

令和7年度 公民館 教室

一般講座

講座 番号	講 座 名	内 容	募集 人員	開 催 時 間 場 所	学習 回数	6 月 開講日	7 月 開講日	8 月 開講日	9 月 開講日	10月 開講日	11月 開講日	12月 開講日	1 月 開講日	2 月 開講日	3 月 開講日	講 師	備 考
1	楽しいペン・筆ペン講座	身近にある筆記用具で誰でもいつからでも始められるペン・筆ペン習字、一生継続されます。	10人	13:30～15:00 中会議室3	10回	10 (火)	8 (火)	5 (火)	9 (火)	14 (火)	11 (火)	9 (火)	13 (火)	10 (火)	10 (火)	西 脇 詢 穂	持ち物:練習ノート(8マス 2冊)・筆記用具(鉛筆ユニ2B～4B)・筆ペン・ボールペン(お持ちのもの) 材料費:1000円(年間) 月刊誌(ご希望の方、月700円)
2	歪みと痛みのコンディショニング	骨盤や姿勢の矯正、肩こりや腰痛、冷え症、むくみ等の改善。セルフリンパマッサージ(ハンド、フット、フェイス含む)で全身のケアもしていきます。	12人	10:00～11:30 くまがしホール	10回	19 (木)	17 (木)	21 (木)	18 (木)	16 (木)	20 (木)	18 (木)	22 (木)	19 (木)	19 (木)	谷 口 ゆ か	持ち物:ヨガマット(なければバスタオル) ヨガマットの下に敷くレジャーシート(必要な人のみ) 汗拭きタオル 水分補給のための飲み物 動きやすい服装(靴は不要) ◆対象:医師に運動を制限されていない方
3	身体を整えるピラティス	ピラティスは、リハビリ運動に基づいています。ご自身の身体に意識を向けて動くことにより身体を整えていきます。	10人	19:15～20:30 中会議室3	10回	5・19 (木)	3・17 (木)	7・21 (木)	4・18 (木)	2・16 (木)	*	*	*	*	*	朝 井 順 子	持ち物:ヨガマット(又はバスタオル2枚)・フェイスタオル・水分補給の飲み物・動きやすい服装 ★レジャーシート(マットの下に敷きます。必要な方のみで良いです)
4	こころとカラダが喜ぶゆるYoga	カラダが硬くても安心大丈夫! 体操、呼吸法、リラクゼーション、心身の滞りを流してめぐりがよくなります。心地よい癒しのひとときを一緒に!	10人	13:30～15:00 中会議室3	10回	6・20 (金)	4・18 (金)	1・22 (金)	12・19 (金)	3・17 (金)	*	*	*	*	*	いしい ちえこ	持ち物:ヨガマット・バスタオル・水分補給のための飲み物
5	楽しい筆文字アート ^{オレン} 巳書	書き方や書き順にとらわれず、心のままに書く、それが「巳書」です。「書く」よりも「描く」に近い、味わい豊かな文字を筆ペンで描く文字アートです。	10人	13:30～15:30 研修室2A・2B	10回	2 (月)	7 (月)	4 (月)	1 (月)	6 (月)	10 (月)	1 (月)	19 (月)	2 (月)	2 (月)	ひでた きよ	持ち物:ティッシュ、ウェットティッシュ、筆記用具、透明水彩絵の具(持っている方のみ) 材料費:己書筆ペン3本 2275円(初回のみ) 8月うちわ代 110円 12月カレンダー代 110円
6	みんなのコーラス	ピアノ伴奏のもと、四季の歌や懐かしのメロディーを歌っていきます。	10人	10:00～12:00 くまがしホール	10回	9 (月)	14 (月)	18 (月)	8 (月)	6 (月)	10 (月)	8 (月)	19 (月)	9 (月)	9 (月)	山 西 真 理	教材費:ファイル代 110円(年間)
7	ムーミンママの折り紙教室	皆さんと楽しく笑いながら折り紙や画用紙を使って、花飾りなどの作品を作っていきます。	10人	10:00～11:45 中会議室3	10回	10・24 (火)	8・22 (火)	*	9・30 (火)	14・28 (火)	11・25 (火)	*	*	*	*	安 田 む つ み	持ち物:折り紙(15×15)・ミニ折り紙(7.5×7.5)・画用紙(百均にあります)・ハサミ・のりまたはボンド
8	「心・体・脳」癒しの時間	こころ・体・脳を「癒す」事をテーマに、音楽療法や心理学と脳科学を簡単に解りやすく学びます。	10人	10:00～11:30 中会議室3	10回	3・17 (火)	1・15 (火)	5・19 (火)	2・16 (火)	7・21 (火)	*	*	*	*	*	上中野真由美	持ち物:筆記用具・動きやすい服装・水分補給のための飲み物
9	時短スケッチ入門	透明水彩を使って、ちよとしたコツを知ることによって全てを描かない絵作りをすることで、結果はやく描けるイラストスケッチの描き方です。合同時間を使って気軽に描いてみましょう。テキストの課題イラストを毎回描いていきます。	10人	10:00～12:00 研修室1B	10回	12 (木)	10 (木)	7 (木)	11 (木)	9 (木)	13 (木)	11 (木)	8 (木)	5 (木)	12 (木)	あべまりえ 時短スケッチ 認定講師 平尾れん	持ち物:4号筆(丸筆)、パレットに入った透明水彩絵の具(ホルベインなどの)、はさみ、ティッシュ、ぞうきん、水入れ、筆記用具、汚れ防止のテーブル用クロス等 教材費:テキスト代・紙代 年間1200円、ビグマペン代 220円(初回のみ) 道具代(お持ちでない方) パレットに透明水彩をセットしたものの800円、筆1本770円。どちらも必要な方は1570円
10	今日から使えるパソコン講座	日常で役立つWindowsパソコンの操作方法、データ保存、詐欺対策、ネット活用術など基礎を学んでいく講座です。	10人	9:20～12:40 研修室1B	10回	17 (火)	15 (火)	19 (火)	16 (火)	21 (火)	18 (火)	16 (火)	13 (火)	10 (火)	17 (火)	濱 端 史 郎	必須の持ち物は特になし。あると便利な物は講座内で紹介または貸し出します。 教材とパソコンは用意しますが、自宅パソコンの持込みも可(Windows11限定) 5名ずつ2クラス、前・後半の入れ替え制です。
11	楽しい女声コーラス	初心者でもコーラスを楽しめるように、やさしく歌いやすい曲を中心に歌います。	10人	19:30～21:00 中会議室2	10回	9・30 (月)	14・28 (月)	18・25 (月)	8・22 (月)	6・27 (月)	*	*	*	*	*	岡 昌 治	◆対象:高校生以上の女性 ヒールの高い靴は禁止(体操するため)
12	平群町囲碁教室	伝統文化の囲碁のおもしろさを体験し、礼儀と思考力、集中力を養います。入門と初級以上に分かれて、各レベルに応じた個人指導と実践対局を行います。	10人	10:00～12:00 中会議室3	10回	14 (土)	12 (土)	9 (土)	13 (土)	11 (土)	8 (土)	13 (土)	10 (土)	14 (土)	14 (土)	田 中 真 次	◆対象:中学生～大人 材料費:テキスト代 年間1000円
13	初心者のための手品教室	5円玉にひもが通ったり抜けたり、ロープを空中に投げると結び目ができたり、一瞬でほどいたりします。	10人	13:30～15:00 中会議室3	10回	14 (土)	19 (土)	3 (日)	13 (土)	11 (土)	15 (土)	13 (土)	10 (土)	14 (土)	14 (土)	重 森 淑 美	◆対象:小学1年生～大人 保護者同伴可で一緒に受講することもできます。 持ち物:のり・セロテープ、ハサミは毎回必要、画用紙、厚紙は必要な時に連絡します。 ※応募時、備考欄に学年を記入してください。
14	子どもたちの絵画教室	スケッチブックに子どもたちの好きな絵を描いてもらいます。絵が終わった後、色々なお話しをします。	10人	10:00～12:00 研修室1A・1B	10回	21 (土)	19 (土)	16 (土)	20 (土)	18 (土)	15 (土)	20 (土)	17 (土)	21 (土)	14 (土)	橘 中 初 男	持ち物:えんぴつ・色えんぴつ・けしごむ・スケッチブック又は画用紙 ◆対象:小・中学生 ※応募時、備考欄に学年を記入してください。
15	子どもプログラミング教室	「Scratch」を中心としたプログラミング入門教室です。他にコンピュータ全般の知識を遊びながら学べます。	10人	9:20～12:40 研修室1B	10回	15 (日)	20 (日)	24 (日)	28 (日)	19 (日)	16 (日)	21 (日)	18 (日)	15 (日)	15 (日)	濱 端 史 郎	持ち物:USBメモリ 教材とパソコンは用意しますが、自宅のパソコンの持込みも可です。 ◆対象:小学3～6年生 保護者同伴可です。5名ずつ2クラス、前・後半の入れ替え制です。 ※応募時、備考欄に学年を記入してください。

