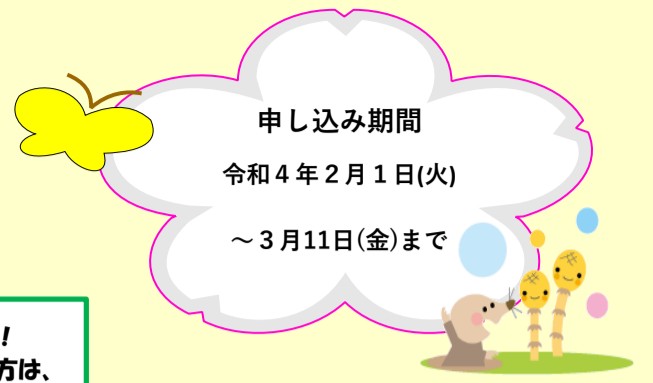




申し込み・問い合わせは各公民館へ

- 期間 4月から翌年3月までの1年間(予定)
- 対象 18歳以上
- 受講時間は、2時間程度です。
- 各講座の材料費は個人負担をお願いします。
- 少人数の場合は開講しないことがあります。



公民館が定期的に行っている初心者向けの講座です！
興味のある方、何かやってみたいと考えておられる方は、
お気軽にご参加ください！ ★印は新講座です！

1. 音楽・楽器

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	開始時間	月会費	実費
まなびあむ	ギター	★クラシックギター	新しいことを始めてみませんか？誰でも最初は初心者！ドレミから始めて、懐かしい曲、思い出の曲をギター片手に皆で楽しみましょう♪ドレミから禁じられた遊びまで♪	山田清廣	2・4土曜日	13:30	1,500円	楽器レンタル月500円 テキスト代1,320円
中公民館		クラシックギター			2・4金曜日	14:00	1,500円	
南公民館		クラシックギター			月2回水曜日	19:00	1,500円	
城南会館		ギター	基礎から始め、クラシック、ポピュラー、フォークソングと幅広く1年間に20曲マスターします！音楽であなたの居場所づくり、楽しみづくりを応援します！	梅原豊	毎週木曜日	18:00	3,000円	テキスト代2,000円
まなびあむ	大正琴	初心者大正琴	キラキラ星から始まる初心者講座(大正琴は貸し出し)	田中美香子	2・4土曜日	10:00	1,500円	テキスト代2,970円
中公民館		★大正琴	初心者さん大歓迎！ピックの持ち方から始めてみましょう♪大正琴は貸し出しています！		2・4木曜日	19:00	1,500円	
加佐公民館		らくらく初心者大正琴	音楽って楽しいー♪楽譜が読めなくても大丈夫です！初心者さん大歓迎！楽器は貸し出しています！		1・3金曜日	10:00	1,500円	
南公民館		ステキな大正琴♪(木村流)	楽しい音楽との出逢い！こんな時だからこそあなたも始めてみませんか？大正琴は、無料で貸し出します！	奥村歩	1・3水曜日	13:00	1,500円	
まなびあむ	キーボード	初心者キーボード	キーボードを弾いて仲間と楽しくリフレッシュ(キーボードは貸し出し)	嵯峨根千賀子 内藤祐貴子	1・3火曜日	13:00	1,500円	楽器レンタル月200円 テキスト代880円
大浦会館	ピアノ	やさしいピアノ講座	楽譜が読めなくても、習ったことが無くても大丈夫！電子ピアノ等を使って楽しく♪(幼児同伴可)	小林さやか	1・3水曜日	10:00	1,500円	
南公民館	オカリナ	はじめてのオカリナ	楽譜が読めなくても大丈夫、丁寧に教えます！心を癒すオカリナ、始めましょう！	山本孝美	1・3水曜日	10:00	1,500円	テキスト代550円
西公民館		★オカリナ	楽譜が読めなくても大丈夫、丁寧に教えます！昔好きだった曲、なつかしい曲をみんなで一緒に♪		1・3水曜日	19:30	1,500円	
大浦会館	カラオケ	カラオケ	声を出す事で健康を維持し毎回新曲のレッスン！	田中登	1・3水曜日	13:45	1,500円	テープ代¥300
城南会館	ウクレレ	ウクレレ	個人での丁寧な指導がモットー！初心者にはコードの場所を覚えるためのシールを貼り工夫をこらしながらその人に合った方法で練習します！	梅原豊	毎週木曜日	15:00	3,000円	テキスト代2,000円

