

令和5年度 市民教室開催予定一覧表（令和5年10月現在）

【太田行政センター】 TEL0276-22-2603

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	絵本の読み聞かせ	絵本の読み聞かせで、心豊かな子どもを育てる	4/6~3/14(毎週木曜) 11:00~12:00	42	親子5組 (10)
2	親子ヨガ	ヨガのポーズを取り入れながら親子で楽しくスキンシップを図る	9/15(金) 10:00~12:00	1	親子10組
3	はじめてのスマホ	スマホ(アンドロイド)の基礎を学ぶ	9/28(木) 13:30~16:30	1	9
4	親子ヨガ	ヨガのポーズを取り入れながら親子で楽しくスキンシップを図る	11/24(金) 10:00~12:00	1	親子5組
5	はじめてのスマホ	スマホ(アンドロイド)の基礎を学ぶ	未定	1	未定

↑お問い合わせは上記行政センターへ

【九合行政センター】 TEL0276-45-6978

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	子ども八木節教室	八木節の踊りやお囃子を体験する	5/20,22,27,29 6/3,5,10,12,17,19,24,26 18:00~19:00	12	50
2	陶芸教室	陶芸の基礎を学び、茶碗等を作陶する	6/14,15,21,22,28,29 7/5,6,19,26 9:30~11:30	10	6
3	陶芸教室2	陶芸の基礎を学び、茶碗等を作陶する	9/6,7,13,14,20,21,27,28 10/11,18 9:30~11:30	10	6
4	陶芸教室3	陶芸の基礎を学び、茶碗等を作陶する	2/7,8,14,15,21,22,28,29 3/13,21 9:30~11:30	10	12

↑お問い合わせは上記行政センターへ

令和5年度 市民教室開催予定一覧表（令和5年10月現在）

【沢野行政センター】 TEL0276-38-4281

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	筋膜リリース&ヨガ（尾島行政センター主催）	筋膜の捻じれや硬結を解消して、ヨガでリフレッシュする	5/10~6/7(水) 10:00~12:00	5	30
2	クラフトバンドで作る四つだたみ編みのミニバッグ	スマートフォンや鍵などの少量の荷物が入るミニバッグをクラフトバンドの四つだたみ編みで作る	5/11~5/25(木) 9:30~11:30	3	10
3	英語で歌おう！ゴスペル教室	英語のゴスペルソングを楽しく歌い、リフレッシュをはかる	6/2~6/30(金) 13:30~15:00	5	30
4	夏休み宿題ポスター1	夏休みの宿題のポスターを仕上げる	8/3(木) 13:30~15:30	1	10
5	夏休み宿題ポスター2	夏休みの宿題のポスターを仕上げる	8/4(金) 13:30~15:30	1	10
6	筋膜リリース&ヨガ・2（尾島行政センター主催）	筋膜の捻じれや硬結を解消して、ヨガでリフレッシュする	10/4~11/1(水) 10:00~12:00	5	30
7	初心者向けスマートフォン（LINE・カメラ）	スマートフォンの基本的な使い方について学ぶ	10/5(木) 13:30~16:30	1	12
8	スマートフォン講座2	スマートフォンの基本的な使い方について学ぶ	1月頃 : ~ :	1	12
9	コーヒーセミナー	コーヒーの美味しい入れ方について学ぶ	2月頃 : ~ :	1	20
10	料理	未定	未定 : ~ :	1	12

↑お問い合わせは上記行政センターへ

【菫川行政センター】 TEL0276-48-6853

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	苔玉を作ろう	夏を彩る苔玉を2つ作る	8/2(水) 14:00~16:00	1	8
2	氣功で整う	氣功でココロとカラダを整える	8/28、9/4、11、25(月) 10:00 ~ 正午	4	20
3	一から蕎麦を打ってみよう！	蕎麦を一人で打てるようになる	9/14(木) ①10:00~正午 ②14:00~16:00	2	4

