

○- 芸術・趣味 -○

1	ボタニカルクラフト教室 Green Rose		【講師】 桜木 ゆみ
【内 容】	生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワー、プラントハンガーで心がときめくお花のアレンジメントを作りましょう。		
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】	植物を楽しみましょう♪
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】	要相談
【講 師 料】	5,000円＋交通費	【オンライン講座】	不可
【備 考】	・簡単な「ワイヤークラフト」、「ボタニカルキャンドル」「苔玉」「スワッグ」も指導できます。 ・「コケリウム」「ハーバリウム」「クリスマスリース」がオススメです。 ・「プラントハンガー（鉢植えをつり下げる物）」…麻ひも、綿ロープで編んで作ります。		

2	楽しい花遊び		【講師】 木村 則子
【内 容】	池坊の基本花、応用花の指導ほか、お花で動物などを作ります。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	季節のお花で楽しく生けましょう
【講座時間】	要相談	【活動日及び時間帯】	要相談
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】	不可
【備 考】	交通費有		

3	青山御流いけばな教室		【講師】 田中 伸子
【内 容】	対象に合わせ、生命ある花材の特徴を大切に、守(基本型)、破(応用型)、離(自由な発想、創造力を育む自由型)、各行事の生花を学び合います。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	花を手に心なごむ時間を一緒にしましょう
【講座時間】	1時間～1時間30分	【活動日及び時間帯】	平日19:00～21:00 土日祝日9:00～21:00
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】	不可
【備 考】	・持ち物…古新聞紙、おしぼり、はさみ ・許状希望の方には資格を申請します。		

4	押し花・アートフラワー・生花で作品作り講座		【講師】 東大野 美穂子
【内 容】	押し花では小物、カレンダー、額等の作品作り、アートフラワーではマグネット等のアレンジ、生花ではフラワーアレンジメント講座を行います。		
【対 象】	特定しない	【活動日及び時間帯】	主に平日 土・日・祝日は要相談
【講座時間】	2時間	【オンライン講座】	不可
【講 師 料】	概ね5,000円以上（10名以上の場合1人500円以上）		
【備 考】	・持ち物・・・特になし ・材料費・・・500円～3,000円		

5	池坊いけばな教室		【講師】 松田 ツヤ
【内 容】	花でウサギなどを作り、親子又は子供達だけで楽しむ内容と大人同士で楽しむ内容です。いけばなの基本と手軽に親しむお花を指導します。自然や四季を愛でる感性を磨いて心を豊かにしましょう。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	子どもから大人まで楽しく丁寧に教えます
【講座時間】	1時間～2時間	【活動日及び時間帯】	要相談
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】	不可
【備 考】	材料費…一人当たり700円～		

6	気軽に楽しむ茶道		【講師】 松田 ツヤ
【内 容】	親子又は子供達だけ、大人同士でも楽しみながら、茶道の基本と日常生活に役立つ応用編まで学ぶ内容です。立ち振る舞いが美しくなります。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	やさしくていねいに本格的に教えます
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】	要相談
【講師料】	要相談	【オンライン講座】	不可
【備 考】	材料費…水屋料一人当たり500円 持ち物・・・白ソックス（洋服の場合）、服紗、扇子、懐紙（持っている方のみ）		

7	茶道教室		【講師】 目時 明子
【内 容】	茶道体験から日本の伝統文化や礼儀作法を学びます。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	50年以上のキャリアあり。わかりやすく教えます
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】	要相談
【講師料】	無料	【オンライン講座】	不可
【備 考】	・材料費…抹茶、お菓子台として1人300円 ・送迎が必要 ・道具一式は講師が用意		

8	布ぞうり教室		【講師】 中西 章子
【内 容】	天竺コットンを用いてやわらかな履き心地の布ぞうりを製作します。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	完成するまで、お手伝いさせていただきます。
【講座時間】	要相談	【活動日及び時間帯】	要相談
【講師料】	無料	【オンライン講座】	不可
【備 考】	材料費…一人当たり2,000円		

9	能楽への招待		【講師】 高橋 美和子
【内 容】	能の歴史や鑑賞の仕方についての解説と能の音楽や舞を体験することにより、能楽について理解を深めます。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	伝統芸能を身近に感じることが出来ます。
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】	土・日（平日は応相談）
【講師料】	無料		
【備 考】	持ち物…白足袋、舞扇（持っている方のみ）		