2. 華道・茶道・書道・教養

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	開始時間	月会費	実費
まなびあむ	華道	華道(池坊)	楽しいいけ花、始めませんか！	西幸枝	2・4木曜日	10:00	1,500円	花代1回1,000円
中公民館		生け花(池坊)	四季折々の花を素材にして、心とむと時を〜	橋本緑	2・4土曜日	13:30	1,500円	1,000円/回
南公民館		いけ花(池坊)	まず一歩！暮らしに寄り添ういけ花を〜	山中知昌	1・3土曜日	10:00	1,500円	お花代 1回1,000円
大浦会館		華道(池坊)	楽しく花をいけよう！	西木ますみ	1・3木曜日	13:30	1,500円	花材費実費
加佐公民館		華道(池坊)	気軽に生けて、心に潤いを〜		1・3金曜日	18:00	1,500円	
西公民館		華道(嵯峨御流)	季節の花木を使って日常にお花を加えてみませんか？	鈴木智甫	1・3火曜日	10:00	1,500円	
まなびあむ	茶道	茶道(裏千家)	楽しくお茶を始めませんか！	沖宗静	1・3火曜日	9:30	1,500円	お茶菓子代
中公民館		茶道(裏千家)	心静かにお茶に親しみましょう！	岡田宗美	2・4金曜日	13:30	1,500円	お茶菓子代
南公民館		★茶道 裏千家	茶道の基本を学びつつ、茶道に親しみを持つ方々の集いの場としていきたい〜	海江田宗英	2・4火曜日	18:30	1,500円	お茶お菓子代 1回500円
大浦会館		★はじめての茶道(裏千家)	イスでもOK！お茶を通して日本の文化再発見！男性の参加者大歓迎！	谷口宗由	第4水曜日	10:00	750円	お菓子代
西公民館		茶道(裏千家)	茶道を楽しみませんか(午前の一時「ホッ」と一服)	神原宗得	1・3水曜日	10:00	1,500円	
城南会館		茶道(表千家)	おいしいお茶を点てて心を込めたおもてなし！客としての作法を初歩から学びましょう！	南久美子	1・3水曜日	13:30	1,500円	お茶菓子代
加佐公民館		茶道(数内流)	集う人と和みを育みながら、お茶の伝統と文化を楽しみませんか？	今西和江	1・3土曜日	13:30	1,500円	お茶菓子代 1回約250円
まなびあむ		書道 習字	★書道	基本から楷書・行書・草書など丁寧に指導します！	高橋依里	2・4火曜日	10:00	1,500円
中公民館	実用習字		筆の持ち方から丁寧に指導！楽しみながら美しい文字が書けるようになります！	山崎洋子	1・3火曜日	13:30	1,500円	
大浦会館	書道		筆の持ち方から丁寧に指導！実用習字やかな文字、楽しんで書いてみませんか？	荒木睦美	2・4火曜日	10:00	1,500円	書道セット
西公民館	★書道		日常の文字から筆を持つ楽しさの体験まで〜	大田貴彦	月3回金曜日	9:30	2,250円	
まなびあむ	教養	論語を楽しむ	私たちの生活の身近なところにある論語の言葉を素読(そどく=声に出して読むこと)したり、意味を考えたりして楽しみましょう！	山田つる江	第3木曜日	10:00	750円	テキスト代1,870円
西公民館		着物着付け	気軽に着物を楽しむ着付け教室(着物と帯は貸出可能です)	奥雲由美子	1・3木曜日	13:30	1,500円	
加佐公民館		俳句	俳句を通して自然や日々の感動を皆で分かちあいましょ！	田中佐知子	1・3金曜日	13:00	1,500円	
加佐公民館		きもの着付け	ひとりで着物を、着物の良さを〜	相瀬多美子	2・4木曜日	19:30	1,500円	着付道具等 約15,600円〜 (腰ひも・伊達巾着等)
加佐公民館		短歌	暮らしを見つめ生活に潤いを〜	大野翼	2・4火曜日	10:00	1,500円	
加佐公民館		囲碁	深奥、一基(期)一会の世界へ案内します！	稲垣守一	毎週日曜日	18:00	750円/回 (学生は割引あり)	

