



令和7年度 後期 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おります。これを機に、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

10月1日（水）～10月15日（水）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



インターネット申込
（LoGo フォーム）

① 本紙中面の申込書にご記入のうえ、生涯学習課（巢南庁舎2階）・ココロかさなるCCNセンター・市民センター・巢南公民館のいずれかの窓口提出してください。

② 左記QRコードからインターネット申込も可能です。

※お申し込みが定員を超える場合は、抽選のうえお断りさせていただきます。

※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。
※一度お支払いしていただいた費用は、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	描いて楽しい書画教室 ～今日ボクは隠れていた才能を発見した～			5	パステル・色鉛筆画 ～描くことで新しい発見や感情を味わいましょう～			身近な素材を使って、デッサン・スケッチしパステルや色鉛筆で彩色し、楽しく学びましょう。
	岡本 比子				高橋 正明			
	11月 11/21 12月 12/19 1月 1/16 2月 2/20 3月 3/13	市民センター 第1会議室 10時00分～ 11時30分	一般成人 5名以上20名まで		11月 11/13,11/27 12月 12/11,12/25 1月 1/15,1/29 2月 2/12,2/26 3月 3/12,3/26	巢南公民館 第1講義室 9時30分～ 11時00分	一般成人 5名以上10名まで	
			全5回 金曜日	受講料：1回500円 材料費等：材料代1回500円				【持ち物】 F6スケッチブック、4B鉛筆
2	キレイになるヨガ ～東洋医学を取り入れ身体を感じるヨガ～			6	欲張りボイストレーニング♪ ～顔筋！舌筋！腹筋！ 体全部を使って歌いましょう♪～			表情筋トレーニングでリフトアップ！舌のトレーニングで活舌改善！インナーマッスルを鍛えて腹式呼吸で「時代」他色々な曲を歌ってみましょう♪
	水野 タ子				大友 玲子			
	11月 11/6,11/20 12月 12/11,12/25 1月 1/15,1/29 2月 2/12,2/26 3月 3/12,3/26	ココロかさなる CCNセンター4階 和室研修室 10時30分～ 12時00分	18歳以上 8名以上20名まで		11月 11/21 12月 12/12,12/26 1月 1/9,1/23 2月 2/13,2/27 3月 3/13,3/27	ココロかさなる CCNセンター リハーサル室 10時30分～ 11時30分	中学生以上 10名以上20名以下	
			全10回 木曜日	受講料：1回500円 材料費等：なし				【持ち物】 手鏡、上ばき、動きやすい服装でお越しください
3	パンフラー ～癒しの花のねん土細工～			7	はじめよう かぎ針編み ～使える小物を編もう～			これからかぎ針編みを始めようと思われている初心者のかた向けの講座です。オリジナルキットを使って作品を作ります。※2作目からは材料費が別途必要です。※男性のかたもどうぞ。
	説田 富美				豊田 ひとみ			
	令和7年度後期は休講とします				11月 11/8,11/22 12月 12/6,12/20 1月 1/10,1/24 2月 2/7,2/21 3月 3/14,3/21	ココロかさなる CCNセンター4階 創作室2 13時00分～ 15時00分	中学生以上 2名以上6名まで	
			全10回 土曜日	受講料：1回500円 材料費等：初回1,000円※2作目からは別途必要				【持ち物】 ハサミ、筆記用具、20cm定規、持っているかたはかぎ針セット
4	脳トレプラス ～ひとりでは続かないけど、みんなで！！～			8	太極拳で、調身、調息・調心 ～生体力学に適った太極拳です～			日本武術太極拳連盟A級指導員が丁寧に教えます。心身ともに整えて楽しみましょう。
					谷本 みほ			
	令和7年度後期は休講とします				11月 11/4,11/11,11/25 12月 12/16, 12/23 1月 1/6, 1/20 2月 2/3, 2/17 3月 3/3, 3/10, 3/17	市民センター 大和室 13時30分～ 15時00分	年齢不問 15名まで	
			全12回 火曜日	受講料：12回3,000円、初回前納 材料費等：なし				【持ち物】 運動のできる服装、飲み物

切 り 取 り 線

令和7年度後期 市民自主講座申込書

ふりがな	市内在勤・在学のかたは勤務先・学校名と住所	
氏 名		
住 所	〒	
電話番号		
※講座No. 16「親子フラダンス教室」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 (お子様の年齢)	(年 齢 : 歳)	

