



午前の部
10:00～11:30
(受付9:30～9:55)

午後の部
13:30～15:00
(受付13:00～13:25)

キャンパスおだわら

2026年
1月30日(金)

生涯学習センターけやき



キャンパス講師による

1日 体験講座

【申込受付】

● 期間 12月10日(水)～1月22日(木)

● 方法 電話または電子申請(先着順)

電話 **0465(33)1711**

*受付時間9:00～17:00

*土・日・祝日・休館日(12/22, 12/28～1/3)を除く

● 託児(2歳以上の未就学児)を希望される方は、1月15日(木)までにお申し込みください。

(午前・午後各6人まで)

● 受講希望者が3人未満の講座は中止します。



▲電子申請システム

受講料 **1講座 300円**

別途教材費がかかる講座があります



キャンパス講師は、それぞれの専門知識を生かして活動するボランティアです。詳しくはキャンパスおだわらホームページをご覧ください。

<https://campusodawara.jp/>

21講座のメニューをご用意しました。講座内容等は裏面をご覧ください。

【問い合わせ】

小田原市文化生涯学習課 電話0465(33)1890

小田原市荻窪300 小田原市生涯学習センターけやき内

*ご来場の際は、公共交通機関の利用にご協力ください。

午前の部 10:00～11:30

午後の部 13:30～15:00

1 人生を豊かに！笑顔がつながる会話術入門

講師:AKJ.Commu 定員10人 教材費300円
会話の基本技術を再確認し、円滑なコミュニケーションについて学びます。
(第1会議室)

2 スポーツウエルネス吹矢

講師:スポーツウエルネス吹矢小田原支部 定員15人 教材費150円
6m先の的をめがけて息を使って矢を放ち得点を競います。
(大会議室)

3 シニアのための脳トレピアノ

講師:萩野 恵美子 定員8人 教材費500円
指一本から始める脳トレピアノ。楽譜が読めなくても大丈夫です。
(視聴覚室)

4 全身リンパ整えレッスン

講師:リンパインストラクター®増田 智子 定員16人
体の中を流れるリンパの流れを良くして、むくみ、冷え、だるさを和らげるレッスンです。
持ち物:ヨガマットまたはバスタオル (和室)

5 あなたもウクレレにチャレンジ！

講師:太田 喜寿 定員15人
ウクレレの歴史や演奏の基礎をやさしく学びます。ウクレレは無料レンタルします。
(第2会議室)

6 予防医学カイロプラクティック 自力健康創りチャレンジ

講師:齋藤 浩一 定員20人
体に良くない生活習慣・睡眠の質をいかに上げるか・簡単ストレッチ・姿勢のチェックと調整実施 持ち物:フェイスタオル (第3会議室)

7 古い写真・思い出アルバムのスッキリ整理術

講師:藤木 紀子 定員10人 教材費200円
思い出の写真をスッキリと整理し楽しく写真を見返そう。
(第4会議室)

8 ガラス瓶にオイルを注いで お花のハーバリウム作り

講師:大野 ひろみ 定員12人 教材費400円
手入れ不要で色あせないハーバリウムは、インテリアに最適。好きなお花を好きなだけ入れ、あなた好みの作品を作りましょう。
(美術工芸室A)

9 布のような粘土の花 ハーティフルフラワー いちごのワイヤーラック

講師:瀧山 恵利子 定員7人 教材費1600円
取り扱いがしやすい樹脂粘土を使っていちごを作り、ワイヤーラックに飾り付けます。 持ち物:手芸用か木工用のボンド、クリアファイル、持ち帰り用袋、ハサミ、定規、ホチキス、手拭き (美術工芸室B)

10 不調をリセット！顔ヨガで笑顔とエネルギーを取り戻そう

講師:饗場 伸枝 定員10人
不調・冷え・たるみをリセット！新しい健康習慣を体験し、さまざまなセルフケアについて学びます。
(調理実習室)

全講座共通

*受講料300円は、全ての講座でお支払いいただきます。
お釣りのないようにお持ちください。
*直前のキャンセルは、教材費をいただく場合があります。
*飲み物、筆記用具はそれぞれお持ちください。

11 “スペイン語”を始めてみませんか？

講師:藤村 祐子 定員15人 教材費400円
発音から初級会話まで、丁寧にお教えします。基本的には今回の講座が初めてで、スペイン語も初めての方が対象です。
(第1会議室)

12 杖道～自然な体の使い方を体験してみよう！

講師:足柄杖道 定員10人
長さ128cmの杖を使う武道です。基本の持ち方から体験します。軽い運動のできる服装でご参加ください。
(大会議室)

13 オカリナ入門～音階から合奏まで

講師:栗山 多栄子 定員10人 教材費100円
オカリナを吹いてみたい方、一緒に音楽の楽しさを体験しましょう。初めての方もOK!オカリナは貸出しできます。
(視聴覚室)

14 リラックスヨガ

講師:深田 マサヨ 定員10人
のびのびと体を動かしてリラックスしましょう。声で誘導するので、高齢の方や視覚障がいがある方も大丈夫。ぜひ一緒にどうぞ。 持ち物:バスタオル、汗拭きタオル (和室)

15 中国語入門(全く初めての方もOK)

講師:田中 則明 定員12人
総合商社マンとして中国語圏に15年駐在した経験を活かし、中国語学習のコツ、特に発音を教えます。
(茶室)

16 グローリッシュ(グローバル・イングリッシュ)を知ろう

講師:内田 俊正 定員30人
英会話が苦手な方に、英文法にこだわらない会話の方法と外国の方々との交流を映像を通じて紹介します。
(第2会議室)

17 アルファベットの習字カリグラフィーを学ぶ

講師:井上 代峰子 定員20人 教材費1000円
広く使われているイタリック体でTHANK YOU・BIRTHDAYカードを書いてカリグラフィーを体験します。 持ち物:鉛筆、消しゴム、定規(教材のペンはお持ち帰りできます。)
(第3会議室)

18 イタリア語を楽しく！

講師:加藤 武史 定員10人
どんな言語なのかをご紹介します。簡単な挨拶などを学びます。イタリア語に関心をお持ちの方、お気軽にご参加ください。
(第4会議室)

19 水彩画の極意

講師:深見 まさ子 定員12人 教材費1500円
水彩画の描き方を説明しながら、作品を完成していただきます。 持ち物:透明水彩絵具(アクリル絵具可)、筆、鉛筆、筆洗器、パレット (美術工芸室A)

20 ペン立てをデコろう！

講師:川北 理絵 定員10人 教材費700円
フランス工芸カルトナージュの技法でペン立てを装飾します。 持ち物:布ばさみ、紙ばさみ、ウエットティッシュ、30cm定規 (美術工芸室B)

21 賢く簡単に“男性がつくる料理”はじめての一步

講師:小田原えがりて 定員12人 教材費500円 ※成人男性対象
①春巻き ②さば缶のおつまみ ③コーンスープ
持ち物:マスク、三角巾、エプロン、手拭き、持ち帰り用容器 (調理実習室)