

令和8年度

猿渡公民館講座（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	
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いましょう。	[金曜日]13:30 ～ 14:30 10/16 10/30 11/13 11/27 12/11				バスタオル	
定員:8組	和室	生後2ヶ月～6ヶ月(R8年4月～8月生まれ)の子と母親		教材費700円	石井 千晴	
魅力的な生け花(池坊) 生活空間にうるおいのあるお花を活ける。	[火曜日]10:00 ～ 12:00 10/6 10/20 11/6(金) 11/24 12/8 12/22				はさみ、花包み	
定員:10人	実習室	18歳以上 (高校生不可)		教材費7,500円	高木 房美	
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 10/14 10/28 11/11 11/25 12/2				動きやすい服装、水分、 フェイスタオル×2、バスタオル×2	
定員:8人	和室	18歳以上 (高校生不可)		教材費 無料	アカサカ キクコ	
はじめてのフラダンス ハワイアンソングにあわせて楽しく身体を動かしませんか。 仲間と一緒に、楽しみながら運動不足の解消や気分転換ができます。フラダンス未経験の方も大歓迎です。	[土曜日]10:00 ～ 11:30 10/3 10/17 11/14 11/21 12/5 12/19 1/9 1/23				Tシャツ(動きやすい服装)、水分補給できるもの	
定員:15人	会議室	30代～60代の女性		教材費 無料	今村 純奈	
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 10/18 11/15 12/13 1/17 1/31				水入れ(絵の具用バケツ)、キッチンペーパー(ティッシュでも可) ※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	小学3年生以上		教材費6,800円	小林 春代	
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 10/11 10/25 12/13 12/27 1/10 2/7 2/14 2/28				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	高校生以上		教材費800円	澤田 由実	



令和8年度

猿渡公民館講座（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
パワーアップ体操		〔土曜日〕13:30 ～ 14:30			
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つくりましょう。		10/17	11/21	12/19	1/16
		2/20	3/20		
					靴、タオル、水分
定員：15人		会議室		18歳以上 （高校生不可）	教材費 無料
					大矢 満里子