

令和8年度

中央公民館講座（後期）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	
はじめての手ごねパン こねから焼き上がりまで、パン作りの基本を学ぶ初心者向けの講座です。	〔金曜日〕18:45 ～ 21:00 10/2 10/16 10/30 11/13 11/27 12/11				エプロン、手拭き、台拭き、食器拭き、筆記具、パン持ち帰り用バッグ	
定員：10人	料理実習室	18歳以上 （高校生不可）		教材費4,800円	横江 絢	
郷土料理で旅気分 「いただき（鳥取県）」、「岩国寿司（山口県）」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 10/18 11/15 12/13 1/17 2/21 3/21				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	18歳以上 （高校生不可）		教材費8,400円	高倉 恵	
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。 ※小学生の参加は保護者同伴	〔土曜日〕10:00 ～ 12:00 10/10 10/24 11/7 11/21 12/5 12/12 1/9 1/23 2/6 2/20				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	
定員：10人	第1・2講座室	小学5年生以上		教材費3,000円	下平 幸子	
今からでも遅くない！ プロに学ぶ基礎ボイストレーニング 「もう1曲聴きたい！」と言われる声へ♪ 楽しく学べるボイストレーニング講座！歌に自信をつけたい方、趣味を見つけた方におすすめです！ ※未成年の方は保護者同伴で受講してください。	〔水曜日〕19:00 ～ 20:30 10/7 10/14 10/21 10/28 11/4 11/11 11/18 11/25 12/2 12/9				スマートフォン、飲み物、タオル、筆記用具	
定員：10人	第2実習室	小学生以上 ※未成年の方は保護者同伴で受講してください。		教材費 無料	Hachico.	
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。	〔木曜日〕19:30 ～ 20:30 10/8 10/15 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19 12/3 12/10 12/17				ヨガマット、飲み物	
定員：30人	講堂	18歳以上 （高校生不可）		教材費 無料	伊東 明美	
心と体を癒して整えるストレッチ&リラックスヨガ ゆっくりとした動きとやさしいストレッチで、体の凝り、自律神経の乱れによる不調や不安感を整えていきます。初めての方でも、運動が苦手な方でも大丈夫！自分のペースで安心して参加できます。1日の疲れをそっと手放し、心地よりほぐし深いリラックスへと導きます。	〔金曜日〕18:30 ～ 20:00 10/16 11/20 12/18 1/15 2/19				バスタオル又はヨガマット、タオル、水分補給ができるもの	
定員：12人	第1・2和室	18歳以上 （高校生不可）		教材費 無料	谷澤 有美	

令和8年度

中央公民館講座（後期）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 10/8 10/22 11/5 11/19 12/3 12/17 1/7 1/21				特にありません	
定員:20人	第1・2展示室	18歳以上 （高校生不可）		教材費 無料	都築 友和	
こども絵画造形教室 絵を描いたり、紙粘土で作ったり、いろいろな表現方法で楽しく作品づくりをします。	〔土曜日〕10:00 ～ 11:30 12/12 12/19 12/26 1/9 1/16 1/23 1/30 2/6				筆記用具、絵具セット（絵具、パレット、筆洗い、筆、雑巾） ※内容が変わることがあります。	
定員:10人	第1実習室	小学1年～4年生		教材費2,400円	久保田 裕美	
初めてのCanva 初心者でもOK！Canva(キャンバ)の基礎知識と操作スキルを身につけて、チラシや資料を作成します。 ※パソコン又はスマホでメールの送受信ができる方	〔土曜日〕13:30 ～ 15:00 10/17 10/24 10/31 11/7 11/21				ノートパソコン、スマホ ※登録済みのメールアドレスがパソコンメールならスマホは必要なし	
定員:10人	視聴覚室	18歳以上 （高校生不可）		教材費2,500円	棚野 節子	
カリンバを弾いてみよう！ 楽譜が読めなくても始められ、初めての方でもすぐに楽しめます。少しずつステップアップしながら、音の出し方の基本から簡単なメロディ演奏、そして最後は簡単な合奏にも挑戦します。	〔金曜日〕10:00 ～ 12:00 10/16 10/30 11/13 12/4 12/18 1/15				カリンバ楽器（貸出有） ※購入希望の方は初回到講師と相談	
定員:10人	第1展示室	18歳以上 （高校生不可）		教材費2,000円	鈴木 桐央子	
ラジオパーソナリティから学ぶ！ コミュニケーション講座 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てコミュニケーション能力（コミュカ）を身につけましょう。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 10/24 11/7 11/21 12/5 12/19 12/26				筆記用具	
定員:10人	小会議室	18歳以上 （高校生不可）		教材費 無料	ふじた あきこ	
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 10/24 11/7 11/21 12/5 12/12 1/9 1/23 1/30 2/13 2/27				特に無し ※楽器をお持ちでない方はお貸します。	
定員:15人	第1・2展示室	中学生以上		教材費1,000円	磯村 幸平	

令和8年度

中央公民館講座（後期）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	
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。腸をきれいにすることは、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 10/7 11/4 11/25 12/16 1/6 1/27				筆記用具、ふきん、台拭き	
定員：20人	料理実習室		18歳以上 （高校生不可）		教材費6,000円	新田 未央
深みあるいけばな池坊 暮らしの中に季節のお花を活けてみませんか。自由花・生花を初心者の人にも気楽に楽しく学べます。	〔金曜日〕18:30 ～ 20:30 10/30 11/20 12/25 1/29 2/26				はさみ、花包み、手拭き用タオル	
定員：12人	第1実習室		18歳以上 （高校生不可）		教材費8,300円	原田 佳代子