3. 運動・体操

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	開始時間	月会費	実費
中公民館	ヨガ	★体を整えるゆったりヨガ	正しい呼吸法を学び、血液とリンパの流れを改善して コロナ禍での免疫力を高めましょう！	西村かおる	1・3木曜日	14:50	1,500円	
中公民館		ベビーヨガ	ママの産後の身体の回復を早め、赤ちゃんの発達・発育を促す、 母と子のボディセンスを高めるヨガ！ (対象は①生後2か月頃～6か月頃②生後6か月頃～1歳半頃 赤ちゃんとママで1組①②の2クラスに分かれます)	長崎優子	1・3火曜日	①9:30 ②10:45	1,500円	
南公民館		ひめトレ はじめてヨガ	骨盤底筋をきたえるツール「ひめトレ」で体の軸を整え、 初めての方でも行えるヨガ！ 疲れやすい、体が硬い、肩こり、腰痛などの方にも適したクラス！		2・4木曜日	14:30	1,500円	ヨガマット持参
大浦会館		タイ式ヨガ(ルーシーダットン)	古くからタイに伝わる自己整体法で心も身体もリフレッシュ♪	羽室さやか	1・3火曜日	10:00	1,500円	ヨガマット持参
大浦会館	体操	★リフレッシュ体操	簡単な有酸素運動とボールを使ったエクササイズで身体をリセットし、 美しい姿勢を目指します！	赤井瑞枝	1・3木曜日	10:00	1,500円	ヨガマット持参
西公民館		ひめトレエクササイズ	骨盤底筋群をコントロールする力を身につけ、 美しい姿勢と健やかでしなやかな身体を目指す！	長崎優子	2・4水曜日	9:30	1,500円	
城南会館		ひめトレ&スローエアロビック	骨盤底筋を意識しやすく『ほぐす・ゆるめる・ととのえる』姿勢と 呼吸を整えて動きやすい身体づくりを目指します！ 誰でもできる、身体に優しい軽運動です！	猪股裕子	1・3火曜日	13:30	1,500円	
加佐公民館		がんばらない運動	『身体が楽になる！』のが印象です コツコツと生活に取り入れて仕事、やりたい事が続けられるお身体に…	松岡由美子	2・4水曜日	10:00	1,500円	ヨガマット持参
加佐公民館		健康体操「ストレッチ」	しなやかで代謝の良い筋肉作りを！	金井和枝	2・4木曜日	19:30	1,500円	
大浦会館	ダンス	おどってみよう！フラダンス	初めての方の教室！フラを楽しみましょう！ 子育て中のママ(子どもと一緒に)も歓迎！	塩見佐貴	1・3金曜日	10:00	1,500円	
西公民館		★フラダンス	楽しくフラダンスを踊り、健康で美しい身体づくりを目指しましょう！		2・4金曜日	15:00	1,500円	
まなびあむ	気功	★気功	「氣」に気づくことは、とても大事で楽しいことです！ 1人1人、1つ1つ異なる氣の質を知り、使い方を体感し、 リフレッシュしましょう！	大槻祐子	第1日曜日	13:00	750円	
加佐公民館	ハイキング	歴史の道歩く	ふるさと加佐やその周辺を健康ウォーキング(歴史&自然観察)	藤田秋善	4,5,6,9,10,11月 第2土曜日	9:00	750円	分乗した場合交通費相当
		自然観察と野外ハイク	野山を散策し、山野草や生き物など豊かな自然を観察します！	瓜生勝朗 阿波伊佐実	4,5,6,9,10,11月 第3土曜日	9:00	750円	分乗した場合交通費相当

