

## 二月と三月の講座案内

月	火	水	木	金	土	日
		1 ゆるやかなストレッチ教室	2 フラワーアレンジメント教室 第2回獅子頭作り講座	3 ドイツ語講座	4	5
6 楽しく学ぼう! 「議員役割」講座	7 中国語講座【初級編】 中国語講座【中級編】 骨盤調整ヨガ【昼の部】 本から生まれるご縁講座 生きているみそ作り講座	8 ゆるやかなストレッチ教室 骨盤調整ヨガ【夜の部】	9 フラワーアレンジメント教室 第2回獅子頭作り講座 子育てサロン bambi	10 世界の ボードゲームで遊ぼう	11	12
13 ストレッチバレエ	14 中国語講座【初級編】 中国語講座【中級編】 骨盤調整ヨガ【昼の部】	15 ゆるやかなストレッチ教室 骨盤調整ヨガ【夜の部】	16 フラワーアレンジメント教室 第2回獅子頭作り講座	17	18	19
20 ストレッチバレエ 楽しく学ぼう! 「議員役割」講座	21 中国語講座【初級編】 中国語講座【中級編】 骨盤調整ヨガ【昼の部】	22 ゆるやかなストレッチ教室 骨盤調整ヨガ【夜の部】	23 フラワーアレンジメント教室 第2回獅子頭作り講座 親子でリミック 2月の料理教室	24 ドイツ語講座	25	26
27 ストレッチバレエ	28 中国語講座【初級編】 中国語講座【中級編】 2月の料理教室 骨盤調整ヨガ【昼の部】	29 ゆるやかなストレッチ教室 骨盤調整ヨガ【夜の部】				