※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(巢南庁舎2階)、ココロかさなるCCNセンター、市民センター、巢南公民館

提出期限：10月15日(水)

講座一覧

9	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～			13	美しいペン字 ～ご自分の住所氏名などを 美しいペン字で書きませんか～			年賀状、暑中見舞い や、ちょっとした伝言メモ を美しく書けるように勉 強しましょう！
	河合 美沙				大内 みえ子			
	令和7年度後期は休講とします				11月 11/3,11/17,11/24 12月 12/1 1月 1/12,1/26 2月 2/2,2/16 3月 3/2,3/16,3/30 全11回 月曜日			
10	脳トレピアノ® ～脳がいきいき若返る～			14	篆刻入門 ～石の印を彫ってみよう～			篆刻をはじめたいとい うかたのお手伝いをし ます。 書や絵手紙の落款印、 蔵書印、成語印など を作ります。
	成瀬 盛子				加藤 日出男			
	11月 11/6,11/20 12月 12/4,12/18 1月 1/15 2月 2/5,2/19 3月 3/5,3/19 全9回 木曜日	市民センター 第2会議室 9時00分～ 10時30分 受講料：1回500円 材料費等：1回250円	60歳以上 5名以上15名まで 【持ち物】 筆記用具、キーボード(61 鍵盤)を各自で用意して いただくのが好ましいで すが、有料で貸し出し もします。		11月 11/7,11/21 12月 12/12,12/26 1月 1/9,1/23 2月 2/13,2/27 3月 3/13,3/27 全10回 金曜日	ココロかさなる CCNセンター4階 創作室1 9時30分～ 11時30分 受講料：1回300円 材料費等：講座でお伝え します。	年齢不問 3名以上10名前後 【持ち物】 筆記用具(その他の道 具は講座内でお伝えし ます。)	
11	初級太極拳 ～入門太極拳を体験～			15	あいうえお50音ことは ～声に出して楽しみ、若返りましょ～			あいうえお50音ことは の歌をうたったり、カ ードリーディング、あ いうえお50音かるた で脳トレをします。
	柳瀬 敬子				加藤 明子			
	11月 11/5,11/12,11/19,11/26 12月 12/17,12/24 全6回 水曜日	市民センター 球技場 11時00分～ 12時00分 受講料：1回300円 材料費等：なし	年齢不問 15名まで 【持ち物】 室内シューズ、運動 のできる服装、飲み物		11月 11/4 12月 12/2 1月 1/6 2月 2/3 3月 3/3 全5回 火曜日	県南公民館 第1講義室 13時30分～ 15時00分 受講料：1回300円 材料費等：なし	年齢不問 3名以上8名まで 【持ち物】 筆記用具、色鉛筆 またはパステル、油 性マーカー、飲み物	
12	カトラリー製作 ～木を使いバターナイフ・スプーンを作ろう～			16	親子フラダンス教室 ～親子で楽しく踊ってみましょ～			令和7年度後期は休講とします
	棚橋 和美				岩手 真佐代			
	令和7年度後期は休講とします				令和7年度後期は休講とします			

切り取り線

令和7年度後期 市民自主講座申込書

ふりがな			市内在勤・在学のかたは勤務先・学校名と住所
氏 名			
住 所	〒		講座番号と講座名
電話番号			
※講座No. 16「親子フラダンス教室」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 (お子様の年齢)			(年 齢 : 歳)

※提供していただいた個人情報、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2階）、ココロかさなるCCNセンター、市民センター、県南公民館

