令和８年度
公民館・コミュニティセンター

# 受講生募集

**前期講座** 受付

月曜日（休館日）を除く
4月12日(日)までの
9:00～17:00
公民館窓口（電話受付はできません）

**対象** 阿見町在住・在勤・在学の方

○申し込みは4月 12日（日）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・祝日は休館日です。
○申込書に必要事項を記入し、直接各公民館及びコミュニティセンターへ申し込んでください。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、4月15 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4月26 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。

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。

---

**令和８年度 前期講座申込書**

講座名

住所 〒
阿見町

電話

氏名 フリガナ

男・女

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８年度 前期講座本人控**

# 中央公民館

若栗1886-1
029-888-2526

## 火 パワーポイント基礎講座

New　デジタル

片岡　秀典

18:00～20:00　2階　学習室C　募集人数 10名

全6回　5月 12, 19, 26　6月 2, 9, 16

受講料 1,800円　テキスト代 初回のみ500円

持参品 PowerPointが入っているパソコン

パソコンにパワーポイントが入っている方を対象に、趣味の紹介、記念文集や写真アルバムの作成など基本的なことを解説します。

## 水 楽しい己書幸座〈初心者〉

New　生活文化

寺田　徳子

10:00～12:00　2階　学習室B　募集人数 10名

全8回　5月 13, 20　6月 10, 17　7月 8, 15　8月 12, 19

受講料 2,400円　教材費 初回のみ2,000円(筆2本・用紙他)

持参品 鉛筆(2B)・消しゴム・新聞紙(下敷き用)・ゴミ袋・ティッシュペーパー

己書とは、筆文字アートで自由な表現、きまりにとらわれず夢中になれる己を見つける第一歩から始めてみませんか。

## 火 気軽に楽しく有酸素運動 カントリーラインダンス

運動健康

福田　弘子

13:00～15:00　3階　集会室　募集人数 20名

全8回　5月 19　6月 2, 16　7月 7, 28　8月 18　9月 1, 15

受講料 2,400円　教材費 なし

持参品 飲み物

カントリーミュージックに合わせて踊るアメリカ生まれのダンスです。
みんなで同じステップをふんでウエスタンスタイルをまとって陽気に踊ります。

## 水 楽しい手芸タイム

生活文化

一木　みどり

10:30～12:00　2階　学習室A　募集人数 15名

全5回　5月 13, 20,27　6月 3, 10

受講料 1,500円　材料費 初回のみ900円(布・金具・糸他)

持参品 裁縫セット(縫い針、待ち針、ししゅう針、白色の絲、チャコペン、ハサミ)

「こぎん刺しポケット付スマホポーチを作る」
こぎん刺しで作ったポケットやくるみボタンをつけた便利なスマホポーチ。
(デザイン皮ストラップ付きひもも付けます。)

## 木 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

13:00～14:00　3階　集会室　募集人数 15名

全8回　5月 14, 21　6月 4, 11, 18, 25　7月 2, 16

受講料 2,400円　教材費 なし

持参品 飲み物・汗拭きタオル

体幹を使って姿勢を整えよう。運動は姿勢の連続！！です。

※動きやすい服装、汚れてもいい靴下でお越しください。

## 水 みんなで歌おう！季節の歌

音楽

柴田　百代

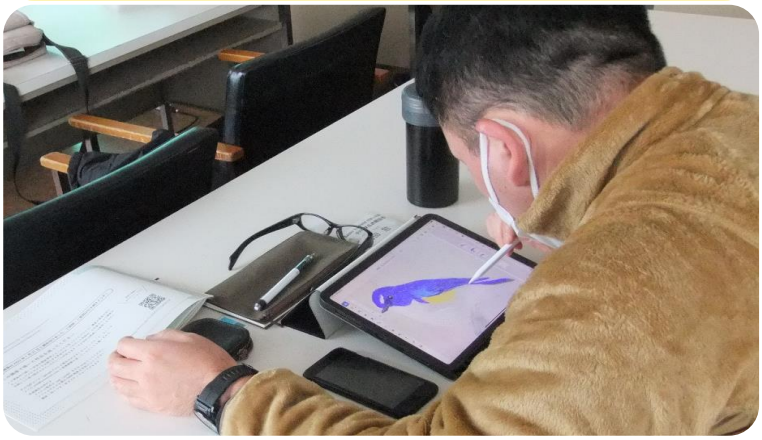
10:00～11:00　3階　視聴覚室　募集人数 20名

全8回　5月 13, 27　6月 10, 24　7月 8, 22　9月 9, 16

受講料 2,400円　楽譜代 2,200円(※ない方)

