

【講座内容一覧表】 注：表中の実施曜日で原則第2・4金曜日のように「原則」がついている場合は都合により一部第2・4以外の金曜日開催もあるということです。実施期日の詳細についてはお問い合わせください。筆記用具は全講座ご持参ください。講座番号23・25・26は7月8月分は加音ホールで9月～12月分は加治木庁舎で開催します。

講座 番号	講 座 名	実施曜日 初回日～最終日	時 間	回 数	会 場	学 習 内 容 など	材料費（全：全回分、各回ごと）など	講 師	定員
1	昭和の歌声を 一緒に	原則第1・4(金) 7/4～12/26	10:00～ 12:00	12	始良 公民館	童謡・唱歌・昭和の歌謡曲やフォークソング など、なつかしい歌をピアノの伴奏に合わせて 自由にのびのびとみんなで唄いましょう。	【持参】飲み物	柚木崎美紀代	30
2	メディカル・ ヨーガ	原則第2・4(月) 7/14～12/22	13:30～ 15:30	12	〃	「左右側屈」、「前後屈」、「左右回転」の 3つの動きを重ねて体を整える。	【持参】バスタオル(マット)、動きやすい 服装、飲み物	南谷 弘子	15
3	古典を楽しむ (古文、漢文)	原則第1・3(土) 7/5～12/13	9:30～ 11:30	12	〃	古今の名文に親しむ。(朗読・読解・鑑賞)	【持参】古語辞典等(持っている方)	松山 光子	16
4	ゴルフレッスン 初級	原則 第1・2・3(金) 7/4～10/17	14:00～ 16:00	12	GOLF LOUNGE PRESENT	初心者を対象にクラブの握り方、打ち方など のポイントを習得したり、ルールやマナーを 理解したりしてゴルフの楽しさを体験する。	球代(プリベードカード購入 1,100円 ～)、入場料(各回300円)貸クラブ有 (持っていない方、無料)【持参】ゴルフ 用手袋、飲み物、運動しやすい服と靴	藤川 克弘	15
5	色による心の整 え方(セラピー) &ファッション	原則第1(木) 7/3～12/4	9:30～ 11:30	6	始良 公民館	(託児付講座)色や自由なアートをとおして、 心のバランスを整える方法とファッションに おける色の取り入れ方を学ぶ。	画用紙、カラーカード、コラージュ材料 など材料代全1,500円 【持参】はさみ、のり、クレヨン(16色 以上がおすすめ)	小田原 美保	16
6	お家で簡単 ケーキ作り	月1回(金) 7/4～12/26	9:30～ 11:30	6	〃	(託児付講座)身近な素材で初心者向けの簡単 なケーキ作り。	材料費 全2,500円 【持参】マスク、エプロン、三角巾、 飲み物、持ち帰り用容器	慶永 百合子	16
7	たのしい 中国語会話	原則第1・3(土) 7/5～12/13	10:00～ 12:00	12	〃	中国語の発音や会話などの入門講座です。1 回は中華料理を作り、料理や食材を学びま す。	テキスト代1,430円(テキストをお持ちの 方は、不要) 中華料理実習時材料代500円 【持参】料理実習時エプロン、三角巾等	田中 東月 (王 東月)	16
8	生活習慣病 予防料理	原則第2(金) 7/18～12/12	9:30～ 11:30	6	〃	(託児付講座)生活習慣病予防と食生活を学 び、手軽にできる料理作り。	材料費 全2,700円 【持参】マスク、エプロン、三角巾、持 ち帰り用容器(タッパー等)	隈元 羊子	16
9	ほんわか・ほっ こり親子体操	原則第1(月) 7/7～12/1	10:00～ 12:00	6	〃	親子で音楽に合わせて、楽しく運動する。 (子どもは未就学まで)	【持参】運動しやすい服、飲み物	岡本 いづみ	15
10	コーヒーを楽し む	原則第3(水) 7/16～12/17	9:30～ 11:30	6	〃	(託児付講座)ペーパードリップを学び、ご 家庭でも専門店のような美味しいカフェオレ やウインナー珈琲を楽しんでみませんか？	資料・材料代 全3,800円 【持参】コーヒーカップ、ソーサー、ス プーン	鹿島 達徳	16