提出期限：10月15日（水）

講座一覧

17	1からはじめる大人の鍵盤ハーモニカ ～音を楽しみながら、 深い呼吸で健康な身体に～			鍵盤ハーモニカを演奏することによって呼吸が深くなり、健康にも効果が期待されます。楽譜を使わない安心レッスン。まずは1音での音遊びから始めましょう。	健康マーじゃん ～ルールを守って、仲良く、 楽しい健康マーじゃん！！～			マージャンの魅力や楽しさに触れ、みんなでいきいきわくわくする時間を過ごしましょう！ 賭けはなし。椅子に座って手動で実施します。 初心者大歓迎です！	
	西川 ようこ				古川 文行				
	11月 11/11 12月 12/2,12/23 1月 1/20 2月 2/10 3月 3/3,3/24	奥南公民館 第1講義室 10時00分～ 11時30分	一般成人 1名以上10名まで		11月 11/1 12月 12/6 1月 1/10 2月 2/7 3月 3/7	奥南公民館 和室研修室2 9時00分～ 12時00分	中学生以上 4名以上20名まで		
全7回 火曜日		受講料：1回500円 材料費等：テキスト代1回250円		【持ち物】 鍵盤ハーモニカ(持っていない人は後日購入)、筆記用具、タオル、楽しむ気持ち※楽器レンタル時は咽口ホース代1回500円		全5回 土曜日	受講料：1回500円(材料費込み)	【持ち物】 なし	
18	心と身体 ととのえるヨガ ～自分と向きあう時間 大切に～			ゆったりとした呼吸に合わせて全身を使い動いていきます。心身の緊張をほぐし、柔軟性を高め整えていきましょう。	基礎からはじめるオカリナ ～楽譜が読めなくても大丈夫。 楽器の持ち方からはじめます。～				
	岩田 かおり				國井 廣子				
	11月 11/4,11/18 12月 12/2,12/16 1月 1/6,1/20 2月 2/3,2/17 3月 3/3,3/17	奥南公民館 ふれあいホール 又は 多目的ホール 10時30分～ 12時00分	一般成人 8名以上20名まで ※12/16,2/3,3/3は多目的ホール(それ以外はふれあいホール)		令和7年度後期は休講とします				
全10回 火曜日		受講料：1回500円 材料費等：なし		【持ち物】 ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物					
19	親子で伸びる！令和時代の最先端・子育てコーチング ～子どもに寄り添うだけじゃない、 ママ・パパも楽しい子育てを。～			現代の子育てに必要な「自己肯定感を育む子育て」や「親子のコミュニケーション術」をわかりやすく解説。忙しい日常にすぐ活かせる実践的な内容で、親子の笑顔が増える時間を一緒に作りましょう！	新聞よむよむクラブ ～新聞記事を読んで話し合しましょう。～			いち早くデジタル教科書に切り替えた世界の教育先進国では今、学力が下がったため紙の教科書に戻す動きがあります。紙に印刷された文字を読むことは、学ぶ基本なのでしょ。精査された世界の情報が毎朝家まで届く新聞を読んで、一緒に話し合いませんか。	
	棚瀬 拓宏				熊谷 祐子				
	11月 11/10,11/24 12月 12/8,12/22 1月 1/12,1/26 2月 2/9,2/23 3月 3/9,3/23	奥南公民館 第2講義室 9時30分～ 10時30分	20歳以上 1名以上20名まで		11月 11/15 12月 12/20 1月 1/17 2月 2/21 3月 3/21	市民センター 第1会議室 14時00分～ 16時00分	中学生以上 1名以上10名まで		
全10回 月曜日		受講料：1回500円 材料費等：なし		【持ち物】 なし		全5回 第3土曜日		受講料：なし 材料費等：なし	【持ち物】 なし
20	湧わくサイエンス教室 ～サイエンスでわくわくする ものづくりを楽しもう！～			カガクを使ったわくわくするものづくりを体験してみましょう。 ①きらきら惑星 泥だんご！ ②身近な化学！ ③静電気を楽しもう！	フラワーアレンジメント講座 ～お花で暮らしに彩りを～			お花があるだけで、心がやすらいだり明るくなったりします。そんなフラワーアレンジメントを楽しく一緒に作りましょう。生花ではなく、プリザーブドフラワーやドライフラワーなどを使って長くお楽しみいただける作品となります。	
	石田 等				村上 香奈子				
	11月 11/21 12月 12/19 1月 1/23	ココロかさなる CCNセンター4階 創作室2 11時00分～ 11時50分	一般成人 5名以上20名まで		11月 11/5 12月 12/10 1月 1/21 2月 2/18 3月 3/18	ココロかさなる CCNセンター4階 創作室2 10時00分～ 12時00分	年齢不問 5名以上10名まで		
全3回 金曜日		受講料：1回500円 材料費等：教材代1回500円		【持ち物】 ハサミ、手ふきタオル、筆記用具、作品持ち帰り用の袋		全5回 水曜日		受講料：1回500円 材料費等：材料費1回1,500円	【持ち物】 ハサミ、グルーガン(お持ちの方)

☆令和7年度前期から引き続き受講されるかたも、申込書を提出してください。

☆諸事情により、中止や会場変更の対応をさせていただく場合があります。