

令和7年度 津市公民館講座

【一志地域・白山地域・美杉地域】

受講生募集

～ 公民館は、新たな出会いの場 ～

公民館活動に参加して、ふれあい、学びあい、
支えあって、豊かな人生を過ごしましょう。

申込期限 4月3日(木)《必着》

☆お問い合わせ及び申込先

【一志地域】

一志高岡公民館	〒515-2516	一志町田尻 605-2	☎293-5611
大井公民館	〒515-2524	一志町大仰 217-1	☎293-6673
波瀬公民館	〒515-2522	一志町波瀬 2232-2	☎294-7472
川合公民館	〒515-2515	一志町八太 1008-1	☎293-3711

【白山地域】

白山公民館	〒515-2603	白山町川口 897	☎262-7027
元取公民館	〒515-3139	白山町城立 305	☎269-3057
家城公民館	〒515-3133	白山町南家城 851-3	☎262-0484
川口公民館	〒515-2603	白山町川口 1968	☎262-0483
大三公民館	〒515-2602	白山町二本木 1001-253	☎262-2666
倭公民館	〒515-2622	白山町中ノ村 581	☎262-0485
ハッ山公民館	〒515-2615	白山町八対野 994-1	☎262-0432

【美杉地域】

竹原公民館	〒515-3201	美杉町竹原 2777	☎262-3014
八知公民館	〒515-3421	美杉町八知 5580-2	☎272-8091
太郎生公民館	〒515-3536	美杉町太郎生 2120	☎273-0222
伊勢地公民館	〒515-3533	美杉町石名原 1681	☎274-0223
八幡公民館	〒515-3531	美杉町奥津 1288-8	☎274-0222
多気公民館	〒515-3312	美杉町上多気 1031	☎275-0222
下之川公民館	〒515-3203	美杉町下之川 6115	☎276-0222

【各公民館講座の申し込みについて】

※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。
※自主講座	公民館講座を修了した方々が、さらに学習を続けるために自主的に登録し活動する団体です。使用料の減額等の特別措置を行って、活動を支援しています。

☆講座開講期間 5月～翌年3月

☆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。

☆申込期限 令和7年4月3日(木)《必着》

☆申込方法 ①、②、③のいずれかの方法で募集している公民館へお申し込みください。
電話、FAX による受付はできません。

① **窓口で申し込む場合**は、募集している公民館またはお近くの公民館へ、巻末の申込書(必要事項を記入)と共に、郵便ハガキ(表面に郵便番号、住所、名前を明記。裏面は無地白紙)を持参し、お申し込みください。(※申込書は窓口にもあります)受付時間は、平日の8時30分～17時15分までです。

② **往復ハガキで申し込む場合**は、往信裏面に受講したい講座名、住所、名前、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(※巻末の申込書に必要事項を記入し貼付け可)、募集している公民館までお送りください。

※郵便ハガキ、往復ハガキは、1通につき1名1講座のみ有効です。

③ **インターネットで申し込む場合**は、『津市令和7年度公民館講座』と検索するか、右下の QR コードを読み込み、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付けられた旨のメールが送信されますので、ご確認ください。受付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。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。受付メールが15分経っても届かない場合は、申し込みができていません。



● 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お問い合わせください。

☆受講料 ・受講料については、講座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・材料費が必要な場合は、別途自己負担となります。
- ・公用バスを利用する講座は、別途700円が必要です。
- また、有料道路・駐車料金等が発生する場合は、さらに別途自己負担が必要になります。
- ・都合により欠席もしくは、途中から講座に参加できなくなった場合でも、受講料の返金はできませんので、あらかじめご了承ください。

☆その他 ・応募者数が定員を超えた場合は、抽選となる場合があります。

- ・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になる場合があります。
- ・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。
- ・教養セミナーの受講回数には、令和2年度の受講回数分は含みません。

一志高岡公民館

地域力創造セミナー

津市一志町田尻605-2

☎293-5611

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
おやこ3B体操 (1・2歳児)	親子で楽しもう！音楽に合わせて親子で触れ合いながら身体を動かし、基礎体力や情緒を養いましょう。 ※年齢は、令和7年4月1日現在で、1歳、2歳に達していること。	山下 まゆみ	年16回 第2・4月曜日 【1歳児】10:00～10:50 【2歳児】11:10～12:00	無料	各 20組
はつらつ教室 (高齢者)	人生100年時代！はつらつとした人生を送れるように、健康寿命を延ばす為の運動を無理なく楽しく続けましょう。	山下 まゆみ	年16回 第1・3火曜日 10:00～12:00	無料	45
家事 コミュニケーション	家事には欠かせない料理をコミュニケーション豊かに学び、家庭・地域の活性化に繋げていく。11、12月のそば教室は、基礎知識(こね・延し・切り)と実技をします。	下村 昭浩 水谷 隆夫	年11回 第3金曜日 9:30～11:30 8月は8日・3月は13日 そば9:30～13:00	無料 *材料費別途	20
夏休み教室 (バルーンアート) (小学生)	風船の基本の扱い方を学び、キャラクターなどを作ります。低学年のお子さんは親子でもOKです。	松本 英子	年1回 7月24日(木) 10:00～12:00	無料 *材料費別途 200円	15
英語で遊ぼう (小学生)	最初の2回で、ゲームやアクティビティを通して子供たちが楽しく英語に触れる事を目指します。10月はハロウィン、11月・12月はクリスマスとクリスマスツッキング、本場アメリカでの祝い方等を紹介しながら、語句等を学ばせます。	ミッチェル・ マーク	(夏休みを中心に)年5回 7月31日・8月28日 夏休みは14:30～16:00 10月24日・11月28日・12月12日は17:00～18:30	無料	20
高齢者対象 スマートフォン 入門講座	スマートフォンの基本操作の習得や、Wi-Fiへの接続方法、アプリの活用法を学びます。	鬼頭 久子	年4回 5・6月 第2・4金曜日 10:00～11:30	無料	10
もじ文字教室	「読んでみましょう・書いてみましょう」で、時事用語も入れて脳トレします。	山口 ちえ子	年15回 第2・4月曜日 10:00～12:00	無料	20

教養セミナー

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
健康ヨガ教室	呼吸に合わせて無理なく動き、楽しく筋肉を鍛えて健康を増進します。ヨガ初心者の方やシニアの方にも取り組みやすいリラクゼーション系のヨガです。	奥山 尚	年17回 第2・4水曜日 10:00～11:30	5,100	20
手打ちうどん・そば	前半の数回は、うどんづくりで、小麦粉の種類と特長及びうどんの基礎知識と実技。その後は、そばづくりで、そば粉の知識と特長を学び、「こね」「延し」「きり」の実技をします。	水谷 隆夫	年11回 第3月曜日 9:30～13:00	3,300 *材料費別途 1,000円～ 1,500円	20
パッチワーク	使わなくなった布を使って、カバン・季節のタペストリー・アクセサリーなどを作ります。	加賀谷 貞子	年17回 第2・4火曜日 9:30～11:30	5,100 *材料費別途	15
フォークダンス教室	世界各国のダンス(民族舞踊)、レクダンス等 初歩のステップ～スキルアップステップ 楽しい曲に併せて1人踊り、2人踊り、コントラ隊形でリズムに合わせて踊ります。	藤田 誠一	年17回 第2・4水曜日 13:30～15:30	5,100	15
楽しい英会話	オリジナル教材を使い、クイズ番組のような形式で、楽しく英語でコミュニケーションが図れることを目指します。また、アメリカ文化の紹介や文法事項も学習します。	ミッチェル・ マーク	年17回 第1・3木曜日 14:30～16:00	5,100	20
手づくりパン教室①	家庭で出来る手作りパン、及び簡単な焼き菓子or和菓子を作ります。	笹邊 治美	年6回 奇数月 第1水曜日 10:00～13:00	1,800 *材料費別途 前納4,200円 (1回700円)	8
手づくりパン教室②	家庭で出来る手作りパン、及び簡単な焼き菓子or和菓子を作ります。	笹邊 治美	年6回 奇数月 第2水曜日 10:00～13:00	1,800 *材料費別途 前納4,200円 (1回700円)	8

