

令和7年度

津・香良洲地域 公民館講座

受講生募集案内

「主役はあなた。舞台は地域。公民館で学んでみませんか？」

申込期限
4月3日(木)まで

— 問い合わせ及び申込先 —

中央公民館

〒514-0027
大門7-15 津センターパレス 2階
☎228-2618

橋北公民館

〒514-0009
羽所町700 アスト津 4階
☎227-1738

橋南公民館

〒514-0837
修成町12-1
☎226-3220

一身田公民館

〒514-0114
一身田町293-3
☎232-2108

白塚公民館

〒514-0101
白塚町5205
☎232-3043

片田公民館

〒514-0082
片田井戸町17-2
☎237-1513

南郊公民館

〒514-0819
高茶屋三丁目25-6
☎234-5703

豊里公民館

〒514-0126
大里睦合町610-1
☎232-2250

敬和公民館

〒514-0015
寿町21-22
☎225-2325

香良洲教育事務所

〒514-0315
香良洲町1878
☎292-4309

—各講座の申し込みについて—

公民館講座には、2つの種類の講座があります。

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。

申し込みの方法

受講対象者

津市内在住または在勤、在学の方（一部年齢制限あり）で、開講期間、最後まで受講していただける意欲のある方。

応募方法

※1通につき1名1講座のみ有効です。

※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、必ず申込先の公民館に連絡して下さい。

窓口で 申し込む場合

▶ 巻末の申込書に必要事項を記入し、受講を希望する公民館の窓口へ、返信用の郵便ハガキ（郵便番号、住所、氏名を明記）を添えて、お申し込みください。（平日8:30～17:15）※郵便ハガキは現在85円です。

ハガキで 申し込む場合

▶ 往復ハガキでの申し込みの場合は、往信裏面に受けたい講座名、郵便番号、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、各公民館までお送りください。

※往復ハガキは現在170円です。

インターネットで 申し込む場合



▶ インターネットで「津市令和7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。システムから自動送信される受付通知メールが、15分以上経っても届かない場合は、必ずお問い合わせください。（この受付メールは、受講決定ではありません。受講の可否は改めて御案内いたします。）

※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。

受講料

- 受講料について詳しくは一覧表を御覧ください。またバスを利用する講座では、1回につき別途700円が必要です。（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。）
- 受講料は、初回に一括又は分割で納付していただきますが、欠席又は講座に参加できなくなった場合は、受講料の返金できませんので、あらかじめ御了承ください。

手話通訳者・要約 筆記者を派遣します

- 聴覚や言語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、中央公民館に御相談ください。

応募に関する 注意事項

- 電話・FAXによる受付は行いません。
- 応募者数が定員を超えた場合は、抽選になります。
- 応募者数が少数の講座については、開講しない場合があります。
- 記載の開催日時については、祝日などが重なった場合は日程の変更を行う場合があります。
- 応募者数が定員に満たない場合は、引き続き募集を行う講座もありますので、各公民館にお問い合わせください。
- 令和2年度受講分は、受講回数に含みません。

申込期限

- 公民館窓口で申込の場合 ----- 4月3日（木）17:15まで
- 往復ハガキ・インターネットの場合 ----- 4月3日（木）（必着）

【地域力創造セミナー】

■ 100歳大学

60歳以上の方を対象に、社会問題や健康など毎回いろいろな内容で実施し、ライフスタイルを創造します。人生100歳時代を明るく楽しく過ごすため、同世代の仲間と一緒に学んでみませんか。

- 日 時 第1水曜日 14:00～16:00
8回(6月4日～2月4日)
● 講 師 毎回異なる
● 定 員 40名
● 受講料 無料(内容により教材費等別途必要)

■ はじめての手話講座

これから手話を使ったボランティア活動を始めたいと思っている方や、手話を初めて学ぶ方を対象に、挨拶や自己紹介など初歩の手話を学ぶ講座です。そこで習得した知識と経験を活かし、自主的に社会活動を行ってみませんか。(初めの方優先)

- 日 時 第1～3土曜日(最終回は第4土曜日)
13:30～14:30
24回(5月10日～2月28日)
● 講 師 北尾 和代
● 定 員 20名 ● 受講料 無料

■ 手話講座(中級コース)

中級コースでは、初歩を学んだ方がさらにレベルアップをはかりスムーズに会話ができるように学びます。※初回から3回目までは、手話通訳者のサポートが付きまします。はじめての手話講座修了生の人でもステップアップし易くなりました。

- 日 時 第2・4土曜日 13:30～14:30
11回(6月14日～11月22日)
● 講 師 武田 明日香
● 定 員 18名 ● 受講料 無料

■ はじめての点字・点訳講座

視覚障がい者の皆様に多くの情報を提供することをお手伝い、点訳を始めませんか。基本の点字器から、パソコンを使った点訳を学びます。※受講時パソコン貸出あり。

- 日 時 第2・4土曜日 10:00～12:00
14回(5月24日～2月28日)
● 講 師 津点訳友の会
● 定 員 25名
● 受講料 無料

■ 福祉施設訪問ボランティア養成講座
～みんなで楽しむコーラス～

福祉施設を訪問し、歌声と笑顔を届けることを目標にコーラスの練習をします。みんなで楽しく元気に歌いましょう。

- 日 時 第3木曜日 14:00～15:30
9回(6月19日～3月19日)
● 講 師 松岡 みつ子
● 定 員 30名
● 受講料 無料(教材費別途必要)

■ 福祉施設訪問ボランティア養成講座
～大人のマジック教室～

マジックを基礎から学ぶ講座です。簡単でアツと驚く不思議なマジックを習得し、福祉施設で披露しませんか?

- 日 時 第4金曜日 13:30～15:30
8回(7月25日～2月27日)
● 講 師 松林 重和
● 定 員 25名
● 受講料 無料(教材費一回300円程度必要)

■ 仕事で役立つパソコン教室
(Word講座)

仕事で役に立つように基本的なワードの操作を学びます。20歳以上65歳以下でタイピングなどパソコンの基礎ができる方が対象となります。

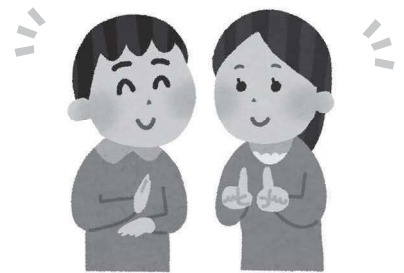
- 日 時 第1・3火曜日 10:00～11:30
9回(6月3日～10月7日)
● 講 師 浜口 依子
● 定 員 25名
● 受講料 無料(教材費別途必要)

■ 家庭教育支援事業

～親子で楽しむ料理教室(皇學館大学共催)～

子どもたちの食育に興味はありますか?地元の食材を使った料理とお菓子を親子で作って一緒に食べることを楽しみましょう。※小学4年生～中学3年生と保護者対象

- 日 時 第4土曜日 10:00～12:00
9回(5月24日～1月24日)
● 講 師 駒田 聡子 ● 定 員 6組
● 受講料 無料(材料費11,000円程度必要)



【教養セミナー】

■ 家庭教育支援事業
～ナチュラル・スイーツ～

御家庭のお子様が四季を感じられるような自然素材を生かした体に優しい手作りスイーツを作ります。はじめての方でも気軽に楽しく学べる講座です。

- 日 時 第1火曜日 9:00～12:30
8回(6月3日～2月3日)
● 講 師 高桑 靖 ● 定 員 12名
● 受講料 2,400円(一括)
(材料費13,000円程度必要)

■ 季節の和菓子と家庭料理

和菓子と家庭料理を作ります。四季折々の和菓子や旬の食材を使ったお料理で、あなたも季節を感じてみませんか?

- 日 時 第4火曜日(9月は第5火曜日、8・10・11月は講座無し) 9:30～12:00
8回(5月27日～3月24日)
● 講 師 島田 喜美子 ● 定 員 12名
● 受講料 2,400円(一括)
材料費(5月～9月)3,200円
材料費(12月～3月)3,200円

■ [9月スタート]ボイストレーニング
～声という楽器～

ボイストレーニング。お腹からしっかりと声を出し、身体全体を響かせて歌う方法を学びます。楽しく歌いながら、自分の声の魅力を再発見してみませんか?

- 日 時 第1・3火曜日 10:00～11:30
10回(9月16日～2月17日)
● 講 師 田中 さやか
● 定 員 30名
● 受講料 3,000円(一括)

■ EnjoyEnglish!

座談会形式の講座です。おしゃべりしながら外国での日常会話をイメージしてみませんか?