↑お問い合わせは上記行政センターへ

令和5年度 市民教室開催予定一覧表（令和5年10月現在）

【鳥之郷行政センター】 TEL0276-32-6854

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座 開催数	定員 (人)
1	子育て応援講座 親子で楽しむ英語	歌ったり体を動かしたりしながら親子で 英語に親しむ	5/18・25（木） 10：30～11：30	2	10組
2	子育て応援講座 ベビーマッサージとリン パマッサージ	オイルを使ったマッサージと親ができる 簡単なリンパマッサージで、スキンシッ プやりフレッシュを図る	6/6（火） 9：30～11：30	1	10組
3	子育て応援講座 産後ケア体操	産後の体の悩みや不調を骨盤から整える	6/8・15（木） 10：30～11：30	2	10組
4	子育て応援講座 親子リトミック	音楽あそびや表現の楽しさを学びスキ ンシップを図る	7/6・13（木） 10：00～11：00	2	10組
5	子育て応援講座 夏休みポスター作成	ポスターの描き方を学ぶ	7/28・8/4（金） 9：30～11：30	2	12
6	子育て応援講座 親子ピクス	エアロビで親子のふれあい遊びやスキ ンシップを図る	8/10・17（木） 10：30～11：30	2	10組
7	子育て応援講座 親子ヨガ	ヨガのポーズを取り入れながら親子で楽 しくスキンシップを図る	8/24（金） 9：30～11：30	1	10組
8	子育て応援講座 ベビーマッサージとリン パマッサージ	オイルを使ったマッサージと親ができる 簡単なリンパマッサージで、スキンシッ プやりフレッシュを図る	9/19（火） 9：30～11：30	1	10組
9	子育て応援講座 産後ケア体操	産後の体の悩みや不調を骨盤から整える	9/28・10/5（木） 10：30～11：30	2	10組
10	子育て応援講座 親子ヨガ	ヨガのポーズを取り入れながら親子で楽 しくスキンシップを図る	10/19・26（木） 10：30～11：30	2	10組
11	子育て応援講座 親子で楽しむ英語	歌ったり体を動かしたりしながら親子で 英語に親しむ	11/9・16（木） 10：30～11：30	2	10組
12	子育て応援講座 親子ピクス	エアロビで親子のふれあい遊びやスキ ンシップを図る	12/6・13（木） 10：30～11：30	2	10組
13	子育て応援講座 ベビーマッサージとリン パマッサージ	オイルを使ったマッサージと親ができる 簡単なリンパマッサージで、スキンシッ プやりフレッシュを図る	12/19（火） 9：30～11：30	1	10組
14	子育て応援講座 親子リトミック	音楽あそびや表現の楽しさを学びスキ ンシップを図る	1/18・25（木） 10：00～11：00	2	10組
15	子育て応援講座 産後ケア体操	産後の体の悩みや不調を骨盤から整える	2/8・15（木） 10：30～11：30	2	10組
16	子育て応援講座 ハーバリウム	家に飾れるハーバリウムを手作りして楽 しむ	2/16（金） 9：30～11：30	1	10
17	初級ゴルフ	ゴルフをこれから始めたい人や上手くな りたい人を対象にゴルフの技術を学ぶ	6/6～7/4（火） 18：00～19：30	5	15
18	初心者向けスマホ android	スマートフォン（android）の基本的な 操作を学ぶ	7/14（金） 13：30～16：30	1	12
19	初級ピラティス	インナーマッスルを鍛えて健康的な体をつ くる	8/1～9/5（火）※8/15除く 13：30～15：30	5	20
20	初心者向けスマホ android	スマートフォン（android）の基本的な 操作を学ぶ	9/13（水） 13：30～16：30	1	10
21	初級ヨガ	ヨガのポーズと呼吸法を学び、心と身体 のバランスを整える	10/10・24・11/7・21・12/5・ 19（火） 13：30～15：30	6	31

令和5年度 市民教室開催予定一覧表（令和5年10月現在）

22	初級ピラティス	インナーマッスルを鍛えて健康的な体をつくる	1/30～3/5（火）※2/13除く 13:30～15:30	5	20
23	初心者向けスマホ android	スマートフォン（android）の基本的な操作を学ぶ	1/12（金） 13:30～16:30	1	12
24	コーヒーセミナー	コーヒーの美味しい飲み方や健康への効果を学ぶ	2/9（金） 10:00～11:00	1	12

