

令和8年度

猿渡公民館講座（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
はじめての盆栽 盆栽を育ててみたい、興味があるなど、はじめて盆栽に触れる方向けの講座です。玄関や室内をモダンに飾れるミニ盆栽を、手軽に楽しく始めてみませんか。	〔日曜日〕9:30～11:30				手持ちの盆栽(お持ちの場合)、剪定ばさみ等 盆栽用具 ※小学生は保護者同伴で参加
	5/10	6/7	7/5	9/6	
	10/4	11/1	12/6	1/10	
定員:10人	実習室	一般 (小学4年生以上)		教材費1,000円	谷本 巖
健康ヨガ 心も身体もリフレッシュ！初心者向けのヨガです。 無理なく健康、美容効果を得られるヨガを始めませんか。	〔火曜日〕13:30～15:00				バスタオル(ヨガマット)、飲み物(お茶・水等)
	5/12	5/19	5/26	6/2	
	6/9	6/16	6/23	6/30	
定員:15人	会議室	一般		教材費 無料	山本 裕子
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				動きやすい服装、水分、フェイスタオル×2、バスタオル×2
	5/13	5/20	6/3	6/17	
	7/1	7/15			
定員:8人	和室	一般		教材費 無料	アカサカ キクコ
～知立の絵本作家から学ぶ～ オリジナル絵本作り 製本は画用紙や身近な材料を使い行います。絵を描いて絵本にしたり、挿絵を加えフォトブックにしたり、いろいろアレンジしてみましょう。	〔土曜日〕10:00～12:00				カッターナイフ、カッター板、30cm定規、スティック糊大2本、色鉛筆、ハサミ ※小学2年、3年生は保護者同伴で参加
	6/27	7/18	8/1	8/22	
	9/5	9/19	10/10	10/24	
定員:10人	講座室	一般 (小学2年生以上)		教材費500円	橘 玲子
北欧雑貨をつくろう！ 北欧フェルト(バッグorポーチ)、北欧織り(粹織)、ダーラナホース(木型のペイント)、ネーベルスロイド(白樺のオーナメント)、北欧風陶器絵付けを作成します。 オシャレでかわいい、オリジナルの北欧雑貨を作ってみませんか。	〔水曜日〕13:30～15:30				エプロン、汚れてもいい服装
	5/20	6/3	6/17	7/1	
	7/15	8/5			
定員:10人	実習室	一般		教材費6,000円	戸谷田 理恵