

令和8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♪

♪申し込み期限♪  
4月22日（水）まで

☆問い合わせ及び申し込み先☆

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	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 申し込み方法

#### 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（85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。
- ・ 送信後、システムから自動返信にて受け取られた旨のメールが送付されますので、ご確認ください。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。

（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です。
- ・ 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22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22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4火曜日 (5/26から年6回) 9:30~11:30 各地	無料	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 (5/30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) ※年間水屋代5,000円程度必要です。	阪 真智子	第2土曜日 (5/16から年9回) 10:00~11:30 河芸公民館	無料	20
税に関する講座	税について、私たちの生活に関する身近な話題を例にして、わかりやすく解説します。(税制改正、相続、贈与、確定申告の仕方など)	税理士	6/16・9/15・1/19 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 (5/26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
テーブルマジック	簡単で不思議な、楽しいテーブルマジックです。家庭で、職場でふれ合いのツールとしても利用できます。はじめての方大歓迎です。	河芸マジッククラブ	第2土曜日 (5/23から年9回) 13:30~15:30 河芸公民館	2,700	20
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 (5/20から年9回) 10:00~11:30 河芸公民館	2,700	20
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 (6/11から年9回) 10:00~12:00 河芸公民館	2,700	20
男の料理	料理の基本を知って、楽しい簡単な料理を始めましょう。 はじめてで包丁を持つ男性大歓迎です!!	白井 孝子	第3土曜日 (5/16から年9回) 9:30~12:00 河芸公民館	2,700	16
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 (5/22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。	桐生 文代	第1土曜日 (5/23から年9回) 9:30~11:30 河芸公民館	2,700	15
体や脳の元気体操	フレイルを予防し、椅子を使って体力アップや脳トレなど、いつまでも自分で動ける体を作りましょう。	小川 真紀子	第2・4月曜日 (5/25から年15回) 10:00~11:30 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 (5/23から年9回) 9:30~11:30 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 (5/27から年15回) 13:30~15:00 河芸公民館	4,500	20
English for Everyone	学んだ英語を使いこなす。会話力と表現力を高める次のレベルの英語クラス。	Big Wave English School	第2・4水曜日 (5/27から年15回) 10:00~11:30 河芸公民館	4,500	15
Let's Talk In English	言いたいことを英語で表現できれば嬉しい。英語を楽しく学んでみませんか。	Big Wave English School	第1・3木曜日 (5/21から年15回) 19:00~20:30 河芸公民館	4,500	20

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
茶道入門(裏千家)	盆路点前から平点前まで中広く、おけいこします。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) ※水屋代として5,000円必要です。	阪 真智子	第2火曜日 (5/26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 (5/19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 (6/3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きます。	稲垣 愛美	第1・3水曜日 (5/20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・防災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 (5/21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 (5/19から年15回) 13:30~15:00 河芸公民館	4,500	20
将棋教室	ねんりんピック2024三重県代表がご指導します。小学生からシニアの方までお待ちしております。	佐藤 充孝	第2土曜日 (6/13から年9回) 14:30~16:30 河芸公民館	中学生以下 無料 高校生以上 2,700	10
バレトン教室	バレトンはフィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせた有酸素運動です。基礎代謝の向上や姿勢の改善などが期待できます。汗をかいてリフレッシュしましょう。	東 由紀江	第4金曜日 (5/22から年9回) 19:30~20:30 河芸公民館	2,700	20

## 上野公民館

津市河芸町上野834-4 ☎245-3751

## 【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 東花	第1・3土曜日 (5/23から年15回) 9:30~11:30 二部制 上野公民館	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
楽しいハーモニカ	初心者(歌好き) 歓迎 一音吹きから重音吹き、ソロ演奏まで学習 (複音ハーモニカC調をご持参下さい。)	草深 茂	第4日曜日 (5/24から年9回) 9:30~11:30 上野公民館	2,700	13
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 (5/19から年9回) 9:00~12:00 上野公民館	2,700	12
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	日曜日 (5/24から年4回) 14:00~15:30 上野公民館	1,200	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2木曜日 (6/11から年9回) 9:30~12:00 上野公民館	2,700	12

