令和6年度

中央公民館講座（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	
茶道（宗徧流） 簡単なお茶の飲み方と作法を楽しく学びましょう。 ※11月30日のみ土曜日開催。	〔水曜日〕10:00～12:00 5/15　6/5　7/3　8/7 9/4　10/2　10/16　11/6 11/30　12/4　1/15　2/5		扇子、ふくさ、懐紙など（お持ちでない方は貸出しします。）	
定員：10人	第1・2和室	一般	教材費3,600円	中野　トシ子
華道（草月流） 暮らしの中に季節のお花を活けてみませんか。初心者の人も気軽に楽しく学べます。12月には正月花も活けます。 ※11月29日のみ金曜日開催。	〔木曜日〕10:00～12:00 5/23　6/20　7/25　8/22 9/19　10/24　11/29　12/26 1/23　2/20　3/20		はさみ、花包み	
定員：15人	第1実習室	一般	教材費13,200円	藤井　青華
かな書道 かな書道、実用書の基本から学び、最終的には色紙作品、挨拶文等が書けるよう、楽しく練習していきます。	〔火曜日〕10:00～12:00 5/21　6/4　6/18　7/2 7/16　8/6　8/20　9/3 9/17　10/1　10/15　10/29		書道道具一式	
定員：15人	第1・2展示室	一般	教材費6,600円	足立　麗華
俳句 旅先や日常生活のなかで季節を感じ、感動を言葉で表現したいものです。初めての人でも楽しく基礎から学びましょう。	〔木曜日〕13:30～15:30 5/9　6/13　7/11　9/12 10/10　11/14　12/12　1/9 2/13　3/13		筆記用具、できれば歳時記、辞書	
定員：15人	控室	一般	教材費 無料	鈴木　栄晴
みんなで学ぶ囲碁講座（入門編） 子ども・親子から大人まで男性・女性みんなで囲碁を楽しく学びましょう。	〔日曜日〕9:30～11:30 5/12　5/19　5/26　6/2 6/23　6/30　7/21　7/28 8/4		筆記用具	
定員：20人	第1・2展示室	一般（幼稚・保育園児以上）	教材費1,000円	相川　弘
脳トレ！初歩の将棋 1部 駒の動かし方、戦略を考えるなど頭脳ゲームの将棋。頭の中で想像する力を育てます。親子・おじいちゃん・おばあちゃんの参加も大歓迎です。 ※1部と2部は同じ内容です。	〔土曜日〕9:30～10:30 5/25　6/22　6/29　7/13 8/24　8/31　9/14　9/28		筆記用具	
定員：10人	中会議室	一般（小学生以上）	教材費500円	兼子　剛

令和6年度

中央公民館講座（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	
脳トレ！初歩の将棋 2部 駒の動かし方、戦略を考えるなど頭脳ゲームの将棋。頭の中で想像する力を育てます。親子・おじいちゃん・おばあちゃんの参加も大歓迎です。 ※1部と2部は同じ内容です。	〔土曜日〕10:45～11:45 5/25　6/22　6/29　7/13 8/24　8/31　9/14　9/28		筆記用具	
定員：10人	中会議室	一般（小学生以上）	教材費500円	兼子　剛
季節のおやつ・パン教室 季節のおやつとパンを作りましょう。初心者の方でも簡単に作れます。ぜひご自宅でお手製のティータイムを！	〔水曜日〕10:00～12:30 5/8　5/22　6/5　6/19 7/3　7/17		マスク、エプロン、手ふき、ふきん、三角巾、持ち帰り用グッズ	
定員：18人	料理実習室	一般	教材費4,800円	もしのおやつ
フラワーアレンジメント雑貨プラス 5月：グリーン＆ホワイト 6月：基本のアレンジメント 7月：フレームアレンジ 8月：アーティフィシャル フラワー 9月：オータムアレンジ 10月：ハロウィンリース	〔木曜日〕10:00～12:00 5/9　6/27　7/11　8/8 9/26　10/10		園芸ばさみ、持ち帰り用ビニール袋	
定員：15人	第1実習室	一般	教材費12,000円	杉浦　なお壬
スマホ入門（Android） 電話、文字入力、メールとメッセージの違い、LINE（ライン）、写真、地図、Wi-Fiの設定など Androidスマホ限定（iPhone不可） ※令和5年「はじめてのスマホ入門（Android）」と同様の内容です。	〔土曜日〕13:00～14:45 5/11　5/18　5/25　6/1 6/29　7/6		筆記用具、Androidのスマートフォン（充電してきてください）	
定員：10人	視聴覚室	一般 （Androidのスマートフォンを所有している人）	教材費1,500円	梛野　節子
ステップアップスマホ講座（Android） フォト（Google photo）の活用、マップ（Google Map）の活用、LINE（ライン）の活用、アプリのインストール、その他（動画の作成） Androidスマホ限定（iPhone不可）	〔土曜日〕15:15～17:00 5/11　5/18　5/25　6/1 6/29　7/6		筆記用具、Androidのスマートフォン（充電してきてください） 過去のおさらいスマホテキスト（スマートフォン超入門）	
定員：10人	視聴覚室	一般 （Androidのスマートフォンを所有し基本的な操作ができる人）	教材費1,500円	梛野　節子
陶芸 陶芸入門講座です。 何を作ろうか。形・色はどうしようか・・・。 土と会話しながら、自分で造りあげる楽しさを味わいましょう。 ※11月9日に第1実習室で作品のお渡しを予定しています。	〔土曜日〕9:30～11:30 5/11　5/25　6/1　6/22 7/13　7/27　8/10　8/31 9/14　9/28　10/12　11/2		エプロン	
定員：16人	第1実習室	一般（高校生以上）	教材費5,000円	加藤　公清

