

中央公民館・猿渡公民館・知立文化広場 後期講座 受付開始

抽選申込み期間 **8月7日(金) 8時30分～8月23日(日) 17時**

- 問 生涯学習スポーツ課 生涯学習係(中央公民館内 ☎83-1165 月曜休館)
- 対 市内在住、在勤または在学の人、かつ講座ごとに定める対象者 ※対象年齢(月齢)は、講座初回日を基準とします。
- 申 公民館講座(後期)の講座申込みは、全て**インターネット申込み**になります。インターネット申込みに不安がある人は、職員が入力補助のお手伝いいたしますので、各施設窓口までお越しください。
- ※申込み多数の場合は、初めて受講する人を優先に代理抽選を行います。

○結果発表 **9月3日(木) 9時**から各施設の1階ロビーおよび市ホームページで結果を発表します。

※最少講座開催人数10人(定員19人以下の講座は5割)に満たない場合は、中止します。

○二次募集 定員に満たない講座は、**9月3日(木) 9時～11日(金) 17時**に二次募集を行いますのでインターネットで申込みしてください(先着順)。

各施設(中央公民館、猿渡公民館、知立文化広場)での窓口申込みは行いませんが、職員の入力補助対応は行います。

¥ 各講座の**初回目**にお支払いください。

※当選結果発表後のキャンセルは、講座準備の状況により教材費をお支払いいただく場合があります。

後期講座申込みフォーム▶



市ホームページ▶



中央公民館講座(後期) 講座一覧

(敬称略)

施設	講座名・内容	日時・部屋・対象	持ち物・教材費(全回分)・講師
中央公民館	NEW はじめての手ごねパン こねから焼き上がりまで、パン作りの基本を学ぶ初心者向けの講座です。	[金曜日] 18:45 ~ 21:00 10/2、10/16、10/30、11/13、11/27、12/11	エプロン、手拭き、台拭き、食器拭き、筆記具、パン持ち帰り用バッグ
	定員:10人	料理実習室 18歳以上(高校生不可)	教材費:4,800円 横江 絢
	郷土料理で旅気分 「いただき(鳥取県)」、「岩国寿司(山口県)」などいろいろな地域の郷土料理を2~3品/回作ります。	[日曜日] 10:00 ~ 12:00 10/18、11/15、12/13、1/17、2/21、3/21	エプロン、ふきん、保冷剤、保冷バッグ、持ち帰り用の容器
	定員:16人	料理実習室 18歳以上(高校生不可)	教材費:8,400円 高倉 恵
	あじろ編みで作るカゴとバッグ!! クラフトバンドを使って、カゴ・バッグを作ります。初心者でも簡単に作れる内容で実用的なバッグなど楽しく作りましょう。※小学生の参加は保護者同伴	[土曜日] 10:00 ~ 12:00 10/10、10/24、11/7、11/21、12/5、12/12、1/9、1/23、2/6、2/20	ハサミ、木工用ボンド(速乾)、マスキングテープ、メジャー、洗濯バサミ10ヶ、チャコペンシル、文鎮、筆記用具
	定員:10人	第1・2講座室 小学5年生以上	教材費:3,000円 下平 幸子
	NEW 今からでも遅くない! プロに学ぶ基礎ボイストレーニング 「もう1曲聴きたい!」と言われる声へ♪ 楽しく学べるボイストレーニング講座! 歌に自信をつけた人、趣味を見つけた人におすすめです! ※未成年の人は保護者同伴で受講してください。	[水曜日] 19:00 ~ 20:30 10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9	スマートフォン、飲み物、タオル、筆記用具
	定員:10人	第2実習室 小学生以上 ※未成年の人は保護者同伴で受講してください。	教材費:無料 Hachico.
	ゆるふわ筋膜ストレッチ ガチガチな筋肉がびっくり! 簡単にゆるい動きなのにふわふわにほぐれて体が楽になる新感覚のストレッチです。	[木曜日] 19:30 ~ 20:30 10/8、10/15、10/22、10/29、11/5、11/12、11/19、12/3、12/10、12/17	ヨガマット、飲み物
	定員:30人	講堂 18歳以上(高校生不可)	教材費:無料 伊東 明美
	NEW 心と体を癒して整える ストレッチ&リラクソヨガ ゆっくりとした動きとやさしいストレッチで、体の凝り、自律神経の乱れによる不調や不安感を整えていきます。初めての人でも、運動が苦手な人でも大丈夫! 自分のペースで安心して参加できます。1日の疲れをそっと手放し、心地よいほぐし深いリラクソへと導きます。	[金曜日] 18:30 ~ 20:00 10/16、11/20、12/18、1/15、2/19	バスタオルまたはヨガマット、タオル、水分補給ができるもの
	定員:12人	第1・2和室 18歳以上(高校生不可)	教材費:無料 谷澤 有美



