

公民館だより

公民館定期講座の受講生を募集します！

公民館が定期的に開いている初心者向けの講座です！
興味のある方、何かやってみたいと考えておられる方は、
お気軽にご参加ください！ ★印は新講座です！

申し込み・問い合わせは各公民館へ

- 期間 4月から翌年3月までの1年間（予定）
- 対象 18歳以上
- 受講時間は、2時間程度です。
- 各講座の材料費は個人負担でお願いします。
- 少人数の場合は開講しないことがあります。



1. 音楽・楽器

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	開始時間	月会費	実費
まなびあむ	ギター	クラシックギター	新しいことを始めてみませんか。誰でも最初は初心者です。ドレミから一緒に始めて、メロディーから伴奏まで好きな曲をギター片手に皆で楽しみましょう。 ♪ドレミから禁じられた遊びまで♪	山田清廣	2・4土曜日	13:00	1,500円	楽器レンタル月500円 テキスト代1,980円
西公民館		★クラシックギター			2・4水曜日			
まなびあむ	大正琴	たのしい大正琴	心安らぐ大正琴の音色に接してみませんか？楽譜が読めなくても大丈夫！思い出の曲を弾いてみましょう♪(楽器は貸出可能です)	田中美香子	2・4火曜日	10:00	1,500円	テキスト代2,970円
中公民館		★大正琴	初心者さん大歓迎！ピックの持ち方から始めてみましょう♪ 大正琴は貸し出しています！		2・4金曜日	19:00	1,500円	
加佐公民館		らくらく初心者大正琴	音楽って楽しいー♪楽譜が読めなくても大丈夫です！ 初心者さん大歓迎！楽器は貸し出しています！		1・3金曜日	10:00	1,500円	
南公民館		キーハープ大正琴(木村流)	弾いたらきっと好きになる！楽譜は、数字譜で、誰にでも簡単に弾く事が出来ます。楽しい音楽、仲間との出逢い～楽器は、無料貸し出し有ります。		奥村歩	1・3水曜日	10:30	
西公民館	キーボード ピアノ	初心者キーボード	キーボードを弾いて仲間と楽しくリフレッシュ(キーボードは貸出します)。	嵯峨根千賀子 内藤祐貴子	1・3金曜日	11:00	1,500円	楽器レンタル1回100円 テキスト代1,000円程度
まなびあむ		★初心者キーボード			1・3火曜日	13:00		
大浦会館		★やさしいピアノ講座			楽譜が読めなくても、習ったことが無くても大丈夫！ 電子ピアノ等を使って楽しく♪(幼児同伴可)	小林さやか		
西公民館	オカリナ	★初心者のためのオカリナ	楽譜が読めなくても大丈夫、丁寧に教えます。昔好きだった曲、なつかしい曲をみんなで一緒に♪	山本孝美	1・3水曜日	19:00	1,500円	テキスト代550円
まなびあむ	歌って 脳トレ	★いきいき楽しく歌う会	歌は心と体の健康法！なつかしいうたを歌いながら脳トレしましょう！	櫻井みどり 松浦光子 須貝早智	2・4火曜日	10:00	1,500円	
大浦会館	カラオケ	カラオケ	声を出す事で健康を維持し毎回新曲のレッスン！	田中登	1・3水曜日	13:45	1,500円	テープ代300円
城南会館	ウクレレ	ウクレレ	ウクレレの基礎から学びます。初心者の方、少し弾いておられた学び直しの方一緒に楽しみましょう。	梅原豊	1.2.3金曜日	19:00	2,250円	テキスト代2,000円
南公民館	民踊	★踊り	人生は100年時代、踊って脳トレしましょう。	波多野まり子	1・3金曜日	13:30	1,500円	
まなびあむ					1・3火曜日			

