

講座	講師	会場	学習内容	持参品	教材費
写真 (細井教室)	細井 優	カタオカビル5階 A会議室 中)南2条西3丁目	フィルム・デジタル対応 1・被写体さがし 2・絞りとシャッター 3・フレーミング 4・光を読むを順番に1年間のテーマとし、4年間で1サイクル。 途中入学でも4年間経過すると写真の基礎を学ぶ事ができます。 実習2回(市内)に講評1回(教室)のペースで進み、高いレベルを目指す ことで写真の奥深さ、見る力が身につきます。	35mm一眼レフカメラ・デジタル一眼 レフ・コンパクト一眼(ミラーレス) 必要なら三脚	コピー代
写真 (広木教室)	広木 忠雄	KT三条ビル2階 中)南3条西2丁目	レンズ交換が出来る一眼レフデジタルカメラでの撮影の仕方、撮影した データをパソコンに取り込み、編集、画像処理などを学ぶ。 野外撮影実習もあります。	お手持ちのカメラをご持参下さい どのような写真を撮りたいかにより 機種が変わりますのでご相談下さい	
水彩画	佐藤 潤子	テレビ塔2階 (しらかば) 中)大通西1丁目	鉛筆の持ち方から始め、デッサンの基礎を学びます。 野外写生の中で、自然の色彩感を身につけ、本物の色の混色の方法を 知る、考える、創り出す。冬期間は、教室内で様々な水彩技法、 独創力を身につける造型練習。	透明水彩絵の具、スケッチブック、筆 パレット、筆洗器、鉛筆、古タオル エプロンなど ※道具販売	人物クロッキー時の モデル代など
陶芸	下沢 敏也 小倉裕美子 大石 俊久	大通公園ビル9階 中)大通西6丁目	陶芸の基本を学びながら、器を中心にインテリアからオブジェまで 幅広く制作。 土を通して、モノ作りの楽しさを体験しませんか?	エプロン、タオル	粘土代、道具代 ※道具代4,000円
カラオケ	渡辺 弘子	陶管ビル5階 (渡辺ミュージックスクール) 中)大通西2丁目	発声練習に続き、音取り練習、宿題曲、新曲を歌います。 今週のヒット曲、男性曲、女性曲を交互に選曲し、練習。 前回の復習曲を歌い、ワンポイントアドバイス。	筆記用具	教材用CD、楽譜代など
囲碁	白井 盛一 中村新一郎	テレビ塔2階 (すずらん) 中)大通西1丁目	初心者には碁が楽しめるよう、中級者にはより上達するよう、上級者には 更に磨きをかけるよう実践対局を通して指導解説。		
コーラス	鈴木真由美 蔦谷 奈緒	ザ・ルーテルホール 中)大通西6丁目3-1	健康や心に良いと言われる歌。馴染みある曲などをみんなで歌う事の 楽しさと一人では味わえないハーモニーを一緒に楽しんでいます。	楽譜	楽譜コピー代
書道	小比賀秋水 高橋 麗仙 吉田 裕秋	道特会館5階 中)北2条西2丁目	a:毛筆 一般書道(漢字、かな)・写経(般若心経ほか) 実用書(のし袋、あて名書き、年賀状)・暮らしの書(色紙、短冊など)	小筆、大筆、筆ペン、硯、筆、下敷 ※道具は教室でも販売します。	テキスト代 月660円
			b:ボールペン・ペン字 ボールペン、万年筆、サインペンなどを 使用して、文字を書く基本をしっかりと学び、個々のレベルにあわせ指導。 初心者向けの学習、文字ベタの方でも安心して習えます。	ボールペン、万年筆、サインペン	テキスト代 1,100円 ※太字ボールペン付き
俳句	田湯 岬	テレビ塔2階 (ライラック) 中)大通西1丁目	俳句の基礎知識の修得と、作品の添削指導。 人生の心の糧に。	筆記用具と歳時記	
ボウリング	高田 正明	ディスポウナルサ店6階 中)南3条西5丁目	軽度の運動とストレスの発散に最適。初心者から中級者まで それぞれに見合った指導をします。	動きやすい服装	個人ロッカー代 年額3,000円

講座	講師	会場	学習内容	持参品	教材費
ヨガ	水野 健二	テレビ塔2階 (あかしあ／はまなす) 中) 大通西1丁目	「体をほぐすゆるめる」を基本に気持ちの良い動きを行う。 動きを呼吸法として行う事でリラックスでき、腹式呼吸が身につく。 足や手を刺激する事で、体を温め、リラックスでき自然治癒力も高まる。	動きやすい服装 フェイスタオル、スリッパ ヨガマットまたは大判のバスタオル	
