

令和6年度公民館講座

# 受講生募集

《河芸地域・芸濃地域・美里地域・安濃地域》

出会い♪ ふれあい♪ 学びあい♪

♪申込期限♪

**4月3日(水)まで**

☆問い合わせ及び申込先☆

公民館名	郵便番号	所在地	電話番号
<b>河芸地域</b>			
河芸公民館	510-0314	河芸町浜田742	245-2222
上野公民館	510-0304	河芸町上野834-4	245-3751
千里ヶ丘公民館	510-0302	河芸町千里ヶ丘14	245-0498
<b>芸濃地域</b>			
芸濃公民館	514-2211	芸濃町椋本6824	265-6000
<b>美里地域</b>			
美里公民館 (旧高宮公民館)	514-2106	美里町足坂560-2	279-2330
<b>安濃地域</b>			
安濃中公民館	514-2326	安濃町東観音寺483	268-2101
草生公民館	514-2328	安濃町草生4249-1	268-4380
村主公民館	514-2312	安濃町連部69-1	268-4381
安濃公民館	514-2303	安濃町内多3653	268-4382
明合公民館	514-2324	安濃町粟加978	268-4383

## ◇公民館講座の申し込みについて◇

### ～公民館講座～

地域力創造セミナー	地域を活性化することや地域おこしの担い手として、人づくりやまちづくりに繋げる人材の育成を目指した講座です。
教養セミナー	自分の興味や関心に合わせて学び、生きがいづくりを目指す講座です。同じ講座を学びたい場合は、3回を限度に受講できます。

### 1 受講対象者

- ・ 津市内に在住、在勤または在学の方（一部年齢制限あり）で、1年間最後まで受講していただける意欲のある方。

### 2 申込方法

#### ① 公民館窓口で申し込む場合（平日の8時30分から17時15分までです。）

- ・ 巻末の申込書に必要事項を記入し、返信用のハガキ（63円）（宛名面に郵便番号、住所、氏名を明記）と一緒に持参し、受講を希望する公民館へお申し込みください。

#### ② 往復ハガキで申し込む場合

- ・ 往信裏面に希望の講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、教養セミナーの場合は、受講回数（初・2・3）を明記し、受講を希望する公民館までお送りください。

**なお、令和2年度受講分は、受講回数に含みません。**

#### ③ インターネットで申し込む場合

- ・ 『津市令和5年度公民館講座』と検索し、該当する地域及び公民館へ進んでいただき、必要事項を入力の上、送信してください。

- ・ 送信後、システムから自動返信にて受けられた旨のメールが送付されますので、ご確認ください。

（この受付通知メールは受講決定ではありません。受講決定の案内は改めてご案内いたします。）

- ・ 受付通知メールはinfo-tsu@elg-front.jpから届きますので、迷惑メールの設定を解除しておいてください。

（迷惑メールの設定を解除しておかないと、受付通知メールが届かない場合があります。）

- ・ 受付通知メールが15分以上経っても届かない場合は、申し込みをした公民館へ必ずお問い合わせください。

※ ①、②、③とも、1通につき1名1講座のみ有効です。

※ 電話、FAXによる受け付けはできません。

### 3 受講決定

- ・ 直接またはハガキで申し込みの方は郵送で、インターネット申し込みの方はメール送信で当落の案内をします。講座開講日の1週間前になっても当落の通知が届かない場合は、必ず申し込み先の公民館に連絡してください。

### 4 受講料

- ・ 受講料について詳しくは、一覧表をご覧ください。
- ・ 受講料は、講座の第1回目開講時に一括徴収させていただきます。
- ・ **どの講座も教材費等が必要な場合は、自己負担となります。**
- ・ バスを利用する講座は、1回につき別途700円が必要になります。  
また、高速道路・駐車料金等が発生する場合は別途自己負担が必要になります。
- ・ 都合により欠席または、途中から講座に参加できなくなった場合でも受講料の返金できませんので、あらかじめご了承ください。



### 5 申込期限

- ・ 公民館窓口への申し込みの場合・・・4月3日（水）17時15分まで
- ・ 往復ハガキ、インターネット申し込みの場合・・・4月3日（水）必着

### 6 その他

- ・ 応募者数が定員を超えた場合は、抽選となることがあります。
- ・ 応募者数が少数の場合は、開講しない場合があります。
- ・ 講師の都合や祝祭日、天候等により日程が変更となる場合があります。
- ・ 各講座の詳細については、開講する公民館にお尋ねください。
- ・ 聴覚などに障がいのある方で、手話通訳者または要約筆記者が必要な場合は、各公民館にご相談ください。

