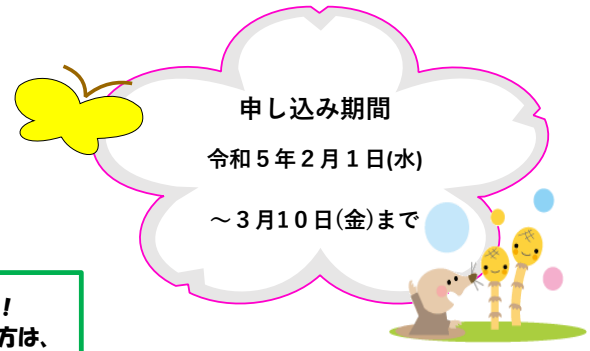




申し込み・問い合わせは各公民館へ

- 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 中公民館	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	13:00	1,500円	楽器レンタル月500円 テキスト代1,320円
城南会館		ギター	フォークソングが今舞鶴でも大ブームです。簡単に弾ける楽器です。ギターの基礎から始めポピュラーを経てフォークソングに特化した演奏方法を教えています。明るく楽しいレッスン内容です。お友達を誘ってお越しください。	梅原豊	毎週火曜日	18:00	3,000円	
まなびあむ 中公民館	大正琴	たのしい大正琴	心安らぐ大正琴の音色に接してみませんか？	田中美香子	2・4土曜日	10:00	1,500円	テキスト代2,970円
加佐公民館		★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水曜日	10:00	1,500円	
南公民館		らくらく初心者大正琴	音楽って楽しい！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		
西公民館	キーボード ピアノ	★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ます)	嵯峨根千賀子 内藤裕美子	1・3金曜日	10:00	1,500円	楽器レンタル1回100円 テキスト代1000円程度
大浦会館		★やさしいピアノ講座	楽譜が読めなくても、習ったことがなくても大丈夫！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火曜日	10:00	1,500円	
西公民館	オカリナ	初心者のためのオカリナ	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♪	山本幸美	1・3水曜日	19:00	1,500円	オカリナはC管を使用します。
中公民館		★笑いの絶えないオカリナ	笑いの絶えない楽しい空間で、ハッピーな自分に出逢えるチャンス！楽譜を使わない画期的な指導法で、老若男女問わずどなたでも楽しく学べます。	森内美由紀	1・3火曜日	13:30	1,500円	
加佐公民館		★笑いの絶えないオカリナ			1・3木曜日	13:30	1,500円	
まなびあむ		★笑いの絶えないオカリナ			1・3土曜日	15:00	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	小さくてかわいい楽器です。持ち運びにも便利。童謡からジャズまで皆さん弾きこなしています。楽器の中では安価で楽しく早く上達。合奏したり歌ったり、ソロ演奏もできます。お友達を誘ってお越しください。	梅原豊	毎週火曜日	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 中公民館	華道	華道(池坊)	玄関や床の間に飾るお花、会場に飾るお花が生けられるようになります。	西幸枝	1・3土曜日	15:00	1,500円	花代1回1,000円
南公民館		生け花(池坊)	四季折々の花を素材にして、心とむひと時を～	橋本緑	2・4土曜日	13:30	1,500円	1,000円/回
大浦会館		いけ花(池坊)	暮らしに寄り添う いけ花を	山中知昌	1・3金曜日	10:00	1,500円	お花代 1回1,000円
加佐公民館		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
西公民館		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	
南公民館		華道(池坊)	楽しくお花を生けましょう～	石原麻美子	2・4火曜日	10:00	1,500円	お花代1000円程度
まなびあむ 南公民館	茶道	★茶道(裏千家)	なごやかな雰囲気でお茶を一服楽しみませんか？	河岸 宗都	2・4土曜日	13:00	1,500円	お茶菓子代
大浦会館		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	お茶菓子代 1回200円
西公民館		★茶道(裏千家)	初心者大歓迎！季節のお菓子と抹茶を楽しみながら日本文化の知識も深めて頂きたいです。	谷口宗由	第2・4金曜日	13:30	1,500円	お菓子代
城南会館		茶道(裏千家)	和敬清寂の心で楽しくお茶を！！	水嶋宗野	2・4木曜日	10:00	1,500円	お茶菓子代
加佐公民館		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も初歩から学びましょう	南久美子	1・3金曜日	13:30	1,500円	お茶菓子代
中公民館		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
大浦会館		★茶道(裏千家)	初級者大歓迎！季節のお菓子と抹茶を楽しみながら日本文化の知識も深めて頂きたいです。	谷口宗由	第2・4金曜日	13:30	1,500円	お菓子代
中公民館	書道 習字	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。女性に人気の仮名文字も希望があれば、教えます。	山崎洋子	1・3火曜日	13:30	1,500円	
南公民館		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	基本から楷書・行書など丁寧に指導します！	高橋依里	2・4水曜日	10:00	1,500円	書道セット
加佐公民館		★実用書	普段の字が上手に見えるポイントを伝えます -まずは名前、住所から-	大田貴彦	月3回金曜日	9:30	2,250円	筆記用具
まなびあむ 中公民館	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1木曜日	13:30	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	2・4金曜日	19:00	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合おう！	田中佐知子	1・3金曜日	13:30	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金曜日	13:00	1,500円	

