

N103 ゆる文字エンジョイ講座

ゆる文字"は字の苦手な人ほど魅力たっぷりに仕上がる魔法の文字。筆ペンとパステルとあなたのアイデアで描きましょう。①ありがとうのカードを描く。②いろいろな作品を描く。③年賀状とクリスマスカードを描く。④作品を額に入れてみる。

開講日／10/17、11/21、12/19、1/16 各土曜日 10:00～12:00
受講料／3,500円(4回講座分) 講師／小南 久美子 さん 定 員／14人
教材費／1,500円程度(4回講座分)(テキスト、ゆる文字用筆ペンほか用具一式。)
パステル購入希望(任意)者は別途1,500円程度要、初回に説明があります。
持ち物／ウェットティッシュ、パステル(ある方)



★ お申込み方法 ★

講座受講申込は、「オンライン」または「窓口」受付となります。

ステップ1 まずは利用者登録(随時登録可能) **9月17日まで**に利用者登録を済ませていただくと9月18日からの申込みをスムーズに始めていただけます。既にIDをお持ちの方は不要です。

- ・ライフロング受講申込サイトの「利用者登録」ボタンを押し、登録画面に進みます。必要事項を入力後、利用規約を確認し、「同意して次へ」ボタンを押し、入力内容確認後「申込」ボタンを押します。
- 登録したメールアドレスに登録確認メールが返信されるので、メール記載のURLにアクセスし、利用者登録を完了してください。
- 登録確認メールで送られてきたIDと登録時のパスワードを大切に保管してください。
- この利用者登録により、IDとパスワードでログインするだけで受講申込ができます。
- 詳しくは右二次元コード(または<https://p-gakushu.jp/lifelong-b/>)



申込サイト
二次元コード

ステップ2 次に受講申込み

- 注1)先着順の受付(仮受付)となります。
- 注2) **スマホ**等で **lifelong-b@p-gakushu.jp** からの返信メールを受信できるようにしておいてください。
- 注3)申込(仮受付)数が定員になり次第、締め切ります。ただし、申込数が定員を超えた場合でも、「キャンセル待ち」の申込ができます。
- 注4)「キャンセル待ち」申込は、キャンセルがでた場合に申込順に繰り上げとなり、受講が可能となった場合のみ連絡させていただきます。

【受講申込方法(その1)】「オンライン」による申込み

9月18日(金)18:00 からオンライン先行受付開始(時間前の送信はできません。)

- ・右二次元コード(または<https://p-gakushu.jp/lifelong-b/>)から申込サイトに移動し、ログイン後にお申し込みください。
- ・申込は1講座ずつとなります 複数の講座を受講される場合は、講座ごとにお申し込みください。
- ・受講申込を送信いただいたアドレスへ、受信案内が自動返信されます。

【受講申込方法(その2)】「窓口来場」による申込み

9月19日(土) 9:00から

- ・以下の二会場(窓口)で受講申込受付を行います。
 - てんびんの里文化学習センター(五個荘竜田町583)
火～日 9:00～16:00(休館日 月曜・祝日の翌日)
 - あかね文化ホール(市子川原町461-1)
月・水～日 9:00～16:00(休館日 火曜・祝日の翌日)
- ・受講申込の際に登録いただいたアドレスへ、受講申込の案内が送信されます。

ステップ3 最後に、受講料納入

- ・受講料を収めていただいて受付完了となります。受講料納入窓口及び時間は以下のとおりです。
 - てんびんの里文化学習センター
火～日 9:00～16:00(休館日 月曜・祝日の翌日 9/24.25.29.10/13.14)
 - あかね文化ホール
月・水～日 9:00～16:00(休館日 火曜・祝日の翌日 9/24.25.10/14)
 - コンビニ支払い
セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン、ミニストップ、セイコーマート、デイリーヤマザキでお支払いが可能です。(24時間OK)
但し、1講座のお支払いごとに手数料が必要です(1件**231円～308円**)
- 注5)受講申込をされた方は、申込日から**1週間以内**に受講料を納入してください。期限を過ぎると、キャンセルとさせていただきます。
- 注6)「キャンセル待ち」申込をされた方は、受講可能な連絡を受けた日から、**1週間以内**に納入してください。
- 注7)一度納めていただいた受講料は**お返しできません。**