## 【地域力創造セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
河芸 名所旧跡探訪	河芸町の名所旧跡などを訪ねて歩きましょう。地域の人々や講座生どうしのふれ合いを楽しみましょう。	河芸 「江」の会	第2月曜日 (5/13から年6回) 9:30~11:30 各地	無料 (バス利用の際は別途受講料が必要)	20
キッズ イングリッシュ	簡単な単語から楽しくレッスン、みんなで始めましょう! (対象は小学3・4年生)	Big Wave English School	第1・3土曜日 (5/18から年15回) 10:00~11:00 河芸公民館	無料	20
子ども茶道教室	おじぎ・正座の仕方など茶道を通して楽しく学びましょう。 (対象は小・中学生)	阪 真智子	第2土曜日 (5/11から年9回) 10:00~11:30 河芸公民館	無料	20
小・中学生 将棋教室	初心者向けに対局を中心に基礎から指導する教室を開講します。駒の動かし方がある程度わかる小・中学生の方、ぜひお越しください。	佐藤 充孝	第2土曜日 (5/11から年9回) 9:00~11:00 河芸公民館	無料	10
税に関する講座	税について、私たちの生活に関係する身近な話題を例にして、わかりやすく解説します。(相続、贈与、確定申告の仕方など)	税理士	5/21・9/17・1/21 第3火曜日(年3回) 10:00~11:30 河芸公民館	無料	20
手話	あいさつや自己紹介程度の手話を学びます。覚えた手話で聞こえない人たちとコミュニケーションをとったり交流を深めましょう。	畑 章文	月2回火曜日 (5/21から年15回) 10:00~11:30 河芸公民館	無料	10

## 【教養セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
かわいい折り紙	笑って、語って、みんなで楽しく、かわいい折り紙!!	岡 一郎	第3水曜日 (5/15から年9回) 10:00~11:30 河芸公民館	2,700	20
編物	手編みの基礎から始めて楽しく作品を作っていきます。 ※準備物(棒針、かぎ針、糸)	河相 康子 野内 ひろみ	第1・3火曜日 (5/21から年15回) 9:30~11:30 河芸公民館	4,500	15
はじめての 水彩画	透明水彩絵の具を使って描きます。 (ハガキサイズからB5サイズ位まで) ※モチーフ(描きたい物・花・くだものなど)は各自で用意してください。	伊野 薫	第2木曜日 (5/9から年9回) 10:00~12:00 河芸公民館	2,700	20
男の料理	料理の基本を覚えて、簡単な一品料理からはじめましょう。 初めて包丁を持つ方大歓迎!!	白井 孝子	第3土曜日 (5/18から年9回) 9:30~12:00 河芸公民館	2,700	12
音楽健康	音楽を通して心も体もリフレッシュ! 歌って動いて、楽しく健康寿命を延ばしましょう。	岡野 琴枝 (音楽療法士)	第3金曜日 (5/17から年9回) 10:00~11:30 河芸公民館	2,700	20
着付	ゆかた・正装着の自装、お太鼓、二重太鼓等習得します。 ※着物・帯無料貸し出しあります。	桐生 文代	第1土曜日 (5/18から年9回) 9:30~11:30 河芸公民館	2,700	15

