

令和7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(宗偏流) 簡単なお茶の飲み方と作法を楽しく学びましょう。	〔土曜日〕10:00～12:00 5/24 6/28 7/26 8/23 9/27 10/25 11/22				扇子、ふくさ、懐紙など※懐紙は教材費に含まれております。
定員：10人	第1・2和室	一般	教材費4,900円	高木 美智代	
華道(真生流) 暮らしの中に季節のお花を活けてみませんか。初心者の人にも気楽に楽しく学べます。※11月21日のみ金曜日開催。	〔木曜日〕10:00～12:00 5/22 6/26 7/24 9/25 10/23 11/21				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	豊島 翠美	
かな書道 かな書道、実用書道の基本から学び、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 5/20 6/3 6/17 7/1 7/15 8/5 8/19 9/2 9/16 10/7 10/21 11/4				書道一式(筆、墨、硯、文鎮、下敷) ※教材費には、筆・半紙が含まれています。
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 5/8 6/12 7/10 9/11 10/9 11/13 12/11 1/8 2/12 3/12				筆記用具、歳時記、辞書
定員：15人	控室	一般	教材費 無料	鈴木 栄晴	
はじめての囲碁入門 囲碁がはじめての人でもわかるように「ルール」「打ち方」をひとつひとつ丁寧に説明していきますので、子どもから大人でもすぐに囲碁を打つことができます。	〔日曜日〕9:30～11:00 5/18 6/1 6/22 7/6 7/20 8/3 8/24 9/7				筆記用具
定員：10人	第1・2展示室	一般(小学生以上)	教材費 無料	相川 弘	
将棋教室 この講座内容は、将棋への理解を深め、戦い方を覚え勝ちを覚えます。またこれから将棋を始めようとする人や駒の動かし方やルールが分からない人にも丁寧に指導します。	〔土曜日〕10:00～11:00 5/10 5/24 6/14 6/28 7/19 8/9 8/23 9/13				筆記用具
定員：10人	中会議室	一般(小学生以上)	教材費 無料	兼子 剛	

令和7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	
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 5/7 5/21 6/4 6/18 7/2 7/16				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
～ ハーブde花あそび ～ お花やハーブの雑貨作りを中心に、ハーブの寄せ植えやハーブティーの知識も学びます。	〔水曜日〕10:00～12:00 5/21 6/18 7/16 8/20 9/17 10/15				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14,100円	杉浦 なお壬
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 5/8 5/22 6/12 6/26 7/10 7/24 8/14 8/28				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
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。	〔土曜日〕9:30～11:30 5/17 5/31 6/21 7/12 7/26 8/9 8/16 9/6 9/20 10/4 10/18 11/8				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
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 5/10 5/24 6/28 8/30 9/13 9/27 10/11 10/25				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
簡単料理、今日の夕飯はこれでOK! 夕飯の用意が教室でついでに出来上がります。心に余裕ができる。料理は、3品程度(2人～3人分)のおかずを作って持ち帰ります。	〔木曜日〕13:30～15:00 5/22 5/29 6/12 6/19 6/26 7/3				ふきん、台ふきん	
定員：16人	料理実習室		一般		教材費7,200円	平野 敬子

令和7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	
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。	〔水曜日〕14:00～15:30 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9 7/16				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 5/16 5/23 5/30 6/20 7/11 7/18 8/1 8/22				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 5/20 5/27 6/3 6/24 7/1 7/22 8/5 8/26 9/2 9/23 10/7 10/28				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 無料	森 りえ子	
新・ベビー体操 赤ちゃんにマッサージしながら、ママと 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〕10:30～11:30 5/14 5/28 6/11 6/25 7/9 7/23 8/27 9/10				動きやすい服装、バスタオル	
定員:12組	第1・2和室	3か月～10か月の 乳児とその親		教材費800円	坂東 きく子 佐々木 美子	
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 5/2 6/6 7/4 8/1 9/5 10/3				筆記用具、お茶など水分補給ができるもの	
定員:25人	第2実習室	一般		教材費500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。	〔水曜日〕10:00～11:30 5/21 6/18 7/16 8/20 9/17 10/15				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	

令和7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	
ポルトガル語入門（初級レベル） 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3日のみ料理実習室にて開催	〔日曜日〕9:30～11:00				筆記用具	
	5/18	5/25	6/1	6/22		
	6/29	7/6	7/13	7/20		
	7/27	8/3				
定員：10人	小会議室		一般		教材費3,000円	山口 ガブリエル 健
手作りリボン雑貨 手軽に作れるハンドメイド教室です。リボンを使ったおしゃれでかわいいバッグ、チャーム、リースを作ります。アットホームな雰囲気の中で楽しい時間をすごしましょう。	〔金曜日〕9:30～11:30				特にありません	
	5/23	6/20	7/25	8/22		
定員：10人	中会議室		一般		教材費8,000円	LaLa&Lipine（ララアンドリビネ）
楽しめる書道！ 書道がはじめての方でも大丈夫！基本の線の書き方から、漢字、ひらがな、そして楽しい作品づくりまで楽しんで書道をしましょう。	〔金曜日〕19:00～21:00				書道一式（墨、硯、文鎮、下敷） ※教材費には、筆・半紙が含まれています。	
	5/9	5/23	6/20	6/27		
	7/11	7/25	8/8	8/22		
	9/12	9/26				
定員：12人	第1・2展示室		18歳以上		教材費3,500円	加藤 陽苑