



令和4年度前期 市民自主講座



「市民自主講座」は、教える人と学ぶ人が一体となって自主的に作り上げていく公民館講座です。今回も文化的な内容を中心に幅広い講座があり、複数お申し込みいただくこともできます。

どの講座もどなたでも参加しやすい入門講座となっています。

講座を通して生涯にわたって学んでいこうという意欲を育てていただけることを期待しています。これを機会に、新たな学びの世界に挑戦してみてもいいでしょうか。

1. 申込受付

4月1日（金）～4月15日（金）まで
申込は市内在住、在勤、在学のかたに限らせていただきます。

2. 申込方法

本紙中面の申込書をご記入のうえ、生涯学習課（巢南庁舎2F）・総合センター・市民センター・巢南公民館のいずれかの窓口に出してください。なお、申し込みが定員を超える場合はやむを得ずお断りさせていただく場合があります。また、応募が少ない講座は開講しない場合があります。

3. 費用

各講座とも講座の初日に全回数分の受講料をお支払いください。その他、実費が必要な講座はそのつどお支払いください。
※一度お支払いいただいた費用は、講座の途中でやめられてもお返しできませんのでご了承ください。

4. 開設講座

本紙講座一覧をご覧ください。



講座一覧

1	セルフメンテナンス講座 ～自分のカラダに向き合い 治癒力を高める～			5	キレイになるヨガ ～カラダも ハートも キレイになるヨガ～			呼吸と身体を連動させ、 ダイナミックに動くヨガで す。 【持ち物】 ヨガマット、ブランケット
	村田 ゆか子				水野 タ子			
	※都合により前期講座は休講です。				5月 12.26 6月 2.23 7月 7.21 8月 4.18 9月 1.22	総合センター4階 和室研修室 10時30分～ 12時00分	18歳以上 10名以上20名まで	
					全10回 木曜日	受講料: 500円×10回=5,000円		
2	そば打ち教室 ～自分の手で打った蕎麦で 家族や友だちを幸せにしよう!～			6	はじめての軸装・篆刻教室 ～手許にある書画を軸に～			お手許にある書画・拓本 から掛軸及び篆刻をつくり ます。 【持ち物】 タオル、手拭い、カッター、 定規
	古川 文行				蓮見 茂夫			
	※都合により前期講座は休講です。				5月 6.20 6月 3.17 7月 1.15 8月 5.19 9月 2.16	総合センター4階 創作室1 9時30分～ 11時30分	年齢不問 3名以上10名まで	
					全10回 金曜日	受講料: 300円×10回=3,000円 材料費等: 作品完成時に材料費約3,000円		
3	初めての太極拳 ～誰でも、どこでも、いつでも 手軽に出来る生涯スポーツ～			7	「身近な広葉樹で」カトラリー制作 ～スプーンや箸を作ります～			公園の伐採木を活用した ワークショップです。丁寧 に指導しますので、初め ての方も安心して参加し てください。 【持ち物】 筆記用具、切り出しナイフ (お持ちの方)、飲み物
	堀部 美佐子				田中 浩一			
	5月 6.20 6月 3.17 7月 1.15	市民センター 剣道場 9時30分～ 11時30分	年齢不問 10名まで		5月 18 6月 15 7月 20 8月 17	総合センター4階 創作室1 13時30分～ 16時30分	15歳以上 10名まで	
	全6回 金曜日	受講料: 300円×6回=1,800円			全4回 水曜日	受講料: 2,000円(4回分)		
4	心温まるこころの書 ～誰でも描ける記憶に残る書 絵を描くように文字を描こう～			8	ふるさと研究会 ～ふるさとのことをどんどん調べよう～			ふるさと瑞穂の歴史的な ことや文化的なことをいっ しょに勉強してみません か。瑞穂市はいいところだ なと思えるような講座をし ます。 歴女、歴少年少女、歴古 老歴中年集まれ! 【持ち物】 筆記用具
	岡本 比子				松尾 洋一			
	5月 20 6月 17 7月 15 8月 19 9月 16	市民センター 第1会議室 10時00分～ 11時30分	一般成人 3名以上15名まで		5月 9 6月 13 7月 11 8月 8 9月 12	県南公民館 第1研修室 18時00分～ 19時30分	年齢不問 5名以上30名まで	
	全5回 金曜日	受講料: 500円×5回=2,500円 材料費等: 材料代1回500円			全5回 月曜日	受講料: 無料		

切 り 取 り 線

令和4年度前期 市民自主講座申込書

ふりがな			性別
氏 名			
住 所	〒		講座番号と講座名
電話番号			
「手形足形アート」講座にお申し込みのかたのみ以下を記入してください			
ふりがな			
お子様の氏名 (お子様の生年月日、性別)	(平成・令和 年 月 日生まれ 男・女)		

