

受講生募集

対象 阿見町在住・在勤・在学の方

月曜日(休館日)を除く

9月6日(土)までの
9:00~17:00

公民館窓口(電話受付はできません)

- 申し込みは9月6日(土)まで、各館窓口で受付ます。受付時間は9:00~17:00です。月曜日・祝日・8月12日(火)は休館日です。
- 申込書に必要事項を記入し、講座を実施する公民館及びコミュニティセンターの窓口でお申し込みください。電話での受付はできません。
- 募集人数以上の申し込みがあった場合は抽選となります。
- 申込者には、当落にかかわらず、結果をハガキにて、9月10日(水)以降に通知いたします。
- 受講料は、当選ハガキご持参のうえ、各館受付窓口で9月28日(日)までに、納入してください。
- 申込者が募集人数の半分に満たない講座につきましては、中止する場合があります。
- 感染症対策等により、講座の日程・内容は変更、または中止となることがあります。
- 講座開講以降は原則受講料の返還はいたしません。
- 教材費等については、講座開講時に講師が直接徴収いたします。
- 皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



中央公民館

若栗1886-1
029-888-2526

火 はじめての韓国語

学習

金 明心 募集人数
12名

9:30~10:40 2階 学習室B

全8回 10月 7, 21, 28 11月 11, 18, 25
12月 2, 9

受講料 2,400円 テキスト代 初回のみ 1,210円
持参品 ノート・筆記用具

誰でも楽しく簡単に、日常から文法まで学べる入門編です。韓国文化も学べます。

火 誰でも楽しく踊れる カントリーダンス

運動
健康

福田 弘子 募集人数
20名

13:00~15:00 3階 集会室

全8回 10月 7, 21 12月 2, 16
1月 6, 20 2月 3, 17

受講料 2,400円 教材費 なし
持参品 飲み物(水分補給)

アメリカのカントリーソングに合わせて踊れるダンスです。
やさしくてわかりやすいステップなので、運動が苦手な方でもすぐに踊れます。
ダンスで明るく、健康で若々しい体力づくりを始めましょう!

講座名

住所 〒

阿見町

氏名 フリガナ

電話

男・女

講座名

受付番号※

受付番号※

※公民館・コミュニティセンターで記入

火 Excelレベルアップ集計と関数 **デジタル**
片岡 秀典 募集人数 10名

18:00~20:00 2階 学習室C

全6回 10月21, 28 11月11, 18, 25 12月2

受講料 1,800円 テキスト代 初回のみ500円
持参品 Excelがインストールされたパソコン・筆記用具

Excelの経験者を対象に、集計のコツと関数の使い方をわかりやすく解説します。集計では、小計機能・ピボットテーブル機能が使えるようになり、関数では、IF関数・日数を求める関数が使えるようになります。

水 スマホで Google フォト **デジタル**
片岡 秀典 募集人数 20名

10:00~12:00 2階 学習室C

全6回 1月21, 28 2月4, 18, 25 3月4

受講料 1,800円 テキスト代 初回のみ500円
持参品 スマートフォン・筆記用具

写真の仕分け、アルバムや音楽付きのスライドショーの作成ができるようになります。また、部分消しができるツールの使い方と解説。

水 みんなで歌おう！季節の歌 **音楽**
柴田 百代 募集人数 15名

10:00~11:00 3階 視聴覚室

全8回 10月8, 22 11月12, 26
12月10 1月14, 28 2月18

受講料 2,400円 教材費 初回のみ2,200円
持参品 飲み物(水分補給)・筆記用具

二期会会員がわかりやすく、楽しくレッスンします。ピアノの伴奏者付きの講座です。前期からの継続講座ですが、後期からでも大歓迎！！
「シニアのための抒情歌集」を購入していただきます。
初回お渡し、持っている方は不要

水 楽しい手芸タイム **生活**
一木 みどり 募集人数 10名

10:30~12:00 2階 学習室A

全5回 10月8, 22 12月10 1月14, 28

受講料 1,500円 教材費 初回のみ2,800円
持参品 裁縫セット(針・糸(白)・チャコペン・ハサミ等)

