

# 講座一覧

※文化村公民館や伝統工芸館の申込先は、中央公民館をお願いします。  
 ※受講費は無料です。ただし、材料費、道具等は個人負担となります。  
 ※シンパシーホール講座は、1講座につき保険料500円がかかります。

定期的な参加で楽しめる  
 様々な無料講座を開講しています。  
 ご自身のライフスタイルに合わせた  
 講座をぜひご利用ください。

## 午前の部 (9:30~11:30)

中央公民館				
<b>午前 生花(昼)</b> 普段の生活に華やかさと潤いを。基本的な生花の技法を学びます。 秋田悦子先生 第1・3木/定員15	<b>午前 茶道(立礼式)</b> テーブルとイスに座ってお茶を学びます。 秋田悦子先生 第2・4金/定員15	<b>午前 カラオケ</b> 合唱形式のレッスンでカラオケを楽しみましょう。 ※10:00~12:00 小島茂先生 第2・4金/定員50	<b>午前 竹工画</b> 薄く削った竹を細工して、花鳥などの深みのある作品を作ります。 鈴木静雄先生 第1・3木/定員10	<b>午前 マジック教室</b> 見るだけではつまらない。トリックの楽しさを学びましょう。 大賀茂先生 第2・4土/定員10

中央公民館	シンパシーホール		
<b>午前 女性学級</b> 女性としての豊かな教養を身につけ、楽しい仲間づくりをしませんか。 ※女性のみ 専門講師 第3火/定員20	<b>午前 ピラティス</b> 姿勢を調整しマイナス年齢を目指しましょう。肩こり、腰痛予防に効果的!(中高年向き) 菊地幸子先生 毎週火/定員25	<b>午前 籐手芸</b> 素朴な籐に触れて、花かご、ワインラックなどを作っていきます。 倉持次枝先生 第1・3火/定員15	<b>午前~午後 手打ちそば</b> 初心者から学べる美味しい手打ちそば!材料費1回につき2,200円 ※9:30~15:30 広瀬勝則先生 第1・3日/定員8

伝統工芸館	文化村公民館		
<b>午前 陶芸</b> 作って楽しみ、使って楽しむ。やさしいやきもの。材料費は1回につき1,100円。 篠崎薫先生 第1・3土/定員20	<b>午前 木版画</b> 伝統的な木版画を初歩から学んでみませんか。 富張広司先生 第1・3金/定員20	<b>午前 実年学級</b> 60歳以上の方対象。楽しく健康な心と体づくりをしましょう。 専門講師 第1・3木/定員20	<b>午前 歌声ひろば</b> 唱歌・ポピュラー・世界の歌好きな曲を何でも歌おう。 ※10:00~12:00 中崎千恵子先生 第1・3土/定員30

歴史民俗資料館	伏木文化センター	
<b>午前 境町の郷土史</b> 河岸の町として栄えた境町の歴史と文化を資料を参考に学びます。 野村正昭先生 第1・3土/定員15	<b>午前 絵手紙</b> 「ヘタがいいヘタでいい」心をおくる絵手紙を始めませんか。(2024年6月~2025年3月) 猪瀬愛子先生 第1・3水/定員20	<b>午前 マイ体操</b> 年齢に関係なく参加できます。曲に合わせて楽しく体を動かしませんか。(2024年6月~2025年3月) 石川敏子先生 第1・3火/定員20



## 午後の部 (13:30~15:30)

中央公民館			
<b>午後 アートフラワー</b> 白い布を着色し、四季折々の花をつくります。 塚田美枝子先生 第1・3木/定員10	<b>午後 着付(昼)</b> 日本の伝統 着物の着こなし、礼儀作法を学びます。 ※女性のみ 小堀千枝子先生 第2・4水/定員15	<b>午後 民舞・新舞</b> 踊りは全身運動です。心を豊かに趣味として楽しみませんか。 染谷勝子先生 第1・3木/定員20	<b>午後 わくわく健康リズム体操</b> 美容・健康・ストレス解消のためリズムに合わせて体を動かしましょう!※女性のみ 沼尻祐子先生 第2・4木/定員20

中央公民館	シンパシーホール	伏木文化センター
<b>午後 ダンス</b> マンボ、ジルバ、ルンバなどを初歩から学習します。 加藤富子先生 第1・3水/定員15	<b>午後 やさしいヨガ教室</b> 運動不足やストレスを解消し、リフレッシュしましょう。 ※初心者向け 田村光絵先生 第1・3金/定員30	<b>午後 フォークダンス</b> 音楽に合わせて軽やかなステップを踏み、気分爽快モードに!※女性のみ 酒井貴世子先生 第1・3水/定員25
		<b>午後 フラダンス</b> 体のバランスを整え、腸を程よく刺激し、むくみや冷え性改善に効果的。 鹿久保恵子先生 第1・3木/定員15
		<b>午後 カラオケ</b> 初心者の方、歌に自信のない方、興味のある方大歓迎です。楽しい講座です。(2024年6月~2025年3月) 大野昭子先生 第1・3火/定員20

## 夜の部 (19:00~21:00)

中央公民館			
<b>夜 生花(夜)</b> 普段の生活に華やかさと潤いを。基本的な生花の技法を学びます。 小野里みち子先生 第2・4水/定員10	<b>夜 初心者の英会話</b> 日常使える英会話を楽しんで学びましょう。 19:00~20:30 外国人語学教師 第1・3木/定員10	<b>夜 茶道</b> お茶の心を通して礼儀作法を身に着けましょう。 小野里みち子先生 第2・4金/定員10	<b>夜 太極拳</b> 中国生まれの武術。ゆっくりと伸びやかな動作で気持ちいい汗をかきませんか。 満留博文先生 第1・3火/定員20

中央公民館			
<b>夜 着付(夜)</b> 日本の伝統 着物の着こなし、礼儀作法を学びます。 ※女性のみ 島野洋子先生 第1・3水/定員15	<b>夜 古典舞踊</b> おどりを通して正しい所作・心情を身につけてみませんか。 片倉幸子先生 第1・3木/定員15	<b>夜 フラダンス</b> 幅広い年齢の方に楽しんでいただけます。フラダンスは足・腰の強化にもなります。 安井良子先生 第2・4水/定員15	<b>夜 三味線</b> 日本の伝統芸能の「三味線」を楽しく学びましょう。三味線は貸し出しもします。 片倉京子先生 第2・4火/定員20

シンパシーホール			
<b>夜 フラワーアレンジメント</b> 季節の花を素敵にアレンジメントしよう。材料費は1回につき1,100円。 鈴木芳里先生 第1・3金/定員15	<b>夜 硬式テニス</b> 初心者からレベルアップしていきます。良い汗をかいてリフレッシュ! 生井和彦先生 毎週金/定員15	<b>夜 書道</b> すずり、紙、墨など机に向かって筆を持つと心が落ち着きます。 関英子先生 第1・3火/定員15	<b>夜 着付</b> 着物が好きだから。習い事の一つとして、生活の一部になります。 ※女性のみ 小堀千枝子先生 第1・3金/定員15