## 千里ヶ丘公民館

津市河芸町千里ヶ丘14 ☎245-0498

## 【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	土曜日開催 (5/23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 (5/21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 (5/26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 (5/28から年15回) 9:30~11:00 千里ヶ丘公民館	4,500	20
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 (6/2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。	大杉 華桜	第1月曜日 (5/25から年9回) 10:00~12:00 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 (9/4から年4回) 14:00~15:30 千里ヶ丘公民館	1,200	10

河芸

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、みんなで学びます。 (65歳以上の方対象)	毎回異なる	第1水曜日 (6/3から年6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回り郷土を再発見してみませんか。	芸濃ふるさとガイド会	5/20・6/17・10/21・11/18 9:00~12:00 各地	無料	20

芸濃

【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
己書幸座	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。	田中 常樹	第1木曜日 (6/4から年8回) 13:30~15:30 芸濃総合文化センター	2,400	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し古代文字の魅力にふれます。	紀平 有石	第3木曜日 (5/21から年8回) 13:30~15:30 芸濃総合文化センター	2,400	12
くらしと絵手紙	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 (6/5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 (6/19から年7回) 13:30~15:30 芸濃総合文化センター	2,100	12
話そう英会話	英語に触れたい、覚えたい、話したい方、一緒に学びましょう。	Big Wave English School	第1・3水曜日 (5/20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	あいさつから始め韓国語の基礎表現を学びます。	三輪 珠美	第2・4木曜日 (5/28から年15回) 13:30~15:00 芸濃総合文化センター	4,500	16
楽しむスマホ&タブレット	スマートフォンやタブレットの基礎と活用を楽しく学びましょう。 (スマートフォンまたはタブレット持参)	池田 かおり	第2・4水曜日 (6/10から年12回) 13:30~15:00 芸濃総合文化センター	3,600	10

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
地域女性講座	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 (6/11から年4回) 13:30~15:00 芸濃総合文化センター	1,200	20
手打ちそば教室	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 (10/1から年5回) 9:00~12:00 芸濃保健センター	1,500	12
お菓子作り教室	お家で簡単に出来る洋菓子、和菓子を楽しく作りましょう	森川 洋子	第3火曜日 (6/16から年5回) 9:00~11:30 芸濃保健センター	1,500	12
短歌教室	あなたも「光る君へ」31文字、短歌を詠んでみませんか。初めての方大歓迎。人生を楽しく豊かに。	駒田 博之	第1月曜日 (6/1から年7回) 13:30~15:00 芸濃総合文化センター	2,100	12
ヨガ入門	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 (5/21から年15回) 13:30~15:00 芸濃福祉センター	4,500	16
楽しく！ 健脳ワーク(初級)	初年度の方のみ申し込み可能。指や口の動きを意識して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内容です。皆さんが1年生、安心してご参加ください。	成田 郁代	第2水曜日 (6/10から年5回) 10:00~11:00 芸濃総合文化センター	1,500	20
楽しく！ 健脳ワーク(中級)	適度な運動は体力づくりだけではなく脳を活性化します。健康寿命を伸ばしましょう。	成田 郁代	第4水曜日(一部 第2水曜あり) (5/27から年10回) 10:00~11:30 芸濃総合文化センター	3,000	20
基礎からの フラダンス	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。初心者の方も安心して参加できます。	山田 彩	第2・4水曜日 (5/27から年15回) 10:00~11:30 芸濃総合文化センター	4,500	20
いきいき健康体操	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。	フィットネスエブ ジャパン	第2・4木曜日 (5/28から年15回) 10:00~11:00 芸濃総合文化センター	4,500	20
わくわく太極拳	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 (6/12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

