

令和7年度

中央公民館講座

No.	講 座 名・内 容	日 時・部 屋・対 象	持ち物・教材費（全回分）・講師	
1	アレンジ花教室 季節の花、木の実、身近な小物等を使い、花あそび的な、アレンジ花を作ります。初心者の方にも気軽に楽しく作ることが出来ます。	〔木曜日〕 10:00～12:00 10/16 11/13 12/18 1/15 2/12	はさみ、手拭 ※持ち帰り用の袋は用意しますが、段ボール箱（サイズ目安：底の幅25cm×35cm以上）があると持ち帰りが楽かもしれません。	
	定員：10人	第1実習室 一般	教材費 12,000円	大田 八重子
2	着付とマナー 普段着から礼装までの着付とマナーを学びます。（きものの基礎知識・選び方・手入れ・美しい立ちふるまい）	〔火曜日〕 13:30～15:30 10/7 10/14 11/4 11/11 11/18 11/25 12/2 12/9 12/16 12/23	着物(普段着)、長襦袢、ランジェリーまたは細衿肌襦袢、裾よけ、伊達締め2本、腰ひも5～6本、足袋、ガーゼ3m、タオル3枚、おしぼりタオル1枚、衿止め(洗濯ばさみ)1個、はさみ、ものさし(30cm以上)、筆記用具	
	定員：10人	第1・2和室 一般（女性）	教材費 無料	市川 枝美子
3	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・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〕 10:00～11:30 11/1 11/15 11/29 12/13 12/27 1/10 1/24 2/7	筆記用具、絵の具セット（絵の具、パレット、筆洗い、筆、雑巾）	
	定員：10人	第1実習室 小学生1年～4年	教材費 2,400円	久保田 裕美
4	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 10/9 10/23 11/13 11/27 12/11 12/25 1/8 1/22	特にありません	
	定員：20人	第1、第2展示室 一般	教材費 無料	都築 友和
5	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。	〔土曜日〕 10:00～12:00 10/25 11/1 11/29 12/6 12/13 1/10 1/17 1/24 2/14 2/28	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 ※小学生の参加は保護者同伴	
	定員：10人	第1・2講座室 一般（小学5年生以上）	教材費 3,000円	下平 幸子
6	ラジオパーソナリティから学ぶ！朗読 読み聞かせ 人前で話すコツ 発声や滑舌、話の組立方を学び、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 10/25 11/1 11/15 11/29 12/6 12/20	筆記用具	
	定員：10人	小会議室 一般	教材費 無料	ふじたあきこ
7	PowerPoint入門 PowerPointの基本とプレゼンで使用するスライドを作成します。Wordの図形が使える方でPowerPointのソフトがインストールされているパソコンを教室までもって来られる方が対象（Windows10又は11でOffice2016以降のパソコン）。	〔土曜日〕 13:30～15:30 10/18 10/25 11/1 11/15 11/29 12/6	PowerPointのソフトがインストールされているパソコン	
	定員：10人	視聴覚室 一般	教材費 1,000円	榎野 節子

8	気功 心身のバランス、自然治癒力、免疫力を活性化させて、健康レベルの向上を目指す健康法です。 ※素足で行います。	〔金曜日〕 10:00～11:30 10/3 10/17 10/24 10/31 11/7 11/28 12/12 12/19 12/26 1/9		軽い運動のできる服装、バスタオル、フェイスタオル	
	定員：30人	講堂	一般	教材費 1,000円	神谷 百合子
9	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 10/25 11/8 11/29 12/13 12/27 1/10 1/24 2/7 2/21 2/28		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参加ください。 楽器をお持ちでない方は、お貸しします。	
	定員：15人	第1・2展示室	一般 (中学生以上)	教材費 1,000円	磯村 幸平
10	腸活で超活カアップ！ 発酵食品を食べて腸活生活をしましょう。腸を綺麗にすることは、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 10/8 10/15 11/5 11/26 12/10 12/24		筆記用具、ふきん、台拭き	
	定員：20人	料理実習室	一般	教材費 6,000円	新田 未央
11	はじめよう！運動習慣「楽しいエクササイズ」 誰もが知ってるあの曲で、ゆったり系、元気系ダンスやチェアエクササイズ、ウォーキングエアロ、遊び要素の運動なども。おわりはヨガのストレッチで癒されて。いつからでも、いくつからでも始められます。	〔水曜日〕 10:30～11:45 10/8 10/15 10/22 10/29 11/19 11/26 12/3 12/10 12/17 12/24		運動ができる服装、室内用シューズ、バスタオル (あればマット)、フェイスタオル、水分補給できるもの	
	定員：35人	講堂	一般	教材費 3,000円	Coo Coo倶楽部 杉浦 久美子
12	初めてのいけばな池坊 暮らしの中に季節のお花を活けてみませんか。初心者の人にも気楽に楽しく学べます。	〔金曜日〕 18:30～20:30 10/24 11/28 12/26 1/23 2/27 3/13		はさみ、花包み、手ふき用タオル	
	定員：10人	第1実習室	一般	教材費 9,000円	原田 佳代子
13	郷土料理で旅気分 「豚丼(北海道)」、「とりめし(大分市)」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 10/12 11/16 12/14 1/18 2/15 3/15		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	一般	教材費 8,400円	高倉 恵
14	ゆるふわ筋膜ストレッチ ガチガチな筋肉がびっくり！簡単で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。	〔金曜日〕 19:30 ～ 20:30 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/28 12/5 12/12 12/19 12/26		ヨガマット、ペットボトル(500ml・講座で使用)、水分補給できるもの	
	定員：30人	講堂	一般	教材費 無料	伊東 明美