### 月曜日

#### ストレッチバレエ

2/13・20・27（毎週月曜日）

3/5・12・26（毎週月曜日）

10:00-11:30

ゆるやかなストレッチと、初級のバレエを行います。

講師：坂野圭子氏（坂野バレエ教室主宰）

受講料：6回5000円、1回1000円

持ち物：運動できる服装、飲み物

#### 楽しく学ぼう！「議員役割」講座

2/6・20、3/12（毎月曜日）

19:00-21:00

市の政策を議会の視点に立って考えてみよう。観光、町づくり、公共施設、教育、福祉、子育て、国保などなど。

講師：我妻昇氏（長井市議会）

受講料：300円（コーヒー代含む）

持ち物：筆記用具

### 木曜日

#### 子育てサロン bambi（ばんび）

2/9、3/8・22（毎月第2、第4木曜日）

10:00-13:00

子供を見守りながら、お茶のみできる遊び場です。子育て中の方、これからママになる方・・・どなたでも気軽にどうぞ♪

参加費：一家族100円（1回毎）

### 火曜日

#### 中国語講座【初級編】

2/7・14・21・28（毎週火曜日）

3/6・13・20（毎週火曜日）

18:30-19:30

中国が世界経済のトップになってもおかしくない!コミュニケーションがとれるようになりますか？

講師：五十嵐多恵氏

受講料：初級・中級編とも全6回　3,000円

持ち物：筆記用具

#### 骨盤調整ヨガ【昼の部】

2/7・14・21・28（毎週火曜日）

3/6・13・27（毎週火曜日）

10:00-11:00

自分で体を動かして全身を調整していきます。

講師：玉橋まゆみ氏（骨盤調整ヨガ講師・マタニティ整体師・ベビーヨガ講師・ハワイアンフラ講師）

受講料：1回1,000円

定員：5～10名（3名以下は開催なし）

持ち物：ヨガマットかバスタオル（タオルケットでも可）、飲み物、運動できる服装

#### 第2回獅子頭作り講座

2/2・9・16・23（毎週木曜日）

3/1・8・15・22（毎週木曜日）

19:00-21:00

ウィディ粘土で手のひらサイズの獅子頭を造形します。着色、毛植を行い完成します。長井の獅子タイプの他、飯車型、白鷹型の赤いタイプの獅子も製作のご指導致します。

講師：渋谷正斗氏

受講料：全8回大人4000円／子供2000円（中学生まで）

定員：10名

持ち物：エプロンまたは汚れてもいい服装で。

#### 中国語講座【中級編】

2/7・14・21・28（毎週火曜日）

3/6・13・20（毎週火曜日）

19:30-20:30

中国が世界経済のトップになってもおかしくない!コミュニケーションがとれるようになりますか？

講師：五十嵐多恵氏

受講料：初級・中級編とも全6回　3,000円

持ち物：筆記用具

#### 本から生まれるご縁講座

2/7・14・21・28（毎週火曜日）

3/6・13・27（毎週火曜日）

13:30-14:30

一冊の本を通して、自分自身の「座右の銘」を探してみませんか?自分の心情にびったりとあった言葉が見つかるかもしれません。

講師：平井敬二氏（元長井商工会議所専務理事）

受講料：全7回通しで200円+1200円（テキスト代）

テキスト「20代から折れない自分を作る100の言葉」朝日新聞出版

#### フラワーアレンジメント教室

2/2・9・16・23（毎週木曜日）

3/1・8・15・22・29（毎週木曜日）

14:00-16:00/18:30-20:00

フラワーアレンジメントの基本から応用に至るまで本格的に学び、資格取得も可能です。

講師：畠山優子氏（日本切花協会認定マスター HANA ソムリエ）

受講料：1回2800円（花代込）

定員：各10名

持ち物：ハサミ、古新聞、持ち帰り用袋

講座早見表（三月）

月	火	水	木	金	土	日
			1 フラワーアレンジメント教室 第2回獅子頭作り講座 親子でリミック	2 世界の ボードゲームで遊ぼう	3	4
5 ストレッチバレエ	6 中国語講座【初級編】 中国語講座【中級編】 骨盤調整ヨガ【昼の部】 本から生まれるご縁講座	7 ゆるやかなストレッチ教室 骨盤調整ヨガ【夜の部】	8 フラワーアレンジメント教室 第2回獅子頭作り講座 子育てサロン bambi	9 ドイツ語講座	10	11
12 ストレッチバレエ 楽しく学ぼう! 「議員役割」講座	13 中国語講座【初級編】 中国語講座【中級編】 骨盤調整ヨガ【昼の部】 本から生まれるご縁講座	14 ゆるやかなストレッチ教室 骨盤調整ヨガ【夜の部】	15 フラワーアレンジメント教室 第2回獅子頭作り講座 親子でリミック	16 3月の料理教室	17	18
19	20 中国語講座【初級編】 中国語講座【中級編】	21 ゆるやかなストレッチ教室 骨盤調整ヨガ【夜の部】 3月の料理教室	22 フラワーアレンジメント教室 第2回獅子頭作り講座 子育てサロン bambi	23 ドイツ語講座	24	25
26 ストレッチバレエ	27 本から生まれるご縁講座 骨盤調整ヨガ【昼の部】	28 骨盤調整ヨガ【夜の部】	29 フラワーアレンジメント教室	30	31	

