

受講生大募集!!

申込期限 4月22日(水) 17時15分まで
(往復ハガキ・インターネットの場合は4月22日(水)必着です。)

『地域を創る』のは、みなさんの公民館活動です。
ぜひ、学習や親睦の場としてご利用ください。



☆地域力創造・教養セミナーの申し込みについて☆

- 平日の8時30分から17時15分までの間に受講したい講座を募集している公民館にご来館いただき、お申し込みください。なお、その際は、**返信用のハガキ**をご持参ください。
- 往復ハガキでの申し込みも可能です。希望のセミナー名、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、各公民館までお送りください。子ども対象の講座については4月からの学年、保護者名を明記してください。
- インターネットで申し込む場合(パソコン、スマートフォンのみ可)
インターネットで、『津市令和8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。
システムから自動返信する受付通知メールが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。
(この受付メールは、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。)
受付通知メールが届きますので、迷惑メールの設定を解除しておいてください。
- 1通につき1名1講座のみ有効です。
- 電話、FAXによる受付はできません。
- 応募者数が定員を超えた場合は、抽選になります。抽選は、4月23日(木)14時より職員が行います。(立会い可)
* 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ください。
- 応募者が少数の場合は、開講しないことがあります。
- 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。
- 聴覚などに障害がある方で、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。
- 対象は、津市内に在住、在勤、在学の方(一部年齢制限あり)で、最後まで受講していただける意欲のある方
- 感染症等の状況に応じ、講座の中止及び延期を行う場合があります。



久居公民館

〒514-1125 津市久居元町2354 ☎256-3931

桃園公民館

〒514-1116 津市新家町1365-5
☎256-7686

戸木公民館

〒514-1138 津市戸木町1782
☎255-2135

七栗公民館

〒514-1254 津市森町286
☎252-1986

稲葉公民館

〒514-1252 津市稲葉町1905-3
☎252-2276

榊原公民館

〒514-1251 津市榊原町5108-1
☎252-1454

立成公民館

〒514-1113 津市久居野村町874-8
☎256-9393

津市の公民館における公民館講座について

| 講座の種類 | 内 容 |
|-----------|---|
| 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。 ・受講料は、いずれも無料（材料費等は別途自己負担）。 |
| 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。 ・受講料：金額は各セミナー欄をご覧ください（材料費等は別途自己負担）。前期の初日と後期の初日に徴収します。 なお、一度お支払いいただいた受講料はお返しできませんので、あらかじめ御了承下さい。 |

※バス利用館外学習の際は講座の種類により700円または1,000円が別途必要になります。（高速道路料金、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）

津市公民館における登録団体について

| 団体の種類 | 内 容 |
|-------|--|
| 自主講座 | 自主講座とは、公民館講座を終了後、さらに学習を続けるために公民館に登録し、自主的に活動する団体です。 |

久居公民館

〒514-1125

津市久居元町2354 ☎256-3931

【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 |
|------------------------------------|---|-----------------|---|-----|-----|
| ママと赤ちゃんの3B体操 | リズム遊びを通して赤ちゃんとのスキンシップ。楽しみながらママもシェイプアップ！※開講時に1歳（歩き初めて）から2歳半くらいまでの子どもが対象。 | 脇田 礼子 | 第4水曜日 (5/27から年11回) 10:30～11:30 | 無 料 | 10組 |
| こども作法教室 ～礼儀作法が身につく華道・茶道～ | 日本の伝統文化である華道・茶道を通じて、お花を剣山に活けたり、正しい姿勢でお茶を飲んだり、心静かにできる時間を身につけよう。 (小学3年生から中学生対象) | 小林 房子 長谷川 公子 | 第2・4土曜日 (6/13華道から年16回) 10:00～12:00 (材料費等は別途自己負担) | 無 料 | 15名 |
| 英語de子育て ～親子で遊ぼう！～ | 英語の歌やお話、手遊びで親子でたのしく英語に触れよう！初めての方向けの講座です。 (R3.4.2～R5.4.1生のお子様とその保護者対象)。 | 久保 智子 | 第2・4土曜日 (5/23から年8回) 9:30～11:00 ※お子様1人につき保護者1人 (別途教材費4,000円程度) | 無 料 | 8組 |



