

講座修了生の活動支援(自主講座団体)

公民館講座を修了した方々が、さらに学習を続けるため自主的に活動する団体です。
公民館では、「自主講座」として登録し、活動する団体を支援しています。
自主講座は、募集がありましたら、いつでも申し込みできます。
募集していない自主講座は掲載していません。
詳しい内容については、津市HPをご確認いただき、各団体の代表者・連絡先までお問い合わせください。
開催日時はあくまで予定ですので、部屋の予約状況で変わる場合もあります。

久居公民館						
団体名	学習内容	活動予定日	会費	募集人数	講 師	代表者・連絡先
楽しい手編み教室Ⅱ	どこでも手軽に楽しめる棒針鉤針で自分の作品を作りませんか。初心者の方ぜひどうぞ。	第2・4日曜日 10：00～12：00	月額1,500円 その他経費（毛糸代）	3名	平澤 成子 野澤 明美	野澤 明美 090-1096-6953
英会話ハミング&ポピー	楽しく、みんなで英会話。	第2・4水曜日 9：30～10：30 10：40～11：40	月額2,000円 部屋・冷暖房として年1,000円	数名	堀川 弘子	野口 昌子 059-255-2548
みんなで折り紙	みんなで楽しく折り紙を折りましょう。	第4水曜日 13：30～15：30	月額500円 冷暖房費その他必要経費5,000円程度	10名	岡 一郎 岡 美智子	篠原 久子 090-7612-9892
セラミックアート(陶芸)	世界で1つだけの自分の作品を作ってみませんか。	第1・3水曜日 9：00～12：00	月額700円 その他経費100円（陶芸用土代1kg）	若干名	横田 武郎	奥山 清助 059-234-3273
ステンドグラスサークル	簡単な物から自由に作っています。色ガラスの輝きは素敵です。入会おまちしています。	第2土曜日 13：30～15：30	月額1,300円	2名	里見 恵子	島田 照美 059-256-5296
エンジョイ エクササイズ	ご自分の体に目を向け、耳を傾けながら無理なく、音楽に合わせて体を動かしましょう。	第1～4木曜日 11：00～12：00	1回500円、2回1,000円 4回2,000円	若干名	嶋田 美千代	楠 由美子 090-2108-3570
木目込み人形 久居雅の会	干支やふくろう等小物から雛人形等高級品迄好きな物を創ります。おためし入会もどうぞ。	第1・3水曜日 13：30～15：30	月額1,500円 その他経費 実費（材料費）	若干名	安田 真正風	前川 博子 059-252-0924
ステンドグラスぐるうぶ	色ガラスをカットし、小物からランプ等幅広く作れます。初めての方復活される方大歓迎。	土曜日（月2回） 9：00～12：00	月額2,200円	2名	竹口 千鶴子	奥田 美和子 059-256-3046
洋裁グループ	講師はいませんが会員皆さんが先生です。楽しい講座です。一緒に楽しみませんか？	第2・4月曜日 10：00～12：00	年間2,000円（講座室使用料）	若干名		岩崎 功子 059-256-9219
楽しい折り紙	みんなで、うれしく折り紙を楽しみましょう。	第2日曜日 10：00～12：00	月額600円 その他材料費200円	15名	岡 一郎 岡 美智子	山本 幸子 090-1277-9409