- 日 時 第2・4火曜日 10:00～11:30
12回(5月14日～11月26日)
● 講 師 牧野 とも子
● 定 員 20名
● 受講料 3,600円(一括)



中央公民館出張セミナー

会場 南が丘会館 垂水2882-1 ※申し込みは中央公民館まで。

【地域力創造セミナー】

■ 南が丘100歳大学

60歳以上の方を対象に、社会問題や健康など毎回いろいろな内容で実施し、ライフスタイルを創造します。人生100歳時代を明るく楽しく過ごすため、同世代の仲間と一緒に学んでみませんか。

- 日 時 第1火曜日 14:00～16:00
7回(6月4日～1月7日)
- 講 師 毎回異なる
- 定 員 40名
- 受講料 無料(内容により教材費等別途必要)

■ 生き生き体操

～体と心の活力アップでフレイル予防～
おおむね60歳以上の方を対象にタオルや椅子を使った体操をするなど楽しく体を動かし、フレイルを予防しましょう

- 日 時 第2・4金曜日(8月は第3・4金曜日)
10:00～11:30
9回(5月9日～9月12日)
- 講 師 小川 真紀子 ● 定 員 25名
- 受講料 無料 持ち物:長めのタオル(スポーツタオル)



中央公民館出張セミナー

会場 津南防災コミュニティセンター 半田3249-11 ※申し込みは中央公民館まで。

【教養セミナー】

■ アロマリンパケアストレッチ

季節のアロマを楽しみながら、四大リンパ節をほぐし、ストレッチをします。セルフトリートメントで、脚や手の冷え、むくみを退治しましょう。相乗効果で痩せやすく太りにくいめぐりの良い身体へ。年代を問わず楽しめます。

- 日 時 第2・4木曜日 19:00～21:00
14回(5月8日～12月11日)
- 講 師 丸山 早枝子
- 定 員 30名 ● 受講料 4,200円(一括)

■ 脳トレ&ボイトレ

童謡、懐メロを歌いながら手や指の運動を行うことで、脳を刺激し、楽しみながら脳を活性化させましょう。

- 日 時 第1・3木曜日 10:00～11:30
14回(6月5日～1月15日)
- 講 師 田中 宏子
- 定 員 20名
- 受講料 4,200円(一括)(教材費500円必要)

■ 初級英会話

日常会話や海外旅行でよく使う表現を通して、英語らしい発音ができるように学びます。一緒に勉強しましょう!

- 日 時 第2・3・4水曜日 13:30～15:30
23回(5月14日～1月28日)
- 講 師 片山 修
- 定 員 20名
- 受講料 前期(4,200円)、後期(2,700円)
(教材費別途必要)

■ 中国語入門

“漢文”、“中国の歴史”、“中国料理”に興味のある方、仲間と「初めての一步」を踏み出して、「中国語」を勉強しませんか。

- 日 時 第1・3・4木曜日 13:30～15:30
23回(5月22日～2月26日)
- 講 師 陳 燕華
- 定 員 20名
- 受講料 前期(3,000円)、後期(3,900円)
(教材費別途必要)

■ スペイン語入門

初心者のための入門講座。日常会話、文法、スペイン語圏の文化を楽しく学びます。

- 日 時 第1～3木曜日 18:45～20:45
23回(5月15日～1月8日)
- 講 師 吉川 重彦
- 定 員 20名
- 受講料 前期(3,900円)、後期(3,000円)
(教材費別途必要)

■ 美容と健康のためのトレーニング

しなやかな体や安定した体幹づくり、体力の向上など、体の改善のためのストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を適度に行います。これらを通じて、姿勢の改善や、健康的な体づくりを目指します。

- 日 時 第2火曜日 13:00～15:00
9回(5月13日～2月10日)
- 講 師 石松 禎史
- 定 員 20名
- 受講料 2,700円(一括)

中央公民館出張セミナー

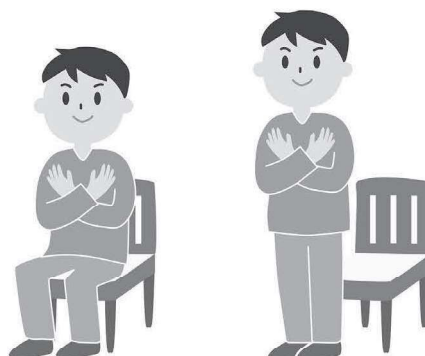
会場 新町会館 新町三丁目4-23 ※申し込みは中央公民館まで。

【地域力創造セミナー】

■ 【10月スタート】生き生き体操

～体と心の活力アップでフレイル予防～
おおむね60歳以上の方を対象にタオルや椅子を使った体操をするなど楽しく体を動かし、フレイルを予防しましょう。

- 日 時 第2・4金曜日 10:00～11:30
9回(10月10日～2月13日)
- 講 師 小川 真紀子
- 定 員 20名
- 受講料 無料 持ち物:長めのタオル(スポーツタオル)



【教養セミナー】

■ バレトン

～お仕事帰りにデトックス&リフレッシュ～

バレトンとは、フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動で、基礎代謝の向上や姿勢の改善などが期待できます。※女性対象の講座です。

- 日 時 第1・3水曜日 19:30～20:30
14回(5月21日～12月3日)
- 講 師 東 由紀江
- 定 員 30名
- 受講料 4,200円(一括) ※初めての人優先

■ はじめての太極拳入門

太極拳は、老若男女問わず誰もが楽しくできる手軽な健康法です。いつまでも元気で健康な人生を送るため太極拳を始めてみませんか。

- 日 時 第2・4土曜日 13:30～15:30
14回(5月24日～2月28日)
- 講 師 新山 美子
- 定 員 25名
- 受講料 4,200円(一括)



橋北公民館 〒514-0009 羽所町700 アスト津4階 ☎ 227-1738

【地域力創造セミナー】

■ ママといっしょに3B体操

音楽に合わせて体を動かしながら、ママ(パパ)と一緒に楽しみましょう。子育て仲間づくりの場としても御活用ください。対 象:開講時に1歳6か月～3歳0か月のお子様と保護者※申込みの往復ハガキに親子の氏名とふりがな、年齢(お子様は月齢まで)を記入してください。

- 日 時 第3金曜日 13:30～14:30
9回(5月16日～2月20日)
- 講 師 脇田 礼子
- 定 員 15組 ● 受講料 無料

■ もっと考えてみませんか、くらしとお金

暮らしに身近な金融の基礎知識を学び、ライフプランに役立てる。初心者向け。

- 日 時 第2火曜日 10:00～11:30
8回(5月13日～1月13日)
- 講 師 毎回異なる
- 定 員 40名
- 受講料 無料

■ いきいきライフ(寿大学)

60歳以上の方を対象に、社会問題や健康など毎回いろいろな内容で実施し、ライフスタイルを創造します。

- 日 時 実施月の主に第4木曜日
9:30～11:00
9回(5月22日～2月26日)
- 講 師 毎回異なる
- 定 員 40名
- 受講料 無料

【教養セミナー】

■ 囲碁

囲碁級位クラスの方(1級から8級程度)の基礎研修の教室です。免状(初段位)取得を目指します。

- 日 時 第2・4火曜日 13:00～16:30
17回(5月13日～3月10日)
- 講 師 吉川 欽三
- 定 員 16名
- 受講料 5,100円(一括)

■ 家庭料理

和、洋、中華、お菓子等、御家庭で楽しく作れるメニューです。

- 日 時 第2木曜日(8月は講座無し)
9:30～12:00
10回(5月8日～3月12日)
- 講 師 中山 陽子 ● 定 員 18名
- 受講料 3,000円(一括)
材料費(5月～10月)4,500円
材料費(11月～3月)4,500円

■ 書道

毛筆(漢字・かな)を基礎から学び、初心者の人でも安心して受講できます。

- 日 時 第1・3月曜日 9:30～11:30
17回(5月19日～3月2日)
- 講 師 服部 青洞
- 定 員 24名
- 受講料 5,100円(一括)
(教材費別途必要) 墨・筆・半紙代として

■ 実用書道・写経

毛筆・ペン習字により、日常の実用語、色々な書式を学習し、また、写経にも取り組みます。初心者の人でも安心して受講できます。

- 日 時 第1・3水曜日 13:30～15:30
17回(5月21日～3月4日)
- 講 師 服部 青洞
- 定 員 24名
- 受講料 5,100円(一括)
(教材費別途必要) 墨・筆・半紙代として

■ 水墨画

四君子(蘭、竹、梅、菊)の基本を学ぶ。作品寸法は35cm×67cm(半切用紙の1/2)

- 日 時 第2・4水曜日 9:30～11:30
17回(5月14日～3月11日)
- 講 師 林 芳洲
- 定 員 10名
- 受講料 5,100円(一括) (教材費別途必要)

■ 太極拳入門・初級

入門・初級太極拳の基礎から始めます。老若男女が楽しみながらできる健康法です。

- 日 時 第1・3月曜日 19:00～21:00
17回(5月19日～3月2日)
- 講 師 新山 美子
- 定 員 20名
- 受講料 5,100円(一括)

■ 男性料理

料理の基本を覚えて、簡単な一品料理から始めましょう。はじめて包丁を持つ方、大歓迎!!