持参品 飲み物・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。
ピアノ伴奏者付きの講座です。
令和8年度前期からの継続講座です。今回からの参加も大歓迎!!
※「シニアのための抒情歌集」を購入(楽譜代)していただきます。
初回お渡し。持っている方は不要。



## 木 初めてのサルサラテンエクササイズ
運動健康

冨山　禎子

15:00～16:30　3階　集会室

募集人数 30名

全8回　5月 14, 21, 28　6月 4, 11, 18, 25　7月 2

受講料 2,400円　教材費 なし

持参品 運動靴・マットまたはバスタオル(ストレッチ時)・飲み物

楽しいサルサラテンのリズムで STEP を練習し、楽しみながらエクササイズを行う。疲れをとるストレッチも行っていく。

## 金 スマホ 初歩の初歩とステップアップ
デジタル

片岡　秀典・花村　直子

10:00～12:00　2階　学習室C

募集人数 20名

全5回　7月 17, 24, 31　8月 7, 21

受講料 1,500円　テキスト代 初回のみ500円

持参品 スマートフォン

初心者の方を対象に、スマホの初歩としてカレンダーアプリの利用と情報検索(AI)のコツをゆっくり解説します。

## 金 一生歩ける身体づくり ～足腰編～
運動健康

New

吉野　明子

14:00～15:15　3階　集会室

募集人数 15名

全5回　5月 15　6月 19　7月 17　8月 21　9月 18

受講料 1,500円　教材費 なし

持参品 ヨガマット・膝までたくし上げられる服装・タオル・飲み物

腰痛・膝痛の予防や改善に効果的なほぐし及び筋トレを行います。

## 土 ヨガ＆ピラティスベーシック
運動健康

New

長田　千絵美

10:00～11:00　2階　和室

募集人数 20名

全8回　5月 23　6月 13, 27　7月 11, 25　8月 8, 22　9月 12

受講料 2,400円　教材費 なし

持参品 汗拭きタオル・ヨガマット・ヨガブロック(ある方)・飲み物

ヨガやピラティスの基本ポーズを丁寧に学びながら、身体の使い方や呼吸法を身につけていくクラスです。呼吸と動きを連動させることで、心身のバランスも整っていきます。

## 土 Adobe Fresco ではじめる デジタルお絵描き ―お絵描きを楽しむ編
デジタル

麻生　江見

14:00～16:00　3階　第2会議室

募集人数 10名

全8回　5月 9, 23　6月 13　7月 4, 25　8月 29　9月 12, 26

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。今期は「ゆったりとお絵描きを楽しむ」をテーマに各回で一枚イラストを仕上げます。

## 土 そば打ち道場
料理

栗山　剛

18:00～20:00　2階　調理室

募集人数 15名

全10回　5月 9, 23　6月 13, 27　7月 11, 25　8月 8, 22　9月 12, 26

受講料 3,000円　材料費 1回 1,200円

持参品 三角巾・エプロン・タッパー・布巾・上履き・手拭きタオル・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 あなたにもできます津軽三味線!!
音楽

井坂　斗絲幸

10:00～12:00　2階　学習室A・B　3階　第二会議室

募集人数 20名

全8回　5月 10, 17　6月 7, 28　7月 12, 19　8月 2　9月 13

受講料 2,400円　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とする若手講師陣が三味線の構え方・持ち方をいちから指導。是非一度体験してみてください。
三味線をお持ちの場合事前もしくは当日に使用できるか確認いたします。必要に応じて無料見積もりもいたします。

## 火 短期「自彊術」体験
運動健康

New

坂越　政枝

15:00～16:30　2階　和室

募集人数 10名

全2回　5月 12, 19

受講料 600円　教材費 なし

持参品 軽い運動が出来る服装・フェイスタオル・バスタオル

整体治療から生まれた日本最古の健康体操です。
「31」の動作が合理的に組み立てられ、「内臓」から体全体を極限まで動かし自然治癒力を高めます。

# 本郷ふれあいセンター

本郷1-11-1
029-830-5100

## 火 フォークダンス＆レクレーションダンス

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　5月 12, 26　6月 9, 23　7月 14, 28　8月 4, 18　9月 1, 15

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

音楽に合わせて身体を動かし、笑顔で踊ることの幸福感、充実感、健康な身体の維持、仲間同士の親睦を深めましょう。

## 水 姿勢を良くする！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　5月 13, 20, 27　6月 3, 10, 17, 24　7月 1, 8, 15

受講料 3,000円　教材費 なし

持参品 飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装・ヨガマット

筋力を付けて姿勢を整え、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、体を動かすことが楽しくなります。

