

令和8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 | | | | 扇子、ふくさ、懐紙など ※懐紙は教材費に含まれております。 | | | |
| | 5/23 | 6/27 | 7/25 | 8/22 | | | | |
| 定員:10人 | 9/26 | 10/24 | 11/28 | 第1・2和室 | 一般 | 教材費4,900円 | 高木 美智代 | |
| 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。 | 〔土曜日〕13:30～15:00 | | | | 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 | | | |
| | 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/20 | | | | |
| 定員:10人 | 6/27 | | | 視聴覚室 | 一般 | 教材費2,500円 | 榑野 節子 | |
| 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 | | | | 書道一式(筆、墨、硯、文鎮、下敷) ※教材費には、テキスト、筆、半紙が含まれています。 | | | |
| | 5/26 | 6/9 | 6/23 | 7/14 | | | | |
| | 7/28 | 8/11 | 8/25 | 9/8 | | | | |
| 定員:15人 | 9/22 | 10/13 | 10/27 | 11/10 | 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。初めての人も楽しく基礎から学びましょう。 | 〔木曜日〕13:30～15:30 | | | | 筆記用具、歳時記、辞書 | | | |
| | 5/14 | 6/11 | 7/9 | 9/10 | | | | |
| | 10/8 | 11/12 | 12/10 | 1/14 | | | | |
| 定員:15人 | 2/11 | 3/11 | | | 控室 | 一般 | 教材費 無料 | 鈴木 栄晴 |
| 将棋教室 将棋への理解を深め、戦い方を覚えます。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 | | | | 筆記用具 | | | |
| | 5/9 | 5/23 | 6/13 | 6/27 | | | | |
| 定員:10人 | 7/4 | 8/22 | 9/5 | 9/26 | 中会議室 | 一般 (小学生以上) | 教材費500円 | 兼子 剛 |

| | | | | | |
|---|----------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|---|
| 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 | | | | マスク、エプロン、手ふき、ふきん、三角巾、持ち帰り用グッズ |
| | 5/13 7/1 | 5/27 7/15 | 6/3 | 6/17 | |
| 定員:18人 | 料理実習室 | 一般 | 教材費4,800円 | 西林 三稚子 | |
| 季節のフラワーアレンジメント アーティシシャルフラワー・プリザーブドフラワー・ドライフラワーなどの花と木の葉、かわい雑貨などを使った季節のフラワーアレンジメントを作成します。 | 〔水曜日〕10:00～12:00 | | | | はさみ、持ち帰り用ビニール袋 |
| | 5/20 10/21 | 6/17 11/25 | 7/15 | 9/16 | |
| 定員:12人 | 第1実習室 | 一般 | 教材費15,000円 | 成瀬 のり子 | |
| 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 | | | | 特にありません |
| | 5/14 8/13 | 5/28 8/27 | 6/11 9/10 | 7/9 9/24 | |
| 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 | | | | エプロン |
| | 5/16 7/25 9/26 | 5/30 8/8 10/3 | 6/20 8/22 10/17 | 7/11 9/12 11/7 | |
| 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 | |
| こども絵画造形教室 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。 | 〔土曜日〕10:00～11:30 | | | | 筆記用具、絵の具セット(絵の具、パレット、筆洗い、筆、雑巾) ※内容が変わることがあります。 |
| | 5/9 8/29 | 5/23 9/5 | 6/27 9/19 | 7/4 10/10 | |
| 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 | |
| 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るので、心に余裕がうまれます。料理3種類(2～3人分)とデザートを作って持ち帰ります。 | 〔木曜日〕13:30～15:00 | | | | ふきん、台ふきん、エプロン、三角巾、保冷剤、保冷バッグ、持ち帰り用の容器 |
| | 5/14 7/9 | 5/28 | 6/11 | 6/25 | |
| 定員:16人 | 料理実習室 | 一般 | 教材費7,500円 | 平野 敬子 | |

| | | | | |
|---|---|----------------------------------|-----------|------------------|
| 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 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 7/1 7/8 7/15 | 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 5/15 5/22 5/29 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7 | 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 5/12 5/19 5/26 6/2 6/23 6/30 7/7 7/14 7/21 7/28 8/4 8/18 | 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 5/13 5/27 6/10 6/24 7/8 7/22 8/26 9/9 | 動きやすい服装、バスタオル | | |
| 定員:12組 | 第1・2和室 | 3か月～8か月の乳児とその親 | 教材費800円 | 坂東 きく 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 5/1 6/5 7/3 8/7 9/4 10/2 | 筆記用具、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学んでみませんか。 | 〔水曜日〕10:00～11:30 5/20 6/17 7/15 8/19 9/16 10/21 | 筆記用具 | | |
| 定員:12人 | 小会議室 | 一般(女性) | 教材費1,000円 | 早川 順子 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>ポルトガル語入門(初級レベル)</p> <p>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。※8月2日のみ料理実習室にて開催</p> | <p>〔日曜日〕9:30～11:00</p> <p>5/17 5/24 5/31 6/21 6/28 7/5 7/12 7/19 7/26 8/2</p> | <p>筆記用具 ※8月2日のみ料理実習室にて開催</p> | |
| <p>定員:10人</p> | <p>小会議室</p> | <p>一般</p> | <p>教材費3,000円 山口 ガブリエル 健</p> |
| <p>手作りリボン雑貨</p> <p>手軽に作れるハンドメイド教室です。インド刺繍リボンを使ったおしゃれでかわいい巾着、リボンペン、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。</p> | <p>〔金曜日〕9:30～11:30</p> <p>5/22 6/12 7/24 8/28</p> | <p>定規</p> | |
| <p>定員:10人</p> | <p>中会議室</p> | <p>一般</p> | <p>教材費8,000円 LaLa&Lipine(ララアンドリビネ)</p> |
| <p>楽しめる書道!</p> <p>書道は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。</p> | <p>〔金曜日〕19:00～21:00</p> <p>5/8 5/22 6/26 7/10 7/24 8/28 9/11 9/25 10/9 10/23</p> | <p>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。</p> | |
| <p>定員:12人</p> | <p>第1・2展示室</p> | <p>一般</p> | <p>教材費3,500円 加藤 陽苑</p> |
| <p>カリンバを弾いてみよう!</p> <p>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、そしてコード演奏までを学びます。</p> | <p>〔金曜日〕10:00～11:30</p> <p>5/15 5/29 6/5 6/12 7/10 7/17</p> | <p>カリンバ楽器(貸出あり) ※購入希望の方は初回到講師と相談</p> | |
| <p>定員:10人</p> | <p>第1・2展示室</p> | <p>一般</p> | <p>教材費2,000円 鈴木 桐央子</p> |