

【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。

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：全回分一括徴収、各回：各回ごと徴収）など	講 師	定員
1	昭和の歌声を一緒に	原則第1・4(金) 7/3～12/25	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、ファイル	柚木崎美紀代	30
2	メディカル・ヨガ	原則第2・4(月) 7/13～12/28	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】ヨガマット（バスタオル）、動きやすい服装、飲み物	南谷 弘子	15
3	古典を楽しむ	原則第1・3(土) 7/4～12/19	9:30～11:30	12	〃	古今の名文に親しみながら、当時の人々の生活やものの考え方を学ぶ。（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) 7/3～10/16	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（プリバードカード購入 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(託児付講座)	原則第1(木) 7/2～12/3	9:30～11:30	6	始良公民館	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2,000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(託児付講座)	原則第4(金) 7/24～12/25	9:30～11:30	6	〃	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) 7/4～12/19	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ながら、料理や食材をもとに中国語を学ぶ。	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(託児付講座)	原則第2(金) 7/10～12/11	9:30～11:30	6	〃	生活習慣病予防と食生活を学び、手軽にできる料理を作る。	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) 7/6～12/7	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(託児付講座)	原則第3(水) 7/15～12/16	9:30～11:30	6	〃	ペーパードリッップを学び、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	原則第1(日) 7/5～12/6	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 パウスカート(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ともほめる達人	原則第2(木) 7/16～12/10	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2(月) 7/13～12/14	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) 7/19～12/20	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) 7/16～12/17	9:30～11:30	6	〃	始良市日3町の歴史について、座学と現地研修を通して学ぶ。	【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	はじめてのレザークラフト	原則第1(水) 7/1～12/2	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(道具所持の方は不要)、キーホルダー1,800円。パステース3,000円、カードケース4,000円)【持参】はさみ、定規	前田 梨絵	16
17	たのしいコーラス	原則第2・4(水) 7/8～12/23	13:30～15:30	12	〃	童謡・唱歌・歌謡曲等を簡単な二部合唱、輪唱、交互唱を取り交ぜながら、ピアノの伴奏に合わせて楽しんで唄う。	【持参】楽譜入れファイル、飲み物	有川 喬子	20
18	初心者のためのスマホアプリ活用術(新規)	原則第1・3(水) 7/1～9/16	9:30～11:30	6	〃	初心者を対象に、スマートフォンの基本的な操作方法やアプリの使い方について学ぶ。	テキスト代1,500円、【持参】スマートフォン、お使いのスマホのグループIDかアップルIDを確認しておく。	丸岡 ゆり愛	10
19	暮らしを楽にする整理収納	原則第2(火) 7/14～12/8	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
20	リラックスヨガ	原則第1・3(水) 7/1～12/16	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
21	体幹力アップ!楽しい太極拳	原則第1・3(木) 7/2～12/17	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
22	暮らしを彩る折り紙飾りづくり	原則第3(水) 7/15～12/23	13:30～15:30	6	加治木庁舎多目的室	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
23	旅にも役立つ簡単な日常英会話	月1回 第2か第3(月) 7/13～12/21	13:30～15:30	6	〃	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
24	美文字に挑戦初めての書道	月2回(金) 7/3～12/25	10:00～12:00	12	〃	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

