

令和7年度 公民館教室 年間カリキュラム一覧表

講座 番号	講 座 名	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1	楽しいペン・筆ペン講座	ご自分の住所・氏名の練習	平仮名の練習	カタカナの練習	都道府県の練習	葉書・封筒の宛て名書き	季節のお便りを一筆箋に書こう	年賀状の練習	慶弔用語の表書きの練習	春の俳句を書こう	筆ペンで好きな文字を書こう
2	重みと痛みのコンディショニング	1年間を通じ、簡単なポーズと呼吸法でリラックスしながら楽しく身体を整えていきます。自分の身体の状態に目を向け、知らず知らずのうちに身についてしまった身体の使い方のクセを矯正し、本来あるべき自然な姿に戻していきます。									
3	身体を整えるピラティス	快適に動いていくために硬くなっているであろう身体をゆるめた後、関節運動や体幹強化のエクササイズで全身を機能的に動かせるようにしていきます。レッスン後は、身体の軸が整い、関節可動域が広がり、動きやすい身体になったことを感じていただけます。					*	*	*	*	*
4	こころとカラダが喜ぶゆるYoga	楽しみながら自律神経を調整、リンパ・血流アップ。こりをほぐし体幹を育てゆがみを整えてすっきり！温泉に入ったような気分～健やかなこころとカラダへと働きかけていきます。					*	*	*	*	*
5	楽しい筆文字アート ^{オレシヨ} 巳書	筆ペンで絵を描くように文字を描く	円相の練習 円相に文字をのせる	うちわに絵や文字を描く	前向き言葉を描く	お地蔵様を描く	年賀状	2026年のカレンダー	節分お題を描く	前向き言葉を描く	色紙に描く
6	みんなのコーラス	みかんの花咲く丘・七つの子	夏の思い出・この道	浜辺の歌・宵待草	赤とんぼ・ゆりかごの歌	紅葉・虫の声	たき火・平城山	きよしこの夜・雪の降る町を	エーデルワイス・ベチカ	おぼろ月夜・どこかで春が	春の小川・愛の讃歌
7	ムーミンママの折り紙教室	ミニ花かざり・ジャバラ折り	タリア・箱	*	バラ・大花	シクラメンリース・ハートハウス	クリスマスツリー・正月用かざり	*	*	*	*
8	「心・体・脳」癒しの時間	「癒し」をテーマに簡単な椅子ヨガで体を動かし、笑いヨガで気持ちを緩め、音楽療法(ソウルサウンドライアー)でよりリラックス。緩んだ脳に、日常生活で活用できる心理学と脳科学を解りやすく学んでいきます。					*	*	*	*	*
9	時短スケッチ入門	小さいカード作り	暑中見舞いイラストを 時短スケッチで描く	かき氷を描く	夏の野菜を描く	スイーツを描く	空箱にイラストを描いた シールを貼って飾る	クリスマスカードを作る	ろうそくで冬景色を描く	ハシを描く	ランチを描く
10	今日から使えるパソコン講座	ネットの詐欺から身を守るには	大切なデータの保管方法	パソコンを自在に操作しよう①	パソコンを自在に操作しよう②	検索スキルを身につける	IDとパスワードって何?	パソコン組み立て体験	パソコンの買い方・選び方	無料ソフト・サービス活用法	まとめ・質疑応答
11	楽しい女声コーラス	発声のための軽い体操や腹式呼吸のための発声練習をしながら、最後にはソプラノとアルトに分かれて2部合唱が出来るように練習していきます。					*	*	*	*	*
12	平群町囲碁教室	対局マナーと基本ルール 石取ゲーム	石の連絡と切断 アタリとツナギ	石の取り方 ゲタ、シチョウ、その他	死活のいろいろ 完全な眼と欠けた眼	コウとコウダテ セキの形	初めての19路盤の打ち方 布石の打ち方	陣地の作り方 実践の打ち方	中盤の戦い方 攻めと守り	終盤の打ち方 得をする打ち方	終局と地の計算のしかた
13	初心者のための手品教室	5円が抜けた	5円が見つかった	手作りの材料のできる手品	指輪どろぼう	ハロウィンの手品	私は魔法使い	トランプの手品	はっぴぬき	新聞の手品	発表会・質問コーナー
14	子どもたちの絵画教室	えんぴつ、色えんぴつなどを使って昆虫または、子どもたちが描きたい絵を描いてもらいます。そして、残り20分ぐらいからお話をします。									
15	子どもプログラミング教室	プログラミングとは？ ゲームを遊んでみよう	ゲームを作ろう① パソコンの操作の基本	ゲームを作ろう②	ゲームを作ろう③	プログラミングで車を走らせよう	AI(人工知能)ゲームを作ろう	マイクロビットで遊ぼう①	マイクロビットで遊ぼう②	みんなでゲーム計画を考えよう	自作プログラム発表会
16	若さを保つ筋トレ教室	簡単なシニア用筋力測定で 自分の筋力、柔軟性を知る	柔軟性をたかめる体操の後 ストレッチを行う	柔軟と筋力の効果を実感 姿勢矯正を行う	運動不足解消のため 家事をしながら筋力アップ 男性は家事手助け筋力アップ	筋力測定を行い自分の進歩を確認する。身体セルブマッサージ を体験する	*	*	*	*	*
17	やさしいスマホ教室	健康維持のアプリ紹介	携帯電話の買い替えについて	電池持ちを良くする方法	カメラの使い方	災害時に役立つアプリ スマホの使用について	*	*	*	*	*
18	地域学入門講座	*	*	平群を撮る 一椿井遺跡の発掘調査	へぐりの里の大念仏	現地見学	現地見学	平群谷の古墳 一築造とその後のあゆみ	絵図から読み解く地域の歴史	*	*
19	文化財調査サポーター 養成講座	かなのくずし	数字・人名・地名	お寺の桶品リスト(什物目録)を読む	住職はつらいよ(1) 門徒さんとの関係	住職はつらいよ(2) 本寺との関係	古文書の整理	*	*	*	*
20	くらしに活かす防災講座	平群町の災害リスクを知ろう	みんなで安全に避難しよう	災害時に役立つ小技を学ぼう	豪雨災害	災害時の「食」について考えよう	*	*	*	*	*