### 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	免疫カアップのゆったりヨガ	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	2・4火曜日	15:00	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、 母と子のポディー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 赤ちゃん和妈妈で1組①②の2クラスに分かれます)	長崎優子	2・4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	★楽しくリズム体操	音楽にあわせて楽しく動いて身心ともにリフレッシュ。 最後にボールの特徴を利用して整えることも行います。	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 しなやかな身体を目指す！冷え性、肩こり、腰痛の方にも適したクラス。	長崎優子	2・4水曜日	9:00	1,500円	ヨガマット持参
城南会館		がんばらない運動	不調(肩こり、むくみ、冷え、腰痛など)を改善して 老廃物を排出し、きれいな姿勢になりましょう。	松岡由美子	2・4水曜日	14:00	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	
西公民館	ダンス	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！』 子育て中のママ(子どもと一緒に)も歓迎！	塩見佐貴	2・4木曜日	13:00	1,500円	
加佐公民館	ハイキング	歴史の道を歩く	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	やさしい英語ライティング講座	やさしい英文記事を読み、3つのセンテンスで要約します (辞書持ち込み可)	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	14:00	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 (バク・ソジャ)	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	音読は脳を活性化させます。声を出す楽しさを体感してください。	下田えつ子	2・4土曜日	13:30	1,500円	
大浦会館		★朗読Ⅳ・話す技術	話す技術はNHKアナウンス室プロアナウンサーの著書を使います	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
西公民館	絵手紙	★絵手紙	楽しみながら絵手紙に取り組むことで、 知らず知らずのうちに、認知機能を維持！	田中多恵子	1・3水曜日	13:30	1,500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 ペイント	トールペインティング	白木素材にアクリル絵の具で色付けします。装飾品から日常雑貨まで。	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		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	墨絵	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	野菜、果物、花など静物画を中心に基本から学びます。	森下一夫	1・3水曜日	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	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
中公民館		韓国パッチワーク・ボジャギ	韓国の伝統工芸に触れてみませんか。	朴昭子	2・4水曜日	13:30	1,500円	
南公民館		ステンドグラス	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
西公民館		パッチワーク	製図を学びながら作品作り～	竹下のり子	1・3木曜日	13:30	1,500円	
加佐公民館		★クラフトバンド	地球にやさしい再生紙のクラフトバンドで、かごを作りましょう。	大槻 真知子	2・4水曜日	13:30	1,500円	材料費

### 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	食材は出来るだけ地産地消にこだわり、減塩で糖分の控え目な お料理作りで健康的な食生活を身に付けながら、 共に楽しく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