男の料理教室	健康増進と作る喜びを主体に、料理を楽しむ学習します。	下村 昭浩	年11回 第4月曜日 9:30～11:30	3,300 *材料費別途	20
水彩画教室	水彩画を楽しむにはスケッチが大切になります。その為の構図の決め方や着色の仕方等、作品完成までの基本的な手順を学習します。絵に興味のある未経験の方を歓迎します。	松岡 榮	年17回 第1・3水曜日 9:30～11:30	5,100	20
クラフトバック講座	エコ素材のクラフト紐を使い、かご・小物入れ・バッグ等の作品をお好みの色で制作します。	小川 典子	年11回 第2水曜日 9:30～11:30	3,300 *材料費別途 500～1,000円程度	10
師走教室 (おせち料理)	日本の師走の重要な食文化である「おせち料理」を、意義・謂れを再確認し、絶やすことのないようレパートリーを増やし、次世代につなげていただけるよう学習します。	下村 昭浩	年1回 12月12日(金) 9:30～11:30	300 *材料費別途 1,000円程度	20
歌謡フラ体操講座	フラダンスのステップを使い、歌謡曲に合わせて身体を動かしながら体力をつけていきます。	西村 恵	年17回 第2火曜日 10:30～12:00	5,100	20
多肉植物寄せ植え アレンジ講座	様々な多肉植物、クラフト作品を組み合わせ育て方や寄せ植えを楽しみます。簡単で老若男女どなたでも参加いただける講座です。	東出朋紀	年4回 10月・11月・2月・3月 第2木曜日 10:00～11:30	1,200 *材料費別途 1回3,000円程度	15
四季の和菓子作り	四季にあわせて季節の美味しい和菓子作りを予定しています。基本2種の和菓子作りです。老舗菓子店の先生と手作りしましょう。	刀根 武士	年4回 5月・7月・11月・2月 第2月曜日 9:30～11:30	1,200 *材料費別途	20

大井公民館

地域力創造セミナー

津市一志町大仰217-1

☎293-6673

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
生き生きライフ	いつまでも楽しく豊かな日々を過ごしていただけることをめざします。	内容により 決定	年2回 6月・2月予定	無料	30
キッズチアダンス	一志夏祭り・チアバンスステージ(三翠ホール)に参加します。 (小学生対象)	三重大学 応援団 チアリーダー部	年10回 5月～10月 土曜日 9:30～11:00	無料	20
ビッグマザーズ コーラス	懐かしい歌を楽しく歌いつつ仲間づくりと地域活動や交流づくりを行い、いつまでも心身共に若々しく歌声を届けましょう！ (高齢者対象)	中森 正直	年12回 第2・4土曜日 13:30～15:30	無料	20
スポーツウエルネス 吹矢	健康を目的としたスポーツです。深い腹式呼吸ができて心と体に健康をもたらしてくれます。	三重県 スポーツ ウエルネス 吹矢協会	年10回 月曜日 13:30～15:30	無料 *用具費別途	18
子どもチャレンジ 教室	新しい体験にチャレンジします。 (小学生対象)	内容により 決定	年3回 未定	無料	20
地域づくり	地域の皆さんの繋がりを育み、文化祭等の活動につなげます。	状況により 決定	年5回 未定	無料	20
中高年の健康づくり	健康体操を楽しく行い、ハツラツとした人生を送りましょう！ (イス体操含む)	山下 まゆみ	年10回 第2水曜日 10:00～11:30	無料	30

教養セミナー

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
郷土の歴史探訪	「真盛上人」ゆかりの地をたどる(バス)	藤原 正一	年1回 3月予定 9:00～16:00	300 *旅費別途 700	20

スマートフォン入門	お持ちのスマートフォンの使い方に困っている方 生活の中で生かせるスマホの使い方をゆっくり一緒に学びましょう！	池田 かおり	年11回 第3月曜日 10:00～11:30	3,300	10
スマートフォンステップアップ	入門講座からステップアップ。スマホアプリの更なる活用にチャレンジ！	池田 かおり	年11回 第3月曜日 13:00～14:30	3,300	10
スマホで写真	お持ちのスマホのカメラの使い方、撮った写真の加工やプリンターでの印刷にチャレンジ！	池田 かおり	年6回 月曜日 9月1日、10月6日 11月10日、12月1日 2月2日、3月2日 13:30～15:00	1,800	10
安心・かんたんイス体操	イスに座って足腰を鍛えます。体幹や太ももストレッチを楽しく行います。	植木 知見	年11回 第2水曜日 13:30～15:00	3,300	20
ドローン教室	メカニズムの知識と安全操縦を学び、ドローンを飛ばしましょう。期待感のある時間を過ごします。	鬼頭 孝治	年6回 5・7・9・10・11・12月 第3水曜日 13:30～15:30	1,800 *テキスト代 2,200	10
七宝焼き	基本から応用まで、素敵なアクセサリ・額絵、スプーンや箸置き等のカトラリーまで製作でき、すぐ使えます。現代七宝焼きは色が豊富で美しいです。	阪井 友子	年10回 第3水曜日 9:30～11:30	3,000 *材料費別途	10
かんたんリメイク教室	着なくなった着物や、布地(洋服地)を使って、自分の作りたい服やバッグ・帽子がで上がります。初心者の方でも作れるデザインを提供します。	中山 治美	年16回 第1・3火曜日 13:30～15:30	4,800	15
季節のお花づくり	季節に応じた花づくり(講義と実技)を楽しく学びます。12月は寄せ植えです。	下里 美樹	年10回 第3木曜日 13:30～15:30	3,000 *材料費別途	20
迎春しめ縄教室	縄細工の立派な正月飾りができあがります。自作のしめ縄で新年を迎えましょう。	森谷 正巳	年1回 12月4日(木) 13:30～15:00	300 *材料費別途	20

