

発行：NPO法人わらび学びあいカレッジ  
 蕨市教育委員会・蕨市立7公民館  
 編集：わらび学びあいカレッジ事務局  
 〒335-0004 蕨市中央4-21-29  
 TEL/FAX 048-444-2122  
 発行年月日：令和6年9月1日  
 次回発行予定日：令和6年12月1日

【受付：平日10時～16時】



# わらび

「学びあいの輪を地域に広げよう！」  
 ～共に学ぶ喜びの輪～

# 学びあいカレッジ

## 祝！ 蕨市民会館50周年スペシャル

【人間国宝 野村万作氏、野村萬斎氏 記念公演によせて】

<b>No.109 狂言って、なに？</b>		<b>講師：児玉 信</b>
～ その奥深さを探ってみれば ～		藝能学会副会長 前文化庁芸術祭演劇部門審査員
開催日 <b>11月23日</b> (土曜日)	12月21日野村万作・萬斎氏を迎えての「蕨市民会館50周年記念公演」に先立ち、狂言とはどういう芸能か、その歴史や特色、野村家のことなどについてお話しします。また手持ちの映像から、狂言の諸相を見てもらおうと思っています。 さらに、当日の演目「福の神」「寝音曲」「六地藏」について解説、見どころなどをお伝えします。	時間：10：00～11：45 会場：蕨市民会館 402室 定員：24名 受講料：800円 教材費：200円

<b>No.107 蕨の昭和建築 蕨市民会館</b>		<b>講師：高松 敬</b>
～ 座学と館内外の見学 ～		1級建築士 ヘリテージマネージャー
開催日 <b>10月31日</b> (木曜日)	蕨市は、昭和40年代中頃からコミュニティの醸成に向け、公共施設の充実をはかっていきます。そのひとつが、蕨の昭和建築 市民会館でした。 普段、使う側からみることが多い市民会館を今回は歴史という視点からみる試みです。	時間：10：00～12：00 会場：蕨市民会館 402室 定員：24名 受講料：800円 教材費：200円

お申し込み方法は裏表紙をご参照ください



# おもしろい! 歴史・文学 全4講座

【歴史・文学 講座共通】

時 間：14：00～16：00

会 場：南公民館 2Fラウンジ

定 員：20名

## No.106 源氏物語を知る ～男君と女君 ⑮

講師：柴田 まさみ

開催日（土曜日）

敬愛大学生涯学習センター 講師

10月19日

～ 薫と宇治の女君 ～

物語の「光」であった主人公は姿を消し、薫や匂宮の時代に。「影」を宿した彼らは宇治の恋にどう向き合うのでしょうか。

受講料：800円

教材費：200円

## No.108 江戸を学ぶ・村人の暮らし～百姓一揆まで ④

講師：辺見 兵庫

開催日（土曜日）

江戸文化歴史検定協会 特別会員

11月2日

百姓一揆は、むしろ旗のもと竹槍で武装して集まったのか、越訴すれば首を斬られたのか。

一揆には共通の作法があった。また一揆の訴状が民衆の読み書き教材として流布した時代もあった。

受講料：800円

教材費：200円

## No.110 尾張国国司藤原元命と郡司百姓の闘い

講師：伊藤 一美

開催日（土曜日）

鎌倉考古学研究所 理事

12月7日

尾張国国司藤原元命。百姓らは郡司を先頭に国司の暴力的収奪を朝廷に訴えます。

若き藤原道長もこの議題審議を役人として体験しているはず。それはどんな横暴だったのでしょうか。

受講料：800円

教材費：200円

最終回!

## No.111 源氏物語を知る ～男君と女君 ⑯

講師：柴田 まさみ

開催日（土曜日）

敬愛大学生涯学習センター 講師

12月14日

～ 浮舟という生き方 ～

大君を喪った薫の前に生き写しの浮舟が現れます。

三角関係の渦に巻き込まれた女の生き方は読者に何を問うのでしょうか。

受講料：800円

教材費：200円



# スポーツの秋！ 全5講座

## 【運動講座共通持ち物】

ヨガマット(バスタオルOK)・水分補給用飲み物・汗拭きタオル ※市民体育館開催講座は上履き

### No.207 ピラティス&動かしやすい身体作り

講師：川井 珠美

開催日(水曜日)	～ 痩せやすい体づくりを目指す エクササイズ!! ～	インストラクター
10月9日、16日、 23日、30日	呼吸・骨盤・背骨の使い方 呼吸・ピラティスポーズ①② 呼吸・リンパピラティス③	時間：11:00～12:30 会場：市民体育館 1F武道場 I 定員：15名 受講料：3,200円

