

令和8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。公民館講座に参加して、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22日(水)



☆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。

【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公民館に登録し、自主的に活動する団体です。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月中旬～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、開催期間最後まで受講していただける意欲のある方

☆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

【公民館講座の申し込みについて】

1. 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。

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。

①公民館窓口で申し込む場合

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

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も可)、募集の公民館までお送りください。

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』と検索するか、右下の二次元コードを読み込み、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。

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。



2. 申込期限

*公民館窓口への申し込みの場合 令和8年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 令和8年4月22日(水) 必着

3. 受講決定について

公民館窓口または往復ハガキで申し込みの方には郵送で、インターネット申し込みの方に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お問い合わせください。

4. 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、受講料の返金はありませんので、あらかじめご了承ください。

5. 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。

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)	音楽に合わせて親子でふれあいながら楽しく身体を動かしましょう。 ※対象年齢は、令和8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15回 第2・4月曜日 【1歳児】10:00～10:50 【2歳児】11:10～12:00 1回目6月8日	無料	各 20組
はつらつ教室 (高齢者)	効果的な運動をし、いつまでもはつらつとした生活をしましょう。	山下 まゆみ	年15回 第1・3火曜日 10:00～12:00 1回目6月2日	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・地域の活性化につなげる。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 5月は22日(第4金曜日) 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23日(木) 10:00～12:00	無料 *材料費別途 (300円程度)	20
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無理なく、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・ トーマス	(夏休みを中心に)年5回 7月30日・8月27日 夏休みは14:30～16:00 10月23日・11月27日・12月11日は17:00～18:30	無料 *材料費別途 (200～300円程度生 じることあります。)	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礎操作(指の動き:タップ・スライド・ドラッグ他)・Wi-Fiの繋げ方・QRコードの利用方法・セキュリティ(詐欺メッセージなど)・便利なアプリ等。	鬼頭 久子	年4回 6・7月 第2・4金曜日 10:00～11:30 1回目6月12日	無料	10
もじ文字教室	文字の読み書きと話題の習得で脳の活性化をはかります。	山口 ちえ子	年15回 第2・4月曜日 10:00～12:00 1回目6月8日	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ックス系のヨガです。	奥山 尚	年16回 第2・4水曜日 10:00～11:30 1回目6月10日	4,800	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 1回目5月18日	3,300 *材料費別途 (1,000～1,500円)	20
楽しく脳トレ・ボイトレ	童謡や懐メロを楽しく歌ったり、脳トレ、発声を行います。どなたでも楽しく参加できる内容です。	田中 宏子	年15回 第2・4木曜日 10:00～11:30 1回目6月11日	4,500 *教材費別途 (年間500円)	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・ トーマス	年16回 第1・3木曜日 14:30～16:00 1回目6月4日	4,800	20
手づくりパン教室①	簡単に家庭で出来る手作りパン及びスイーツ	笹邊 治美	年6回 6・7・9・11・1・3月 第1水曜日 6月は3日 10:00～13:00 当番は9:30～	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	簡単に家庭で出来る手作りパン及びスイーツ	笹邊 治美	年6回 6・7・9・11・1・3月 第2水曜日 6月は10日 10:00～13:00 当番は9:30～	1,800 *材料費別途 前納4,200円 (1回700円)	8
多彩に楽しく 和・洋・中 料理教室	各カテゴリーのお料理をベーシックでわかりやすいものを中心に知識を得ながら、楽しく実習していただきます。	下村 昭浩	年11回 第2木曜日 9:30～11:30 1回目5月28日	3,300 *材料費実費 (1回1,000円程度)	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。絵に興味のある方は、是非チャレンジしてください。	松岡 榮	年17回 第1・3水曜日 9:30～11:30 1回目6月3日	5,100	20
クラフトバッグ講座	色彩豊かなクラフト紐を使って、小物入れ・カゴ・オリジナルバッグを作りましょう。	小川 典子	年11回 第2水曜日 9:30～11:30 1回目5月20日	3,300 *材料費別途 (小物入れ500円～ バッグ1,000円～)	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学習し、次世代に繋げていただきます。	下村 昭浩	年1回 12月11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	歌謡曲の歌に合わせて、フラダンスのステップを使い、身体の筋肉や姿勢を正しながら動いていきます。	西村 恵	年17回 第2・4火曜日 10:30～12:00 1回目6月9日	5,100 (CD代金100円)	20
ハングル楽しく覚える入門講座	ハングル(韓国語)の文字習得を通じて韓国文化や歌も学ぶ、楽しくわかりやすい入門講座です。	金 時煥	年11回 第3木曜日 19:00～20:30 1回目5月21日	3,300 *教材費別途	10
四季の和菓子作り	季節の和菓子作り2種～3種。老舗菓子店の先生と手作りしましょう。	刀根 武士	年4回 6月8日・9月7日・ 11月9日・2月8日 9:30～11:30	1,200 *材料費別途 (1回1,000円程度)	20