波瀬公民館

地域力創造セミナー

津市一志町波瀬2232-2 ☎294-7472

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
楽しく脳トレ健康体操	スクエアステップ、ボール等、あらゆる方法で、転倒予防や認知機能の向上を目指しましょう。	成田 郁代	年16回 第1・3金曜日 10:00～11:30	無料	25
ふれあい教室	ポッチャ・モルック等の軽スポーツを通して元気に集い、談笑しながら親睦を図っていただきます。	内容に応じて	年10回 第3火曜日 13:30～15:30	無料	20
矢頭の子太鼓	小学3年生以上の青少年を対象とし、一志町や波瀬地区盆踊り大会などで演奏します。	和田 正道	年11回 5～8月 土曜日 19:30～21:00	無料	15
不思議な世界	小学3年生以上の子どものマジック教室です。簡単なマジックを身につけながら、楽しい時間をすごしましょう。夏休みに行います。	野田 雅俊	年3回 火曜日 7月29日 8月5日、8月26日 9:30～	無料 *教材費別途	15
親子お菓子教室	親子で簡単なお菓子作りを楽しみませんか！	堀 里美	年2回 (夏休み1回、 9月頃1回)	無料 *材料費別途	15
音楽遊園地	音楽療法士さんと楽しい時間をすごしませんか。歌ったり、楽器を鳴らしたり、ちょっぴり踊ったりします。(子ども対象の講座です。)	山本 佳子	年3回 土曜日 10:00～11:00	無料	20
中高年の気功	ゆったりとした動作と呼吸法で全身の気血の流れを改善します。代謝を高め肩こり、腰痛予防、ストレス解消に役立ちます。ツボの名称等も学習していきます。	大西 則子	年16回 第2・4月曜日 13:30～15:00	無料	25

高齢者のスマートフォン入門講座	高齢者を対象に基本操作を含め、Wi-Fi環境を活用し、LINE、メール、インターネットの活用方を学びます。初心者向けですのでお気軽にご参加ください。(スマートフォンをご持参ください。)	鬼頭 久子	年5回 5・6・7月 第2・4金曜日 13:00～14:30	無料	10
-----------------	--	-------	---	----	----

教養セミナー					
講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
活き生き教室 (元氣アップ)	頭や手先を活性化させ元氣な生活をするためにゲーム感覚で手足を使った簡単な運動、手遊びで楽しく運動していただきます。	伊藤 真里	年11回 第2木曜日 13:30～15:30	3,300	25
心のリハビリ健康唱歌	童謡、唱歌、懐かしい歌を楽しみます。脳トレ、発声、リズム等のレッスンを行うことで、認知症予防にもなり健康寿命を伸ばしましょう。	山本 佳子	年4回 10:00～11:30	1,200 *教材費別途	20
コーラス	和やかで心癒される歌声、あなたと一緒に届けませんか。	齋藤 ひとみ	年20回 第1・3水曜日 13:30～15:30	6,000	20
お花でハンドメイド	加工したお花、植物などを使い手作り雑貨を楽しみます。初めての方でも簡単に、素敵な作品を作ってください。お気軽にどうぞ!	中西 ゆうこ	年5回 5・7・10・12・2月 9:30～	1,500 *材料費別途	15
寄せ植え	季節の花を用いて、新年の飾り用の寄せ植えを作いませんか。物を作る楽しさと癒しを求めて。	未 定	年1回 12月 10:00～	300 *材料費別途	15
気軽にヨガ	呼吸に合わせて体を動かします。自分の心地良い感覚を感じながら、いつも頑張っているご自身を労ってあげましょう。	松田 美貴	年5回 第3水曜日 5月21日、7月16日 9月17日、11月19日 2月18日 10:00～11:00	1,500	15
おりがみ教室	和気あいあいと、みんなで助け合いながらおり紙を楽しんでいただきます。出来上がった作品の中から波瀬地区文化祭に出展していただきます。	藤原 妙子	年10回 第2金曜日 9:30～	3,000 *材料費別途	10

川合公民館

地域力創造セミナー

津市一志町八太1008-1 ☎293-3711

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
ジュニア三線 さんしん	小学生から中高生までを対象にした講座です。(親子も大歓迎) 【入門コース】初心者向けのコースです。 【経験者コース】経験者向けのコースです。	高崎 幸生	年11回 第1土曜日 (1回目は5月10日) 入門コース14:00～15:00 経験者コース15:15～16:15	無料 初心者には三線が必要のためご相談ください	各10
子どものフラダンス (体験)	子どものフラダンス講座の体験講座です。	中瀬 富子 山田 彩	年1回 5月17日(土) 9:30～10:30	無料	10

教養セミナー					
講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
子どものフラダンス	園児から小学生を対象にした子ども講座です。音楽に乗せてみんなで楽しんで踊りましょう。	中瀬 富子 山田 彩	年11回 第1土曜日 (1回目は5月17日) 10:45～11:45	3,300	20
キッズ英会話	幼児(年長・年中)・小学生(1～6年)を対象に、ゲームを交えて英語に親しむための講座です。	大萱 早敏	年4回 第2土曜日 幼児クラス10:00～10:40 小学生クラス10:50～11:30	1,200	各10

沖縄三線 (初級)	初心者向け講座で、大人も子どもも受講可能です。上記「ジュニア三線」とあわせての受講も可能です。	高崎 幸生	年11回 第4金曜日 18:30~20:00	3,300	10
やさしい 習字教室	初心者向け講座で、基本線から一字書、ペン字、実用書を通して、楽しく美しい文字を目指します。※習字用具、半紙が必要	福井 美咲	年11回 第2月曜日 10:00~12:00	3,300	10
ハンドメイド アクセサリ教室	金具やパーツを組み合わせて、基本の方法を学びながら、季節に合わせたオリジナルアクセサリを作ります。	田中 文香 佐野 彩	年6回 奇数月第3月曜日 10:00~11:30	1,800 *材料費別途	10
ベビママ ふれあい講座 (1部)	毎月、お子さんの手形や足形アートをとったり、ベビーマッサージを中心にふれあいあそび等も交えて、親子でコミュニケーションを深めていきましょう。 ※妊婦さんから2歳児さんが対象です。	堀内 裕子	年5回 (5~9月) 第3木曜日 10:30~12:00	1,500	8
ベビママ ふれあい講座 (2部)	毎月、お子さんの手形や足形アートをとったり、ベビーマッサージを中心にふれあいあそび等も交えて、親子でコミュニケーションを深めていきましょう。 ※1部からの継続受講も可能です。	堀内 裕子	年6回 (10~3月) 第3木曜日 10:30~12:00	1,800	8
4DSヨガ教室	内臓を刺激して元気な体をつくり、免疫力アップを目指しましょう。※ヨガマット(バスタオル)、飲み物、タオル持参	山本 美香子	年11回 第2火曜日 10:00~11:30	3,300	20

白山公民館

地域力創造セミナー

津市白山町川口897

☎262-7027

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
音楽療法	懐かしい歌、唱歌、話題の歌を歌ったり、楽器を鳴らしたり、軽く身体を動かしたりしてリラックスした時間を共に過ごしましょう。あつという間の1時間15分、心身ともに生き生きします！	山本 佳子	年9回 第1月曜日 5月12日～ 10:00～11:15	無料	25
シニア健康体操教室	身体の仕組みを学び、腰痛等の緩和のための手軽にできる健康体操を実践します。健康への関心も高めましょう。	久志本 忠彦	年5回 偶数月第2木曜日 6月12日～ 9:30～11:00	無料	20
地域再発見	地元の歴史や文化を学び、楽しみながら郷土について新たな発見をしていきましょう。	白山 道しるべの会	年6回 5月28日、6月19日 7月17日、8月6日 9月11日、10月16日 9:30～12:00	無料 *諸経費別途	20