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
すこやか体操	転倒やフレイル予防で楽しく筋力アップやストレッチ、脳トレなど、椅子やタオル、ゴムチューブを使っての体操です。	小川 真紀子	第2・4月曜日 (5/13から年15回) 13:30~15:00 河芸公民館	4,500	20
楽しい菜園・寄植	寄せ植え等の学習をしながら、苗の育て方、野菜作り、収穫まで学びます。	亀井 輝忠	第3土曜日 (5/18から年9回) 9:30~11:30 河芸公民館	2,700	20
楽しい日本画	四季を通じて、野菜、草花等から描くよこびを得て、生活の中に絵を取り入れて楽しんでみましょう。	長谷川 紀幸	第2火曜日 (5/14から年9回) 13:30~16:00 河芸公民館	2,700	20
脳も体もよろこぶ 歌声イキイキ♪	童謡や唱歌、昭和の歌などを歌います。お腹から声を出して、ストレス発散！認知予防！※前年度の楽譜を使いますので、ある方は、お持ちください。	西川 ひとみ	第2・4水曜日 (5/22から年15回) 13:30~15:00 河芸公民館	4,500	20
ステップアップ 英会話	もっと英語を話したい方、一緒に学びましょう。	Big Wave English School	第2・4水曜日 (5/8から年15回) 10:00~11:30 河芸公民館	4,500	15
はじめての 英会話	英会話の初級コースです。一緒に学びましょう。	Big Wave English School	第1・3木曜日 (5/16から年15回) 19:00~20:30 河芸公民館	4,500	20
はじめての茶道 (裏千家)	立ち居振る舞いから初歩のお点前まで、お茶の基本的な作法を学びます。扇子・袱紗・懐紙・菓子切り等をご用意ください。(ない方は、料金別途)	阪 真智子	第2火曜日 (5/14から年9回) 19:00~21:00 河芸公民館	2,700	10
パソコン初級	インターネット、文書作成や表計算等を学びます。 (ノートパソコンは、公民館で準備しています。)	小林 輝彦	第1・3火曜日 (5/7から年15回) 14:00~15:30 河芸公民館	4,500	10
手作りパン・ お菓子づくり	手軽にできる手作りパンや洋菓子・和菓子と一緒に楽しくつくりましょう。	山口 桂子	第1水曜日 (5/1から年9回) 9:30~12:00 河芸公民館	2,700	12
洋裁入門	文化式の要項に従い、洋裁を基礎から学んでいただけます。	稲垣 愛美	第1・3水曜日 (5/15から年15回) 13:30~15:30 河芸公民館	4,500	10
よくばり雑学	環境・健康などのいろいろな知識に触れてもらうため、毎回異なる内容で企画する楽しい講座です。	毎回異なる	第3木曜日 (5/16から年6回) 9:30~11:30 河芸公民館	1,800	20
リフレッシュ体操	脳トレ、筋トレ、若がえり！音楽に合わせて心と体を動かし、リフレッシュしましょう。	篠原 千恵子	第1・3火曜日 (5/21から年15回) 13:30~15:00 河芸公民館	4,500	20



## 【地域力創造セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
子ども書道教室	学年に応じた課題で習得します。 (毛筆で、対象は小学3年生～6年生)	平松 爽朝	第1・3土曜日 (5/11から年15回) 小学4・5年 9:30～10:30 小学3・6年 10:30～11:30 応募数により学習時間変更有 上野公民館	無 料	20

河芸

## 【教養セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
楽しいハーモニカ	初心者から歓迎！一音吹きから指導。 息、唇、舌を使った色々な奏法を学びます。 (各自ハーモニカ持参)	草深 茂	第4日曜日 (5/26から年9回) 9:30～11:30 上野公民館	2,700	10
そば打ち	1人700g二八そばを素人にやさしい、楽しいそば打ち、美味しいそば作りになります。	小林 美好	第1火曜日 (5/7から年9回) 9:00～12:00 上野公民館	2,700	12
きものリメイク	”思い出の着物をリメイク！オリジナル作品を作ってお披露目しよう”	新山 直美	第2・4火曜日 (5/14から年9回) 9:30～12:00 上野公民館	2,700	8
スマホ・タブレット	スマートフォン・タブレットの便利な活用法を学びます。 (各自スマートフォン持参)	小林 輝彦	第2・4日曜日 (5/12から年4回) 14:00～15:30 上野公民館	1,200	10

## 【地域力創造セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
子ども発明教室	子どもの豊かな発想・集中力を育むことが目的です。 (対象は小学4年生～6年生)	山本 知史 高木 淳一郎	土曜日に開催 (5/18から年15回) 13:30～17:00 千里ヶ丘公民館	無 料	20

## 【教養セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
楽しく！いきいきワーク	慣れ親しんでない刺激を与えることで、筋肉などが活性化するといわれます。まちがえてもOK！大丈夫！	成田 郁代	第1・3木曜日 (5/2から年15回) 10:00～11:30 千里ヶ丘公民館	4,500	14
やさしい編物	棒針・かぎ針編みで自分に合った作品を楽しく一緒に作りましょう。	河相 康子 野内 ひろみ	第2・4火曜日 (5/14から年15回) 9:30～11:30 千里ヶ丘公民館	4,500	15
やさしい太極拳	ゆっくりと身体を動かし、呼吸法・筋肉の持久力・バランス効果など健康維持に役立ちます。	奥村 誠之郎	第2・4木曜日 (5/9から年15回) 9:30～11:00 千里ヶ丘公民館	4,500	20

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
ミュージック・ケア	だれでも、どこでも、いつでも楽しめる音楽療法「ミュージック・ケア」で心も身体も元気に!!	米倉 恵里 (音楽療法士)	第1火曜日 (6/4から年7回) 9:30~11:00 千里ヶ丘公民館	2,100	20
伊勢型紙 「彫型画」 (初・中級コース)	伊勢型紙の初歩を楽しみながら自分なりの表現も工夫してみましょう。	倉田 美道	第1月曜日 (5/13から年9回) 9:30~11:30 千里ヶ丘公民館	2,700	20
便利なスマートフォン の活用法	スマートフォンの基礎知識を習得し、各種アプリの便利な活用法を学びます。 (各自スマートフォン持参)	小林 輝彦	第1・3金曜日 (9/6から年4回) 14:00~15:30 千里ヶ丘公民館	1,200	10

