

市民講座

自然観察セミナー

自然環境の破壊は世界規模で進み、利便性や効率性の名のもとにかつてあった美しい自然が次々と姿を消しています。地域の自然にじかに触れ、さらに講義によって学習を深め自然の大切さを学びます。

◆期日と内容 (全3回)

① 6月29日(日) 宮沢賢治と田中正造の共通点を探る
～宮沢賢治と田中正造の環境思想の原点を求めて～

◆講師 館野かえる農場 代表 館野 廣幸 氏

② 7月15日(火) <野外学習> 奥日光自然観察
～湯滝～湯滝下～小滝～ ネイチャーガイドインタープリターツアー

◆講師 日光市観光協会日光インタープリター倶楽部の皆様

③ 8月23日(土) 流域によみがえる森林と現代人の暮らし

◆講師 宇都宮大学農学部森林科学科教授 山本 美穂 氏

◆時間 ①③10時～11時30分

②9時～17時(野外学習)

◆定員 30名 ◆受講料 1,000円

②野外学習の昼食代は当日徴収になります(1,500円程度)

学級
[通年]

小山地区シニア学級

毎日を健康で楽しく、いきいきと豊かに過ごしましょう! これからの充実した人生のために、健康づくり、仲間づくりなど、ともに学びましょう。

◆期日と内容 (全6回)

① 5月23日(金) 光る君の裏の世界

「源氏物語」の世界を、平安時代の庶民など、裏の世界から紐解く。

◆講師 小山市立博物館 館長 佐久間 弘行 氏

② 6月27日(金) 佐野市歴史探訪 <野外学習>

小山氏と同じ始祖・藤原秀郷の城下町、佐野市の歴史を探訪
コース:佐野市郷土資料館～惣念寺(厄除大師)～天明鑄物工場

◆講師 佐野市歴史ガイドボランティア(佐野市観光協会)

③ 7月18日(金) フレイル・ストップ! (加齢による活力低下防止)

加齢による活力低下の状況「フレイル」(認知症の前段階)を防ぎ、
認知症予防のための、日常生活の様々な対応を学ぶ。

◆講師 市健康増進課 担当職員

④ 9月18日(木) ①最近の悪質商法の手口と対応方法

②超高齢者社会における消費者問題

◆講師 栃木県消費生活リーダー連絡協議会

⑤ 10月2日(木) 下野の手仕事 …きびがら細工、神輿、野

州てんまり、染織、野鍛冶。かつて職人の仕事は、人々の暮らしと共にあった。栃木県の風土に生まれ、受け継がれた手仕事の数々

◆講師 栃木県立博物館名誉学芸員 柏村 祐司 氏

⑥ 10月23日(木) 温泉講座「源泉ひとりじめ・湯けむりさんぽ」

必ず行きたくなる温泉 ～美容・健康と温泉の関係～

◆講師 NPO法人「湯治乃邑(くに)」代表理事 小暮 淳 氏

◆時間 ①③⑥13時30分～15時

②9時～16時(野外学習)

④10時～12時 ⑤10時～11時30分

◆定員 30名 ◆受講料 2,000円

②市バス(大型)を利用/昼食代は自己負担

市民講座

料理教室 えぶろん亭

☆韓国料理 & イタリアン☆

韓国料理とイタリアンの講座です。素材にこだわり、プロの料理人と本格料理を体感しましょう。

◆期日と内容(全2回)

① 5月26日(月) アンニョン! 韓流ごはん

- ・韓国いなり寿司 ユブチョバブ
- ・豆腐たっぷりスンドゥブ
- ・ムッチム (きゅうり、春菊、サニーレタスの朝漬け)

◆講師 順天家 金 奉子 氏

② 6月19日(木) イタリアン pizza&パスタ

- ・子持ちヤリイカのオリーブトマトソースパスタ
- ・シチリアン伝統スイーツ「カッサータ」
- ・ベーコンとイタリアングリル野菜のラタトゥイユ風ピザ(持ち帰り用)

◆講師 イタリアンシェフ 早坂 朝寛 氏

◆時間 10時～12時

◆定員 15名 ◆受講料 2,500円

学級
[通年]

小山地区女性学級

毎日をいきいきと豊かに過ごしましょう! 女性学級が、新しい私に出会うための第一歩になりますように…

◆期日と内容 (全6回)

① 6月20日(金) 身近なところの人権について考える

◆講師 生涯学習課 担当職員

② 7月 4日(金) 炭酸まんじゅうを作って学ぶ

◆講師 Sugar art Niina 星野 氏

③ 9月 6日(土) my 箸づくりを楽しもう

◆講師 一般社団法人国際箸学会

④ 10月 6日(月) 太極拳を体験しよう

◆講師 日本武術太極拳連盟公認A級指導員 越後 恵子 氏

⑤ 11月10日(月) 歌声喫茶「ともしび」がやってくる!