### No.208 フラを楽しもう！

※ヨガマットは必要なし

講師：石山 悦子

開催日(水曜日)	～ 笑顔と心地よい汗を流して リフレッシュしましょう! ～	フラメカプアナニレファ主宰
10月9日、16日、 23日、30日	正しいフラポジションの姿勢 曲に合わせてレッスン①② レッスン仕上げ	時間：13:00～14:30 会場：中央公民館 2F体育室 定員：15名 受講料：3,200円

### No.209 弾んで楽しい バランスボール！

講師：柳沢 さより

開催日(火曜日)	～ 座ってやさしく 体幹づくり～	インストラクター
10月15日	基本の姿勢と座り方	時間：11:20～12:50 会場：市民体育館 1F武道場 I 定員：15名 受講料：4,000円
10月22日	肩こり緩和(肩甲骨周り)	
10月29日	お腹スッキリ(お腹・骨盤周り)	
11月5日	バランス力Up(体幹)	
11月12日	心も体もリフレッシュ(疲労回復)	

### No.210 やさしいヨーガ&ストレッチ

講師：吉田 セツノ

開催日(月曜日)	～ ヨーガで心も体もしなやかに!～	セツノ&サトヨファミリー ダンスサークル主宰
10月21日、28日	ヨーガ&ストレッチ①～⑤	時間：13:20～14:50 会場：中央公民館 2F体育室 定員：15名 受講料：4,000円
11月11日、18日、25日		

### No.211 やさしい… 太極拳

【持ち物】運動しやすい靴(ヨガマットは必要なし)

講師：高野 早苗

開催日(月曜日)	～ 入門から初級太極拳! 初心者大歓迎!～	日本武術太極拳連盟 (A級指導員・5段位)
10月21日	準備体操・入門太極拳	時間：13:20～14:50 会場：市民体育館 1F武道場 I 定員：15名 受講料：4,000円
10月28日	準備体操・入門 → 初級太極拳	
11月11日、18日	準備体操・初級太極拳	
11月25日	入門・初級太極拳 まとめ	

お申し込み方法は裏表紙をご参照ください



## 心ウキウキ♪ 音楽 全4講座

No.306 やさしいブルースハーモニカ		講師：浅見 安二郎
開催日（木曜日）		全日本ハーモニカ連盟常任理事
10月10日、24日	<b>【課題曲】</b> 浜辺の歌・上を向いて歩こう エターナリー・いい日旅立ち みだれ髪・ベサメムーチョ 5番街のマリー・12小節ブルースパターン その他	時 間：13：30～15：00 会 場：北町公民館 2F集会室1・2 定 員：20名 受講料：4,200円 教材費：200円
11月7日、21日		
12月5日、19日	<b>【持ち物】</b> ハーモニカ：Aマイナー10穴とCメジャー10穴（各3,500円）購入希望の方は申込みはがきに記入 当日受講料・教材費と一緒に支払いをお願いします、スリッパ	

No.307 たのしいお琴		講師：一場 佳奈重
開催日（火曜日）		生田流宮城会師範
10月15日、29日	～ 合奏しましょう ～ <b>【課題曲】</b> 春の小川・夕やけ小やけ 茶つみ・汽車ポッポ おぼろ月夜	時 間：13：30～15：30 会 場：下蔵公民館 3F集会室 定 員：15名 受講料：5,600円 教材費：200円
11月5日、19日		
12月3日、17日		
1月7日、21日	<b>【持ち物】</b> 筆記用具、爪 ※爪は初回日のみレンタルできます。プラスチック爪3,500円です。購入希望の方はハガキにご記入ください。	

No.308 横隔膜を鍛えてハツラツと歌うヴォイストレーニング		講師：金井 優佳 (U)
開催日（月曜日）		歌手
10月21日、28日	～ 心に響く「糸」のメロディ、「あずさ2号」で 信濃路への名曲を歌いましょう ～ <b>【課題曲】</b> ・糸（中島みゆき） ・あずさ2号（狩人） ・最終日（12/16）はグループで発表会♪	時 間：10：00～11：30 会 場：旭町公民館 1F集会室 定 員：20名 受講料：4,200円 教材費：200円
11月18日、25日		
12月2日、16日		

No.309 ポップスを英語でチャレンジ！		講師：川北 智子
開催日（火曜日）		英語講師
10月22日、29日	～ 英語が苦手な人も大丈夫。 みんなで楽しく歌いましょう ～ <b>【課題曲】</b> ・Tonight you belong to me（イチゴの片思い） ・The Way We Were（追憶） ・White Christmas（ホワイトクリスマス）	時 間：10：30～12：00 会 場：下蔵公民館 3F集会室 定 員：25名 受講料：5,600円 教材費：200円
11月12日、26日		
12月10日、24日		
1月14日、28日		