## 芸濃公民館

津市芸濃町椋本6824 ☎265-6000

### 【地域力創造セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
寿大学 (高齢者学級)	より豊かな老後を送るために健康、運動、安全等のテーマに沿って、みんなで学びませんか。 (65歳以上の方対象)	毎回異なる	第1金曜日 (5/10から年8回) 13:30~15:00 芸濃総合文化センター	無料	50
芸濃 ふるさと探訪	芸濃地域の人もそれ以外の人も、芸濃町の名所旧跡を廻り郷土を再発見してみませんか。	芸濃ふるさと ガイド会	第3水曜日 (5/15から年6回) 9:00~12:00 芸濃公民館、現地	無料	30

### 【教養セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
楽しい 筆ペン教室	筆ペンで、絵のように楽しみながら、味のある作品を描いてみましょう。	坂口 米子	第1木曜日 (5/2から年9回) 13:30~15:30 芸濃総合文化センター	2,700	16
古代文字で遊ぶ	紀元前1400年頃の甲骨文字やその後の金石文字を絵画的に書いたり彫ったり(石・木)古代文字の魅力にふれます。	紀平 有石	第3木曜日 (5/16から年9回) 13:30~15:30 芸濃総合文化センター	2,700	12
楽しい絵手紙	日常の暮らしの中で、小さな感動を絵にことばを加えてお便りにまた思い出にして、日々の活力につなげていきましょう。	長谷川 紀幸	第1金曜日 (5/10から年9回) 13:30~15:30 芸濃総合文化センター	2,700	16
詩吟・民謡・歌謡	声を出して健康に、詩で心も身体も豊かに、一緒に楽しく、みんなではじめましょう。	矢橋 奉城	第3金曜日 (5/17から年8回) 13:30~15:30 芸濃総合文化センター	2,400	12
日常英会話	英語を覚えたい、触れ合いたい、話したい方、一緒に学びましょう。	Big Wave English School	第1・3水曜日 (5/1から年15回) 10:00~11:30 芸濃総合文化センター	4,500	16
はじめての 韓国語	韓国語、あいさつから始めます。	三輪 珠美	第2・4木曜日 (5/9から年15回) 13:30~15:00 芸濃総合文化センター	4,500	16

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>スマホ&amp;タブレットの活用</b>	スマートフォンやタブレットを活用し、楽しく学びましょう。 (各自スマートフォンまたはタブレット持参)	稲垣 博文	毎週木曜日 (8/1から年15回) 19:30~21:00 芸濃総合文化センター	4,500	16
<b>地域女性講座</b>	一般教養を高めることを目的に楽しく趣味を広げてみましょう。	毎回異なる	第2木曜日 (9/12から年4回) 13:30~15:00 芸濃総合文化センター	1,200	20
<b>手打ちそば教室</b>	自分で打つ手作りのそばを作ってみませんか。	小林 美好	第1木曜日 (10/3から年5回) 9:00~12:00 芸濃保健センター	1,500	12
<b>おやつ作り教室</b>	お家で簡単に出来る洋菓子、和菓子を楽しみましょう	森川 洋子	第2火曜日 (5/14から年5回) 9:00~11:30 芸濃保健センター	1,500	12
<b>ヨガ入門</b>	ヨガの基本を初歩から習得し、心と体を和らげ健康を保ちましょう。	堀口 富美子	第1・3木曜日 (5/2から年15回) 13:30~15:00 芸濃福祉センター	4,500	16
<b>楽しく!いきいきワーク</b>	慣れ親しんでない刺激を与えることは心身を活性化させます。まちがえても大丈夫!身体活動と座学の両方を備えた内容です。	成田 郁代	第2・4水曜日 (5/8から年15回) 9:30~11:00 芸濃総合文化センター	4,500	20
<b>楽しいフラダンス</b>	フラダンスの基礎から練習し、みんなで楽しく表現します。	山田 彩	第2・4水曜日 (5/8から年15回) 10:00~11:30 芸濃総合文化センター	4,500	20
<b>いきいき健康体操</b>	メタボや転倒防止、姿勢矯正などを目的とした誰でも気楽に楽しく出来る体操の輪を作ってみませんか。	フィットネスウェブ ジャパン	第2・4木曜日 (5/9から年15回) 10:00~11:00 芸濃総合文化センター	4,500	20
<b>わくわく太極拳</b>	心身ともに健康を維持するために、二胡の演奏を聞きながら、足腰の柔軟運動と内臓・脳の活性化を図ってみませんか。	岡田 万紀	第2・4金曜日 (5/10から年15回) 10:00~11:30 芸濃総合文化センター	4,500	20