※提供していただいた個人情報は、市民自主講座の運営のみに利用し、目的以外では利用しません。

講座一覧

9	英語の発音練習講座＜入門＞ ～少しでもキレイな発音に近づくために～			日本人が気づいていない発音のコツも教えます！	【持ち物】 なし	ママヨガ ～お子さま連れOK！ 産後も美しく～			産後のトラブル改善、心のリフレッシュ、お子さまとのお出かけ・お友だちづくりのきっかけに♪ どうぞ気軽にご参加ください。
	関口 輝美					machiko			
	5月 8,22 6月 12,26 7月 10,24	総合センター5階 第1会議室 14時00分～ 15時00分	年齢不問 5名以上15名まで			5月 17,31 6月 7,21 7月 5,19 8月 2,16 9月 6,20	県南公民館 ふれあいホール 10時30分～ 11時30分	一般成人女性 3名以上10名まで	
全6回 日曜日		受講料：500円×6回=3,000円				全10回 火曜日		受講料：500円×10回=5,000円	
10	バランスボールエクササイズ ～お子様連れOK！ 初めてでも安心～			リハビリから生まれた関節に負担の少ないバランスボールエクササイズで楽しくリフレッシュ！ボールで弾んで、ストレッチもして免疫力upを目指しましょう。 初めての方も安心してご参加ください。 【持ち物】 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装（ジーンズ不可）※裸足でおこないます。ボール持ち込み不可	【持ち物】 なし	輝きと癒しのアート シャインカービング ～約200種類から好きなデザインを選べます～			透明なビニールシートに印刷された美しいデザインが、2本の彫刻刀で彫ることによって、ガラスのように美しく輝きます。 誰でも簡単に、まるでステンドグラスのようなアート作品を作れます。 【持ち物】 必要な方は拡大鏡（両手 が使えるもの） ※専用彫刻刀レンタル1回200円
	東 さゆみ					橋詰 典子			
	5月 6,20 6月 3,17 7月 1,15 8月 5,19 9月 2,16	総合センター4階 リハ-サル室 10時30分～ 11時30分	一般成人女性 3名以上10名まで			5月 24 6月 21 7月 12 8月 9 9月 13	総合センター4階 創作室1 10時00分～ 11時30分	一般成人 2名以上5名まで	
全10回 金曜日		受講料：500円×10回=5,000円 材料費等：ボールレンタル代1回500円				全5回 火曜日		受講料：500円×5回=2,500円 材料費等：1回1,000円から（選んだシートによる）	
11	手形足形アート ～お子様の「今」をかわいく形に残そう～			手形アートでお子様の成長記録をおしゃれにかわいく残しませんか？季節ごとにアートのモチーフを変え、8月にはナップサック作りも行います。 【持ち物】 汚れてもいい服装、（未就園児用のお出かけセット	【持ち物】 汚れてもいい服装、（未就園児用のお出かけセット	脳トレクラブ ～脳を柔らかくして、いつまでも若々しく～			簡単な算数、国語、パズルなどを行います。
	佐久間 梓					加藤 洋美			
	5月 18 6月 15 7月 6 8月 3 9月 14	総合センター4階 和室研修室 10時00分～ 11時00分	未就園児とその保護者 4組以上10組まで			5月 6,20 6月 3,17 7月 1,15 8月 5,19 9月 2,16	総合センター5階 第2・3会議室 ※8/19は市民センター第2会議室 10時00分～ 12時00分	一般成人 10名以上25名まで	
全5回 水曜日		受講料：500円×5回=2,500円 材料費等：材料費1回300円、8月ナップサック代500円				全10回 金曜日		受講料：200円×10回=2,000円	
12	茶道のある暮らし ～季節を感じながら～			一服のお茶と美味しいお菓子をいただきながら楽しくお稽古しましょう。 【持ち物】 扇子、帛紗、懐紙	【持ち物】 扇子、帛紗、懐紙	自分に似合うカラー＆メイクアップ・ヘアアレンジ ～マスク生活でも自分を魅力的に～			自分に似合う色を知り、メイクアップやヘアアレンジの腕を磨いて、新しい自分を発見しましょう。 【持ち物】 自立式の鏡、メイク道具、ヘアバンド、ティッシュ、ヘアスタイリング材、筆記用具（講座ごとにより異なります）
	高田 百香					棚瀬 聡子			
	5月 24 6月 14 7月 5 8月 9 9月 13	総合センター5階 修養室 10時00分～ 11時30分	一般成人 6名まで			5月 24 6月 14 7月 12 8月 9 9月 13	総合センター5階 第3会議室 10時00分～ 11時30分	一般成人 2名以上5名まで	
全5回 火曜日		受講料：500円×5回=2,500円 材料費等：抹茶・お菓子代1回500円				全5回 火曜日		受講料：500円×5回=2,500円 材料費等：1回100円程度	