教養セミナー

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
ニュースポーツ体験	ルールが簡単で、年齢や性別・体力に関わらず、誰でも楽しめるのがニュースポーツです。ポッチャやベタンクなど様々なニュースポーツを体験してみませんか。ハラハラ・ドキドキ、みんなでゲームを楽しみましょう。※屋内でします	津市スポーツ・レクリエーション協会	年5回 5月19日、6月16日 6月30日、7月14日 7月28日 9:30～11:30	1,500	20
簡単書道 なぞってマネる 筆ペン・ペン字	久しぶりに筆を持って「書」を学びたい人に最適！初心者歓迎です。簡単な文字から学んでいきます。筆ペン・ペン字は実用的なものを学びます。なぞってマネるので、わかりやすい！	菅谷 玉咲	年10回 第1火曜日 5月13日～ 10:00～11:15	3,000 *教材費別途	12
クラフトバンド	荷造り用の紐を使って、おしゃれに持ち歩けるトートバッグ(買い物かご)等を作ります。初めての方、大歓迎です！2回目・3回目の方は、より凝った作品に挑戦して技能を習得しましょう。	大西 ふさ子	年8回 第2金曜日 5月9日～ 13:30～15:00	2,400 *材料費別途	15
ヨガ・自力整体法	体のゆがみ・ちぢみ・ゆるみを自力で矯正し、体幹を強化します。また、呼吸法やリンパマッサージ等で心身を整えます。男女年齢関係なく気軽に参加できる講座です。	吉田 白燕	年14回 第2・4水曜日 5月14日～ 13:30～15:00	4,200	20
スマートフォン活用	スマートフォンとの上手な関わり方を学び、生活を豊かにしましょう。活用する方法を知ること、コミュニケーションや趣味の範囲が広がります。 ※スマートフォン持参です。	池田かおり	年10回 第1月曜日 5月12日～ 10:00～11:30	3,000	10
パソコン	文字入力の基本や便利な機能・スマホで撮影した画像をパソコンへ取り込んで印刷・インターネット検索、生成AIの使い方、ネットショッピングの仕方、オンライン会議体験などをしましょう。初心者の方大歓迎です。 ※パソコン、スマホをご持参ください。	羽原 啓子	年10回 第2・4火曜日 5月13日～ 10:00～12:00	3,000 *教材費 年間500円	10
ボディケア ・ストレッチ	リンパストレッチで身体を温め、トリートメントでリンパの流れを良くします。ご自身の身体を知り、調子を整えましょう。 ※ヨガマットまたはバスタオル、ハンドクリーム持参です。	丸山 早枝子	年14回 第2・4木曜日 5月8日～ 13:30～15:00	4,200	20
寄せ植え	季節の花を用いて、寄せ植えを楽しく作りませんか。自由な感性といやしを楽しみましょう。	飯尾 健治	年3回 5月14日、10月15日 12月17日 10:00～11:30	900 *材料費 1回3,000円	15

健康づくり3B体操	人生100年時代！はつらつとした人生を送れるように、健康寿命を延ばすための運動を、無理なく楽しく続けましょう。	山下 まゆみ	年10回 第2火曜日 5月13日～ 10:00～11:30	3,000	20
歌謡フラダンス 健康体操	歌謡曲に合わせて、フラダンスのステップを取り入れた体操をします。軽く体を動かして、心と身体をリフレッシュしましょう。初めての方も楽しく簡単に踊れます。	西村 恵	年5回 偶数月第4木曜日 6月26日～ 10:30～12:00	1,500	20
ウイメンズ・ヘルス・ワーク	有酸素運動、ストレッチ、バランス、様々な要素を取り入れ、健康寿命の延伸を目指します。みんなで愉しく身体を動かしましょう。	成田 郁代	年10回 第3水曜日 5月21日～ 9:00～10:00	3,000	20

白山

元取公民館

地域力創造セミナー

津市白山町城立305

☎269-3057

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
音楽で頭の トレーニング	音楽に合わせた無理のない体操や懐かしい歌を口ずさみたい人集合！指先を動かしながら忘れかけた歌をみんなで合唱！わいわい楽しいひと時をこの教室で。70歳以上の方大歓迎です。	山脇 圭子	年8回 第2木曜日 13:30～15:00	無料	15
健康食育講座	健康で長生きするため、食育を学びながらシンプルで体にやさしい料理を創作する講座です。男性大歓迎です。	未 定	年5回 9:30～12:00	無料	10
地域文化継承講座 ①園 ②花	地域の文化を継承します。 ①②から選んで受講してください。 花を育てます。生花を楽しみます。	①② 服部 洋子	①年6回 ②年9回 内容に応じて	無料	各10
元取太鼓講座	元取の伝統である千本搦きと連携して保存・伝承に寄与すること。そして元取太鼓として地域の活性化に努めます。	山脇 圭子	年7回 月曜日 13:30～15:00	無料	10

教養セミナー

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
地域学習講座	文化祭に出展する作品を作ります。手芸・クラフトなど皆さんで話し合しましょう。 [元取地区在住者優先]	未 定	年3回	900 *材料費別途	10
俳句教室	四季を感じながら元取地区を散策。そして皆さんの俳句で元取の歴史や文化、また元取の隠れた良さを再発見してください。秋の文化祭にも出展します。	小泉 美炎 (添削指導)	年5回 第4木曜日 13:30～15:30	1,500	10

白山

家城公民館

地域力創造セミナー

津市白山町南家城851-3

☎262-0484

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
高齢者音楽療法	仲間とともに懐かしい歌を合唱し、簡単な体操で脳の活性化と心身の健康維持に励みましょう。	山脇 圭子	年9回 第3火曜日 13:30～15:00	無料	20
くらし密着講座	近隣の野山から採ってきた材料や廃材を使って年末にミニ門松を作成します。	未定	年末1回	無料 *材料費別途	15

クラフト講座(中級)	初級をマスターした方・同等の技量の方で、もう一歩上の作品作りに挑戦します。	大西 ふさ子	年9回 第1水曜日 13:30~15:30	無料 *材料費別途	10
クラフト講座(初級)	手先を使うことで、脳の活性化を図ります。作品の完成により、一層の満足感が得られます。	大西 ふさ子	年9回 第2水曜日 13:30~15:30	無料 *材料費別途	10
再生手作り講座	限られた資源を大切に。身近にあるものにアイデアと愛情をプラスして、新しく再生させます。	別所 頼子	年14回 第2・4月曜日 13:30~15:30	無料 *材料費別途	20
初めてチャレンジ講座	生活を豊かにするための環境整備に挑戦しよう。DIYにチャレンジ。	内容に応じて	随時募集案内 13:30~15:30	無料 *材料費別途	10
粋！生き歌謡講座	仲間と歌謡曲を歌い、ストレス解消と健康の増進を図ります。歌い方の基礎から学びます。	大西 恒郎	年9回 第3月曜日 13:30~15:30	無料 *材料費別途	10
いきいき男塾講座	毎回テーマを変えて男性がいきいきと社会生活を送るための方法について実践する体験講座です。	内容に応じて	年1回 未 定	無料 *材料費別途	15
地域おこし講座	地域の人と親睦を図りながら、地域を盛り上げていく、人材育成を行います。	内容に応じて	年1回 未 定	無料	30

