

# 令和8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ます。ミニ作品を作りながら、楽しんでいただけます。生涯教育にお役に立てます。	10人	13:30~15:00 中会議室3	10回	9(火)	14(火)	18(火)	8(火)	13(火)	24(火)	8(火)	12(火)	9(火)	9(火)	西 脇 絢 穂	持ち物:8マス練習帳2冊・筆記用具(鉛筆2B~4B 鉛筆、筆ペン)・コピー用紙(B5~A4) 材料費:競書の本ご希望の方 別途必要
2	無心になれる書道教室	毛筆を持って半紙に書いている間は、日常にはなかなかない無心になれる瞬間です。各々の希望に応じて課題を決めます。	10人	13:30~15:00 研修室2A・2B	10回	20・27(土)	11・25(土)	8・22(土)	12・26(土)	10・24(土)	*	*	*	*	*	伊 藤 葉 仙	持ち物:書道道具一式・半紙・墨汁
3	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	18(木)	16(木)	20(木)	17(木)	15(木)	12(木)	17(木)	21(木)	18(木)	18(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
4	身体を整えるピラティス	身体には様々な凝りや歪みが生じています。それをあるべき状態に戻し、動きやすい身体へと整えていきます。	10人	19:15~20:30 中会議室3	10回	11・18(木)	2・16(木)	6・20(木)	3・17(木)	1・15(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・水分補給のための飲み物 動きやすい服装 ★レジャーシート(マットの下に敷きます。必要な方のみでよい) ◆対象:医師に運動を制限されていない方
5	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	12・19(金)	3・17(金)	7・21(金)	11・18(金)	2・16(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
6	心をほぐす講座	こころ・体・脳を「癒す」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	9・16(火)	7・21(火)	4・18(火)	1・15(火)	6・20(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
7	初心者のための女声コーラス	正しい発声を得るための体操をしながら、初心者の方でもコーラスを楽しめるようなやさしい歌を練習します。	10人	13:30~15:00 中会議室2	10回	9・23(火)	14・21(火)	18・25(火)	8・29(火)	13・27(火)	*	*	*	*	*	岡 昌 治	◆対象:高校生以上の女性 体操するので、ヒールのないくつでご参加ください。
8	楽しい筆文字アート <sup>オレンジ</sup> 己書	書き方や書き順にとらわれず、心そのままに書く、それが「己書」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	8(月)	6(月)	3(月)	7(月)	5(月)	2(月)	7(月)	18(月)	1(月)	1(月)	ひ だ 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 150円
9	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	9・23(火)	14・28(火)	11・25(火)	8・29(火)	13・27(火)	*	*	*	*	*	安 田 む つ み	持ち物:折り紙(15×15)・ミニ折り紙(7.5×7.5)・色画用紙・ハサミ・のり・ボンド・筆記用具
10	時短スケッチ入門	ペンと透明水彩を使って描くイラストの入門講座です。身近にあるものをちよつとしたコツを知ることで全てを描かない絵作りをします。結果、短い時間で描けます。合間時間を使って、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	14:00~16:00 研修室1A・1B	10回	16(火)	21(火)	18(火)	15(火)	20(火)	17(火)	15(火)	19(火)	16(火)	16(火)	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)、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(ビニールクロスや包そう紙) 教材費:テキスト代・紙代 年間1300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1300円、筆1本770円。どちらも必要な方は2070円 文化祭の教材費(600円程度)を9月に集めます。
11	はじめてさんのトールペイントレッスン	絵を描くことが苦手な方のためのクラブです。木や他の素材に図案を写して、アクリル絵の具と丸筆や平筆を使って塗り絵感覚で作品を作ります。	10人	13:00~15:00 中会議室1	10回	29(月)	27(月)	31(月)	28(月)	26(月)	30(月)	21(月)	25(月)	22(月)	29(月)	細 川 万 樹 子	持ち物:水入れ、汚れ防止用にエプロンとテーブル用のビニール敷き物、丸筆・平筆(お持ちでない方は購入) 材料費:絵の具代 200円/1回 素材代
12	今日から使えるパソコン講座	日常で役立つWindowsパソコンの基本操作、詐欺対策、AIやネット活用術などを学んでいく初心者向け講座です。	10人	9:30~11:30 研修室1B	6回	9(火)	7(火)	4(火)	8(火)	6(火)	10(火)	*	*	*	*	濱 端 史 郎	持ち物:USBメモリ 他に必要な物は、講座内で紹介または貸し出します。 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)
13	今日から使えるスマホ講座(火曜)	スマートフォンの基本操作、詐欺対策、AIやネット活用術などを学んでいく初心者向け講座です。	10人	9:30~11:30 研修室1B	3回	*	*	*	*	13(火)	17(火)	8(火)	*	*	*	濱 端 史 郎	持ち物:普段お使いのスマホ iPhone・Android・らくらくホン 全て対応します。 ガラケー(ガラホ)は非対応です。必要な場合は、講座内でスマホを貸し出します。
14	今日から使えるスマホ講座(日曜)	スマートフォンの基本操作、詐欺対策、AIやネット活用術などを学んでいく初心者向け講座です。	10人	13:30~15:30 研修室1B	3回	*	*	*	*	*	*	*	17(日)	21(日)	14(日)	濱 端 史 郎	持ち物:普段お使いのスマホ iPhone・Android・らくらくホン 全て対応します。 ガラケー(ガラホ)は非対応です。必要な場合は、講座内でスマホを貸し出します。
15	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	13(土)	11(土)	8(土)	12(土)	10(土)	14(土)	12(土)	9(土)	13(土)	13(土)	田 中 真 次	◆対象:中学生~大人 材料費:テキスト代 年間1000円
16	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	20(土)	18(土)	15(土)	19(土)	17(土)	21(土)	19(土)	16(土)	20(土)	20(土)	橋 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。
17	子どもプログラミング教室	ScratchやmBot、マイクロビットなど多彩な教材を使い、遊びながらプログラミングを体験できる講座です。	10人	9:30~11:30 研修室1B	6回	21(日)	19(日)	16(日)	27(日)	18(日)	15(日)	*	*	*	*	濱 端 史 郎	持ち物: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。 ※応募時、備考欄に学年を記入してください。