中央公民館講座(後期)講座一覧

(敬称略)

施設	講座名・内容	日時・部屋・対象	持ち物・教材費(全回分)・講師
中央公民館	健康マージャン講座 健康マージャンをお楽しみいただくべく競技プロの立場からお手伝いさせていただきます。初心者の方でも卓分けをして安心してお楽しみいただけます。	[木曜日] 10:00 ~ 12:00 10/8、10/22、11/5、11/19、12/3、12/17、1/7、1/21	なし
	定員:20人	第1・2展示室 18歳以上(高校生不可)	教材費:無料 都築 友和
	こども絵画造形教室 絵を描いたり、紙粘土で作ったり、いろいろな表現方法で楽しく作品づくりをします。	[土曜日] 10:00 ~ 11:30 12/12、12/19、12/26、1/9、1/16、1/23、1/30、2/6	筆記用具、絵具セット(絵具、パレット、筆洗い、筆、雑巾) ※内容が変わることがあります。
	定員:10人	第1実習室 小学1年~4年生	教材費:2,400円 久保田 裕美
	初めてのCanva 初心者でもOK! Canva(キャンバ)の基礎知識と操作スキルを身につけて、チラシや資料を作成します。 ※パソコンまたはスマホでメールの送受信ができる人	[土曜日] 13:30 ~ 15:00 10/17、10/24、10/31、11/7、11/21	ノートパソコン、スマホ ※登録済みのメールアドレスがパソコンメールならスマホは必要なし
	定員:10人	視聴覚室 18歳以上(高校生不可)	教材費:2,500円 棚野 節子
	カリンバを弾いてみよう! 楽譜が読めなくても始められ、初めての方でもすぐに楽しめます。少しずつステップアップしながら、音の出し方の基本から簡単なメロディ演奏、そして最後は簡単な合奏にも挑戦します。	[金曜日] 10:00 ~ 12:00 10/16、10/30、11/13、12/4、12/18、1/15	カリンバ楽器(貸出有) ※購入希望の人は初回到講師と相談
	定員:10人	第1展示室 18歳以上(高校生不可)	教材費:2,000円 鈴木 桐央子
	ラジオパーソナリティから学ぶ! コミュカアップ講座 感じのいい話し方、相手に好感を持ってもらう話し方を習得してコミュニケーション能力(コミュカ)を身につけましょう。プレゼンや人前で話す機会にも役立ちます。	[土曜日] 10:30 ~ 12:00 10/24、11/7、11/21、12/5、12/19、12/26	筆記用具
	定員:10人	小会議室 18歳以上(高校生不可)	教材費:無料 ふじた あきこ
猿渡公民館	ギターを弾こう (クラシックギター・フォークギター) ギターの基礎を学びます。 初心者から再チャレンジの人もお気軽にご参加ください。	[土曜日] 10:00 ~ 12:00 10/24、11/7、11/21、12/5、12/12、1/9、1/23、1/30、2/13、2/27	なし ※楽器をお持ちでない人はお貸しします。
	定員:15人	第1・2展示室 中学生以上	教材費:1,000円 磯村 幸平
	腸活で超活力アップ! 発酵食品を食べて腸活生活をしましょう。腸をきれいにすることは、美容にも健康にも効果抜群です。無理をせず楽しくおいしい腸活生活を過ごせるヒントを学びます。○発酵ドリンク作り○自家製みそ玉作り○キムチの素作りなど	[水曜日] 10:00 ~ 12:00 10/7、11/4、11/25、12/16、1/6、1/27	筆記用具、ふきん、台拭き
	定員:20人	料理実習室 18歳以上(高校生不可)	教材費:6,000円 新田 未央
	深みあるいけばな池坊 暮らしの中に季節のお花を活けてみませんか。自由花・生花を初心者の人にも気楽に楽しく学べます。	[金曜日] 18:30 ~ 20:30 10/30、11/20、12/25、1/29、2/26	はさみ、花包み、手拭き用タオル
	定員:12人	第1実習室 18歳以上(高校生不可)	教材費:8,300円 原田 佳代子