教養セミナー					
講 座 名	学 習 内 容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
四季折々の絵手紙講座	絵手紙の技法を学び、四季折々の花・野菜などを題材に描きます。	山羽 教子	年10回 第2金曜日 13:30~15:30	3,000 *材料費別途	10
自力・ヨガ整体講座	呼吸を整えリラックスして、ヨガの矯正法で全身をケアし筋力をつけ、肩こり・腰痛を予防します。	吉田 白燕	年10回 第4金曜日 13:30~15:00	3,000	15

川口公民館

地域力創造セミナー

津市白山町川口1968

☎262-0483

講 座 名	学 習 内 容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
平和人権セミナー	地域における課題をテーマにその問題解決に向け取り組みます。 ※当公民館チラシでお知らせします。	内容に応じて	年1回 (決定次第案内)	無料	30
高齢者地域ふれあい 閉じこもり防止と仲間づくり	中高齢者の閉じこもりを防ぐ。地域の中で人と楽しく交流する場をつくり、心身ともに健康で生き生きと過ごせるよう活動します。	地域の方 地域ボランティア	9:00~11:00 (随時募集案内)	無料	20
川口ウォーキング 地元の自然を歩こう	川口地域の豊かな自然を歩きます。桜の開花時期に合わせて行きます。4月8日(火)実施。申込者にはチラシを配布します。※申込み締切り3月31日(月)	案内地域の方 地域ボランティア	4月8日(火)午前中 雨天中止 ※締切り3月31日(月)	無料	40
資源の有効活用	地元の川口山に関心を持ちながら自然の材料を利用して創作します。	地域の方 地域ボランティア	年2回 12月 (随時募集案内)	無料	20
歴史講座 ふるさと再発見	津市文化財に指定されている「川口村庄屋文書」について、その一部を原文で紹介しながら、江戸時代の川口村の人たちの暮らしを探っていきます。	森川 正美	年2回 6月18日・1月14日 10:00~11:30	無料	30

万葉の故地『川口』 で学ぶ楽しい万葉集	歴史上の人物が往来した古代交通の要衝「川口」の地で、古代に思いを馳せながら万葉の歌を楽しく学び、人や自然を愛する心を育みましょう。	浅山 昇	年3回 5月22日・9月25日 1月22日 第4木曜日 10:00～11:30	無料	30
川口地域講座 (地域ボランティアの 育成など)	実習や講習を通して交流を深め、地域で活躍するボランティアの育成につなげます。	内容に応じて	年6回 (随時)	無料	20
川口地域講座 あの感動をもう一度	心に響く懐かしい名作を皆さんと共に懐かしみ語り合しましょう。	浅山 和美	13:30～15:45 (随時募集案内)	無料	20
環境エコ実践 古布リサイクル	捨てればゴミになるタンス等に眠っている不要になった衣類・着物・帯・端布を再利用し、愛着がわく多様な物に作り変え、エコ意識を高めます。広く地域に発信します。 ※各自ミシン持参	竹内 美幸	年17回 第2・4水曜日 13:30～16:00	無料	15
中高齢者支援 脳と手先を動かそう！	概ね60歳以上の方を対象に脳と手先を動かす編み物をしながら仲間と話し心身ともに健康で過ごしましょう。世代交流若年層の方も参加して作品を作ってみませんか。	前田眞理子	年10回 第1水曜日 13:30～15:30	無料	15
中高齢者支援 楽しく交流・脳活性化	概ね60歳以上の方を対象に荷造り紐を使用した創作教室で脳活性化を図ります。楽しく集いながらフレイル予防をしましょう。 ※川口在住の方優先	大西ふさ子	年10回 第3水曜日 13:30～15:30	無料	12
生き生きフレイル予防 はじめようリンパ体操	概ね60歳以上の方を対象にゆったりと体を動かし血行やリンパを改善します。健康で元気な身体を維持するためにはじめましょう。	高橋 一代	年10回 第2火曜日 10:00～11:00	無料	20
高齢者支援 ことぶき教室	川口友和クラブと連携し仲間と一緒に交流を深めます。社会問題や健康づくりなどの内容で実施します。 ※友和クラブを通じてお知らせします。	内容に応じて	9:30～11:30 (随時募集案内)	無料	50
家庭教育支援 地域子ども教室	《児童対象》地域の方を講師に創作や実習を行います。 ※川口小学校を通じて随時お知らせします。	地域の方	土曜日 9:30～12:00	無料 *材料費別途	30

教養セミナー					
講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
バレトン 体操教室	どなたでもOK！簡単なバレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できます。楽しく無理なく全身運動はじめてみましょう！	高橋 一代	年10回 第1火曜日 10:00～11:00	3,000	20
手づくりパンお菓子教室	パンとお菓子の手作りを楽しみます。ワンランクアップしたアレンジで中級者以上の実習です。 ※川口在住の方優先	笹邊 治美	年8回 第3火曜日 9:30～12:30	2,400 *材料費別途	8

白山

大三公民館

地域力創造セミナー

津市白山町二本木1001-253 ☎262-2666

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
お楽しみ講座	音楽を聞いたり、健康の話を聞いたり、大三の歴史を訪れたり、あなたのためになる企画を考えます。	随時	年6回	無料	20
おたっしや倶楽部	元気いっぱいの高齢者が、軽い運動・郷土料理や作品づくりなどを通して、地域の仲間づくりをめざします。	中西 澄子	年10回 第3木曜日 9:30～11:30	無料 *諸経費別途	10

初めてのそば打ち	あなたもそば打ちを体験してみませんか。自分で打ったそばの味は格別です。	そば津う なかも福朗会	年2回	無料 *材料費別途	6
寿健康教室	肩こり・腰痛・手足の痛みなどをストレッチで緩和したり、その他手軽にできる健康体操を専門医師から学び、健康への関心を高めましょう。	久志本 忠彦	年6回 奇数月 第2木曜日 9:30～11:00	無料	30
健康ワクワク 脳トレ教室	まちがえること、むずかしいこと、なやむこと、すべてアタマにとってよいこと！そして、大声で笑いましょう。	成田 郁代	年10回 第4月曜日 9:30～11:00	無料	30
指先マジック	身近な紙を使って、色々な作品をみんなで楽しく作りましょう。	随 時	年10回 第2木曜日 13:30～15:00	無料 *諸経費別途	10
音で遊ぼう①	歌は好きだけど・・・コーラスなんて。みんなと唄いたいけど楽譜はちょっと・・・そんなあなたに楽しい時間をお届けします。手も使いましょう。足も使っちゃおう。そして簡単な楽器を使って、さあ！音と遊ぼう・音で遊ぼう。はじめませんか。初めての方も大歓迎です。	高木 千里	年20回 第1・3月曜日 9:15～10:15	無料 *諸経費別途	15
音で遊ぼう②	歌は好きだけど・・・コーラスなんて・・・そんなあなたに楽しい時間をお届けします。音と遊ぼう・音で遊ぼう。はじめませんか？	高木 千里	年20回 第1・3月曜日 10:30～11:30	無料 *諸経費別途	15
私にもできる	クラフトテープを使って日常で使える鉛筆立て、眼鏡ケース、小物入れなどを作ります。初めてテープに触る方でも大丈夫ですよ。みんなで楽しく作りましょう。	随 時	年10回 第4金曜日 13:30～15:00	無料 *諸経費別途	10
楽しいスマホ教室	初めてでも安心！楽しいLINEの使い方、オンラインでの買い物等初心者コースです。何でも何度でもお聞き下さい。	中山多佳子	年4回 木曜日 R8年1月15日 1月22日・1月29日 2月5日	無料	10
がんばれ大三っ子	子どもたちと一緒に地域の事を勉強したり、昔の遊びなどを学びます。	随 時	年10回 開催前に小学校を通して募集	無料 *諸経費別途	20