- 日 時 第1水曜日(8月は講座無し)
9:30～12:00
10回(5月7日～3月4日)
- 講 師 白井 孝子 ● 定 員 12名
- 受講料 3,000円(一括)
材料費(5月～10月)5,000円
材料費(11月～3月)5,000円
テキスト代806円

■ 手編み

新しい毛糸でなくてもお持ちの毛糸も活用して小物からベスト、セーターと編んで楽しみます。作品は自由です。初めての方、お気軽に受講してください。

- 日 時 第2・4金曜日 9:30～11:30
17回(5月9日～3月27日)
- 講 師 野澤 明美
- 定 員 12名
- 受講料 5,100円(一括) (教材費別途必要)

■ 陶芸

ふだん使う湯呑みやお皿・花入れ等をタタラ作りや紐作りでします。また、来年のえとの置き物やおひなさま、かぶと等もつくります。

- 日 時 第1・3水曜日 13:30～15:30
17回(5月21日～3月4日)
- 講 師 前田 憲生
- 定 員 20名
- 受講料 5,100円(一括) (教材費別途必要)

■手づくりパン

オリーブオイルを使ったヘルシーなパンを楽しく一緒に作りましょう。

- 日 時 第3水曜日 9:00～12:00
10回(5月21日～3月18日)
●講 師 林 ひろみ
●定 員 24名
●受講料 3,000円(一括)
(材料費1回500円程度必要)

■初心者のためのヨガ

初めての方でも安心して始められます。基本から学んで身体も気分もスッキリ。興味をお持ちの方、夜なら参加できる方、男女問わず大歓迎です。一緒に始めましょう。

- 日 時 第1・3水曜日 19:30～21:00
17回(5月21日～3月4日)
●講 師 奥山 尚
●定 員 20名
●受講料 5,100円(一括)

■俳句

俳句の基礎(季語の解説・実作・選句・句会)を学ぶと共に、親睦を図る。まともに句集を作る。

- 日 時 第3・4水曜日 9:30～11:30
17回(5月21日～3月25日)
●講 師 楠井 玲子
●定 員 10名
●受講料 5,100円(一括)

■リンパストレッチ

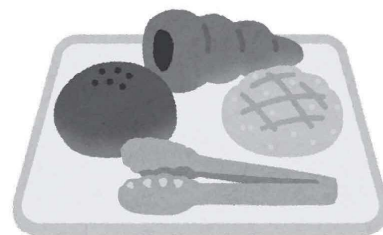
体をゆっくり動かし体調を整え、日頃の疲れを解消しましょう。

- 日 時 第2・4木曜日 10:00～11:30
17回(5月8日～3月12日)
●講 師 高橋 一代
●定 員 25名
●受講料 5,100円(一括)

■パン・お菓子

お菓子を作ったことがない人大歓迎。パン・ケーキ・和菓子を楽しく作り、ラッピングして持ち帰ります。

- 日 時 第3火曜日 9:30～12:00
10回(5月20日～3月17日)
●講 師 河合 裕美 ●定 員 10名
●受講料 3,000円(一括)
(材料費1回800円必要)



橋南公民館 〒514-0837 修成町12-1 ☎ 226-3220

【地域力創造セミナー】

■寿大学

健康安全、歴史、自然体験活動など、毎回テーマを変えて学びます。他の受講生との交流も深めます。

- 日 時 第2水曜日 9:30～11:30
9回(5月14日～3月11日)
●講 師 内容に応じた専門家
●定 員 40名
●受講料 無料(教材費別途必要)
(バス利用時は別途必要)

■キッズダンス教室

音楽に合わせて踊る楽しさを感じながらダンスの基礎を学び、いろいろなステップの習得を通してチームで踊る楽しさも身に付けていきます。(小学校3年生以上の小学生対象)

- 日 時 第2・4土曜日 10:00～11:30
9回(5月10日～10月25日)
●講 師 藤田 実紗
●定 員 15名
●受講料 無料

■子ども編物

編物の基本から学び、実用品の制作を目指します。(小学校3年生以上の小学生対象)

- 日 時 第2・4土曜日 10:00～11:30
14回(5月10日～3月14日)
●講 師 宇野 くみ子、多賀 愛子
●定 員 10名
●受講料 無料(教材費別途必要)

■子ども煎茶

煎茶のお作法・お稽古。
(小学校3年生以上の小学生対象)

- 日 時 第1土曜日(5月は第3土曜日)
10:00～11:30
9回(5月17日～3月7日)
●講 師 土屋 光月
●定 員 10名
●受講料 無料(教材費別途必要)



【教養セミナー】

■笑・笑・笑 たのしく脳トレ

指や口の動きを意識して脳の前頭葉を刺激しましょう。座学と身体活動の両方を備えた講座です。

- 日 時 第2・4水曜日 13:30～15:00
14回(5月14日～1月14日)
●講 師 成田 郁代
●定 員 15名
●受講料 4,200円(一括)

■藤堂高虎 月曜日講座

築城の名手といわれ、徳川家康と豊臣秀吉から最も信頼された津のお殿様「藤堂高虎」と続100名城「津城」について、各回のテーマ毎に深く掘り下げながら学んでいきます。(現地研修会も行います。)

- 日 時 第1月曜日(11月は第2月曜日)
9:30～11:30
9回(6月2日～3月2日)
●講 師 深見 和正 ●定 員 20名
●受講料 2,700円(一括)

■藤堂高虎 火曜日講座

築城の名手といわれ、徳川家康と豊臣秀吉から最も信頼された津のお殿様「藤堂高虎」と続100名城「津城」について、各回のテーマ毎に深く掘り下げながら学んでいきます。(現地研修会も行います。)

- 日 時 第4火曜日(9月は第5火曜日)
9:30～11:30
9回(5月27日～2月24日)
●講 師 深見 和正 ●定 員 20名
●受講料 2,700円(一括)

■煎茶の美味しい入れ方教室

煎茶のお点前・作法を気楽に学びながら交流を深め、和やかで楽しい時間を過ごしましょう。

- 日 時 第3水曜日 9:30～11:30
10回(5月21日～3月18日)
● 講 師 土屋 光月
● 定 員 10名
● 受講料 3,000円(一括)(教材費別途必要)

■楽しい折り紙

四季折々の花や風景・行事などを折り紙で表現しましょう。

- 日 時 第2木曜日 9:30～11:30
10回(5月8日～3月12日)
● 講 師 渥美 清子、中村 ひろ子
● 定 員 15名
● 受講料 3,000円(一括)(教材費別途必要)

■書道(大筆・小筆)

基本の用筆を中心に、楷書、行書、草書へと進みます。小筆も日常生活に役立つ講座を目指します。皆様と一緒に書を楽しみましょう。

- 日 時 第1・3金曜日 9:30～11:30
14回(5月16日～3月6日)
● 講 師 古市 晴風
● 定 員 20名
● 受講料 4,200円(一括)

■自彊術(じきょうじゅつ)

東洋医学をルーツとする日本最初の健康体操で、全身の関節を動かし、体に眠る「治る力」を引き出して心と身体の調和を図ります。

- 日 時 第2・4金曜日 14:00～15:30
14回(5月9日～3月13日)
● 講 師 中川 玲子
● 定 員 15名
● 受講料 4,200円(一括)

■リンパストレッチ

身体をゆっくり動かし体調を整えながら、血流やリンパの流れを良くしていきます。日頃の疲れやストレスを解消しましょう。(※指先等で行うエステやマッサージではありません。)

- 日 時 第2・4木曜日 13:30～15:00
14回(5月8日～3月12日)
● 講 師 高橋 一代
● 定 員 15名
● 受講料 4,200円(一括)

■花のある暮らし

伝統的な生け花や現代生け花(自由花型)、応用花型等で、日々の暮らしの中に花をとり入れることから、生活に潤いを持たせます。

- 日 時 第4水曜日(10月は第4金曜日)
13:30～15:30
9回(5月28日～3月25日)
● 講 師 山口 香湖、白根 智子
● 定 員 15名
● 受講料 2,700円(一括)(教材費別途必要)

■さわやかリズム運動

歌謡曲、ポップス等、歌いつがれている音楽に合わせて体を動かし、自らの健康づくりに努めます。*ストレッチ・マットが必要です。

- 日 時 第2・4月曜日(10月は第1月曜日)
13:30～15:30
14回(5月12日～3月9日)
● 講 師 内藤 京子
● 定 員 20名
● 受講料 4,200円(一括)

■スマートフォン入門・活用

スマートフォンの基本操作とともに、インターネットの利用方法について初歩から学びます。

- 日 時 第1・3火曜日 13:30～15:00
6回(5月20日～8月5日)
● 講 師 池田 かおり
● 定 員 10名
● 受講料 1,800円(一括)

■色鉛筆で描いてみよう

心動かされたものや風景や心の中にあるものを色鉛筆でかいてみませんか?

