

# 令和7年度 高崎市勤労青少年ホームの講座

## 秋から冬の受講生募集

| 曜日 | 講座名           | 内 容                                           | 開 講 期 間                  | 定員 | 回数 | 材料費     | 受付日         |
|----|---------------|-----------------------------------------------|--------------------------|----|----|---------|-------------|
| 月  | 煎 茶 Ⅱ         | 玉露でお点前の基本と礼儀作法                                | 10/6～3/9                 | 10 | 15 | 6,000円  | 9/1<br>(月)  |
|    | ボクシングエクササイズⅢ  | パンチやキックなどボクシングの動きを取り入れたエクササイズ                 | 10/6～12/8                | 15 | 5  | 2,000円  |             |
|    | 英会話 Ⅱ         | ネイティブの講師から、外国人に通じる英会話を身につける                   | 10/6～3/23                | 15 | 10 | 2,000円  |             |
| 火  | 料 理 Ⅱ         | 覚えてほしい家庭料理の基本<br>(クリスマスパーティー・おせち料理・巻きずしなど)    | 10/7～3/10                | 15 | 15 | 15,000円 | 9/2<br>(火)  |
|    | ヨ ガ Ⅲ         | ヨガの呼吸法と姿勢で新陳代謝を高める<br>(初回のみテキスト代別)            | 10/7～12/9                | 15 | 10 | 1,000円  |             |
|    | バドミントンⅢ       | グリップの握り方などバドミントンの基本から試合まで                     | 10/7～12/9                | 20 | 10 | 1,000円  |             |
| 水  | 料 理 Ⅱ         | 覚えてほしい家庭料理の基本<br>(クリスマスパーティー・おせち料理・巻きずしなど)    | 10/8～3/11                | 15 | 15 | 15,000円 | 9/3<br>(水)  |
|    | 着付け Ⅱ         | 一人で着られる着付け(半幅帯・名古屋帯・袋帯の結び方)を覚えて4ヶ月後には「着物美人」に  | 10/1～3/11                | 8  | 15 | 2,000円  |             |
|    | 合気道 Ⅲ         | 礼に始まり礼に終わる<br>合気道は「調和」の武道です                   | 10/1～12/17               | 18 | 10 | 1,000円  |             |
|    | 華 道 Ⅲ         | 花を通して四季を感じる(正月用活け込み含む)<br>お稽古は5時からできます        | 10/1～12/19<br>(最終日のみ金曜日) | 15 | 8  | 14,000円 | 9/10<br>(水) |
|    | 美 術 Ⅱ         | ゆったりした時間キャンパスに向かってみませんか<br>水彩・油絵どちらでもOK(画材費別) | 10/1～3/11                | 10 | 18 | 1,000円  |             |
| 木  | 和 裁 Ⅱ         | 着物を仕立てる和裁<br>まずは自分の浴衣から始めてみませんか(布代別)          | 10/2～3/12                | 10 | 18 | 2,000円  | 9/4<br>(木)  |
|    | 書 道 Ⅱ         | 初心者・経験者まで美しい文字を書く                             | 10/2～3/5                 | 8  | 10 | 2,500円  |             |
|    | ギター Ⅱ         | ギターの基本から弾き語りまで                                | 10/9～3/12                | 10 | 10 | 2,000円  | 9/11<br>(木) |
| 金  | 抹 茶 Ⅱ         | 抹茶のお点前の基本と礼儀作法                                | 10/3～3/6                 | 10 | 15 | 7,500円  | 9/5<br>(金)  |
|    | フィットネス<br>フラⅢ | フラのステップとハンドモーションを使用し有酸素運動の<br>スタイルで行うフラ       | 10/3～12/12               | 12 | 8  | 2,500円  |             |

※いずれの講座も開講時間は、午後6時30分から午後8時30分までです。(基本)

※ボクシングエクササイズ講座は、午後7時から午後8時まで

＜対 象 者＞ 45歳以下の勤労者で、高崎市内に在住か在勤の人

＜受 付＞ 各講座受付日の午後6時30分から受付を始めます。  
定員になり次第、締め切ります。(代理人可)

＜申込手続き＞ 各講座とも備付の申込用紙に必要事項を記載し受講料を添えて申し込んでください。  
利用証をお持ちでない方は利用登録料520円と身分証明証(運転免許証または健康保険証)が必要です。

講座に関するお問い合わせ等は下記まで。

**TEL 027-323-6732 (午後1時～午後9時)**