

●10月4日 受付開始

11月10日から水曜日(全11回)

⑥水曜日の介護予防・寝たきり予防  
健康寿命を延ばす筋トレ&ストレッチ教室

日程 11/10、17、24  
12/1、8、15、22  
1/5、12、19、26  
時間 13:30~14:30



定員 25名  
受講料 4,400円(11回)

講師 福田 恵一氏

●10月4日 受付開始

11月11日から木曜日(全11回)

⑨木曜日の介護予防・寝たきり予防  
健康寿命を延ばす筋トレ&ストレッチ教室

日程 11/11、18、25  
12/2、9、16、23  
1/6、13、20、27  
時間 11:00~12:00



定員 25名  
受講料 4,400円(11回)

講師 福田 恵一氏

●10月4日 受付開始

11月17「日」から水曜日(全10回)

⑦快眠のためのリラックス・ヨガ教室

日程 11/17、24  
12/1、8、15、22  
1/5、12、19、26  
時間 19:00~20:00



定員 25名  
受講料 4,000円(10回)

講師 加藤 恵子氏

●10月4日 受付開始

11月5日から金曜日(全11回)

⑩無理なく免疫力UP  
ストレッチ&ヨガ教室

日程 11/5、12、26  
12/3、10、17、24  
1/7、14、21、28  
時間 9:30~10:30



定員 25名  
受講料 4,400円(11回)

講師 加藤 恵子氏

●10月4日 受付開始

11月11日から木曜日(全11回)

⑧骨盤・肩甲骨リズム体操

日程 11/11、18、25  
12/2、9、16、23  
1/6、13、20、27  
時間 9:30~10:30



定員 25名  
受講料 4,400円(11回)

講師 石崎 亜矢子 氏

●10月4日 受付開始

11月12日から金曜日(全10回)

⑪金曜日の“ゆっぴりのんびり”  
リラックスヨガ教室

日程 11/12、26  
12/3、10、17、24  
1/7、14、21、28  
時間 11:00~12:00



定員 25名  
受講料 4,000円(10回)

講師 片岡 歩氏

11月既存教室 10月4日(月) 10:00より予約受付開始

11月新規教室 10月5日(火) 10:00より予約受付開始

12月新規教室 11月5日(金) 10:00より予約受付開始

# 小山市立生涯学習センター

小山市中央町3-7-1 (ロブレ6F)

TEL 0285-22-9111

FAX 0285-22-9116

【ホームページ】  
<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/oyama-center/>

【フェイスブック】  
<https://www.facebook.com/oyama.center/>



# 生涯学習講座のご案内

## 令和3年度 11、12、1月期 講座 (10月4日、10月5日、11月5日 受付開始)

### 文化系 生涯学習講座

- 【新講座】⑰消しゴムハンコでクリスマスカードを作ろう(11月)
- 【新講座】⑱消しゴムハンコで年賀状を作ろう(12月)
- 【新講座】⑲赤ちゃんの健康とスキンケアを学ぶベビーマッサージ教室
- 【新講座】⑳手作りビーズアクセサリ教室(11月)
- 【新講座】㉑手作りビーズアクセサリ教室(12月)
- ⑫マリルさんの英会話教室
- ⑬今日からスタートはじめての英会話教室
- ⑭マリセルさんと英語で話そう
- ⑮おもてなしで海外旅行で『使える』英会話

### 運動系 生涯学習講座

- ①月曜日の“ゆっぴりのんびり” リラックスヨガ教室
- ②いつでもどこでもかんたんストレッチ教室
- ③かんたん筋トレストレッチ&ヨガ教室
- ④骨盤ストレッチ教室
- ⑤やさしいストレッチ&ヨガ教室
- ⑥水曜日の介護予防・寝たきり予防  
健康寿命を延ばす筋トレ&ストレッチ教室
- ⑦快眠のためのリラックス・ヨガ教室
- ⑧骨盤・肩甲骨リズム体操
- ⑨木曜日の介護予防・寝たきり予防  
健康寿命を延ばす筋トレ&ストレッチ教室
- ⑩無理なく免疫力UPストレッチ&ヨガ教室
- ⑪金曜日の“ゆっぴりのんびり” リラックスヨガ教室
- ⑫火曜日のやさしいストレッチ&ヨガ教室

小山市立生涯学習センター

●10月5日 受付開始

11月10日から水曜日(全3回)

⑰Sakurako先生の消しゴムハンコ  
でクリスマスカードを作ろう

日程 11/10、17、24

時間 13:30~15:00

定員 10名  
受講料 3,000円(3回)  
材料費別途



講師 Sakurako先生  
(岡本順子先生)