11	楽しくフィット ネスフラ (新規)	原則第1(日) 7/6～12/7	9:30～ 11:30	6	〃	ハワイアンミュージックに癒されながら、エ クササイズ(有酸素運動)スタイルでフラを 楽しみましょう。	【持参】運動しやすい服 水分補給用飲 み物 バウスカート(お持ちの方) 素 足で行います	園田 真紀	16
12	ほめるコミュニ ケーションであ なたもほめる達 人	原則第2(木) 7/10～12/11	13:30～ 15:30	6	〃	ほめるコミュニケーションで子育ても家庭も 職場も地域も明るく楽しくなれます。あなた も自分も周りも輝かせるほめる達人を目指し ましょう！	資料代全300円	壹岐 晃一郎	16
13	ZUMBA(ズンバ) 入門講座 月曜コース	原則第1(月) 7/7～12/1	19:00～ 21:00	6	〃	初めての方対象。ラテン系の音楽に合わせて 体を動かして、ダンスの楽しさを味わうと ともに、体力の維持・向上を図る。	【持参】運動できる服装、運動用シュ ーズ、補水用水分、タオル	前村 暢子	16
14	ZUMBA(ズンバ) 入門講座 日曜コース	原則第3(日) 7/13～12/14	9:30～ 11:30	6	〃	初めての方対象。ラテン系の音楽に合わせて 体を動かして、ダンスの楽しさを味わうと ともに、体力の維持・向上を図る。	【持参】運動できる服装、運動用シュ ーズ、補水用水分、タオル	前村 暢子	16
15	始良の歴史探訪	原則第3(木) 7/17～12/18	9:30～ 11:30	6	〃	旧3町がそれぞれに引き継いできた「まちの 歴史」を学ぶ。(旧3町ごと各2回の内容で 1回目座学、2回目現地研修)	【持参】資料を綴じるもの	文化財係/歴史 ボランティア 協会	16
16	初心者のための スマートフォン 講座A前期 (Android編)	8・9月毎週(水) 8/20～9/24	9:30～ 11:30	6	〃	初心者を対象に、スマートフォン (Android)の基本的な操作方法やアプリの 使い方について学び、日常生活に活かす。 注：Android機種のための講座です。	資料代全1,000円 【持参】スマートフォン(Android機 種)、GoogleIDとそのパスワード	池田 記雄	10
17	はじめての レザークラフト	原則第1(水) 7/2～12/3	9:30～ 11:30	6	〃	本革を使い、初心者でもできる手縫いの小物 を作る。	材料代全14,800円(内訳：道具代 6,000 円、キーホルダー1,800円。パスケース 3,000円、カードケース4,000円) 【持参】はさみ、定規	前田 梨絵	16
18	暮らしを楽にす る整理収納	原則第1(火) 7/1～12/2	9:30～ 11:30	6	〃	「片付けをすると心の整理もできる。家がき れいになると気持ちも前向きになる。」整理 収納の力で快適生活を送りませんか。	【持参】資料を保管するA4ファイルな ど	野村 聡子	20
19	リラックスヨー ガ	原則第1・3(金) 7/4～12/19	9:30～ 11:30	12	加治木庁舎 多目的 ホール	意識を内側に向け、正しい姿勢やバランス感 覚を身に付ける。	【持参】ヨガマット(バスタオルでも 可)、補水用水分、タオル、運動しやす い服装、上履き用シューズ Tシャツ 700円程度(希望者)	西村 友見	30
20	体幹力アッ プ!!楽しい太 極拳	原則第1・3(木) 7/3～12/18	9:30～ 11:30	12	〃	練功十八法(軽いストレッチを入れた運動) と入門太極拳。	【持参】動きやすい服装・上履き用 シューズ、補水用水分	保田 礼子	30
21	初めての パンづくり	原則第1(水) 7/2～12/3	9:30～ 12:15	6	加音ホール	(託児付講座)あんパン、クリームパン、ピ ザなどの手づくりパンに挑戦。	材料代全7,200円 【持参】マスク、エプロン、三角巾、布 巾1枚、持ち帰り用の容器	栗野 美智子	15
22	なつかしい味ふ るさとお菓子 づくり	月1回 第1か第3(木) 7/17～12/4	9:30～ 12:00	6	〃	郷土に伝わるなつかしいお菓子。手軽にでき るおやつづくり。	材料代全3,500円、 【持参】マスク、エプロン三角巾、布巾 2～3枚	古城 るり子	15