【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 |
|----------------------|--|-----------------|---|----------|-----|
| ヨガ講座 | 明るく、いきいきと元気に過ごせるようヨガで心と体のバランスを整えていきましょう。 | 益田 早苗 | 第1・3水曜日 (5/20から年17回) 10:00~11:30 | 年間5,100円 | 20名 |
| アロマ・リンパケア ストレッチ教室 | 季節のアロマを楽しみながら、リンパ節をほぐし、ストレッチをします。1日の疲れをリフレッシュしませんか？脚や手の冷え、むくみを解消しましょう。 | 丸山 早枝子 | 第2・4火曜日 (5/26から年10回) 19:00~21:00 | 年間3,000円 | 20名 |
| 手作りパンを楽しもう！ | 初心者を対象としているいろいろなパンを楽しく作ります。夏休み等はお子さま連れでも参加していただけます。男女問わずお気軽にご応募ください。 | 岸本 容子 | 第1火曜日 (6/2から年10回) 9:00~12:00 (材料費等は別途自己負担) | 年間3,000円 | 12名 |
| 中国語入門講座 | 中国の歴史や漢文に興味のある方、最終日には中国料理、餃子(チャオズ)作りも体験していただけます。仲間と「初めての一步」を踏み出して、お仕事帰りに中国語を勉強してみませんか。 | 陳 燕華 (吉野 笑華) | 第2・4金曜日 (5/22から年8回) 19:00~21:00 | 年間2,400円 | 15名 |
| はじめて楽しむ沖縄三線 | 沖縄三線を基礎から学び楽しむ、初心者向けの教室です。 ※購入のアドバイスも可能。貸し出しの希望の場合は3,000円/月 | 西尾 峯一 | 第2・4月曜日 (6/8から年8回) 14:00~16:00 | 年間2,400円 | 20名 |

桃園公民館

〒514-1116

津市新家町1365-5 ☎256-7686

【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 |
|-------------------|--|-------------------------|---------------------------------------|-----|-----|
| リトミック教室 | ピアノや打楽器のリズム・テンポに合わせて、動きを楽しみましょう。そして、心と体のバランスを高めて、こどもの集中力を伸ばしてあげましょう。 会場は小学校体育館。 (年中・年長児対象) | 新堂 礼子 伊崎 晴美 | 第2水曜日 (6/10から年9回) 14:45~15:45 | 無料 | 15名 |
| こどもの体操 | とび箱、ボール、マット等を使い、リズムに合わせたストレッチも交えて運動します。休みのひと時を元気に過ごしましょう。会場は、小学校体育館。 (小学1~3年生対象) | 松田 三千代 下井 愛 村山 彩水 | 第2土曜日 (6/13から年9回) 9:30~11:00 | 無料 | 20名 |
| 高齢者のパソコン 教室(A) | パワーポイントの修得を目指します。カラフルな文字や写真を使ったプレゼンテーション資料などを作ってみたい人向けの講座です。(ノートパソコンを持参してください) (60歳以上対象) | 山内 由紀 | 第1・3金曜日 (6/5から年14回) 9:30~11:30 | 無料 | 10名 |
| 高齢者のパソコン 教室(B) | 表やポスター等の作成に苦労していませんか？ワード、エクセルの入力は出来るが、もう一步前へと思う人の為の講座です。(ノートパソコンを持参してください) (60歳以上対象) | 山内 由紀 | 第1・3金曜日 (6/5から年14回) 13:30~15:30 | 無料 | 10名 |
| アロハ・フラ・ケイキ | こどものフラダンスです。お友達と一緒に楽しく身体を動かし、ハワイの文化に触れてみませんか？発表会もあります。 (小学生対象) | 中瀬 富子 | 第1・3土曜日 (6/6から年10回) 9:30~10:30 | 無料 | 15組 |
| 初歩のヨーガ | 心身の健康維持のためにヨーガを学びます。腰痛や肩こりの対策にもなります。(ヨーガマットを準備してください) (65歳以上対象) | 前川 満千江 | 第1・3水曜日 (6/3から年14回) 13:30~15:00 | 無料 | 15名 |

【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 |
|------------------|--|--------|--|----------|-----|
| ストレッチ体操 | ストレッチを中心に、体をやわらかくして体調を整え、人生を楽しみませんか？ | 松田 三千代 | 第1・3木曜日 (6/4から年14回) 13:30~15:00 | 年間4,200円 | 15名 |
| 初歩からの茶道 (裏千家) | お茶の基本的な作法を身につけながら、四季を感じる心を培っていきます。日常とはひと味違うひと時を一緒に過ごしませんか？ | 服部 円美 | 第2・4火曜日 (5/26から年13回) 13:30~15:30 (お茶・お菓子代は別途自己負担) | 年間3,900円 | 10名 |