## 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　5月 7, 21　6月 4, 18　7月 2, 16　8月 6, 20　9月 3, 17

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

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的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「梅雨・夏・秋」です。

## 金 はじめてのギター講座

生活文化

角 圭司　募集人数 15名

13:15～14:45　2階 会議室1

全8回　6月 5, 26　7月 3, 17　8月 7, 21　9月 4, 25

受講料 2,400円　教材費 990円

持参品 ギター・譜面台・足台・チューナー

親しみのあるギターですが、どうやって弾いたらよいか分からない、久しぶりにやって見直したいと思う皆様に、イチからのギター講座としてご活用ください。

## 金 心ほっこり筆文字アート〈中級編〉

生活文化

久保 智月　募集人数 12名

10:00～12:00　2階 会議室1

全9回　5月 22　6月 5, 19　7月 3, 17　8月 7, 21　9月 4, 18

受講料 2,700円　持参品 筆文字講座等で使用したもの

教材費 初回のみ300円～（足りないものを購入）

これまでに筆ペンを使用した筆文字講座等を経験したことのある方向けの講座です。あたたかみのある筆ペン文字で季節のハガキ作品を仕上げます。

※初回講座時にそれぞれ持っている道具をお聞きして、足りないものを購入していただきます。

## 水 池坊 生け花

生活文化

柴﨑 弘子　募集人数 10名

10:00～12:00　2階 会議室1

全5回　5月 13　6月 10　7月 15　8月 26　9月 9

受講料 1,500円　花代 1回1,500～1,800円

持参品 生け花用ハサミ・持ち帰り用の袋

池坊生け花「自由花」の講座です。
生け花を始めてみたい方も、生け花のある暮らしをもう一度と考えている方も参加できます。
花代は各日、講師にお支払いいただきます。

---

令和8年度 前期講座申込書

講座名

住所 〒
阿見町

電話

氏名 フリガナ

男・女

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8年度 前期講座本人控

# 舟島ふれあいセンター

南平台1-31-6
029-840-2761

## 水 つまみ細工で作る春の花Part2 生活文化

丸山　千鶴子　募集人数 20名

10:00～12:00 会議室

全8回　5月 13, 20, 27　6月 3, 10, 17, 24　7月 1

受講料 2,400円　教材費 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・でんぷんのり・白木綿糸(少々)・カッティングボード・ラジオペンチ

春の花シリーズ第2弾目です。「ヒメウツギ」「ネモフィラ」「クレマチス」などブローチ仕立てや飾りとして仕上げます。

## 水 今ある筋肉を落とさない!! 元気なカラダをつくる呼吸法 運動健康

鳥羽　和美　募集人数 20名

10:00～11:30 集会室

全8回　6月 3, 10, 17, 24　7月 1, 15, 22, 29

受講料 2,400円　教材費 なし

持参品 ヨガマット・飲み物・動きやすい服装

無意識にしている呼吸を意識させ気持ちよくゆるめて伸ばしてしめて筋肉をつくり元気な心と体をつくる呼吸法です。

## 木 筆文字アート「己書」幸座〈経験者〉 生活文化

成田　真奈美　募集人数 15名

13:00～14:30 会議室

全5回　5月 7　6月 4　7月 2　8月 6　9月 3

受講料 1,500円　教材費 3,000円(筆ペン・用紙・絵の具等)
※経験者2回目以降の方は2,000円

持参品 2Bえんぴつ・消しゴム・水彩色えんぴつ(ある方)

心整う己の書。書き順や形式にとらわれず、想うままに筆を走らせる。楽しむ事が上達の一番のコツ！
自己肯定感！爆上がり幸座！

## 土 ウクレレ教室 Polon 中級クラス 音楽

田辺　良春　募集人数 12名

9:30～11:30 会議室

全10回　5月 9, 23　6月 13, 27　7月 11, 25　8月 8, 22　9月 12, 26

受講料 3,000円　教材費 なし

持参品 ウクレレ・チューニングメーター・教材として配布した譜面や資料(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までジャンルを選びません。歌いながら弾けばもっと楽しいウクレレ。

## 木 心とからだを整える！「姿勢改善ヨガ」 運動健康

荒井　浩子　募集人数 30名

13:30～15:00 集会室

全10回　5月 14, 28　6月 11, 25　7月 9, 23　8月 6, 20　9月 3, 17

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

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 そば打ちにトライ 料理

朝日　光雅　募集人数 12名

9:30～12:00 実習室

全5回　5月 16　6月 20　7月 18　8月 15　9月 19

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！そばつ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 短期「今夜のタごはん」V 料理

