



## 体を動かそう

9/10<sub>土</sub>

スポーツ講座

9/24<sub>土</sub>

ナイスシニアのためのエアロビクス

ひるま じゅんこ  
蛭間 純子

駿河台大学非常勤講師

講師からの一言

エアロビックダンスを指導して28年になります。

音楽に合わせて行う全身運動です。体力向上に加え、様々な足と手の動きを組み合わせるエアロビックダンスは脳を活性化する効果も期待できます。ご自身のペースで、身体も心もリフレッシュしましょう。

日程 9/10、9/24(土曜日・全2回)

時間 10:00~11:30

費用 (全2回)2,000円  
受講初回にお支払いください。

定員 先着25名

締切 8/26(金)  
申込方法は8ページをご覧ください。



## 耳から英語を学ぼう

10/1<sub>土</sub>

外国語講座

10/8<sub>土</sub>

洋楽で学ぶ英語

たきぐち はるみ  
瀧口 晴美

駿河台大学グローバル教育センター講師

講師からの一言

はじめまして。グローバル教育センターの瀧口晴美です。英語を使って、私と一緒に楽しい時間を過ごしましょう！

楽しい洋楽ポップスを聞きながら、英語の基礎的な力を向上させていきます。生きた英語を聞き取ることは、なかなか難しいものですが、英語特有の発音のポイントや聞き取りのポイントを身につけます。

日程 10/1、10/8(土曜日・全2回)

時間 13:20~14:50

費用 (全2回)2,000円  
受講初回にお支払いください。

定員 先着25名

締切 9/26(月)  
申込方法は8ページをご覧ください。



## 自分でつくろう

11/19<sub>土</sub>

### リース作り講座

# 森の恵みのクリスマスリース作り

ひらい じゅんこ  
平井 純子

駿河台大学現代文化学部准教授

講師からの一言

豊かな自然に恵まれ、たくさんの「お宝」が潜む飯能市。「お宝」をどう使ったら楽しいかなあと考えるのが楽しい今日この頃です。

自然の恵みを少しだけいただいて、世界にひとつだけのオリジナルクリスマスリースを作りませんか？駿大の里山を散策しながらツルや葉、木の実などの材料を集め、教室でクリスマスリース作りを楽しみます。

日程 11/19(土曜日・全1回)

時間 10:00~13:00

費用 (全1回)500円(保険料込み)  
受講時にお支払いください。

定員 先着30名  
※小学生以下は保護者と一緒の参加が必須条件です。

締切 11/4(金)  
申込方法は8ページをご覧ください。



## 自然を楽しもう

12/3<sub>土</sub>

### 加治丘陵の自然観察

# 紅葉の丘陵を歩く

いとう まさみち  
伊藤 雅道

駿河台大学経済経営学部教授

講師からの一言

専門は土の中の動物ですが、自然なら何でも好きです。山歩きも大好きです。一緒に秋の里山を楽しみましょう。

駿河台大学は加治丘陵に抱かれるように建っており、周辺には美しい雑木林が広がります。この丘陵を徒歩でめぐりながら、紅葉や木の実など、去り行く秋の自然に触れ、雑木林の生態や丘陵の地理などを楽しく学びます。

日程 12/3(土曜日・全1回)

時間 10:00~13:00

費用 (全1回)500円(保険料込み)  
受講時にお支払いください。

定員 先着30名  
※小学生以下は保護者と一緒の参加が必須条件です。

締切 11/18(金)  
申込方法は8ページをご覧ください。