戸木公民館

〒514-1138

津市戸木町1782 ☎255-2135

【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 |
|-------------------|---|---------------------|---|-----|-----|
| ふるさと発見 | ふるさとの歴史を中心に、みんなと気軽に学びましょう。 | 辻 富美雄 | 第2木曜日 (5/14から年9回) 9:30~11:30 | 無料 | 20名 |
| こども英会話 | 英会話を楽しく学びませんか。小学4年生から6年生で先生(講師)の話が静かに聞ける人。 | 竹内 りつ子 | 第1・3水曜日 (5/20から年15回) 15:30~16:30 | 無料 | 10名 |
| おやじの料理教室 | 季節の食材を使って、健康に良い献立で、楽しく学び・食しませんか。60歳以上の方が対象です。 | 津食生活改善推進 協議会久居支部 | 第3木曜日 (5/21から年9回) 9:30~12:30 (初回材料費700円) | 無料 | 12名 |
| 食事の出ない歌 声喫茶 戸木 | 童謡や唱歌、昭和歌謡を皆んなで一緒に楽しく歌いましょう！ぜひ楽しんで下さい。 | 辻 富美雄他 スタッフ | 第4金曜日 (5/22から年6回) 13:30~14:30 | 無料 | 20名 |



【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 |
|--------------|---|----------|---|----------|-----|
| やさしいヨガ | 運動が苦手な方、心身両面の健康維持に無理なく続けられます。 | 前川 満千江 | 第2・4水曜日 (5/27から年16回) 13:30~15:00 | 年間4,800円 | 15名 |
| 気楽に話そう英会話 | 月2回、オーストラリア出身のコリン先生と日常の英会話を楽しみませんか。 | コリン ブリスト | 第1・3金曜日 (6/5から年16回) 9:30~11:00 | 年間4,800円 | 15名 |
| パソコンまなびや | ワード、エクセルを初歩から学びます。文字入力ができる方。(ノートパソコンをご持参ください) | 大嶋 はづき | 第1・3木曜日 (6/4から年16回) 13:30~15:30 (別途テキスト代 年間2,000円程度) | 年間4,800円 | 10名 |
| なるほど! パソコン講座 | エクセルとワードで生活に役立つ内容を学びます。簡単な家計簿、名簿作成、回覧等。(ノートパソコンをご持参ください) | 山内 由紀 | 第1・3火曜日 (6/2から年16回) 9:30~11:30 (別途テキスト代 年間1,500円程度) | 年間4,800円 | 10名 |
| 楽しいストレッチ | 音楽に合わせてのリズム体操やストレッチを通して心身共にリフレッシュしてみませんか。 | 竹之内 映子 | 第2・4月曜日 (5/25から年16回) 10:00~11:30 | 年間4,800円 | 15名 |
| クラフトバンド教室 | クラフトバンド(紙バンド)で、かご・小物・バック等を作ってみませんか? 1年を通して参加可能な方。初心者向けです。 | 飯田 理保子 | 第2・4水曜日 (5/27から年16回) 9:30~11:30 (材料費等は別途自己負担) | 年間4,800円 | 10名 |
| 3Bストレッチ | 3つの用具を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。 | 岡 みち子 | 第3火曜日 (5/19から年10回) 13:30~15:00 | 年間3,000円 | 15名 |