- 日 時 第4水曜日(10月は第3水曜日)
9:30～11:30
10回(5月28日～3月25日)
● 講 師 伊藤 宏美
● 定 員 15名
● 受講料 3,000円(一括)

■気功養生学(きこうようじょうがく)

ゆったりとした動きと呼吸法で、筋骨・内臓を丈夫にし免疫を上げ、心身の健康と若さを保ちます。

- 日 時 第1・3月曜日(9月は第1・5月曜日、10月は第1月曜・第4土曜日)
9:30～11:30
14回(5月19日～3月2日)
● 講 師 加藤 照美 ● 定 員 15名
● 受講料 4,200円(一括)

■クラフトバッグ

色彩豊かなクラフト紐を使って、小物入れ・カゴ・オリジナルカラーバッグを作りましょう。基礎コースなので、初心者の方もご安心ください。

- 日 時 第3木曜日 9:30～11:30
6回(5月15日～10月16日)
● 講 師 小川 典子
● 定 員 15名
● 受講料 1,800円(一括)(教材費別途必要)



橋南公民館出張セミナー 会場 中央公民館 大門7-15 津センターパレス2階 ※申し込みは橋南公民館まで。

【教養セミナー】

■おとなの料理

料理一般を楽しく学び、生活の幅を広げます。

- 日 時 第2金曜日 9:30～11:30
9回(5月9日～2月13日)
● 講 師 土屋 義子
● 定 員 15名
● 受講料 2,700円(一括)(材料費別途必要)



【教養セミナー】

■ 着付け入門

浴衣や正装着の着付け、半幅帯・一重太鼓・二重太鼓の結び方などを学ぶ初心者向け講座です。

- 日 時 第2・4火曜日 19:00～21:00
14回(5月13日～3月10日)
- 講 師 桐生 文代
- 定 員 10名
- 受講料 4,200円(一括)



【地域力創造セミナー】

■ 寿大学

60歳以上の方を対象に、健康維持や地域の歴史、今日的な課題など毎回テーマを変えて講座生同士の交流を深めながら楽しく学びます。

- 日 時 毎月1日(土日祝なら直後の平日)
13:30～15:00
9回(5月1日～3月2日)
- 講 師 毎回異なる
- 定 員 60名
- 受講料 無料

■ 音楽療法教室

60歳以上の方を対象に、歌や手遊びゲームで心身をリフレッシュし、健康の増進を図るとともに認知症予防に役立てましょう。(初めての方優先)

- 日 時 第2火曜日 13:30～15:00
8回(5月13日～3月10日)
- 講 師 山脇 圭子
- 定 員 20名
- 受講料 無料

■ 笑いから始める健康法

笑いは最良の薬! 笑えば若返り美しくなれます。みんなで一緒に笑って、脳トレ、フレイル予防をします。(初めての方優先)

- 日 時 第3水曜日 13:30～15:00
8回(5月21日～3月18日)
- 講 師 加藤 照美
- 定 員 20名
- 受講料 無料

■ ゆったり運動

～筋力アップでフレイル予防～
椅子やチューブを使った転倒防止やストレッチで健康寿命を延ばしましょう。(初めての方優先)

- 日 時 第2・4木曜日 10:00～11:30
15回(5月8日～3月12日)
- 講 師 奥村 奈々子
- 定 員 30名
- 受講料 無料

■ 【9月スタート】一身田歴史講座

一身田寺内町の歴史や文化について学び、地域づくりを応援しましょう。

- 日 時 第1火曜日 9:30～11:30
4回(9月2日～12月2日)
- 講 師 一身田寺内町ほっとガイド会
- 定 員 20名
- 受講料 無料

■ スマホ・タブレットの活用講座

60歳以上の方を対象に、LINEを中心としたスマートフォン・タブレットの便利な活用を学びます。

- 日 時 5・6月 月曜日 19:00～20:30
4回(5月12日～6月2日)
- 講 師 稲垣 博文
- 定 員 10名
- 受講料 無料

【教養セミナー】

■ 着物の着付け

普段着から礼装まで楽しく美しく学びましょう。

- 日 時 第2・4月曜日 9:30～11:30
15回(5月12日～3月23日)
- 講 師 藪 由紀子
- 定 員 20名
- 受講料 4,500円(一括)

■ 抹茶(裏千家)

楽しい雰囲気の中で茶道のお稽古を繰り返して学びます。初心者大歓迎です。

- 日 時 第2・4火曜日 9:00～11:30
15回(5月13日～3月10日)
- 講 師 松田 淑子(宗淑)
- 定 員 10名
- 受講料 4,500円(一括)(教材費別途必要)

■ 和裁

浴衣、袴、ミニ着物などの仕立てや仕立て直しで、和裁を楽しみませんか。

- 日 時 第2・4金曜日 9:30～11:30
15回(5月9日～3月13日)
- 講 師 長井 貴子
- 定 員 12名
- 受講料 4,500円(一括)

■ 家庭園芸

種まき、寄せ植えの学習をしながら、花の栽培や野菜づくりについて学びます。

- 日 時 第4水曜日 13:30～15:00
9回(5月28日～3月25日)
- 講 師 亀井 輝忠
- 定 員 16名
- 受講料 2,700円(一括)
(教材費1回2,000円程度必要)

■ リズムウォーク

音楽に合わせて楽しく歩き全身の筋肉を動かします。動き続ける若い身体をつくります。(脚、腰に自信のある方)

- 日 時 第1・3木曜日 13:30～15:00
15回(5月15日～2月19日)
- 講 師 高橋 暢代
- 定 員 20名
- 受講料 4,500円(一括)

■ 着物リメイク

タンスに眠っている着物や帯で、洋服や小物にリメイクして楽しみましょう。

- 日 時 第1・3月曜日 9:30～11:30
15回(5月19日～2月16日)
- 講 師 新山 直美
- 定 員 12名
- 受講料 4,500円(一括)

■身体にやさしい太極拳

ゆっくりと体を動かし、呼吸を整えリラックスさせながら健康な体をつくりましょう。

- 日 時 第1・3金曜日 10:00～11:30
15回(5月2日～3月6日)
- 講 師 奥村 奈々子
- 定 員 18名
- 受講料 4,500円(一括)

■アロマリンパケアストレッチ

季節のアロマを楽しみながら、四大リンパ節をほぐし、ストレッチをします。セルフトリートメントで脚や手の冷え、むくみを退治しましょう。相乗効果で痩せやすく太りにくいめぐりの良い身体へ。年代を問わず楽しめます。

- 日 時 第2金曜日 19:00～20:30
9回(5月9日～3月13日)
- 講 師 丸山 早枝子
- 定 員 20名
- 受講料 2,700円(一括)

■スマホ・タブレット教室

スマートフォンやタブレットの基本操作や便利な使い方を学習します。

- 日 時 第1・3水曜日 14:00～15:30
9回(8月6日～12月3日)
- 講 師 浜口 依子
- 定 員 10名
- 受講料 2,700円(一括)

白塚公民館 〒514-0101 白塚町5205 ☎ 232-3043

【地域力創造セミナー】

■白塚寿大学

今日の課題などを楽しく学び仲間とともに人生を豊かに過ごす。おおむね60歳以上。

- 日 時 第2金曜日 9:30～11:00
9回(5月9日～2月13日)
- 講 師 毎回異なる
- 定 員 25名
- 受講料 無料
(内容により教材費等が別途必要)

■わくわく読み聞かせ

いろいろな絵本に出会い身近な人に読んで聞かせてわくわくしながら絵本の魅力を味わい伝え広める講座。(学校・園等での実践あり)

