

公民館だより

公民館定期講座の受講生を募集します！

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、何かやってみたくておられる方は、
お気軽にご参加ください！ ★印は新講座です！



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。



申し込み期間

令和7年2月1日(土)
～3月15日(土)まで

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です。ドレミから一緒に始めて、メロディーから伴奏まで好きな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1,980円
南公民館		★初心者ギター	ドレミから始めて、童謡やフォークソングなどの伴奏まで。ギター無料レンタルします。(2本まで)	北浦弘治	1・3土曜日	10:00	1,500円	
まなびあむ	大正琴	たのしい大正琴	思い出の曲を弾いてみましょう♪竖琴もお問い合わせください。	田中美香子	2・4火曜日	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金曜日	19:00		
加佐公民館		らくらく初心者大正琴	初心者さん大歓迎！音楽って楽しい♪楽譜が読めなくても大丈夫です！楽器は貸し出しています！		1・3金曜日	10:00		
南公民館		★あなたも弾ける大正琴（木村流）	懐かしい昭和の曲を大正琴で弾いてみましょう。楽譜は数字譜です。大正琴は無料で貸し出します。	速水久美	1・3木曜日	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♪ 懐かしい曲、弾いてみたかった曲を始めてみませんか?!(キーボードは貸し出します)。	嵯峨根千賀子 内藤祐貴子	1・3金曜日	11:00	1,500円	楽器レンタル1回100円 テキスト代880円程度
まなびあむ		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)。		1・3火曜日	13:00		
大浦会館		★やさしいピアノ講座	楽譜が読めなくても大丈夫！ シニアの皆さんも一緒に仲間と楽しくピアノレッスンを始めてみませんか？	小林さやか	1・3火曜日	10:00		
まなびあむ	オカリナ	★オカリナ	指を動かして脳の活性化&腹式呼吸で心肺機能アップ⇒アンチエイジング！ どなたでもお気軽にお楽しみいただけます。	山本孝美	1・3火曜日	10:00	1,500円	テキスト代660円
南公民館	やさしい 合唱	★いきいきコーラス	やさしい童謡・唱歌を中心に楽しく指導します。 健康のために正しい発声法を身につけましょう。 仲間作りをしたい方も是非！！	櫻井みどり 須貝早智	1・3木曜日	11:00	1,500円	楽譜代等別途必要
西公民館		★いきいきコーラス			2・4木曜日			
まなびあむ	歌って 脳トレ	いきいき楽しく歌う会	歌は心と体の健康法！懐かしい歌を歌いながら脳トレしましょう！	櫻井みどり 須貝早智	2・4火曜日	11:00	1,500円	
大浦会館	カラオケ	カラオケ1班	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	テーブル代300円
		カラオケ2班			2・4水曜日			

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)	四季のお花を楽しく生けてみませんか？	西幸枝	2・4木曜日	10:00	1,500円	花代1回1,000円程度
中公民館		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
南公民館		華道(池坊)	花・人との出会い いけばなで幸せな時間を！！	山中知昌	1・3金曜日	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			
西公民館		いけ花(池坊)	気軽に楽しくお花をいけましょう！	石原麻美子	1・3火曜日	13:30	1,500円	花代1回1,000円程度
まなびあむ	茶道	★茶道(裏千家)	“お茶の世界”へ一歩踏み出してみませんか？穏やかで緩やかな時を一緒に。	児玉宗徳	1・3土曜日	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ましましょう。	岡田宗美	2・3月曜日	13:30	1,500円	お茶菓子代
		茶道(藪内流)	みんなで楽しくお茶をしましょう。	村上千賀子	1・3土曜日	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ましょう。	海江田宗英	1・3木曜日	13:30	1,500円	お茶菓子代 1回200円
大浦会館		★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ます。	谷口宗由	第2金曜日	10:00	750円	お菓子代 250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。 客としての作法も初歩から学びましょう。	水谷洋子	1・3火曜日	13:30	1,500円	お茶菓子代
加佐公民館		茶道(藪内流)	集う人と和みを育みながら、加佐地域のお茶で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
中公民館		書道	実用習字	太筆では楷書・行書を、細筆ではご祝儀袋や芳名帳などの書き方を、基礎からゆっくりと学べます。 墨の香りの中で、心を落ち着かせて「書」と向き合ってみませんか？	富田愛可	2・4木曜日	10:00	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	ペン習字	ペン習字	初心者の方はペンの持ち方から基本、点画などを丁寧に指導いたします。 ゆっくり学べる講座です。	大田貴彦	月3回金曜日	9:30	2,250円	
まなびあむ	教養	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土曜日	19:00	1,500円	レッスン用着物 帯レンタル 有料
中公民館					2・4金曜日	13:30		
西公民館		俳句	四季折々の感動を17文字で表現しましょう。	田中佐知子	2・4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～	尾上昌美	2・4水曜日	19:30	1,500円	着付道具等 約15,600円～ (腰ひも・伊達び等)
加佐公民館		短歌	暮らしを見つめ生活に潤いを～	大野翼	第2火曜日	10:00	750円	
まなびあむ		フラワーアレンジメント	いつもの暮らしに彩りを添えてみませんか?!	三宅香緒里	第1日曜日	19:00	750円	花代月2,000円程度