**美里公民館 (旧高宮公民館)**

津市美里町足坂560-2 ☎279-2330

【地域力創造セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>生き生き学級</b>	毎回テーマを変え、身近な話題や諸課題について楽しく学びます。 (60歳以上の方対象)	毎回異なる	第1金曜日 (6/7から年9回) 13:30~15:00 美里公民館	無 料	20
<b>美里ふるさと再発見</b>	美里町の名所・旧跡を探訪し、郷土の歴史や文化について楽しく学びましょう。	美里 ボランティア ガイド会	第4木曜日(年2回) 5/23・10/24 9:00~11:30 各 地	無 料	20

【教養セミナー】

美里

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
スマートフォン・タブレット活用教室	スマートフォンやタブレットの機能をもっと活用してみませんか？楽しく学びましょう。（各自スマートフォンまたはタブレット持参）	稲垣 博文	毎週木曜日 (5/2から年12回) 19:30~21:00 美里公民館	3,600	15
笑・笑・楽 たのしく脳トレ	まちがえること、むずかしいこと、なやむことはすべてアタマにとって良いこと！ そして大声で笑いましょう。	成田 郁代	第2火曜日 (5/14から年10回) 9:30~11:00 美里公民館	3,000	20
4DS ヨガ体験教室	ご高齢の方や、体の硬い方でも無理なく続けることのできるヨガです。健康な体を作りましょう。	山本 美香子	第4火曜日 (5/28から年9回) 10:00~11:30 美里公民館	2,700	15
お正月料理	ヘルシーで簡単なアレンジおせちを作ります。	美里 ヘルスマイト	12月4日(水) 9:00~12:00 美里公民館	300	12
セルフリンパケア ストレッチ	リンパケアとストレッチの後、トリートメントでお手入れをします。自分の体と向き合いましょう。	丸山 早枝子	第2・5水曜日 (5/8から年12回) 10:00~11:30 美里公民館	3,600	20
楽しい服の リニューアル	着る機会がなくなった服を有効活用して、新たなものに生まれ変わらせます。	竹内 美幸	第2金曜日 (5/10から年10回) 13:30~16:00 美里公民館	3,000	15
楽しい手打ちそば	楽しく、二八そばを打つ体験をしましょう。自宅でも打てるようになります。	小林 美好	第3木曜日 (9/19から年6回) 9:00~12:00 美里公民館	1,800	12
寄せ植え・菜園 教室	花の栽培や野菜づくりについて学習し、季節の寄せ植えを体験します。	亀井 輝忠	第3金曜日 (5/17から年6回) 13:30~15:30 美里公民館	1,800	20
粘土で作る オリジナル模様	カラフルな粘土でオリジナル模様を創作し、装飾品を作ります。	堤 美香	第2月曜日 (5/13から年6回) 13:30~15:30 美里公民館	1,800	15

美里公民館（旧高宮公民館）では、辰水地区、長野地区に向けた公民館講座を開催します。

広報津と同時配布、地域だよりにより、改めてご案内します。



## 【地域力創造セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>経峰大学 (高齢者学級)</b>	豊かな老後を送るための幅広い知識と教養を身につけます。	毎回異なる	第3木曜日 (5/16から年6回) 9:30~11:30 安濃中公民館ほか	無料 (バス利用の際は別途受講料が必要)	17
<b>絵本の読み聞かせ講座 (ボランティア養成講座)</b>	絵本の楽しさを子どもに伝える読み聞かせ方法について基礎から学びます。幼稚園や小学校で絵本の読み聞かせを行います。(性別問わず大歓迎します。)	鈴木 有子	第1水曜日 (年9回) 10:00~12:00 安濃中公民館 第1回 5/8 (第2水)	無料	20
<b>安濃 ふるさと講座</b>	安濃の歴史・文化を知ることにより、現在につながる「ふるさと安濃」を学んでみませんか。安濃町の4地区を順番に探訪します。	安濃ガイド会 — 草陰 —	5・6月 第3水曜日 10・11月 第4水曜日 (5/15から年4回) 9:30~11:30	無料	20