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
生き生き学級	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 (6/5から年9回) 13:30~15:00 美里公民館	無料	20
美里ふるさと再発見	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	5月28日(木) 10月22日(木) 9:00~11:30 各地	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
スマートフォンよろず 相談講座	スマートフォンの活用について、相談形式で楽しく学びます。(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 (5/21から年12回) 19:30~21:00 美里公民館	3,600	15
いきいき健幸 & 健脳体操	適度な運動は体力づくりだけでなく、脳の働きも良くなります。笑って楽しい時間を過ごしましょう。	成田 郁代	第2火曜日 (6/9から年10回) 10:00~11:30 美里公民館	3,000	20
内臓を整える ヨガ講座	誰でも無理なく続けることのできるヨガです。内臓から全身を整えましょう	山本 美香子	第4火曜日 (5/26から年10回) 10:00~11:30 美里公民館	3,000	15

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
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。	美里ヘルスメイト	12月2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。自分の体と向き合みましょう。	丸山 早枝子	第2・5水曜日 (6/10から年12回) 10:00~11:30 美里公民館	3,600	20
楽しいリメイク講座	着る機会がなくなった服をリニューアルし、新たなものに有効活用します。	竹内 美幸	第2金曜日 (6/12から年10回) 13:30~16:00 美里公民館	3,000	15
そば打ち体験講座	二八そばのそば打ち体験をします。手作りは楽しくておいしい!	小林 美好	第3木曜日 (9/17から年6回) 9:00~12:00 美里公民館	1,800	12
楽しい菜園・園芸講座	野菜づくりなどの学習の後、季節の寄せ植えを体験します。	亀井 輝忠	第3金曜日(年6回) 第1回 5/22(第4金) 13:30~15:30 美里公民館	1,800	20
粘土で作るオリジナル模様	カラフルな粘土を使い、指定された題材でオリジナル模様を創作し、アクセサリーを作ります。	堤 美香	第2月曜日 (6/8から年7回) 13:30~15:30 美里公民館	2,100	15

【出張セミナー】

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
スマートフォン基礎講座	スマートフォンの基本的な操作や便利な活用方法について学びます。日頃、操作で困っていることも相談できます。 (各自スマートフォン持参)	稲垣 博文	毎週木曜日 (10/1から年9回) 13:30~15:00 美里ふるさと資料館	2,700	15
健康体操講座	健康体操(リズム体操・脳トレ・筋力アップ)で、楽しく健康寿命を伸ばしましょう。	川上 哲生	毎週金曜日 (10/2から年9回) 10:00~11:30 旧辰水小学校職員室	2,700	20

安濃中公民館

津市安濃町東観音寺483 ☎268-2101

【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
経峰大学(高齢者学級)	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 (5/21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
絵本の読み聞かせ講座(ボランティア養成講座)	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 (6/3から年9回) 10:00~12:00 安濃中公民館	無料	20
安濃ふるさと講座	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つの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 (5/20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
三重の街道巡り①	バスを利用して県内の歴史街道や古刹を訪ねます。 東海道を訪ねて(四日市~桑名七里の渡し)	浅生 悦生	6月3日(水) 8:50~17:00 安濃総合公園西駐車場集合	1,000 (バス受講料含む)	17
三重の街道巡り②	バスを利用して県内の歴史街道や古刹を訪ねます。 東海道を訪ねて(四日市~桑名七里の渡し) ※①と同じ講座内容です。	浅生 悦生	9月30日(水) 8:50~17:00 安濃総合公園西駐車場集合	1,000 (バス受講料含む)	17
女性学級	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 (6/12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

