面には何も記入しないでください※</p>	<p>・講座名 ・お名前 (ふりがな) ・ご住所 ・連絡先 ・年齢・性別 <b>★</b></p>	<p>〒〇〇-〇〇 &lt;返信面&gt; 自分の住所 自分の名前 <b>●</b></p>
--	----------------------------	---	--

③メール(ハガキが不要になります！)

[lepio@city.otaru.lg.jp](mailto:lepio@city.otaru.lg.jp)へ、件名を「はつらつ講座申し込み」とし、  
以下の情報を記入後、送信。

「講座名」「氏名(ふりがな)」「住所」「年齢」「電話番号」「性別」

メールでお申込みの方には、受付完了メールを送信いたします。

受付完了メールが来ない場合は、必ず電話にてご連絡ください。

④応募フォーム(LoGo フォーム) **オススメ!**

二次元コードを読み込み、表示されたページにて必要事項を記入し送信すると受付完了メールが送信されます。

受付完了メールが来ない場合は、電話にてご連絡ください。



二次元コードは  
こちらです。  
読み込むと入力  
画面が表示され  
ます。

## 趣味・教養

講座名・講師名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
歌って健康に♪みんなで ポップスを歌おう！1	2/16、3/2、16 23、30	月 10:30～ 12:00		ホール
歌って健康に♪みんなで ポップスを歌おう！2	2/12、26、3/5 19、26	木 10:30～ 12:00	各 60	1・2
ソプラノ歌手、ボイストレーナー、 合唱・ゴスペルクワイア指導者 <b>浅原 富希子</b>				
初めてでも、楽譜が読めなくても大丈夫。合唱ではあまり歌うことのないポップスや歌謡曲をみんなで歌います。時には簡単なハモリやステップにも挑戦します！ ※1・2両方受講可能です。			筆記用具、飲料 ★月曜日のみ：上履き、靴袋	
<b>新ふるさと紀行</b>	1/15、22、29 2/5、12	木 13:30～ 15:00	30	1・2
<b>学識経験者（ほか）</b>				
小樽を中心とした、自然・風土・歴史や身近な話題など、経験豊富な各講師がわかりやすく説明します。 講座の詳細につきましては、別紙をご覧ください。			筆記用具	
<b>水彩画の魅力入門</b>	1/16、23、30 2/6、13	金 13:30～ 15:00	20	6
小樽市美術展覧会運営委員 北海道美術協会会員 <b>島 常雄</b>				
①水彩画について ②水彩道具及び画材について ③スケッチ・デッサンについて ④淡彩 ⑤静物画各種 以上のこと			初めての方は、筆記用具と画用紙（B4）1枚又はスケッチブック（6号）、図画鉛筆（2B～4B）	
<b>スマートフォン講座 超基礎編</b>	2/14、21、28 3/7、14	土 13:30～ 15:00	16	6
パソコン俱楽部 RICCO 講師 <b>松尾 りつ子</b>				
スマホ超入門【スマホの基礎とLINEの使い方】 スマホの基本操作とLINEのセキュリティなどについて学べます。 ①スマホの機種と困りごと ②基本の操作と用語 ③Wi-Fiの設定 ④LINEの機能と使い方 ⑤困りごとメモと質疑応答 ※教材費として別途2,000円かかります。			自分が普段使っているスマートフォン1台、筆記用具 ※LINEはアプリインストール済、初期設定必須	

講座名・講師名	開催日程	曜日・時間	定員	学習室
<b>初めての園芸療法</b>				
園芸療法士、メディカルハーブ アロマインストラクター <b>瀬川 桂子</b>	1/17、24、31 2/7、14	土 10:30~ 12:00	20	6

植物を育てたり、植物のある環境が私たちの心身に与える影響を知り、手と心を動かしながら暮らしを彩る植物クラフトを楽しめます。働き盛りの方のストレスケアや介護予防、お子様の情操教育にも役立ち、人と植物の豊かなつながりを感じられる、園芸療法の基礎を学ぶ講座です。

筆記用具  
**※受講料とは別に  
教材費を毎回 600 円徴収します。**

## 書道

講座・講師名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
<b>書道入門</b>				
書究文化書芸院 師範 <b>乙丸 太然</b>	1/17、24、31 2/7、14	土 10:15~ 11:45	20	1
中国の古典（行草体）を中心に基本を学習します。	下敷き、文鎮、硯、大（中）・小筆、筆巻き、墨汁、半紙、タオルなど			

## 語学

講座・講師名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
<b>やさしい英会話</b>				
はつらつ講座英会話講師 <b>デイビッド・ジェンキンス</b>	1/16、23、30 2/6、13	金 18:30~ 20:00	20	6
日常生活で役に立つやさしい英会話を、旅行などをしたときに外国人と気軽にコミュニケーションができるようになるため、皆さんと一緒に学びませんか。なお、講師は英語中心（日本語はあまり使わない）で講義します。	筆記用具			



たくさんのお申込み、お待ちしております！  
**受講決定通知は 12/20 頃お知らせします。**

## 運動・ダンス

講座名・講師名	開催日程	曜日・時間	定員	学習室
<b>楽しい社交ダンス</b> 北海道ダンス教師協会会員 <b>水野 浩</b>	1/14、21、28 2/4、18	<b>水</b> 13:30～ 15:00	20	ホール
「ちょっと踊ってみたい！」という気持ちのあなた、今まできっかけのなかったあなた、気軽な気持ちで楽しみながら踊ってみませんか。ダンスを楽しむことがあなたの健康にもつながります。		服装自由 靴、革靴(鉢のないもの)、靴袋 女性でダンスシューズをお持ちの方は、ダンスシューズとヒールカバーご持参ください。		
<b>3B 体操1</b>	1/13、20、27 2/3、10	<b>火</b> 10:00～ 11:30	20	
<b>3B 体操2</b> 日本3B体操協会 北海道支部専属指導士 <b>山田 玲子</b>	1/15、22、29 2/5、12	<b>木</b> 10:00～ 11:30	20	ホール
3手具(ボール・ベル・ベルダー)を使用しながら、ストレッチを取り入れて音楽に合わせて楽しく筋力・体力アップ！健康的な身体づくりをしてみませんか？		動きやすい服装、運動靴、靴袋		
<b>やさしいヨガ</b> 日本ヨガ研修道場認定講師 <b>小川 百合子</b>	1/14、21、28 2/4、18	<b>水</b> 10:00～ 11:30	30	ホール
四季の変化と共に、心身の変化に寄り添いながら、ご自身の心身を整えるヨガ。 身体の硬い方、ヨガ初心者の方にも無理なくできる優しいヨガです。		動きやすい服装、水分、タオル 靴袋		

## 子ども向け

講座・講師名	開講日	曜日・時間	定員	学習室
<b>子どもヒップホップ教室</b> ～みんなで楽しく踊ろう！～ ダンスうんどう塾インストラクター ヒップホップ担当 <b>上滝 真生子</b>	1/24、31、2/7 14、21	<b>土</b> 10:00～ 11:30	30	ホール
簡単なステップを覚えてみんなで楽しく踊ろう！ ※小学生が対象となります。		動きやすい服装、上靴、靴入れ 飲料、タオルなど		