**No.705 ペン字講座 — 美文字のコツ —**

講師：稲葉 英楓

開催日（金曜日）

墨晨書道会理事

10月11日

～ 午後のひと時、ゆっくりと  
書く時間を楽しみましょう～

時間：13：30～15：30

11月22日

ひらがな・漢字の基本のポイントを学び、百人一首を書いてみましょう。

会場：中央公民館 2F講習室

12月6日

※前回受講のペンと下敷きをお持ちの方は、  
教材費1,300円です。

定員：20名

受講料：2,100円

教材費：1,500円



作品イメージはこちら

**No.706 蕨の伝統工芸 双子織で作品作り**

講師：小林 洋子

開催日（火曜日）

～ 手ぶらで出来る工芸作品～

双子織工芸講師

10月15日

回転式暦、鏡、写真立て

時間：9：30～11：30

11月19日

Xmas創作タペストリー

会場：西公民館 2F集会室

12月17日

小銭カード入れ

定員：15名

受講料：2,100円

教材費：3,000円

**No.707 リンパケアとアロマテラピー**

講師：藤田 千春

開催日（金曜日）

～ リンパケアの効果の早さを体感！～

(公社)日本アロマ環境協会認定セラピスト  
さとう式リンパケア公認インストラクター

10月18日

小顔効果が期待できる美容系リンパケア&  
好きな香りでハンドケアを覚えよう  
(マッサージオイルのお土産付き)

時間：13：30～15：00

11月15日

クリスマスに向けて ～ オレンジポマンダー作成

会場：南公民館 2Fラウンジ

定員：15名

受講料：1,400円

教材費：2,000円

【持ち物】 新聞紙、お手拭き



作品イメージはこちら

**No.708 あなたのマヤ暦カラーのリボンキーホルダーを作ろう**

講師：有賀 三枝子

開催日（月曜日）

ハンドメイドショップflagsflag店長

【708-1】  
10月21日

古代マヤ文明で使われていた暦で、生年月日からあなたの本質をお伝えし、マヤ暦カラーのリボンキーホルダーを作ります。

時間：9：30～11：30

【708-2】  
11月18日

※2回とも同じ内容ですので、ご希望の日程の  
【講座番号】をご記入ください。

会場：中央公民館 2F講習室

定員：15名

受講料：700円

教材費：2,000円





作品イメージはこちら

**No.709 生花でフラワーアレンジメント**

講師：三浦 永美子

開催日	～ 初心者さんから経験者さんまで ～ 【持ち物】ハサミ(華道用またはキッチン用)、新聞紙 お持ち帰りの手提げ袋(縦40cm)	フラワーサークルVery berry主宰
10月29日(火)	ハロウィンをイメージしたフラワーアレンジメント	時 間：13：30～15：30 会 場：南公民館 2F団体連絡室 定 員：12名 受講料：2,100円 教材費：7,800円
11月26日(火)	クリスマスイメージしたフラワーアレンジメント	
12月26日(木)	お正月をイメージしたフラワーアレンジメント	



作品イメージはこちら

**No.710 初めての消しゴムはんこ**

講師：岡田 宏予

開催日(木曜日)	【持ち物】ハサミ、普通のカッターナイフ(彫るための デザインカッターは貸し出します) 20cm位の定規、スティックのり	JESCA日本イレイサースタンプ協会 公認講師
10月31日	来年の干支か椿のデザインの年賀状作り	時 間：13：30～15：30 会 場：蕨市民会館 401室 定 員：12名 受講料：1,400円 教材費：2,200円
11月28日	クリスマスのデザインのコースターと箸袋	



作品イメージはこちら

**No.711 水引で作るしめ縄飾り**

講師：小林 美渚子

開催日	～ パーツを組み立ててお正月飾りをつくります ～ 【持ち物】ハサミ、お持ち帰り袋 ペンチとニッパー(無い方は貸し出します)	水引作家
【711-1】 12月15日(日)	稲穂、南天(造花)、フレッシュグリーンのヒカゲノカズラでお飾りを作ります。	時 間：10：30～12：30 会 場：旭町公民館 1F集会室 定 員：20名 受講料：700円 教材費：3,800円
【711-2】 12月20日(金)	※2回とも同じ内容ですので、ご希望の日程の 【講座番号】をご記入ください。	