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
着付け教室	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 (5/18から年15回) 19:30~21:30 安濃中公民館	4,500	15
書道教室	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~	佐々木 光舟	第2・4金曜日 (5/22から年15回) 13:30~15:30 安濃中公民館	4,500	16
パソコン教室	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 (5/21から年15回) 14:00~15:30 安濃中公民館	4,500	15
陶芸	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 (5/21から年15回) 19:00~21:00 安濃中公民館	4,500	16
写真	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4木曜日13:30~15:30 第2木曜日19:00~21:00 (5/28日から年15回) 安濃中公民館	4,500	20
だれでもできる太極拳	いつも、どこでも、ひとりでも・・呼吸を大切にしたゆるやかな動きで、あなたも健康寿命を伸ばしましょう。	黒川 多美子	第2・4木曜日 (5/28から年15回) 13:30~15:00 安濃中公民館	4,500	20
リズムウォーク	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、きついめの運動です。)	高橋 暢代	第2・4金曜日 (5/22から年15回) 10:00~11:30 安濃中公民館	4,500	20
楽しく! 健脳ワーク	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 (5/19から年15回) 10:00~11:30 安濃中公民館	4,500	20
親子キラキラからだ遊び	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。	内海 奈美	第3金曜日(年8回) 第1回 5/22(第4金) 10:00~11:00 安濃中公民館	2,400	親子 15組 1歳半~
園芸教室	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 (5/19から年9回) 13:30~15:30 安濃中公民館	2,700	16
男の料理	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 (6/8から年8回) 9:30~11:30 安濃中公民館	2,400	12
絵手紙講座	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よう。	岡田 由佳	第4水曜日 (6/24から年9回) 13:30~15:30 安濃中公民館	2,700	16
茶道(裏千家)	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 (5/26から年15回) 13:30~15:30 安濃中公民館	4,500	16
のびのび歌声	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 (5/25から年9回) 10:00~11:30 安濃中公民館	2,700	30
手作りパン・お菓子教室	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月曜日 (6/1から年9回) 9:30~11:30 安濃中公民館	2,700	12
はじめてのスマホ(入門)	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 (5/28から年9回) 14:00~15:30 安濃中公民館	2,700	8
はじめてのスマホ(初級)	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 (6/11から年9回) 14:00~15:30 安濃中公民館	2,700	8
将棋講座	ねんりんピック2024三重県代表がご指導します。小学生からシニアの方までお待ちしております。	佐藤 充孝	第4土曜日 (5/23から年9回) 15:00~16:30 安濃中公民館	中学生以下 無料 高校生以上 2,700	10

## 草生公民館

津市安濃町草生4249-1 ☎268-4380

### 【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
生き生き講座 (高齢者学級)	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2回) 9:30~11:30 草生公民館	無料	20

安濃

### 【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
メダカ教室	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	随時金曜日 (5/22から年4回) 9:30~11:30 草生公民館ほか	1,200 (バス利用の際は別途受講料が必要)	16
スマホ教室	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 (10/7から年5回) 13:30~15:00 草生公民館	1,500	10
蕎麦打ち体験教室	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 (10/16から年5回) 9:00~11:30 草生公民館	1,500	12
楽しい折り紙教室	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(年4回) 第1回 5/29(第4金) 13:30~15:30 草生公民館	1,200	16
童謡・唱歌教室	よくご存じの懐かしい童謡・唱歌を気軽に楽しく歌います。	鈴木 真澄	隔週月曜日 (10/5から年5回) 13:30~15:00 草生公民館	1,500	25

## 村主公民館

津市安濃町連部69-1 ☎268-4381

### 【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
ふるさと講座	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・村主小学校	無料	村主小
実用講座	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 (5/26から年5回) 9:30~11:30 村主公民館ほか	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
葵の上の物語講座	「葵の上」と「六条御息所」と「光源氏」の関係について、学習していきます。	石橋 佳代子	第2火曜日 (6/9から年10回) 9:30~11:30 村主公民館	3,000	20
やさしいヨガ講座	呼吸に合わせてやさしい動きで、どなたでも無理なくヨガを楽しめます。日々の疲れを癒し、心と体をゆるやかに整えましょう。	森 美和	第2木曜日+10月15日(木) (6/11から年11回) 14:15~15:45 村主公民館	3,300	10
パン・お菓子講座	初心者向けに分かりやすくコツやポイントをお伝えする講座です。作ったパンやお菓子は持ち帰ります。ティータイムもあり楽しい講座です。	河合 裕美	第4火曜日 (11/24から年4回) 9:30~12:00 村主公民館・安濃中公民館	1,200	12

