

教養センターの講座では、市内に住所を有する60歳以上の皆さんが、楽しく学べる講座を開講しています。今回は、一般教養講座・専門講座・年間講座・健康づくり講座の受講者を募集します。悪天候や感染状況によっては中止となる可能性があります。予めご了承ください。

申込方法 3月2日(月)から3月11日(水)までに教養センターにある申込書、または、
電話・ファックス・電子メールで教養センターまで申し込みください。
電話32-1221 Fax32-1203 電子メールkyouyou-kouza@kamakura-shakyo.jp
※各講座とも、募集定員を超えた場合は抽選します。応募者全員に結果を通知します。※車での来所はご遠慮ください。

費用 受講料は無料です。ただし、教材費・資料代は自己負担です。

【一般教養講座】 ●全8回セット、月曜日、午前の部・午後の部とも内容は同じです。どちらか選択。 ●午前の部・午後の部とも定員63名募集。
●午前の部10:00～11:30、午後の部13:30～15:00（バスの時刻等を勘案して講座の時間を変更します。）
●資料代:500円（諸物価高騰により資料代等を変更します。） ●会場:教養センター

日 程	講 座 名	講 師 名 敬称略	定 員
1 4月13日(月)	改めて考える鎌倉幕府の成立	相澤 竜次(横浜市八聖殿郷土資料館館長)	各63名
2 4月20日(月)	フルートの旅～心に残る美しい旋律～	吉川 久子(フルート奏者)	
3 5月11日(月)	天成の歌人・吉井勇～名歌と「ゴンドラの唄」	野地 安伯(元文教大学講師)	
4 5月18日(月)	花咲人・宇野千代	黒崎 力弥(大田区立尾崎士郎記念館学芸員)	
5 5月25日(月)	極地への冒険	荻田 泰永(北極冒険家)	
6 6月 1日(月)	山手線環状運転百周年	奥原 哲志(鉄道博物館主幹学芸員)	
7 6月 8日(月)	オールフレイル～お口の衰えに気付こう～	船橋かおり(湘南鎌倉総合病院 摂食嚥下障害看護認定看護師)	
8 6月15日(月)	初三郎式、かながわの描き方～鳥瞰図に記された名所と地形	新井田秀一(神奈川県立生命の星・地球博物館主任学芸員)	

【専門講座】 ●1～7の講座のいずれか1つ選択。募集人数は講座によって異なります。●会場:3は福祉センター それ以外は教養センター
●諸物価高騰により資料代等を変更します。●バスの時刻等を勘案して講座の時間を変更します。

	日 程	講 座 名	講 師 名 敬称略	定 員	資料代等
1	4月 2日～7月 2日 木曜日 全 8回 10:00～11:30	俳句を楽しむ～実作と鑑賞～	岸本 尚毅(俳人[公益社団法人]俳人協会理事)	24名	500円
2	4月 2日～7月16日 木曜日 全 8回 10:30～12:00	はじめてのウクレレ～初心者のための講座～	藤原 久江(ヤマハ音楽教室講師)	10名	500円
3	4月 8日～7月 8日 水曜日 全10回 10:00～13:30	健康は食がつくる～料理を楽しもう!～	渡邊 公子(「食」研究家)/原 千夏(調理師)	24名	材料費11,000円
4	4月 7日～4月28日 火曜日 全 4回 10:00～11:30	シニアスマホ活用教室①～誰でも参加みんなの学びの場～	鎌倉シチズンネット会員	12名	500円
5	4月 8日～7月15日 水曜日 全 8回 13:30～15:00	芭蕉の『おくのほそ道』を読む～山中温泉から大垣まで～	伊藤 一郎(東海大学名誉教授)	50名	1,700円テキスト代誌
6	5月12日～6月 2日 火曜日 全 4回 10:00～11:30	シニアスマホ活用教室②～誰でも参加みんなの学びの場～	鎌倉シチズンネット会員	12名	500円
7	5月13日～7月15日 水曜日 全10回 10:00～11:30	あの名作を徹底解説③～時代を超えた美を鑑賞する～	伊藤 淳(鎌倉女子大学・山野美容芸術短期大学非常勤講師)	50名	500円

【年間講座】 ●希望の講座いずれか1つ選択。●会場:教養センター ●諸物価高騰により資料代等を変更します。●バスの時刻等を勘案して講座の時間を変更します。

	日 程	講 座 名	講 師 名 敬称略	定 員	資料代等
1	4月 7日～ 3月16日 火曜日 全18回 13:30～15:00	文学の扉をひらく～本を読む、作家と出会う愉しみへ～	安藤 公美(神奈川大学講師)	50名	1,000円
2	4月10日～ 3月26日 金曜日 全20回 13:30～15:00	「源氏物語」と紫式部	鈴木 俊裕(日本文学(平安時代)研究者 元早稲田大学講師)	50名	2,100円+送料代
3	4月14日～11月24日 火曜日 全20回 10:00～11:30	庭木の手入れ教室～木の魅力を引き出す知恵～	津田 一郎(津田造園代表取締役)	20名	1,000円
4	4月15日～ 1月20日 水曜日 全20回 10:00～11:30	はじめてのスペイン語～ゼロから楽しく勉強しよう!～	PUGNALI GERMAN(プグナリヘルマン)(スペイン語講師)	20名	2,320円+送料代