体験型講座

16	若さを保つ筋トレ教室	各関節を柔らかくして正しい姿勢を作ります。どの筋肉を使っているかを認識し、正しい筋肉トレーニングができるようにします。	15人	9:10～10:10 くまがしホール	5回	23 (月)	28 (月)	25 (月)	29 (月)	27 (月)	*	*	*	*	*	田 西 和 代	持ち物:5本指ソックス(又は裸足) 運動のしやすい服装 教材費:100円(5回で) ◆対象:医療機関で運動を止められていない方
17	やさしいスマホ教室	主に高齢者を対象に、スマートフォンの使い方をレクチャーします。メールのやり取りの他、便利なアプリ等も紹介します。	15人	10:30～11:30 くまがしホール	5回	23 (月)	28 (月)	25 (月)	29 (月)	27 (月)	*	*	*	*	*	福 田 真 由 美	持ち物:お手持ちのスマートフォン

養成講座

18	地域学入門講座	ちょっとディープな平群を味わう講座です。今年は新ネタ・レアネタ・定番ネタを織り交ぜてお送りします!	15人	14:00～16:00 研修室1A・1B	6回	*	*	7 (木)	4 (木)	2 (木)	13 (木)	4 (木)	8 (木)	*	*	教育委員会 葛本 隆 将	8・9・12・1月は座学、10月と11月は現地見学(9:30～16:30)を予定しています。
19	文化財調査ボランティア養成講座	今年は江戸時代の寺院関係史料を主な教材として、くずし字の読解力を養うとともに、史料整理の方法について学びます。	15人	14:00～16:00 中会議室3	6回	17 (火)	15 (火)	19 (火)	16 (火)	21 (火)	18 (火)	*	*	*	*	教育委員会 葛本 隆 将	くずし字辞典(講座で説明)の持参をお勧めします。 希望者は、教育委員会が実施する史料調査等に参加していただくことが可能です。
20	くらしに活かす防災講座	自然災害はいつ起こるかわかりません。いざという時の備えと対応の方法を、体験を通して学びましょう。	15人	10:00～11:30 研修室1A・1B	5回	7 (土)	5 (土)	2 (土)	13 (土)	4 (土)	*	*	*	*	*	平群町防災土 ネットワーク	持ち物:筆記用具

過去受講された講座と同じ講座は受けられませんのでご注意ください。ただし養成講座、こども対象講座はこの限りではありません。