教養セミナー					
講 座 名	学 習 内 容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
新しい書道	親切丁寧な指導で、墨の匂いと柔らかい筆の感触、初心者の方も大歓迎です。	杉田 律子	年10回 第1水曜日 9:30～11:30	3,000	20
ハーモニー エルム(楡)	アットホームな雰囲気の中で様々な曲に親しみ楽しく歌いましょう。	森 みどり	年10回 第1火曜日 13:30～15:30	3,000 *教材費別途	30
ハーモニー エルム(楡)	アットホームな雰囲気の中で様々な曲に親しみ楽しく歌いましょう。	森 みどり	年10回 第3火曜日 13:30～15:30	3,000 *教材費別途	30
4DSヨガ	内臓を刺激して元気な体をつくり免疫力アップを目指します。	山本 美香子	年5回 5・6・7・9・10月 第3火曜日 10:00～11:30	1,500	15
俵せ歌謡	歌の上手下手は問いません。歌を楽しむのが目的です。歌うことでストレス解消効果があり、健康効果も期待できます。「幸せホルモン」を出したい方は、是非ご参加ください。	大西 恒郎	年10回 第2火曜日 9:30～11:30	3,000 *教材費別途	10

倭公民館

地域力創造セミナー

津市白山町中ノ村581

☎262-0485

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
生涯学習セミナー	健康、人権、環境、防災、社会見学等多岐にわたるテーマの学習を通して、地域交流の場を目指します。	内容に応じて	年8回程度 随時案内	無料 *旅費・材料費 別途	100
リサイクル教室	資源の再利用やゴミの減量に寄与する方法のひとつとして、タンスに眠る和服などのリサイクル(リメイク)を学びます。	九里 かほる	年9回 第1水曜日 13:30~16:00	無料	20
そば打ち体験	地域の方の指導で、そば打ちを体験します。そば打ち初心者向けの体験講座です。	熟年趣味の会 NOてんき クラブ	年3回 午前	無料 *材料費別途	10
倭雅楽講座	雅楽の基礎を学ぶ講座です。伝統文化の継承、地域活性の取り組みです。まずは日本古来の楽器に触れてみませんか？年齢問わず、初心者大歓迎！	倭雅楽継承会	年16回 第2・4土曜日 13:30~15:00	無料	20
高齢者健康教室①	身体の仕組みを学び、腰痛等の緩和のための手軽にできる健康体操を学びます。実践しながら、健康への関心を高めましょう。	久志本 忠彦	年6回 奇数月第2木曜日 13:30~15:00	無料	20
高齢者健康教室②	有酸素運動とスローな動きで、健康な身体づくりを目指しつつ、転倒等を予防するための柔軟な身体を作ることを目的としています。	藪中 佐喜子	年9回 第2月曜日 13:30~15:00	無料	20
シニアパソコン講座	パソコンの初歩を学ぶ講座です。パソコンに触れることから始めてみましょう。(パソコン持参)	未 定	年8回程度 第3木曜日 13:30~15:30	無料	10
手話で歌おう	歌の歌詞に合わせた手話を学び、歌を歌います。学びを通して仲間づくりと地域づくりを目指します。	吉田 博子 手話通訳	年8回 第2水曜日 13:30~15:00	無料	15
ピアノの音色	グランドピアノでの生演奏を中心に、音楽について歴史や作曲家などについて楽しく学ぶ講座です。	伊東 朔	年5回 13:30~15:00	無料	30
倭こども講座	小学生を対象に、休校日(倭小日程による)に実施します。簡単な実験、実習など楽しく学ぶ体験講座です。	内容に応じて	年2回程度	無料	20

※上記以外にも倭地区対象の講座を開講しますので、倭公民館だより「開講案内」も合わせてご覧ください。

教養セミナー

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
倭いけばな教室	身近な材料で、楽しく自由に創作いけばなを楽しみます。(花材は各自持参)	中園 都子	年9回 第2金曜日 13:30~15:00	2,700	20
リフォーム講座	衣服のデザインやサイズを作り変え、直す技術を習得し、作品を作ります。	九里 かほる	年7回 第3水曜日 13:30~16:00	2,100	20
太極拳	空気の流れを感じながら、静かに身体を動かし、深い呼吸で全身に酸素を取り入れる太極拳を学びます。	藪中 佐喜子	年7回 第4月曜日 13:30~15:00	2,100	15

ハッ山公民館

地域力創造セミナー

津市白山町八対野994-1 ☎262-0432

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
高齢者教室 「たかさご」	仲間づくりをしながら、頭や手先を活性化するための物作りや、健康学習会、上映会などを通じて楽しく過ごしましょう。	随 時	年6回 半日	無料 *材料費別途	45
エコを実践	古くなった衣類や材料を有効活用して新しく作り変えて使いたい。そんな希望にこたえます。	竹内 美幸	年9回 第3月曜日 13:30～16:00	無料 *材料費別途	20
高齢者 脳と体の 活性化教室	子どもの頃の唱歌や童謡、若い頃の演歌を歌ったり、リズムに合わせて体を動かして頭の体操をします。認知症予防と足腰を鍛えます。	山脇 圭子	年9回 第1水曜日 13:30～15:00	無料	30
郷土の歴史継承 講座	郷土にある歴史的な遺産、文化を訪ね、継承します。	白山 道しるべの会	年2回 9:30～11:30	無料	25
高齢者 美容と 健康のための トレーニング	ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を行い、身体を整えるトレーニング 皆さんと一緒に楽しみながら行いましょう。	石松 禎史	年9回 第1火曜日 13:30～15:00	無料	20
クラフト講座① (初級)	クラフトバンドを用いて、オシャレな手さげバックやオリジナルバック等を作ります。丁寧な指導で初心者の方も安心して取り組みます。	大西 ふさ子	年9回 第4水曜日 13:30～15:30	無料 *材料費別途	10
クラフト講座② (中級)	クラフトバンドの基本の編み方を習得された方で、もう一つ上の編み方などにチャレンジします	大西 ふさ子	年9回 第4金曜日 13:30～15:30	無料 *材料費別途	10
子ども教室	ハッ山小学校の児童を対象に、内容を変えて実施します。	内容により 決定	年2回 随時通知	無料 *材料費別途	15
高齢者 いきいき 健康&健脳体操	人が何か新しいことをする(挑戦)ときに悩むこと、まちがえること、戸惑うこと……これらすべては 脳や筋肉に程良い刺激を与え 活性化すると云われています。この9回の講座で 身体を健康にしましょう!	成田 郁代	年9回 第4木曜日 9:30～11:00	無料	20