↑お問い合わせは上記行政センターへ

【強戸行政センター】 TEL0276-37-4979

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	親子リズム（夏）	ピアノ伴奏で身体を動かしたり楽器でリズム打ちを楽しむ。絵本の読み聞かせや季節の製作をする	6/7～7/12（水） 10:30～11:30	6	8組
2	ブラックベリーの発酵ジュース	ブラックベリーで発酵ジュースを作る	8月上旬 10:00～12:00	1	10
3	初級ゴルフ	初級ゴルフ	9/12～10/10（火） 18:00～19:30	5	15
4	幼児英語教室①	外国人講師と遊びながら親しく英語を学ぶ	9/5～11/21（火） 10:15～11:00	8	10
5	幼児英語教室②	外国人講師と遊びながら親しく英語を学ぶ	9/5～11/21（火） 11:15～12:00	8	10
6	親子リズム（秋）	ピアノ伴奏で身体を動かしたり楽器でリズム打ちを楽しむ。絵本の読み聞かせや季節の製作をする	10/4～11/15（水） 10:30～11:30	6	12組
7	ゆずコショウ作り	ゆずコショウ作り	12/5（火） 10:00～12:00	1	15
8	しめなわ作り①（予定）	注連飾りの作り方を学ぶ	12/8（金） 9:00～12:00	1	20
9	しめなわ作り②（予定）	注連飾りの作り方を学ぶ	12/9（土） 9:00～12:00	1	20
10	そば打ち①	そばをひとつおりで自分で作れるように練習する	12/12（火） 10:00～12:00	1	4
11	そば打ち②	そばをひとつおりで自分で作れるように練習する	12/12（火） 13:30～15:30	1	4
12	そば打ち③	そばをひとつおりで自分で作れるように練習する	12/14（木） 10:00～12:00	1	4
13	そば打ち④	そばをひとつおりで自分で作れるように練習する	12/14（木） 13:30～15:30	1	4
14	親子リズム（冬）	ピアノ伴奏で身体を動かしたり楽器でリズム打ちを楽しむ。絵本の読み聞かせや季節の製作をする	1/23～2/27（火） 10:30～11:30	6	12組
15	フラワーリース作り	造花を使ってリースを作る	2月 9:00～12:00	1	6
16	手打ちほうとう作り	手打ちでほうとうを打ち、鴨肉の煮込みうどんを作る	2月 10:00～12:00	1	

↑お問い合わせは上記行政センターへ

令和5年度 市民教室開催予定一覧表（令和5年10月現在）

【休泊行政センター】 TEL0276-49-0201

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	かんたんエアロピクス&ストレッチ	音楽に合わせて楽しく身体を動かす	5/11~6/8 13:00~15:00	5	40
2	親子リトミック	お母さんとスキンシップを図りながら楽しむリズム遊び。	6/1~6/22 10:00~11:00	4	12組
3	クラフトバンドのバッグ作り	エコな材料を使ってオリジナルバッグを作成	6/7~7/5 9:30~11:30	5	10
4	楽しすぎるズンバ&バレトン	世界中の様々な音楽とダンスを組み合わせたエクササイズ。	6/20~7/11 13:00~15:00	4	40
5	樹脂粘土でミニチュアパン屋さん	樹脂粘土でミニチュアパン屋さんを作成	7/24、25 9:30~11:30	2	10
6	ヨガ	呼吸とポーズ、瞑想を組み合わせる、身体を整え心身の安定を図る	10/16~11/6 13:30~15:00	4	20
7	お料理	料理の楽しさと家事への理解を深めてもらう	10/24(火) 9:30~12:30	1	15
8	つまみ細工	コサージュの作成	11/20、21 9:30~11:30	2	10
9	クリスマスリース	フレッシュリースの作成	12/1(金)	1	15
10	お正月飾り	お正月飾りの作成	12/27(水) : ~ :	1	15
11	エクササイズ	未定	1月 : ~ :	4	
12	エクササイズ	未定	1月 : ~ :	4	

↑お問い合わせは上記行政センターへ

【宝泉行政センター】 TEL0276-32-2688

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	夏のヨガ	ヨガを学ぶ	7/5~8/2 13:30 ~ 15:30	5	15
2	初級ゴルフ	プロに教わるゴルフ	10/6~11/10 13:30 ~ 15:30	5	15
3	夏のヨガ	ヨガを学ぶ	10/25~11/22 13:30 ~ 15:30	5	15
4	冬のヨガ	ヨガを学ぶ	2/7~3/6 13:30 ~ 15:30	5	15

