

# 令和6年度「定期講座」受講生募集

～ 市民の皆さんの学習や趣味を深めるお手伝いをします ～

## ◆ 募集期間

5月1日(水)～15日(水)

お申し込み・お問い合わせは各施設へお願いします

## ◆ 申込方法など

- ①希望講座 ②氏名 ③住所 ④電話番号 をお知らせください。
- 申込多数の場合は、抽選で受講者を決定します。
- 抽選結果や詳細等は、後日申込者へ連絡します。
- 材料費等は自己負担となります。
- 公開(短期)講座は内容が決まり次第お知らせします。

■ 市民ふれあいプラザ(コムコム)  
問申 ☎62-1130/FAX62-1669

### はじめてのウクレレ教室

楽しくウクレレを弾いてみませんか。  
期間/6月～12月  
日時/第1・3(木) 10時～11時30分  
定員/24人 費用/無料  
※初回はウクレレ貸し出し。

### チャレンジ!太極拳

心を整えながら身体をほぐしましょう。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第2(金) 9時30分～11時  
定員/20人 費用/無料

### 韓国語講座

基礎から韓国語を学びます。  
期間/6月～12月  
日時/第1・3(木) 18時30分～19時30分  
定員/12人 費用/教材費

### グッドライフ講座

新たな学びを通して日常に知識と潤いを。  
期間/6月～翌年2月(隔月)  
日時/毎回変更 10時～11時30分  
定員/15人 費用/材料費の場合あり

### ■ 七座公民館

問申 ☎67-2529

### 趣味悠々講座

季節に合わせて趣味の発掘をしましょう。  
期間/5月～翌年2月  
日時/土日 9時30分～12時  
定員/15人 費用/材料費等

### 健康体操講座

音楽等に合わせて健康増進!  
期間/5月～11月  
日時/第2(土・日) 13時30分～15時30分  
定員/10人 費用/無料

### ■ 坊沢公民館

問申 ☎62-4729

### ヨガ入門講座

心と身体の健康づくりをはじめましょう。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第1(月) 10時～11時30分  
定員/15人 費用/無料

### わいわい体験講座

健康づくり、ものづくり等を楽しみましょう。  
期間/6月～12月  
日時/第2(月) 13時30分～15時30分  
定員/12人 費用/材料費等

### ■ 綴子公民館

問申 ☎62-1472

### 断捨離 おしゃべり会

学ぼう片付け術～健康と安全の環境づくり～。  
期間/6月～11月(6回)  
日時/第1(日) 10時～12時  
定員/20人 費用/無料

### 杜の手しごと nekkō

おしゃれな あなただけの作品づくり。  
期間/6月～11月(6回)  
日時/第4(土) 10時～12時  
定員/10人 費用/材料費1,500円程度

### ■ 栄公民館

問申 ☎62-0744

### 「癒しのパステルアートⅡ」講座

世界に一つだけのオリジナルアートを。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第2(金) 10時～11時30分  
定員/15人 費用/材料費1,000円

### 「みんなでエクササイズⅡ」講座

無理なく基礎体力をアップさせましょう。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第4(金) 10時～11時30分  
定員/15人 費用/無料

### ■ 沢口公民館

問申 ☎62-4829

### 絵手紙講座

自分の想いを自由に表現できる楽しい時間。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第1(月) 13時30分～15時30分  
定員/15人 費用/教材費300円/回

### おやつを作ってみませんか

身近な食材でみんなが喜ぶおやつを作ります。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第2(月) 9時30分～12時  
定員/12人 費用/1,000円/回

### ■ 七日市公民館

問申 ☎66-2001

### やさしいパッチワーク教室

古布等を利用して小物づくり。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第3(火) 13時30分～15時30分  
定員/10人 費用/無料

### みんなで歌おう愛唱歌

音楽には思いがけない力、認知症予防に歌おう。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第3(木) 9時30分～12時  
定員/45人 費用/100円/回

### ■ 合川公民館

問申 ☎78-2114/FAX78-2106

### ピラティス講座

呼吸を整えゆっくりとした動きで体幹を鍛える。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第1(土) 10時～11時  
定員/20人 費用/無料

### ～書のアート～ 刻字講座

「書く・彫る・彩る」自書自刻の作品制作。  
期間/7月～9月  
日時/第1・3(土) 13時～15時  
定員/10人 費用/5,000円(材料費)



(以下「合川公民館」)

### 脳トレ健康マージャン講座

経験者はもちろん、初心者、女性も大歓迎。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第1(火) 10時～12時  
定員/12人 費用/無料

### 人生いろいろ おしゃべり会

いろいろおしゃべりしませんか。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第1(水) 10時～11時30分  
定員/フリー 費用/無料

### 子育て応援しますタッタcafe

子育てを頑張っている皆さんを応援します。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第1(水) 14時～15時30分  
定員/10人 費用/無料