# 生活をもっと楽しく！パソコン講座

## 全3講座

会場：中央公民館 1Fパソコンルーム  
 定員：18名  
 持ち物：USBメモリ  
 講師：わらび学びあいカレッジ IT講師

### No.505 楽しく！パソコン基礎2

PCスキル度★

開催日(火曜日)／全9回	<p>初めての方、再出発の方、楽しく学びたい方が対象です。</p> <p>【内容】①文字の入力の基本                  ②ワード・エクセルの基本操作                  ③ワードで年賀状作成 等</p> <p>◆なお、右記の使用テキストをお持ちの方は、申し込みはがき・メールに「テキストあり」とご記入ください。</p>	<p>時間：10:00～12:00                  受講料：13,500円                  教材費：2,000円                  (市販テキスト代含む)                  使用テキスト：技術評論社                  「世界一わかりやすいパソコン入門テキスト」                  (※お持ちの方は教材費500円)</p>
10月15日、22日、29日		
11月12日、19日、26日		
12月3日、10日、17日		

テキスト詳細はこちら



### No.506 Word&PowerPoint ～思い出を形に～

PCスキル度★★

開催日(火曜日)／全9回	<p>Wordを操作したことのある方が対象です。</p> <p>【内容】①Wordでパンフレット作成                  ②PowerPointでアルバム作成</p> <p>※写真データを20枚程度ご準備ください。</p>	<p>時間：13:30～15:30                  受講料：13,500円                  教材費：1,000円</p>
10月15日、22日、29日		
11月12日、19日、26日		
12月3日、10日、17日		

### No.507 Wordで文書作成

PCスキル度★★★

開催日(水曜日)／全10回	<p>文字入力できる方が対象です。</p> <p>【内容】①白紙からの文書作成                  ②箇条書き、表、タブとリーダーなどを使用                  ③年賀状作成</p> <p>◆なお、右記の使用テキストをお持ちの方は、申し込みはがき・メールに「テキストあり」とご記入ください。</p>	<p>時間：10:00～12:00                  受講料：15,000円                  教材費：2,500円                  (市販テキスト代含む)                  使用テキスト：技術評論社                  「世界一わかりやすいWordテキスト」                  (※お持ちの方は教材費500円)</p>
10月16日、23日、30日		
11月6日、13日、20日、27日		
12月4日、11日、18日		

テキスト詳細はこちら



お申し込み方法は裏表紙をご参照ください



# 講座申し込み方法

- 応募者が定員を超えた場合は抽選となります
- 結果は応募者全員に返信用はがきまたはメールでお知らせします（10月中旬ごろまで）
- 講座開始日が近づいても返信のない場合は事務局までお問い合わせください
- 定員に満たない講座は開催日まで引き続き募集しています

**申し込み方法・期間** 9月2日(月)～17日(火)必着 (メール・郵送でのお申込をおすすめします。)

(1) 専用往復はがきで郵送、またはカレッジ事務局・各公民館に持参

専用往復はがきは、中央公民館・東公民館  
西公民館・南公民館・北町公民館・下蔵公  
民館・旭町公民館・図書館・市役所に備え  
てあります

【郵送】必要事項を記入し63円切手(10/1より85円)を表裏に貼付の上郵送

【持参】必要事項を記入し63円切手(10/1より85円)を返信用のみ貼付の上持参

※ 1講座につき1人1枚、複数講座の申し込み可能

(2) 【メール】 [manabi@warabi.ne.jp](mailto:manabi@warabi.ne.jp) (必要事項を明記し、左記アドレスに送信)

<必要事項> 講座番号・講座名・住所・氏名(ふりがな) 生年月日・性別・電話番号

※ 1講座につき1人1通、複数講座の申し込み可能

※ 携帯電話の拒否設定をしている方は受信設定をお願いします

【ホームページ】 [www.warabi.ne.jp/manabi](http://www.warabi.ne.jp/manabi) (ホームページの講座申し込み画面から申し込み)

## 受講料の納入

- 受講の決定した方は原則として初回の受講時に受講料・託児料(希望者)を会場でお支払い下さい。
- 支払い後のキャンセルについては返金できません。

## おことわり

- 講座の内容・講師等については変更になることがあります。あらかじめご了承下さい。
- 受講者が一定人数に達しない場合などに講座を延期または中止することがあります。
- 台風等の災害によって蕨市防災計画2号体制が発動された時は、講座等を延期または中止いたします。
- 講座等中止時、既に受講料を支払済みの場合は当該講座相当分受講料をお返しします。
- やむを得ず欠席される場合は講座開始前までに必ず事務局までご連絡ください。(048-444-2122)
- 講師や他の受講者に迷惑をかける行為があった場合は、受講をお断りすることがあります。

## 令和6年度 NPO法人わらび学びあいカレッジ会員募集(個人・団体)

【1. 正会員】 会費(年2,400円)を納めて運営に携われる方

《特典》 全講座、受講料20%割引

・講座申込者が定員オーバーで抽選になった場合、優先いたします

【2. 賛助会員】 会の事業に賛同して会費(年、一口1,000円)を納める個人または団体

【3. 協力会員】 事業活動に協力してくれる人(正会員及び賛助会員も参加できます)