*教材費、材料費、保険料ほか諸経費は実費負担です。各講座の開講日に集めさせていただきます。
*諸事情により開講日や講座内容等に変更が生じることがあります。また、申し込みが少ない場合は開講しないことがありますのでご了承ください。

★講座情報・空き状況等は 受講申込サイト <https://p-gakushu.jp/lifelong-b/>でご確認いただけます。

問合せ先 てんびんの里文化学習センター TEL 0748-48-7100 IP 050-5801-7100(休館日 月曜・祝日の翌日)



主催 (公財)東近江市地域興事業団

令和8年度下半期

東近江市生涯学習講座

ライフロング受講生募集

受講申し込みの受付は先着順、オンライン優先により行います。窓口での受付開始時にすでに定員に達している場合等、講座によっては申込受付をお断りさせていただくことがあります。大変申し訳ございませんが、あらかじめご了承ください。

ライフロングは市内全域へ様々な学びの機会提供を行い、皆様の**学ぶ意欲**にお応えする生涯学習講座です。
「**あんなことが学びたい!**」「**新しいことに挑戦したい!**」「**とにかく何か始めてみたい!**」そんな皆様に贈る講座!
あなたも新しい学びの**扉を開けて**みませんか。

講座のお申込みは、**3つのステップ**(詳細は最終ページでご確認ください。)

ステップ1

オンラインまたは窓口で
利用者登録

ステップ2

オンラインまたは窓口で
受講申込み

ステップ3

コンビニまたは窓口で
受講料お支払い

受講

【重要】受講決定後にライフロングから発信する講座の日程変更や持ち物の案内は、「ステップ1」で登録いただいたメールアドレス宛に行います。
着信メールの確認を容易に行うことができるメールアドレスの登録をお願いします。



※詳しくはホームページで
ご案内させていただきます。

受講生クリスマスコンサート

令和8年12月13日(日)(予定)
会場:あかね文化ホール
ライフロング講座の学びで習得された
大道芸や楽器演奏、ダンスパフォーマ
ンスを披露します。

ライフロング講座作品展

令和9年2月25日(木)～
2月28日(日)まで(予定)
会場:てんびんの里文化学習センター
ライフロング講座で制作された作品展
を開催します。

会場 てんびんの里文化学習センター(記号:T)

失敗しない野菜づくり

つくるを楽しむ

T101 うまくできる野菜づくり～基礎から応用～秋冬

野菜の栽培について基礎から上手に作れるポイントを講習します。
気候に合わせた失敗しない野菜づくりを案内します。

開講日／10/20、12/8、1/19、2/9
各火曜日 13:30～14:30
受講料／3,000円(4回講座分)
講師／日根野 優樹 さん
定 員／15人
持ち物／筆記用具



T102 はじめよう“編み物”

「かぎ針の基本」を学び、小物などの作品づくりに取り組みます。自分の編みたいものや福祉(人の幸せ)につながる作品づくりにも挑戦します。編み物経験の有無は問いません。
編み物男子の受講もお待ちしております。

開講日／10/15、11/12、12/10、1/14
各木曜日 10:00～12:00
受講料／3,500円(4回講座分)
材料費／500円程度
講師／高田 優 さん 定 員／10人
持ち物／筆記用具、かぎ針(貸出あり)、使いたい毛糸(あれば)



カラダの健康こころの健康

T103 ゆったりヨガ

ゆったりと無理のない動きでカラダとココロを解放し、自分のペースでできる癒しのヨガです。心安らぐ時間を共有し、スッキリした気分できいきさと健康を保ちましょう!