↑お問い合わせは上記行政センターへ

令和5年度 市民教室開催予定一覧表（令和5年10月現在）

【毛里田行政センター】 TEL0276-37-1059

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	月イチ夜ヨガ（前期）	春から秋にかけてヨガの動きでシェイプアップを図ります	4/13～9/14 （毎月第2木曜日） 19：15～21：15	6	30
2	ピラティス	インナーマッスルを鍛えて健康的な体をつくります	5/12～6/2（毎週金曜日） 10：00～12：00	4	30
3	かぎ針編み（中級） スマホポシェット	細編みの編み込み模様のポシェットを作ります	6/2～6/23 （毎週金曜日） 13：30～15：30	4	12
4	簡単手作りパンと冷製トマトスープ	自宅で簡単に作れる2種類のパンと冷製トマトスープを作ります	7/5（水） 9：00～12：00	1	15
5	小学生（低学年）向け フォニックス	アルファベットのA-Zの音を歌とアクションで学びます	7/25(火)、27(木) 8/1(火)、8/3(木) 8/8(火)、8/10(木) 13：00～14：00	6	10
6	初めてのスマホ （アンドロイド）	初心者を対象にスマホの基本操作から楽しい使い方までを学びます	9/13(火)・9/20(火) 13：30～16：30	2	9
7	ハワイの風薫るアロマ	ブルメリア・ジャスミン・ピカケと柑橘系の香りでオリジナルルームスプレーを作製する	9/24（日） ①10：00～12：00 ②13：00～15：00	2	各10
8	初めてのスマホ② （アンドロイド）	初心者を対象にスマホの基本操作から楽しい使い方までを学びます	10/17(火)・10/24(火) 13：30～16：30	2	9
9	棒針編み中級（アラン模様のVベスト）	棒針をつかってベストをつくります	10/6～10/27（毎週金曜日） 10：00～12：00	4	12
10	月イチ夜ヨガ（後期）	秋から春にかけてヨガの呼吸法で代謝をあげてからだを芯からあたためます	10/12～3/14（毎月第2木曜日） 19：15～21：15	6	30
11	初心者向けエアロビ	骨盤体操も含みストレッチで疲れをとります	12/1～12/22（毎週金曜日） 10：00～12：00	4	20
12	クリスマス☆ブッシュ・ド・ノエル	オリジナルのデコレーションでブッシュ・ド・ノエルを作ります	12/4（月） 13：00～16：00	1	16

↑お問い合わせは上記行政センターへ

【尾島行政センター】 TEL0276-52-8862

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	筋膜リリース&ヨガ （沢野行政と共催）	筋膜の捻じれや硬結を解消して、ヨガでリフレッシュする	5/10～6/7（水） 10：00～12：00	5	30
2	英語で歌おう！ゴスペル 教室 （沢野行政と共催）	英語のゴスペルソングを楽しく歌い、リフレッシュをはかる	6/2～6/30（金） 13：30～15：00	5	30
3	アロマハンドクリーム作り	アロマオイルを使った保湿効果の高いミツロウのハンドクリームを作ります	6/21（水） 13：30～15：30	1	12
4	クラフトバンドのバッグ作り	エコな素材を使ってバッグを作る	7/13～8/3（木） 10：00～12：00	4	10
5	夏休みグラスサンドアート作り	グラスの中にカラフルな砂を重ねてグラスサンドアートを作る	7/25（火） 13：30～15：30	1	12
6	eスポーツ	初心者から上級者まで楽しみながらeスポーツを体験できます。	8/24（木） 13：30～16：30	1	30



