

令和8年度 後期生涯学習講座 の募集案内

◆ 申込方法 次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ① 専用フォーム（右の二次元コード）から。
- ② 電話・FAX、又は各館に備え付けの申込書で。



◆ 受付期間 9月1日（火）から 10月11日（日）まで

※来館又は電話での申込は、開館日の9時から17時までをお願いします。
9/7(月)・14(月)・20(日)～23(水)・28(月)及び10/5(月)は休館日のため、受付できません。

※応募者が多数の場合は抽選となります。また応募が少ない場合、開講しないことがあります。

受講決定などのお知らせは、専用フォームでの申し込みはメールで、それ以外は郵送で、10月下旬までに通知いたします。

①～⑥【会場 西部地域センター】 〈申込み・問い合わせ〉 ☎ 053-577-2867 FAX 053-573-0041

⑦～⑩【会場 北部多目的センター】 〈申込み・問い合わせ〉 ☎・FAX 053-578-0760

⑪～⑭【会場 南部構造改善センター】 〈申込み・問い合わせ〉 ☎・FAX 053-579-2516

講座名（講師）	内 容	曜日・時間等	開催日程	受講料 (教材費)	持ち物
① クリスマスリース作り (土屋 みのり)	「見て、感じる」いつもニコニコ、心が温まる、リースを作りましょう。	(土) 9:30～11:30 (1回)	11/28	300円 (1,000円)	工作用ハサミ・木工ボンド・ ネームペン・どうしても飾り たいもの・持ち帰り用袋
② 心と体をほぐすヨガ (石原 久美)	いつも頑張っている心と体をヨガで ほぐしましょう。お子様連れのマ マ、初心者の方大歓迎です。	(水) 10:00～11:00 (5回)	10/28・11/4 11/18・12/2 12/16	1,500円 (なし)	ヨガマットまたはバスタオル、 動きやすい服装、飲み物
③ 100歳まで歩ける足づくり (藤森 悦子)	足・爪・歩き方を楽しく学び、自宅 で続けられるセルフケアで健康寿命 を延ばしましょう。	(金) 10:00～11:00 (5回)	11/6・11/13 11/27・12/4 12/11	1,500円 (300円)	飲み物・タオル
④ 己書で届けるお便り (東地 直子)	「ありがとう」の気持ちを筆ペンで 自由に、楽しく描いてみませんか。	(土) 10:00～11:30 (3回)	11/7 11/21 12/5	900円 (1,500円)	筆ペン(推奨:ペンてる顔料イ ンク中字)
⑤ お正月しめ縄作り (土屋 みのり)	一年のスタートを元気に過ごすた め、「お正月しめ縄」を作りましょ う。	(日) 9:30～11:30 (1回)	11/29	300円 (1,000円)	工作用ハサミ・木工ボンド・ どうしても飾りたいもの・持 ち帰り用袋
⑥ おいしい季節の料理 (太田 悦子)	お正月や節分など季節の移り変わり にいろいろな食材を使ったおいしい 料理作りましょう。	(水) 9:30～12:00 (5回)	11/11・12/9 1/13・2/10 3/10	1,500円 (3,000円)	エプロン、三角巾、布巾3 枚、マスク、手拭きタオル、 スリッパ、持ち帰り用容器、 筆記用具
⑦ 五感で楽しむパン作り (池田 里美)	初めてさんも安心。五感で学ぶ失敗し にくいパン作り。2回目以降は簡単な お菓子も一緒に作る予定です。	(火) 9:30～12:00 (5回)	11/17・12/15 1/19・2/9 3/9	1,500円 (7,500円)	エプロン・手拭きタオル・三角 巾・マスク・スリッパ・パン持ち 帰り用の籠(底面がA4程度の サイズのもの)・筆記用具
⑧ ピラティス基本教室 (藤野 美保子)	骨格を支えるインナーマッスルをバラ ンスよく整えるエクササイズです。基本を 知ること、ご自身の身体と楽しく前向 きにおつきあいしていきましょう。	(火) 13:30～14:45 (5回)	11/10・11/17 12/8・12/22 1/19	1,500円 (なし)	ヨガマット(または行楽マッ ト)、タオル、飲み物
⑨ 水彩画を飾りましょう (天羽 凜)	お好きな花や景色やイメージを軽や かに描いて、彩りを楽しみましょう う。	(土) 10:00～12:00 (5回)	10/31・11/7 11/14・11/21 11/28	1,500円 (1,100円)	水彩画の道具(筆、絵の具、パ レット、水入れ、ティッシュ、鉛筆、 ぬり消し)(パステル、色えんぴつ をみたい方はお持ちください)
⑩ やってみよう！編み物 (わたなべなおこ)	編み物をやってみませんか？かぎ 針、棒針の両方にトライしていただ きます。経験者の方もどうぞ。	(木) 13:30～15:30 (5回)	11/26・12/24 1/28・2/25 3/25	1,500円 (1,300円)	かぎ針4号、棒針15号、はさ み
⑪ つまみ細工で季節の花を 作りましょう (伊藤 佐登美)	つまみ細工とは、江戸時代から伝わ る伝統工芸です。正方形の布を折り たたみ、花などを作ります。	(金) 9:30～11:30 (5回)	11/6・12/4 1/8・2/5 3/5	1,500円 (1,500円)	ハサミ、爪楊枝(3本) 木工用ボンド、ウエットティッ シュ
⑫ もっと知りたい！日本茶の 魅力 (松本 陽子)	普段、何気なく飲んでいるお茶。煎茶や 和紅茶、抹茶など楽しみ方はたくさんあ ります。おいしく、楽しく日本茶の魅力 を学んでみませんか。	(水) 10:00～12:00 (3回)	11/4 11/18 12/2	900円 (2,400円)	筆記用具
⑬ 「心を編む」藤工芸 (神田 淑子)	心を落ち着けて、自分好みの花かごや 盛り皿を編んでみませんか。	(水) 10:00～12:00 (5回)	11/4・11/18 12/2・12/16 1/20	1,500円 (3,500円)	花ハサミ、目打ち、霧吹き、エ プロン
⑭ 背骨コンディショニング (鈴木 直美)	簡単な体操で背骨の配列を整えて、そ の歪みにアプローチ。日頃の不調を解 消する運動プログラムです。	(金) 9:30～11:00 (5回)	1/8・1/15 1/29・2/5 2/19	1,500円 (なし)	ヨガマット(なければ大判バス タオル)、タオル2本、飲み物