令和6年度

中央公民館講座（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	
こども絵画教室 絵の描き方を楽しく学びます。色の作り方・自画像・工作・ものを見てしっかり描くなど。 ※内容が変わることがあります。	〔土曜日〕14:00～16:00 5/18　6/1　6/29　7/6 7/20　8/3　8/31　9/7 9/21		鉛筆（シャープペンシル不可）、消しゴム、絵の具セット、クレヨン、ぞうきん2枚（絵画用・掃除用）	
定員：10人	第1実習室	小学生1年～4年	教材費2,700円	枡田　奈津井
家族が喜ぶおうちごはん 家族が喜ぶおかず、和・洋・中のほかスウィーツも幅広く作ります。 ※作った料理はすべてお持ち帰りです。	〔日曜日〕10:00～12:30 5/19　6/23　7/14　8/25 9/15　10/20		マスク、エプロン、布巾2枚、保冷バッグ、保冷剤	
定員：20人	料理実習室	一般（高校生以上）	教材費7,000円	野々山　恵子
韓国語入門 初歩の韓国語を学びます。 韓国語を学んでみませんか。	〔木曜日〕10:00～11:30 5/9　5/16　5/23　5/30 6/6　6/13　6/20　6/27 7/4　7/11		筆記用具	
定員：10人	小会議室	一般	教材費4,000円	趙　貞愛
いきいき健康ヨガ 呼吸、動き、瞑想、音楽療法、指圧を組み合わせ心身の緊張をほぐし、心の安定を得ます。初めての人、体が硬い人、男女問わず体感できます。	〔金曜日〕10:00～11:30 5/10　5/17　5/24　5/31 6/7　6/14　6/21　7/5 7/12　7/19		軽い運動のできる服装	
定員：50人	講堂	一般	教材費2,000円	久野未耶子・杉下ゆかる
はじめての太極拳 ゆったりとした動きの太極拳は、気血の流れを良くし五臓六腑全体の機能を高めます。誰でもできる、いつ、どこでもひとりでもできる健康法です。	〔火曜日〕13:30～15:30 5/7　5/21　6/11　6/18 7/9　7/23　8/6　8/20 8/27　9/10　9/24　10/1		軽い運動のできる服装、室内用上靴、お茶などの水分補給ができるもの	
定員：30人	講堂	一般	教材費500円	森　りえ子
ベビー体操Ⅰ 赤ちゃんにマッサージしながら、赤ちゃんとのコミュニケーションを深めましょう。	〔水曜日〕10:00～11:00 5/8　5/22　6/12　7/10 7/24　8/28　9/11　9/25		動きやすい服装、バスタオル	
定員：10組	第1・2和室	2か月～7か月の乳児とその親	教材費1,500円	佐々木　美子

令和6年度

中央公民館講座（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	
ベビー体操Ⅱ 赤ちゃんにマッサージしながら、赤ちゃんとのコミュニケーションを深めましょう。	〔水曜日〕11:15～12:15 5/8　5/22　6/12　7/10 7/24　8/28　9/11　9/25		動きやすい服装、バスタオル	
定員：10組	第1・2和室	5ヵ月～12ヵ月の乳児とその親	教材費1,500円	坂東　きく与
懐かしい歌を歌いましょう 懐かしい童謡、叙情歌、昭和歌謡を歌います。懐かしい歌を口ずさむと、心の思い出がよみがえります。童心にかえって楽しみましょう。	〔金曜日〕10:00～11:30 5/10　6/7　7/5　8/2 9/6　10/4		筆記用具、お茶など水分補給ができるもの	
定員：20人	第2実習室	一般	教材費1,200円	竹内　久美子
女性のためのやさしい心理学 心理学の技法（コーチング＆カウンセリング等）には心地よい人間関係や自分らしい生き方、ストレス軽減のヒントがたくさんあります。家庭・友人・人間関係に活かせる心理学をみんなで学んでみませんか。	〔火曜日〕10:00～11:30 5/7　6/4　7/2　8/6 9/3　10/1		筆記用具	
定員：12人	小会議室	18歳以上女性（高校生不可）	教材費1,000円	早川　順子
ポルトガル語入門 初歩のポルトガル語を学びながらブラジルの文化も学ぶことができます。【初級レベル】※8月のみ料理実習室にて開催	〔日曜日〕9:30～11:00 5/12　5/19　5/26　6/2 6/23　6/30　7/7　7/21 7/28　8/4		筆記用具	
定員：10人	小会議室	一般 ※初心者向け	教材費3,000円	山口　ガブリエル　健