令和5年度 市民教室開催予定一覧表（令和5年10月現在）

7	夏休みグラスサンドアート作り・2	グラスの中にカラフルな砂を重ねてグラスサンドアートを作る	8/22（火） 13：30～15：30	1	12
8	ブラックベリーのフルーツソース作り	キイチゴの仲間、ブラックベリーでフルーツソースを作る	9/26（火） 10：00～12：00	1	10
9	筋膜リリース&ヨガ・2 （沢野行政と共催）	筋膜の捻じれや硬結を解消して、ヨガでリフレッシュする	10/4～11/1（水） 10：00～12：00	5	30
10	おいしいコーヒーの淹れ方講座	コーヒーの淹れ方や飲み方、健康への効果を学ぶ	12/8（金） 10：00～11：30	1	16
11	ミニチュアクレープのマグネット作り	ねんどでミニチュアクレープのマグネットを作ります	1/13（土） 14：00～16：00	1	12
12	はじめての太極拳	中国古来の伝統武術を学び、心身の健康増進を図る	2/1～2/22（木） 10：00～12：00	4	20

↑お問い合わせは上記行政センターへ

【木崎行政センター】 TEL0276-56-1053

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	チェアヨガで膝腰肩痛み解消	体を動かして各部位の痛みを解消し、フレイルを予防する	6/5～6/26（月） 9：30～11：00	4	25
2	やってみよう♪経絡体操	ストレッチ・体操・ツボ押しで体の歪みを整えて、心身を健やかにする	6/5～6/26（月） 13：30～15：30	4	30
3	私だけの素敵なハーバリウム作り	お花とリボンを選んで、自分好みのハーバリウムを2本作る	7/28（金） 9：30～11：30	1	10
4	夏休み！親子クッキング	トマトソースを使って、夏野菜のピザを作る	8/18（金） 9：30～12：30/13：30～16：30	2	各5組
5	親子で作ろう！レジンペンダント	フレームにUVレジン（樹脂）を入れて、親子でオリジナルペンダントを作る	12/25（月） 10：00～12：00/13：30～15：30	2	各お子様10人
6	クラフトバッグ作り（初心者向け）	エコな素材を使って、オリジナルのバッグを作る	1/5～1/26（金） 9：30～11：30	4	10

↑お問い合わせは上記行政センターへ

令和5年度 市民教室開催予定一覧表（令和5年10月現在）

【生品行政センター】 TEL0276-57-1055

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	暮らしのうつわを繕う金継ぎ	陶器の欠け（10cm以内）を本漆で接着し、金粉で装飾する	11/8～12/13（水）※22日を除く 10：00～12：00	5	6
2	けん玉	けん玉を楽しむ	1/6（土） 10：00～12：00	1	20
3	がんばらないヨガ	ゆっくり、楽しむヨガ	1/15～2/5（月） 13：30～15：00	4	15
4	冬のボディメイク	しなやかな筋肉を作り、姿勢の改善や運動不足を解消する	1/19～2/9（金） 10：00～12：00	4	20
5	冬のバレエエクササイズ	クラシックバレエの動きを取り入れたエクササイズで、運動不足の解消を図る	2/5～3/11（月） 10：00～12：00	5	20
6	そば打ち教室	日本の伝統的な食べ物のそばについて作る楽しさ、難しさを学ぶ	2月開催予定 9：30～12：00	1	15
7	うどん打ち教室	日本の伝統的な食べ物のうどんについて作る楽しさ、難しさを学ぶ	3月開催予定 9：30～12：00	1	15