- 日 時 第3月曜日 10:00～11:30
8回(5月19日～3月16日)
- 講 師 松下 ふき子
- 定 員 15名
- 受講料 無料

■高齢者健康体操

イスを使用して簡単な運動・体操をします。心身のリラックスタイム。70歳以上。

- 日 時 第1水曜日 14:00～15:30
10回(5月7日～3月4日)
- 講 師 大西 則子
- 定 員 15名
- 受講料 無料

■子どもいけ花

伝統的な技法(剣山等)や現代的な方法(吸水スポンジ等)の双方から、いけ花に親しみ、豊かな心を育みます。(小・中学生)

- 日 時 第3日曜日(11月は文化祭により変更する可能性あり) 10:00～12:00
5回(5月18日～11月16日)
- 講 師 平岡 宜子 ● 定 員 10名
- 受講料 無料
花代5回分は一括払い(7,000円)



【教養セミナー】

■子どもフラダンス

幼児・小学生を対象とします。子ども達の豊かな感性を見出し、更に伸ばしてあげましょう。発表の場もあります。

- 日 時 第2土曜日(原則) 10:00～11:00
10回(5月10日～3月14日)
- 講 師 平野 智子
- 定 員 20名
- 受講料 3,000円(一括)

■お菓子作り

季節に合ったお菓子、お知り合いに配ってみたいくなるお菓子など、自分だけでなく、御家族と一緒にもう一度作って食べたいようなメニューを楽しみましょう。

- 日 時 第2月曜日 9:30～12:00
10回(5月12日～3月9日)
- 講 師 石崎 綾子
- 定 員 12名
- 受講料 3,000円(一括)(材料費別途必要)

■洋裁入門

自分の体型に合った服を作ってみませんか
婦人服づくりの初級講座です

- 日 時 第2・4火曜日 13:00～15:00
10回(5月13日～10月28日)
- 講 師 向井 珠代
- 定 員 12名
- 受講料 3,000円(一括)(教材費別途必要)

■楽しいガーデニング

ガーデニング、花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。

- 日 時 第3水曜日 13:30～15:00
10回(5月21日～3月18日)
- 講 師 亀井 輝忠
- 定 員 15名
- 受講料 3,000円(一括)
教材費別途必要(1回2,000円程度)

■手作りパン

ふわふわのスイート系や調理パン、シンプルなハード系等のパンを楽しく焼きます。基礎から学びます。

- 日 時 第1月曜日 9:30～12:00
10回(6月2日～3月2日)
- 講 師 盆野 順子
- 定 員 12名
- 受講料 3,000円(一括)(材料費別途必要)

■ギター入門

公民館講座でギターを楽しく初歩から学びましょう。

- 日 時 第4土曜日 10:30～12:00
10回(5月24日～3月28日)
- 講 師 堀内 始
- 定 員 15名
- 受講料 3,000円(一括)(電気を使わないギター持参・ナイロン弦使用を推奨)

■健康ウクレレ入門

簡単なコードで、楽しく歌ったり、易しい独奏曲も練習します。(初心者向け)

- 日 時 第1土曜日 10:30~12:00
10回(5月3日~3月7日)
- 講 師 堀内 始
- 定 員 15名
- 受講料 3,000円(一括)(ウクレレ持参)

■楽しいアンチエイジング体操

みんなで楽しく笑い合いながら、マットを使用して、肩甲骨、股関節など、関節の動きが柔らかなる簡単な運動・体操をします。体と心のアンチエイジング(若返り)を目指します。

- 日 時 第4木曜日 10:00~11:30
10回(5月22日~3月26日)
- 講 師 石松 禎史
- 定 員 15名
- 受講料 3,000円(一括)

■みんなでふれあい子育てルーム

生後3か月~2歳までのお子さんとふれあい遊び(アタッチメント・ベビーマッサージ・歌遊び)を行い、楽しく遊ぶ方法を学ぶ講座です。町のみんで子育てを楽しみましょう!

- 日 時 第3火曜日 10:30~11:30
10回(5月20日~3月17日)
- 講 師 岡田 光代
- 定 員 親子10組
- 受講料 3,000円(一括)(教材費別途必要)

■初心者のなごみ料理教室

男女問わず料理の初心者方を募集します。初心者方が協力して和みながら、楽しく料理しましょう。

- 日 時 第3土曜日 9:15~11:45
10回(5月17日~3月21日)
- 講 師 下村 昭浩
- 定 員 12名
- 受講料 3,000円(一括)
(材料費別途必要)

■スマートフォン入門・活用

スマートフォンの基本操作と、インターネット等の利用方法について学びます。

- 日 時 第1・3金曜日 13:30~15:00
4回(5月16日~7月4日)
- 講 師 池田 かおり
- 定 員 10名
- 受講料 1,200円(一括)



白塚公民館出張セミナー 会場 栗真中山会館 栗真中山町430-2 ※申し込みは白塚公民館まで。

【地域力創造セミナー】

■栗真寿大学

今日の課題などを楽しく学び仲間とともに人生を豊かに過ごす。おおむね60歳以上。(自転車、徒歩で来館。車は原則不可)

- 日 時 第2水曜日 9:30~11:00
9回(5月14日~3月11日)
- 講 師 毎回異なる
- 定 員 25名
- 受講料 無料
(内容により教材費等が別途必要)

■高齢者健康体操

イスを使用して簡単な運動・体操をします。心身のリラクスタム。70歳以上。(自転車、徒歩で来館。車は原則不可)

- 日 時 第1火曜日(初回のみ第2火曜日)
9:30~11:00
10回(5月13日~3月3日)
- 講 師 大西 則子
- 定 員 20名
- 受講料 無料



片田公民館 〒514-0082 片田井戸町17-2 ☎ 237-1513

【地域力創造セミナー】

■寿大学

環境、健康、今日の課題など、毎回テーマを変えてみんなで楽しく学びます。

- 日 時 第2水曜日(3月は第4水曜日)
13:30~15:30
9回(5月14日~3月25日)
- 講 師 毎回異なる
- 定 員 60名
- 受講料 無料
(内容により教材費等が別途必要)

■読み聞かせボランティア実践講座 ~楽しいえほん~

地域で読み聞かせ活動をしている方など絵本に関心のある方は、学校などで読み聞かせをしませんか。お子さんやお孫さんに絵本を読みたい方も、ぜひ一緒に。

- 日 時 第2月曜日(10月と1月は第4月曜日)
9:30~11:30
10回(5月12日~3月9日)
- 講 師 さかい けいこ
- 定 員 20名 ● 受講料 無料



【教養セミナー】

■和裁

和裁仕立(大人物、子供物、寸法直しなど)、ミニ着物や市松人形等の着物などを作ります。

- 日 時 第2・4月曜日 9:30~11:30
13回(5月12日~3月9日)
- 講 師 長井 貴子
- 定 員 12名
- 受講料 3,900円(一括)

■氣功太極拳

体幹を整え足腰を丈夫にし、命の力を養う丹田を育てる動静と呼吸の練功で、免疫力を上げ、心身の健康と若さが保てます。

- 日 時 第2・4火曜日 9:30~11:30
13回(5月13日~3月10日)
- 講 師 加藤 照美
- 定 員 20名
- 受講料 3,900円(一括)

■男の料理

季節のお料理をご一緒に楽しみませんか。初心者の方も歓迎です。

- 日 時 第1水曜日 9:30~12:00
10回(5月7日~3月4日)
- 講 師 大野 登美子
- 定 員 12名
- 受講料 3,000円(一括)(材料費別途必要)

■ 絵手紙

季節の野菜や花を絵手紙にして大切な友達や家族に届けませんか。初めての方でも大丈夫。基本から指導します。

- 日 時 第1木曜日 10:00～12:00
10回(5月1日～3月5日)
- 講 師 岡田 由佳
- 定 員 15名
- 受講料 3,000円(一括)

■ 手作りパン

ふわふわのスイーツ系や調理パン、シンプルなハード系等のパンを楽しく焼きます。基礎から学びます。

- 日 時 第3金曜日(8月は第4金曜日、3月は第1金曜日)
9:30～12:00
10回(6月20日～3月6日)
- 講 師 盆野 順子 ● 定 員 12名
- 受講料 3,000円(一括)(材料費別途必要)

■ 菊づくり

土に親しみ、姿・香を楽しみ、周りにも喜びを与え、長寿につなげていきましょう。

- 日 時 第2金曜日(5月は第3金曜日も実施、11月は文化祭前) 9:30～11:30
10回(5月9日～3月13日)
- 講 師 新 晃弘
- 定 員 20名
- 受講料 3,000円(一括)(教材費別途必要)