・こぎん刺し子のブローチを作ります。
・パッチワーク付き小物入れを作ります。

水 BC(バランスコンディショニング)チェア **運動健康**
飯嶋 理恵 募集人数 15名

15:00~16:00 3階 集会室

全8回 10月1, 8, 15, 29
11月5, 12, 19, 26

受講料 2,400円 教材費 なし
持参品 飲み物(水分補給)・汗ふきタオル

体幹を使って姿勢を整えよう。
運動は姿勢の連続！！です。

木 やさしいサルサラテンエクササイズ **運動健康**
富山 禎子 募集人数 30名

15:00~16:30 3階 集会室

全8回 10月16, 30 11月13, 27
12月11, 18, 25 1月8

受講料 2,400円 教材費 なし
持参品 飲み物(水分補給)・運動できるシューズ・ヨガマット
またはバスタオル・汗ふきタオル

明るいラテンのリズムでエクササイズしていきます。
ステップを練習し身体をととのえ、ストレッチも行います。
はじめての方も安心してご参加ください。運動できる服装でお願いいたします。

金 みんなで歌おう！季節の歌 **音楽**
柴田 百代 募集人数 15名

10:00~11:00 3階 視聴覚室

全8回 10月17, 31 11月14, 28
12月12 1月16 2月6, 20

受講料 2,400円 教材費 初回のみ2,200円
持参品 飲み物(水分補給)・筆記用具

二期会会員がわかりやすく、楽しくレッスンします。ピアノの伴奏者付きの講座です。前期からの継続講座ですが、後期からでも大歓迎！！
「シニアのための抒情歌集」を購入していただきます。
初回お渡し、持っている方は不要

金 シャキッと美姿勢 バレエストレッチ&ピラティス **運動健康**
葉梨 るりこ 募集人数 20名

New
10:00~11:00 2階 和室A・和室B

全8回 10月10, 24 11月7, 21 12月5, 19
1月16, 30

受講料 2,400円 教材費 なし
持参品 飲み物(水分補給)・ヨガマットまたは大きいバスタオル・汗ふきタオル

医学的根拠に基づくピラティスメソッドと、バレエ要素を取り入れたストレッチで、体の歪みを整えながら、美しい姿勢と所作を手に入れる優雅で贅沢なレッスン。ピラティスもバレエも未経験の方向けです。
妊娠中の方、仰向けや座位が難しい方はご遠慮ください。

日 Adobe Frescoではじめる デジタルお絵描き **デジタル**
-いろいろなテーマに挑戦- 募集人数 10名
麻生 江見

14:00~16:00 3階 第2会議室

全8回 10月12, 26 11月2, 30 12月14
1月18 2月8, 22

受講料 2,400円 教材費 初回のみ1,600円
持参品 Adobe Frescoをインストールした機器、タッチペン(ある方)
推奨環境 Adobe Fresco 公式ホームページ(下記URL)をご参照下さい。
<https://helpx.adobe.com/jp/fresco/system-requirements.html>
デジタルお絵描きを楽しむ入門講座。後期はややレベルアップした課題をお届けします。(初心者さんもフォローしますのでお気軽にどうぞ！)

日 あなたにもできます!!津軽三味線!! **音楽**
井坂 斗絲幸 募集人数 20名

10:00~12:00 2階 学習室A・B, 美術室
3階 第二会議室

全6回 10月12, 26 11月9
2月1, 15 3月1

受講料 1,800円(小学生から高校生まで無料)
ばち・指かけ代 4,400円※ない方のみ
持参品 タオル・録音機(スマートフォン可)・三味線(お道具のある方)
楽器レンタル代 持ち帰って練習する方のみ1ヵ月2,500円