◎11月5日 受付開始

12月1日から水曜日(全3回)

⑱Sakurako先生の消しゴムハンコ  
で年賀状を作ろう

日程 12/1、8、15

時間 13:30~15:00

定員 10名  
受講料 3,000円(3回)  
材料費別途



講師 Sakurako先生  
(岡本順子先生)

●10月5日 受付開始

11月22日から月曜日(全4回)

⑲赤ちゃんの健康とスキンシップ  
を学ぶベビーマッサージ教室

日程 11/22、29、  
12/13、20

時間 11:00~12:00

定員 10組  
受講料 4,000円(4回)



講師 堀内 美佳先生

◎10月5日 受付開始

11月5日から金曜日(全3回)

⑳河上育子先生が教える  
手作りビーズアクセサリー教室(11月)

日程 11/5、12、26

時間 19:00~20:30

定員 10名  
受講料 3,000円(3回)  
材料費別途



講師 河上 育子先生

◎11月5日 受付開始

12月3日から金曜日(全3回)

㉑河上育子先生が教える  
手作りビーズアクセサリー教室(12月)

日程 12/3、10、17

時間 19:00~20:30

定員 10名  
受講料 3,000円(3回)  
材料費別途



講師 河上 育子先生

●10月4日 受付開始

11月2日から火曜日(全12回)

⑫マリルさんの英会話

日程 11/2、9、16、23、30  
12/7、14、21  
1/4、11、18、25

時間 9:30~10:45

定員 15名  
受講料 4,800円(12回)



講師 ナカムラ・マリル先生

●10月4日 受付開始

11月2日から火曜日(全12回)

⑬今日からスタート・  
はじめての英会話

日程 11/2、9、16、23、30  
12/7、14、21  
1/4、11、18、25

時間 11:15~12:30

定員 15名  
受講料 4,800円(12回)



講師 ナカムラ・マリル先生

●10月4日 受付開始

11月13日から土曜日(全10回)

⑭マリセルさんと英語で話そう!

日程 11/13、27  
12/4、11、18、25  
1/8、15、22、29

時間 9:30~10:45

定員 15名  
受講料 4,000円(10回)



講師 ナガハマ・  
マリセル・アロンゾ 氏

●10月4日 受付開始

11月13日から土曜日(全10回)

⑮おもてなしで海外旅行で使える  
英会話

日程 11/13、27  
12/4、11、18、25  
1/8、15、22、29

時間 11:15~12:30

定員 15名  
受講料 4,000円(10回)



講師 ナガハマ・  
マリセル・アロンゾ 氏

●10月4日 受付開始

11月8日から月曜日(全12回)

①月曜日の“ゆったりのんびり”  
リラックスヨガ教室

日程 11/8、15、22、29  
12/6、13、20、27  
1/10、17、24、31

時間 9:30~10:30

定員 25名  
受講料 4,800円(12回)



講師 片岡 歩氏

●10月4日 受付開始

11月8日から月曜日(全12回)

②いつでもどこでも  
かんたんストレッチ教室

日程 11/8、15、22、29  
12/6、13、20、27  
1/10、17、24、31

時間 11:00~12:00

定員 25名  
受講料 4,800円(12回)



講師 片岡 歩氏

●10月4日 受付開始

11月2日から火曜日(全12回)

③かんたん筋トレストレッチ  
&ヨガ教室

日程 11/2、9、16、23、30  
12/7、14、21  
1/4、11、18、25

時間 13:30~14:30

定員 25名  
受講料 4,800円(12回)



講師 加藤 恵子氏

●10月4日 受付開始

11月2日から火曜日(全12回)

⑯火曜日のやさしいストレッチ  
&ヨガ教室

日程 11/2、9、16、23、30  
12/7、14、21  
1/4、11、18、25

時間 15:00~16:00

定員 25名  
受講料 4,800円(12回)



講師 石崎 亜矢子氏

●10月4日 受付開始

11月3日から水曜日(全12回)

④骨盤ストレッチ教室

日程 11/3、10、17、24  
12/1、8、15、22  
1/5、12、19、26

時間 9:00~10:00

定員 25名  
受講料 4,800円(12回)



講師 石崎 亜矢子氏

●10月4日 受付開始

11月3日から水曜日(全12回)

⑤やさしいストレッチ&ヨガ教室

日程 11/3、10、17、24  
12/1、8、15、22  
1/5、12、19、26

時間 10:15~11:15

定員 25名  
受講料 4,800円(12回)



講師 石崎 亜矢子氏

小山市立生涯学習センター



小山駅  
徒歩3分