

令和7年度 各公民館・市民ふれあいプラザ

定期講座受講生募集



お申し込み・お問い合わせは各施設へお願いします。 問 生涯学習課生涯学習係 ☎62-1130

■ 市民ふれあいプラザ(コムコム) 問申 ☎62-1130／FAX62-1669	■ 坊沢公民館 問申 ☎62-4729	■ 沢口公民館 問申 ☎62-4829
韓国語講座	ヨガ入門講座パート2	絵手紙講座
超初級の韓国語を学びます。韓国ドラマやK-POPに興味がある方も大歓迎！ 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／無料	無理なく、心身の健康づくりを楽しみましょう。 期間／6月～翌年2月 日時／第1(月) 10時～11時30分 定員／20人 費用／無料	自分の想いを絵手紙で自由に表現してみませんか。 期間／6月～翌年2月 日時／第1(月) 13時30分～15時30分 定員／10人 費用／教材費300円/回
はじめてのオカリナ教室	悠々ものづくり講座	いきいきクラブ
オカリナの癒やしの音色を楽しんでみませんか。 期間／6月～12月 日時／第1・3(火) 10時～11時30分 定員／20人 費用／テキスト代 ※初回はオカリナ貸し出し。	いろいろ体験し、趣味を発掘しましょう。 期間／6月～12月 日時／第2(月) 9時30分～12時 定員／12人 費用／材料費など	「花」を通して心を豊かにする時間です。 期間／6月～11月 日時／第2(水) ※6月のみ第1(日) 9時～10時30分 定員／10人 費用／材料費
ストレッチヨガ教室	■ 綴子公民館 問申 ☎62-1472	■ 七日市公民館 問申 ☎66-2001
ストレッチや優しいヨガの動きで姿勢を整え、身体の不調を解消しましょう。 期間／6月～翌年2月 日時／第2(月) 10時～11時30分 定員／20人 費用／無料	オカリナ講座	やさしいパッチワーク教室
グッドライフ講座	初めてのオカリナを演奏してみませんか。経験者も大歓迎です。 期間／6月～11月 日時／第1・第3(金) 18時30分～20時30分 定員／10人 費用／無料	古布等を利用して小物づくりをしませんか。 期間／6月～翌年2月 日時／第3(火) 13時30分～15時30分 定員／15人 費用／無料
健康づくり、講話などの体験を通して日常に知識と潤いを与えてみませんか。 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／材料費など	こぎん刺し・木のアクセサリー作り	みんなで歌おう愛唱歌
■ 七座公民館	楽しみながら、自分好みのアクセサリーを作ってみましょう。 期間／6月～10月 日時／第4(土) 10時～12時 定員／10人 費用／材料費1,500円程度	大きな声で楽しく、認知症予防に歌いましょう。 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／無料
問申 ☎67-2529	■ 栄公民館 問申 ☎62-0744	■ 合川公民館 問申 ☎78-2114／FAX78-2106
趣味を楽しむ講座	「ザ・家庭料理アラカルト」講座	ピラティス講座
学びを深め、交流を楽しみましょう。 期間／5月～翌年2月 日時／第3(土) 9時30分～12時 定員／15人 費用／材料費など	様々な料理にチャレンジしましょう。 期間／6月～翌年2月 日時／第2(金) 9時30分～13時 定員／10人 費用／材料費1,000円	ゆっくりとした動きで体幹を鍛えます。 期間／6月～翌年2月 日時／第1(金) ①9時30分～10時15分 ②10時30分～11時15分 定員／各15人 費用／無料
健康体操講座	「キラッと樺細工」講座	～書のアート～ 刻字講座
音楽等に合わせて体を動かし、健康増進しましょう。 期間／6月～11月 日時／第1(土) 13時30分～15時30分 定員／15人 費用／無料	伝統工芸品の樺細工を作ってみましょう。 期間／6月～翌年2月 日時／第4(火) 10時～12時 定員／10人 費用／材料費1,000円～	「書く・彫る・彩る」書のアートを制作しませんか。 期間／6月～9月 日時／第1・3・5(土) 13時～15時 定員／10人 費用／材料費5,000円

▶募集期間
5月1日(木)～15日(木)