難しいと思われがちな津軽三味線を気軽に体験できます
国内外で活躍の井坂家元はじめ若手講師陣が三味線の構え方・持ち方をいっから指導、是非一度体験してみてください。



君原公民館

〒171-2
029-889-1363

火 楽しい！おいしいパン作り

料理

牛山 麻記子 募集人数 10名

10:00～13:00 調理実習室

全5回 10月21日 11月18日 12月16日
1月20日 2月17日

受講料 1,500円 材料費 1回1,600円
持参品 筆記用具・エプロン・三角巾・手ふき用タオル・持ち帰り用容器

自分や自分の大切な人に喜んでもらえるようなパンを、楽しく作りましょう。お家で楽しめるように、丁寧にレクチャーします。

水 BC(バランスコンディショニング)ヨガ

運動健康

飯嶋 理恵 募集人数 10名

10:00～11:00 和室

全8回 10月1, 8, 15, 29 11月5, 19, 26 12月3日

受講料 2,400円 教材費 なし
持参品 飲み物(水分補給)・ヨガマット・汗ふきタオル

ヨガのポーズを用いた体幹トレーニングです。これから運動を始める方!!運動が長続きしない方!!みんなで楽しくカラダを動かしましょう。動きやすい服装でお越しください。

水 梅八の江戸文字講座

New

生活文化

梅八 募集人数 10名

13:30～15:30 多目的室

全5回 10月8日 11月5日 12月10日
1月14日 2月18日

受講料 1,500円 教材費 なし
持参品 筆(太筆・小筆)・墨汁・すずり・A3 コピー用紙

江戸文字は、寄席の看板・舞台のめくり以外に、表札・木札・駒札など縁起物として喜ばれる文字でもあります。自分の名前などオリジナルの江戸文字を書いてみませんか。文字とともに江戸文化も親しんでみませんか。

土 茶の湯を楽しむ-炉の点前-

生活文化

栗原 宗恵 募集人数 8名

13:30～15:30 茶室

全8回 10月11, 25 11月8, 22 12月13日
1月17, 31 2月14日

受講料 2,400円 抹茶・菓子・懐紙代 初回のみ 2,500円
持参品 白ソックス・帛紗・扇子・菓子切(菓子用楊子)

炉の運び点前を中心に、道具の拝見や客とのやりとり等も学びます。道具の扱いなど少し経験のある方向けの表千家流茶道講座です。

土 そば打ち道場

料理

栗山 剛 募集人数 15名

17:00～19:00 調理実習室

全10回 10月11, 25 11月8, 22 12月13, 27
1月10, 24 2月14, 28

受講料 3,000円 材料費 1回1,200円
持参品 三角巾・エプロン・タッパ―・布巾・上履き・手ふきタオル・そば打ち道具(ある方)

・初心者大歓迎!
・そば打ちの基礎を大切に学びながら、さらに上を目指す講座です。
・常陸秋そばを有機肥料のみで自家栽培し(無農薬)、自然乾燥させ自家製粉した香り高い安全なそば粉を使用します。

日 手作り純銀アクセサリー教室

生活文化

鈴木 政光 募集人数 10名

9:30～12:00 多目的室

全8回 10月5, 19 11月2, 30
12月7, 21 1月4, 25

受講料 2,400円 持参品 ウェットティッシュ等(お手ふき用)
純銀粘土代 2,000円～(作品により変動するため初回に明示)

純銀教室では、純度の高い99.9%の銀の粘土を使って美しい銀細工の技術を学びます。その他、ペースト粘土、シリンジ(注射器タイプ)で作る様々な手法で自分だけのシルバーアクセサリーが、初心者でも簡単に作れます。

火 短期 もっと使える！ スマホ&LINE活用講座

デジタル

～使える！わかる！楽しくなる！～
糸賀 敬子 募集人数 10名

13:30～15:00 多目的室

全4回 12月2, 16 1月6, 20

受講料 1,200円 教材費 なし
持参品 スマートフォン※初期設定は受講者が開講前に済ませておいてください。

・安全に使うための設定や知識も身につく
・よく使うスマホ設定や生活に役立つアプリ
・つまずきやすいポイント
スマホは小さな機械ですがインターネットやLINE、便利に活用することで、新たな世界が広がります。