10	バルーンアート体験		【講師】 豊川 和恵
【内 容】	丸風船、細長い風船を使用した作品作りと遊びを行います。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	バルーンアートをつくりましょう！
【講座時間】	要相談	【活動日及び時間帯】	要相談
【講師料】	1回5,000円	【オンライン講座】	対応します
【備 考】	・材料費…1人300円～（作品によってご相談） ・作品内容は要相談		

11	短歌入門「わくわく短歌」		【講師】 中里 茉莉子
【内 容】	よい短歌に触れ、初心者にも分かりやすく、朗読や短歌作りを支援します。		
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】	短歌で心も脳も若々しく！
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】	第2日曜（平日は応相談）
【講師料】	材料費のみ	【オンライン講座】	不可
【備 考】	・材料費…コピー代のみ ・持ち物…筆記用具、ファイル、ノート		

12	創造力と遊ぼう「遊ぶは生きる力」		【講師】 若澤 智
【内 容】	演劇体験やゲーム、遊びを通して表現力を高めます。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	十和田市こども劇団、劇団かしの会演出担当
【講座時間】	内容により長時間も可能です。	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講師料】	予算が無ければ無料でも可	【オンライン講座】	不可
【備 考】	レク指導者養成も可。		

13	楽しく奏でよう♪		【講師】 山本 恵美
【内 容】	音楽療法で使う様々な楽器で、簡単な合奏体験をします。集中力、共感力、協働性を高めます。 ※除菌済楽器を使用します。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	簡単にできる楽器で楽しく体験しませんか(^_^)
【講座時間】	30分～2時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講師料】	要相談（楽器レンタル料のみ）	【オンライン講座】	不可
【備 考】			

14	書を楽しみましょう「紅樹書道会」		【講師】 蝦名 美樹
【内 容】	書きたい文字を自由に書きます。書を楽しみましょう。学童は検定を受けることも可能です。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	文字の美しさ、リズムを感じましょう！
【講座時間】	1時間30分～2時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講師料】	要相談	【オンライン講座】	不可
【備 考】	・半紙、墨汁、道具一式貸し出します。講師料込2時間2,000円（1名） ・道具を持っている方には割引いたします（要相談）		

15	アートの街「十和田市」の現代建築と歴史を見る街歩き		【講師】 中村 あずみ
【内 容】	アートの街「十和田市」の現代建築めぐり。十和田市の歴史を通して新しい十和田市の魅力を発見できます。県内外の旅先での建築めぐりが楽しくなります。		
【対 象】	高校生以上	【講師から一言】	建築好き集まれ！
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】	午前又は午後
【講師料】	要相談	【オンライン講座】	対応します
【備 考】	1回5名程度まで（超える場合は要相談）		

16	クラフトバンド教室		【講師】 田中 律子
【内 容】	クラフトバンドを使いカゴや雑貨、バック等を製作します。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	年齢を問わず楽しく製作することができます。
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】	不可
【備 考】	・作品により材料費が違います。(500円～3,000円) ・お手拭き持参		

17	アロマのある生活		【講師】 蝦名 美樹
【内 容】	植物が持っている自然な力（エッセンシャルオイル）を使います。ちょっとした不調に、心とからだのケアに、美容に、おそうじに。健康的な生活を続けるために家庭に簡単に取り入れる方法を学びましょう。テーマに合わせたクラフト作りもします。		
【対 象】	成人	【講師から一言】	家庭でできる予防ケアを学びましょう！
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講師料】	その時に使用する材料、オイル代はいただきます。	【オンライン講座】	対応します
【備 考】	クラフト作りをするので、その時で材料費は変わりますが2,000円以内にします。		

○- 科学 -○

18	理科工作講習会		【講師】 昆 國雄
【内 容】	紙工作・電気工作をし、遊びながら科学を学びます。		
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】	子ども会などの行事にも出前いたします。
【講座時間】	1時間30分	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】	不可
【備 考】	・材料費・・・紙工作は無料。電気工作は作るものによって違います。 ・マスク持参		

○- 歴史・文化 -○

19	ずっぱど民話講座		【講師】 大久保 すえ
【内 容】	南部弁で民話を聞かせたり、語りの指導を行います。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	お国言葉で楽しいひとときをすごしましょう。
【講座時間】	1時間以内	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	要相談（交通費として）	【オンライン講座】	不可
【備 考】	マイクの準備が必要		