森　ひろみ　募集人数 12名

10:00～12:50 実習室

全4回　5月 9　6月 13　7月 11　8月 8

受講料 1,200円　材料費 4,800円(1,200円×4回分初回に集金)

持参品 エプロン・三角巾・布巾2枚・手拭き・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、簡単で美味しい季節の料理を作ります。

# 吉原交流センター

吉原614
029-889-0277

## 水 ふる里の民踊を楽しく踊る会

運動健康

岡野　千代

募集人数 10名

13:30～15:30　1階　多目的室

全8回　5月20　6月3,17　7月1,15　8月5,19　9月2

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・うちわ（第6回目の8/5のみ）

日本全国の民謡にあ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、脳トレ等々、いろいろと人生にプラスになることが沢山あります。

## 金 「いやしのハワイアンフラ」で楽しみましょう！

運動健康

山本　幸子

募集人数 15名

10:00～11:30　2階　吉原ホール

全8回　5月22　6月5,19　7月3,17　8月7,21　9月4

受講料 2,400円　教材費 500円（音源用CD代・歌詞カード代）

持参品 飲み物・ハンカチ・運動のできる服装（あればパウスカート）・滑り止め靴下、携帯用スリッパ、素足いずれも可

基本ステップやハンドモーションなどを学び、心癒されるメロディーに合わせ軽い汗をかいてみましょう！
初心者対象のフラダンスですので気軽に楽しんで下さい。

## 金 レザークラフトであなたの身の回りのアイテムを作りましょう

生活文化

一木　雅裕

募集人数 10名

10:00～12:00　1階　多目的室

全5回　6月12,26　7月10,24　8月28

受講料 1,500円　材料費 3,000円（革・金具・染料・糸等）

持参品 なし

すみ入れ、裁断、糸穴あけから始めましょう。ショルダーバッグ（ポーチまたは長サイフでも可）、を作りましょう。手ぶらでOK、道具は不要。

## 水 創作草人形

生活文化

高津　淳子

募集人数 10名

9:30～11:30　1階　多目的室

全6回　5月13,27　6月10,24　7月8,22

受講料 1,800円　教材費 初回のみ500円

持参品 手ふき（タオル）・手芸用ハサミ・ピンセット・めがね（必要な方）

自然の材料を使ってかわいい草人形を作りましょう。

## 土 茶の湯に親しむ

生活文化

栗原　宗恵

募集人数 8名

10:00～11:30　1階　和室

全8回　5月9,23　6月13,27　7月11,25　8月8,22

受講料 2,400円　抹茶・菓子・懐紙代 2,500円

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

季節の和菓子や抹茶のいただき方、道具の扱いから抹茶を点てるまでの一連の流れを学ぶ表千家流の茶道講座です。初心者でも経験のある方でも楽しんでいただけます。

## 土 筋肉は裏切らない 筋トレ&HIITで楽しく鍛えよう！

運動健康

吉田　忠幸

募集人数 24名

14:30～15:30　2階　吉原ホール

全8回　5月30　6月6,13,20,27　7月4,11,18

受講料 2,400円　ゴムバンド代 1,000円（ない方）

持参品 飲み物・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」さぁ始めましょう！

## 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

13:00～14:10　1階　和室

全8回　5月9,23　6月6,20　7月4,18　8月1,29

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

身体の中で一番大きな関節である骨盤を整えることで姿勢が改善され、不具合が予防・解消できます。高齢者・初心者の方も安心して参加頂けるプログラムです。

## 水 トライビクスの健康体操とダンベル

運動健康

本田　恭子

募集人数 20名

9:30～11:00　2階　吉原ホール

全8回　5月27　6月10,24　7月8,22　8月12,26　9月9

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・飲み物など

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。※ダンベルはご自身に合わせて500g×2か1kg×2をご用意ください。ホームセンターなどでも買えますが、トライビクス本部でも2,700円（1kg×2）で販売しています。（初日に受注、2回目手渡しいたします。）

