

# 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:読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ご一緒に!	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む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>オレシ</sup> 己書	書き方や書き順にとらわれず、心のままに書く、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)	ひでた きよ	持ち物:ティッシュ、ウエットティッシュ、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着う紙) 教材費:テキスト代・紙代 年間1300円、ピグマペン代 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。どちらも必要の方は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 垂由子	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	はじめてのガラスリッツェン	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	今年には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わかりません。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。

# 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 <sup>オルネ</sup> 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	*	*	*	*	*	