■ ガーデニングとアレンジメント

お花のある生活、始めませんか。アレンジやガーデニングが中心の花あしらいの教室です。

- 日 時 第4金曜日(11月は文化祭前)
9:30～11:30
10回(5月23日～3月27日)
- 講 師 近藤 ひろ美
- 定 員 20名
- 受講料 3,000円(一括)(教材費別途必要)

■ 陶芸

楽しく粘土に触れ、ふだん使う湯呑みやお皿、花入れ等をタタラ作りや紐作りでします。干支の置物やおひなさま、かぶと等も作ります。初心者大歓迎。

- 日 時 第1・3火曜日 9:30～11:30
13回(5月20日～3月3日)
- 講 師 前田 憲生
- 定 員 20名
- 受講料 3,900円(一括)(教材費別途必要)

■ 美容と健康ストレッチ

筋力アップして健康的な身体を作るとともに、体幹を鍛えて、柔軟でスリムなボディを目指しましょう。

- 日 時 第2・4金曜日 13:30～15:00
13回(5月9日～3月13日)
- 講 師 石松 禎史
- 定 員 15名
- 受講料 3,900円(一括)

■ クラフトバッグ

色彩豊かなクラフト紐を使って、小物入れ・カゴ・お気に入りバッグを作りましょう。

- 日 時 第2木曜日 9:30～11:30
10回(5月8日～3月12日)
- 講 師 小川 典子
- 定 員 12名
- 受講料 3,000円(一括)(教材費別途必要)

■ らくらく小物作り

ミシンを使わず、すべて手縫いで簡単な小物(ポーチ、バックなど)を作ります。指先の運動にいかがですか。

- (持ち物)・裁縫用具・自分の好きな布(布がある人)
- 日 時 第3月曜日(7月と9月は第1月曜日)
9:30～11:30
10回(5月19日～3月16日)
- 講 師 長井 貴子 ● 定 員 15名
- 受講料 3,000円(一括)(教材費別途必要)

■ 健康ヨガ

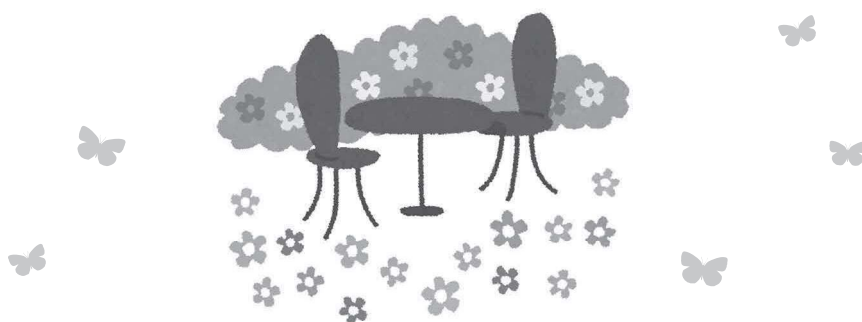
呼吸に合わせて無理なく動き、楽しく筋肉を鍛えて健康を増進させます。

- 日 時 第2木曜日 13:30～15:00
10回(5月8日～3月12日)
- 講 師 奥山 尚
- 定 員 20名
- 受講料 3,000円(一括)

■ 笑いヨガ

笑いとヨガ呼吸の楽しい有酸素運動。脳トレ・フレイル予防、免疫力アップで脳も心も身体も若返り、素敵な笑顔になります。

- 日 時 第1水曜日 9:30～11:30
10回(5月7日～3月4日)
- 講 師 加藤 照美
- 定 員 20名
- 受講料 3,000円(一括)



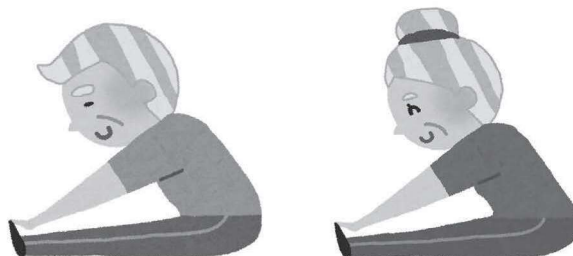
片田公民館出張セミナー 会場 西部市民センター 野田1-1 ※申し込みは片田公民館まで。

【教養セミナー】

■ 生き生き体操

～体と心の活力アップでフレイル予防～
おおむね60歳以上の方を対象にタオルや椅子やヨガマットを使った体操をするなど楽しく体を動かし、フレイルを予防しましょう。

- 日 時 第4木曜日(5月は第5木曜日)
13:30～15:00
10回(5月29日～3月26日)
- 講 師 小川 真紀子
- 定 員 20名 ● 受講料 3,000円(一括)



【教養セミナー】

■ ソフトヨガ

季節に合わせたヨガで、カラダもココロもほぐして行きます。東洋医学の知恵で心身ともに健やかな毎日を過ごしましょう。

- 日 時 第3金曜日(3月は第2金曜日)
9:30~11:00
10回(5月16日~3月13日)
- 講 師 奥山 尚
- 定 員 20名 ● 受講料 3,000円(一括)



南郊公民館

〒514-0819

高茶屋三丁目25-6

☎ 234-5703

【地域力創造セミナー】

■ 南郊シニア教室

60歳以上を対象に、健康・物づくり・教養など幅広く学ぶ講座です。初回時に1年間分の参加申込をとりましますので、年間予定の記載できるカレンダー付きの手帳等をお持ちください。

- 日 時 木曜日 13:30~15:30
5回(5月22日~2月5日)
- 講 師 内容により異なる
- 定 員 30名
- 受講料 無料(教材費等別途必要)
(バス利用時は別途必要)

■ 高齢者のパソコン教室
Word

パソコンの基本とワードを主とした内容です。マウスと文字入力ができる方でWindows11でWordが入っているパソコンをお持ちください。加えて、文化祭に参加必須となりますので、協力していただくことになります。(対象60歳以上)

- 日 時 第1・3木曜日 10:00~12:00
17回(5月1日~3月19日)
- 講 師 浜口 依子 ● 定 員 12名
- 受講料 無料(教材費別途必要)

■ 高齢者のパソコン教室
Excel・PowerPoint

パソコンの基本とExcel・PowerPointを主とした内容です。マウスと文字入力ができる方でWindows11でExcel・PowerPointが入っているパソコンをお持ちください。加えて、文化祭に参加必須となりますので、協力していただくことになります。(対象60歳以上)

- 日 時 第1・3木曜日 13:30~15:30
17回(5月1日~3月19日)
- 講 師 浜口 依子 ● 定 員 12名
- 受講料 無料(教材費別途必要)

■ 楽しい将棋教室

将棋に興味があって、駒の動かし方がある程度わかり、対局を楽しめるようになりたい小学生が対象です。

- 日 時 第2・4土曜日 9:00~11:30
15回(5月10日~1月10日)
- 講 師 今井 範将
- 定 員 10名
- 受講料 無料(教材費別途必要)

XLS

DOC

PPT



【教養セミナー】

■ ゆったり太極拳

ゆったりとした動きの太極拳で、健康保持と心身のバランスアップを!

- 日 時 第2・4・5月曜日 13:30~15:00
20回(5月12日~3月30日)
- 講 師 岡田 万紀
- 定 員 20名
- 受講料 前期(3,000円)、後期(3,000円)

■ 手打ちそば

趣味を生かして「そば」の知識と技能を高め、新しく出会う人達との人間関係の中で、お互いに助け合うことを目標にしています。
※6月~9月は雲出市民センターで実施します。

- 日 時 第1水曜日 9:00~12:00
10回(5月7日~3月4日)
- 講 師 水谷 隆夫
- 定 員 10名
- 受講料 3,000円(一括)(材料費別途必要)

■ 俳句入門

お花を見て美しいと感じるあなたは立派な詩人です。世界で最も短い詩五七五に、あなたの詩を託してみたいかがでしょうか。

- 日 時 第3水曜日 13:30~15:30
11回(5月21日~3月18日)
- 講 師 山崎 満世
- 定 員 20名
- 受講料 3,300円(一括)(教材費別途必要)

■ らく楽生け花

いつでも どこでも
だれにでも簡単に楽しく季節の花、いろいろな素材を使ってお家にお花をいけてみませんか。

- 日 時 第2水曜日 10:00~11:30
10回(5月14日~3月11日)
- 講 師 平松 深美
- 定 員 20名
- 受講料 3,000円(一括)(教材費別途必要)

■ たのしい大正琴

だれでも学べる、わかりやすい大正琴です。
ゆっくりから始めて、皆さん楽しく弾いてみましょう。初めての方も、ぜひ楽しみましょう。

- 日 時 第2・4月曜日 9:30~11:30
16回(5月12日~3月9日)
- 講 師 齋藤 ひとみ
- 定 員 10名
- 受講料 4,800円(一括)(教材費別途必要)