## 【教養セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>三重の街道巡り①</b>	バスを利用して県内の歴史街道や古刹を訪ねます。 巡見道を訪ねて(菟野方面)	浅生 悦生	6月26日(水) 8:50~17:00 各地	1,000 (バス受講料含む)	17
<b>三重の街道巡り②</b>	バスを利用して県内の歴史街道や古刹を訪ねます。 巡見道を訪ねて(菟野方面) ※①と同じ講座内容です。	浅生 悦生	9月25日(水) 8:50~17:00 各地	1,000 (バス受講料含む)	17
<b>女性学級</b>	幅広い学習を通して、女性の感性を磨き教養を身につけましょう。	毎回異なる	第2金曜日 (6/14から年7回) 9:30~11:30 安濃中公民館	2,100 (バス利用の際は別途受講料が必要)	17
<b>着付け教室</b>	和服の良さを見直し、美しく着られるよう初歩から応用まで学習します。	山下 清美	第1・3月曜日 (5/20から年15回) 19:30~21:30 安濃中公民館	4,500	15
<b>絵画</b>	基礎学習と共に安濃町の四季の風景をスケッチします。	真弓 俊郎	第1・3月曜日 (5/20から年15回) 13:30~15:30 安濃中公民館	4,500	20
<b>書道教室</b>	習ったことを生かせるように、書道の基礎から学びます。 ～漢字、かな文字、実用書(毛筆)～	佐々木 洸舟	第2・4金曜日 (年15回) 13:30~15:30 安濃中公民館 第1回 5/17 (第3金)	4,500	16
<b>パソコン教室</b>	ワード、エクセル等のパソコンの基礎を学びます。 (各自ノートパソコン持参)	小林 輝彦	第1・3木曜日 (5/16から年15回) 14:00~15:30 安濃中公民館	4,500	15
<b>陶芸</b>	作る楽しみ、使う楽しみ。自分の器を手びねりで作りましょう。	前田 充子	第1・3木曜日 (5/16から年15回) 19:00~21:00 安濃中公民館	4,500	16
<b>写真</b>	個人の芸術性を引き出し、鑑賞できる写真を目指して技術を磨きます。	牛場 和美	第2木曜日13:30~15:30 第4木曜日19:00~21:00 (5/9日から年15回) 安濃中公民館	4,500	20

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>太極拳</b>	型の基本を学びながら健康な体づくりを目指します。	黒川 多美子	第2・4木曜日 (5/9から年15回) 13:30~15:00 安濃中公民館	4,500	20
<b>リズムウォーク</b>	音楽に合わせて歩き、楽しく全身を動かしていきます。 笑顔でほぐして体力アップ! (多少、きつめの運動です。)	高橋 暢代	第2・4金曜日 (5/10から年15回) 10:00~11:30 安濃中公民館	4,500	20
<b>楽しく! 健脳ワーク</b>	慣れ親しんでない刺激を与えることで、脳やカラダが活性化するといわれます。まちがえてもOK!大丈夫!	成田 郁代	第1・3火曜日 (5/7から年15回) 9:30~11:00 安濃中公民館	4,500	20
<b>親子キラキラ からだ遊び</b>	体操を通して親子でコミュニケーションをとり、子どもの成長や発達に必要な体づくりや、心と脳を育てる運動遊びです。(年齢等により時間を分ける場合があります。)	内海 奈美	第3金曜日 (5/17から年8回) 10:00~11:00 安濃中公民館	2,400	親子 20組
<b>園芸教室</b>	寄せ植えの学習をしながら、家庭菜園作りや花の栽培について学びます。	亀井 輝忠	第3火曜日 (5/21から年9回) 13:30~15:30 安濃中公民館	2,700	16
<b>男の料理</b>	旬の食材を使い、料理の基礎を学びながら試食を楽しみます。	毎回異なる	第2月曜日 (5/13から年9回) 9:30~11:30 安濃中公民館	2,700	12
<b>絵手紙講座</b>	暮らしの中の小さな感動を、絵と言葉で簡単にあらわしてみましょ。	岡田 由佳	第4水曜日 (5/22から年9回) 13:30~15:30 安濃中公民館	2,700	16
<b>茶 道(裏千家)</b>	お茶の基本的な作法を身につけながら、心安らぐひと時を過ごしましょう。初心者の方、大歓迎です。椅子席でのお稽古もします。	織田 順子	第2・4火曜日 (5/14から年15回) 13:30~15:30 安濃中公民館	4,500	16
<b>のびのび歌声</b>	ボイストレーニング。お腹から声を出し、身体全体を響かせて歌う方法を学びます。自分の声の魅力を再発見してみませんか?	田中 さやか	第4月曜日 (5/27から年9回) 10:00~11:30 安濃中公民館	2,700	20
<b>手作りパン・ お菓子教室</b>	手軽にできる手作りパンや洋菓子・和菓子を一緒に楽しくつくりましょう。	山口 桂子	第1月曜日 (6/3から年9回) 9:30~11:30 安濃中公民館	2,700	12
<b>はじめてのスマホ 入門</b>	はじめてスマートフォンを持つ人向けの講座です。 (各自スマートフォン持参)	小林 輝彦	第4木曜日 (5/23から年9回) 14:00~15:30 安濃中公民館	2,700	8
<b>はじめてのスマホ 初級</b>	スマートフォンの基本操作ができる人向けの講座です。 (各自スマートフォン持参)	小林 輝彦	第2木曜日 (5/9から年9回) 14:00~15:30 安濃中公民館	2,700	8
<b>将棋講座</b>	対局中心の講座です。初心者から将棋大会で入賞を目指す人まで教えます。夜間の講座ですので、小中学生の方も家族などでの参加など安全に留意してぜひとも参加してください。	佐藤 充孝	第3金曜日 (5/17から年8回) 19:00~20:30 安濃中公民館	中学生以下 無料 高校生以上 2,400	10