すみれ会(未生流)	伝統花や現代花等季節の花々に触れると心癒されます。花のある生活を一緒に。	第2・4月曜日 10：00～12：00	6か月10,000円 その他経費1,200円 (花材)	数名	塚本 桂子	石坂 すみ 090-3425-3246
久居樹木ウォッチングの会	自然の仕組みや植物(樹木・草花等)について、もっと知りたい、学びたい方を募集します。	第2火曜日 13：30～15：30 第4火曜日 館外研修	月額750円 その他経費2,500円 (館外研修第4火曜日)	若干名		小野 豊和 059-256-1287
洋画グループ「四季」	好きな絵を技法(水彩、油彩、パステル、ペン等)にこだわらず描いています。	第2・4土曜日 9：00～12：00	月額1,000円	3名	月輪 清	東 順一郎 059-255-6834
3Bストレッチ体操(月曜日)	健康維持のためみんなで楽しく活動しています。参加をお待ちしています。	第1・3月曜日 13：30～15：00	月額1,000円 その他経費 初回のみ 5,800円(用具代)	5名	脇田 礼子	佐野 幸美 090-7856-5068
3B体操金曜サークル	ボール・ベル・ベルタ一の3種の手具を使って健康寿命を延伸する為頑張っています。	第2・4金曜日 10：00～11：30	月額1,000円 その他経費 初回のみ 5,800円(用具代)	若干名	脇田 礼子	岩崎 功子 059-256-9219
ネイティブトーク	日頃の出来事やテキストの内容に関連する話題で英会話を楽しんでいます。見学歓迎！！	毎週月曜日(月3回) 13：00～14：30	6か月12,000円	数名	モヒト・チョウベイ	山田 敏文 090-3380-7168
実用書道金曜会	講師の懇切丁寧な指導を受けながら、楽しく学んでいます。一緒にいかがですか。	毎週金曜日 10：00～12：00	月額3,000円	若干名	小菅 和子	牧野 明子 080-3643-8246
男の料理教室	楽しくみんなで料理して会食する会です。皆様の参加をお待ちしています。	第2月曜日 9：30～12：00	月額1,000円 その他経費1,000円 (入会金)	若干名	吉山 博子	丹羽 俊雄 090-7300-0147
MIE ハングルマダン	ハングル入門(初心者)	毎週水曜日 19：00～20：30	月額300円 その他経費3,000円	5～10名	梁 眩碩	金 時煥 090-8868-4976
琴木屋(大正琴)	色々な曲が数字ボタンで弾けます。小学生中学生無料。親子の方大歓迎。貸し琴もあります。	第1・3土曜日 10：30～11：30	月額2,000円	若干名	吉田 裕子	笹岡 香代 059-259-0181
実用書道木曜会	講師の懇切丁寧な御指導を受けながら楽しく一緒に学びましょう。	毎週木曜日 9：30～12：00	2か月5,000円 その他経費 (紙代等自費)	若干名	小菅 和子	上田 美智子 059-256-9627
いきいき英会話	気楽な英会話講座です。習うより慣れろの精神で！	第1・3水曜日 19：30～21：00	月額2,000円 その他経費 (テキスト代実費)	2～3名	モヒト・チョウベイ	鈴木 克昌 090-4854-7232
箏曲 琴音会	琴の基礎から合奏まで、楽しく習いませんか。いつでも、気軽に見学もどうぞ！	第1・3土曜日 13：30～15：30 (講師の都合で変更有)	月額2,000円	4～5名	尾田 香代子	坂本 由規子 090-7310-5327
ふるさと歴史探求	ふるさとの歴史・文化・史跡を学びます。	第4木曜日 9：30～11：30	月額500円	若干名	若林 征男(偶数月) 辻 富美雄(奇数月)	森下 隆史 080-1556-4559
久一会(囲碁サークル)	囲碁は、石を繋いで地を競い合う簡単なゲームです。興味のある方経験のある方は是非来て。	第1・2・3日曜日 9：00～12：00	1年分3,000円	3名	田中 雅昭 西口 隆男	西口 隆男 090-3832-5119
青山窯	土に触れ、手と頭を働かせた自由創作活動。日常使いのできる器等を作り、楽しもう！	第1・3土曜日 13：30～16：00	月額1,000円 その他経費400円 (陶土代/kg)	5名	大西 俊治	阪井 靖治 090-4401-8387
金曜会(囲碁)	囲碁は脳の活性化に適していると言われていいます。一緒に楽しい時間を過ごしませんか。	毎週金曜日 13：00～17：00	月額500円	5名		後藤 翼 090-2182-8769

