

令和8年度 各公民館・市民ふれあいプラザ

# 定期講座受講生募集

▶募集期間

5月1日(金)～15日(金)

**申込方法** ①希望講座 ②氏名 ③住所 ④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、抽選で受講者を決定します。抽選結果や講座の詳細は、後日、申込者へ連絡します。材料費はじめ、受講に関する諸費用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、広報などでお知らせします。

▼お申し込み・お問い合わせは、開催する各施設へお願いします▼

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

## はじめてのオカリナ教室

オカリナの癒やしの音色を楽しんでみませんか。(初回はオカリナ貸し出し)  
期間/6月～12月  
日時/第2・4(火) 10時～11時30分  
定員/20人 費用/テキスト代500円程度

## 心の凝りをほぐす大人の絵本カフェ

心の処方箋である絵本から素敵な言葉を浴びて、楽しい時間を過ごそう。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第2(水) 10時～12時  
定員/20人 費用/無料

## 糸かけ曼茶羅アート講座

板に釘を打ち、糸をかけて美しい模様のアートを作ってみよう。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第3(火) ①10時15分～12時15分  
②13時15分～15時15分  
定員/①②各8人 費用/各回1,000円

## 昭和歌謡ミュージックカフェ

懐かしすぎる昭和歌謡曲。あの頃を思い出しながらギターの音色に合わせて歌おう。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第2(木) 10時～11時30分  
定員/30人 費用/無料

■ 栄公民館  
問申 ☎62-0744

## 「ザ・家庭料理アラカルト」パート2

様々な料理にチャレンジしよう!  
期間/6月～翌年2月(月1回)  
日時/第2(金) 9時30分～13時  
定員/10人 費用/材料費1,000円

■ 坊沢公民館  
問申 ☎62-4729

## わいわいパークゴルフ講座

パークゴルフを通じて、健康づくりと仲間づくりを楽しもう。  
期間/6月～10月(月2回)  
日時/第2・4(水) 9時30分～11時30分  
定員/20人 費用/無料

## 悠々ものづくり講座パート2

陶芸・リース・焼肉のタレづくりなどを体験し、趣味を発掘しよう。  
期間/6月～2月(月1回)  
日時/第2(月) 9時30分～11時30分  
定員/12人 費用/材料費など

■ 綴子公民館  
問申 ☎62-1472

## はじめての健康マージャン

初心者歓迎!健康マージャンで脳トレしよう!  
期間/6月～11月(月2回)  
日時/第1・3(金) 13時30分～16時  
定員/12人 費用/無料

## 若返りストレッチ教室

ストレッチで楽しく心と体を整えよう。  
期間/6月～11月(月1回)  
日時/第3(火) 10時～11時30分  
定員/15人 費用/無料

■ 七座公民館  
問申 ☎67-2529

## エンジョイ講座

趣味に合わせて、学びを深め、交流を楽しもう。  
期間/6月～翌年2月(月1回)  
日時/第3(土) 9時30分～11時30分  
定員/15人 費用/材料費

■ 沢口公民館  
問申 ☎62-4829

## いきいきクラブ

花に関する活動を通して心をいきいきさせます。  
期間/6月～11月(月1回)  
日時/第2(水) 9時～10時30分  
定員/12人 費用/材料費

## ワイワイクッキング

楽しくクッキングして心を豊かにしよう。  
期間/6月～12月(月1回)  
※8月はお休みです。  
日時/第1(月) 9時30分～13時  
定員/10人 費用/材料費

■ 七日市公民館  
問申 ☎66-2001

## イスに座ってフレイル予防体操

イスを使った有酸素運動で転倒予防!  
期間/6月～翌年2月(月1回)  
日時/第2(木) 10時～11時30分  
定員/20人 費用/無料

## やさしい手芸

布端を使って手芸を楽しもう。  
期間/6月～翌年2月(月1回)  
日時/第3(火) 13時30分～15時30分  
定員/15人 費用/無料

## 健康生き生き講座

音楽に合わせた振り付けで、体を動かそう。  
期間/6月～11月(月1回)  
日時/第2(土) 13時30分～15時30分  
定員/15人 費用/無料

■ 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～

地域や県内の名所や施設見学を通じ、ふるさとの魅力を再発見し、知識を深めます。  
期間/7・9・10・11月(全4回)  
日時/開催ごとに周知 定員/15人  
費用/保険料、見学科、昼食代など

