

令和7年度

猿渡公民館講座（前期）講座一覧

講 座 名・内 容	日 時・部 屋・対 象				持ち物・教材費（全回分）・講師	
やさしい茶道(宗偏流) 基礎から楽しく美しい宗偏流の所作や作法を学びましょう。	〔土曜日〕10:00～11:30 5/24 6/28 7/26 9/27 10/25 11/8 12/20 1/31 2/21 3/28				扇子、ふくさなど(お持ちでない方は貸出します。)	
定員:10人	和室	一般		教材費4,400円	野村 和美	
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る。	〔火曜日〕10:00～12:00 5/20 6/3 7/1 8/5 9/2 10/7 11/4 12/2 1/13 2/3 3/3				はさみ、花包み	
定員:16人	実習室	一般		教材費14,500円	高木 房美	
はじめての盆栽 盆栽を育ててみたい、興味がある。などはじめて盆栽に触れる方。玄関や室内をモダンに飾れるミニ盆栽を手軽に楽しく始めてみませんか。	〔日曜日〕9:30～11:30 5/11 6/8 7/13 9/14 10/12 11/2 12/14 1/11 2/8 3/8				手持ちの盆栽(お持ちの場合)、剪定ばさみ等盆栽用具	
定員:10人	実習室	一般(小学4年生以上)※小学生は保護者同伴		教材費1,000円	谷本 巖	
ペン字入門 ペン、ボールペン、筆ペン等の書き方を初歩から学びます。美文字にチャレンジ！	〔火曜日〕10:00～12:00 5/6 5/20 6/3 6/17 7/1 7/15				赤のボールペン、筆ペン	
定員:10人	講座室	一般		教材費300円	桑原 由美	
健康ヨガ 心も身体もリフレッシュ！初心者向けのヨガです。無理なく健康、美容効果を得られるヨガを始めませんか。	〔火曜日〕13:30～15:00 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 7/1 7/8 7/15				バスタオル(ヨガマット)、飲み物(お茶・水等)	
定員:15人	会議室	一般		教材費 無料	山本 裕子	
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 5/14 5/21 6/4 6/18 7/2				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	一般		教材費 無料	アカサカ キクコ	
～知立の絵本作家から学ぶ～オリジナル絵本作り 製本は画用紙や身近な材料を使い行います。絵を描いて絵本にしたり、挿絵を加えフォトブックにしたり、いろいろアレンジしてみましょう。	〔土曜日〕10:00～12:00 6/28 7/19 8/2 9/6 9/20 10/18 11/1				カッターナイフ、カッター板、30cm定規、スティック糊大2本、色鉛筆	
定員:10人	講座室	一般(小学2年生以上)※小学2,3年生は保護者同伴		教材費500円	橘 玲子	