桃園公民館						
団体名		活動予定日	会費	募集人数	講 師	代表者・連絡先
フラ・カブア(フラダンス)	フラの音楽に合わせて楽しく体を動かしてみませんか！初心者の方大歓迎です	第1・3木曜日 10：00～11：30	月額2,000円	大募集	中瀬 富子	御給 栄子 059-252-1551
シャドーボックス	色々な図柄から好きなものを選んで、立体的な額絵を作ります。体験も随時受け付け中!! (女性の方を募集しています。)	第2月曜日 9：30～11：30	月額1,000円 (1回)程度 その他経費(材料費)	若干名	堀 淳子	永田 和子 090-6768-5380
楽・楽 デジカメ	写真好きな仲間で、撮影とパソコンでの加工を楽しく学びます。デジカメ経験者対象。※講師無しの講座です。	第2金曜日 13：30～15：30	年間1,000円 その他経費(随時)	若干名 (プリント加工の出来る方対象)		松本 忠順 059-255-5616
パソコンふれんどリー	ワード、エクセルを使ってさらにステップを目指したい方	第2・4金曜日 9：30～11：30	月額1,000円程度 その他テキスト代約1,500円	若干名	山内 由紀	馬場 定代 059-293-1273
囲碁同好会	囲碁は脳トレにもなり、老後の楽しみとして最適のゲームです。初心者大歓迎!!	第2・4土曜日 13：00～16：30	年間1,000円	若干名		真田 善宏 059-255-5938
ストレッチ体操	ストレッチを中心に体を柔らかくして体調を整え人生を楽しみませんか	第1・3月曜日 10：00～11：30	年間3,500円程度	若干名	松田三千代	川合 五十鈴 059-255-4377

戸木公民館						
団体名		活動予定日	会費	募集人数	講 師	代表者・連絡先
なごみの会(抹茶)	慌ただしい毎日、月に1度おいしいお菓子とお茶で、ゆったりとした時間を過ごしましょう。	第2金曜日 13：30～15：30	年間1,000円	3名		登 みね子 059-256-2587
泉会(カラオケ)	カラオケ会員を募集します。新規の方はお試し1ヶ月無料。一緒にカラオケを楽しみませんか。	第1・3金曜日 9：30～11：30	月額1,500円	5名	奥川 憲子	近藤 正敬 059-256-2901
パソコンを楽しもう会	パソコンの基礎を元に、楽しくレベルアップを目指しましょう。	第2・4木曜日 13：30～15：30	月額1,500円	若干名	山内 由紀	小瀬古 正信 080-2611-3797
アトリエ・T(トールペイント)	初めての方大歓迎。楽しく作品を作って飾ってみませんか？	第4火曜日 9：30～11：30	月額1,000円	5名	富永 広美	牛場 順子 090-4263-2974

七栗公民館						
団体名		活動予定日	会費	募集人数	講 師	代表者・連絡先
ヨーガ教室	身体を整えて、副交感神経の働きを高め免疫力をアップし、脳も活性化していきます。体験できます。	第1・3火曜日 10：00～11：30	月額1,000円 使用料他として200円	若干名	前川 満千江	中東 順子 090-7033-2343
なかよし(パッチワーク)	古布（かすり）など再利用し、カバン・タペストリー等を作っています。	第1・3木曜日 13：30～15：30	月額2,000円 別途教材費は実費負担	若干名	加賀谷 貞子	鏡 かおる 059-255-3122
絵画クラブみどり	水彩・油彩・鉛筆等で絵を描き、一緒に楽しく生き生きとした時間を過ごしませんか？	第1・3月曜日 9：30～11：30	月額1,500円 別途教材費は実費負担	若干名	川西 みどり	吉田 早苗 059-252-1581
グラウンドゴルフ	スポーツを楽しみ、老化防止をしませんか。会場は庄司庵公園。	第2・4水曜日 9：30～11：30	無料	若干名		黒田 すみ子 059-252-1366
ペタンク	ペタンクの楽しさと奥深さを味わっていただくことで、心身の健康維持をめざす活動。初心者大歓迎。会場は庄司庵公園。	第1・3金曜日 9：30～11：30	1回100円	15名	松田 浩一	鈴木 寿子 059-255-6520
楽しい写真講座	初歩のデジタルカメラの撮り方、撮影後の整理の仕方など写真ライフを楽しみましょう。	第3金曜日 14：00～16：00	月額300円	若干名	堀 雅征	西尾 明 059-252-0829