本郷ふれあいセンター

本郷 1-11-1
029-830-5100

火 やさしいフォークダンス & レクリエーションダンス

運動
健康

新妻 ヒロ子

募集人数
30名

11:00~13:00 1階 多目的ホール

全10回 10月 7, 11月 11, 25 12月 9, 16, 23
1月 6, 20 2月 3, 10

受講料 3,000円 教材費 なし
持参品 運動靴(室内用)・タオル・飲み物(水分補給)

世界中の有名なフォークダンスやレクリエーションダンスを誰もが知っている
さまざまなジャンルの音楽に合わせて踊ります。
ぜひ一緒に楽しく体を動かしましょう。

水 BC(バランスコンディショニング) ピラティス

運動
健康

増田 美穂

募集人数
30名

15:30~16:30 1階 多目的ホール

全10回 10月 1, 8, 15, 22, 29 12月 10, 17
11月 5, 19, 26

受講料 3,000円 教材費 なし
持参品 ヨガマット・汗ふきタオル・飲み物(水分補給)・
動きやすい服装

姿勢を整え、体の機能を改善し、痛みに悩まない生活を目指しましょう！
姿勢が良くなると身体が楽になり、運動する事が楽しくなります。
運動習慣のない方や初めての方も安心してご参加いただけます。

水 池坊 生け花

New

生活
文化

柴崎 弘子

募集人数
10名

10:00~13:00 2階 会議室1

全5回 10月 22 11月 26 12月 24
1月 28 2月 25

受講料 1,500円 花代 1回1,500円~1,800円
持参品 生け花用ハサミ・持ち帰り用の袋

「お花をきれいに生けてみたいけど、難しいんじゃない？」や「いけばなには
センスが必要？」など、いけばなを始める前に感じる不安を楽しく解消
しましょう。また、生け花のある暮らしをもう一度と考えている方もリスタ
ートしませんか！
生け終わりましたらご自由にご帰宅下さい。

木 季節のストレッチと養生法

運動
健康

鈴木 良昭

募集人数
40名

13:15~14:45 1階 多目的ホール

全10回 10月 2, 16 11月 6, 20 2月 12, 26
12月 11, 25 1月 15, 29

受講料 3,000円 教材費 なし
持参品 ストレッチマット(バスタオル等でも可)・飲み物(水分補給)

五季(四季と梅雨)に応じたムービングストレッチと東洋医学の養生法を紹介します。
免疫力、自然治癒力を向上させましょう。
今回は「秋・冬・春」です。

金 心ほっこり筆文字アート(中級①)

生活
文化

久保 智月

募集人数
10名

10:00~12:00 2階 会議室1

全9回 10月 17, 31 11月 14, 28 12月 19
1月 9, 23 2月 6, 20

受講料 2,700円 教材費 1,300円~(足りないものを購入)
持参品 前講座で購入したもの・鉛筆・消しゴム・ティッシュ

筆ペンと絵の具を使って、季節のハガキ作品を仕上げます。
手本をまねてもOK。思うがまま個性を出してもOKです。
「集中して描く」時間を楽しんでみて下さい。
※中級①と②は同じ講座内容です。

金 心ほっこり筆文字アート(中級②)

生活
文化

久保 智月

募集人数
10名

10:00~12:00 2階 会議室1

全9回 10月 24 11月 7, 21 12月 12, 26
1月 16, 30 2月 13, 27

受講料 2,700円 教材費 1,300円~(足りないものを購入)
持参品 前講座で購入したもの・鉛筆・消しゴム・ティッシュ

筆ペンと絵の具を使って、季節のハガキ作品を仕上げます。
手本をまねてもOK。思うがまま個性を出してもOKです。
「集中して描く」時間を楽しんでみて下さい。
※中級①と②は同じ講座内容です。