20	「わの会」民話鑑賞		【講師】 一本松 きよ	
【内 容】	十和田民話語りべ「わの会」が南部弁で昔話を語ります。希望があれば、紙芝居を上演します。			
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	むが〜しむがしある所さ、楽しいよ！	
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】	特定しない	
【講 師 料】	交通費を頂いています	【オンライン講座】	不可	
【備 考】	紙芝居や大型絵本、歌も入れたり工夫してやっています。			

21	大人も楽しめるお話し会		【講師】 お話し会十和田	
【内 容】	絵本・紙芝居・朗読などで、ゆったりとしたお話し の時間を楽しめます。			
【対 象】	小・中学生、高校生、成人、高齢者	【講師から一言】	お話しを聞いて、至福の時を過ごしましょう。	
		【活動日及び時間帯】	月～土（午後）	
【講座時間】	30分	【オンライン講座】	不可	
【講 師 料】	無料			
【備 考】				

22	地域の馬の歴史・文化とスポーツ流鏝馬		【講師】 十和田流鏝馬観光連盟	
【内 容】	南部駒の歴史から馬産地十和田市と馬の関わりや、現在も地域の文化として行われるスポーツ流鏝馬の魅力について解説します。			
【対 象】	小・中学生、高校生、成人	【講師から一言】	写真や映像を使い年齢にあわせて解説します。	
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】	月・水・木・金・土（夜間を除く）	
【講 師 料】	無料（料料費のみ300円）	【オンライン講座】	対応します	
【備 考】	・材料費・・・資料代1部300円 ・DVD上映あり（機材が無ければパソコンを持ち込みます） ・十和田乗馬倶楽部での実施も可			

○- 家庭・生活 -○

23	妊娠・出産・育児・子育てに関する教室		【講師】 佐々木 悦世	
【内 容】	出産準備・パパ・ママ・孫育て・離乳食教室や妊婦体操、ベビーマッサージ、親子・産後ヨガなど申請者に合わせた内容を行います。			
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	楽しく子育てハッピーライフ!!	
【講座時間】	30分～1時間30分	【活動日及び時間帯】	特定しない	
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】	不可	
【備 考】				

24	クマガイクッキングスタジオのお料理学		【講師】 豊川 彰子
【内 容】	「何をどれだけ、どのように食べて生きていくか？」文部科学省、農林水産省、厚生労働省後援の家庭料理技能検定の学習内容をベースに、ライフステージに合わせた家庭料理をおつたえしています。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	女子栄養大学の認定校です。
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	7,000円、材料費1人700～1,000円	【オンライン講座】	対応します
【備 考】	・講義のみも可能 ・料理の場合の持ち物…エプロン、三角巾、材料費		

25	手打ちそば教室		【講師】 中野渡 勝高
【内 容】	手打ちそばについての講習・実演後、そば作りをし、試食を行います。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	おいしい手打ちそばで年越を!!
【講座時間】	2時間以上	【活動日及び時間帯】	なるべく土・日・祝日
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】	不可
【備 考】	・材料費…一人当たり800円 ・そば道具一式（4セット）は講師が準備します。		

26	ハーブとアロマの楽しみ方教室		【講師】 沼内 美加子
【内 容】	アロマとハーブを使って、生活やスキンケアに役立つクラフト作りやハーブ料理の教室、また認知症予防や介護に役立つ講座、子供のためのハーブ教室を行います。		
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】	香りと食で未病改善のお手伝いをします。
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	2時間5,000円～（応相談）	【オンライン講座】	対応します
【備 考】	材料費…一人当たり500円～		

27	着付教室		【講師】 目時 明子
【内 容】	着付体験から日本の伝統文化や礼儀作法を学びます。「前結び着付け」なので簡単に着付けられます。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	前結びで、どなたでも簡単に着付けができます。
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】	要相談
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】	不可
【備 考】	・送迎が必要 ・持ち物など、事前の打合せが必要です。		

○- 音楽・ダンス -○

28	クラシックギター二重奏鑑賞		【講師】 川村 智幸 他1名
【内 容】	映画音楽、クラシック、内外ポップス、日本の歌など、参加者に合わせた選曲での演奏を行います。		
【対 象】	誰でも	【講師から一言】	癒される音楽を提供します♪
【講座時間】	1時間程度	【活動日及び時間帯】	いつでも
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】	不可
【備 考】			

