






専門コース

受講するためにはお申し込みが必要になります。受講料1,000円で、希望する専門コースをいくつでも受講できます。講座内容によって、別途材料費や保険代等が必要になります。各講座に必要な持ち物は随時お知らせします。都合により講座時間・材料費が変更になる場合があります。

階上の魅力大発見！ はしかみ満喫コース	
町内各地区	
7/6 (土) 9:00~ 12:00	①田代地区探訪ウォーク  初夏の陽気ただよう中、豊かな森と川のせせらぎを感じながら田代の自然と歴史を満喫しましょう♪
9月中 (月) 10:00~ 12:00	②はしかみの伝統料理をつくってみよう！  講師：臥牛の郷連絡協議会 階上町には昔から伝わる伝統料理が数多くあります。今回は地元の食材を使って昔からの料理を学びましょう！
【定員】各回20名程度 【参加費】①100円 ②1,500円 都合により参加費等変更になる場合がありますので予めご了承ください。	
心と体を見つめ直す！ スポーツ・健康コース	
ハートフルプラザ・はしかみ	
かんたん！エアロビクス♪	
9/26(木)	時間：18:30~19:30 講師：小西池 郁子氏 
10/10(木)	音楽に合わせて、楽しく有酸素運動♪ 今回の講座では、どなたでも無理なく運動効果が得られるように、簡単な振り付けで構成します！ 体にかかる負担は軽めですが、脂肪燃焼や体力維持、ストレス解消などたくさんの効果が期待できますよ！ 講座の最後はストレッチでクールダウン♪ 心も体もリフレッシュしませんか？ 
10/24(木)	
11/7(木)	
【定員】20名 【参加費】200円（保険料） 【持ち物】内履き、フェイスタオル、飲み物（水分補給用）、動きやすい服装、ヨガマットまたは大きめのバスタオル	

日々の暮らしに潤いを！ カルチャーコース	
ハートフルプラザ・はしかみ 他	
6/21 (金) 18:30~ 19:30	①リンバストレッチ 講師：田代 亜紀子 氏  リンバストレッチとは、リンバの流れを促すことでむくみやコリ解消、快眠などに効果があるストレッチ方法です。今回は、アロマを使用しながら全身のリンバを流してすっきりしましょう♪
10/17 (木) 18:00~ 20:00	②つまみ細工と押絵で 壁飾りを作ろう♪ 講師：クラフトスペースhana 柳沢 亜希子 氏  日本の伝統芸能「つまみ細工」と「押絵」に挑戦！さらにそれらを組み合わせ、壁飾りを作ります♪
12/3 (火) 18:00~ 19:30	②自分だけのしめ飾りを作ろう♪ 講師：Nathu made 長塚 佳子 氏  新年を迎えるにあたって縁起物としてお家に飾るしめ飾り。今年は、思いを込めながら手作りしてみませんか？
【定員】各回10~20名程度 【参加費】①200円 ②1,000円 ③1,500円	

はしかみキャンパス申込み先

階上町教育委員会教育課 社会教育グループ

〒039-1201 階上町大字道仏字天当平1-87

TEL 0178-88-2698

FAX 0178-88-1803

ホームページ

<https://www.town.hashikami.lg.jp/>

【1次締切】5月8日(水)

【2次締切】希望専門コースの2週間前

(人数に余裕がある場合は締め切り後も随時受付いたします。定員を設けているコースは、定員になり次第受付終了いたします)



 公開コースは、受講料 無料！

 専門コースは、いくつ受講しても 1,000円！

※各コースの講座で定員を設けてありますので、ご注意ください。

対象 成人（町内外問いません）公開コースのみ希望の方は、申込み不要です。

受講料 専門コース受講料 1,000円（専門コースをいくつ選択しても1,000円です）講座内容により材料代・入場料等が別途必要になります。公開コースのみ希望される方は、受講料の1,000円はかかりません。

申込方法 ①住所②氏名③生年月日または年齢④電話番号⑤希望する専門コース⑥Eメールアドレスを、はがき・FAX・電話・ホームページのいずれかでお申込みください。（申込者に後日詳細をお知らせします。）

その他 7割以上の出席者に修了証を差し上げます。講師や天候の都合により、日程・内容が変更になることもありますのでご了承ください。

令和6年度「学びの王国」の開国です！
 学びの扉の向こうには、新しい出会い、発見、楽しみがきっとある！
 さあ、まだ見ぬ新しい「学びの旅」に出かけましょう！