令和7年度
後期講座申込書

講座名

住所 〒

阿見町

氏名 フリガナ

電話

男・女

講座名

受付番号※

受付番号※

※公民館・コミュニティセンターで記入

令和7年度
後期講座本人控



舟島ふれあいセンター

南平台1-31-6
029-840-2761

水 つまみ細工で作る冬の花

丸山 千鶴子

生活文化

10:00~12:00 会議室

募集人数
20名

全8回 10月8, 15, 22, 29 11月5, 12, 19, 26

受講料 2,400円 教材費 初回のみ3,000円(ちりめん布・ペップ・台座他)

持参品 ピンセット・はさみ・定規・つまようじ(2~3本)・
ウェットティッシュ・木工用速乾ボンド・白木綿糸(少々)・
カッティングボード・ラジオペンチ・でんぷんのり

椿、クリスマスローズ、ポインセチアなど冬の代表的な花を作ります。
※制作する花は場合により変更することがあります。

水 生涯現役!! 呼吸法で心と体を整える

鳥羽 和美

運動健康

10:00~11:30 集会室

募集人数
20名

全8回 10月15, 22, 29 11月5, 12, 19, 26 12月3

受講料 2,400円 教材費 なし
持参品 ヨガマット・飲み物(水分補給)・動きやすい服装・
運動シューズ

呼吸法で、今ある筋肉を落とさず、年齢を重ねると落ちやすい腹筋や内もも、二の腕を、呼吸体操でしっかりきたえていきます。

木 筆文字アート己書幸座 (おのれしょこうざ)初心者

成田 真奈美

生活文化

11:15~12:45 会議室

募集人数
15名

全5回 10月2 11月6 12月4
1月8 2月5

受講料 1,500円 筆ペン・用紙・絵の具など 2,000円

持参品 なし(ご自身のものがある方は筆ペン・絵の具筆)

身近な筆ペンを使って絵を描くように文字を書く。書き順や形式にとらわれず
想うままに筆ペンを走らせ無になり集中することで心整う時間を楽しみます。

木 筆文字アート己書幸座 (おのれしょこうざ)経験者

成田 真奈美

生活文化

13:00~14:30 会議室

募集人数
15名

全5回 10月2 11月6 12月4
1月8 2月5

受講料 1,500円 筆ペン・用紙・絵の具など 3,000円

持参品 色鉛筆・鉛筆・消しゴム

身近な筆ペンを使って絵を描くように文字を書く。書き順や形式にとらわれず
想うままに筆ペンを走らせ無になり集中することで心整う時間を楽しみます。
☆経験者は水彩絵の具で絵を描き文字を楽しみます。

土 ウクレレ教室 Polon

田辺 良春

音楽

9:30~11:30 会議室

募集人数
12名

全10回 10月11, 25 11月8, 22 12月13, 27
1月10, 24 2月14, 28

受講料 3,000円 材料費 なし

持参品 ウクレレ・チューニングメーター(ある方)・教材として
配付した譜面(楽器などをお持ちでない方は、一回目に相談できます)

ハワイアンに限らずポップスや歌謡曲からジャズや童謡などジャンル
を選びません。

初心者大歓迎！経験に合わせて伴奏とソロの合奏も計画。

土 そば打ちにトライ

朝日 光雅

料理

9:30~12:00 実習室

募集人数
12名

全5回 10月18 11月15 12月20
1月17 2月21

受講料 1,500円 材料費 6,000円(1,200円×5回分初回に集金)

持参品 作ったそば持ち帰り用タッパー・エプロン・
三角巾・布巾・うわばき・そば打ち道具(ある方)

初心者大歓迎！そばづくりの基本から学びます。

また、それを継続するための技術を身につけます。

土 心と身体をリフレッシュ！ 「からだ改善ヨガ」

荒井 浩子

運動健康

10:00~11:15 集会室

募集人数
30名

全10回 10月25 11月1, 15, 29 12月13, 27
1月10, 24 2月7, 21

受講料 3,000円 教材費 なし

持参品 タオル・ヨガマット(大きめのバスタオル)・飲み物(水分補給)

ヨガの呼吸とポーズで、骨盤の歪みを整え、姿勢改善&全身の引き締めに効果的
です！さらに、骨盤底筋群も鍛えて、排尿トラブル(頻尿や尿もれなど)の予防・
改善も行います！