稲葉公民館						
団体名		活動予定日	会費	募集人数	講 師	代表者・連絡先
はじめてのヨガストレッチ	初心者向けのストレッチとヨガです。ヨガの呼吸法やポーズを取り入れた簡単なストレッチです。お気軽にお問合せください。	第1・3月曜日 10：00～11：00	レッスン1回につき500円	15名	田口 美穂	牛場 園江 059-252-2234
かんたんエアロビクス&ストレッチ	ストレス発散して気持ちよい汗をかきませんか？頭の体操やストレッチも行います。無料体験できます。お気軽にお問合わせください。	第2・4月曜日 10：00～11：00	レッスン1回につき500円	15名	田口 美穂	東 由子 059-259-0150
伊勢型紙稲葉グループかみきり虫	自分のオリジナルを作りませんか。型紙を切りながら和気あいあいと楽しく作品を作りましょう。	第3水曜日 13：30～15：30	12か月500円 別途材料費が必要です	5名	塚田 幸子	家城 義昭 059-228-6382
稲葉卓球クラブ	卓球で楽しく体力づくり！昼・夜両方いずれもOK！一緒に卓球で汗を流しませんか？	毎週月曜日 19：00～21：00 毎週木曜又は金曜日 14：00～16：00	6か月3,000円	若干名	山下 晃	金岡 一徳 090-9024-9756
大正琴稲葉教室	和気あいあいの楽しい教室です。優しい先生と共に初めての方でも大丈夫です。	第2・4月曜日 13：30～16：00	月額3,000円	5名	生島 信行	山川 好代 059-252-1594
リビングフラワーFour seasons	生け花、アレンジフラワー、リースなど玄関、床、リビング、キッチンなどに飾れる花を楽しく生けます。	第2・4火曜日 19：00～21：00	生花1回2,000円（花代を含む） アレンジ1回3,000円（花代を含む）	若干名	坂口 真理子	野田 純子 059-252-0270
稲葉グラウンドゴルフ愛好会	初心者歓迎します。	第1・3木曜日 9：00～10：30	12か月1,000円	若干名	石崎 まつ子	久世 敏夫 090-1625-4503
リビングフラワーさくら	庭の花から草花を含め、身の回りにある器で季節を感じながら、オシャレに生けて楽しみませんか？	第1水曜日 9：30～11：00	2,000円程度（花代を含む）	若干名	坂口 真理子	大森 昭代 090-7049-5171
稲葉園芸同好会	どなたでも大歓迎いたします。	毎週水曜日 13：00～16：30	12か月3,000円	5名	久世 皖一 252-0366	植田 廣太郎 059-256-2299
茶道	優しい先生を中心に楽しくマナーを学べます。袱紗・小袱紗を会から準備しております。	第3水曜日 9：30～11：30	600円程度	1～2名	山下 京子	久世 みよ子 059-252-0327
パッチワーク	お手持ちの端切れを使い各自好みの作品を楽しく作りませんか？	第2・4木曜日 9：30～12：00	12か月1,000円程度	4名	牛場 きしゑ	勝田 さち子 059-255-3858

榊原公民館						
団体名		活動予定日	会費	募集人数	講 師	代表者・連絡先
整体ヨーガ	身体を整えて、副交感神経の働きを高め免疫力をアップし、脳も活性化していきます。	第2・4火曜日 10：00～11：30	月額1,100円	5名	前川 満千江	裏川 玲子 059-252-1345