### ■ 陶芸ハウス ※申込等は合川公民館

問申 ☎78-2114/FAX78-2106

### 陶芸教室

あなたらしい素敵な作品を作りましょう。  
期間/6月～11月  
日時/第2・4(土) 10時～16時  
定員/10人 費用/220円(会場使用料)  
※土代:500円/kg

### ■ あいターミナル ※申込等は合川公民館

問申 ☎78-2114/FAX78-2106

### はじめての情報発信講座

地域の魅力を世界に発信しましょう。  
期間/6月～8月  
日時/第1・3・5(土) 10時～12時  
定員/10人 費用/無料

### 初心者PC講座「寺子屋エクセル2024」

生活で使える基本を学びます。  
期間/6月～11月  
日時/第1・3(金) 13時～15時  
定員/10人 費用/無料

### ■ 森吉公民館

問申 ☎72-3259/FAX72-3374

### おらほの学校

地域をさまざまな分野から学びます。  
期間/6月～翌2月 9回/年  
日時/主に第3(金) 時間は毎回変更  
定員/15人 費用/保険料、見学料等  
※移動研修の際は経費負担あり。

(以下「森吉公民館」)

### ふるさと伝承サロン

古き良き昔を振り返ります。  
期間/6月～翌2月 9回/年  
日時/第1(水) 13時30分～15時  
定員/15人 費用/お茶代など

### チャレンジ!ニュースポーツ講座

健康な身体づくり、仲間づくりにチャレンジ。  
期間/6月～翌1月 8回/年  
日時/第4(水) 13時30分～15時30分  
定員/20人 費用/保険料

### 「あかり」づくり講座

「竹あかり」「夢あかり」の作り方を学びます。  
期間/6月～12月 7回/年  
日時/第3(木) 13時30分～15時30分  
※11月は第4(木)  
定員/15人 費用/材料費1,000円程度

### 未来に残したい郷土料理講座

郷土料理や家庭料理の作り方を学びます。  
期間/6・8・10・12・翌2月 5回/年  
日時/第2(水) 10時～13時  
※11月は第4(水)。  
定員/10人 費用/1,200円/回

### ■ 前田公民館 ※申込等は森吉公民館

問申 ☎72-3259/FAX72-3374

### 森吉山 自然さんぽ

四季折々の素晴らしさを満喫しましょう。  
期間/6/7、7/2、10/17、2/18  
日時/開催ごとに募集  
定員/15人 費用/保険料、ゴンドラ料金等

### 薬膳料理教室

おいしい食と健康の理解を深めませんか。  
期間/6月～翌2月  
日時/毎回最終(土) 10時～13時  
定員/20人 費用/1,500円/回

### ■ 阿仁公民館

問申 ☎82-2220/FAX82-2221

### 薬食同源講座

より健康になるための食べ方を学びます。  
期間/6月～10月(全4回) ※8月除く。  
日時/第1(火) 10時～13時  
定員/8人 費用/1,500円/回

(以下「阿仁公民館」)

### つまみ細工初心者講座

かわいい小物を一緒に作ってみませんか。  
期間/6月～10月(全10回)  
日時/第2・4(月) 13時30分～15時30分  
定員/15人 費用/1,500円位/回

### やさしいYOGA(ヨガ)講座

ヨガで心も身体も整えてみませんか。  
期間/6月～10月(全10回)  
日時/第2・4(木) 10時～11時  
定員/15人 費用/保険料24円/回

### ニュースポーツ講座

どなたでも楽しめるニュースポーツを行います。  
期間/6月～10月(全5回)  
日時/第3(金) 10時～11時30分  
定員/10人 費用/保険料24円/回

### 鑑古考新講座

古きを訪ね、新しさを考えます。  
期間/6/24、8/29、9/24(全3回)  
日時/開催ごとに募集  
定員/24人 費用/保険料54円/回

### ■ 大阿仁公民館 ※申込等は阿仁公民館

問申 ☎82-2220/FAX82-2221

### みんなの介護

介護のあり方などについて学びます。  
期間/6/7、9/13、12/13(全3回)  
日時/金曜日 13時30分～15時  
定員/15人 費用/無料

### 元気はつらつ体操

歌体操など軽いストレッチをしてみませんか。  
期間/6・8・10月(全6回)  
日時/第1・3(火) 10時～11時  
定員/15人 費用/保険料24円/回

### 親と子のお絵かき教室

絵を描くことを楽しみましょう。  
期間/7・8・10・11・翌1月(全5回)  
日時/第3(日) 13時～15時  
定員/15人 費用/1,000/回

### 季節野菜のピクルス作り

旬の野菜でおいしいピクルス。  
期間/7/7、9/29(全2回)  
日時/日曜日 13時～15時  
定員/10人 費用/1,000円/回