猿渡公民館講座(後期)講座一覧

(敬称略)

施設	講座名・内容	日時・部屋・対象	持ち物・教材費(全回分)・講師
猿渡公民館	あつまれ! はじめてのママ 新米ママと赤ちゃん(2か月~6か月までの第1子)のための家族の始まりサポート講座です。仲間と一緒に楽しく学び合いましょう。	[金曜日] 13:30 ~ 14:30 10/16、10/30、11/13、11/27、12/11	バスタオル
	定員:8組	和室 生後2か月~6か月(R8年4月~8月生まれ)の子と母親	教材費:700円 石井 千晴
	魅力的な生け花(池坊) 生活空間にうるおいのあるお花を活けます。	[火曜日] 10:00 ~ 12:00 10/6、10/20、11/6(金)、11/24、12/8、12/22	はさみ、花包み
	定員:10人	実習室 18歳以上(高校生不可)	教材費:7,500円 高木 房美
	身体の不具合改善! セルフケア 日々の生活の中で肩こり、腰痛など身体の不具合を感じていませんか。この講座では関節リリースという概念のもとセルフケアをします。心地良い音を聴きながら体の軽さを感じていただけます。	[水曜日] 10:00 ~ 11:00 10/14、10/28、11/11、11/25、12/2	動きやすい服装、水分、フェイスタオル×2、バスタオル×2
	定員:8人	和室 18歳以上(高校生不可)	教材費:無料 アカサカ キクコ
NEW	はじめてのフラダンス ハワイアンソングにあわせて楽しく身体を動かしませんか。仲間と一緒に、楽しみながら運動不足の解消や気分転換ができます。フラダンス未経験の方も大歓迎です。	[土曜日] 10:00 ~ 11:30 10/3、10/17、11/14、11/21、12/5、12/19、1/9、1/23	Tシャツ(動きやすい服装)、水分補給できるもの
	定員:15人	会議室 30代~60代の女性	教材費:無料 今村 純奈

猿渡公民館講座(後期)講座一覧

(敬称略)

施設	講座名・内容	日時・部屋・対象	持ち物・教材費(全回分)・講師
猿渡公民館	筆文字アート 文字を楽しもう 絵を描くように文字を書いてみませんか。書き方や書き順にとらわれることなく思いのままに筆を走らせる新感覚の体験ができますので、みんなで楽しみましょう!	[日曜日] 10:00 ~ 12:00 10/18、11/15、12/13、1/17、1/31	水入れ(絵の具用パケツ)、キッチンペーパー(ティッシュでも可) ※教材費には、絵の具、絵筆、筆ペン、葉書、色紙代が含まれます。
	定員:10組	実習室 小学3年生以上	教材費:6,800円 小林 春代
	キレイを作るカラーレッスン! 「パーソナルカラー&セラピー&スカーフ」 パーソナルカラーの4シーズン(春夏秋冬)分類を個別に診断し「色白に見せたい」「お顔をツヤツヤに見せたい」等“キレイは作れる”を色の法則、理論に基づいて体験します。スカーフの巻き方、カラーセラピーセッションも行う少人数の楽しい講座です!	[日曜日] 10:00 ~ 12:00 10/11、10/25、12/13、12/27、1/10、2/7、2/14、2/28	筆記用具、スカーフ(5回目のみ使用・持っていない場合は貸出あり)
	定員:10人	講座室 高校生以上	教材費:800円 澤田 由実
	パワーアップ体操 正しい姿勢を使って、日頃の運動不足を解消し、今から年を重ねても元気に動ける体をつくりましょう。	[土曜日] 13:30 ~ 14:30 10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/20	靴、タオル、水分
	定員:15人	会議室 18歳以上(高校生不可)	教材費:無料 大矢 満里子

知立文化広場講座(後期)講座一覧

(敬称略)