教養セミナー

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
彫型画講座	伊勢型紙を使用し、彫型技法の基本技術などを指導していただきます。	後藤 美知子	年9回 第3木曜日 9:30～11:30	2,700 *材料費別途	20
毛糸のハンド メイド講座	編み針を使用し手作りの作品を編み上げます。初めての方も優しく指導していただきますので安心して参加できます。	前田 真理子	年9回 第4木曜日 13:30～15:30	2,700 *材料費別途	20
やさしいリメイク 講座	着なくなった服や着物が、素敵な洋服や小物に生まれ変わります。リメイク技術の基礎知識も習得できます。	竹内 美幸	年9回 第1月曜日 13:30～16:00	2,700 *材料費別途	20
リフレッシュ 太極拳講座	柔らかくゆっくりとした動きと呼吸法で、年齢に関係なく、初心者でも運動経験の少ない方でも無理なく楽しく学べます。	中西 しげ子	年16回 第1月曜日 第4火曜日 10:00～11:30	4,800	20

竹原公民館

教養セミナー		津市美杉町竹原2777		☎262-3014	
講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
ヨガ教室	ヨガは心身の声に耳を傾け呼吸と共に無理なく深めていきます。柔軟性や筋力に自信のない方も初心者の方も基本から丁寧に伝えします。一緒に楽しく心も体もほぐしましょう。	石井 綾子	年11回 第1木曜日 14:00~15:30	3,300	20

八知公民館

地域力創造セミナー		津市美杉町八知5580-2		☎272-8091	
講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
うたごえくらぶ	歌うことで若さを保ち、歌唱の基礎を学びます。ジャンルを問わず、みんなで楽しく歌いましょう。(シニア対象)	福地ひろみ	年18回 木曜日 10:00~11:30	無料 *教材費別途	30
スマートフォン講座	スマートフォンの基礎知識の習得やライン、ズームなど生活にいかせる各種アプリの活用を学びます。 ※スマートフォン持参	池田 かおり	年4回 5・6・7・8月 5/12・6/2 7/7・8/4 13:00~14:30	無料	10

教養セミナー					
講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
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	年11回 第3水曜日 10:30~11:30	3,300	30

太郎生公民館

教養セミナー		津市美杉町太郎生2120		☎273-0222	
講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
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	年11回 第2木曜日 9:00~10:00	3,300	20

伊勢地公民館

教養セミナー		津市美杉町石名原1681		☎274-0223	
講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
ヨガ教室	ヨガは心身の声に耳を傾け呼吸と共に無理なく深めていきます。柔軟性や筋力に自信のない方も初心者の方も基本から丁寧に伝えします。一緒に楽しく心も体もほぐしましょう。	石井 綾子	年11回 第2火曜日 14:00~15:00	3,300	15

八幡公民館

地域力創造セミナー

津市美杉町奥津1288-8 ☎274-0222

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
音楽療法講座	懐かしの曲を歌ったり体を動かしたりする楽しい講座です。音楽の力で脳トレ、健康維持を図ります。	倉田 典子	年6回 5・6・9・11・1・3月 水曜日 13:15～15:00	無料	25

教養セミナー

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
セルフリンパケア教室	自分の手で出来る、やさしく効果的なリンパケアとストレッチで、身体の調子を整えましょう。 ※ハンドクリーム・バスアール持参	丸山 早枝子	年12回 5月～11月 5・8月は1回 (第1・3木曜日) 13:30～15:00	3,600	15

多気公民館

地域力創造セミナー

津市美杉町上多気1031 ☎275-0222

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
スマートフォン講座	スマートフォンの基本的な操作方法や便利な使い方まで、初心者を対象に楽しく学んでいただける講座です。 ※スマートフォン持参	柴田 雅史	年3回 5・6・7月 第4木曜日 5/22・6/26・7/24 13:00～14:30	無料	10

教養セミナー

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
笑・笑・笑 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	年11回 第2木曜日 10:45～11:45	3,300	20

下之川公民館

地域力創造セミナー

津市美杉町下之川6115 ☎276-0222

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
スマートフォン講座	スマートフォンの基本的な操作方法や便利な使い方まで、初心者を対象に楽しく学んでいただける講座です。 ※スマートフォン持参	柴田 雅史	年4回 5・6・7・8月 第4木曜日 5/22・6/26 7/24・8/28 10:00～11:30	無料	10

教養セミナー

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時	受講料	定員
手芸教室	自由な発想で自分の好きな物や作りたかった物などオリジナル作品を作ります。	安田 富子	年11回 5月～3月 第3金曜日 13:00～15:00	3,300 *材料費別途	10

津市南部地域公民館(一志・白山・美杉)

津市南部地域講座

白山公民館 津市白山町川口897 ☎262-7027

講座名	学習内容	講師名 (敬称略)	開催日時・場所	受講料	定員
ドローンへの関心を深めよう	ニュース等で様々話題になっているドローンについて、正しく理解し関心を深めてもらう講座です。 一人ずつ操縦体験もできるので、魅力的な時間になることでしょう。	(株)モビリティナビ “モビナビドーム”	5月21日(水) 13:00~15:00	300	15
植物インテリア「テラリウム作り」	ガラスなどの透明な容器の中に、植物を活け、自然を模した景観を作ります。 講師が準備万端整えてくれますので、いやしの空間づくりを楽しみましょう。 ご家族にも、いやしのお裾分けを。	富田 倍み	6月17日(火) 10:00~11:30	300 *材料費 1,000円	20
森林セラピーロードを歩こう ～君ヶ野ダム湖畔コース～	君ヶ野ダムの湖畔を歩く遊歩道で、アップダウンの少ない路面は全線舗装されており、往復10km程度の初心者に優しいコースです。初夏の自然を満喫しましょう。 ※健脚度は「初級」のコースです。	森林セラピスト Mayumi	5月16日(金) 10:00~14:00 集合場所は「レークサイド君ヶ野」 ※雨天の場合は5月27日(火)に延期	300 各自、昼食をご用意下さい。	20
森林セラピーロードを歩こう ～霧山コース～	美杉ふるさと資料館を出発し、山頂の霧山城址と刻まれた石碑をめざします。 往復3.4kmと距離は比較的短いですが、登山道は2.6kmで急激に上り下りする箇所があり、登山の醍醐味が味わえるコースです。山頂からの眺めは絶景です。 ※健脚度は「中級～健脚」のコースです。	森林セラピスト Mayumi	10月17日(金) 10:00~14:00 集合場所は「美杉ふるさと資料館」 ※雨天の場合は10月24日(金)に延期	300 各自、昼食をご用意下さい。	20
申し込み方法	白山公民館、またはお近くの公民館へお申し込みください。				

各公民館の自主講座

- * 自主講座はいつでも申し込みできます。
- * 入会希望の方は各公民館へお問い合わせください。
- * 詳細については、代表者から後日連絡があります。
- * 会費には、公民館使用料は含んでいません。