土 短期「今夜の夕ごはん」IV

森 ひろみ

料理

10:00~12:50 実習室

募集人数
12名

全4回 10月11 12月13 1月10 2月14

受講料 1,200円 材料費 4,000円(1,000円×4回分初回に集金)

持参品 エプロン・三角巾・ふきん2枚・手ふき・うわばき

家庭ならではの、野菜たっぷり、栄養バランスの取れた、簡単で美味しい料理
を作ります。



吉原交流センター

吉原 614

029-889-0277

火 創作草人形

New

高津 淳子・市川みね子

生活
募集人数
10名

9:30~11:30 1階 多目的室

全6回 10月7,21 11月11,25 12月9,23

受講料 1,800円 材料費 初回のみ 500円

持参品 手ふき(タオル)・ハサミ・ピンセット

自然の材料を使ってかわいい草人形を作りましょう。

水 ふる里の民謡を楽しく踊る会

岡野 千代

運動
健康
募集人数
10名

13:30~15:30 1階 多目的室

全8回 10月15,22 11月12,26
12月10,24 1月7,21

受講料 2,400円 教材費 なし

持参品 踊り用ぞうりまたは軽い運動靴・飲み物(水分補給)

日本全国の伝統ある民謡に合わせて楽しく踊ります。踊ることによって仲間作り、健康増進、ストレス解消、脳トレ等、人生のプラスになり、また生きがいを感じられます。

水 トライビックスの健康体操とダンベル

本田 恭子

運動
健康
募集人数
20名

9:30~11:00 2階 吉原ホール

全8回 10月8,22 11月12,26
12月10,24 1月14,28

受講料 2,400円 教材費 なし

持参品 ヨガマット(またはバスタオル)・フェイスタオル・汗ふきタオル・ダンベル・体育館シューズ・飲み物(水分補給)

どなたでも無理なく行える心地良いストレッチ体操です。音楽に合わせた筋トレやリズム体操で全身の筋肉や関節を動かしながら、バランスの取れた体作りをします。
※ダンベルはホームセンター等で買えますが、トライビックス本部でも2,700円で販売しています。(初日に受注し2回目到手渡しいたします。)

金 「いやしのハワイアンフラ」で楽しみましょう!

クーリア イ ケ アークア
幸子 Kūlia-i-ke-ākea 山本

運動
健康
募集人数
15名

10:00~11:30 2階 吉原ホール

全8回 10月10,24 11月7,21 12月5,19
1月9,23

受講料 2,400円 CD・歌詞代 初回のみ 500円

持参品 メモ帳・飲み物(水分補給)・ハンカチ・運動できる服装

7種類の基本ステップを学び、歌の意味を理解しながら表現力を学び、心癒されるメロディーに合わせ優雅に踊って楽しみましょう!

金 レザークラフトであなたの愛用品を

一木 雅裕

生活
募集人数
10名

10:00~12:00 1階 多目的室

全5回 10月17,31 11月14,28 12月12

受講料 1,500円 革レース・染料・ボンド代 初回のみ1,800円

持参品 なし

総革、手染めにレザーレース(革巻き飾り)を施したペンケースを作りましょう。

土 茶の湯に親しむ-抹茶を点てる-

栗原 宗恵

生活
募集人数
8名

10:00~11:30 1階 和室

全8回 10月11,25 11月8,22 12月13
1月17,31 2月14

受講料 2,400円 抹茶・菓子・懐紙代 初回のみ 2,500円

持参品 白ソックス・※(帛紗・扇子・菓子切(菓子用楊枝))
※購入希望があれば、第1回講座で受け付けます。

季節の和菓子を楽しみたい、抹茶を点ててみたいという小学生から大人の方までぜひどうぞ!
初心者向けの表千家流茶道講座です。

土 筋肉は裏切らない 筋トレ&HIITで楽しく鍛えよう!

