

# はじめの一步

# 新たな学びにチャレンジ!

キャンパス講師が人生をより豊かに過ごすための講座をご用意しました

日時: 令和7年(2025年) **2月15日(土)**

午前の部: **10:00~12:00** (受付 9:20~)

午後の部: **13:30~15:30** (受付 12:50~)

会場: 主に小田原市生涯学習センター<sup>けやき</sup>

●申込方法 電話 または 電子申請 \*定員を超えた場合は抽選となります。

→【電話】0465(33)1711 受付時間: 9時00分~17時00分

\*土・日・祝日・年末年始・第4月曜日(休館日)を除く

→【電子申請】右のQRコード または 小田原市のホームページから

電子申請QRコード



●申込期間 令和6年12月1日(日)~令和7年1月28日(火)

\*受講の可否は、2月3日(月)以降にお知らせします。

\*託児(原則2歳以上の未就学児)を希望される場合は、お申し出ください。

【お問い合わせ】

小田原市文化部生涯学習課 電話:0465(33)1890

(小田原市荻窪300番地 小田原市生涯学習センター<sup>けやき</sup>内)



<小田原市生涯学習センター<sup>けやき</sup>>  
小田原市荻窪300(市役所となり)

○徒歩 JR 小田原駅西口から約15分

○バス 市役所前下車 徒歩約1分

①JR 小田原駅東口2番のりば

②JR 小田原駅西口2番のりば  
久野車庫・免河原循環方面

駐車台数に限りがございますので、  
ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

2月15日(土) 午前の部 10:00~12:00



| No. | 講座名  | キャンパス<br>講師・団体名            | 定員<br>(最少定員) | ① 参加費<br>② 材料費等    | 持ち物・備考   | 会場            |
|-----|--|----------------------------|--------------|--------------------|--|---------------|
| 1   | <b>樹脂粘土で作るアレンジフラワー</b><br>樹脂粘土を使ってお花を作りアレンジメントに仕上げます                           | 瀧山恵利子<br>クレイフラワー<br>アンジュール | 8人<br>(1)    | ① 300円<br>② 1,300円 | 筆記用具・飲み物<br>木工用ボンド・手拭き<br>タオル・持帰り用袋                | 第1会議室         |
| 2   | <b>予防医学カイロプラクティック自力<br/>健康創りチャレンジ</b><br>睡眠の質を上げる、何を食べないか、<br>体に良くない生活習慣、ストレッチ | 齋藤浩一                       | 20人<br>(5)   | ① 300円             | 筆記用具・飲み物<br>フェイスタオル                                | 市役所<br>301会議室 |
| 3   | <b>実用書道</b><br>冠婚葬祭文字を書いてみましょう   | 浅倉晴美                       | 11人<br>(2)   | ① 300円<br>② 400円   | 筆記用具・飲み物<br>書道用具一式・半紙<br>新聞紙                       | 市役所<br>601会議室 |
| 4   | <b>イタリア語を楽しく!</b><br>どのような言語なのかをご紹介します、<br>簡単な挨拶などを学びます                        | 加藤武史                       | 10人<br>(1)   | ① 300円             | 筆記用具・飲み物   | 市役所<br>602会議室 |