29	レクダンス・社交ダンス講習会		【講師】 昆 國雄
【内 容】	楽しみながら踊りをし、体力づくりにもつながります。 ※新型コロナウイルス感染症の予防と拡大防止のため、社交ダンスはしばらくお休みします。		
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】	
【講座時間】	1時間30分	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】	不可
【備 考】	持ち物…ダンスシューズまたはズック		

○- 社会・環境 -○

30	一本木沢ビオトープで生き物たちを観察しよう！		【講師】 一本木沢ビオトープ協議会
【内 容】	ビオトープとは、野生生物が生息できる空間をいいます。北里大学の先生に教わりながら、一本木沢ビオトープに暮らしているトンボや水鳥、ホタルなど、いろいろな生き物について観察したり詳しく学び、自然環境の大切さを考えます。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	みんなで守ろう！～私たちの生き物と自然～
【講座時間】	1時間30分	【活動日及び時間帯】	要相談
【講師料】	無料	【オンライン講座】	対応します
【備 考】	服装や持ち物については、時期や内容に応じて、要相談となります。一本木沢ビオトープ現地での講座（観察など）と、学校などでの座学といずれも対応可能ですが、できれば現地を見ていただきたいと思います。		

31	年金ってなあに。		【講師】 山岸 孝行
【内 容】	分かりやすさをテーマにした講座で複雑な年金制度を理解してもらい、外国の子どもたちと同様に、早くから年金を中心とする金銭感覚・生活観を身につけます。		
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】	人生100年時代 お金の長寿術！
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講師料】	無料	【オンライン講座】	不可
【備 考】			

32	コミュニケーションサポート入門		【講師】 山岸 孝行
【内 容】	対人関係の要であるコミュニケーションの課題をとり上げ、適切な対話によって心と考え方の共有を目指します。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	孤独には安心感が、孤立には不安感がある。
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講師料】	無料	【オンライン講座】	不可
【備 考】			

33	人を育てる3つのMが未来を変える		【講師】 岡部 あゆみ
【内 容】	私の娘は不登校から退学し通信高校へ入学しました。そこから専門学校に入学しましたが明らかに変わったきっかけがありました。それは私でもなく家族でもなく友人でもなく、一人の先生の言葉や態度でした。これは子育てに悩んでいる人や人育てに悩んでいる社会人の方にもおすすめの講座です。		
【対 象】	成人	【講師から一言】	人間関係がうまくいかなくて悩んでいる方へ
【講座時間】	依頼に合わせます	【活動日及び時間帯】	月～土
【講師料】	要相談	【オンライン講座】	対応します
【備 考】	ホワイトボード、又はプロジェクターを用意していただけたら嬉しいです。		



○- スポーツ・健康 -○

34	健康体操、介護予防体操、エアロビクス、親子ビクス、キッズビクス		【講師】 加藤 智子
【内 容】	ストレッチ、エアロビクス、ウエイトトレーニング、簡単体操などを行います。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	運動の正しい知識をお伝えします!!
【講座時間】	1時間～1時間30分	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講師料】	8,000円～（要相談）	【オンライン講座】	不可
【備 考】			

35	体力作り講習会		【講師】 昆 國雄
【内 容】	楽しみながら体力づくりができます。		
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】	
【講座時間】	1時間30分	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講師料】	無料	【オンライン講座】	不可
【備 考】	持ち物…ズック、マスク		

36	体を整える健康教室		【講師】 佐々木 佳史
【内 容】	一般の方向けの骨盤体操や骨格を整える運動、筋力トレーニングを行います。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	軽体操・筋力トレーニングで楽しく体づくり
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講師料】	1時間10,000円程度	【オンライン講座】	不可
【備 考】			

37	骨盤体操教室		【講師】 佐々木 佳史
【内 容】	女性向けの骨盤中心の体操を行います。		
【対 象】	女性向け	【講師から一言】	骨盤を整えてシェイプアップ&不調解消!!
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講師料】	1時間10,000円程度	【オンライン講座】	不可
【備 考】			

38	コアキッズ体操教室		【講師】 佐々木 佳史
【内 容】	年長～小学生向けの体幹トレーニング、コアキッズ体操を行います。		
【対 象】	年長～小学生	【講師から一言】	体幹を鍛えて体の土台をつくろう!!
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	1時間10,000円程度		
【備 考】			

39	楽しく三本木小唄おどりましょう		【講師】 花柳 寿々美岳	
【内 容】	三本木小唄、新舞踏（歌謡曲に合せた踊り）を楽しく教えます。			
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	三本木小唄、笑顔がつなぐふるさとの踊りを一緒に	
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】	特定しない	
【講 師 料】	無料	【オンライン講座】	対応します	
【備 考】				