英会話	IAY専任講師	日の出ビル6階 (IAYインターナショナルアカデミー) 中) 南1条西4丁目	明るく楽しい外国人講師が担当し、本場の英会話を基礎から学ぶ。 日本人講師クラスもあり。(リスニングテストでクラス分け) ※リスニングテストの要項は後日ご連絡します。	筆記用具	テキスト代 2,500円～3,000円
旅行に役立つ 英会話	ブログリス専任講師	大五ビル2階 (大通美術館教室) 中) 大通西5丁目	英語になじみ、国際感覚を身に付け、海外旅行や国際交流など 実践英会話を話せるようになる事を目指します。	筆記用具	テキスト代
パソコン	佐伯 節夫	札幌MNビル10階 (パソコンスクールパルティス時計台本校) 中) 北1条西3丁目	パソコンの基本操作、ワード、エクセル、インターネットなど。 マイクロソフトのワードやエクセルで画像や表、一般的な関数やグラフの 挿入。インターネットでは、検索テクニックやネット上の便利ツールの 活用法を学びます。	※作成した作品を自分用に保存する 場合は、各自がメディアを用意。	※テキスト代前期・後期 各2,700円
健康太極拳	浦田 順子	北専ブロックビル4階 (大杉洋子バレエアカデミー) 中) 南2条西2丁目	1・練功18法(中国に古くから伝わるストレッチ体操) 2・立禅(立ち姿での瞑想、きちんと立つ事を覚える) 3・用手(力を抜いて全身に気血をめぐらせる) 4・八段錦(中国に伝わる八つの呼吸法) 5・24式太極拳(型を覚える)	動きやすい服装	
ピアノ	ブライツァッポロヴォカス クール専任講師	エメラルドグリーン大通ビル3階 中) 南1条東2丁目	視覚・聴覚を使いながら、指を動かすことで脳の活性化を促します。 ※第2・4火曜日開講。個人レッスン・時間は要相談	筆記用具	
アクアビクス (水中エアロビクス)	サンシャシスポーツクラブ インストラクター	サンシャシスポーツクラブ 中) 南3条東2丁目	水の抵抗を利用し、身体に無理のないアクアフィットネス。 ※毎週1回 曜日・時間は振替可能	水着、スイムキャップ、バスタオル	
世界情勢を 読み解く	崔 碩鎮	道新ビル大通館7階 (第3教室) 中) 大通西3丁目	世界情勢のタイムリーな話題を取り上げ、それら出来事の理解に必要な 基礎知識を学びます。 ※第2・4火曜日13時～14時30分開講。	筆記用具	
親鸞に学ぶ	伊藤 智秀 白山 敏秀	道新ビル大通館6階 (第8教室) 中) 大通西3丁目	講座では「本願に生きる～共にといえる人生とは～」のテーマと、 「歎異抄」から親鸞の私たちに対するメッセージの両面から迫ります。 ※第2・4火曜日13時～14時30分開講。	ノート、筆記用具	
～文字を紡ぐ～ やさしい文章表現	内記 規子	道新ビル大通館7階 (第4教室) 中) 大通西3丁目	文章を書くのに必要なこと、基本的ルールや仕組みやテーマなど、 身近な題材でやさしい表現方法を学びます。 ※第1・3火曜日13時～14時30分開講。	筆記用具、 400字詰め原稿用紙(縦書き)	
21世紀の 日本のアジア外交	畑田 瞬	道新ビル大通館5階 (第16教室) 中) 大通西3丁目	国際的な動きに注目しつつ、日本を取り巻く東アジアの環境がどの ように変化していったのか、その変遷に迫ります。 ※第2・4木曜日10時30分～12時開講。	筆記用具	
やさしい将棋入門	久津 知子	道新北1条館2階 (⑩番教室) 中) 大通西3丁目	初心者の方から初段を目指す方を対象、戦法や上達のアドバイスを 毎週30分ほど大盤で解説し対局を行います。 ※毎週金曜日15時30分～17時30分開講。	筆記用具	
麻雀教室	仲澤 青龍ほか	道新北1条館2階 (⑩番教室) 中) 大通西3丁目	頭と指の運動、ストレス解消に役立ちます。麻雀の基礎から中・上級 者になるため技術と理論を楽しみながら学べます。 ※第1・3水曜日10時～12時開講。	筆記用具	テキスト代 950円(初回のみ)