立成公民館						
団体名		活動予定日	会費	募集人数	講 師	代表者・連絡先
男の料理	集まれ!!料理を覚えたい方、旬の食材で一工夫!楽しくワイワイやりましょう。待っています。	偶数月第2・4土曜日 奇数月第4土曜日 9：00～12：00	月額2,000円 その他経費700円程度 (食材費)	3名	後藤 美知子	杉田 高行 090-2937-7821
自由体操	月に2回、音楽にあわせて体を動かす、楽しいストレッチ体操です。	第1・3木曜日 9：30～11：00	月額1,000円	3名	大西 則子	奥田 美和子 059-256-3046
健康体操・自彊術(じきょうじゅつ)	ラジオ体操の元祖といわれる健康体操です。身体の歪み等を整え正常な身体を作ります。	第1・3月曜日 14：00～15：30	月額1,000円	4～5名	原 育子	畑 幸子 059-256-3614
中国気功A	健康のため体を動かしましょう。年齢男女関係なくやれます。	毎週水曜日 10：00～11：30	月額200円	若干名	村瀬 和子	村瀬 宏行 059-256-1710
中国気功B	中国気功を実践することで体力の向上を図り、免疫の抗体に努める。	第2・4木曜日 10：00～12：00	12か月600円	若干名	松島 克	松島 克 059-256-4820
若葉会(カラオケ)	先生が課題曲を決められテープをお渡しします。レッスン日には気楽に楽しく歌っています。	第1・3月曜日 13：30～15：30	月額1,500円 その他経費250円	2～3名	西村 武美	山路 光信 090-3259-6235
アネモネ会(みゆきアートフラワー)	白い布を色染し、実物の花の様に仕上げる教室です。楽しく一緒に作りましょう。	第2・4火曜日 9：30～12：00	月額1,000円	数名	濱野 登代子	岡田 啓子 059-229-6599
絵画に親しむ	春秋は戸外で写生、夏冬は館内で静物画。優しい雰囲気の教室です。一緒に描きませんか。	第1・3金曜日 9：00～12：00	3か月4,000円	数名	松岡 榮	田中 紀夫 090-1857-5524
ヒナヒナフラグループ	フラの基本を大切に、日々楽しく練習し、心豊かになる事を目標としています。	第1・2・3・4水曜日 13：00～14：30	月額2,500円	数名	山本 早苗	近藤 よし子 059-256-2901
楽しくフラダンス	心地良い音楽でフラを学び楽しく踊っています。土曜日18時～19時は子どものレッスンです。	第1・3木曜日 13：00～14：30 第1・2・3土曜日 18：00～20：30	木曜日月額1,100円 土曜日月額1,500円	若干名	山本 早苗	村上 純子 059-256-2021 090-5454-0336
日常の英会話	テキストを用いての質疑応答やフリートーク、楽しく英会話に親しめます。是非一緒に。	第1・3金曜日 13：30～15：00	月額2,000円	若干名	コリン・プリースト	速水 恒夫 090-1418-7895
いきいきリンバストレッチ	簡単なストレッチや、リンパトリートメントを通して心身共にリフレッシュしませんか。	第1・3金曜日 15：00～16：30	6か月6,000円	5名	丸山 早枝子	小林 直美 090-3385-2068
三味線友の会	全国各地の民謡を楽しく弾いてみませんか?初歩から習えます。唄のみの方も歓迎です。	第1・3土曜日 9：00～12：00	月700円	3名	宇野 敏子	池田 幸代 090-4799-9351
健康体操ルピナス	音楽に合わせて楽しくストレッチ体操やソフトな筋トレを行います。心身共にリラックス。	第2・4月曜日 9：30～11：00	月額1,000円	10名	大西 則子	今西 爽都喜 059-255-4548
パソコンマイライフ	パソコン、スマホの困りごと何でも解決、スマホとパソコンを接続してきれいに印刷できます。	第2・4月曜日 13：30～15：30	月額1,000円	3名	大嶋 はづき	高須 久美子 059-256-5059
立成コーラス	楽しく歌いながら心と頭をリフレッシュ!歌の好きな方、ぜひ私達の仲間になって下さい。	第1・3水曜日 10：00～11：30	3か月4,000円	5～10名	中谷 恵子	吉村 悦子 059-256-1127

武術太極拳	太極拳の基本練習と少しレベルアップした種目も行っています。健康の為にも最適です。	第2・4月曜日 14：30～16：00	月額800円	若干名	岩佐 育代	渡辺 悦子 059-237-1639
フラダンス・カプア・モキハナ	フラの音楽に合わせて、踊ってみませんか？初心者大歓迎。	第2・4火曜日 13：30～15：00	月額1,500円	多数名	中瀬 富子	笠井 和美 059-235-1806
なんでも体操	月2回健康な体づくりを目標にリズム体操、ストレッチなどで楽しみましょう。	第2・4火曜日 9：30～11：00	月額1,000円	若干名	朝熊 とみ子	信藤 悦子 090-7602-4544
やまびこ会（カラオケ教室）	現在男性3名女性5名で先生による丁寧な歌の指導をしてもらって楽しくやっています。	第1・3月曜日 19：00～21：00	月額1,500円 その他経費 （テーブル代）250円	男性2名	西村 武美	福本 忠 090-9338-6037