一志

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・三重大学チアバンステージ(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	中高年女声コーラスです(男性歓迎!)。歌の大好きな仲間と昔懐かしい歌を、みんなで声を合わせて歌っています。そして、文化祭等地域の行事に参加をします。	中森 正直	年14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11回 月曜日 13:30～15:00	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2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	イスを使って無理なく体を動かし、健康寿命を伸ばしましょう。	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	一志町は、古くは南北朝時代の要所として栄え、遺構や遺跡、出城跡も沢山あります。古くから人々の暮らしの中で、大切に守られてきた歴史的・文化的遺産を訪ね、地域の魅力発見と個人の知見を広めます。	藤原 正一	年1回 3月予定 9:00～12:00	300	20
スマートフォン入門	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使い方をゆっくり学びたい方を中心に、楽しみながらチャレンジしましょう。	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	スマートフォン入門講座を受講したことのある方を中心に、さらにステップアップしたスマホアプリの活用にチャレンジしましょう！	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	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 第1水曜日 10:00～11:30	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 6・7・9・10・11・12月 第3水曜日 13:30～15:30	1,800 *テキスト代 2,200円	10
七宝焼き	ブローチ・ネックレス・イヤリング・ネクタイピンなど自分だけの個性的な作品を作りましょう。初心者の方大歓迎です！	稲垣 幸子	年11回 第3水曜日 9:30～11:30	3,300 *材料費別途	15
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・帽子ができて上がります。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月はお正月の寄せ植えです。	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	自作のしめ縄で新年を迎えましょう。縄細工の立派な正月飾りができあがります。	森谷 正巳	年1回 12月上旬 13:30～15:00	300 *材料費別途	20

一志

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、ポール、脳トレ問題等あらゆる方法で、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11回 第1水曜日 (初回 6/3) 10:00～11:30	無料	25
ふれあい教室	ボッチャ・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。夏休みにいきます。	野田 雅俊	年2回 火曜日 7月28日、8月18日 9:30～	無料 *教材費別途	15
親子お菓子教室	親子で簡単な和菓子作りを楽しみませんか！	堀 里美	年2回 (夏休み1回、 11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、ちょびり踊ったりします。(幼児対象の講座です。)	山本 佳子	年3回 土曜日 6月、9月、12月 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1・3木曜日 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 13:30～15:00	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
活き生き教室 (元気アップ)	頭や手先を活性化させ元気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、手遊びで楽しく体を動かしていただきます。	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、懐かしい歌を楽しく歌います。脳トレ、発声、リズム等、楽しみながら認知症を予防し、健康寿命を伸ばしましょう。	山本 佳子	年4回 火曜日 6・9・12・3月 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、あなたも一緒に届けませんか。	齋藤 ひとみ	年18回 第1・3水曜日 13:30～15:30	5,400	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いただけます。お気軽にどうぞ!	中西 ゆうこ	年4回 7・10・12・2月 9:30～	1,200 *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りませんか。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。 *波瀬地区の方を優先させていただきます。	松田 美貴	年5回 金曜日 5月29日、7月17日 9月18日、11月20日 2月19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けます。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けます。	藤原 妙子	年10回 第2金曜日 9:30～	3,000 *材料費別途	10

一志

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 <small>さんしん</small>	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16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16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く踊りましょう。	中瀬 富子 山田 彩	年11回 第1土曜日 (1回目は5月16日) 10:45～11:45	3,300	20
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 18:00～20:30	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、季節の言葉など、自由に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 *初回に 別途材料費 年間3,900円必要	6
ベビママ ふれあい講座	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6回 奇数月 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