## 【地域力創造セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>生き生き講座 (高齢者学級)</b>	健康、環境、防災などさまざまな内容を、毎回テーマを変えて学びます。	毎回異なる	随時 (年3回) 9:30~11:30 草生公民館	無料	20

## 【教養セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>メダカ教室</b>	三重県内の歴史的建造物・人物・文化・産業について学びます。	毎回異なる	金曜日随時 (5/24から年5回) 9:30~11:30 草生公民館ほか	1,500 <small>(バス利用の際は別途受講料が必要)</small>	12
<b>スマートフォン教室</b>	スマートフォンの基本的な取り扱いや便利な活用方法を分かりやすく学びます。 (各自スマートフォン持参)	大西 宗和	隔週水曜日 (10/16から年4回) 13:30~15:00 草生公民館	1,200	10
<b>蕎麦打ち体験教室</b>	楽しみながら蕎麦打ち(二八そば)をしませんか。自宅で打てるようになります。	小林 美好	第3金曜日 (10/18から年5回) 9:00~11:30 草生公民館	1,500	12
<b>楽しい折り紙教室</b>	和紙を使った折り紙を通して日本文化にふれ、作る楽しさを味わいます。 季節の風物・干支など	渥美 清子	第2金曜日 (5/10から年4回) 13:30~15:30 草生公民館	1,200	16
<b>レザークラフト教室(初級)</b>	楽しく小物を作り、レザークラフトを体験しましょう。	前田 健	第4火曜日 (5/28から年5回) 9:30~11:30 草生公民館	1,500	12

## 【地域力創造セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>ふるさと講座</b>	地域の歴史や伝統、文化について学びます。	毎回異なる	随時 (年3回程度) 2時間程度 村主公民館ほか	無料	村主小 6年
<b>実用講座</b>	環境、安全、介護等今日的な課題について学びます。	毎回異なる	第4火曜日 (5/28から年4回) 9:30~11:30 村主公民館ほか	無料 <small>(バス利用の際は別途受講料が必要)</small>	20

## 【教養セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>源氏物語講座</b>	源氏物語を読み味わいます。	石橋 佳代子	第2火曜日 (5/14から年6回) 9:30~11:30 村主公民館	1,800	20

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>生活教養講座</b>	寄せ植え、庭木の剪定を学びます。	毎回異なる	第3火曜日 (5/21から年4回) 9:30~11:30 村主公民館ほか	1,200	20
<b>遺跡探訪講座</b>	県内及び住んでいる地域の遺跡を探訪し、歴史や文化について学びます。	毎回異なる	第1火曜日 (6/4から年4回) 9:30~11:30 村主公民館ほか	1,200 (バス利用の際は別途受講料が必要)	15
<b>パソコン講座</b>	Wi-Fiネットワークを使って、生活に役立つ情報を取り入れたり加工したりできるように学びます。 (各自ノートパソコン持参。無い場合は公民館へご相談ください。)	中林 健次	第2・4木曜日 (7/11から年4回) 14:30~16:00 村主公民館	1,200	6

## 安濃公民館

津市安濃町内多3653 ☎268-4382

### 【地域力創造セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>安濃ふるさと再発見</b>	地域の歴史・文化財を学習・再発見して、ふるさとのよさを語りつごう。 (1回講座)	浅生 悦生	3月予定 13:30~15:00 安濃公民館	無料	70
<b>防災教室</b>	防災への知識・対応などを学びます。	林 光男	9月18日(水) 13:30~15:30 安濃公民館	無料	40