### 月曜日

#### 生きているみそ作り講座

2/7(火) 10:00-12:00

“生きている”みそ”を作ります。自宅で食べているみそは生きているかな？

講師：国井聡子氏（クッキングアドバイザー）

受講料：2000円

※当日・前日のキャンセルは、キャンセル料が発生します

定員：5名

持ち物：エプロン、筆記用具

#### 2月の料理教室

2/23(木) 2/28(火) 10:00-12:00

献立：上海焼きそば、ひらひらしゅうまい、春雨スープ、いきなり団子

買うのは簡単!でも作れたらすてき♪季節のクッキングを簡単にあつという間に作りましょう。

講師：国井聡子氏（クッキングアドバイザー）

受講料：各回2000円

※当日・前日のキャンセルは、キャンセル料が発生します

定員：5名（最大6名まで）

持ち物：エプロン、筆記用具、タッパ－

#### 親子でリトミック

2/23、3/1・3/15（毎回木曜日）

10:30-11:30

親子で音楽やリズムに合わせて、指遊び、手遊び、表現遊びをします。

講師：小松伸子氏 / 長谷部真弓氏（リトミック研究センター会員）

受講料：全3回3,000円（親1人+子供1人の場合）

※1人増える毎500円増

対象：2・3・4歳児

定員：6名（3名以下は開催なし）

### 水曜日

#### ゆるやかなストレッチ教室

2/1・8・15・22・29（毎週水曜日）

3/7・14・21（毎週水曜日）

10:00-11:30

ストレッチを通して健康維持・美しい姿勢を作っていきます。

講師：坂野圭子氏（坂野バレエ教室主宰）

受講料：1回1,000円　全8回6,000円

定員：10名

持ち物：ヨガマットかバスタオルか膝掛け、タオル、水分、動ける服装で

#### 骨盤調整ヨガ【夜の部】

2/8・15・22・29（毎週水曜日）

3/7・14・21・28（毎週水曜日）

19:00-20:00

自分で体を動かして全身を調整していきます。

講師：玉橋まゆみ氏（骨盤調整ヨガ講師・マタニティ整体師・ベビーヨガ講師・ハワイアンフラ講師）

受講料：1回1,000円

定員：5～10名（3名以下は開催なし）

持ち物：ヨガマットかバスタオル（タオルケットでも可）、飲み物、運動できる服装

#### 3月の料理教室

3/16(金) 3/21(水) 10:00-12:00

献立：ばら寿司、おから茶巾、つくねれんこん、うぐいすもち

買うのは簡単!でも作れたらすてき♪季節のクッキングを簡単にあつという間に作りましょう。

講師：国井聡子氏（クッキングアドバイザー）

受講料：各回2000円

※当日・前日のキャンセルは、キャンセル料が発生します

定員：5名（最大6名まで）

持ち物：エプロン、筆記用具、タッパ－

### 金曜日

#### ドイツ語講座

2/3・24、3/9・23（毎回金曜日）

10:00-11:30

ドイツ人とコミュニケーションできるようになってみたいと思いませんか?初めての方を中心に、簡単な日常会話ができるようになることを目指します。。

講師：小野卓也氏（米沢女子短期大学講師）

受講料：1回200円（登録料）

#### 世界のボードゲームで遊ぼう

2/10(金) 3/2(金) 19:00-21:00

ドイツやフランスでは、毎年いろいろなボードゲームが作られています。人生ゲームのような双六から、将棋のような思考ゲームまでさまざまです。大人から子供まで、初めての方でも楽しめるボードゲームで遊びましょう。

講師：小野卓也氏（NPO 世界のボードゲームを広める会ゆうもあ）

受講料：1回200円（登録料）

暮らしのお勉強

## 週末スエヒロガリ

2月、3月の週末に開講しています。

週末に暮らしに関わるものづくりをしている作家やクリエイターとお呼びして、一緒にマフラー、まな板などを作ったり、子どもと一緒に「作る」コミュニケーションを育んだりと、暮らしを作るプログラムを開講しています。随時、ウェブサイトに講座を掲載しているので興味がある方は是非ご覧下さい!

講師：作家、クリエイター

受講料：講座ごとに設定しています

Web　http://suehirogarı.jd-s.info/

### まちの楽校 本町館とは？

「長井市経済再生戦略会議」で出されたアイデアの実現したカタチとして2010年4月に開設いたしました。

現在、長井市から委託を受けた長井まちづくりNPOセンターが運営し、『観光交流』『起業』『就業』の拠点として平日は起業を目指している方々の1day shop、体験教室を展開。週末には家族で暮らしの裏側を学んだり、遊んだりできる企画をおこなっています。

本町館でワークショップ、イベントに参加したい方、企画したい方、または長井市を案内して欲しい方など、気軽にご相談ください。

### 開館時間

9:00-18:30(土・日は17:00まで)  
※講座や会議の利用の場合は21:30まで

### 休館日

なし

### 施設の貸出しについて

観光、交流、起業につながるような活動をおこなう個人、団体へむけて無料で貸し出しています。ご利用希望の方はお問い合わせください。

### お問合せ(講座の御申込)

まちの楽校 本町館  
長井市本町1丁目4番32号フェリカ1+2階  
Tel 0238 87 0239  
Fax 0238 87 0242  
E-mail n-sakura@e.jan.ne.jp  
Blog <http://samidare.jp/ayakka/>

### 本町館2・3月の受講者募集!

「まちの楽校 本町館」の講座は、経営者、会社員、専門家そして市民の皆さんが、自ら企画して実施するものです。  
チラシ裏面のメニューからご希望の講座を選び、開催日の5日前まで上記までお申し込みください。ご質問、ご相談は電話でも受け付けております。



### エントランスホール

本町館に入ってすぐの広場です。雨天時のマーケット、広いスペースを使ったワークショップなどにご利用いただけます。



### 休憩コーナー

観光や長井市の方にお喋りから軽い打ち合わせまで使える場所です。コチラもワークショップ、1day shop、イベントなどご利用できます。  
※コーヒーを100円で飲めます。



### 会議室

40名ほど収容可能です。主に講座で使用できますが、展示会や会議などにもご利用いただけます。



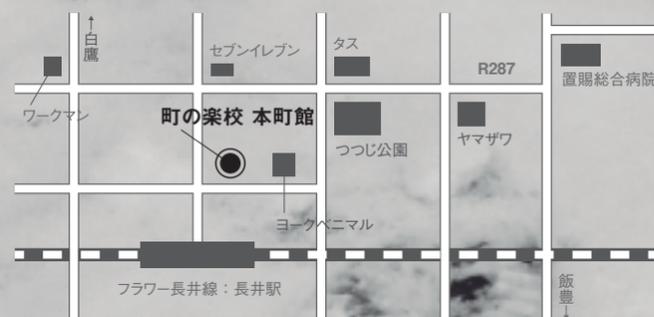
### 暮らしのお勉強

### 週末スエヒロガリ

週末に一息いれながら、生活道具を作ったり、“ものづくり事情”を知り、暮らしを見直す、体験講座シリーズです! 詳細はウェブサイトをご覧ください。

☞ <http://suehirogari.jd-s.info/>

### 地図



まちの楽校  
本町館

(裏) 施設案内

(中) 二月と三月の講座案内