公民館名	自主講座名	講師名(敬称略)	開催日時(予定)	会費	内容
一志高岡 公民館	クラフトあむあむ	小川 典子	毎月 第2金曜日 9:30~11:30	会員数により決定 * 材料費別途	2年以上の経験のある方対象です。色彩豊かなクラフト紐を使って、小物入れ・カゴ・バッグ等を作りましょう。
	布あそび貴布人	加賀谷 貞子	毎月 第1・3火曜日 9:30~11:30	会員数により決定 * 材料費別途	使わなくなった布を使って、カバン・季節のタペストリー・アクセサリーなどを作ります。
	ポーセラーツ STEP講座	杉崎 貴子	毎月 第2木曜日 13:30~15:30	会員数により決定 * 材料費別途	ポーセラーツはシール感覚で使える転写紙で、磁器に自由に上絵付けのデザインができるクラフトです。美しく簡単に作れて実用もできます。
大井 公民館	Sakiori 〜サキオリ	日下部 綾子	毎月 第2・4金曜日 13:30~15:30	会員数により決定 * 指定機持参	様々な時代の浴衣や着物を裂いて新しい布に蘇らせて、小粋な洋服やバックなどをつくりあげます。
	生花教室	太田 定子	毎月 第3金曜日 13:30~15:00	会員数により決定	身近な花や緑に親しみ優しさを感じる気持ちを学び、生花の伝統の継承を身に付け、地域文化の振興・交流に努めながら楽しみます。
	リメイク教室 ひまわり	中山 治美	毎月 第3火曜日 9:30~11:30	会員数により決定	ハンドメイクの良さを更に楽しみましょう。懐かしい思いが新たに蘇るような楽しさも生まれ私だけの作品作りができます。
	吟 友 会	新 晃弘	毎月 第4火曜日 19:00~21:00	会員数により決定	詩吟、歌謡吟で心身をのびやかに鍛えます。
	ちりめん細工	裏川 典代	毎月 第1水曜日 13:30~16:00	会員数により決定	正絹のちりめん布地でお細工ものを作ります。色彩豊かな作品づくりは心豊かな時間が過ごせます。
	ニットクラブ	野澤 明美	毎月 第4月曜日 9:30~11:30	会員数により決定	「棒針」「かぎ針」編みで自由に作成。手編みながらの優しさが伝わり完成の喜びはひとしおです。
川合 公民館	水彩画 A 水彩画 B	村田 幸一	毎月 【A】第2・4火曜日 13:30~15:30 【B】第1・3火曜日 13:30~15:30	会員数により決定	新しい感覚での水彩画をお楽しみいただけます。
	寄せ植え	飯尾 健治	偶数月 第1木曜日 10:00~12:00	年間3,000円 * 材料費 1回3,000円	コンテナガーデン・ワイヤーリースなどを使って、寄せ植えを楽しく作りましょう！
	リンパケアストレッチ 〈火曜日〉 リンパケアストレッチ 〈土曜日〉	丸山 早枝子	毎月 第1・3火曜日 13:30~15:30 第2・4土曜日 10:00~12:00	会員数により決定	ストレッチにリンパケアを取り入れ、自分の手でトリートメントします。太りにくく、やせやすい身体を作りましょう。
	アロマ&ハーブケア	丸山 早枝子	毎月 第1・3水曜日 10:00~11:30	会員数により決定	季節ごとのハーブやアロマオイルを日々の暮らしに。心豊かな時間を楽しみましょう。
白山 公民館	てん刻と実用書道	青木 碩山	毎月 第4木曜日 15:00~17:00	月1,200円 * 材料費別途	オリジナルな石のはんこを作り、年賀状や展示用作品作りを楽しみませんか。書道等の力量も付けていきましょう。
	大正琴 白山てまり会	吉田 裕子	隔週 水曜日 9:30~11:30	月2,000円	基礎から個別に練習する事が出来ます。 (貸琴:可)
	クレイアート	松本 美知子	毎月 第3木曜日 9:30~12:00	会員数により決定 * 材料費別途	粘土(石粉)で花や花器を作ります。
	アート折り紙	高田 栄子	毎月 第3火曜日 9:00~12:00	月500円 * 材料費別途	和紙で季節の草花等を作ります。

川口 公民館	フォト白山 (川口写真クラブ)	梅川 紀彦	毎月 第2木曜日 10:00~12:00	月1,000円 *材料費別途	写真技術の向上。県をはじめとするコンテストへの応募、月例会での作品講評と鑑賞を楽しみます。※会員募集中
大三 公民館	まつぼっくり教室	未定	随時	会員数により決定	歩くこと、創造すること、発見すること…。史跡・名所めぐりや身近なところの再発見。
	太極拳クラブ	河上 摂子	毎月 第1木曜日 第3水曜日 10:00~11:30	会員数により決定	生きることは動くこと。心を静かに平らかにして…。楽しく練習を始めましょう。
	俵せ歌謡	大西 恒郎	毎月 第4火曜日 9:30~11:30	会員数により決定	歌の上手下手は問いません。歌を楽しむのが目的です。歌うことでストレス解消効果があり、健康効果も期待できます。
	フラワー アレンジメント	山川 江里佳	毎月 第2水曜日 14:00~15:30	年間1,000円 ※材料費別途	アーティフィシャルフラワー(造花)、ドライフラワー、プリザーブドフラワーを使用して、季節毎にインテリアとして楽しんで頂けるアレンジレッスンです。
倭 公民館	歴史の旅	現地ガイド	年3回 終 日	年間3,000円 *旅費別途	国宝重文の拝観、博物館・資料館等の特別展を見学。近隣の歴史的価値の高い寺院や遺跡を訪ね、また地域の絆を深める事を目指します。
ハッ山 公民館	囲碁クラブ	なし	毎週 金曜日 13:00~17:00	会員数により決定	対局を楽しみます。
	大正琴クラブ (コスモス)	山脇 圭子	毎月 第1・3金曜日 9:00~11:00	会員数により決定 *材料費別途	懐かしい歌や流行歌を楽しく演奏します。ボランティアとして福祉施設へ演奏に行くこともあります。
	日本南京玉すだれ クラブ	八房 風香	毎月 第2水曜日 13:30~15:30	会員数により決定 *材料費別途	元気に陽気に日本の大道芸を学んでみませんか!? 玉すだれ、傘回し、皿回しなど、気軽に楽しんでみませんか!
太郎生 公民館	太郎生 パッチワーク教室	森岡 千枝	毎月 第2・4火曜日 9:00~12:00	会員数により決定 *材料費別途	パッチワークの技術を基礎から学べます。また、より一層技術を高めたい方にも的確なアドバイスをしていただきます。

きりと

公民館講座申込書

公民館名	公民館			
講座名	地域力 教 養	講座		
ふりがな			年 齢	
名 前				
住 所	〒 ー (マンション等は、棟、号室まで記入ください。)			
電話 番号	携帯		受 講 回 数	初・2・3
	自宅			

<市外在住の方のみ>

職場・学校名	
職場・学校の電話	

公民館講座申込書

公民館名	公民館			
講座名	地域力 教 養	講座		
ふりがな			年 齢	
名 前				
住 所	〒 ー (マンション等は、棟、号室まで記入ください。)			
電話 番号	携帯		受 講 回 数	初・2・3
	自宅			

<市外在住の方のみ>

職場・学校名	
職場・学校の電話	