## 体験型講座

18	正しく!美しく!姿勢矯正教室	正しく、美しく、姿勢矯正にちなんで、実際のところ、姿勢が悪いとどんなリスクがあるのか?知識と運動方法をお伝えします。	15人	10:30~11:30 研修室1A・1B	5回	11(木)	9(木)	13(木)	10(木)	8(木)	*	*	*	*	*	高 橋 重 由 子	持ち物:ヨガマット(なければバスタオル)・水分補給のための飲み物 動きやすい服装
19	はじめてのグラスリツェン	ヨーロッパ伝統の「手彫りガラス工芸」。ダイヤモンドの付いた専用ペンで、ガラスに彫刻します。	15人	10:00~11:30 研修室2A・2B	5回	12(金)	10(金)	7(金)	11(金)	9(金)	*	*	*	*	*	日 笠 律 子	持ち物:エプロン 材料費:500円/回 5回で2500円程度

## 養成講座

20	地域学入門講座	ちよつとディープな平群を味わう講座です。今年は大河ドラマに便乗して、「城」と「中世」を軸に掘り下げます!	15人	14:00~16:00 研修室1A・1B	6回	*	*	25(火)	29(火)	27(木)	24(木)	22(木)	26(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(9:30~16:00)を予定しています。
21	文化財調査サポーター養成講座	今年江戸時代の庄屋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、実際の史料にも触れながら整理の方法について学びます。	15人	14:00~16:00 中会議室3	10回	16(火)	7(火)	4(火)	1(火)	6(火)	17(火)	1(火)	19(火)	2(火)	2(火)	教 育 委 員 会 葛 本 隆 将	くずし字辞典(講座で説明)の持参をおすすめします。 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。
22	くらしに活かす防災講座	自然災害はいつ起こるか分かりません。いざという時へ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	13(土)	4(土)	1(土)	12(土)	3(土)	*	*	*	*	*	平 群 町 防 災 士 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。