

## 【注 意 事 項】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため市民ふれあいプラザコムコムおよび各公民館は、4月22日から5月6日まで休館しております。休館中は公民館に人がいない場合がありますのでご了承ください。

### 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。

坊沢公民館(☎62-4729)

#### ◆そば打ち上達講座

師匠はそば屋の店主。初心者でも上達間違いなしのプロの指導を受けられます。

開催期間 6月～翌年1月

開催日時 第3金曜日 9:30～12:00

講 師 若松康夫さん(参加費1,000円)

定 員 10人



#### ◆ニュースポーツ体験

吹き矢、パークゴルフ、スカットボール等を一緒に楽しみましょう。

開催期間 6月～翌年1月

開催日時 第2水曜日 13:30～15:30

講 師 毎回変わります

定 員 15人



七日市公民館(☎66-2001)

#### ◆七日市唄っこクラブ

歌って、語って、お茶っこ飲んで、仲間づくりをしましょう。

開催期間 6月～翌年2月

開催日時 第2木曜日 9:30～11:30

講 師 細田律子さん、堀部まり子さん

定 員 15人(参加費100円)



#### ◆和装リフォーム講座

着物をリフォームして素敵に変身させてみませんか。

開催期間 6月～翌年2月

開催日時 第1水曜日 9:30～11:30

講 師 長岐ヒサ子さん

定 員 10人(材料各自持参)



綴子公民館(☎62-1472)

#### ◆ハワイアンキルト講座

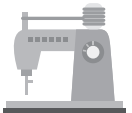
かわいくて元気の出る作品を作りましょう。

開催期間 6月～12月

開催日時 第1日曜日 10:00～15:00

講 師 菊地洋子さん

定 員 15人(要材料費)



#### ◆「綴子地区の歴史・文化を紹介する展示」の企画講座

ふるさと綴子地区への愛着心を育てます。

開催期間 6月～11月

開催日時 第3日曜日 14:00～16:00

講 師 藤島康一さん、宮野明義さん

定 員 20人



沢口公民館(☎62-4829)

#### ◆健康マージャン

賭けない、飲まない、吸わないを基本とし、認知症予防と交流の場にしましょう。

開催期間 6月～翌年2月

開催日時 第4木曜日 17:30～21:00

講 師 柴森鉄美さん

定 員 16人



#### ◆カラオケ

認知症予防とストレス発散でリフレッシュ!

開催期間 6月～翌年2月

開催日時 第3土曜日 13:00～16:00

講 師 中嶋信咲さん / 定 員 15人



栄公民館(☎62-0744)

#### ◆食と健康を学ぶ「薬膳料理講座」

薬膳料理で食と健康を学び、体質改善をしましょう。

開催期間 6月～翌年2月

開催日時 第1水曜日 10:00～13:00

講 師 武田美知子さん

定 員 18人(材料費1,000円)



#### ◆知って役立つ「暮らしの出前講座」

知って得する、おうちの豆知識を学びましょう。

開催期間 6月～翌年2月

開催日時 第3金曜日 10:00～11:30

講 師 毎回変わります

定 員 30人



七座公民館(☎67-2529)

#### ◆趣味悠々講座

季節に合わせ、広く趣味の発掘をしましょう。

開催期間 5月～翌年2月

開催日時 曜日は毎回変わります 10:00～12:00

講 師 毎回変わります

定 員 15人(要材料費)



#### ◆健康講座

音楽に合わせて体を動かし、健康維持に努めましょう。

開催期間 6月～11月

開催日時 第2・4土曜日 19:00～21:00

講 師 松岡時子さん

定 員 15人



## ◆募集期間

5月7日(木)～5月15日(金)

## ◆申込方法

①希望講座 ②氏名 ③住所 ④年齢 ⑤電話番号を各施設までお知らせください。

申込多数の場合は抽選となります。

(ただし、申込期間内に定員に満たない場合は随時受付し、定員になり次第締め切ります)

抽選結果や詳細等については、後日申込者へ連絡します。材料代等は自己負担となります。

## ◆その他

公開講座(短期講座)は、日時や内容が決まり次第、広報等でお知らせします。

お申込み・お問合せは、講座が開催される各施設へお願いします。

### 市民ふれあいプラザ コムコム(☎62-1130 FAX:62-1669)

#### ◆大人が楽しむ絵本の時間

テーマに沿った絵本に触れながら、子供時代とは違った感性で絵本を楽しんでみませんか。

(託児可能)

開催期間 6月～翌年2月

開催日時 第2金曜日 10:00～12:00

講 師 木村加奈子さん

定 員 15人



#### ◆あなたも弾けちゃう! 簡単アコギ講座

アコースティックギターの簡単なコードを楽しく覚えて、色んな曲を弾いてみよう! いつかあなたもシンガーソングライター。(ギター及び付属品は各自でご用意ください)

開催期間 6月～翌年2月

開催日時 第1・3水曜日 19:00～21:00

講 師 西嶋菊男さんほか

定 員 10人



#### ◆グッドライフ講座

地域の話題や暮らしの講話、移動研修などを行います。今年は、障がい者の生涯学習支援プログラムも用意しています。新しい学びを通して日常の生活に知識と潤いを与えてみませんか。

開催期間 6月～翌年2月の隔月

開催日時 毎回変わります

講 師 毎回変わります

定 員 30人



#### ◆川柳いろは一読む詠む語る一

基礎から学ぶ川柳の世界を体験してみませんか。観察眼を養い脳の活性化に役立つ17音字の言葉遊びを楽しみましょう。

開催期間 6月～翌年2月

開催日時 第2火曜日 10:00～12:00

講 師 加藤一行さん(秋田県川柳講話会副会長)

定 員 10人(要教材費)

