

令和6年度前期 公民館講座

講座 番号	講座名	内 容				
		と き	開講日	回数	と ころ	定員
		講師名(敬称略)	持ち物			
F-①	現代語で読む 古事記⑤ ( <small>すいげい</small> 綏靖天皇～ <small>すいにん</small> 垂仁天皇下)	『古事記』中つ巻を現代語で読みます。綏靖天皇(5月)・開化天皇(6月)・崇神天皇(7月)・垂仁天皇(8月)・垂仁天皇下(9月)				
		第1火曜日、14:00～15:30	5月7日	5回	二見生涯学習センター 2階 研修室2	20人
		白山 芳太郎	筆記用具			
F-②	初めての歌づくり	誰にでも歌(詞や曲)は作れます。楽器・楽譜や理論が無くても大丈夫。あなただけのオリジナル曲を完成させましょう。童謡・ポップス・演歌など、音楽ジャンルは問いません。最終日に完成した曲を発表します。				
		第2・4木曜日、19:00～20:30	5月9日	10回	二見生涯学習センター 1階 ホール	15人
F-③	韓国料理	韓国のご家庭料理やキムチを作ります。5月はビビンパ、タラのスープ、カクテキを作ります。				
		第3水曜日、9:30～12:00	5月15日	5回	二見公民館・2階 調理実習室	15人
F-④	おのれしょ 己書 (対象：初めての人)	筆ペンや絵の具を使い、味のある言葉や絵を書きます。自分の思いのまま自由に筆を走らせる新感覚の書、それが己書です。暑中見舞いなどの季節に応じたお題を書きます。				
		第2・4水曜日、13:00～15:00	5月8日	6回	二見生涯学習センター 2階 研修室3	10人
B-①	クラフトバンド 手芸	クラフトバンドで小物、カゴ、バッグなどを作ります。				
		第1月曜日、10:00～12:00 (5月は第1火曜日)	5月7日	5回	小俣公民館・1階 第1会議室	10人
B-②	季節を感じる パンづくり	プレゼントしたくなるパン、もらった人がうれしくなるパンを作ります。できたパン(12個～14個)は持ち帰りできます。				
		第4木曜日、9:30～12:30	5月23日	5回	小俣農村環境改善センター 1階 実習室	16人
B-③	マットピラティス ～女性対象～	ピラティスは、インナーマッスル(体の深部にある筋肉)を鍛えて体の癖を直し、姿勢とボディーラインを整えていきます。自分の体を見つめ直してみませんか。				
		毎週木曜日、14:00～15:00	5月9日	10回	小俣農村環境改善センター 1階 多目的ホール	10人
B-④	バレトン ～女性対象～	バレトンとは、バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせ、はだしで行うボディーメイクエクササイズです。シンプルな動きで足裏の感覚を目覚めさせ、代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。				
		毎週金曜日、13:30～14:15	5月10日	8回	小俣農村環境改善センター 1階 多目的ホール	10人
B-⑤	エンジョイ フラダンス	ハワイの音楽で心と体をリフレッシュさせ、たくさん笑って免疫力アップ。初心者向けの講座で気軽に始められます。				
		毎週金曜日、19:00～20:30	5月10日	8回	小俣農村環境改善センター 1階 多目的ホール	10人
B-⑥	手話で 話してみよう	おはよう・こんにちは・こんばんは・ありがとうなど、手話であいさつから始めてみませんか？手話を通じた時は、うれしいものです。簡単な手話を覚えて会話ができるよう学習します。				
		第2・4木曜日、19:00～20:30	5月9日	10回	小俣公民館・1階 第2会議室	10人
M-①	みんなで楽しく ボイストレーニング	ボイストレーニングの基礎でもある腹式呼吸や発声を身に付け、あいみよんの「愛の花」をみんなで楽しく歌いましょう。				
		不定期土曜日(5月11日・6月8日・7月6日・8月3日・9月7日)、13:30～14:30	5月11日	5回	御園公民館・3階 学習室	10人
M-②	フラワー アレンジメント	生花・プリザーブドフラワーなど、さまざまなアレンジメントをします。				
		不定期月曜日(5月20日・6月17日・7月22日・8月19日・9月9日)、10:00～12:00	5月20日	5回	御園公民館・2階 講堂	20人
M-③	はじめての 小物づくり (対象：初めての人)	ポーチなどの布の手作り小物を2作品作ります。				
		第2木曜日、13:30～15:30	5月9日	5回	御園公民館・2階 研修室2-1	10人
M-④	はじめての着付け	着物・浴衣の着付けを学びます。自分で着られるようになりましょう。7・8月は浴衣の着付けをします。				
		第2金曜日、19:30～21:30	5月10日	5回	御園公民館・2階 和室	10人
M-⑤	姿勢のゆがみ 改善ストレッチ	「あれ？そういえば最近調子がいい」と体感できるようなストレッチをします。				
		第2・4火曜日、10:30～11:30	5月14日	10回	御園公民館・2階 講堂	15人
		濱井 理香	動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物、筆記用具			

二見公民館講座

小俣公民館講座

御園公民館講座