

公民館講座 1ページ

「ふだん使いの字をきれいにする美文字講座」

ボールペンできれいな字を書くコツを学びます。
日常生活で活用できる美しい文字の書き方を習得しましょう！

【日時】 10/14・28、11/11・25、12/9(水)
午前10時～11時30分

【場所】 美和公民館1階実習室

【講師】 美文字アドバイザー 吉田 美和子

【対象】 18歳以上の方 【定員】 16名

【受講料】 1,500円 【教材費】 1,500円

【持ち物】 筆記用具

ギター貸出有

「ギターで脳トレ！認知症予防・改善講座～クラシックギターをしよう～」

楽器演奏は認知症予防に効果があると言われています。
ギターの練習を通じて、脳を活性化しましょう。
初めてでも問題なし！講師が優しく教えてくれます。

【日時】 10/14・28、11/11・25、12/9(水)
午後1時～2時30分

【場所】 美和公民館2階会議室

【講師】 ギタリスト 片野 恵夫、大森 香代子、川島 信男

【対象】 45歳以上の方 【定員】 10名

【受講料】 1,500円

【持ち物】 クラシックギター(お持ちの方のみ)

「自分探しのコーヒー講座」

珈琲の基本的な知識とおすすめの淹れ方、珈琲の楽しみ方や表現方法を通して、自分の中にある「好き」を知り、体験していただける全3回の講座です。

【日時】 10/17、11/21、12/19(土) 午前10時～正午

【場所】 七宝公民館2階視聴覚室

【講師】 珈琲店店主 清水 真理

【対象】 18歳以上の方 【定員】 20名

【受講料】 900円 【教材費】 1,500円

【持ち物】 筆記用具

「香りで発見！自分を知るアロマ講座」

香りの好き嫌いにはココロとカラダの状態が現れます。香りから自分のことをもっと知ってみませんか。本講座では、アロマセラピーの基本を学びながら、「心と体のセルフケア」を目指します。

【日時】 10/22、11/19、12/17(木) 午前10時～正午

【場所】 基目寺公民館2階講義室3

【講師】 長谷川 教子 【対象】 18歳以上の方

【定員】 12名 【受講料】 900円

【教材費】 4,500円 【持ち物】 筆記用具

「ベビーと遊びながら体力アップ講座」

バランスボールの揺れは、赤ちゃんにとっても心地よく、産後ママの骨盤ケアにも持ってこいのツールです！赤ちゃんと一緒に楽しく身体を動かしながら、産後ママの心身を回復していきましょう。

【日時】 10/23(金) 午前10時～11時30分

【場所】 七宝公民館2階講堂

【講師】 一般社団法人体力メンテナンス協会バランスボールインストラクター 竹内 絵里

【対象】 未就園児とその親 【定員】 12組

【受講料】 300円 【持ち物】 タオル、飲み物

「季節行事を楽しむパンとお菓子作り講座」

パンフキン食パンとおぼけパン、シュトーレンとツリークッキー、バレンタインチョコパンと季節にあったパンを作ります！季節行事を作って食べて楽しみましょう♪

【日時】 10/26、11/30、2/8(月) 午前9時30分～正午

【場所】 美和公民館1階調理室

【講師】 ジャパンホームベーキングスクール師範 増田 千晶

【対象】 18歳以上の方 【定員】 18名

【受講料】 900円 【教材費】 3,000円

【持ち物】 エフロン・ふきん2枚・三角巾・持ち帰り用の袋・マスク

公民館講座 2ページ

「トルコ料理講座」

日本人の口にも合う、本格的なトルコ料理を作ってみませんか。食事は、羊飼いのサラダとスジューピテです。デザートは、ライスプリンとトルコ紅茶です。

【日時】 11/4(水) 午前10時～午後1時

【場所】 美和公民館1階調理室

【講師】 トルコ料理店店主 戸田 和希

【対象】 18歳以上の方 【定員】 20名 【受講料】 300円

【教材費】 1,000円 【持ち物】 エプロン



「バランスボールでココロとカラダのメンテナンス」

バランスボールは、リハビリから生まれた関節に負担の少ないエクササイズです！バランスボールに座って弾むことで、室内で手軽に有酸素運動ができ、インナーマッスルも強化され、骨格を正常な位置に整える役割を果たします。

