令和６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 5/25　6/22　7/27　8/31 9/28　10/26　11/30　12/14 1/25　2/22　3/22		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。 ※5月22日、1月8日は講座室にて実施いたします。※11月8日（金）は、展示発表会となります。	〔水曜日〕10:00～12:00 5/22　6/12　7/3　8/7 9/4　10/2　11/8　12/4 1/8　2/5　3/5		はさみ、花包み	
定員：20人	実習室	一般	教材費16,500円	原田　佳代子
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 5/12　6/9　7/14　9/15 10/13　11/3　12/15　1/12 2/9　3/9		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　巌
折り紙 初心者のための折り紙です。海外に紹介できる伝承折り紙、子どもにも喜ばれるもの、おしゃれな北欧オリガミなどを作ります。	〔土曜日〕13:30～15:30 6/8　7/6　8/17　9/7 10/12　11/16		筆記用具、はさみ、速乾性ボンド、定規（15㎝位）	
定員：15人	講座室	一般（中学生以上）	教材費3,500円	金子　多江子
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 5/7　5/21　6/4　6/18 7/2　7/16		黒のボールペン（水性）、筆ペン	
定員：10人	講座室	一般	教材費500円	桑原　由美
さわやか健康体操 あなたは、日頃から体操をする習慣がありますか？運動習慣が身に付くよう簡単に家庭でもできる体操を基本としています。心も身体もリフレッシュして若さを保ちましょう。	〔火曜日〕10:00～11:30 6/11　6/25　7/23　8/6 8/20　9/10　9/24　10/8 10/22　11/26		運動のできる服装、くつ、バスタオル、スポーツタオル、水分	
定員：20人	会議室	一般	教材費1,000円	西村　三重子

令和６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	
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 5/7　5/14　5/21　5/28 6/4　6/11　6/18　6/25 7/2　7/9			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1,000円	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。 この講座ではアドバイスや簡単な運動などを通してそれらの改善を目指します。「セルフケア」という名前の通り、自分で身体の健康を作っていきましょう。	〔水曜日〕10:00～11:00 5/15　5/22　6/5　6/19 7/3			動きやすい服装、水分、汗拭きタオル	
定員：8人	和室	一般		教材費1,000円	アカサカ　キクコ
はじめてのつまみ細工 布を使って季節にそった飾り物を作ります。 針・糸は使わず、ボンドを使うので初めての人でも安心です。	〔金曜日〕10:00～12:00 5/31　7/5　8/2　8/30 10/4　11/1　11/29			布ばさみ、ピンセット、眼鏡（適宜）	
定員：10人	実習室	一般		教材費6,300円	岩瀬　桃子
～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 6/29　7/20　8/3　9/7 9/21　10/19　11/2			カッターナイフ、カッター板、30㎝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
親子でつくるココロの絆 言葉を覚え、歩けるようになり、できることが増える1才児。喜びと同時に個人差が出始める最初の時期。そんな同じ年齢の子を持つ親同士で話し合ったり、体を動かしたり。みんなで一緒に親子のココロの絆を深めませんか。	〔木曜日〕10:00～11:00 5/16　6/6　6/20　7/4 7/18　8/1			なし	
定員：6組	和室	令和5年1月1日～令和5年12月31日に生まれた子とその親		教材費 無料	石井　千晴