七栗公民館

〒514-1254

津市森町286

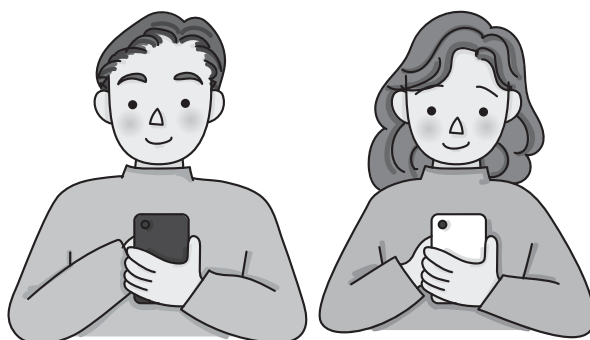
☎252-1986

【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 |
|-----------|--|------------------|---|-----|-----|
| ニュースポーツ教室 | 技術やルールが比較的簡単な「誰でもが楽しめるスポーツ」として数々のメニュー体験してみませんか。会場は庄司庵公園(65歳以上対象)(雨天時は、七栗公民館) | 津市スポーツレクリエーション協会 | 第1・3水曜日 (5/20から年14回) 9:30~11:30 | 無料 | 30名 |
| 高齢者パソコン教室 | 苦手意識のパソコンに挑戦。文字入力の初歩から学ぶことができます。脳の活性化のために挑戦してみませんか。(ノートパソコンをご持参ください。)(65歳以上対象) | 大嶋 はづき | 第1・3木曜日 (5/21から年14回) 9:45~11:30 (別途教材費 初回のみ2,000円程度) | 無料 | 10名 |
| いきいき学級 | 生きがいのある生活を送るための学習の場です。(65歳以上対象) | 毎回異なる | 学習日時毎回異なる。 年7回 2時間程度 初回 5/25 10:00~ (別途 教材費は実費負担) | 無料 | 20名 |
| 楽学ななくり | 歴史や文化・風土・自然植物など幅広く学び、楽しく仲間づくりをしましょう。 | 御給 亘 | 第3金曜日 (5/15から年7回) 9:30~11:30 | 無料 | 10名 |

【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 |
|-----------------|--|----------------|---|----------|-----|
| 日常ペン字教室 | 日常生活に役立つ文字、文章など行書を中心に行います。筆ペンも学びます。 | 酒井 幽石 | 第2・4木曜日 (5/28から年16回) 9:30~11:30 | 年間4,800円 | 14名 |
| リフレッシュ体操 | リズムに合わせてゆっくりストレッチや筋トレを中心にした体操です。心身ともリラックスさせましょう。 | 大西 則子 | 第2・4金曜日 (5/22から年16回) 10:00~11:30 | 年間4,800円 | 15名 |
| そば打ち教室 | そばを自分で打ちませんか。自分で打ったそばは、格別ですよ。 | そば津う なかま福朗会 | 第1火曜日 (6/2から年9回) 9:30~12:00 (別途材料費は実費負担) | 年間2,700円 | 8名 |
| スマホ教室 | スマートフォンの操作に不安のある方、楽しく基本操作から学びましょう。(スマートフォンをご持参ください。) | 大嶋 はづき | 第2木曜日 (6/11から年9回) 14:00~16:00 (別途教材費 初回のみ 1,500円程度) | 年間2,700円 | 10名 |
| 水彩画入門 | 風景画、静物画など初歩から学びます。あなたらしい表現で一緒に描いてみませんか。 | 川西 みどり | 第1・3月曜日 (5/18から年16回) 13:30~15:30 | 年間4,800円 | 10名 |
| 手編み教室 | 「編み物をするのは初めて」という方でも、無理なくご自身のペースで楽しみましょう。 | 松島 幸子 | 第1・3水曜日 (5/20から年16回) 13:30~15:30 | 年間4,800円 | 10名 |
| 和菓子と家庭料理教室 | 季節感のある和菓子や家庭料理の手作りを楽しみ、食生活を豊かにしませんか。 | 島田 喜美子 | 第4木曜日 (5/28から年9回) 9:30~11:30 (別途材料費は実費負担) | 年間2,700円 | 8名 |
| 脳トレ & ボイトレ教室 | 手指を動かしたり、歩いたり、童謡や懐メロを歌ったりします。楽しみながら脳を活性化しましょう。 | 田中 宏子 | 第2木曜日 (6/11から年9回) 13:00~14:30 (別途教材費 初回のみ 500円程度) | 年間2,700円 | 15名 |
| 笑・笑・楽 楽しく脳トレ | 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1水曜日 (6/3から年9回) 13:30~15:00 | 年間2,700円 | 15名 |
| わくわくいす体操 | いすを使って、楽しく運動をしましょう。 | 植木 知見 | 第4木曜日 (5/28から年9回) 13:30~15:00 | 年間2,700円 | 10名 |