【健康づくり講座】 ●希望の講座いずれか1つ選択。 ●会場:教養センター ●バスの時刻等を勘案して講座の時間を変更します。

	日 程	講 座 名	講 師 名 敬称略	定 員	資料代等
1	4月1日～6月 3日 水曜日 全8回 13:30～15:00	筋トレでフレイル予防～抗重力筋を鍛えよう～	石川 佐知子(神奈川県末病サポーター)	16名	無料
2	4月2日～7月16日 木曜日 全8回 13:30～15:00	ゆる菜膳と健康体操～毎日の食事を菜膳に!～	黒田 智美(漢方養生指導士・介護予防トレーナー)	16名	無料
3	4月6日～7月 6日 月曜日 全7回 13:30～15:00	体・脳・顔の筋トレ	松原 かおる(骨盤ストレッチインストラクター・シナプソロジーインストラクター)	16名	無料

鎌倉市在住の小学生以上の方なら誰でも参加できます

センター名	2月	3月
名越やすらぎセンター 材木座 2-15-3 ☎25-1188	～誰でも楽しめるニュースポーツ～モルック体験教室 2月21日(土)14時00分～16時00分 定員:20名程度 材料費等なし 持ち物:タオル・飲み物・動きやすい服装	ALSOK ほっとライフ教室～防犯クイズ/救急救命体験 3月14日(土)14時00分～15時00分 定員:20名程度 材料費等なし 持ち物:タオル・飲み物
腰越なごやかセンター 津西 1-7-7 ☎31-0800	～誰でも楽しめるニュースポーツ～モルック体験教室 2月15日(日)13時30分～15時30分 定員:20名程度 材料費等なし 持ち物:タオル・飲み物・動きやすい服装・上履き	～鎌倉さんぽ～腰越周辺の寺社巡り 3月7日(土)10時00分～12時00分 定員:15名程度 材料費等:100円 持ち物:歩きやすい服装、靴・飲み物・タオル・雨具
教養センター 笛田 2-17-1 ☎32-1221	～誰でも楽しめるニュースポーツ～モルック体験教室 2月14日(土)10時00分～12時00分 定員:20名程度 材料費等なし 持ち物:タオル・飲み物・動きやすい服装	～キムチの知られざる世界～キャベツのムルキムチ作り 3月14日(土)10時00分～12時00分 定員:12名程度 材料費等:800円 持ち物:エプロン・三角・タオル・飲み物・持ち帰り用タッパー
今泉さわやかセンター 今泉 3-21-23 ☎45-4611	～誰でも楽しめるニュースポーツ～モルック体験教室 2月21日(土)10時00分～12時00分 定員:20名程度 材料費等なし 持ち物:タオル・飲み物・動きやすい服装・上履き	～鎌倉バーカリー伝授～春の手作りパン教室 3月21日(土)10時00分～13時00分 定員:20名程度 材料費等:1,000円 持ち物:エプロン・三角・タオル・飲み物・持ち帰り用タッパー
玉縄すこやかセンター 玉縄 5-9-1 ☎47-1338	～誰でも楽しめるニュースポーツ～モルック体験教室 2月14日(土)13時30分～15時30分 定員:20名程度 材料費等なし 持ち物:タオル・飲み物・動きやすい服装	玉縄中学校箏曲部 箏曲演奏会 3月14日(土)10時00分～11時30分 定員:15名程度 材料費等なし 持ち物:飲み物

※対象、鎌倉市在住小学生以上の方 ※2月2日(月)9:00～各センター申し込み受付(先着順) ※車での来所は不可

介護・相続・成年後見などの相談に
弁護士が応じます。
対象は、市内在住の人。各先着4名。
時間はいずれも9:30、10:00、
10:30、11:00から30分間。
車での来所は不可。日にち、場所は
次のとおりです。

今泉さわやかセンター	2月17日	電話45-4611
教養センター(笹田)	2月18日	電話32-1221
腰越なごやかセンター	2月27日	電話31-0800
玉縄すこやかセンター	3月5日	電話47-1338

※お申し込みは2月2日(月)～ 電話か直接ご希望のセンター窓口へ

TEL 0466 (26) 6930

あなたのケアマネ資格を地域に活かしてみませんか？
鎌倉市内に2つの事業所(台・大町)があります。
初心者は1件から始められます。



オプティ鎌倉 0467-48-6955
 オプティ大町 0467-40-5205
 お気軽にお問い合わせください。