■ 和古布リメイク 初級

手持ちの和古布の良さを活かし、好みのデザインで楽しく洋服づくり、小物づくり(バック等)を行います。製図・縫製も基礎から学びます。

- 日 時 第2・4金曜日 9:30~11:30
20回(5月9日~2月27日)
- 講 師 奥山 千寿子 ● 定 員 20名
- 受講料 前期(3,000円)、後期(3,000円)
(教材費別途必要)

■クラフト手芸

編みたいウェアから小物・アクセサリーまで、個性が輝く楽しい作品づくり(ビーズ・アイロン接着シートを活用)を行います。基礎から個人指導します。

- 日 時 第2・4金曜日 13:00～15:00
20回(5月9日～2月27日)
- 講 師 奥山 千寿子
- 定 員 20名
- 受講料 前期(3,000円)、後期(3,000円)
(教材費別途必要)

■レザークラフト 初級

初めての方でも手軽に小物づくりを行います。

- 日 時 第3月曜日 9:30～11:30
14回(5月19日～3月30日)
- 講 師 前田 健
- 定 員 20名
- 受講料 4,200円(一括)(教材費別途必要)

■わく楽エアロ

皆さんと一緒にわくわく楽しみながら、スロウエアロビクスやボールエクササイズとストレッチをしましょう。

- 日 時 第1・3金曜日(5月・8月・1月は第3・5金曜日) 10:00～11:30
20回(5月16日～3月6日)
- 講 師 宮田 真里枝
- 定 員 20名
- 受講料 前期(3,000円)、後期(3,000円)

■花あしらひ

フラワーアレンジメント等・・・お花を通して、心をワクワクしてみませんか。

- 日 時 第1土曜日(5月は第3土曜日)
9:30～11:30
10回(5月17日～3月7日)
- 講 師 川辺 晃子
- 定 員 15名
- 受講料 3,000円(一括)(教材費別途必要)

■歌唱

唱歌・叙情歌など、親しみやすい曲を楽しく歌いながら、呼吸や発声を自然に学びましょう。

- 日 時 第1木曜日 13:00～14:30
11回(5月1日～3月5日)
- 講 師 田中 宏子
- 定 員 20名
- 受講料 3,300円(一括)(教材費別途必要)

■初めてのスマホ・タブレット

スマートフォン・タブレットの基本操作から便利な使い方を学習します。

- 日 時 第1・3水曜日 10:00～11:30
19回(5月7日～2月18日)
- 講 師 浜口 依子
- 定 員 12名
- 受講料 前期(3,000円)、後期(2,700円)
(教材費別途必要)

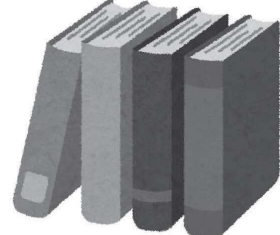
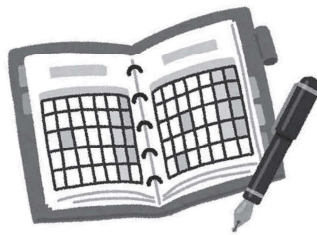
南郊公民館出張セミナー 会場 雲出市民センター 雲出本郷町1389 ※申し込みは南郊公民館まで。

【地域力創造セミナー】

■雲出シニア教室

60歳以上を対象に、健康・物づくり・教養など幅広く学ぶ講座です。初回時に1年間分の参加申込をとりますので、年間予定の記載できるカレンダー付きの手帳等をお持ちください。

- 日 時 木曜日 13:30～15:30
5回(5月29日～1月22日)
- 講 師 内容により異なる
- 定 員 30名
- 受講料 無料(教材費等別途必要)
(バス利用時は別途必要)



豊里公民館 〒514-0126 大里睦合町610-1 ☎ 232-2250

【地域力創造セミナー】

■寿講座(大里)

今日的な課題や暮らし・健康安全など毎回テーマを変えて学びます。60歳以上の人を対象。

- 日 時 実施月の主に第4水曜日
13:30～15:00頃
9回(5月～1月)
- 講 師 毎回異なる
- 定 員 30名
- 受講料 無料
(内容により教材費等が別途必要)



【教養セミナー】

■楽しい書道

毛筆の基本点画から学びます。半紙に漢字や仮名を各々のペースで練習します。

- 日 時 第1・3木曜日 9:30～11:30
15回(5月15日～3月5日)
- 講 師 西村 泉風
- 定 員 20名
- 受講料 4,500円(一括)

■手づくりパン

オリーブオイルや米油などを使って色々なパンを楽しく作りましょう。

- 日 時 第2木曜日 9:15～12:00
9回(5月8日～3月12日)
- 講 師 林 ひろみ
- 定 員 16名
- 受講料 2,700円(一括)(材料費別途必要)

■クラフトバッグA

色彩豊かなクラフト紐を使って、基本的な編み方をマスターし、小物入れやかご、バッグを作ってみましょう。初心者向けです。

- 日 時 第3火曜日 9:30～11:30
9回(5月20日～2月17日)
- 講 師 小川 典子
- 定 員 10名
- 受講料 2,700円(一括)(教材費別途必要)

■懐かしの歌教室

親しみやすい名曲を歌います。楽器も使って簡単なリズムを楽しめます。

- 日 時 第1火曜日(5月は第3火曜日、10月は第1・3火曜日) 10:00～11:30
12回(5月20日～3月3日)
- 講 師 西川 美子、新堂 礼子
- 定 員 25名
- 受講料 3,600円(一括)

■絵手紙

日常の暮らしの中で、小さな感動を絵に、ことばにして、お便りに、思い出に・・・楽しんでみましょう。

- 日 時 第1金曜日(1月は第2金曜日)
9:30～11:30
9回(5月2日～2月6日)
- 講 師 長谷川 紀幸
- 定 員 20名
- 受講料 2,700円(一括)(教材費別途必要)

■リズムウォーク

音楽に合わせて楽しく歩き全身の筋肉を動かします。動き続ける若い身体をつくります。(足・腰に自信のある方)

- 日 時 第2・4木曜日 13:30～15:00
15回(5月8日～1月22日)
- 講 師 高橋 暢代
- 定 員 20名
- 受講料 4,500円(一括)

■ゆっくり・ゆったり体操

イスやボール、チューブを使って身体をストレッチしながらゆっくりと動かし、転倒予防やフレイル予防で健康維持しませんか。

- 日 時 第1・3水曜日 13:30～15:00
15回(5月19日～3月2日)
- 講 師 奥村 奈々子
- 定 員 15名
- 受講料 4,500円(一括)

■バランスストレッチ

全身をゆるめてほぐしてバランスを整え、生き生きと動ける若い身体をつくりませんか。

- 日 時 第3水曜日、第4火曜日
13:30～15:00
15回(5月21日～1月27日)
- 講 師 高橋 暢代
- 定 員 20名
- 受講料 4,500円(一括)

■シニアのためのリトミック・脳トレ

リズムにのって身体や手を使ったりして、右脳を刺激し、脳の若返りに挑戦しましょう。

- 日 時 第3水曜日(7月は第5水曜日もあり)
10:00～11:30
12回(5月21日～3月18日)
- 講 師 新堂 礼子
- 定 員 20名
- 受講料 3,600円(一括)

■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。

- 日 時 第1水曜日 9:30～11:00
9回(5月7日～3月4日)
- 講 師 成田 郁代
- 定 員 15名
- 受講料 2,700円(一括)

■簡単にできる韓国料理

韓国に伝わる簡単にできる家庭料理にチャレンジしましょう。

- 日 時 第4金曜日 9:30～11:30
9回(5月23日～3月27日)
- 講 師 金 春江
- 定 員 16名
- 受講料 2,700円(一括)(材料費1回あたり1,000円程度必要)

■クラフトバッグB

クラフト紐を使って、模様入りのかごや花編みのバッグを楽しんで作りましょう。

- 日 時 第3水曜日 9:30～11:30
9回(5月21日～1月21日)
- 講 師 小川 典子
- 定 員 10名
- 受講料 2,700円(一括)(教材費別途必要)

■本物に出会うお菓子づくり (和菓子、洋菓子)

練りきりをはじめとする日本古来の和菓子作りを4回と、味の追求を求めた洋菓子づくりを3回、老舗菓子館の先生から学びましょう。

- 日 時 5・6・11・2月は第3水曜日。
7・8月は第4水曜日。
10月は第1月曜日。9:30～11:30
7回(5月19日～2月16日)
- 講 師 刀根菓子館:刀根 武士、鈴木 伸春
- 定 員 16名
- 受講料 2,100円(一括)(材料費別途必要)