2. 華道・茶道・書道・教養

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	開始時間	月会費	実費
まなびあむ	華道	華道(池坊)	四季のお花を楽しく生けてみませんか？	西 幸枝	2・4木曜日	11:00	1,500円	花代1回1,000円程度
中公民館		生け花(池坊)	四季折々の花を素材にして、心和むひと時を～	橋本緑	2・4土曜日	13:30	1,500円	1,000円/ 回
南公民館		いけ花(池坊)	暮らしに寄り添う いけ花を～	山中知昌	1・3金曜日	10:00	1,500円	お花代 1回1,000円
大浦会館		華道(池坊)	楽しく花をいけよう！	西木ますみ	1・3木曜日	13:30	1,500円	花材費実費
加佐公民館		華道(池坊)	気軽に生けて、心に潤いを～		1・3金曜日	18:00		
西公民館		★華道(嵯峨御流)	花の扱い方を知り、季節の木々・草花を花器に活ける。基本的な活け方を指導します。自然の安らぎを身近に感じましょう。	鈴木智甫	2・4火曜日	10:00	1,500円	花代1回1,100円
まなびあむ	茶道	★茶道(裏千家)	なごやかな雰囲気でお茶を一服楽しみましょう！	沖 宗静	1・3火曜日	9:30	1,500円	お茶菓子代
中公民館		★茶道(裏千家)	心静かにお茶に親しみましょう	岡田宗美	2・4金曜日	13:30	1,500円	お茶菓子代
		★茶道(藪内流)	みんなで楽しくお茶をしましょう	村上千賀子	2・4火曜日	13:30	1,500円	お茶菓子代
南公民館		茶道(裏千家)	茶道の基本を学びつつ、 茶道に親しみを待つ方々の集いの場としていきたい～	海江田宗英	1・3木曜日	10:00	1,500円	お茶菓子代 1回200円
大浦会館		★茶道(裏千家)	初心者大歓迎!! 季節のお菓子と抹茶を楽しみながら 日本文化の知識も深めます。	谷口宗由	第2金曜日	10:00	750円	お菓子代
西公民館			お茶に興味のある方、ご一緒に一椀のお茶を楽しみませんか。	森脇宗康	1・3木曜日	10:00	1,500円	お茶菓子代1回200円
城南会館		茶道(表千家)	おいしいお茶を点てて心を込めたおもてなし 客としての作法も初歩から学びましょう	水谷洋子	2・4水曜日	13:30	1,500円	お茶菓子代
加佐公民館		茶道(藪内流)	集う人と和みを育みながら、お茶の伝統と文化を楽しみませんか？	今西和江	1・3土曜日	13:30	1,500円	お茶菓子代 1回約250円
中公民館		書道	実用習字	太筆では楷書・行書を、細筆ではご祝儀袋や芳名帳などの書き方を基礎からゆっくりと学べます。墨の香りの中で、心を落ち着かせて「書」と向き合ってみませんか？	富田愛可	2・4木曜日	9:30	1,500円
大浦会館	書道		筆の持ち方から丁寧に指導！ 実用習字やかな文字、楽しんで書いてみませんか？	荒木睦美	2・4火曜日	10:00	1,500円	書道セット
西公民館	習字	習字	静かな場所で心を落ち着かせ、綺麗な文字をみんなでマスターしましょう。	大田貴彦	月3回金曜日	9:30	2,250円	書道セット
まなびあむ	教養	着物着付け	気軽に着物を楽しむ着付け教室(着物と帯は貸出可能です)	奥雲由美子	1・3土曜日	19:00	1,500円	レッスン用着物・帯レンタル 月500円
中公民館					1・3月曜日	13:30		
西公民館		★着物着付け	気軽に楽しく着物を着ましょう。	三宅明美	2・4土曜日	13:30	1,500円	
加佐公民館		俳句	ささやかな感動を皆で分かちあいましょう。	田中佐知子	1・3金曜日	13:00	1,500円	
		きもの着付け	ひとりで着物を、着物の良さを～	相瀬多美子	2・4木曜日	19:30	1,500円	着付道具等 約15,600円～ (腰巾着・伊達巾着等)
		短歌	暮らしを見つめ生活に潤いを～	大野翼	第2火曜日	10:00	750円	
まなびあむ		★～お気楽な～まなびなおし日本史	高校で勉強した日本史をすっかり忘れてしまったけれど、もう一度学びなおしたい方必見！	廣瀬 邦彦	1・3土曜日	10:00	1,000円	初回のみ960円
まなびあむ		フラワーアレンジメント	いつもの暮らしに彩りを添えてみませんか!!	三宅香緒里	第2土曜日	19:00	750円	花代月2,000円程度
南公民館		★着物着付け	楽しく気楽にお着付けして 着物を楽しみましょう。	山口弘恵	1・3土曜日	13:30	1,500円	手持ちの着物