【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 |
|-------------|---|------------------|--|-----|-----|
| こども英語入門 | 外国人の先生と楽しく学んで、英語に慣れ親しみましょう。 (小学校1年生～3年生対象) | モヒト・チョウベ | 第2・3土曜日 (5/16から年15回) 9:00～10:30 | 無料 | 8名 |
| 健康・簡単・軽スポーツ | ベタンク・健康体操・ラダーゲッターなどを2～3回連続して行い、年間5～6種目のスポーツを行います。 | 津市スポーツレクリエーション協会 | 第1・3木曜日 (5/21から年14回) 13:30～15:30 | 無料 | 20名 |
| パソコン教室 | 地域や生活に役立つ文章の作成などを学ぶ。ワード、エクセルからスタート。文字入力がスムーズにできる方。(ノートパソコンをご持参ください) | 大嶋 はづき | 第2・4金曜日 (5/22から年14回) 14:00～16:00 (教材費は別途自己負担) | 無料 | 14名 |
| 小学生のペン習字クラブ | 日ペンの競書誌を使い、硬筆・毛筆の各学年別課題に取り組み、自分のペースで学習します。 | 徳永 由香 | 第1・3土曜日 (5/30から年15回) 9:30～11:30 (教材費は別途自己負担) | 無料 | 8名 |

【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 |
|---------------|---|----------|--|----------|-----|
| 簡単なパンとお菓子作り教室 | いろんな種類のパンとおやつを作ってお家へ持ち帰ります。 | 淵本 明美 | 第2木曜日 (5/14から年9回) 9:30～12:00 (教材費は別途自己負担) | 年間2,700円 | 10名 |
| やさしい英会話 | 自己紹介から始めてみませんか？楽しく英語にふれあう機会を持ちましょう。 | モヒト・チョウベ | 第1土曜日 (6/6から年9回) 9:00～10:30 | 年間2,700円 | 10名 |
| 笑・笑・楽 楽しく脳トレ | 「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4火曜日 (5/26から年9回) 10:00～11:30 | 年間2,700円 | 20名 |
| 野菜作り入門 | 季節の野菜、花作りの講義を受けて楽しく農業に親しみませんか？ | 森川 茂幸 | 第4水曜日 (6/24から年9回) 13:30～15:00 | 年間2,700円 | 14名 |
| ちょっとおしゃれな料理教室 | 家庭料理から一歩進化したフレンチやイタリアン等おしゃれな料理を習ってみませんか？ | 下村 昭浩 | 第1金曜日 (6/5から年9回) 9:00～11:30 | 年間2,700円 | 10名 |
| リンパケア・ストレッチ教室 | ストレッチでリンパにアプローチし、脚部トリートメントで心身共にリラックスしましょう。 | 丸山 早枝子 | 第1・3木曜日 (5/21から年16回) 9:30～11:30 | 年間4,800円 | 15名 |



【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 |
|------------|---|--------|--|-----|-----|
| 高齢者音楽療法教室 | 音楽を通じてのレクリエーション、脳の活性化と心身健康に励みましょう。 | 山脇 圭子 | 第1水曜日 (6/3から年10回) 9:30~11:00 | 無料 | 10名 |
| 手話 | 表現・実技などわかりやすく教えていただきます。初心者向け。 | 峰 和代 | 第1月曜日 (6/1から年9回) 9:30~11:30 | 無料 | 10名 |
| 神原ものしり講座 | 神原のことは何でも知ろう。 | 増田 晋作 | 第1金曜日 (6/5から年10回) 13:30~15:30 | 無料 | 15名 |
| かんたん料理研究会 | 身近な食材で、簡単にできる料理の研究会です。 | 後藤 美智子 | 第2水曜日 (6/10から年10回) 9:30~13:00 (別途材料費) | 無料 | 10名 |
| 親子で楽しむ3B体操 | 親子のきずなを深め、心身の発達、健康増進に。 (3歳から5歳の未就学児と保護者対象) | 岡 みち子 | 第1火曜日 (6/2から年10回) 14:30~15:30 | 無料 | 10組 |
| やさしい太極拳 | ゆっくり体を動かし、心や体にやさしい太極拳です。健康の保持増進に役立ちます。 | 奥村 誠之郎 | 第2・4水曜日 (5/27から年18回) 13:30~15:00 | 無料 | 15名 |
| シニアはつつ3B体操 | 無理なく楽しみながら、健康づくりができる体操です。 | 岡 みち子 | 第4水曜日 (5/27から年10回) 9:30~11:00 (別途用具代6,000円) | 無料 | 15名 |