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:全回分一括徴収、各回:各回ごと徴収)など	講 師	定員
25	初めてのパンづくり水曜講座(託児付講座)	月1回 第1か第2(水) 7/1～12/9	9:30～12:15	6	加音ホール	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9,000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
26	初めてのパンづくり日曜講座	月1回(日) 7/5～12/13	9:30～12:15	6	〃	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9,000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
27	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) 7/16～12/3	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4,000円、 【持参】マスク、エプロン三角巾、布巾2～3枚	古城 るり子	15
28	花屋が教える暮らしの花飾り	月1回 第1か第2(木) 7/9～12/3	13:30～15:30	6	〃	プ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、季節や行事に合わせて花を楽しむ。	材料代 各回2,200円 【持参】ハサミ・テープ、ワイヤー(持っていない方、初回660円程度)	熊元 文	16
29	初めての健康マージャン	原則第2・4(月) 7/6～9/28	9:30～11:30	6	〃	健康マージャン初心者の方が、ルール等最初から理解できるようになるための講座。	全1,200円(テキスト代)	入口 聖也	16
30	思い出の青春ソング	第1・3(木) 7/2～12/17	9:30～11:30	12	蒲生公民館	昭和の歌謡曲、ニューミュージック、唱歌など、一緒に歌って、青春の思い出をよみがえらせましょう。	テキスト代(歌唱本「日本のうた101」)660円(税込 新規参加者のみ)	北村 きょう子	20
31	気功教室	原則第4(水) 7/22～12/23	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
32	初心者のためのスマートフォン講座前期(Android編)	8・9月毎週(水) 8/19～9/30	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機種のみ講座。	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
33	ギター入門	原則第1・3(月) 7/6～12/21	13:30～15:30	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) 【持参】可能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
34	歌謡教室	原則第2・4(火) 7/14～1/26	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、デュエット曲など幅広く学ぶ。	【持参】筆記用具・スマホが録音機器・飲み物・のど飴	安武 洋子	20
35	絵画を楽しむ	原則第1・3(木) 7/2～12/17	9:30～11:30	12	〃	絵画を楽しむための基礎を学ぶ。(水彩画・油彩画)	・水彩画希望者は7,100円(水彩絵の具セット代、スケッチブック代) ・油彩画希望者は油彩セット一式12,000円(油絵の具、キャンパス) ・油彩画受講者は、公民館のイーゼル使用可(購入希望者は6000円) ・コピー使用時はその都度100円～200円程度	塩屋 信敏	15
36	暮らしに役立つペン習字	原則第1・3(火) 7/7～1/19	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
37	韓国語講座	原則第1・3(火) 8/4～10/20	13:30～15:30	6	〃	ハングル文字について学んでみよう。	全250円(テキスト代) 【持参】筆記用具	中野 まなみ	12
38	園芸で生活リフレッシュ	原則月1回(火) 7/7～11/17	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300円～500円程度(植物代・鉢代・土代)毎回徴収 講座内容により多少の増減有り【持参】筆記用具、飲料水	黒住 愛香	10
39	えんぴつアート(新規)	原則第2・4(月) 7/13～9/28	9:30～11:30	6	〃	鉛筆および色鉛筆を使い、身近なモチーフ(果物・花・風景)を題材に、基礎から楽しく学べる講座。	全2,000円(8b鉛筆、ケント紙、仕上用ニス、スタイラス、色鉛筆など。色鉛筆を持っている方は、110円返金します。) 【持参】筆記用具、飲料水、机の表面の状態にもよりますが、凹凸があった場合は、バンダーがあると便利です。	吉良 美穂子	16
40	心やすらぐオカリナ	原則第2・4(金) 7/10～12/25	10:00～12:00	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(陶器)を貸与します。保証金として¥6,000が必要です。返却時に¥6,000返金します。 【持参】筆記用具、A4ファイル、飲料水	叶 由美子	20
41	健康太極拳	原則第2・3(木) 7/9～9/17	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。中国に伝わる医療技術(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
42	あなたもマジシャン(新規)	原則第2・4(火) 7/14～9/29	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講座。	全3,000円(手品道具代)	久松 義夫 (マジックRin)	10
43	絵手紙	原則第2(木) 7/9～12/10	9:30～11:30	6	〃	絆づくりに真心こもる季節の花や野菜等を描きます。届ける喜び、いただく喜びを実感する。	1回目に必要な道具を説明し、購入希望を取る。専用の道具(すべて購入の場合16,000円程度)が必要。	梅木 裕子	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。

44	押し花レジン(新規)	原則第2・4(土) 7/11 7/25 8/8 8/22	9:30～11:30	4	帖佐地区公民館	花絵額作りや押し花とレジンを使った簡単な雑貨やアクセサリを作る。	初心者 道具代3,000円(押し花マット、ピンセット等)材料代 各回1,500円以内(花絵額フルセット、絵はがきセット、レジン他)【持参】筆記用具、ハサミ、押し花道具(持っている方)	海江田 美奈子	15
45	洋裁 涼しい服を作る	第3(金) 7/17 8/21 9/18 10/16	13:30～15:30	4	〃	服を作る、服のサイズを合わせ、服をリメイクする。	材料代 700円～1,000円(布が必要な方) 【持参】筆記用具、洋裁道具、布	西 房代	15
46	映える写真撮影チャレンジ～一眼レフ・スマホ～(新規)	原則第2・4(土) 8/8 8/22 9/12 9/26	9:30～11:30	4	〃	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3,000円(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
47	体にやさしい手軽なお菓子づくり(託児付講座)	原則各第3(土) 7/18 8/8 9/19 10/17	9:30～11:30	4	蒲生公民館	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、飲み物	北村 きょう子	12
48	お灸&リンパマッサージA(託児付講座)	各(土) 8/22 8/29 9/5 9/12	9:30～11:30	4	〃	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