

米粉クッキング

初めて米粉をつかった料理に挑戦します。メニューはお楽しみ…お任せコースです。(要材料代)

開催日 6・7・9・10月
詳細は随時お知らせします
講 師 斉藤 イヨ子さん
定 員 8人



男の料理教室(初級)

初心者向け。これから料理を始めた方には是非おすすめします。(要材料代)

開催日 6月～11月
詳細は随時お知らせします
講 師 斉藤 イヨ子さん
定 員 8人



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

健康力UP! 『スポーツ吹矢』

腹式と胸式の二つの呼吸法で得られる運動効果と、年齢に関係なく楽しみながら手軽にできる軽運動です!

開催日 6月～11月
毎月第1金曜日 13:30～15:00
講 師 奈良 生八さん
定 員 20人 ※用具代500円



アクセサリ作り教室

天然石やビーズ、ガラスなどを使って、シンプルでおしゃれなあなただけのアクセサリを作ります。(要材料代)

開催日 6月～10月
第1木曜日 10:00～12:00
講 師 高橋 美喜子さん
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)

◆七座八起(しちてんはつき)講座
楽しく多方面の趣味・教養を高める
開催日 6月～1月
毎月第2木曜日 13:30～15:30
講 師 毎回替わります
定 員 15人



栄公民館(62-0744)

◆リズム体操
音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう
開催日 6月～2月
毎月第3木曜日 19:00～21:00
講 師 桜井 京子さん
定 員 15人



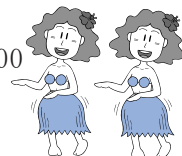
沢口公民館(62-4829)

◆カラオケ講座(エンタティメント講座)
開催日 6月～2月
毎月第2金曜日 19:00～21:00
講 師 中嶋 信咲さん
定 員 20人



◆「ハラウフラ・ハク・レイ」フラダンス講座

南国の音楽に合わせてフラダンスを踊ってみませんか
開催日 6月～2月
毎月第1火曜日 19:00～21:00
講 師 若松 千恵さん
定 員 15人



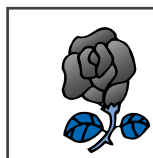
綴子公民館(62-1472)

◆民謡講座(エンタティメント講座)
開催日 6月～2月
毎月第4金曜日 19:00～21:00
講 師 佐藤 実さん
定 員 10人



坊沢公民館(62-4729)

◆ちぎり絵を楽しむ
季節を身近に飾ってみましょう
開催日 6月～2月
毎月第2火曜日 19:00～21:00
講 師 戸嶋 栄子さん
定 員 15人(材料費等負担あり)



◆今日も元気で

ゲートボールなどで健康作り
開催日 6月～2月
毎月第2土曜日 13:00～16:00
講 師 戸嶋 金弘さん外
定 員 20人(無料)



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



◆身近かな花をいける会

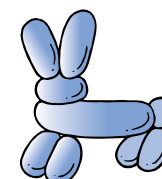
家のまわりにある花を生けて楽しむ
開催日 6月～2月
毎月第2・4木曜日 9:30～11:00
講 師 児玉 サツ子さん
定 員 15人(要材料代)



バルーンアート

風船をひねったり結んだりして、動物や様々な楽しいオブジェを作ります。(要材料代)

開催日 7・9・11・12月
詳細は随時通知します
講 師 大川 龍也さん
定 員 12人



おいしいキッチン火山研究所 ※小学生対象

林信太郎教授(秋田大学)監修のおいしい実験。チョコレートやうまい棒を使って火山のしくみを勉強します。終わったら皆で食べちゃおう!(要材料費)

開催日 6月13日(土)・8月(夏休み中)・10月(土曜)・1月(冬休み中) 詳細は随時通知します
講 師 秋田大学地学研究室学生 定 員 15人



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

シンガーソング講座 in 阿仁

なつかしの童謡唱歌・抒情歌・フォークソング・歌謡曲など仲間と一緒に楽しみながらうたってみませんか!

開催日 6月～10月
第1・3水曜日 10:00～11:30
講 師 金 新佐久さん
定 員 多数



筆ペン講座

初心者向け。筆文字でぬくもりと美しさを表現してみませんか!やさしく基礎から教えてくれます。

開催日 6月～10月
第2・4火曜日 10:00～12:00
講 師 河合 千代子さん
定 員 15人



はじめての【フラダンス】

初心者向け。南の国のメロディーにあわせてフラダンスを踊ってみませんか!

開催日 6月～10月
第1・3木曜日 13:30～15:00
講 師 白石 美樹子さん
定 員 15人



楽しくレクダンス

仲間と楽しく踊りながら健康アップできます。

開催日 6月～11月
第3金曜日 10:00～12:00
講 師 高杉 春枝さん
定 員 20人



らくらく運動クラブ

だれにでも気軽にできるスポーツを楽しくやってみませんか。体を動かすことでリフレッシュできます。

開催日 6月～8月
第1・3月曜日 9:30～11:30
講 師 伊藤 四郎さん
定 員 多数



歴史、自然のんびり探勝

阿仁の自然、史跡、名勝地を散策しながら、理解を深めてみませんか。もっと阿仁の良さを発見できそうです。(保険料等)

開催日 6月・8月・10月
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～