# 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

募集人数 15名

10:00～11:15　3階　多目的室1

全10回　5月 12, 19, 26　6月 2, 9, 16, 23, 30　7月 7, 14

受講料 3,000円　教材費 なし

持参品 タオル・飲み物・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 気軽に楽しむジェルネイル

生活文化

川田　恭子

募集人数 10名

18:30～20:30　3階　多目的室2

全5回　5月 12　6月 9　7月 7　8月 4　9月 1

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

今話題のジェルネイルで指先を彩ってみませんか？
甘皮のお手入れや補強も学べます。手はもちろん足での練習もできるので、春夏デザインで楽しみましょう！

## 金 椅子を使ってストレッチ＆筋トレ！BC（バランスコンディショニング）チェア講座

運動健康

増田　美穂

募集人数 20名

9:30～10:40　3階　多目的室1

全10回　5月 8, 15, 29　6月 12, 26　7月 3, 10, 17, 24, 31

受講料 3,000円　教材費 なし

持参品 汗拭きタオル・飲み物・動きやすい服装・汚れてもいい靴下（室内履き不要）

姿勢を整え、体の痛みを改善し、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。

## 金 中・上級者向けのクラフト・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　多目的室2

全8回　5月 15, 29　6月 12, 26　7月 10, 24　8月 7, 21

受講料 2,400円　PPバンド代 実費

持参品 PPバンド・ハサミ・ボンド・養生テープ・園芸用クリップ・メジャー・洗濯ばさみ
（詳細は受講申し込み時に資料を配布）

中・上級者向けのクラフトバンド、PPバンドを使用したバッグや小物を作ります。手作りテキストおよび見本を数点用意しますので、テキストに従って作業を行います。※教材のPPバンドはホームセンターで各自購入してください。ホームセンターの手芸品販売コーナーにはカラフルなPPバンドが販売されています。クラフトバンドの購入希望は受講申し込み時に注文を受け付けます。

## 土 骨盤調整エクササイズ（初級）

運動健康

岩下　知子

募集人数 12名

9:00～10:10　2階　和室

全10回　5月 9, 23　6月 6, 20　7月 4, 18　8月 1, 15, 29　9月 12

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

身体で一番大きな関節、骨盤を中心に整えていく事で、姿勢が改善できます。
姿勢が改善されることで、肩こりや腰痛は予防され緩和されます。
初心者の方やご高齢の方にも安心してご参加頂けるエクササイズです。

## 土 骨盤調整エクササイズ＋（中級）

運動健康

岩下　知子

募集人数 12名

10:20～11:30　2階　和室

全10回　5月 9, 23　6月 6, 20　7月 4, 18　8月 1, 15, 29　9月 12

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

これまで骨盤調整エクササイズを受講された事がある方、またはその他の運動講座の経験がある方必見！
これまでの骨盤調整を行いながらインナーマッスルを意識し、強化していきます。
より骨盤を安定させる事ができ、姿勢やボディラインが綺麗になります。

## 土 メンタルケア講座

運動健康

松坂　寛之

募集人数 10名

15:30～17:00　2階　会議室・和室

全5回　5月 16　6月 20　7月 18　8月 22　9月 19

受講料 1,500円　教材費 なし

持参品 筆記用具・③回目はお腹にかけるバスタオル

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
③、催眠療法のみ和室を利用　④、森田療法（心配症対処療法）
⑤、マインドフルネス

## 火 短期 やさしいスマホ活用講座

デジタル

糸賀　敬子

募集人数 10名

13:30～15:00　2階　会議室

全4回　5月19　6月2, 16　7月7

受講料 1,200円　教材費 なし

持参品 初期設定のできているスマートフォン

スマホを持っているけどほとんど使っていない…　近くにスマホの相談できる人がいない…　そんなシニア向けのスマホ講座です。スマホの基本操作から便利な活用法まで、毎日の生活を少しずつ豊かにする使い方を、体験しましょう！

※場合によっては、設定済のスマホを貸し出して受講していただく場合があります。

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。

# 改修工事にともなう公民館閉鎖期間のお知らせ

改修工事実施中の公民館につきましては、講座をはじめとした事業を他の公民館・コミュニティセンターで実施いたします。

町民の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご了承の程よろしくお願いします。

## かすみ公民館

改修工事を実施しております

閉鎖期間

**令和7年 10 月～令和8年9月(予定)**

## 君原公民館

改修工事を予定しております

閉鎖期間

**令和8年　7月～令和9年3月(予定)**

令和8年度 前期講座申込書

講座名

住所 〒
阿見町

電話

氏名 フリガナ

男・女

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8年度 前期講座本人控

令和8年度 前期講座申込書

講座名

住所 〒
阿見町

電話

氏名 フリガナ

男・女

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8年度 前期講座本人控

令和8年度 前期講座申込書

講座名

住所 〒
阿見町

電話

氏名 フリガナ

男・女

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8年度 前期講座本人控

令和8年度 前期講座申込書

講座名

住所 〒
阿見町

電話

氏名 フリガナ

男・女

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8年度 前期講座本人控

令和8年度 前期講座申込書

講座名

住所 〒
阿見町

電話

氏名 フリガナ

男・女

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8年度 前期講座本人控