↑お問い合わせは上記行政センターへ

【綿打行政センター】 TEL0276-57-1041

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	夏休み楽しい書道教室	書道の基礎を学び、夏休みの課題を書き上げよう	7/27（木）、8/3（木） 13：30～15：30	2	10
2	親子で楽しむ！わくわくパン作り教室（午前の部）	焼き立てのパンの美味しさと、手作りの楽しさを体験しよう	8/8（火） 9：30～12：30	1	親子8組
3	親子で楽しむ！わくわくパン作り教室（午後の部）	焼き立てのパンの美味しさと、手作りの楽しさを体験しよう	8/8（火） 13：30～15：30	1	親子8組
4	パソコン教室「初心者ワード」	Microsoft Word2019を使って表作成や活用方法を学ぶ	8/22～24（火～木） 9：30～12：30	3	10
5	パソコン教室「初心者エクセル」	Microsoft Excel2019を使って表計算や活用方法を学ぶ	8/22～24（火～木） 13：30～16：30	3	10
6	大人のぬり絵	色や塗り方のいろいろを学び、個性を活かした作品を1枚描き上げる	9/1～9/15（金） 10：00～12：00	3	12
7	大人のぬり絵Ⅱ	色や塗り方のいろいろを学び、個性を活かした作品を1枚描き上げる	9/8～9/22（金） 13：30～16：30	3	12
8	経絡体操で心身をほぐす	ツボ押し、ストレッチ、体操で体のゆがみを整え、心身共にリラックスさせ健やかにする	9/5～9/26（火） 13：30～15：30	4	30
9	ハロウィーンコンサート	仮装して集まろう！ピアノ・フルートによる演奏や歌・音楽絵本のコンサート	10/29（日） 10：00～12：00	1	親子20組 50名
10	料理教室「フライパンで簡単ローストビーフ」	フライパンで簡単！失敗しないローストビーフの作り方を学ぶ	12/6（水） 9：30～12：30	1	16
11	アロマワックスサシェ作り	身体に害のないソイワックス、蜜蝋とアロマオイルを使って、火のつけない香りキャンドルを作る	12/8（金） 10：00～12：00	1	15



令和5年度 市民教室開催予定一覧表（令和5年10月現在）

12	パソコン教室「超初心者ワード」	Microsoft Word2019を使って表作成や活用方法を学ぶ	12/19～12/20（火～水） 13：30～16：30	2	10
13	パソコン教室「超初心者エクセル」	Microsoft Excel2019を使って表計算や活用方法を学ぶ	12/19～12/21（火～木） 9：30～12：30	3	10
14	冬休み楽しい書初め	書道の基礎を学び、夏休みの課題を書き上げよう	12/25（月）、12/26（火） 13：30～15：30	2	8
15	本格キムチを作ってみよう！	免疫力向上、腸内環境改善にキムチ作りを学ぶ	1/17（水） 13：30～15：30	1	20

↑お問い合わせは上記行政センターへ

【藪塚本町中央公民館】 TEL0277-78-5411

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	簡単な木工と花の寄せ植え	簡単な木工でプランターを作り草花の寄せ植えを行う	4/20（木） 13：30～15：30	1	20
2	シルクの布で作るつまみ細工のネックレス	シルクの布でつまみ細工を3つ作りネックレスを作成	6/13、20（火） 10：00～12：00	2	12
3	はじめての茶道	伝統的な茶道を気軽に楽しみながら作法を学ぶ	6/20、27、7/7、14（火） 13：30～15：30	4	10
4	シルクの布で作るつまみ細工のネックレス	シルクの布でつまみ細工を3つ作りネックレスを作成	7/4、7/11（火） 10：00～12：00	2	12
5	夏休み読書感想文教室（小学1・2年生）	夏休みの課題 読書感想文の書き方を学ぶ	7/28（金） 9：30～11：30	1	8
6	夏休み読書感想文教室（小学3・4年生）	夏休みの課題 読書感想文の書き方を学ぶ	7/31（月） 9：30～11：30	1	8
7	夏休み読書感想文教室（小学3・4年生）	夏休みの課題 読書感想文の書き方を学ぶ	8/1（火） 9：30～11：30	1	8
8	夏休み工作教室	樹脂粘土を使ってミニクレープのマグネットとストラップを作る	8/24（木）、8/25（金） 10：00～12：00	2	12
9	夏休み子どもクッキング	小学生を対象に「カップで作る押し寿司とフルーツ牛乳かんでん作り」を学ぶ	8/28（月） 10：00～13：00	1	16
10	ストレッチ&ボディメイキング	筋トレやエクササイズで引き締まった体をめざす	9/12～10/3（月） 10：00～12：00	4	30
11	姿勢改善ウォーキング	美しい姿勢と歩き方を学び、ウォーキング効果を高める	10/6～10/27（金） 10：00～12：00	4	30
12	冬の寄せ植え	冬から春にかけて咲く花の寄せ植えを行い管理の仕方を学ぶ	11/16（木） 13：30～15：30	1	20
13	樹脂粘土で作るパン屋さん	樹脂粘土でミニチュアのパン屋さんを作る	11/10～11/24（金） 10：00～12：00	3	8
14	冬の寄せ植え	冬から春にかけて咲く花の寄せ植えを行い管理の仕方を学ぶ	11/30（木） 13：30～15：30	1	20
15	はじめてのフラダンス	フラダンスの初歩を学び、楽しく体を動かす	11/17～12/8（金） 13：30～15：30	4	20