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	免疫力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免疫力を高めましょう！	西村かおる	1・3木曜日	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	① 9:30 ② 10:45	1,500円	
南公民館		ひめトレ はじめてヨガ	骨盤底筋を鍛えるツール「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		ヨガマット持参
中公民館	ピラティス	★いきいきピラティス	腰痛や肩こり、首痛、巻肩猫背、O脚X脚などのボディラインの乱れを、ピラティスなどのボディワークやストレッチ、マッサージなどを活用し、改善を目指します。	品田直毅	2・4土曜日	9:30	1,500円	ヨガマット持参
西公民館					1・3土曜日			
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します。 冷え性、むくみ、肩こり、腰痛の方にも適したクラスです。	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		★大人の身体づくりレッスン	健康は一生の宝物！ 理学療法士による、見て、聴いて、知って、動かす体づくりレッスン！	伊藤清弘	第1土曜日	10:00	750円	
加佐公民館		健康体操「ストレッチ」	しなやかに代謝の良い筋肉作りを！	金井和枝	2・4木曜日	19:30	1,500円	
		★生き生きトレーニング	柔軟性、バランス能力などのトレーニングやスワロビクス(有酸素運動)など。運動は基本的に椅子に座って行います。	赤井瑞枝	毎週火曜日	13:30	750円/回	
まなびあむ	バランスボール	★リフレッシュ！ バランスボール教室	音楽にあわせてボールで弾む、楽しい有酸素運動をしましょう！	島田友子	第3火曜日	10:00	750円	ボールレンタル250円
城南会館	コンディショニング	がんばらない運動	自分の心と身体を大切に。 筋肉を若返らせ身体を変える！体を整える!!お手伝いさせていただきます。	松岡由美子	2・4水曜日	10:00	1,500円	ヨガマット持参
大浦会館		大浦いきいき コンディショニング	簡単な動きで筋肉をいい状態にもどして、いきいきした生活をしませんか。	西村あおい	毎週火曜日 (月4回)	9:30	3,000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)	山下正	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！	山口正裕 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
まなびあむ		ふるさとの自然まるごと体感講座	舞鶴の自然を満喫したい方におすすめです！ 豊かで多様な舞鶴の自然環境をフィールドワークや座学で学びます。	若狭湾生物 同好会	第2土曜日	9:00	750円	フィールドワークはその都度徴収

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	有説有笑中国語	中国の風習、日常生活を勉強しながら中国語会話を学んでいきます。 簡単な日常会話ができるようになる講座です。	田中仁恵	2・4木曜日	14:00	1,500円	テキスト代500円
中公民館		★韓国語(ハングル)初級	初歩からゆっくり楽しく学びましょう。 韓国ドラマ、歌、大好きな方もそうでない方も、みんなでバイティン！	朴昭子 (パク・ソジャ)	1・3火曜日	19:30	1,500円	テキスト代600円
		★英語基礎講座 I	話すための英語を中心に学びます。手紙にも応用します。	村田功成	1・3土曜日	13:30	1,500円	
加佐公民館	朗読	あたまいきいき音読	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VI・発声・発音	音声表現と基礎を学びます。	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できます！	田中多恵子	2・4水曜日	13:30	1,500円	材料代約7,500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8,000円
南公民館		絵手紙	自然や身近にあるものをモチーフにして、絵手紙を楽しみましょう。		第1木曜日	13:30		
大浦会館	トールペイント	トールペインティング	実用品、装飾品等を白木素材に着色して制作します。	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			
西公民館	水墨画	水墨画	初心者の方を対象に、基本の絵である四君子(蘭・竹・梅・菊)を丁寧に教えます。	広野邦子	1・3金曜日	13:00	1,500円	初期費用 約6,000円
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	開始時間	月会費	実費
まなびあむ	手芸	想作手房(手編み・手芸)	基礎から編み物をはじめませんか？ 小物や、着て楽しめる作品などを作ります！	藤井富子	2・4水曜日	10:00	1,500円	
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 (パク・ソジャ)	1・3火曜日	10:00	1,500円	材料費
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！ 小さなアクセサリーから、スタンドやパネルなどの大きなものまで、 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
まなびあむ		パッチワークキルト	基礎から製図をします。 ポーチ、アイリッシュチェーンのタペストリーやクッションなどを作ります。	竹下のり子	2・4火曜日	13:30	1,500円	初回1,000円程度
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、かごを作ります。	大槻真知子	2・4水曜日	13:30	1,500円	材料費
城南会館	ディンプルアート	ディンプルアート	車のフロントガラス廃材から作られた絵の具で、 ガラスやアクリル板に色を付けて作品作りをします。 絵の具が乾くと、自然に凸凹模様が現れてステンドグラス風になります。	上尾真理	第1土曜日	10:00	750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	開始時間	月会費	実費
城南会館	料理	男性料理	旬の食材と地産地消にこだわり、減塩で糖質オフのお料理作り！ 健康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●

- ①まなびあむ：電話0773-64-4060 FAX0773-64-4064 ②中公民館：電話0773-62-0400 FAX0773-62-0442 ③南公民館：電話0773-62-0288 FAX0773-65-4746
④大浦会館：電話0773-68-2010 FAX0773-68-2011 ⑤西公民館：電話0773-75-6501 FAX0773-77-1314 ⑥城南会館：電話0773-78-1800 FAX0773-78-1300
⑦加佐公民館：電話0773-83-0036 FAX0773-83-0320