



公民館だより

申し込み・問い合わせは
各公民館へ

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！



- 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でお願いします。
- 少人数の場合は開講しないことがあります。



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、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
まなびあむ	大正琴	★ライアー（たて琴）講座	どうせなら人と違う楽器がしたい方におすすめです。素朴で柔らかくひびくライアーに触れてみませんか？ 楽器は貸出できます。	田中美香子	2・4土曜日	10:30	1,500円	楽器レンタル代 3ヶ月500円 テキスト代500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！		1・3土曜日	10:30		テキスト代2,970円
加佐公民館		らくらく初心者大正琴	初心者さん大歓迎！音楽って楽しいー♪ 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		テキスト代2,970円
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歌って脳の活性化を図り、 体にリズム感を取り戻して老化防止に役立てます♪ (キーボードは貸出します)	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1,000円程度
まなびあむ					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	1,500円	
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	2・4火曜日	10:00	1,500円	テキスト代550円
中公民館	ウクレレ	★ウクレレ	世界で一番簡単な楽器、とギネスブックに掲載された ウクレレとハワイアンの歌を楽しみましょう	梅原 豊	1・3木曜日	13:30	1,500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
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、心和むひと時を～	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		華道 嵯峨御流	四季を通じて花木の自然の趣を楽しんでみませんか？ 初心者の方から気軽に花を生けていただけます。 さらに上を目指す方には別に対応します。	鈴木智甫	1・3火曜日	10:00	1,500円	花代1回1,000～1,200円
まなびあむ	茶道	茶道(裏千家)	和やかな雰囲気でお茶を楽しみませんか？	河岸 宗郁	2・4木曜日	13:00	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・3月曜日	13:30	1,500円	お茶菓子代
		茶道(数内流)	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		★テーブル茶道(裏千家)	季節のお菓子と抹茶を楽しみながら 茶道文化を学びましょう。	谷口宗由	第3 金曜日	10:00	750円	お菓子代
加佐公民館		茶道(数内流)	集う人と和みを育みながら、 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
西公民館		茶道(裏千家)	お茶の頂き方、初歩のお点前！ 美味しいお抹茶とお菓子を頂き、楽しいひとときを過ごしましょう。	神原宗得	1・3木曜日	13:30	1,500円	お茶菓子代
中公民館	書道	実用習字	初心者大歓迎です。 筆の持ち方から楷書・行書そして細字の基本を、 楽しく学べる講座です。	渡辺尚美	2・4木曜日	10:00	1,500円	
		★筆で楽しむアート書	筆文字をアートにしてみませんか？ ポストカードサイズで初心者の方も気軽に始められます。 月1回、手ぶらでO.K.	富田愛可	第2日曜日	10:00	1,500円	道具・材料費込み
		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
		★書道	大筆で文字の練習 大人になってからの趣味を見つけませんか。初心者の方も是非！	大田貴彦	月3回金曜日	9:30	2,250円	テキスト代800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	1・3土曜日	19:00	1,500円	レッスン用着物 帯レンタル 月500円
中公民館					2・4金曜日	19:30		
西公民館		★着付講座	結ばない帯結びで、一人で簡単に着物が着られるようになります。	尾上品美	2・4水曜日	19:00	1,500円	必要な方のみ着物や帯、 小物などのレンタル代 500円/月
西公民館		俳句	自然の織りなす四季の感動を俳句を通じて仲間と分かち合いましょう。	田中佐知子	1・3木曜日	13:00	1,500円	
加佐公民館		きもの着付け	結ばない帯結びで、一人で早く楽に着付けられるようになります。	尾上品美	2・4水曜日	13:30	1,500円	着付道具等 約15,600円～ (腰ひも・伊達襪等)
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2土曜日	18:00	750円	花代月2,500円程度
中公民館		★フラワーアレンジメント	母の日、ハロウィン、クリスマスなどで季節の花々を楽しみましょう。	奥雲由美子	第2金曜日	18:00	750円	花代 1回2,500円
西公民館	世界史	★マナセカ (学びなおし世界史)	高校レベルの世界史（古代から16世紀頃まで） 今の世界がどのようにしてこうなっているのか。 海外旅行で訪れた町がどんな町なのかのわかるかも！ ※専門家ではないので詳しいことはやりません。	廣瀬邦彦	1・3土曜日	10:15	1,000円	初回到高校世界史副読本 (1,000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		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	ヨガ	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 赤ちゃんとママで1組①②の2クラスに分かれます)	長崎優子	2・4火曜日	① 9：30 ②10：45	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	14:45		ひめトレボールレンタル料(必要な人のみ100円) 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	ピラティスや自重筋トレ、セルフマッサージなどを通じて、身体機能向上を目指します。 生活の質、日常生活動作、姿勢の改善をしたい方におすすめの講座です。	品田直毅	2・4火曜日	9:30	1,500円	ヨガマット持参
西公民館					1・3火曜日			
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	骨盤底筋群を鍛えるツール「ひめトレ」で体の軸を整え、美しい姿勢としなやかな身体作りを目指します。 冷え性、むくみ、肩こり、腰痛の方にも適したクラス。 初心者向けです。	長崎優子	2・4水曜日	9:15	1,500円	ひめトレボールレンタル料(必要な人のみ100円) ヨガマット持参
城南会館		大人の身体づくりレッスン	「運動することで一生困らない身体づくりをサポートします。 理学療法士による見て、聴いて、知って動かす身体づくりレッスン」	伊藤清弘	第1土曜日	13:30	750円	
城南会館		★動ける身体づくり講座	自重筋トレやマットエクササイズ、セルフマッサージなどを通して身体機能、筋力向上を目指します。生活の質、日常生活動作、姿勢の改善をしたい方にオススメの講座です。	品田直毅	2・4火曜日	19:30	1,500円	ヨガマット持参
まなびあむ					1・3火曜日	19:30	1,500円	
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	
		生き生きトレーニング	口腔の体操、脳活性化プログラム、筋力トレーニング、音楽に合わせて動くリズム体操など、ほとんどが椅子に座っての運動です。	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	11:00	750円	ボールレンタル350円
城南会館	コンディショニング	がんばらない運動 (セルフコンディショニング)	姿勢が悪いと痛みやコリの原因に！激しい運動をしなくても使えていない衰えた筋肉、体幹に正しくアプローチ。 自分で良い状態を手に入れる運動です。	松岡由美子	2・4水曜日	10:00	1,500円	ヨガマット持参
まなびあむ		★コンディショニング+	生活の中でついてしまった身体のクセをリセットし、さぼっていた筋肉を目覚めさせて使いやすい身体に整えます！	伊藤 美代子	第2土曜日	10:00	750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	体は血管や内臓を含め、ほとんど筋肉でできています。 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)	10:00	3,000円	
加佐公民館		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	9:00	750円	分乗した場合交通費相当
まなびあむ		★わくわく自然観察ハイキング	植物や昆虫、地形地質等の豊かで多様な舞鶴の自然環境を野外で観察します。 わくわくドキドキの自然を体感しましょう。	若狭湾生物同好会	第2土曜日	9:00	750円	
城南会館	フラダンス	★フラダンス	ハワイの優しい音楽に合わせてゆったりと体を動かすだけで運動不足の解消、ストレス発散、心身のリフレッシュにピッタリ！ ダンス経験がなくても大丈夫 笑顔になれる時間を一緒に過ごしませんか？	MIKI (松本美紀)	1・3水曜日	14:00	1,500円	