開講日／10/22、11/5、11/19、
12/3、12/17、1/7、
1/21、2/4
各木曜日
13:30～14:30
受講料／6,500円(8回講座分)
講師／園部 奈菜 さん
定 員／12人
持ち物／ヨガマット、タオル、飲み物



T104 【大学連携講座】体脂肪にこみっと“有酸素運動”

「運動不足は気になるけれど、ハードな運動は無理…」とあきらめていませんか。安全で効果的なプログラムで代謝アップを目指します。初回と最終日にインボディ測定を行い、体脂肪率改善を可視化します。

開講日／10/20、11/17、12/15、1/26
各火曜日
19:00～20:30
受講料／4,000円(4回講座分)
講師／竹内 早耶香 さん
定 員／12人
持ち物／ヨガマットまたは
バスタオル2～3枚、
汗拭きタオル、飲み物



描くを楽しむ

G101 日本画を基礎から学ぶ教室～初級から中級～

日本画の魅力は、半永久的に美しさを保ち続ける透明感のある色彩と奥深い質感の表現ができることです。この教室では、基礎を学び、自分らしい作品づくりへと進みます。講師が一人ひとりに合わせて丁寧にサポートします。

開講日／10/10、11/21、12/12、
1/16、2/13 各土曜日
9:30～12:00
受講料／4,000円(5回講座分)
材料費／7,000円程度
講 師／垣見 真由美 さん
定 員／10人
持ち物／鉛筆、練り消しゴム、筆、
スケッチブック、タオル、
エプロン



文学の魅力に触れてみよう

G102 文学の散歩道～古典に学ぶ～

古典は、時代を超えて読み継がれてきました。そこに描かれるテーマは、現代人にも多くの共感と、深い知恵や教訓を与えてくれます。カリスマ講師が今ブームの『孟子』『韓非子』『孫子』など中国古典からテーマを厳選して、解説していきます。スーパー講師の鮮やかな解説、笑いあり感動ありの最高品質の講座をお楽しみ下さい。

開講日／10/18、11/22、12/20、1/24、2/21
各日曜日 10:00～11:30
受講料／4,000円(5回講座分)
講 師／井上 次雄 さん
定 員／15人
持ち物／筆記用具



食文化を学ぼう

G103 お菓子教室

お菓子づくりの基本から材料の選び方、失敗しないコツなど本格的なスイーツの作り方を新進のパティシエから楽しく学んでいきます。パティシエのノウハウと味をご家庭で再現できます。

開講日／10/3、12/12、2/6 各土曜日 9:30～12:30
受講料／2,500円(3回講座分) 材料費／4,000円 講 師／青木 あすか さん 定 員／12人
持ち物／エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用保冷袋



当日受付・事前申込不要の講座(当日会場へお越しください)

G104 うたの花束

歌うことは最も身近な健康法！音楽療法や声楽の専門家に呼吸法や歌唱法の指導を受けながらピアノ伴奏に合わせ懐かしの名曲をみんなで楽しく歌います！

開講日／10/7、12/23、2/10 各水曜日 10:00～11:30
受講料／1回 800円 講 師／寺田 智美 さん、NeXUS MuKAI(ネクサス・ムカイ) さん
定 員／50人 会 場／あかね文化ホール



G105 有酸素運動と姿勢改善

有酸素運動で心肺機能を強化して全身の血液循環を改善。カラダのバランスを整えます。

開講日／9/7・28、10/12・26、11/9・30、12/14・21、1/11・25、
2/8・15、3/1・15
各月曜日 10:00～11:30
受講料／1回 700円 講 師／山本 いづみ さん
持ち物／バスタオルかヨガマット、運動靴、飲み物



G106 リズム体操

リズム体操は、音楽に合わせて体を動かす心地よく楽しい運動です。体にムリなく優しい健康づくり！

開講日／9/3・17、10/1・15・29、11/12、12/3・17、1/7・21、2/4・18、3/4・18
各木曜日 10:00～11:30
受講料／1回 700円 講 師／坂梨 裕美 さん
持ち物／バスタオルかヨガマット、運動靴、飲み物



G107 0歳からの親子ふれあい音楽会

幼少期から色々な音に触れることは、お子様の心身の発達に良い効果をもたらすとされています。この教室では、多彩な楽器や幅広い曲を生演奏でお楽しみいただきます。お子様がぐずっても喋ってもOKな教室です。安心してご参加ください。

開講日／9/19(土)、12/6(日)、1/23(土) 15:00～15:45
受講料／1回 大人300円、こども200円
講 師／竹下 則子さん(他に演奏者、学生さんがご一緒致します。)
会 場／あかね文化ホール



こどもチャレンジ

K101 こどもの楽しい絵画

小学生対象。思いきり自由に絵画を楽しみましょう。絵画を通して思考力や観察力を養い、色彩感覚や感性・創造性を育みましょう。

開講日／10/10、11/14、12/19
各土曜日 10:00～11:30
受講料／2,500円(3回講座分)
材料費／1,000円(3回講座分)
講 師／疋田 春佳 さん
定 員／10人
持ち物／絵の具セット、
汚れてもよい服装、
タオル、水またはお茶



K102 キッズストリートダンスを体験しよう!