| 5   | <b>杖道 ~自然な体の使い方を体験<br/>してみよう!~</b><br>長さ128cmの杖を使う武道です<br>基本の打ち方から体験します        | 長谷川澄子<br>足柄杖道              | 10人<br>(1)   | ① 300円             | 筆記用具・飲み物<br>軽い運動ができる<br>服装                         | ホール           |
| 6   | <b>リンパストレッチ&amp;貯筋運動</b><br>全身のリンパの流れを良くし、貯筋<br>運動で楽しく筋肉を育てます                  | 増田智子                       | 30人<br>(5)   | ① 300円             | 筆記用具・飲み物<br>ヨガマット                                  | ホール           |
| 7   | <b>居合道体験</b><br>実際に帯をして刀を差し、礼法や作<br>法を学んで技を稽古します                               | 朝倉 慧<br>清風会                | 3人<br>(1)    | ① 300円             | 筆記用具・飲み物<br>動きやすい服装                                | 舞台            |
| 8   | <b>日本の横笛「篠笛」を吹いてみよう</b><br>現代の篠笛の世界 まずは「ほたる<br>こい」にチャレンジ!                      | 大川琢也                       | 12人<br>(1)   | ① 300円             | 筆記用具・飲み物<br>飲み物は水又はお茶<br>*篠笛は貸出します                 | 和室・茶室         |
| 9   | <b>初めて歌う為のワンポイントレッスン</b><br>声の出し方、歌う楽しみを習ってみ<br>ませんか                           | 大塚正夫                       | 20人<br>(3)   | ① 300円<br>② 100円   | 筆記用具・飲み物   | 第2会議室         |
| 10  | <b>【スマホ講座】Google マップの基本</b><br>便利で楽しい「グーグルマップ」の<br>基本操作を学びましょう!                | 堀 朋子                       | 8人<br>(1)    | ① 300円<br>② 500円   | 筆記用具・飲み物<br>Google マップが入って<br>いるスマートフォン            | 第3会議室         |
| 11  | <b>世界に1つだけのハーバリウム作り</b><br>好きな花材を選んで素敵なハーバ<br>リウムを作りましょう!!                     | 井山めぐみ<br>natural room      | 10人<br>(3)   | ① 300円<br>② 800円   | 筆記用具・飲み物<br>ハサミ                                    | 第4会議室         |
| 12  | <b>ぬり絵感覚で楽しめるトルペイント</b><br>アクリル絵の具を使い春の花を描<br>きます 誰でも簡単に作れます                   | 小堤洋子                       | 6人<br>(1)    | ① 300円<br>② 1,700円 | 筆記用具・飲み物<br>汚れてもよい服装                               | 美術工芸室         |
| 13  | <b>賢く簡単に「男性がつくる料理①」<br/>はじめの一步</b><br>鶏の照り焼き風と梅和え 白飯<br>菜花のからし和え 簡単ゼリー         | 小田原えがりて<br>遠藤豊子            | 12人<br>(4)   | ① 300円<br>② 500円   | 筆記用具・飲み物<br>マスク・三角巾・エプロ<br>ン・空容器・手拭き布<br>対象:成人男性のみ | 調理実習室         |