吉田 忠幸

運動
健康
募集人数
24名

14:30~15:30 2階 吉原ホール

全8回 10月18,25 11月1,8,15,22,29
12月6

受講料 2,400円 ゴムバンド代 1,000円(ない方)

持参品 飲み物(水分補給)・タオル・ヨガマット(バスタオル可)・ゴムバンド(ある方)・室内用運動靴

自重やゴムバンドで行う筋トレ&脂肪燃焼効果が高い HIIT を組み合わせて、筋力・体力を向上し健康で若々しい体を作ります。「健康は最大の財産」さあ始めましょう!

土 骨盤調整エクササイズ

岩下 知子

運動
健康
募集人数
10名

14:30~15:20 1階 和室

全8回 10月25 11月8,22
12月6,20 1月17,31 2月14

受講料 2,400円 教材費 なし

持参品 ヨガマットまたはバスタオル・飲み物(水分補給)

骨盤を整えると姿勢が変わります。姿勢が変わると不具合は改善され予防できます。初めての方でも無理なく出来るエクササイズで健康寿命を伸ばしましょう。



実穀ふれあいセンター

上長3-28
029-886-5225

火 楽しく運動太極舞&ストレッチ

運動
健康

石塚 美樹

10:00~11:00 3階 多目的室1

募集人数
15名

全9回 10月 7, 21, 28 11月 11, 18
12月 2, 9, 16, 23

受講料 2,700円 教材費 なし

持参品 タオル・飲み物(水分補給)・ヨガマット(バスタオル可)・動きやすい服装

太極拳、ヨガ、気功、中国舞踊、武術などの動きを取り入れた有酸素運動です。年齢問わず誰でも参加できるプログラムです。

火 楽々ノルディックウォーク 体験会

運動
健康

10:00~11:30

入江 秀夫 募集人数
20名

実穀ふれあいセンター(10/7, 10/21, 11/11, 12/16)
総合運動公園(11/25, 12/2)

全6回 10月 7, 21 11月 11, 25 12月 2, 16

受講料 1,800円 教材費 なし

持参品 動きやすい服装・運動靴・飲み物(水分補給)

ノルディック・ウォークは、2本の専用ポールを使って全身を使うウォーキングです。通常の歩行よりもエネルギー消費が増え、体力向上や姿勢改善、関節への負担軽減に効果があります。高齢者から運動初心者まで安全に取り組めるのが特徴です。今回の講座は初めての方でも安心してご参加いただける内容です。

火 初めてのジェルネイル

生活
文化

川田 恭子

18:30~20:30 3階 多目的室2

募集人数
10名

全5回 10月 21 11月 18 12月 16
1月 20 2月 17

受講料 1,500円 ジェルネイルセット代 2,000円(希望者のみ)

持参品 ジェルネイルセット(ある方)・キッチンペーパー・ゴミ袋・延長コード・アルミホイル

今人気のジェルネイルを使って爪をつややかに仕上げるステップやネイルアート、割れた爪の直し方をお伝えします。冬に人気のパラフィンパックの体験もあります。

木 初めてのPPバンドバッグ作り (初級者向け)

生活
文化

13:30~15:30 3階 多目的2

内田 浩治 募集人数
10名

全8回 10月 9, 23 11月 13, 27
12月 11, 25 1月 8, 22

受講料 2,400円 PPバンド代 実費

持参品 ハサミ・養生テープ・菜園用クリップ・物差し・メジャー・文鎮・洗濯ばさみ等

PPバンドを使用したバック作りを始めたいと思っている方に基本からバッグの完成まで丁寧に指導します。初心者向けの完成したバッグの見本を数点準備します。テキストを配布しますのでテキストに従って作業を進めます。※教材のPPバンドはホームセンターで販売していますので自己調達して下さい。1本 100mで600円~1,000円程度で購入できます。カラフルな模様にするために二色以上のバンドが必要です。