小学生対象。リズムにのってカラダを動かし、キラのあるストリートダンスを体験してみよう！
＊年間講座の追加募集です。初めての人でも気軽に参加できる体験講座です。

開講日／1/17、2/14、3/7
各日曜日
11:00～12:00
受講料／2,000円(3回講座分)
講 師／NAOTO さん
定 員／5人
持ち物／動きやすい服装と運動靴



健康維持とアンチエイジングに大人もダンス

K103 タップダンスを体験しよう!

大人対象。タップダンスは音楽とダンスの楽しさを一度に味わえます。ほどよい運動量と脳トレでいつも笑顔がいっぱいです。
＊年間講座の追加募集です。初めての人でも気軽に参加できる体験講座です。

開講日／1/17、2/14、3/7
各日曜日
12:30～13:30
受講料／2,500円(3回講座分)
講 師／NAOTO さん
定 員／5人
持ち物／動きやすい服装と運動靴



自分でつくる楽しみとよこび

K105 DIYを楽しもう!

ホームセンターや身近にあるアイテムでDIYにチャレンジします。かなづちを使ったことがない人も講師の親切丁寧な指導で安心して制作できます。3回講座で今回は機能的な『宅配ボックス』をつくりましょう!

開講日／10/15、11/19、12/3
各木曜日 10:00～12:00
受講料／2,500円(3回講座分)
材料費／5,000円(3回講座分)
講 師／岩坪 麻友美 さん
定 員／10人
持ち物／汚れてもよい服装



K104 おとなのストリートダンスを体験しよう!

大人対象。ストリートダンスで運動不足を解消しましょう。おとなだって思いきり楽しめよう！
＊年間講座の追加募集です。初めての人でも気軽に参加できる体験講座です。

開講日／1/27、2/17、3/10
各水曜日
13:00～14:00
受講料／2,500円(3回講座分)
講 師／NAOTO さん
定 員／5人
持ち物／動きやすい服装と運動靴



チャレンジクッキング&食文化～お茶・料理・パン・お菓子

K106 初めてのふわふわパン教室

初めてのパンづくりを楽しく学びましょう。「さつまいもパン・コーンマヨパン」、「クリスマスツリーパン」、「チョコレートパン、じゃがいもとベーコンパン」をつくります。

開講日／10/27、12/22、2/16
各火曜日 9:30～12:30
受講料／2,500円(3回講座分)
材料費／2,000円(3回講座分)
講 師／中村 悦子 さん
定 員／12人
持ち物／エプロン、三角巾、マスク、
ふきん、持ち帰り容器、
筆記用具



カラダにやさしい食文化と健康を考える

N101 館フラワー(お花絞り)レッスン講座

白餡のクリームでお花を絞り、カップケーキやお団子にデコレーションします。「わぁ!」と華やぐデザートをつくりましょう。

開講日／10/16、11/20、2/26
各金曜日 10:00～12:00
受講料／2,500円(3回講座分)
材料費／9,000円
(3回講座分、道具代含む)
講 師／佐藤 幹子 さん
定 員／12人
持ち物／エプロン、お手拭き、
三角巾(髪の毛をまとめる物)



N102 カラダがよろこぶ料理シリーズ

健やかであることは食事から！食材を選ぶコツ、何をどう食べるのか、免疫力を高めかつ身体が欲しがると美味しい料理の講座です。「生姜麹を使って中華粥と焼売」「大根フルコース」「酒粕を使った料理とおやつ」を楽しみましょう。

開講日／10/8、12/17、2/25
各木曜日 13:00～15:00
受講料／2,500円(3回講座分)
材料費／5,000円(3回講座分)
講 師／竹野 沙織 さん 定 員／12人
持ち物／エプロン、三角巾、マスク、
持ち帰り容器、筆記用具