■季節の花を楽しむ「寄せ植え」

四季折々の植物の美しさと花の癒しを求めて、植物の専門家と一緒に寄せ植えを楽しみましょう。

- 日 時 第2火曜日 13:30～15:00
4回(6/10・9/9・11/11・2/10)
- 講 師 赤塚植物園:小谷 直之
- 定 員 20名
- 受講料 1,200円(一括)
(教材費1回あたり3,500円別途必要)



豊里公民館出張セミナー

会場 高野尾転作促進技術研修所

高野尾町5416-1

※申し込みは豊里公民館まで。

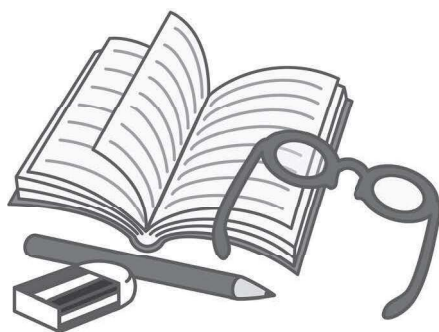
【地域力創造セミナー】

■寿講座(高野尾)

今日的な課題や暮らし・健康安全など毎回テーマを変えて学びます。60歳以上の人を対象。

- 日 時 実施月の主に第3水曜日
13:30～15:00頃 9回(5月～1月)
- 講 師 毎回異なる
- 定 員 30名
- 受講料 無料
(内容により教材費等が別途必要)

STUDY!



【地域力創造セミナー】

■ 寿講座(豊が丘)

今日的な課題や暮らし・健康安全など毎回テーマを変えて学びます。60歳以上の人を対象。

- 日 時 実施月の主に第3金曜日
13:30～15:00頃 9回(5月～1月)
- 講 師 毎回異なる
- 定 員 30名
- 受講料 無料
(内容により教材費等が別途必要)



敬和公民館

〒514-0015

寿町21-22

☎ 225-2325

【地域力創造セミナー】

■ 寿大学

くらしや健康づくり、防災や人権など、毎回テーマを変えて学びます。おおむね60歳以上のを対象。

- 日 時 第3金曜日(3月のみ第1金曜日(予定))
9:30～11:30
10回(5月16日～3月6日)
- 講 師 毎回異なる
- 定 員 25名
- 受講料 無料(教材費等別途必要)

■ 津市少年少女発明クラブ

発明工夫する楽しさと創作する喜びを感じ、豊かな観察力と創造力を養うことを目的とします。小学校3年生～中学校3年生対象。

- 日 時 土曜日 13:30～15:30
25回(4月19日～12月13日)
- 講 師 専任講師陣
- 定 員 20名
- 受講料 無料(保険料・材料費の一部として入会時3,500円必要)

■ 百歳青年をめざして脳を活性化
～音楽の力を信じて～

歌をうたいながら手指を動かして、脳トレをしましょう。

- 日 時 第3月曜日 9:30～11:30
10回(5月19日～3月16日)
- 講 師 倉田 典子
- 定 員 20名
- 受講料 無料

【教養セミナー】

■ きもの着付け

着付けの基礎と応用を学びます。きものを羽織って出かけてみませんか。

- 日 時 第1・3月曜日 13:30～15:30
15回(5月19日～3月16日)
- 講 師 河村 生子、山田 二三子
- 定 員 15名
- 受講料 4,500円(一括)

■ リラックスリンパケア

なでたり、ゆらしたり、やさしいタッチの誰にでもできるセルフケアで健康に。姿勢の改善や身体が動かしやすくなり、本来からだが持っている力を引き出します。

- 日 時 第2水曜日 9:30～11:30
10回(5月14日～3月11日)
- 講 師 寺島 桂子
- 定 員 10名
- 受講料 3,000円(一括)

■ 実用ペン字

行書を中心に実用ペン字を初歩から学びます。

- 日 時 第2・4月曜日 9:30～11:30
15回(5月12日～3月9日)
- 講 師 酒井 宏明(幽石)
- 定 員 12名
- 受講料 4,500円(一括)

■ 太極拳

老若男女を問わず、楽しみながらできる健康法です。(ストレッチ、練功18法、入門・初級太極拳)

- 日 時 第2・4金曜日 9:30～11:30
15回(5月23日～3月13日)
- 講 師 新山 美子
- 定 員 20名
- 受講料 4,500円(一括)

■ 健康ヨガ

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。

- 日 時 第2・4月曜日 13:30～15:30
18回(5月12日～3月23日)
- 講 師 奥山 尚
- 定 員 20名
- 受講料 前期(2,700円)、後期(2,700円)

■ 初めてのフラダンス

南国の音楽に合わせて仲間と楽しくフラを踊りましょう。初歩から学べる講座です。

- 日 時 第1・3水曜日 13:30～15:30
15回(5月21日～3月4日)
- 講 師 西村 恵
- 定 員 14名
- 受講料 4,500円(一括)

■ 簡単、美味しい、韓国料理

韓国料理を代表するチヂミなど、韓国の家庭料理を学びます。

- 日 時 第3火曜日 9:30～11:30
10回(5月20日～3月17日)
- 講 師 金 春江
- 定 員 18名
- 受講料 3,000円(一括)(材料費別途必要)

■ やさしい描画

絵を見るのは好きだけど描くのは苦手、でも描きたいと思っている方、久しぶりに絵筆を持つ方、楽しく絵を描きましょう。色鉛筆、水彩絵の具など画材は自由。

- 日 時 第2木曜日 13:30～15:30
10回(5月8日～2月12日)
- 講 師 古金谷 初美
- 定 員 18名
- 受講料 3,000円(一括)

■ ボイストレーニング
～のびのび歌声～

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?

- 日 時 第2・4火曜日 10:00～11:30
18回(5月13日～3月10日)
- 講 師 田中 さやか
- 定 員 25名
- 受講料 前期(2,700円)、後期(2,700円)

■ 自彊術で健康になろう

独特の呼吸法と全身の関節を動かすことで、免疫力を高め、心と体を整える健康法です。

- 日 時 第3木曜日 9:30～11:30
10回(5月15日～3月19日)
- 講 師 中川 玲子
- 定 員 8名
- 受講料 3,000円(一括)

■ インナービューティーヨガ

女性ホルモンのバランスを整えて、心身ともに健康な体をつくりましょう。女性の方対象。

- 日 時 第2・4水曜日 19:30～21:00
18回(5月14日～3月11日)
- 講 師 奥山 尚
- 定 員 25名
- 受講料 前期(2,700円)、後期(2,700円)

■ スマートフォン入門・活用

スマートフォンの基本操作とともに、インターネットの利用方法について初歩から学びます。

- 日 時 第3木曜日 9:30～11:30
5回(8月21日～12月18日)
- 講 師 池田 かおり
- 定 員 10名
- 受講料 1,500円(一括)

■ ガーデニングとアレンジメント

お花のある生活、始めませんか。アレンジやガーデニングが中心の花あしらいの教室です。

- 日 時 第1金曜日 9:30～11:30
8回(6月6日～3月6日)
- 講 師 近藤 ひろ美
- 定 員 15名
- 受講料 2,400円(一括)(教材費別途必要)



香良洲公民館 〒514-0315 香良洲町1876-1 申込先:香良洲教育事務所 香良洲町1878 ☎292-4309

【教養セミナー】

■ ガーデニングとアレンジメント

お花のある生活を始めてみませんか。ガーデニングやアレンジメントなどいろいろ楽しめる教室です。

- 日 時 第3金曜日(3月は第3火曜日)
10:00～12:00
10回(5月16日～3月17日)
- 講 師 近藤 ひろ美
- 定 員 10名
- 受講料 3,000円(一括)(材料費が別途必要)

■ 絵手紙教室

自分だけのオリジナル作品を作って楽しみませんか。隠れた才能が開花されるかも。

- 日 時 第1水曜日(10月は2回、第1第4水曜日) 10:00～11:30
12回(5月7日～3月4日)
- 講 師 山羽 教子
- 定 員 11名
- 受講料 3,600円(一括)(教材費が別途必要)

■ 料理教室

和洋中のメニューで楽しく時短にできる家庭料理を作りましょう。

- 日 時 第2金曜日 10:30～12:30
9回(5月9日～3月13日)
- 講 師 南 晶子
- 定 員 12名
- 受講料 2,700円(一括)(材料費が別途必要)
サンデルタ香良洲実習室にて開講

MEMO