----- 切り取り線 -----

令和4年度前期 市民自主講座申込書

ふりがな		性別
氏 名		
住 所	〒	講座番号と講座名
電話番号		
「手形足形アート」講座にお申し込みのかたのみ以下を記入してください		
ふりがな		
お子様の氏名 (お子様の生年月日、性別)	(平成・令和 年 月 日生まれ 男・女)	

※提供していただいた個人情報は、市民自主講座の運営のみに利用し、目的以外では利用しません。

提出先:生涯学習課(県南庁舎2F)、総合センター、市民センター、県南公民館

提出期限:4月15日(金)

講座一覧

17	エコクラフト手芸 ～楽しい手仕事～			カラフルなクラフトバンドを使って竹細工のようなカゴやバッグが作れます。	【持ち物】 ハサミ、木工用ボンド、メジャー	楽しい将棋 ～やり始めたら面白い。日本の伝統文化「将棋」は覚えるほど広がるゲームワールド。みんなで将棋を楽しもう。～			前期は、参加者の希望によりグループ分けをし、入門コースと初・中級コースに分かれて活動します。
	浅村 美早喜					後藤 義之			
	5月 9,23 6月 13,27 7月 11,25 8月 8,22 9月 12,26	市民センター 第1会議室 13時00分～ 15時00分	一般成人 2名以上10名まで			5月 7,21 6月 4,18 7月 2,16 8月 6,20 9月 3,17	市民センター 第1,2修養室 13時30分～ 16時30分	年齢不問 5名以上20名まで	
	全10回 月曜日	受講料： 300円 × 10回=3,000円 材料費等： 1回700円(クラフトバンド、テキスト代)				全10回 土曜日	受講料： 100円 × 10回=1,000円 材料費等： 50円 × 8回=400円		
18	小さな枯れないフラワーアレンジ講座 ～華のある生活 お家を華やかに～			プリザーブドフラワーやドライフラワーを使ってリースやアレンジメントを作成します。枯れないお花なので長く楽しんでいただけます。	【持ち物】 エプロン、ペンチ(お持ちの方)、新聞紙、飲み物	絵本(よみきかせ)クラブ ～絵本をクマさんと一緒に楽しみましょう～			赤ちゃん(乳幼児)をもつ保護者の皆さん、絵本のよみきかせ、子育ての楽しさを体験しましょう。
	河合 美沙					熊谷 祐子			
	5月 25 6月 15 7月 20 8月 17 9月 21	市民センター 第2会議室 10時00分～ 12時00分	一般成人 2名以上10名まで			5月 8,22 6月 12,26 7月 10,24 8月 14,28 9月 11,25	市民センター 第1,2修養室 13時30分～ 15時00分	一般成人(子ども同伴可) 5名以上20名まで	
	全5回 水曜日	受講料： 500円 × 5回=2,500円 材料費等： 1回1,000円～1,500円				全10回 日曜日	受講料： 500円 × 10回=5,000円		
19	組みヨガ ～健康で美しい身体作り～			年齢関係なく、ゆっくりと身体の縮んだ筋を伸ばすヨガです。	【持ち物】 マット(バスタオル)、タオル、お茶	自己を癒すセルフケアヨガ ～家でもできる簡単セルフケア～			足の裏、手のひら、耳… ツボを刺激しながら全身をゆるめて調整していきます。季節ごとの身体のケアが大切です。
	湯浅 美佐子					久保木 浩子			
	7月 8,22 8月 12,26 9月 9,30	総合センター4階 和室研修室 10時00分～ 11時30分	一般成人 10名まで			5月 9,23 6月 13,27 7月 11,25 8月 8,22 9月 12,26	県南公民館 ふれあいホール 10時00分～ 11時30分	年齢不問 3名以上10名まで	
	全6回 金曜日	受講料： 500円 × 6回=3,000円				全10回 月曜日	受講料： 500円 × 10回=5,000円		
20	水彩画入門 ～絵画で自己表現してみませんか～			心に残る風景や静物などを自由に描き、飾り、楽しみましょう。	【持ち物】 水彩道具	美と健康で輝くシニアライフを！ ～簡単に楽しくをモットーに 美しさと健康を体験してみましょう～			セルフマッサージ&ワンポイントストレッチで癒されながらキレイを手に入れましょう。
	高橋 正明					藤吉 美奈子			
	5月 12,26 6月 9,23 7月 14,28 8月 11,25 9月 8,22	県南公民館 第1講義室 9時30分～ 11時00分	一般成人 3名以上10名まで			5月 25 6月 29 7月 27 8月 31 9月 28	市民センター 第1会議室 13時30分～ 15時00分	年齢不問 2名以上6名まで	