23	暮らしを彩る折 り紙飾りづくり	月1回 第3か第4(水) 7/23～12/17	13:30～ 15:30	6	加音ホール 加治木庁舎	身近な材料で日常に役立つポチ袋や季節に応 じた飾り物づくり。	材料代全1,000円 【持参】のり、はさみ、定規、セロ テープ	塗園 和代	16

講座番号	講座名	実施曜日 初回目～最終日	時間	回数	会場	学習内容など	材料費（全：全回分、各回ごと）など	講師	定員
24	花屋が教える暮らしの花飾り	月1回 第1か第2(木) 7/10～12/4	13:30～15:30	6	加音ホール	ブリザーブドフラワー、アートフラワー、シャボンフラワー等を用い、季節や行事にあわせて花を楽しむ。	・テープ、ワイヤー（持っていない方） 初回660円程度 ・材料代 各回2,200円 【持参】ハサミ	熊元 文	16
25	旅にも役立つ簡単な日常英会話	月1回 第2か第3(月) 7/14～12/8	13:30～15:30	6	加音ホール 加治木庁舎	挨拶や食事、旅行での簡単なコミュニケーションなどの英会話を学ぶ。	【持参】A4版資料を綴じるもの	西 尚 美	16
26	美文字に挑戦 初めての書道	月2回(金) 7/4～12/19	10:00～12:00	12	加音ホール 加治木庁舎	書道の基本から、楷書、行書、実用書を学ぶ。	表装代全1,700円程度 【持参】書道道具（持っていない場合は購入可）新聞紙、ぞうきん、お手拭き	緒方 明菜	16
27	思い出の歌	第1・3(木) 7/3～12/18	9:30～11:30	12	蒲生 公民館	童謡や唱歌、懐かしい思い出の歌にふれながら、心を癒すコーラスの楽しみを味わう。	テキスト代（歌の本など） 600円（税別 新規参加者のみ）	北村 きょう子	20
28	気功教室	第4(水) 7/23～12/24	9:30～11:30	6	〃	身体と心のバランスを整え、疲れにくい元気な体にしていく。	【持参】運動できる服装、 水筒	丸野 博和	15
29	歌謡教室	原則第2・4(火) 7/8～12/23	13:30～15:30	12	帖佐地区 公民館	発声練習や歌の内容を理解し、演歌、ポップス、デュエット曲と幅広く学ぶ。	【持参】筆記用具・スマホか録音機・飲み物	安武 洋子	15
30	絵画を楽しむ	原則第2・4(木) 7/10～12/25	9:30～11:30	12	〃	絵画を楽しむための基礎を学びます。（水彩画・油彩画）	・水彩画希望者は6,500円(水彩絵の具セット代、スケッチブック代)、鉛筆 ・油彩画希望者は油彩セトー式12,000円(油絵具、キャンバス) ・コピー使用時はその都度100円～200円程度 ・油彩画希望者はイーゼル借用可。購入する場合は6,200円・写真使用時コピー紙100円、写真紙200円	塩屋 信敏	15
31	暮らしに役立つペン習字	原則第1・3(火) 7/1～12/16	13:30～15:30	12	〃	いろいろなペン用具に慣れ親しみ、文字の基本を学びながら美文字を実用に活かす。	全3,500円（指定筆記用具、ノート、うちわ、レッスン帳、和紙など）本講座受講経験者で道具等持っている人は1,500円	竹下 敬子	15
32	やさしいギター演奏	原則第1・3(木) 7/3～12/18	9:30～11:30	12	〃	ギターの基礎を学習し、簡単な曲が演奏できるように楽しむ。	約2,000円（クラシックギター教則本代）【持参】可能なならばナイロン弦のギター（クラシックギター）、譜面台、足台。	山元 喜平	15
33	初めての健康マージャン(前期)	原則第1・4(月) 7/7～9/22	9:30～11:30	6	〃	健康マージャン初心者の方に、ルール等最初から理解していただけるように講義を開きます。	全1,200円（テキスト代）	入口 聖也	16
34	スマホでもできる写真撮影講座(新規)	原則第2・4(土) 7/12～12/27	9:30～11:30	12	〃	写真の「撮る、見る、見せる」喜びを楽しくわかりやすく学ぶ。撮影指導あり。	全10,000円（縁縁、大伸ばしプリント代） 【持参】スマホかカメラ、三脚	松田 芳一	12
