

令和8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	漢字の練習	筆順の学習(間違いやすい文字)	掲示文の練習 (やさしいポスター書き)	漢字・仮名交じり文の練習	部首名の学習	プレゼント用・大切な言葉	慶弔用語を筆ペンで書こう
2	無心になれる書道教室	各々のレベルに応じて漢字・かな書道の指導をします。スタートから徐々に文字数を増やしていき上達を図ります。いずれにしても、無心になることをしっかりと体験していただき、精神的健康になっていただきたいです。						*	*	*	*
3	歪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け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。									
4	身体を整えるピラティス	日常生活を送る中で起こる身体の緊張を開放させた後、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、自然と正しい姿勢になり、快適で動きやすい身体になることを感じていただけます。						*	*	*	*
5	ここ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・筋肉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～健やかなこことカラダへと働きかけていきます。						*	*	*	*
6	心をほぐす講座	日常生活で活用できる簡単な心理学と脳科学を楽しく学んでいきます。座学だけではなく、体を動かす(椅子ヨガ)、気分をリフレッシュする(笑いヨガ)、音で脳を癒やす(ソウルサウンドライアー弦楽器)を使って、音楽療法などで心をほぐし癒やしていきます。						*	*	*	*
7	初心者のための女声コーラス	最初に体操と発声練習を行い、全員でメロディーを歌います。慣れてきたらソプラノとアルトに分けて歌い、練習します。最後はキレイにハモるように、正しい音程を取れるようにします。						*	*	*	*
8	楽しい筆文字アート ^{オルネ} 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	2027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
9	ムーミンママの折り紙教室	四季の花	ジャバラ	タリア	ポインセチアのリース	お正月飾り	*	*	*	*	*
10	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、秋の野菜を描く	秋の草花 文化祭展示作品の仕上げ	クリスマスカードを作る	空箱にスイーツイラストを描いたシールを貼って飾る	ロウソクで冬景色を描く	パンを描く	ランチを描く
11	はじめてさんのトールペイントレッスン	丸筆の練習とコースターに小花	ウエットティッシュBoxに小花	平筆の練習と木の小物にいちご	木の素材に簡単なバラ	チャイルドハンガー	クリスマス飾り	羽子板にお正月飾り	おひなさま	おひなさま	ウエルカムプレート
12	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	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	AIや動画サイトなど 役立つ無料サービス	パソコンの買い方・選び方 まとめと質疑応答	*	*	*	*
13	今日から使えるスマホ講座(火曜)	*	*	*	*	スマホの基本操作・ ネット検索方法・詐欺対策など	スマホの買い方・機種変更 キャリア選びと料金プランなど	アプリの入れ方・ アカウント情報・AI活用術など	*	*	*
14	今日から使えるスマホ講座(日曜)	*	*	*	*	*	*	*	スマホの基本操作・ ネット検索方法・詐欺対策など	スマホの買い方・機種変更 キャリア選びと料金プランなど	アプリの入れ方・ アカウント情報・AI活用術など
15	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
16	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分ぐらいからお話しをします。									
17	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	Scratchゲームを作ろう①	Scratchゲームを作ろう②	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	マイクロビットで楽しもう	*	*	*	*
18	正しく！美しく！姿勢矯正教室	1年のポーズ 胸椎とアゴ・猫背改善	1年のポーズ Part2 反り腰改善	2年のポーズ 腰について・足の強化	2年のポーズ Part2 足の歪み	総まとめの知識と運動方法	*	*	*	*	*
19	はじめてのガラスリッツェン	フレームにお花	お皿にいちご	ペンダント	コップにイニシャル	小さなキャニスターに好きな絵柄	*	*	*	*	*
20	地域学入門講座	*	*	平群の古代山城・高安城	平群谷の中世城郭	現地見学	現地見学	豊臣秀長と大和国	平群ごぼれ話	*	*
21	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	庄屋さんのお仕事① 戸籍を管理する	庄屋さんのお仕事② 年貢を割り振って徴収する	庄屋さんのお仕事③ 旅行者の身元保証書を発行する	庄屋さんのお仕事④ 村の財政難に立ち向かう	古文書の整理と実践	古文書の整理と実践	古文書の整理と実践	古文書の整理と実践
22	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	命を守るために 防災気象情報をどう使う？	地震への備え 家具転倒防止体験等	災害時の「食」について考えよう	*	*	*	*	*