	全10回 木曜日	受講料： 500円 × 10回=5,000円				全5回 水曜日	受講料： 500円 × 5回=2,500円 材料費等： 200円 × 5回=1,000円		
21	エコクラフト手芸 ～楽しい手仕事～			カラフルなクラフトバンドを使って竹細工のようなカゴやバッグが作れます。	【持ち物】 ハサミ、木工用ボンド、メジャー	楽しい将棋 ～やり始めたら面白い。日本の伝統文化「将棋」は覚えるほど広がるゲームワールド。みんなで将棋を楽しもう。～			前期は、参加者の希望によりグループ分けをし、入門コースと初・中級コースに分かれて活動します。
	浅村 美早喜					後藤 義之			
	5月 9,23 6月 13,27 7月 11,25 8月 8,22 9月 12,26	市民センター 第1会議室 13時00分～ 15時00分	一般成人 2名以上10名まで			5月 7,21 6月 4,18 7月 2,16 8月 6,20 9月 3,17	市民センター 第1,2修養室 13時30分～ 16時30分	年齢不問 5名以上20名まで	
	全10回 月曜日	受講料： 300円 × 10回=3,000円 材料費等： 1回700円(クラフトバンド、テキスト代)				全10回 土曜日	受講料： 100円 × 10回=1,000円 材料費等： 50円 × 8回=400円		
22	小さな枯れないフラワーアレンジ講座 ～華のある生活 お家を華やかに～			プリザーブドフラワーやドライフラワーを使ってリースやアレンジメントを作成します。枯れないお花なので長く楽しんでいただけます。	【持ち物】 エプロン、ペンチ(お持ちの方)、新聞紙、飲み物	絵本(よみきかせ)クラブ ～絵本をクマさんと一緒に楽しみましょう～			赤ちゃん(乳幼児)をもつ保護者の皆さん、絵本のよみきかせ、子育ての楽しさを体験しましょう。
	河合 美沙					熊谷 祐子			
	5月 25 6月 15 7月 20 8月 17 9月 21	市民センター 第2会議室 10時00分～ 12時00分	一般成人 2名以上10名まで			5月 8,22 6月 12,26 7月 10,24 8月 14,28 9月 11,25	市民センター 第1,2修養室 13時30分～ 15時00分	一般成人(子ども同伴可) 5名以上20名まで	
	全5回 水曜日	受講料： 500円 × 5回=2,500円 材料費等： 1回1,000円～1,500円				全10回 日曜日	受講料： 500円 × 10回=5,000円		
23	組みヨガ ～健康で美しい身体作り～			年齢関係なく、ゆっくりと身体の縮んだ筋を伸ばすヨガです。	【持ち物】 マット(バスタオル)、タオル、お茶	自己を癒すセルフケアヨガ ～家でもできる簡単セルフケア～			足の裏、手のひら、耳… ツボを刺激しながら全身をゆるめて調整していきます。季節ごとの身体のケアが大切です。
	湯浅 美佐子					久保木 浩子			
	7月 8,22 8月 12,26 9月 9,30	総合センター4階 和室研修室 10時00分～ 11時30分	一般成人 10名まで			5月 9,23 6月 13,27 7月 11,25 8月 8,22 9月 12,26	県南公民館 ふれあいホール 10時00分～ 11時30分	年齢不問 3名以上10名まで	
	全6回 金曜日	受講料： 500円 × 6回=3,000円				全10回 月曜日	受講料： 500円 × 10回=5,000円		
24	水彩画入門 ～絵画で自己表現してみませんか～			心に残る風景や静物などを自由に描き、飾り、楽しみましょう。	【持ち物】 水彩道具	美と健康で輝くシニアライフを！ ～簡単に楽しくをモットーに 美しさと健康を体験してみましょう～			セルフマッサージ&ワンポイントストレッチで癒されながらキレイを手に入れましょう。
	高橋 正明					藤吉 美奈子			
	5月 12,26 6月 9,23 7月 14,28 8月 11,25 9月 8,22	県南公民館 第1講義室 9時30分～ 11時00分	一般成人 3名以上10名まで			5月 25 6月 29 7月 27 8月 31 9月 28	市民センター 第1会議室 13時30分～ 15時00分	年齢不問 2名以上6名まで	
	全10回 木曜日	受講料： 500円 × 10回=5,000円				全5回 水曜日	受講料： 500円 × 5回=2,500円 材料費等： 200円 × 5回=1,000円		

☆令和3年度後期に申し込みをされているかたも、今回、申込書を提出してください。

☆新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止等の対応をさせていただきます場合があります。

☆受講の際は必ずマスクを着用し、手洗い、手指消毒を徹底してください。