## 壮快!スポレク講座

運動を通して交流を深めましょう。  
期間/6月～翌年1月  
日時/第4(火) 13時30分～15時30分  
※9月第5(火)、11月第4(水)  
定員/15人 費用/保険料

## 楽しい野鳥観察講座

身近な野鳥の観察を通じて、種類や特徴、森吉山や秋田県の自然の豊かさを学ぼう。  
期間/6・7・10・11月(全4回)  
日時/開催ごとに周知  
定員/15人 費用/保険料など

## 音楽館レコード倶楽部

浜辺の歌音楽館所蔵のレコードで、成田為三作品など、懐かしい音楽を楽しみます。  
期間/6月～翌年2月(全9回)  
日時/第2(木) 13時30分～15時30分  
定員/15人 費用/お茶代など

## 「竹あかり」づくり講座

心と竹「竹あかり」の作り方を学び、地域行事などで、街に明かりを灯しませんか。  
期間/6月～10月(全5回) 他イベント  
日時/第3(木) 13時30分～15時30分  
定員/15人 費用/材料費など

■ 前田公民館(申込等は森吉公民館)  
問申 ☎72-3259/FAX72-3374

## フレイル予防教室

フレイル予防の知識を深めよう。  
期間/6月・12月(各2回)  
日時/開催ごとに周知 定員/15人  
費用/1,000円(2回目・4回目のみ)

## はじめての健康マージャン教室(女性向け)

脳トレや手先の健康維持に始めてみませんか。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第2・4(木) 13時30分～16時  
定員/12人 費用/無料

■ 合川公民館  
問申 ☎78-2114/FAX78-2106

## マタギに学ぶ狩猟者養成講座

マタギの役割や活動のほか、狩猟免許や箱わな免許の取得について学びます。  
期間/6月～10月  
日時/第1(金) 18時～19時30分  
定員/20人 費用/無料

## 健康太極拳講座

心と体を整える太極拳を通して、健康維持と体力づくりをしましょう。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第1(月) 10時～11時  
定員/15人 費用/無料

## 館長さんと陽だまりトーク

地域や子育て、家族のことなど相談してみませんか?皆さんの心のお手伝いをします。  
期間/6月～翌年2月  
日時/第1(火) 10時～15時  
相談/予約制・個別対応 費用/無料

## パソコン初心者講座

パソコンの基本操作や仕組みを学びます。(パソコン持参。持参できない方は要相談)  
期間/6月～7月(全4回)  
日時/第1・3(土) 10時～12時  
定員/10人 費用/無料

## パソコン講座エクセル編

表計算ソフトのエクセルで、生活で使える基本操作を学びます。(パソコン持参)  
期間/6月～8月(全6回)  
日時/第1・3(金) 13時～15時  
定員/15人 費用/無料

■ 阿仁公民館  
問申 ☎82-2220/FAX82-2221

## かわいいつるし飾り講座

期間/6月～10月  
日時/第2・4(月) 13時30分～15時30分  
定員/15人 費用/材料費1,500円程度

## 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  
日時/第2・4(木) 10時～11時  
定員/15人 費用/保険料など

## 現地学校講座

様々な分野の現地を訪れ視野を広げます。  
期間/6月～10月(全3回)  
日時/開催ごとに周知  
定員/18人 費用/保険料など

## おいしく 楽に 栄養たっぷり料理講座

期間/6月～8月(全3回)  
日時/第1(水) 10時～12時  
定員/8人 費用/材料費1,000円

## 阿仁を歩こう ノルディックウォーキング入門講座

健康増進と阿仁地域の魅力を再発見しよう。  
期間/6月～7月(全2回 90分～120分)  
日時/開催ごとに周知  
定員/20人 費用/保険料・レンタル代

## 地域アーカイブづくり講座

地域に残る写真などの資料を収集し、デジタル化して保存する方法を学ぼう。  
期間/6月～10月  
日時/第3(火) 13時～14時30分  
定員/15人 費用/無料

■ 大阿仁公民館(申込等は阿仁公民館)  
問申 ☎82-2220/FAX82-2221

## フレイル予防で元氣アップ!

仲間とともに気軽に体力づくりをしよう!  
期間/6月～10月  
日時/第1・3(火) 10時～11時  
定員/15人 費用/保険料など

## ニュースポーツ講座

誰でも楽しめるニュースポーツをしてみよう!  
期間/6月～10月  
日時/第3(木) 10時～11時30分  
定員/10人 費用/保険料など