【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 |
|---------|---|--------|--|----------|-----|
| 初歩のヨガ | 運動が苦手な方、心身両面の健康維持に無理なく続けられます。 | 前川 満千江 | 第2・4火曜日 (5/26から年16回) 13:30~15:00 | 年間4,800円 | 10名 |
| パソコン講座 | エクセルやワード、パワーポイントなど自分のパソコンに入っているソフトを活用して、いろんな文章や表を作成します。(パソコン持参) | 池田 かおり | 第3水曜日 (5/20から年10回) 10:00~11:30 | 年間3,000円 | 10名 |
| スマホ活用講座 | お持ちのスマートフォンをもっと活用しましょう。 | 池田 かおり | 第3水曜日 (5/20から年10回) 13:00~14:30 | 年間3,000円 | 8名 |
| パンとお菓子 | 手作りのおいしさ、楽しさを味わいましょう。洋菓子や和菓子も作ります。 | 山口 桂子 | 第2火曜日 (6/9から年9回) 9:30~12:00 (別途材料費) | 年間2,700円 | 8名 |
| 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・かご・お気に入りバッグを作ります。 | 小川 典子 | 第3金曜日 (6/19から年10回) 9:30~11:30 (別途材料費) | 年間3,000円 | 10名 |

【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 |
|---------------|--|-----------|---|-----|-----|
| 久居歴史巡り | 久居の史跡を巡り、ふるさとの歴史を学びます。 | 久居城下案内人の会 | 年4回 (6/3、7/1、11/4、 3/3水曜日) 9:30~11:30 | 無 料 | 25名 |
| 高齢者の音楽療法A | 音楽を使って身体を動かし脳を活性化しよう。65歳以上対象。 | 山脇 圭子 | 第1火曜日 (6/2から年9回) 9:30~11:00 | 無 料 | 16名 |
| 高齢者の音楽療法B | 音楽を使って身体を動かし脳を活性化しよう。65歳以上対象。 | 山脇 圭子 | 第4火曜日 (5/26から年9回) 9:30~11:00 | 無 料 | 16名 |
| 高齢者のパソコン教室中級A | ワード・エクセル等色々挑戦してみよう。(ワード入りノートパソコンを準備してください。) (65歳以上対象) | 大嶋 はづき | 第4水曜日 (5/27から年8回) 9:30~11:30 | 無 料 | 10名 |
| 高齢者のパソコン教室中級B | ワード・エクセル等色々挑戦してみよう。(ワード入りノートパソコンを準備してください。) (65歳以上対象) | 大嶋 はづき | 第4金曜日 (5/22から年8回) 9:30~11:30 | 無 料 | 10名 |
| のびのび英語 | 英語の歌、詩、物語を楽しみ、身体で表現することで活きた英語を身につけます。 (幼稚園年長・小学生対象) | 久保 智子 | 第1・3土曜日 (6/6から年15回) 9:00~10:30 (別途教材費3,000円程度) | 無 料 | 15名 |

【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 |
|-------------------|--|-----------------|---|----------|-----|
| アロマとリンパケア・ストレッチ教室 | ストレッチでリンパにアプローチし、脚部トリートメントで心身共にリラックスしましょう。 | 丸山 早枝子 | 第2・4金曜日 (5月22日から年17回) 13:30~15:30 | 年間5,100円 | 30名 |
| 太極拳入門 | 親しみやすい太極拳で体調を改善し、強い足腰をつくりましょう。 | 岩佐 育代・ 平林 敏美 | 第2・4月曜日 (5/25から年16回) 13:00~14:30 | 年間4,800円 | 20名 |
| 太極拳 | 太極拳を基本から学び、健康に過ごしましょう。 | 岩佐 育代・ 澤 満智子 | 第2・4土曜日 (5/23から年16回) 10:30~12:00 | 年間4,800円 | 20名 |