40	リラックスヨガ		【講師】 古間木 栄美子	
【内 容】	一般ヨガ、シニアヨガ、キッズヨガなど対象者に合わせたプログラムを行います。			
【対 象】	中学生以上	【講師から一言】	ココロと体をリフレッシュ！快適な日常へ	
【講座時間】	2時間	【活動日及び時間帯】	特定しない	
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】	対応します	
【備 考】	持ち物…ヨガマット、バスタオル、動きやすい服装			

41	ノルディック・ウォークで健康寿命を延ばそう		【講師】 山田 イワオ	
【内 容】	「平均寿命」より「健康寿命」を延ばそう。			
【対 象】	中高年	【講師から一言】	生活習慣病・認知症・メタボの予防、改善に	
【講座時間】	講義1時間、ウォーキング1時間	【活動日及び時間帯】	夜間以外	
		【オンライン講座】	不可	
【講師料】	1人5,000円（講師2名分）、材料費（テキスト代）1,000円			
【備 考】	ポールレンタル料300円			

42	音楽レクレーション、音楽療法		【講師】 山本 恵美	
【内 容】	対象の方の目的に合わせて音楽を使った体操、レクレーション、脳トレ、歌唱、合奏、ゲームなどの活動を行います。			
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	心も身体も音楽でリフレッシュしませんか♪	
【講座時間】	1～2時間	【活動日及び時間帯】	特定しない	
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】	対応します	
【備 考】				

43	パラスポーツ体験		【講師】 太田 修身
【内 容】	種目は「ボッチャ」、「卓球バレー」、「フライングディスク」があります。 ※卓球バレーは卓球台がある環境であれば可能です。		
【対 象】	小学生以上	【講師から一言】	パラスポーツを体験してみよう
【講座時間】	1～2時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	要相談	【オンライン講座】	不可
【備 考】	大人数の場合、用具準備に若干の料金が必要となります。		

44	笑顔になれる、ライフキネティック	【講師】 森 俊	NEW
【内 容】	ライフキネティックとはドイツ発祥の「脳トレ」×「運動」×「視覚」のエクササイズで、年齢を問わず簡単な動きを組み合わせ、楽しむことができます。脳が活性化され笑顔が生まれることにより集中力、メンタルヘルス、認知力の向上、認知症予防が期待できます。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	楽しみながら体を動かし、脳力アップ♪
【講座時間】	1時間（要相談）	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	1回10,000円（20名前後）	【オンライン講座】	不可
【備 考】	楽しみながら、能力アップ♪		

○- 語学・教養 -○

45	Let's Talk		【講師】 蝦名 美樹
【内 容】	英会話を学んでみたいが、英会話教室に通うことをまだためらっている方、もっと気軽に学んでみたい方など、英語を話す楽しさを感じてほしい。		
【対 象】	特定しない	【講師から一言】	「楽しい」から「できる」へ
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	1名あたり1時間1,000円	【オンライン講座】	対応します
【備 考】			

46	英語検定・仏語検定教室		【講師】 後藤 幸雄
【内 容】	日本人講師とともに行うワークショップ（双方向）形式の英語（あるいはフランス語）力（話す、聞く、読む、書く）スキルアップ教室		
【対 象】	もっと英語（仏語）力を高めたい人であれば誰でも歓迎	【講師から一言】	やる気があり中学生以上であればOKです
【講座時間】	1時間	【活動日及び時間帯】	特定しない
【講 師 料】	ケースバイケースで相談に乗ります	【オンライン講座】	対応します
【備 考】			

「生涯学習出前講座」の市民講師を募集しています。

【主な講義・指導分野】

芸術、文化、家庭、生活、スポーツ、健康、教養、その他生涯学習に関すること

【対象は次の要件を満たす人】

- ・市内に在住または在勤する18歳以上の個人。または、市内で活動する主に市民で構成された団体
- ・専門分野または特別な領域で優れた知識、経験、技術等を有していること

【申し込み方法】

申請書を持参、郵送、FAXのいずれかの方法で提出してください。

申請書としおりはスポーツ・生涯学習課に備え付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

※申し込みは随時受け付けています。

【申込先・問合せ】

スポーツ・生涯学習課

電話：58-0186 FAX：24-3954