

一般講座

令和6年度 公民館教室

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書く楽しみ、喜びを味わっていただきます。日常生活にお役に立ちます。	10人	13:30~15:00 中会議室3	10回	11 (火)	9 (火)	6 (火)	10 (火)	8 (火)	12 (火)	10 (火)	14 (火)	4 (火)	11 (火)	西脇 絢 穂	持ち物:練習ノート(8マス 2冊)・筆記用具(鉛筆ユニ2B~4B)・ボールペン・筆ペン(太・細) 材料費:1000円(年間) 月刊誌ご希望の方は別途必要(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	20 (木)	18 (木)	8 (木)	19 (木)	17 (木)	21 (木)	19 (木)	16 (木)	20 (木)	13 (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	女性着付教室	着物でお出かけしませんか。手結び、紐結びで気軽に着れる様に指導します。卒業式、入学式、観劇など着物で出かけましょう。	8人	10:00~12:00 和室	10回	10・24 (月)	8・22 (月)	26 (月)	9・30 (月)	7・28 (月)	11 (月)	*	*	*	*	大槻 淑子	持ち物:肌着、すそよけ、長襦袢、腰ひも1本、タオル2枚、衿芯、針・糸(初回のみ) 2回目以降は予定表を配布 材料費:初回のみ「えもんセット」代金 200円
4	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。自分自身の身体に意識を向けて動くことにより身体を整えます。	10人	19:15~20:30 中会議室3	10回	6・20 (木)	4・18 (木)	1・22 (木)	5・19 (木)	3・17 (木)	*	*	*	*	*	朝井 順子	持ち物:ヨガマット(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)
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	10:00~11:30 中会議室3	10回	7・21 (金)	5・19 (金)	2・23 (金)	13・20 (金)	4・18 (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	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「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	13:30~15:10 研修室2A・2B	10回	3 (月)	1 (月)	5 (月)	2 (月)	7 (月)	11 (月)	2 (月)	6 (月)	3 (月)	3 (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2本 1550円(初回のみ) 8月うちわ代 110円 12月カレンダー代 110円
7	はじめてのアロマセラピー	生活の中に植物の香りを取り入れてみませんか? 植物の香りは心身のトラブルを穏やかに回復させてくれます。	10人	10:30~12:00 中会議室1	10回	11 (火)	9 (火)	20 (火)	10 (火)	8 (火)	12 (火)	10 (火)	14 (火)	18 (火)	11 (火)	奥井 純世	持ち物:筆記用具 教材費:1回につき500円~2500円程度
8	みんなのコーラス	ピアノ伴奏にのって、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	10 (月)	8 (月)	5 (月)	9 (月)	7 (月)	11 (月)	9 (月)	20 (月)	17 (月)	10 (月)	山西 真理	教材費:ファイル代 110円(年間)
9	Jun music ワンダフルコーラス	ピアノ伴奏にのせて、ポップスにクラシック、唱歌、英語の曲など、いろんな曲を歌いながらボイストレーニングをします。	10人	19:00~20:30 中会議室2	10回	4・18 (火)	2・16 (火)	*	3・17 (火)	1・15 (火)	5・19 (火)	*	*	*	*	嶋田 純子	持ち物:筆記用具 教材費:年間150円
10	楽しむ編み物	手編みの3技法(棒針編、かぎ針編、アフガン編)で小物を編みながら、手編みの魅力を楽しんでください。	8人	10:00~12:00 中会議室3	10回	13 (木)	11 (木)	8 (木)	12 (木)	10 (木)	14 (木)	12 (木)	9 (木)	13 (木)	13 (木)	佛淵 ゆき子	持ち物:糸・針 先ずはあるものをお持ちください。
11	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	8 (土)	13 (土)	10 (土)	14 (土)	12 (土)	16 (土)	14 (土)	11 (土)	8 (土)	8 (土)	田中 真次	◆対象:中学生~大人 材料費:テキスト代 年間1000円
12	初心者のための手品教室	子どもから大人まで誰にでもできる手品を身近な物(新聞・お札・トランプ)を使って、わかるまで学習します。	10人	13:30~15:00 中会議室3	10回	8 (土)	13 (土)	10 (土)	14 (土)	12 (土)	16 (土)	14 (土)	11 (土)	8 (土)	8 (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、筆記用具・ノート・トランプ
13	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。	10人	10:00~12:00 研修室1A・1B	10回	15 (土)	20 (土)	17 (土)	21 (土)	19 (土)	16 (土)	21 (土)	18 (土)	15 (土)	15 (土)	橋中 初男	持ち物:えんぴつ・けしごむ・色えんぴつ・スケッチブック ◆対象:小・中学生 ※応募時、備考欄に学年を記入してください。
14	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	16 (日)	21 (日)	18 (日)	15 (日)	13 (日)	17 (日)	8 (日)	19 (日)	16 (日)	16 (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。

子育て講座

15	新米ママ いらっしゃ〜い!	初めての子育ては不安だらけ。月齢の近い赤ちゃんとママが集い、交流しながら気づきを得るママ中心の講座です。	5組	13:30~15:00 和室	4回	6月7・14・21・28日(金)			*	*	*	*	*	*	*	赤松 邦子	持ち物:赤ちゃんに必要な物とおくるみかバスタオル ◆対象:2024年6月7日時点でおおむね2ヶ月~5ヶ月の第一子の赤ちゃんとママ ※応募時、お子様の名前と生年月日を記入してください。
16	パパが楽しむパパランド	子どもの発達を促す遊びや関わり方を紹介します。先ずはパパが楽しんでください。パパ&夫株アップのコツもお伝えします。	5組	9:30~11:00 和室	5回	*	*	24 (土)	28 (土)	19 (土)	2 (土)	14 (土)	*	*	*	赤松 邦子	持ち物:水分補給用のお茶 ◆対象:2024年8月24日時点でおおむね18ヶ月~36ヶ月未満の幼児とパパ ※応募時、お子様の名前と生年月日を記入してください。

体験型講座

17	子どものための琴教室	初めての楽器を楽しく、また、弾けるおもしろさを体験していただきます。	10人	9:30~11:30 和室	5回	*	25日 (木)	8月1・8・22日(木)・30日(金)			*	*	*	*	*	来田 恵子	持ち物:筆記用具 ◆対象:小学1~6年生
18	わくわくEnglish Talk	外国人と話したいけどーっと思うシチュエーションで自信をもって英会話をしたいと思いませんか?	10人	10:00~11:30 中会議室2	5回	6月8・15・22・29日 7月6日(金)			*	*	*	*	*	*	*	マグナー美佳子	持ち物:筆記用具・ノート ◆教材費:年間1000円

養成講座

19	地域学入門講座	今年は平群に初の小学校ができたと言われる1874年から150周年を迎えるのを記念して、近代の教育をテーマに学びます。	15人	14:00~16:30 研修室1A・1B	5回	11 (火)	*	*	*	8 (火)	12 (火)	10 (火)	*	4 (火)	*	教育委員会 葛本 隆将	6・12・2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。
20	文化財調査サポーター養成講座	江戸時代の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	14:00~16:30 研修室1A・1B	5回	*	9 (火)	6 (火)	10 (火)	*	*	*	14 (火)	*	11 (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。
21	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	8 (土)	6 (土)	3 (土)	14 (土)	5 (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、子ども対象講座はこの限りではありません。