35	韓国語入門	原則第1・3(火) 9/2～11/18	13:30～15:30	6	〃	正しい発音でハングル文字を読めるようになる。	全200円（テキスト代） 【持参】 筆記用具	中野 まなみ	12
36	園芸で生活リフレッシュ(新規)	月1回(火) 7/8～12/9	10:00～11:30	6	重富地区 公民館	季節に合わせた多肉植物を寄せ植えにして、花を楽しむ。	各回500円（毎回徴収 植物代・鉢代・土代）講座内容により多少の増減有り 【持参】 筆記用具、飲料水、はさみ、ピンセット	黒住 愛香	16
37	心やすらぐオカリナ	第2・4(金) 7/11～12/26	13:30～15:30	12	脇元地区 公民館	オカリナの基礎（持ち方、吹き方、運指等）を学び、アンサンブルを楽しむ。	テキスト・手引き代全4,180円。オカリナを持っていない方は体験用オカリナ（プラスチック）を税込み¥1,100で初回に購入。【持参】A4ファイル、飲料水	叶 由美子	20
38	たのしいコーラス	原則第2・4(水) 7/9～12/24	13:30～15:30	12	〃	基本的な発声法・呼吸法を学び、童謡・唱歌・最新曲などを楽しむ。	テキスト代金1,100円 「美しいコーラス」 【持参】楽譜入れファイル、テキスト、飲み物	有川 喬子	20
39	健康太極拳	原則第2・3(木) 7/10～9/18	10:00～12:00	6	〃	太極拳のゆっくりした呼吸、動作は免疫力を高め、転倒予防にも役立つ。中国に伝わる医療体術（八つの動きで構成）と楊名時健康太極拳（不老拳）を学習する。	【持参】動きやすい服装（上下共）、靴は底が柔らかい物、又は、素足でも可。飲料水	間世田 弘子	15
40	あなたもマジシャン(新規)	原則第1(木) 7/3～12/4	9:30～11:30	6	山田地区 公民館	身の回りのもので、簡単にできる手品を伝授する。	全3,000円（手品道具代）	久松 義夫 (マジックRin)	15
41	ウクレレ	原則第2・4(月) 7/14～12/22	9:30～11:30	12	〃	ウクレレの持ち方、弾き方、メロディー、リズム、ハーモニーなどを学び、歌と演奏を楽しむ。	教則本代 2,500円 【持参】ウクレレ	永田 年生	15

※以下は、講座回数4回以下のミニ講座(受講回数に制限がなく何度でも受講可能な講座)となります。

42	かんたんにできる楽しい押し花	原則第2・4(土) 7/12 7/26 8/9 8/23	9:30～11:30	4	帖佐地区 公民館	押し花を使った作品作り及び古い額絵の作り替えを学ぶ。	初心者道具代3,000円 材料代 各回1,000円以内 額希望者は4,000円程度 【持参】筆記用具、ハサミ、押し花道具を持っている方	塩瀬 光代	15
43	服をリメイク	第3(金) 7/18 8/22 9/19 10/17	13:30～15:30	4	〃	服を作る、服のサイズを合わす、服をリメイクする。	材料代 500円くらい（紙代、布代） 【持参】筆記用具、洋裁道具、布	西 房代	15
44	体にやさしい手軽なお菓子づくり	原則各第3(土) 7/19 8/9 9/20 10/18	9:30～11:30	4	蒲生 公民館	【託児付講座】身近な素材で楽しくできる体にやさしい手軽なお菓子づくり。	材料代各回500～1000円程度 【持参】マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器、保冷剤、ハンドミキサー（家にある方）、飲料水	北村 きょう子	10
45	お灸&リンパマッサージA	各(土) 8/23 8/30 9/6 9/13	9:30～11:30	4	〃	【託児付講座】お灸やオイルを使い、手足のツボの特徴を活かして全身のケア法を学ぶ。	材料費 全1,500円(お灸2種、マッサージオイル) 【持参】バスタオル、膝と肘が出せるTシャツ・ジャージ等、チャッカマン	車田 貴子	15