【日時】 11/5・12・19、12/3・10(木)
午前10時30分～正午

【場所】 七宝公民館2階講堂

【講師】 一般社団法人体力メンテナンス協会バランスボールインストラクター 森島 優

【対象】 18歳以上の方 【定員】 15名

【受講料】 1,500円 【持ち物】 タオル、飲み物

託児有

「ママのためのリフレッシュ産後ケア&バランスボール」

産後の不調は、外側だけでなく目に見えない内側から起こることも多いです。まずは産後に必要な体力をつけ、骨盤や骨格を整えて健康なココロとカラダを作りましょう。

【日時】 11/6・13(金) 午前10時30分～正午

【場所】 甚目寺公民館2階講義室1

【講師】 一般社団法人体力メンテナンス協会バランスボールインストラクター 竹内 絵里

【対象】 18歳以上の女性 【定員】 12名

【受講料】 600円 【持ち物】 タオル、飲み物

※託児は事前申込が必要です。当日の申し込みはできません。必ず受講手続き時にお申し込みください。受講日において、生後4ヶ月以上のお子さんが対象です。

「パソコン講座 はじめてのパソコン」

Wordを使い、チラシやハガキなどを作成します。パソコンに親しみたい方、Wordを学びたい方におすすめです。

【日時】 11/10・17・24、12/1・8・15(火)
午後1時～3時

【場所】 甚目寺公民館2階児童室

【講師】 パソコンインストラクター 中村 成乃、林 華子

【対象】 18歳以上の方 【定員】 10名

【受講料】 1,800円 【教材費】 1,210円

【持ち物】 筆記用具

「パソコン講座 パソコンを楽しむ」

パソコンをもっと身近に活用してみませんか。本講座では、回覧板や年賀状などの文書作成を通して、日常生活に役立つパソコンの基本操作を学びます。

【日時】 11/12・19・26、12/3・10・17(木)
午後1時～3時

【場所】 甚目寺公民館2階児童室

【講師】 パソコンインストラクター 中村 成乃、林 華子

【対象】 18歳以上でマウス操作・キーボード入力ができる方

【定員】 10名 【受講料】 1,800円

【教材費】 1,210円 【持ち物】 筆記用具

ワタシらしさに磨きをかけて優雅としたワタシをイメージ！
「美ウォーキング講座～歩く姿勢を意識してみると～」

正しい姿勢と歩き方を学びます。姿勢改善は、健康維持・印象の向上・自信がつかなどメリットがたくさんあります。姿勢から美と健康を整えましょう！

【日時】 11/13(金) 午後7時～8時30分

【場所】 美和公民館2階講堂兼体育場

【講師】 ウォーキングインストラクター 桐嶋 カオリ

【対象】 18歳以上の方 【定員】 20名

【受講料】 300円

【持ち物】 動きやすい服装・飲み物・タオル・室内用シューズ

公民館講座 3ページ

「歌が上手くなるボイトレ講座」

気持ちよく声を出してみたい、カラオケで上手に歌いたい、歌をもっと楽しみたい！そんな皆さんの夢を叶える講座です。ステージ経験豊富で声の仕組みを知るフコと一緒に学んでみませんか。

【日時】 11/13・27、12/11・25(金) 午前10時～正午

【場所】 七宝公民館 2階講堂

【講師】 ボーカリスト 百本 マイ 【対象】 18歳以上の方

【定員】 30名 【受講料】 1,200円

【教材費】 1,500円 【持ち物】 筆記用具

託児有

「弾んで！フレッシュ！夫婦で学ぶ産後ケア講座」

1人で抱え込まず共に育児ができるように、産後ママの心身の変化やコミュニケーションスキルを、バランスボールで弾む産後ケアを体験しながら夫婦で一緒に学びます。

【日時】 11/22(日) 午前10時～11時30分

【場所】 基目寺公民館 2階講義室1

【講師】 一般社団法人体力メンテナンス協会バランスボールインストラクター 竹内 絵里

【対象】 小学生未満の子を持つ夫婦 【定員】 5組

【受講料】 300円 【持ち物】 タオル、飲み物

※託児は事前申込が必要です。当日の申し込みはできません。必ず受講手続き時にお申し込みください。受講日において、生後4ヶ月以上のお子さんが対象です。

「～いつもの景色を、少し素敵に。～」

スマホ写真基礎講座」

スマホ写真を基礎から学びたい方を対象に、スマホカメラの基本から、構図や光の使い方など、写真を素敵に撮るためのちょっとしたコツを楽しく学びます。いつもの景色や日常のひとコマを、少し素敵な1枚にしてみませんか？

【日時】 11/24(火) 午前10時～正午

【場所】 七宝公民館 1階研修室

【講師】 カメラマン 奥村 渉

【対象】 18歳以上の方 【定員】 8名

【受講料】 300円 【持ち物】 カメラ機能付きスマートフォン

※写真機能付ガラケーは不可です。

「国際理解教育講座～韓国食文化を作って学ぼう！～」

韓国で愛される国民的調味料“ヤンニョム”をみんなで楽しく作ります！作って食べて楽しく韓国食文化を学びましょう。講師が丁寧に教えてくれるので、料理が苦手な方にもおすすめです！

【日時】 11/28(土) 午前10時30分～午後0時30分

【場所】 美和公民館 1階調理室

【講師】 河 アルム

【対象】 18歳以上の方 【定員】 23名

【受講料】 300円 【教材費】 1,500円

【持ち物】 エフロン・三角巾・マスク

「レジンで作るミラーとアクセサリ」

透明感のあるレジンを使って、自分だけのオリジナル作品を作ってみませんか。本講座では、ラメや花・パールのシールをあしらったミラーと、かすみ草のドライフラワーを閉じ込めたイヤリングまたはピアスを制作し、レジンの基本的な技法を楽しく学びます。

【日時】 2/4・25(木) 午前10時～正午

【場所】 基目寺公民館 1階大会議室2

【講師】 松下 亜美

【対象】 レジンアレルギーの無い18歳以上の方

【定員】 10名 【受講料】 600円

【教材費】 1,900円 【持ち物】 ハサミ(あれば)