## 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
寿大学あのを	健康、防災、音楽、文化や歴史、人権など、毎回テーマを変えて学びます。おおむね60歳以上の方が対象です。	毎回異なる	第3金曜日 (6/19から年5回) 13:30~15:30 安濃公民館	無料	40

## 【教養セミナー】

安濃

講座名	学習内容	講師	学習日時・場所	受講料	定員
健康体操	音楽に合わせて体を動かしたり、やわらかいボールを使ったりしてストレッチや筋力づくり（3B体操）。心身のリラックスにもつながります。	脇田 礼子	第2水曜日 (7/8から年4回) 10:00~11:30 安濃公民館	1,200	20
郷土史講座	バスを使って県内の歴史・文化を学ぶ、現地学習を行います。	浅生 悦生	5月14日(木) 11月12日(木) 8:30~17:00 県内見学地	600 (バス利用の際は別途受講料が必要)	18
歴史講座 「津市とその周辺」	「津市とその周辺」の歴史や文化財を学習し、ふるさとの良さを感じることができる講座です。	浅生 悦生	第2木曜日 (7/9から年3回) 9:30~11:30 安濃公民館	900	50
童謡・唱歌	懐かしい童謡・唱歌をみんなで楽しく歌いましょう。	鈴木 真澄	第2月曜日(年4回) 第1回 5/18(第3月) 13:30~15:00 安濃公民館	1,200	30
着付け教室	日本の民族衣装「着物」を知っていただき、自衣着付けから相手着付けまで基礎から学びます。	増田 美智子	第3月曜日 (6/15から年4回) 13:30~15:00 安濃公民館	1,200	15
パン・お菓子講座	初心者向けに分かちやすくコツやポイントをお伝えする講座です。作ったパンやお菓子はお持ち帰りします。ティータイムもあり、楽しい講座です。	河合 裕美	第4火曜日 (5/26から年4回) 9:30~11:30 安濃公民館・安濃中公民館	1,200	12
スマホ教室	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	隔週金曜日 (5/29から年4回) 10:00~11:30 安濃公民館	1,200	8
百歳青年をめざして 脳を活性化 ～音楽の力を信じて～	手指を動かし季節の歌を歌ったり、楽器を使ってリズムをとったりしながら、音楽で楽しく脳トレをしましょう。	倉田 典子	第4月曜日 (5/25から年4回) 9:30~11:30 安濃公民館	1,200	30

## 明合公民館

津市安濃町栗加978 ☎268-4383

### 【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
地域ふれあい講座	明合小学校の児童を対象に、花壇作り、凧作りや昔の遊びなどを通して、地域の人々から学び交流をします。	寿 会	11月・1月(年2回) 明合小学校の行事に合わせて小学校で開催します。	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
手作りパン・お菓子講座	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の講座です。	大石 裕美	第2木曜日 (6/11から年5回) 9:30~12:00 明合公民館	1,500	12
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、ズームなど生活に生かせる各種アプリの活用方法を学びます。 (各自スマートフォン持参)	池田 かおり	隔週金曜日 (10/16から年5回) 10:00~11:30 明合公民館	1,500	8
己書幸座	自分だけの個性的な文字を筆ペンで書きます。初心者でも魅力的な筆文字が書けるようになります。	田中 常樹	第4木曜日 (5/28から年6回) 10:00~11:30 明合公民館	1,800	12
整えヨガ講座	姿勢を整えることを目的に体を動かしていきます。ボールなどを使い気持ちよく体を動かしていくので初心者の方でも安心して参加できます。	瀬川 有莉奈	第1・3木曜日 (5/21から年10回) 10:00~11:30 明合公民館	3,000	14

