

受講生募集！

おとなのステップアップ講座



新しいことを始めて、毎日の暮らしをランクアップ♪

① 一眼カメラ活用講座

活動日：参加者と調整(全4回)
開講日：6月1日(水) 定員15名
19時～21時
参加費：無料
講師：竹田敏之さん
一眼カメラの機能を知って、
素敵な写真を撮りましょう。

② お茶のお稽古 茶道入門

活動日：毎週木曜日(全4回)
19時～21時
開講日：6月2日(木) 定員10名
材料代：菓子代500円/1回
講師：鈴木弘美さん
お作法や所作、茶道の基本を
楽しく学びます。

③ はじめての手話

活動日：毎週木曜日(全4回)
19時～21時
開講日：6月2日(木) 定員10名
参加費：無料
講師：高橋久徳さん
手話の基本から、はじめての人
にも優しく教えます。

④ はじめようヨガ

活動日：毎週金曜日(全5回)
19時～21時
開講日：6月3日(金) ~~定員15名~~
参加費：無料 ~~受付終了~~
講師：手塚真樹さん
心と身体をリフレッシュ。初め
ての方に向けた入門講座です。

⑤ フラワーアレンジメント

活動日：毎月第1金曜日(全5回)
19時～21時
開講日：6月3日(金) 定員10名
材料代：2,000円/1回
講師：横山千恵子さん
季節のフラワーアレンジで
生活に彩りをプラス！

⑥ はじめての太極拳

活動日：毎週月曜日(全5回)
19時～21時
開講日：6月6日(月) 定員15名
参加費：無料
講師：寒河江新一さん
古来より中国に伝承される
健康法を学ぶ入門講座です

⑦ 旬を美味しく一品料理

活動日：毎月第2木曜日(全5回)
19時～21時
開講日：6月9日(木) 定員10名
材料代：1,000円/1回
講師：青木勝典さん
魚屋さんが旬の魚の調理方法
を伝授します。

⑧ 寄せ植え講座

活動日：毎月第3水曜日(全5回)
19時～21時
開講日：6月15日(水) 定員10名
材料代：1,500円/1回
講師：齋藤憲幸さん
爽やかなグリーンでお家を
彩り気分をハッピーに！

⑨ 簡単おいしいイタリアン

活動日：毎月第3水曜日(全5回)
19時～21時
開講日：6月15日(水) ~~定員10名~~
材料代：1,000円/1回 ~~受付終了~~
講師：伊藤浩呉さん
イタリアンを手軽に作るコツを
知って、食卓をランクアップ！

⑩ アロマセラピー

活動日：毎月第4水曜日(全5回)
19時～21時
開講日：6月22日(水) 定員15名
材料代：2,000円/1回
講師：金田弘子さん
アロマの効能を学んでクラフト
にも挑戦します。

全て初心者から始められる入門講座です。

最少催行人数:5名 申込締切:5月19日(木)

各講座とも定員になり次第、募集を終了します。

会場:交流センターふらり(長井市屋城町6番53号)

申込・問合せ:長井市中央コミュニティセンター

電話:84-5868/84-5869 mail: chuou-k@jan.ne.jp



※昨年度まで長井市勤労青少年ホーム「教養講座」として開催していた事業です。

「おとなのステップアップ講座」参加申込書

No.	希望講座	氏名	住所	電話番号	備考
1					
2					

申込締切：5月19日(木) 定員を超える場合は先着とさせていただきます(最少催行人数5名)。

お問い合わせ：中央コミセン TEL & FAX 84-5868/84-5869 Eメール：chuou-k@jan.ne.jp