

みんなで唱歌を楽しく歌う講座

なつかしの童謡・唱歌などを仲間と一緒に楽しみながら歌ってみませんか。(無料)

開催日 6月～10月
第2・4水曜日 13:30～15:00

講師 斉藤 郁夫さん
定員 多数



洋裁リフォーム講座

眠っている洋服などを捨てる前にもう一度再利用し、服や小物などを作ります。(要材料代)

開催日 6月～10月
第4火曜日 13:30～15:00

講師 木村 久子さん
定員 15人



鷹巣地区公民館定期講座

※地区の方はもちろん、ほか地区の方も受講できます

七座公民館(67-2529)

◆趣味悠々講座

広く趣味の発掘をしましょう。

開催日 6月～2月
毎月第1・3月曜日 10:00～12:00

講師 戸澤信利館長 外
定員 15人



◆健康講座

リズムに合わせて、手足を動かし、健康保持に努めましょう。

開催日 6月～9月
毎月第2・4土曜日 7:00～9:00

講師 松岡 時子さん
定員 15人



七日市公民館(66-2001)

◆歌声サークル～大きな声で楽しく歌う会～

仲間づくりと健康づくりを目的とし、希望の曲を歌いましょう。

開催日 6月～2月
毎月第2月曜日 10:00～11:30

講師 金 新佐久さん
定員 30人



◆いきいき健康 3B体操

ボール、ベル、ベルターの用具を使用し、音楽に合わせて身体と心をリフレッシュしながら健康づくりしましょう。

開催日 6月～2月
毎月第2水曜日 10:00～11:30

講師 小林 里子さん
定員 20人



坊沢公民館(62-4729)

◆教養のための茶道

お茶から学ぶ日本の歴史。男性大歓迎です。

開催日 6月～2月
毎月第1木曜日 19:00～21:00

講師 永井 高道さん
定員 なし



◆着付けを楽しむ

日本の伝統文化で女性らしさを演出。

開催日 6月～2月
毎月第1火曜日 19:00～21:00

講師 長崎 星子さん
定員 10名



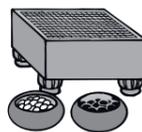
栄公民館(62-0744)

◆楽しい囲碁講座

考える力がつく囲碁を楽しみながら学びましょう。

開催日 6月～2月
毎月第2・4水曜日 13:00～16:00

講師 小坂 昭雄さん
定員 10人



◆やさしい美術講座

美術を基礎から学びながら描く楽しさを味わいませんか。

開催日 6月～2月
毎月第4木曜日 13:00～15:00

講師 松尾 秀一さん
定員 10人



◆健康ウォーキング講座

恵まれた自然を満喫し、正しい歩き方で日頃の運動不足を解消しませんか。

開催日 6月～2月
毎月第3水曜日 9:30～12:00

講師 市体育指導員
定員 15人



沢口公民館(62-4829)

◆社交ダンス講座

初歩からのダンス講座

開催日 6月～2月
毎月第2水曜日 19:00～21:00

講師 松橋 秋雄さん
定員 15人



◆料理講座

地域の食材を使った料理作り

開催日 6月～2月
毎月第2火曜日 9:30～12:00

講師 佐藤 絹子さん
定員 10人



綴子公民館(62-1472)

◆リフレッシュダンス講座

楽しく踊って気分爽快

開催日 6月～2月
毎月第2火曜日 19:00～21:00

講師 桜井 京子さん
定員 15人(無料)



森吉公民館(森吉コミュニティセンター TEL: 72-3259 FAX: 72-3374)

さんぽ・散歩・パートⅢ

浦田近隣地区をめぐる、地域の歴史を学びましょう。(保険料)

開催日 6・7・9月
毎月第1金曜日 9:00～12:00
(天候等により変更有)

講師 森吉公民館長
定員 15人



楽しむ自然散策

自然を散策しながら、名所や文化に触れます。ウォーキングしながら、リフレッシュしませんか。

開催日 6月～10月
毎月第2水曜日 9:00～15:00
(コースにより時間の変更有)

講師 毎回替わります
定員 20人



いきいきセミナー

講話を聴いて、人生をさわやかに過ごしてみませんか。

開催日 6月～2月 毎月第4水曜日
13:00～15:00(室内講座)
9:00～16:00(移動講座)

講師 毎回替わります
定員 30人



プリザーブドフラワー教室

特殊加工した植物を、素敵にアレンジします。長期間綺麗なまま保存できます。(要材料代)

開催日 6月～7月 毎月第2・4火曜日
8月～12月 毎月第2火曜日 10:00～12:00

講師 花工房DEPOT 北林 玲子さん
定員 10人



♪ リトミックであそぼ ♪

音楽と楽しくふれあいながら心と体を育てるリトミック。親子で楽しみませんか。(無料)

開催日 6月～10月
毎月第4月曜日 10:00～11:00

講師 杉渕 路子さん
定員 15組 (2歳位～修学前の子供)



ボールペン字講座

美しい字は一生の宝物です。まずは自分の住所名前から始めてみませんか。(無料)

開催日 6月～2月
毎月第1木曜日 10:00～11:30

講師 河井 千代子さん
定員 15人



はつらつ軽運動教室(スポーツ振興課共催講座)

誰でも簡単に出来る軽スポーツを気軽に楽しみましょう。初心者大歓迎です。(無料)

開催日 6月～2月 毎月第3水曜日 10:00～12:00
講師 毎回替わります

定員 20人
会場 森吉総合スポーツセンター



阿仁公民館(阿仁ふるさと文化センター TEL: 82-2220 FAX: 82-2221)

文化箏講座

初心者向け！小さいお琴で、簡単に演奏することができます。老若男女を問いません。(要琴の爪代)

開催日 6月～10月
第1・3水曜日 10:00～11:30

講師 柴田 祐子さん
定員 10人



ビーズアクセサリー講座

初心者向け！自分だけのオリジナル作品を作ってオシャレを楽しんでみませんか。(要材料代)

開催日 6月～10月
第3木曜日 10:00～12:00

講師 高橋 美喜子さん
定員 15人



昔ながらの食文化を学ぶ

昔からの地域に残っている食文化を見直し、伝え合いませんか。(要材料代)

開催日 6月～10月
第2木曜日 10:00～13:00

講師 斉藤 イヨ子さん外
定員 10人



阿仁の自然 平賀源内と菅江真澄

平賀源内と菅江真澄の史跡、名勝地を散策します。阿仁の自然にふれながら、偉人の足跡を訪ねてみませんか。

開催日 6月・8月・10月
詳細は随時お知らせします。

講師 戸嶋 喬さん
定員 20人



生涯学習は、自己の充実、向上を目指すもの 生きがいを持って充実した人生を！！