令和5年度 市民教室開催予定一覧表（令和5年10月現在）

16	冬休み書き初め教室 (小学3・4年生)	冬休みの課題 書き初めを習う	12/26 (火) 9:30~11:30	1	8
17	冬休み書き初め教室 (小学5・6年生)	冬休みの課題 書き初めを習う	12/27 (水) 9:30~11:30	1	8

↑お問い合わせは上記公民館へ

【社会教育総合センター】 TEL0276-22-3442

No.	講座名	学習内容	実施日/時間	一講座開催数	定員(人)
1	リトリートヨガ	自然の中で無理なく身体を動かし、心と身体のリフレッシュを図ります。	5/15~6/12 (月) 10:00~12:00	5	30
2	家庭教育学級合同講座 はじめてのキャンプ	テントの設営方法や簡単キャンプ飯の作り方を学ぶ	5/13 (土) 10:00~15:00	1	10組
3	わらべうたでつながろう	親子で楽しく歌う「わらべうた」と、簡単なワークショップを通して親子の絆を深めます。	6/8、22、29 (木) 10:30~12:00	3	親子 12組
4	スクエアバッグをつくらう	パッチワークキルトでちょっとしたお出かけにぴったりのスクエアバッグを作ります。	7/4、18、8/8、22 (火) 13:30~15:30	4	10
5	夏休み子どもポスター制作 ~午前の部~	夏休み課題のポスターを作成しながら、メッセージを伝えるための描き方を学びます。	7/27、8/3 9:30~11:30	2	15
6	夏休み子どもポスター制作 ~午後の部~	夏休み課題のポスターを作成しながら、メッセージを伝えるための描き方を学びます。	7/27、8/3 13:30~15:30	2	15
7	夏休み子どもポスター制作その2	夏休み課題のポスターを作成しながら、メッセージを伝えるための描き方を学びます。	8/1、2 9:30~11:30	2	15
8	はじめての水彩画	絵の具の使い方や光の捉え方を学び、日常を切り取った水彩画作品を仕上げます。	9/4、11、25、10/2 (月) 13:30~15:30	4	16
9	みんなでやろうよ! パドル体操	おしゃもじの形をした棒「パドル」を使い、音楽に合わせて楽しく簡単に健康体操を行います。	9/16 (土) 10:00~12:00	1	20
10	キックボクシング (夜間)	格闘技の動きを取り入れたエクササイズで、音楽に合わせて楽しくカラダを動かします。	9/20~10/11 19:00~20:30	4	30
11	学んで動こう! 中医養生ヨガ	季節の養生法の話をしなが、経絡理論に基づくポーズを一人一人に合わせて導きます。	10/16~11/20 (月) ※10/30を除く 13:30~15:30	5	30
12	はじめてのウクレレ	初めての方でも伴奏しながら歌えるように、ウクレレの弾き方や魅力を学びます。	11/8~11/29 (水) 10:00~11:30	4	20
13	クイリングでクリスマス を飾ろう	細長い紙をクルクル巻いて作るペーパークラフトで、クリスマスフレームを作しましょう	11/27 (金)、12/6 (水) 10:00~12:00	2	各8
14	冬休み子ども書初め体験 (3~4年生の部)	冬休みの課題を練習しながら、書道の基礎・基本を身につける	12/25 (月) 13:30~15:30	1	10
15	冬休み子ども書初め体験 (5~6年生の部)	冬休みの課題を練習しながら、書道の基礎・基本を身につける	12/26 (火) 13:30~15:30	1	10
16	はじめてのウクレレその 2	初めての方でも伴奏しながら歌えるように、ウクレレの弾き方や魅力を学びます。	1/17、24、2/7、14 (水) ※1/31を除く 10:00~11:30	4	20
17	コーラス	童謡やポップスを題材に簡単なコーラスを体験する	1/19~2/16 (金) 13:30~15:30	5	30
18	ミニチュア工作	未定	2月~3月 未定	3	8

↑お問い合わせは上記センターへ