⑥ 12月19日(金) 年末年始に向けて、正月飾りづくり

◆講師 元小山第一小学校校長 中島 武夫 氏

◆時間

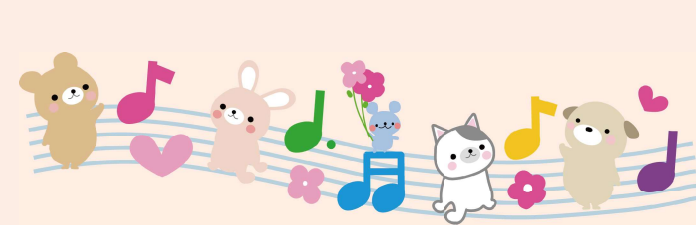
①④10時～11時30分

②⑥10時～12時

③⑤13時30分～15時30分

◆定員 30名

◆受講料 4,000円



市民講座

優しい音色 『竖琴』を弾いてみましょう

竖琴は優しい音色の弦楽器です。なかなか触れる機会はありませんので、練習して、やさしい曲を弾いてみましょう。心が癒され、安らぐと思います。

◆期日と内容(全4回)

① 5月13日(火)

② 5月27日(火)

③ 6月10日(火)

④ 6月24日(火)

◆時間 10時～11時30分

◆定員 15名

◆受講料 1,500円

◆講師 ライリッシュ・竖琴連盟 認定講師 木村 けい子 氏



市民講座

アロマ講座 ～香り心地の良い生活を～

アロマは自然がもたらす植物の香りでリラックスできる効果はよく知られていますが、生活を快適にしてくれる効能も期待できます!

この講座ではアロマオイルの効能を学び、実際にブレンドしてオリジナルクラフトを作ります♪アロマで心地良い生活をおくりましょう!

◆期日と内容(全3回)

① 6月11日(水) アロマの基本

② 6月18日(水) 夏におすすめのアロマ

③ 6月25日(水) 自宅でアロマケア

◆時間 10時～12時

◆定員 20名

◆受講料 3,000円

◆講師 Aromamillefiore



市民講座

おしゃれな つまみ細工作り

日本の伝統工芸品であるつまみ細工。とても繊細で複雑に見えますが、作り方はいたってシンプルな工芸品です。

おしゃれなつまみ細工のアクセサリを作って、身に付けてみませんか?

◆期日と内容(全3回)

① 5月22日(木) あじさいのブローチ

② 6月26日(木) 金魚の小箱

③ 7月24日(木) 蓮ランタン

◆時間 10時～12時

◆定員 10名

◆受講料 6,000円

◆講師 日本つまみ細工コーディネーター協会 澁谷 康子 氏



市民講座

花めく押し花アート教室

身の回りにある植物を使って制作し、ことができます。目と指先で、花と緑をみませんか? に親しみながら季節を感じるアート

はじめての方も、自己流で作ったこ、に挑戦しましょう。

とがある方も、押し花の基礎を学ぶ

◆期日と内容(全4回)

① 5月22日(木)

② 6月16日(月)

③ 7月 3日(木)

④ 7月23日(水)

◆時間 13時30分～15時

◆定員 20名

◆受講料 3,500円

◆講師

押し花アートPeace 主宰

尾野 良枝 氏



市民講座

くらしの園芸講座

植物を育てることは五感を刺激し、感受性を豊かにする効果があり、健康にも良いそうです。

くらしの中に園芸を取り入れ、植物を楽しく育ててみませんか?

◆期日と内容(全3回)

① 5月19日(月) 季節の寄せ植え

② 6月 2日(月) 多肉植物の寄せ植え

③ 6月16日(月) 苔玉づくり

◆時間 10時～11時30分

◆定員 20名

◆受講料 4,500円

◆講師 とちぎ花センター スタッフ



市民講座

冷房に負けない! 冷え性改善ストレッチ

冷え性は寒い時期だけのものと思いがちですが、冷房で知らず知らずのうちに体が冷えすぎていることも…!

本講座では冷え性改善のためのストレッチで体を動かし、冷房に負けない身体づくりをお教えます。

◆期日と内容(全4回)

① 5月29日(木)

② 6月12日(木)

③ 6月26日(木)

④ 7月10日(木)

◆時間 10時～11時30分

◆定員 15名

◆受講料 1,000円

◆講師 健康運動指導士 黒崎 清美 氏



市民講座

やさしいバレエエクササイズ バレエの動きで美しい姿勢と体幹、筋力と柔軟性を手に入れよう

バレエの基礎レッスンを取り入れながら、柔軟性と筋力アップを図ります。体幹を鍛え、美しい姿勢をキープすることで健康維持に役立てます。

エクササイズの合間にはバレエの動きや演目の解説などもお話し頂く予定です。男女問わずどなたでもご参加いただけます。

◆期日と内容(全4回)

① 5月16日(金) 柔軟性の向上

② 5月23日(金) 筋力アップ

③ 5月30日(金) 体幹を鍛える

④ 6月 6日(金) いつでもどこでもエクササイズ

◆時間 10時～11時30分

◆定員 20名

◆受講料 1,000円

◆講師 アンジュバレエアカデミー 主催 渡邊 恵利子 氏

