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)、帯(名古屋帯・袋帯など)、長襦袢、ランジェリーまたは細紗肌襦袢、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持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	<p>気功</p> <p>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。</p>	<p>〔金曜日〕 10:00~11:30</p> <p>10/3 10/17 10/24 10/31 11/7 11/28 12/12 12/19 12/26 1/9</p>	<p>軽い運動のできる服装、バスタオル、フェイスタオル</p>	<p>定員：30人</p>	<p>講堂</p>	<p>一般</p>	<p>教材費 1,000円</p>	<p>神谷 百合子</p>
	<p>ギターを弾こう (クラシックギター・フォークギター)</p> <p>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。</p>	<p>〔土曜日〕 10:00~12:00</p> <p>10/25 11/8 11/29 12/13 12/27 1/10 1/24 2/7 2/21 2/28</p>	<p>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。</p>	<p>定員：15人</p>	<p>第1・2展示室</p>	<p>一般 (中学生以上)</p>	<p>教材費 1,000円</p>	<p>磯村 幸平</p>
10	<p>腸活で超活カアップ!</p> <p>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</p>	<p>〔水曜日〕 10:00~12:00</p> <p>10/8 10/15 11/5 11/26 12/10 12/24</p>	<p>筆記用具、ふきん、台拭き</p>	<p>定員：20人</p>	<p>料理実習室</p>	<p>一般</p>	<p>教材費 6,000円</p>	<p>新田 未央</p>
	<p>はじめよう! 運動習慣「楽しいエクササイズ」</p> <p>誰もが知っているあの曲で、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。</p>	<p>〔水曜日〕 10:30~11:45</p> <p>10/8 10/15 10/22 10/29 11/19 11/26 12/3 12/10 12/17 12/24</p>	<p>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</p>	<p>定員：35人</p>	<p>講堂</p>	<p>一般</p>	<p>教材費 3,000円</p>	<p>Coo Coo倶楽部 杉浦 久美子</p>
12	<p>初めてのいけばな池坊</p> <p>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。</p>	<p>〔金曜日〕 18:30~20:30</p> <p>10/24 11/28 12/26 1/23 2/27 3/13</p>	<p>はさみ、花包み、手ふき用タオル</p>	<p>定員：10人</p>	<p>第1実習室</p>	<p>一般</p>	<p>教材費 9,000円</p>	<p>原田 佳代子</p>
	<p>郷土料理で旅気分</p> <p>「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。</p>	<p>〔日曜日〕 10:00~12:00</p> <p>10/12 11/16 12/14 1/18 2/15 3/15</p>	<p>エプロン、ふきん、保冷剤、保冷バッグ、持ち帰り用の容器</p>	<p>定員：16人</p>	<p>料理実習室</p>	<p>一般</p>	<p>教材費 8,400円</p>	<p>高倉 恵</p>
14	<p>ゆるふわ筋膜ストレッチ</p> <p>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。</p>	<p>〔金曜日〕 19:30 ~ 20:30</p> <p>10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/28 12/5 12/12 12/19 12/26</p>	<p>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</p>	<p>定員：30人</p>	<p>講堂</p>	<p>一般</p>	<p>教材費 無料</p>	<p>伊東 明美</p>

猿渡公民館講座

No.	講座名・内容	日時・部屋・対象	持ち物・教材費（全回分）・講師
1	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 10/7 10/21 11/4 11/18 12/2 12/16	赤ボールペン、筆ペン
	定員：10人	講座室 一般	教材費 300円 桑原 由美
2	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ひましょう。	〔金曜日〕13:30～14:30 10/3 10/17 10/31 11/14 11/28 12/12	バスタオル
	定員：8組	和室 2か月～6か月（R7年4月～8月生まれ）の子と母親	教材費 700円 石井 千晴
3	魅力的な生け花（池坊） 生活空間にうらおいのあるお花を活ける。	〔火曜日〕10:00～12:00 10/7 10/21 11/7 11/18 12/2 12/16	はさみ、花包み ※11/7（金）開講
	定員：10人	実習室 一般	教材費 7,500円 高木 房美
4	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 10/15 10/29 11/12 11/26 12/3	動きやすい服装、水分補給できるもの、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
5	親子ではじめてのフラダンス 親子で仲良く楽しくフラダンスを体験してみませんか。「フラダンスをしたことがない。」「どんなものが体験したい。」など、未経験でも大丈夫。みんなで楽しく踊りませんか。	〔土曜日〕10:00～12:00 10/4 10/18 11/1 11/15 11/29 12/13 12/20 1/10 1/24 2/7	Tシャツ（動きやすい服装）、水分補給できるもの
	定員：10組	会議室 幼児～小学6年生までの子とその親	教材費 無料 今村 純奈
6	季節の絵はがき 色鉛筆または水彩画で、季節の絵はがきを描いてみましょう。 ※小学生以下は水彩画がおすすめです。	〔土曜日〕13:00～14:30 10/18 11/15 11/29 12/13 1/17 2/7	色鉛筆セットまたは水彩絵の具セット、雑巾
	定員：15人	講座室 全年齢	教材費 2,500円 海野 由佳
7	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 10/5 10/26 11/16 11/30 12/7	水入れ（絵の具用バケツ）、雑巾 ※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人	実習室 一般（小学3年生以上）	教材費 6,000円 小林 春代
8	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 10/12 10/26 11/23 11/30 12/14 12/28 1/11 1/25	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 一般（高校生以上）	教材費 800円 澤田 由実
9	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作りましょう。	〔土曜日〕13:30～15:00 10/18 11/15 12/20 1/17 2/21 3/21	靴、タオル、水分補給できるもの
	定員：15人	会議室 一般（30歳以上）	教材費 無料 大矢 満里子

知立文化広場講座

No.	講座名・内容	日 時・部 屋・対 象	持ち物・教材費（全回分）・講師	
1	北欧テイストの秋色日傘とがまろバッグ 日傘とがまろショルダーバッグの制作	〔火曜日〕 13:30～15:30 10/7 10/21 11/4 11/18 12/9	裁縫道具一式（裁ち鋏、糸切り鋏、糸、縫い針、まち針（仮止めクリップなど）、リッパー、チャコペン（フリクションペンなど）、定規、目打ち、洗濯バサミ（4個）、筆記用具、がまろヤットコ（持っている人のみ）	
	定員：10人	第1研修室	一般 （15歳以上）	教材費 10,000円 上中 まや
2	茶道～抹茶と和菓子でゆったり贅沢なひとときを～ 日本庭園を望む茶室で茶道を学び一服のお茶を堪能しましょう。	〔土曜日〕 10:00～12:00 10/18 11/22 12/20 1/24 2/15(日) 2/28	扇子、懐紙、白いソックス	
	定員：10人	茶室	一般 （15歳以上）	教材費 3,000円 赤尾 栄子
3	エンジョイ！一字書 好きな言葉を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。	〔水曜日〕 10:00～11:30 10/15 11/5 11/26 12/10 1/7	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	一般 （15歳以上）	教材費 1,000円 永田 珠山
4	クリスマスバベストーリーとドア飾り 簡単な裁縫で クリスマスツリーのタベストーリーとクリスマスドア飾りを作ります。	〔金曜日〕 13:30～15:00 10/3 10/17 11/7 11/21 12/5	裁縫道具一式、新聞紙、木工用ボンド	
	定員：10人	第1研修室	一般 （15歳以上）	教材費 2,500円 鈴木 美根子
5	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 10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 12/6 12/13 12/20	筆記用具	
	定員：15人	第1研修室	一般 （15歳以上）	教材費 5,000円 ジョンレバリー