

公民館講座 1ページ

「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】5/8・15・22・29、6/5(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 森島 優

【対象】18歳以上の方 【定員】15名

【持ち物】タオル、飲み物 【受講料】1,500円

「楽しく描こう絵手紙講座」

絵手紙を楽しく描いてみませんか？初心者の方も絵具や墨を使っての本格的な絵手紙作りを体験できます。

【日時】5/8・22(金) 午前10時～正午

【場所】甚目寺公民館1階大会議室2

【講師】加賀 洋子

【対象】18歳以上の方 【定員】15名

【受講料】600円 【持ち物】筆記用具

「パソコン講座 パソコンを楽しむ」

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】5/12・19・26、6/2・9・16(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

「大人の楽しいマジック講座」

ベテランマジシャンから本格的なマジックを学びませんか。これであなたも大人気！マジックに興味のある方、マジシャンを目指している方などにオススメです。

【日時】5/12・19・26、6/2(火) 午後2時～4時

【場所】美和公民館1階実習室

【講師】マジック講師 浅井 英雄

【対象】18歳以上の方 【定員】20名

【受講料】1,200円 【教材費】100円

【持ち物】のい・ハサミ・トランプ1組

ギター貸出有

「初めての方・女性向きのクラシックギター講座」

基本的な弾き方や簡単な音符などを一緒に学びましょう。初心者の方でも心配いりません。楽器演奏は、ストレス解消や癒しの効果があり、特にクラシックギターの演奏は、右手と左手の動きが異なるので、脳の活性化が期待できます。

【日時】5/13・27、6/10・24、7/8(水) 午後1時～2時30分

【場所】七宝公民館1階研修室

【講師】ギタリスト 片野 恵夫、大森 香代子、川島 信男

【対象】18歳以上の女性 【定員】10名 【受講料】1,500円

【持ち物】クラシックギターをお持ちの方は、ご持参ください。

※クラシックギターの貸出を希望される方は、受講手続き時にお申し込みください。

託児有

「ママのための17フレッシュ産後ケア&バランスボール」

バランスボールで体を動かして、参加者同士でコミュニケーションを取り、子育て経験豊富な講師から産後ケアを学びます。

【日時】5/14・21、6/4・11・18(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 竹内 絵里

【対象】18歳以上の女性 【定員】15名

【受講料】1,500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。

公民館講座 2ページ

「香いで発見！自分を知るアロマ講座」

香い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】5/14、6/11、7/9(木) 午前10時～正午

【場所】甚目寺公民館2階講義室3

【講師】嗅覚反応分析士トレーナー 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】3,900円 【持ち物】筆記用具

「愛知・名古屋2026アジア・アジアパラ競技大会開催記念！ハングル講座」

初めてハングルを学ぶ方。韓国旅行に行く予定がある方などにオススメです。ハングルの読み書き、発音を学んだあとは、あいさつや自己紹介、簡単な日常会話などにもチャレンジします。ハングル初心者向けのレッスンです。

【日時】5/17・31、6/14・28、7/5・19(日) 午後1時～3時

【場所】美和公民館1階実習室または2階会議室

【講師】河 アルム

【対象】①18歳以上の方 ②韓国語に興味のあるアジア各国の方

【定員】①20名 ②5名 【受講料】1,800円

【持ち物】筆記用具

「あなたに寄り添うお守り天然石ジュエリー作り」

美しい天然石で、世界に1つ、あなただけのお守りジュエリーを作いませんか？ピアスもしくはイヤリングの製作です。

【日時】5/19(火) 午前10時～正午 【場所】七宝公民館1階研修室

【講師】天然石ジュエリー作家 山崎 小波

【対象】18歳以上の方

【定員】6名

【受講料】300円

【教材費】1,500円

【持ち物】平ヤット、ニッパー
(持っている方のみ)



※写真は、イメージです。

「彫金師から学ぶシルバーペンダント作り」

はじめてでも安心。楽しく作れる、フロから学ぶロストワックス技法で世界に1つの肉球シルバーペンダントを作しましょう。

【日時】5/30、6/27、7/25(土) 午後2時～4時

【場所】七宝公民館1階研修室

【講師】彫金師 下村 綾子

【対象】18歳以上の方 【定員】10名

【受講料】900円

【教材費】4,000円

【持ち物】エフロン、精密ヤスリ
(持っている方のみ)



※写真は、イメージです。

「はじめてのスペイン語講座」

はじめてスペイン語を学ぶ方、スペイン語に興味がある方など、まずは読み方や発音、あいさつや自己紹介、簡単な会話などを軸とした初心者向けのレッスンです。

【日時】6/6・20、7/4・18(土) 午前10時～11時30分

【場所】甚目寺公民館2階講義室3

【講師】マリア・ランヘル 【対象】中学生以上の方

【定員】20名 【受講料】1,200円

【持ち物】筆記用具

「① ドローンプログラミング講座」

「② ドローン操縦体験講座」

ドローン初心者のお子さんでも大丈夫！興味がある方、さらに上達したい方にオススメです。

【日時】6/7(日) ①午前9時30分～正午 ②午後2時～4時30分

【場所】美和公民館2階講堂

【講師】富田 紀良

【対象】①小学4年生～6年生 ②小学生以上※小学3年生以下は保護者同伴

【定員】各10名

【受講料】各300円

【教材費】各500円