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 | 代表者・連絡先 | 団体名 | 代表者・連絡先 |
| 楽しい手編み教室II | 野澤 明美 090-1096-6953 | 洋画グループ「四季」 | 東 順一郎 255-6834 |
| 英会話ハミング&ポピー | 櫻井 こず恵 090-3976-8137 | 3Bストレッチ体操 | 中嶋 凱代 255-3392 |
| みんなで折り紙 | 篠原 久子 090-7612-9892 | 3B体操金曜サークル | 黒川 扶美 080-6943-6328 |
| セラミックアート(陶芸) | 奥山 清助 090-8736-5439 | ネイティブトーク | 神林 洋 080-3646-8985 |
| ステンドグラスサークル | 島田 照美 256-5296 | 実用書道金曜会 | 長谷川 朝子 090-4404-2412 |
| エンジョイ エクササイズ | 楠 由美子 090-2108-3570 | 男の料理教室 | 丹羽 俊雄 090-7300-0147 |
| 木目込み人形 久居雅の会 | 前川 博子 252-0924 | 琴木屋(大正琴) | 笹岡 香代 259-0181 |
| 伊勢型紙同好会 | 小菅 勲 256-2206 | 実用書道木曜会 | 上田 美智子 256-9627 |
| ステンドグラスぐるうぶ | 奥田 美和子 256-3046 | 英会話メープル | 笹邊 治美 293-5510 |
| 脳トレ&ボイトレ | 鏡 美千代 090-1566-2239 | 箏曲 琴音会 | 坂本 由規子 090-7310-5327 |
| 沖縄三線講座 | 別所 正樹 255-2637 | ふるさと歴史探究 | 森下 隆史 080-1556-4559 |
| 洋裁グループ | 岩崎 功子 090-7434-1466 | 久一会(囲碁サークル) | 西口 隆男 090-3832-5119 |
| 楽しい折り紙 | 山本 幸子 090-1277-9409 | 青山黨 | 阪井 靖治 090-4401-8387 |
| すみれ会(未生流生け花) | 森 美重 255-5741 | 金曜会(囲碁) | 後藤 翼 090-2182-8769 |

| 桃園公民館 | | | |
|---------------|------------------------|------------|-----------------------|
| 団体名 | 代表者・連絡先 | 団体名 | 代表者・連絡先 |
| 新舞踊 | 津山 峰子 256-2498 | 楽・楽 デジカメ | 松本 忠順 255-5616 |
| フラ・カブア(フラダンス) | 三谷市子 090-6764-8200 | パソコンふれんどリー | 馬場 定代 059-293-1273 |
| ビーズアクセサリー | 八太 菊枝 256-0450 | 楽しい茶道教室 | 大西 文美 255-3955 |
| シャドーボックス | 永田 和子 090-6766-5380 | 囲碁同好会 | 真田 善宏 255-5938 |

| 戸木公民館 | | | |
|-----------|------------------------|-----------------|------------------------|
| 団体名 | 代表者・連絡先 | 団体名 | 代表者・連絡先 |
| 囲碁月曜会 | 磯部 菊雄 090-6575-5550 | パソコンを楽しもう会 | 登 みね子 090-2261-9956 |
| なごみの会(抹茶) | 登 みね子 090-2261-9956 | アトリエ・T(トールペイント) | 牛場 順子 090-4263-2974 |
| 泉会(カラオケ) | 近藤 正敬 256-2901 | スキルアップPC(パソコン) | 山内 由紀 090-9266-7035 |

| 七栗公民館 | |
|--------------|------------------------|
| 団体名 | 代表者・連絡先 |
| 楽しい写真教室 | 城田 清延 090-3458-1236 |
| ヨガ教室 | 中川 まり子 256-3896 |
| なかよし(パッチワーク) | 村田 さよ子 256-3516 |

| 団体名 | 代表者・連絡先 |
|------------|-----------------------|
| 絵画クラブみどり | 吉田 早苗 252-1581 |
| 七栗グラウンドゴルフ | 川島 浩 090-7022-2651 |
| ベタンク | 鈴木 寿子 255-6520 |

| 稲葉公民館 | |
|------------------|-------------------|
| 団体名 | 代表者・連絡先 |
| はじめてのヨガストレッチ | 牛場 園江 252-2234 |
| かんたんエアロビクス&ストレッチ | 東 由子 259-0150 |
| 伊勢型紙稲葉グループかみきり虫 | 波多野智嗣 255-4731 |
| 稲葉卓球クラブ | 金岡 一徳 252-0319 |
| 大正琴稲葉教室 | 山川 好代 252-1594 |

| 団体名 | 代表者・連絡先 |
|----------------------|-------------------------|
| リビングフラワーFour seasons | 野田 純子 252-0270 |
| 稲葉グラウンドゴルフ愛好会 | 久世 敏夫 090-1625-4503 |
| リビングフラワーさくら | 吉田 真貴子 252-1032 |
| 稲葉囲碁同好会 | 植田 廣太郎 090-9189-3762 |
| 茶道 | 久世 みよ子 252-0327 |

| 榊原公民館 | |
|-------|----------------------|
| 団体名 | 代表者・連絡先 |
| 整体ヨーガ | 森 久子 059-252-0014 |

