

# 令和6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	自分の住所・氏名の練習	平仮名の練習	片仮名の練習	葉書・封筒の宛て名書き	都道府県の練習	年賀状の練習	慶弔用語の練習	漢字、仮名交じり文を練習	葉書に好きな文字を書こう	プレゼント用・・・カード作り		
2	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。											
3	女性着付教室	えもん付けと着物の着方	浴衣の着方・半巾帯の結び方	着付の着方 名古屋帯の結び方(お太鼓)	袋帯の結び方(二重太鼓)	外出着の着方・袋帯の復習	総復習	*	*	*	*		
4	身体を整えるピラティス	ほぐしやストレッチでウォーミングアップ後、体幹強化や関節運動で全身を機能的に使えるようにしていきます。レッスン後は、身体の軸が整いスッキリ動きやすくなることを感じていただけます。年齢、体力は関係なくどなたでも行えます。											
5	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スッキリ！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。											
6	楽しい筆文字アート <small>オルシヨ</small> 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	2025年のカレンダー	透明水彩絵の具で文字を描く	前向き言葉を描く	色紙に桜の絵と文字を描く		
7	はじめてのアロマセラピー	アロマスプレー	ボディスクラブ	アロマストーン	潤いフェイスマッサージ	ロールオンアロマ	アロマキャンドル	アロマワックスサシェ	リードディフューザー	ハンドクリーム&リップクリーム	アロマジェル		
8	みんなのコーラス	七つの子・野バラ	夏の思い出・宵待草	浜辺の歌・椰子の実	十五夜お月さん・この道	赤とんぼ・ゆりかごの唄	たき火・平城山	ベチカ・雪の降る町を・サンタが町にやってくる	エーデルワイス・早春賦	帰れソレントへ・おぼろ月夜	荒城の月・どこかで春が		
9	Jun music ワンダフルコーラス	おなかから大きな声を出して歌うことは、自律神経の働きも活発にし、体の血行を良くして健康を保つ効果があります。最初はなかなか腹式呼吸で歌うことが難しい方も、参加しているうちにハッキリとした大きな声で歌えるようになります。楽しくストレス発散！											
10	楽しむ編み物	スマホケース・ベビーリュック				ネックウォーマーにもなる頭からすっぽりかぶれる帽子・ふわっと帽子			かんたんくつ下・ハンドウォーマー・レッグウォーマー・その他				
11	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		
12	初心者のための手品教室	子どもでもできる手品	子どもでもできる手品復習	子どもでもできる手品復習	新聞を使った手品	ロープを使った手品、あやとり	輪ゴム・トランプを使った手品	電卓・ペットボトルを使った手品	風船・新聞を使う手品	お札の手品	発表会・質問コーナー		
13	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。											
14	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	パソコン組み立て体験	ゲームを作ろう④	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	みんなでゲーム計画を考えよう	自作プログラム発表会		
15	新米ママ いらっしゃ～い！	知りたいこと、ききたいことを中心に内容を決めます。例 赤ちゃんの泣き ミルク 母乳 夫の育児 仕事復帰・一日の過ごし方 など											
16	パパが楽しむパパランド	*	*	手あそび・うんどうあそび・工作・絵本・リズムあそび など							*	*	*
17	子どもたちのための琴教室	*	キラキラ星・ドレミのうた 他			*	*	*	*	*	*	*	
18	わくわくEnglish Talk	1.Tell me about yourself 自己紹介に続き、趣味や特技など可能な限りお話し。 2.How's it going? 調子はどう? 最近の出来事など。 3.It was fantastic! 今までの楽しい旅行や経験の分かち合い。 4.What do you do in your free time? 時間がある時何する? 5.(Summer) Bucket Lists (夏のうちに)したいこと。											
19	地域学入門講座	へぐりの学校とその歴史 (明治～大正時代)	*	*	*	現地見学	現地見学	へぐりの学校とその歴史 (昭和時代)	*	へぐりの学校 こぼれ話	*		
20	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	候文(そろろうぶん)を読んでみる	*	*	*	候文(そろろうぶん)を読んでみる	*	古文書の整理		
21	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	気象と防災	災害時の「食」について考えよう	*	*	*	*	*		