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 6月1日～ 10:00～11:15	無料	30
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11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 8月9日、10月7日 11月11日、12月3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。※基本、屋内でします	津市スポーツ ・レクリエーション協会	年7回 第3月曜日 5月18日～ (7・9月は第2月曜日) 9:30～11:30	2,100	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 玉暎	年10回 第1火曜日 (初回は第3火曜日) 5月19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 6月12日～ 13:30～15:30	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27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水曜日 6月3日～ 13:30～15:00	3,000	10
パソコン	Word(ワード)を使って、パソコンでの文字入力の基本・便利な機能を知り、簡単なフォトアルバムや翌年のカレンダーなどを作りましょう。また、スマホで撮影した画像のパソコンへの取り込み方、スマホの便利な使い方などを覚えましょう。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26日～ 10:00～12:00	3,000 *教材費 年間1,200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28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 水曜日 5月27日、10月14日 12月23日 10:00～11:00	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 6月9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25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20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
健康食育成講座	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ぎと連携して保存・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 随 時 19:30～21:00	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
家城名所ウォーキング	家城の名所・旧跡など歩いて再発見しよう。	地域 ボランティア	年2回	無料	20
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	講座生と共に考えて、初めてのことにチャレンジする体験講座です。仲間と楽しい時間を過ごしましょう。	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。毎回課題曲を練習し、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
家城こども講座	家城小学校児童を対象に、小学校と連携して実施する講座です。	内容に応じて	年1回 未定	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
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

白山

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	毎月1回 9:00～11:00 (随時募集案内)	無料	20
川口歴史探訪 ウォーキング 地元の自然を歩こう	川口地区内にある歴史の名所・旧跡を訪ねて自然を歩きます。 ※開催前に地区内回覧にてお知らせします。4月受講決定者には開催前に受講案内を送付します。	案内人: 森川正美 地域ボランティア	10月9日(金)午前中 雨天中止 ※開催前募集案内	無料	40
資源の有効活用	資源を有効活用し、自作の飾りで新年を迎える準備をします。	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3回 第3水曜日 6月・10月・2月 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 第4木曜日 6月・10月・2月 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、公民館や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5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ひましょう。	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19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!	脳と手先をしっかりと動かす編み物をしながら会話や仲間づくりの場として活動します。世代交流若年層の方も参加してみませんか。	前田真理子	年8回 第1水曜日 6月3日~ 13:30~15:30	無料	15
中高齢者支援 楽しく交流・脳活性化	荷造り紐を使用した創作で脳活性化を図ります。会話や仲間づくりの場として活動。集まることでフレイル予防や心の健康につながります。 ※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 *材料費別途	12
中高齢者 心と体の健康づくり	無理なくゆたったり体を動かすリンパ体操を中心に、高齢者の体力維持や健康増進を目的とし実施。運動だけでなく会話や仲間づくりの場として活動します。	高橋 一代	年10回 第2火曜日 ※5月12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。 ※川口友和クラブを通じてお知らせします。	内容に応じて	年2回 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。 ※実施前に川口地区内回覧、川口小学校配布でお知らせします。	地域の方	年1回 未定	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
★新設 やさしいヨガ	★老若男女どなたでもOK! 初めての方や体力に自信のない方、男性の方でも参加できるやさしいヨガです。ヨガで呼吸を深めて心身をリラックス。基本から丁寧に教えます。一緒に無理なく楽しく心と体を整えましょう!	石井綾子	年5回 第4火曜日 5月26日~ 5・6・7・8・10月 10:00~11:00	1,500	20
バレトン 体操教室	どなたでもOK! 初心者向けのペースで簡単なバレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた有酸素運動。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 6月2日~ 6・9月は第1・5火曜日 10:00~11:00	3,000	20
手づくりパン お菓子教室	パン・お菓子づくりを更に極め、グレードアップしたアレンジを実習。 ※中級者以上、初心者不可 ※川口在住の方優先	笹邊 治美	年8回 第3火曜日 5月19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、健康の話や、大三の歴史を学んだり、あなたのために企画を考えます。	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