2月15日(土) 午後の部 13:30~15:30



| No. | 講座名   | キャンパス<br>講師・団体名                 | 定員<br>(最少定員) | ① 参加費<br>② 材料費等    | 持ち物・備考   | 会場            |
|-----|---|---------------------------------|--------------|--------------------|--|---------------|
| 14  | <b>“スペイン語”始めてみましょう!</b><br>発音から初級会話まで丁寧にお教えします                      | 藤村祐子                            | 15人<br>(5)   | ① 300円<br>② 400円   | 筆記用具・飲み物<br>対象:初心者・過去に多少学んだ方                   | 第1会議室         |
| 15  | <b>はじめての俳句</b><br>俳句の基本を知って、一句作ってみましょう                              | 鷹俳句会・小田原<br>齊藤 桂                | 8人<br>(2)    | ① 300円<br>② 100円   | 筆記用具・飲み物<br>国語辞典・あれば歳時記                        | 市役所<br>601会議室 |
| 16  | <b>災害時に役立つ食器などを作ろう</b><br>身近な材料が工夫して変身します                           | おだわら<br>シルバー<br>らっこの会           | 10人<br>(2)   | ① 300円             | 筆記用具・飲み物                                       | 大会議室(A)       |
| 17  | <b>夢と希望を与えるマジック</b><br>折りたたんだ新聞紙に水を入れたら水が消えたり現れたりします                | 小田原マジ<br>シャンズク<br>ラブ<br>古谷敏幸    | 15人<br>(4)   | ① 300円<br>② 1,000円 | 筆記用具・飲み物                                       | 大会議室(B)       |
| 18  | <b>寝ころび体操</b><br>寝返りの動きから伸びをして、体を楽にしましょう                            | 堀江伊織                            | 20人<br>(5)   | ① 300円             | 筆記用具・飲み物<br>ヨガマット                              | ホール           |
| 19  | <b>コントラクト・ブリッジを体験しよう</b><br>最も知的で最もおもしろい、脳トレに最適なトランプゲームです           | 柳瀬順示                            | 20人<br>(3)   | ① 300円             | 筆記用具・飲み物                                       | ホール           |
| 20  | <b>初心者ウクレレ講座</b><br>チューニング・コード・メロディ体験などを習います                        | 太田喜寿<br>ウク・アイカ<br>ネウクレレサ<br>ークル | 15人<br>(5)   | ① 300円             | 筆記用具・飲み物<br>*ウクレレは貸出します                        | 視聴覚室          |
| 21  | <b>小田原の曲・小田原小唄 楽しく踊りましょう</b><br>舞踊公演(2/24 三の丸ホール)で客席にて一緒に踊りましょう     | 花月寿扇<br>寿扇会                     | 10人<br>(1)   | ① 300円             | 筆記用具・飲み物<br>和服・洋服どちらでも可                        | 和室・茶室         |
| 22  | <b>スーパーやさしいピアノ塾</b><br>ピアノ初心者、まだ弾いたことがない方、ピアノのおけいこです                | 三谷恵子                            | 10人<br>(4)   | ① 300円             | 筆記用具・飲み物<br>現在練習中の楽譜があれば、楽譜持参                  | 第2会議室         |
| 23  | <b>東海道新幹線開業60周年</b><br>東海道新幹線の開業前と開業当時、さらにドクターイエローのお話をします           | 小室刀時朗<br>小田原鉄道歴<br>史研究会         | 30人<br>(5)   | ① 300円             | 筆記用具・飲み物                                       | 第3会議室         |
| 24  | <b>顔ヨガでイキイキ生活を!</b><br>初心者向けの顔ヨガを楽しくやってみましょう                        | 饗場伸枝<br>にこにこ顔ヨガ                 | 15人<br>(3)   | ① 300円             | 筆記用具・飲み物                                       | 第4会議室         |
| 25  | <b>あき箱リメイク</b><br>フランス伝統工芸カルトナーージュの技法を使いステキにアレンジ!                   | 川北理絵                            | 15人<br>(5)   | ① 300円<br>② 600円   | 筆記用具・飲み物<br>ハケ・裁ちばさみ・工作ばさみ・30cm定規<br>ウエットティッシュ | 美術工芸室         |
| 26  | <b>賢く簡単に“男性がつくる料理②”はじめての一步</b><br>ほくほく甘いサツマイモごはん<br>鎌倉発祥けんちん汁 簡単ゼリー | 小田原えがりて<br>遠藤豊子                 | 12人<br>(4)   | ① 300円<br>② 500円   | 筆記用具・飲み物<br>マスク・三角巾・エプロン・空容器・手拭き布<br>対象:成人男性のみ | 調理実習室         |

## 【お申込み・参加等についての注意事項】



- 1 **おひとり最大2講座まで(午前の部・午後の部から1講座ずつ)、お申込みいただけます。**
- 2 参加費 300 円・材料費等は、1 人分を表記しています。  
つり銭のないように御用意の上、**受講当日にけやき2階ホール前の受付でお支払いください。**
- 3 **キャンセルされる方は、2月10日(月)までに御連絡ください。**左記期限以降のキャンセルは、材料費・資料代等をお支払いいただく場合がありますので、御注意ください。
- 4 お申込み者が最少定員に満たない講座は中止になる場合があります。
- 5 会場にお越しの際は、公共交通機関を御利用ください。
- 6 各講座の様子を写真に撮らせていただきます。撮影した写真は、キャンパスおだわらホームページ等に掲載させていただきますので、御了承ください。  
(不都合のある方は、生涯学習課までお申し出ください。)



**「キャンパス講師」とは、**それぞれの専門知識を生かして、有償または無償で活動するボランティア講師です。現在の登録者は100名ほど。指導分野も、スポーツ・趣味・音楽・歴史・文学・語学・情報処理など、さまざまです。

**今回は、**その一部の講師たちによる一日限定の体験講座です。

「興味はあっても機会がなかった」「余暇時間に何かを始めてみたい」など、思っていた方！より豊かな時間を過ごすための新たな出会いがここにあるかもしれません！