

鷹巣地区公民館定期講座

※地区の方はもちろん、地区以外の方も受講できます

七日市公民館(66-2001)

◆健康づくり～ストレッチ体操・ウォーキング～

体も心もリフレッシュしましょう。

開催日 6月～2月
第2水曜日 9:30～11:00

講師 畠山洋子さん
定員 20人



◆手芸講座

開催日 6月～2月
第1水曜日 9:30～12:00

講師 菊地洋子さん
定員 20人



◆歌でつなごう 仲間づくり

楽しく歌って仲間づくりをしましょう。

開催日 6月～2月
第2月曜日 10:00～11:30

講師 金新佐久さん
定員 30人



綴子公民館(62-1472)

◆つるしひななざり講座

着物のはぎれなどを使い、つるしひななざりや袋ものなどに挑戦してみませんか。

開催日 6月～2月
第2・4日曜日 9:30～11:30

講師 菊地洋子さん
定員 15人



◆はつらつ健康体操講座

いつまでも元気ではつらつとした健康づくりに!

開催日 6月～2月
第1火曜日 19:00～21:00

講師 桜井京子さん
定員 20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です。

開催日 6月～2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です。

開催日 6月～2月
第2火曜日 9:30～12:00

講師 佐藤絹子さん
定員 10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!!

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
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
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

自然を満喫し、正しい歩き方で日頃の運動不足を解消。

開催日 6月～11月
第3木曜日 9:30～12:00

講師 市スポーツ推進員 佐藤郁子さん



◆家庭菜園講座

手軽に栽培収穫できるオクラ、シントウなどに挑戦。

開催日 6月～11月
第4金曜日 9:30～12:00

講師 JA鷹巣町営農部園芸畜産課
定員 10人



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
第2水曜日 10:00～12:00

講師 戸澤信利さん外
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
第2・4土曜日 19:00～21:00

講師 松岡時子さん
定員 15人



坊沢公民館(62-4729)

◆ユニカール入門講座

初心者対象です。

開催日 6月～2月
第2・4水曜日 19:00～21:00

講師 戸嶋金弘さん
定員 20人



◆昔語り ～一服のお茶と共に～

地域の今昔を語り合い、明日に連ねましょう。(要茶菓子代)

開催日 6月～2月
第1・3木曜日 14:00～16:00

講師 永井高道さん
定員 15人



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

ママと子の交流広場～ママの息抜き広場～

入園前(1歳～)の子どもとママ(保護者)が集まり、子ども同士、ママ同士の交流を図る場です。手遊びや絵本の読み聞かせもあります。(無料)

開催日 6月・7月・9月～2月 第2木曜日 10:00～11:30

講師 読み聞かせボランティア にじいろパレット 対象 親子 定員 15組



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

古典琴を半分の大きさにした文化箏を演奏してみませんか。初心者でも簡単に演奏できます。(要箏の爪代)

開催日 6月～2月
第1・3水曜日 13:00～14:30

講師 柴田祐子さん
定員 10人



昔ながらの食文化を学ぶ

昔なが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～12月
第2木曜日 10:00～13:00

講師 斉藤イヨ子さん外
定員 15人



みんなで唱歌を楽しく歌う講座

なつかしの唱歌や童謡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～2月
第2・4水曜日 10:00～12:00

講師 石崎智恵子さん
定員 20人



洋裁リフォーム講座

眠っている洋服などを捨てる前に再利用し、服や小物などを作ってみませんか。(要材料代)

開催日 6月～2月
第4火曜日 13:30～15:00

講師 木村久子さん
定員 15人



園芸(洋蘭)講座

洋ランから身近な花の育て方や咲かせ方などを学びませんか。(要材料代)

開催日 5月末～不定期
(詳細は随時お知らせします)

講師 館岡慶一郎さん
定員 15人



阿仁地域の歴史文化を学ぶ

阿仁の自然にふれながら、顕彰碑や史跡、街道などを訪ねてみませんか。

開催日 6月・7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



楽しい切り絵講座

誰でも簡単にできる楽しい切り絵をしてみませんか。初心者大歓迎です。(要材料代)

開催日 6月～2月
第2月曜日 13:30～15:00

講師 伊藤四郎さん
定員 15人



趣味の生活講座

阿仁の自然や歴史、料理、手作りグッズ、現代的生活課題などを学んでみませんか。(要材料代)

開催日 6月～2月
第4水曜日 19:00～20:30

講師 蒲美里子さん
定員 15人



体験高齢者講座

高齢者の生活体験や課題などを話し合ってみませんか。(無料)

開催日 6月～12月
第2火曜日 10:00～11:30

講師 濱田チヤさん
定員 15人



◇公民館では様々な公開講座(短期間講座)も予定しています。詳細が決まりましたら広報等でお知らせいたします。また、ご要望などありましたらお気軽にお寄せください。