寄せ植え講座	野菜づくり、花づくりなどの講義の後、季節の寄せ植えを体験します。	亀井 輝忠	年2回 11月・3月 第2水曜日 13:30～15:00	無料 *材料費別途	10
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8回 第4月曜日 10:00～11:30	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	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 10:00～11:30	無料 *諸経費別途	30
身近な防災講座	今日からできる！楽しく学ぶ！もしもの備え『知って得する防犯・防災のおはなし』	柴山 博昭	6月29日(月) 10:00～11:30	無料	15
The 男塾	男性限定！！ さあカラダを動かして心身共爽快に！健康寿命を伸ばしましょう。	成田 郁代	年2回 11月9日・30日 月曜日 10:00～11:30	無料	20
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 12月3日・10日 ・17日・24日 13:30～15:30	無料	10
がんばれ大三つ子	子どもたちが、大三地域の事を学んだり、和太鼓の演奏や昔の遊びを体験したりする講座です。地域の人たちとの交流により、地域に親しむ心を育みます。	随 時	年7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
楽しい書道	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)	歌うことが好きな人。歌が苦手な人も気にしません。みんながひとつになって、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。初心者大歓迎です！	森 みどり	年20回 第1・第3火曜日 13:30～15:30	6,000	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7回 5・6・7・9・10・11・12月 第3火曜日 10:00～11:30	2,100	15
倅せ歌謡	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、タンズ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回程度 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6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 手話講師	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	その時期にある花や木等、身近にある植物を花材として、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

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水曜日 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です。男女問わず、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的な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よ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 10:00~11:30	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
型紙アート講座	伊勢型紙を使用し、いくつかの図案の中からお好みの絵柄を選んで作成します。初心者の方は基本技術なども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
手編みニット講座	かぎ編み、棒編みなどの基本をやさしく手ほどきしていただけます。初めての方も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
古着で作る リライト講座	不要になった着物や服が、素敵な洋服や小物に再生します。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
健康増進 太極拳講座	健康の保持増進には、同じような基本姿勢を続けることで筋力や神経筋協応能の向上に役立ち、柔軟性の向上も期待できます。	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

美杉

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教えます。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

美杉

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
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 5・6・7・8月 第4火曜日 5/26・6/23 7/28・8/25 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

美杉

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

美杉

伊勢地公民館

地域力創造セミナー

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
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5回 5月~3月 水曜日 13:15~15:00	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
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教えます。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5回 5・6・9・11・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・バスタオル持参	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
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3回 5・6・7月 第3火曜日 5/19・6/16・7/21 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
健康イキイキワーク	ストレッチ、バランス、貯筋等、多様な要素を取り入れ健康寿命を伸ばしましょう！！	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
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。 ※スマートフォン持参	中山多佳子	年4回 5・6・7・8月 第4火曜日 5/26・6/23 7/28・8/25 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
パッチワーク教室	布の扱い方や基本の縫い方を学びながら、パッチワークの基本から作品づくりまで、楽しみながら技術を身につけていただきます。	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)

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
植物インテリア 「テラリウム作り」	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>持ち帰った作品で、ご家族にも、いやし のお裾分けを。</p>	富田 倍み	6月23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 ～霧山コース～	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>あなたの「こころ」と「からだ」をリフレッ シュしましょう。山頂からの眺めは絶景で す。</p> <p>※健脚度は「中級～健脚」のコースです。</p>	森林セラピスト Mayumi	6月3日(水) 10:00~14:00 集合場所は 「美杉ふるさと資料 館」駐車場 ※雨天の場合は 6月5日(金)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 ～塚原ヒストリー コース～	<p>市営の混浴施設である下之川住民交流 センターを拠点として、のどかな田園風景 や史跡のある山林の中を歩く4.4kmのコース です。</p> <p>全線が舗装されており歩きやすく、適度 なアップダウンもあって、初心者から中級 者まで幅広く楽しめます。</p> <p>専用のポールを持った「ノルディック ウォーキング」で、あなたの「こころ」と「か らだ」をリフレッシュしましょう。</p> <p>※健脚度は「初級」のコースです。</p>	ノルディック ウォーキング インストラクター 田坂 稔	10月26日(月) 10:00~14:00 集合場所は 「下之川住民交流セ ンター」駐車場 ※雨天の場合は 11月9日(月)に延期	300 各自、昼食を ご用意下さい。	20

※【森林セラピー】は、ハイキングでも登山でもなく、健康のために森に入る、新しい森の楽しみ方です。
詳しくは、「美杉森林セラピー基地」のWebページをご覧ください。
本講座「森林セラピーロードを歩こう」は、本格的な森林セラピーへの窓口となることを期待したものです。

※【ノルディック ウォーキング】は、専用ポールを使用して上半身の筋肉も使う全身運動です。
無理のない姿勢と無理のない呼吸により、安全に運動できます。

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。
--------	-----------------------------