### 【教養セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>健康体操</b>	3B体操を楽しみます。	脇田 礼子	第2水曜日 (5/8から年4回) 10:00~11:30 安濃公民館	1,200	20
<b>郷土史講座</b>	郷土三重の歴史・文化財を学習し、現地の歴史探訪もします。	浅生 悦生	第2木曜日 (5/9から年4回) 9:30~11:30 安濃公民館ほか	1,200 (バス利用の際は別途受講料が必要)	18
<b>童謡・唱歌</b>	懐かしい童謡・唱歌をみんなで楽しく歌いましょう。	鈴木 眞澄	第2月曜日 (5/13から年4回) 13:30~15:00 安濃公民館	1,200	30
<b>着付け教室</b>	家にある着物の着付けを学びます。	増田 美智子	第3月曜日 (5/20から年4回) 13:30~15:00 安濃公民館	1,200	15
<b>手作り菓子・パン教室</b>	簡単にできる和菓子・ケーキ・パン作りを学びます。	河合 裕美	第4火曜日 (5/28から年4回) 9:30~11:30 安濃公民館・安濃中公民館	1,200	16
<b>スマホ教室</b>	スマートフォンの基礎知識の習得や、ライン、ズームなど生活に生かせる各種アプリの活用を学びます。 (各自スマートフォン持参)	池田 かおり	第1月曜日 (9/2から年4回) 10:00~11:30 安濃公民館	1,200	8

【地域力創造セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>地域ふれあい講座</b>	小学校や幼稚園の児童・園児を対象に、鉢植え、花壇、凧作りや昔の遊びなどを通し、地域の人々から学び交流します。	寿会	明合小10月・1月 明合幼1月 幼小の行事に合わせて開催 明合小・明合幼	無料	70

【教養セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
<b>手作りパン・菓子講座</b>	三重県産小麦を使ったパンやお菓子作りを楽しみます。計量の仕方や道具の使い方も学べる初心者向け講座です。	大石 裕美	第2木曜日 (5/9から年4回) 9:30~12:00 明合公民館	1,200	12
<b>スマートフォン講座</b>	スマートフォンの基礎知識の習得や、ライン、ズームなど生活に生かせる各種アプリの活用を学びます。 (各自スマートフォン持参)	池田 かおり	5/24から7/26まで (金曜日 年5回) 10:00~11:30 明合公民館	1,500	8
<b>健康・教養講座</b>	時代やニーズを考慮した様々な分野の講義や無理のない範囲で体を動かしながら健康の保持・増進について学びます。	毎回異なる	水曜日 (6/12から年4回) 10:00~11:30 明合公民館	1,200	14
<b>リフレッシュヨガ講座</b>	呼吸に意識を向けながらゆっくりと体を動かしていきます。無理のない範囲で気持ちよく動かしていきます初心者の方でも安心して参加できます。	瀬川 有莉奈	5/9から9/5まで (木曜日 年9回) 10:00~11:30 明合公民館	2,700	14



## 公民館講座申込書

公民館名	公民館		
講座名			
ふりがな		年齢	
氏名			
住所	〒 (マンション等は、棟・号室までご記入ください)		
電話番号		受講回数	初・2・3
職場・学校名 (市外在住の方のみ)			
職場・学校の電話 (市外在住の方のみ)			
職場・学校の住所 (市外在住の方のみ)			

※ 郵便ハガキと一緒に持参し、お申し込みください。

《きりとり》

## 公民館講座申込書

公民館名	公民館		
講座名			
ふりがな		年齢	
氏名			
住所	〒 (マンション等は、棟・号室までご記入ください)		
電話番号		受講回数	初・2・3
職場・学校名 (市外在住の方のみ)			
職場・学校の電話 (市外在住の方のみ)			
職場・学校の住所 (市外在住の方のみ)			

※ 郵便ハガキと一緒に持参し、お申し込みください。

《きりとり》

## 公民館講座申込書【小・中学生用】

公民館名	公民館		
講座名			
ふりがな		年齢	
氏名			
住所	〒 (マンション等は、棟・号室までご記入ください)		
学校名		新学年	
保護者名			
電話番号			

※ 郵便ハガキと一緒に持参し、お申し込みください。

《きりとり》

## 公民館講座申込書

公民館名	公民館		
講座名			
ふりがな		年齢	
氏名			
住所	〒 (マンション等は、棟・号室までご記入ください)		
電話番号		受講回数	初・2・3
職場・学校名 (市外在住の方のみ)			
職場・学校の電話 (市外在住の方のみ)			
職場・学校の住所 (市外在住の方のみ)			

※ 郵便ハガキと一緒に持参し、お申し込みください。