施設	講座名・内容	日時・部屋・対象	持ち物・教材費(全回分)・講師
知立文化広場	Let's Have Fun with English! ネイティブティーチャーから日常の英会話を学びましょう!	[土曜日] 13:30 ~ 15:00 10/3、10/10、10/17、10/24、10/31、11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19	筆記用具
	定員:15人	第1研修室 18歳以上(高校生不可)	教材費:5,000円 ジョン レベリー
	エンジョイ! 一字書 好きな言葉や新年への思いを一字で表現してみませんか。古典を大切に、自分らしさを追求した現代書に仕上げましょう。12月には、新年の干支文字を書きます。年賀状や新年の飾りなどにおすすめです。1月には、書き初めとして新年への思いや目標などを書いてみましょう!	[水曜日] 10:00 ~ 11:30 10/14、11/4、11/25、12/9、1/6	書道道具一式(太筆、細筆、硯、墨、半紙、下敷、文鎮)
	定員:10人	第1研修室 18歳以上(高校生不可)	教材費:1,000円 永田 珠山
	NEW はじめての煎茶教室 普段お家で飲んでいる煎茶をグレードアップしてみませんか! 目からうろこのおいしい煎茶の淹れ方から作法まで、おいしいお菓子をいただきながら楽しく学びましょう。立礼(椅子に座って実施)で行いますので、はじめての人でも安心して、お気軽にご参加いただけます!	[水曜日] 13:30 ~ 15:30 10/7、11/4、12/2、1/13、2/3、2/14(日)	なし
	定員:10人	第1・2和室 18歳以上(高校生不可)	教材費:3,000円 近藤 良子
	NEW ふれあいモルック フィンランド発祥の近年大注目のスポーツ「モルック」を一緒に体験してみませんか。モルックをやったことのない人でも、体力に自信がない人でも、誰でも楽しめますので、ぜひご参加ください!	[木曜日] 10:00 ~ 11:30 10/15、10/29、11/5、11/12、11/19、11/26	動きやすい服装、飲み物、タオル
	定員:16人	グラウンド ※雨天時は展示ホール どなたでも(お子さん連れの参加可)	教材費:無料 安藤 美智子
	NEW ママとベビーのすこやか教室 ～赤ちゃんの「あんよ」の土台作りとママの産後ケア～ 赤ちゃんには、発達のための土台となる骨盤や足裏へのアプローチ、お腹のマッサージなどを通して寝返り、おすわり、ハイハイ、つかまり立ち、あんよへとつながる体づくりを行います。ママには、産後の骨盤ケアや、体力回復、姿勢改善、肩こり、腰痛予防のストレッチやエクササイズを行い、育児を楽しめる体づくりをサポートします。親子でふれあいながら楽しく学べる教室です。	[木曜日] 10:00 ~ 11:30 10/8、10/29、11/12、11/26、12/10、1/20(水)、2/18、3/11	動きやすい服装、フェイスタオル、ヨガマット、カバスタオル、飲み物、お子様のおもちゃ
	定員:15組(親子2人1組)	第1・2和室 10月1日時点で2～10ヶ月の月齢のお子様とママ	教材費:無料 他田 知絵子
	NEW はじめての糸かけ曼荼羅教室 「糸かけ曼荼羅」とは、板に釘を打ち、釘から釘へ規則正しく糸をかけて作るアート。無心に糸を紡ぐ時間は、心が整いリフレッシュできます。本講座は、初心者向けの連続講座です。基礎からサポートするので、どなたでも美しい幾何学模様のアートが完成します。	[火曜日] 10:00 ~ 12:00 10/20、11/17、12/15、1/12、1/26、2/9	金づち、糸切りはさみ、マスキングテープ、眼鏡(必要な人のみ)
	定員:10人	第2研修室 18歳以上(高校生不可)	教材費:6,600円 市石 真奈美
	NEW はじめてのクレイの花 樹脂粘土に油絵の具を混ぜて、本物そっくりのシロツメクサを作成します。手先に自信のない人でも、安心して楽しんでいただけます。自分だけのかわいいクレイの花を咲かせてみましょう!	[金曜日] 10:00 ~ 12:00 10/9、10/23、11/6、11/20	作品持ち帰り用の袋(マチがあるもの) ※作品作成用の道具は貸し出しをします。
	定員:10人	第1研修室 18歳以上(高校生不可)	教材費:2,800円 竹内 弘美