(以下「合川公民館」)	(以下「森吉公民館」)
脳トレ健康マージャン講座	健康やさい作り講座
経験者はもちろん、初心者、女性也大歓迎。 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	有機・無農薬栽培で野菜を作りませんか。 期間／6月～10月 5回/年 日時／時間は毎回変更 定員／15人 費用／種・苗代、保険料など
みんなの保健室	はじめての野鳥観察講座
人生や地域のことなどお話しませんか。 期間／6月～翌年2月 日時／第1(水) 10時～15時(予約制) 定員／各1人 費用／無料	野鳥の種類や特徴を学びませんか。 期間／6・10・11月 3回/年 日時／曜日は毎回変更 9時～16時 定員／15人 費用／保険料など
みんなの子育て保健室	音楽館レコード倶楽部
子育てのことなど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～15時(予約制) 定員／各1人 費用／無料	音楽館所蔵のレコードを楽しみます。 期間／6月～翌年2月 9回/年 日時／第2(木) 13時30分～15時30分 定員／15人 費用／お茶代など
～発酵×健康～腸活料理講座	防災講座R
発酵食品を活用した料理やおやつを作ります。 期間／6月～10月 日時／第2(金) 18時30分～20時30分 定員／6人 費用／材料費1,200円/回	防災・備災について一緒に考え、学びましょう。 期間／6・7・9・10・11月 5回/年 日時／第1(火) 13時30分～15時30分 定員／15人 費用／材料代など
■ あいターミナル ※申込等は合川公民館 問申 ☎78-2114／FAX78-2106	未来に残したい郷土料理講座
パソコン初心者講座	懐かしい郷土・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 定員／12人 費用／1,200円/回
期間／6月～7月 日時／第1・3(土) 10時～12時 定員／10人 費用／無料	「あかり」づくり講座
パソコン講座 エクセル編	竹あかり、夢あかりの作り方を学びます。 期間／6月～11月 6回/年 日時／第3(木) 13時30分～15時30分 定員／15人 費用／材料費など
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	■ 前田公民館 ※申込等は森吉公民館 問申 ☎72-3259／FAX72-3374
もりよし社会科倶楽部～秋田探訪～	薬膳料理教室
大人のための社会科見学です。 期間／7・9・10・11月 4回/年 日時／時間は毎回変更 定員／15人 費用／保険料、見学科など	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／毎月最終(土) 10時～13時 定員／20人 費用／1,000円/回
もりよし川柳講座	”森吉山 自然山歩(さんぽ)”
ユーモアのある川柳づくりをしませんか。 期間／6月～11月 6回/年 日時／第1(水) 13時30分～15時30分 定員／10人 費用／お茶代など	四季毎の豊かな自然を体感しましょう。 期間／6・7・10・翌2月 ※曜日・時間はその都度変更。 日時／開催ごとに広報などで募集 定員／15人 費用／保険料、ゴンドラ料金など
壮快!スポーツ・レク講座	はじめての健康マージャン教室(女性向け)
運動を通して交流を深めましょう。 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／15人 費用／保険料	期間／6月～翌年2月 日時／第2・4(木) 13時30分～16時 定員／8人 費用／無料

■ 阿仁公民館 問申 ☎82-2220／FAX82-2221
ニュースポーツ講座
ボッチャやスカットボールなどを行います。 期間／6月～10月 1回/月 日時／未定 ※決まり次第連絡。 定員／10人 費用／保険料など
体質改善道場
処方箋としてYOGAの科学を日常に。 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／保険料など
かわいいつるしひな飾り
おしゃれでコンパクトなつるしひな飾りを作りましょう。 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／材料代
パステルアート
指で描く誰でも簡単にできるアートです。 期間／6月～10月 1回/月 日時／第3(金) 10時30分～11時30分 定員／10人 費用／材料代
現地学校講座
様々な分野の現地を訪れ視野を広げます。 日時／6/30、9/24、10/6 9時～17時 定員／13人 費用／保険料など
楽しい生け花
阿仁の自然と草花を利用してステキな生け花をしませんか。 期間／6月～10月 1回/月 日時／都度お知らせ 定員／10人 費用／2,000円/回
■ 大阿仁公民館 ※申込等は阿仁公民館 問申 ☎82-2220／FAX82-2221
フレイル予防で元気アップ!
仲間とともに気軽に体力づくりをしましょう。 期間／6月～10月(全10回) 日時／第2・4(火) 10時～11時 定員／20人 費用／保険料など
阿仁植物誌 フィールドワーク編
基礎から学べる植物観察会です。 期間／6月～10月(全10回) 日時／月・土(月2回) 各回2時間程度 定員／15人 費用／保険料など