令和7年度 後期講座申込書

講座名

住所 〒

阿見町

氏名 フリガナ

男・女

電話

受付番号※

講座名

受付番号※

※公民館・コミュニティセンターで記入

令和7年度 後期講座本人控

金 **いつでも自分の足で歩こう!** **運動健康**
BC(バランスエディショング)チエア講座 増田 美穂 募集人数 **20** 名

9:30~10:30 3階 多目的室1

全9回 10月 10, 17, 31 11月 14, 28
12月 5, 19 1月 9, 16

受講料 2,700円 教材費 なし
持参品 飲み物(水分補給)・汗ふきタオル・動きやすい服装・汚れてもいい靴下

人生100年時代!姿勢を整え、体の機能を改善し、痛みに悩まない生活を目指しましょう。椅子に座ってストレッチや筋肉のトレーニング、脳トレを行います。運動習慣のない方や初めての方も安心してご参加いただけます。

土 **骨盤調整エクササイズ** **運動健康**
岩下 知子 募集人数 **10** 名

13:00~13:50 2階 和室

全10回 10月 11, 25 11月 8, 22 12月 6, 20
1月 17, 31 2月 14, 28

受講料 3,000円 教材費 なし
持参品 ヨガマットまたはバスタオル・飲み物(水分補給)

骨盤を整えると姿勢が変わります。姿勢が変わると不具合は改善されます。初めての方でも無理なく出来るエクササイズで健康寿命を伸ばしましょう!

土 **メンタルケア講座** **運動健康**
New 松坂 寛之 募集人数 **10** 名

15:00~16:30 2階 会議室・和室

全5回 10月 25 11月 22 12月 27
1月 31 2月 28

受講料 1,500円 教材費 なし
持参品 筆記用具・②③回目はお腹にかけのバスタオル

心の悩みを解決してリラックス体験してみませんか
①、認知行動療法 ②、リラクゼーション(和室利用)
③、催眠療法(和室利用) ④、森田療法(心配症対処療法)
⑤、マインドフルネス

金 **上・中級者のクラフト・PP バンドバッグ作り** **生活文化**
内田 浩治 募集人数 **20** 名

13:30~15:30 3階 多目的2

全8回 10月 10, 24 11月 14, 28
12月 12, 26 1月 9, 23

受講料 2,400円 クラフト・PPバンド代 実費
持参品 ハサミ・ボンド・養生テープ・菜園用クリップ・物差し・メジャー・文鎮・洗濯ばさみ等

上・中級者のクラフトバンドやPPバンドバッグ作りを行います。完成したバッグの見本を数点準備します。テキストを配布しますので、テキストに従って作業を進めます。※PPバンドについてはホームセンター等にて自己調達願います。クラフトバンドが必要な方については受講申し込み時に注文を受けます。

土 **初めてのミニハープ&アルパ** **音楽**
古江 かをり 募集人数 **4** 名

13:20~14:40 3階 多目的室1

全6回 10月 18 11月 15, 29 12月 20
1月 17, 31

受講料 1,800円 ハープレンタル代 3,000円
持参品 なし

ひざに乗るサイズのミニハープ(おとつばハープ17~20弦)を奏でましょう。弦に慣れたらアルパ(インディアンハープ)にもチャレンジします。1~3回はミニハープ講座、4~6回はアルパ講座になります。アルパ講座については13:20開始と14:00開始の2組(2人づつ)に分けて行います。



令和7年度 後期講座申込書

講座名		
住所 〒	電話	
阿見町		
氏名 フリガナ	受付番号※	
男・女		

講座名	
受付番号※	
※公民館・コミュニティセンターで記入	

令和7年度 後期講座本人控

お知らせ

かすみ公民館の大規模改修を予定しております。
そのため、改修中は講座をはじめとしたかすみ公民館での事業を他の公民館・コミュニティセンターで実施いたします。

ご理解とご了承の程よろしくお願いいたします。

講座の情報は阿見町ホームページ内でもご覧いただけます。

お手持ちのスマートフォン、タブレット等で右のQRコードを読み取ると、「講座受講生募集のお知らせ」のページに接続します。



※QRコード読み取りアプリがダウンロードされていないとQRコードの読み取りができないことがあります。読み取りができない場合は、アプリをダウンロードしてから再度読み取ってください。