| 立成公民館 | |
|-------------------|-------------------------|
| 団体名 | 代表者・連絡先 |
| 男の料理 | 杉田 高行 090-2937-7821 |
| 自由体操 | 廣岡 久子 227-2901 |
| 健康体操・自彊術(じきょうじゅつ) | 小林 紀美子 090-1824-6104 |
| 中国気功A | 村瀬 宏行 256-1710 |
| 中国気功B | 松島 克 256-4820 |
| フォトサークル立成 | 椋下 光秋 090-7300-8737 |
| やまびこ会(カラオケ) | 福本 忠 090-9338-6037 |
| アネモネ会(みゆきアートフラワー) | 岡田 啓子 229-6599 |
| 囲碁立成会 | 川波 達美 090-7614-7715 |
| 絵画に親しむ | 田中 紀夫 090-1857-5524 |
| なんでも体操 | 松元 サトエ 090-7199-0210 |

| 団体名 | 代表者・連絡先 |
|----------------|------------------------|
| 楽しくフラダンス | 北角 容子 090-7858-4616 |
| 日常の英会話 | 山田 敏文 090-3380-7168 |
| いきいきリンパストレッチ | 森 みな子 255-2442 |
| 三味線友の会 | 後藤 恵子 090-1862-2827 |
| ハッピーヨガ | 別所 尚子 256-5250 |
| 健康体操ルピナス | 長井 久美子 255-2784 |
| パソコンマイライフ | 村瀬 春子 080-5122-3485 |
| 立成コーラス | 尾間 てるみ 226-4110 |
| 武術太極拳 | 渡辺 悦子 237-1639 |
| 輪の会 | 大野 博之 090-4115-7246 |
| フラダンス・カブア・モキハナ | 黒澤 さか江 256-4703 |

○その他事業のご案内○

短期講座

公民館では、通年講座のほかに、どなたでも気軽にご参加いただける短期の講座を年に数回実施しています。今年度も『広報津』にて募集しますので、ぜひ、参加してみてください。

公民館文化祭

年1回、各公民館において公民館文化祭を開催しています。1年間の公民館活動の集大成として作品の展示・即売や舞台発表を行います。

グループ展

公民館利用者の作品を1～2週間程度久居公民館ロビーで展示します。

食事の出ない歌声喫茶

毎月第1、3水曜日の午後1時30分から久居公民館にて開催しています。ぜひ、参加してみてください。（※都合により、中止になる場合もあります。）

～ぜひ、みなさんも公民館へお越しください！何か新しい発見があるかもしれません～

○久居地域の公民館で活動するその他事業のご案内○

| 久居公民館 | |
|-------------|-------------------------|
| 団体名 | 代表者・連絡先 |
| アンサンブル・カローレ | 岩田 直行 080-1353-3378 |
| 女声コーラスひさい | 大西 みゆき 090-6640-0343 |
| 真山流吟詠会 | 栗田 志ず子 090-8470-7208 |
| 日本画 儷雅会 | 西沢 勇吉 080-5114-2438 |

| 団体名 | 代表者・連絡先 |
|---------------|-------------------------------------|
| 久居ギターマンドリン合唱団 | 内田 千津子 262-7401 090-7680-7386 |
| 久居吟詠会 | 長谷川 一正 090-8863-0902 |
| 藤洋会 | 高橋 洋子 080-2668-2670 |
| ダンスサークル「カトレア」 | 竹山 英俊 090-9949-2314 |
| 民謡 杜の会 | 久保 龍二 090-5625-1352 |

| 桃園公民館 | |
|--------------|-------------------|
| 団体名 | 代表者・連絡先 |
| 生け花(勅使河原和風会) | 垣野 玲花 255-3180 |

| 戸木公民館 | |
|----------|-------------------------|
| 団体名 | 代表者・連絡先 |
| コーラスヴィオラ | 音無 佳江子 090-9355-5383 |

| 団体名 | 代表者・連絡先 |
|---------|-------------------|
| 花葉会(生花) | 天野 克子 255-3991 |

| 七栗公民館 | |
|-------------|------------------------|
| 団体名 | 代表者・連絡先 |
| そば津うなかま 福朗会 | 水谷 隆夫 090-7608-2232 |

| 団体名 | 代表者・連絡先 |
|---------|------------------------|
| 写友会(写真) | 城田 清延 090-3458-1236 |