4. 外国語・朗読

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	開始時間	月会費	実費
西公民館	外国語	★めざせ英語100万語快読講座	絵入りの児童書から大人向けのやさしい本へ！ そして、最後はペーパーバックのすらすら読みを目指します！	村田功成	2・4土曜日	13:30	1,500円	
		中国語	中国語だけでなく 伝統や文化も楽しく学ぼう！	李荔	2・4水曜日	19:40	1,500円	
		韓国語	簡単な会話と文法【入門編】 基礎からゆっくりわかりやすく！	朴 昭子 (パク・ソジヤ)	1・3火曜日	19:30	1,500円	
加佐公民館	朗読	あたまイキイキ音読	声に出して文章を読む講座です！ 発声は心と身体に活力を与えてくれます！	下田えつ子	2・4土曜日	13:30	1,500円	
大浦会館		★朗読Ⅲ・上達話すか	名作を音の言葉でどう表現していくのかを一緒に学びましょう！ 講座で使う教材は用意します！	村田功成	1・3火曜日	13:30	1,500円	

5. 絵画・写真・絵手紙

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	開始時間	月会費	実費
南公民館	絵手紙	絵手紙	ヘタでいい、ヘタがいい！ 花や野菜など描いて言葉を入れて楽しい絵手紙を基本から～	柴田ミエ子	第2火曜日	13:30	750円	初期費用 約7,000円
大浦会館		絵手紙	身近な素材を題材に、心温まる楽しい絵手紙を書きましょう！	久故えみ子	第2土曜日	9:30	750円	初期費用 約7,000円
大浦会館	トール	トールペインティング	個性豊かな発想とペイントで楽しく作品作り！	小柴真由子	2・4火曜日	19:00	1,500円	1作品につき 1,000円～2,000円
加佐公民館	ペイント	トールペイント	季節を感じながら実用にも～		1・3水曜日	19:00	1,500円	
西公民館	水墨画	★水墨画	個性ある絵に仕上がる墨色の不思議さを実感し、 面白く楽しい毎日を送りましょう！	塩尻鶴苑	2・4金曜日	9:30	1,500円	
城南会館	水彩画	★水彩画 初心者	静物画・風景画中心で、形の取り方や着色の方法を学びます！ 野菜や草花など身近なモチーフを描きます！	森下一夫	1・3金曜日	13:30	1,500円	水彩道具セット
中公民館	写真	写真	一眼レフのデジタルカメラで、基礎から初級・中級レベルを目指します！	林正武	2・4土曜日	13:30	1,500円	

6. 手芸他

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	時間	月会費	実費
まなびあむ	手芸	想作手房(手編み・手芸)	基礎から編み物を始めませんか！ 小物や、着て楽しい作品づくり！	藤井當子	2・4水曜日	10:00	1,500円	
		フラワーアレンジメント	身近に花を感じることで潤いのある生活をしませんか！	三宅香緒里	第2水曜日	18:00	750円	花代月2,000円程度
南公民館	手芸	スタンドグラス	京都からプロの講師を招いて基礎から学べます！ 小さなアクセサリから、スタンドやパネルなど 大きなものまで様々な作品が作れます！	小橋広市	2・4水曜日	10:00	1,500円	材料代2,000円
大浦会館		★クラフトバンド手芸	色々なバンドでバック・小物を楽しく作りましょう！	福島イツヨ	第4火曜日	13:30	750円	材料費
城南会館		クラフトバンド手芸	カラー色でバック・小物などを作り楽しみましょう！		第2木曜日	13:30	750円	
西公民館	手芸	★パッチワーク	製図を学びながら作品作り～	竹下のり子	2・4木曜日	13:30	1,500円	

7. 料理

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	時間	月会費	実費
城南会館	料理	男性料理	食材は地産地消、減塩、糖分控え目で健康な食生活を身に付けながら、 楽しく共にチャレンジしましょう！	谷口久美子	第1火曜日	9:30	750円	材料費
城南会館	コーヒー	焙りたてコーヒー	新鮮な焙りたてコーヒーのたて方、 コーヒーと健康等について楽しく学びます！ コーヒーの基礎が解りやすく習得できます！	園山明雄	第3火曜日	13:30	750円	コーヒー豆代250円

●公民館連絡先●

まなびあむ: 電話0773-64-4060 FAX0773-64-4064 中公民館: 電話0773-62-0400 FAX0773-62-0442
 南公民館: 電話0773-62-0288 FAX0773-65-4746 大浦会館: 電話0773-68-2010 FAX0773-68-2011
 西公民館: 電話0773-75-6501 FAX0773-77-1314 城南会館: 電話0773-78-1800 FAX0773-78-1300
 加佐公民館: 電話0773-83-0036 FAX0773-83-0320