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
中公民館	外国語	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)	2・4金曜日	19:30	1,500円	テキスト代600円
		★英語基礎講座Ⅱ	市内の公立高校で使用している英語の教科書「コミュニケーションⅠ」をテキストにして、話し方を学習します。	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Ⅶ・3分スピーチ	ことばを組み立てることを学びます。	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	身近な季節のモチーフを描き、短い言葉を添えて心を伝えます。 初めての方でも気軽に楽しんで描いていただけます。	田中多恵子	2・4土曜日	13:30	1,500円	初回材料代約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	白木素材にアクリル絵の具で着色し作品を作ります。	小柴真由子	2・4火曜日	19:00	1,500円	
西公民館	水墨画	★水墨画	初心者向け指導です。 丁寧に教えます。	広野邦子	1・3火曜日	13:30	1,500円	必要材料（墨・筆等）
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	
南公民館	アクリル画	★楽しい絵画	簡単な基礎から始めて、あなたの思いをキャンパスに描きましょう。	高橋美砂子	1・3金曜日	10:00	1,500円	材料代 約4,000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！	藤井當子	2・4水曜日	10:00	1,500円	
中公民館		韓国パッチワーク・ポジャギ	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
まなびあむ		★パッチワーク	パッチワークを基礎から学びます。 製図をしてからパターンを縫います。 少人数で楽しくおしゃべりしながら、 1年でサンブリキルトを作ります。	竹下のり子	2・4金曜日	13:30	1,500円	初回材料代約1,200円
西公民館					1・3木曜日			
加佐公民館		クラフトバンド	牛乳パックをリサイクルして作ったクラフトバンドを使ってかごや小物入れを編んでいきます	大槻真知子	1・3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	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