3. 運動・体操

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	開始時間	月会費	実費
中公民館	ヨガ	免疫力アップのゆったりヨガ	正しい呼吸法を学び、血液とリンパの流れを改善して免疫力を高めましょう	西村かおる	1・3木曜日	15:00	1,500円	
中公民館		ベビーヨガ	ママの産後の身体の回復を早め、赤ちゃんの発達・発育を促す、母と子のボディセンスを高めるヨガ！（対象は①生後2か月頃～6か月頃②生後6か月頃～1歳半頃 赤ちゃんとママで1組①②の2クラスに分かれます）	長崎優子	2・4火曜日	①9:30 ②10:45	1,500円	
南公民館		ひめトレ はじめてヨガ	骨盤底筋をきたえるツール「ひめトレ」で体の軸を整え、初めての方でも行えるヨガ！ 疲れやすい、体が硬い、肩こり、腰痛などの方にも適したクラス！		2・4木曜日	14:30		ヨガマット持参
大浦会館		タイ式ヨガ(ルーシーダットン)	古くからタイに伝わる自己整体法で心も身体もリフレッシュ♪	羽室さやか	1・3火曜日	10:00	1,500円	ヨガマット持参
大浦会館	体操	楽しくリズム体操	音楽にあわせて楽しく動いて身心ともにリフレッシュ。最後にボールの特徴を利用して整えることも行います。	赤井瑞枝	1・3木曜日	10:00	1,500円	ヨガマット持参
西公民館		ひめトレエクササイズ	骨盤底筋群をコントロールする力を身につけ、美しい姿勢としなやかな身体を目指します。冷え性、肩こり、腰痛の方にも適したクラスです。	長崎優子	2・4水曜日	9:00	1,500円	ヨガマット持参
加佐公民館		健康体操「ストレッチ」	しなやかで代謝の良い筋肉作りを！	金井和枝	2・4木曜日	19:30	1,500円	
		★生き生きトレーニング	柔軟性、バランス能力などのトレーニングやスワロピクス（有酸素運動）など。運動は基本的に椅子に座って行います。	赤井瑞枝	毎週火曜日	13:30	750円/回	
まなびあむ	コンディショニング	★コンディショニング+	生活の中でついしまった身体のクセをリセットし、さぼっていた筋肉を目覚めさせて使いやすい身体に整えます！	伊藤美代子	2・4土曜日	10:00	1,500円	
城南会館		がんばらない運動	不調(腰痛、肩こり、むくみ、冷え等)を改善しリンパを流し、きれいな姿勢、楽な身体を目指す運動です。	松岡由美子	2・4水曜日	14:00	1,500円	ヨガマット持参
大浦会館		★大浦いきいきコンディショニング	体は血管や内臓を含め、ほとんど筋肉でできています。簡単な動きで筋肉をいい状態にもどして、いきいきした生活をしませんか。	西村あおい	毎週火曜日 (月4回)	9:30	3,000円	
加佐公民館	ハイキング	歴史の道を歩く	ふるさと加佐やその周辺を健康ウォーキング(歴史&自然観察)	山下 正	4,5,6,9,10,11月 第2土曜日	9:00	750円	分乗した場合交通費相当
		自然観察と野外ハイク	野山を散策し、山野草や生き物など豊かな自然を観察します！	瓜生勝朗 阿波伊佐実	4,5,6,9,10,11月 第3土曜日	9:00	750円	分乗した場合交通費相当
まなびあむ		★ふるさとの自然まるごと体感講座	舞鶴の自然を満喫したい方におススメです！豊かで多様な舞鶴の自然環境をフィールドワークや座学で学びます。	若狭湾生物同好会	第2土曜日	9:00	750円	フィールドワークはその都度徴収

4. 外国語・朗読

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	開始時間	月会費	実費
西公民館	外国語	やさしい英語リーディングとシャドーイング	(1)短い英語の物語を読み、大まかな内容をつまみまます。 (2)物語の音声を聴きながら、影のように声を出します。	村田功成	1・3土曜日	13:30	1,500円	テキスト代1,000円
		中国語	中国語だけでなく 伝統や文化も楽しく学びましょう。	田中仁恵	1・2・3木曜日	14:00	2,250円	
		韓国語(ハングル)初級	初歩からゆっくり楽しく学びましょう。韓国ドラマ、歌、大好きな方もそうでない方も、みんなでバイテン！	朴 昭子 (パク・ソジャ)	1・3火曜日	19:30	1,500円	テキスト代600円
まなびあむ		★たのしい英会話	短い物語を読んで、感想を中学英語で話し合いませんか？日本語まじりでもOKです。	村田功成	2・4土曜日	13:00	1,500円	テキスト代1,000円
加佐公民館	朗読	あたまいきいき音読	音読は脳を活性化させます。声を出す楽しさを体感してください。	下田えつ子	2・4土曜日	13:30	1,500円	
大浦会館		★朗読V・アクセント	アクセントはNHKアナウンサーの標準です。	村田功成	1・3火曜日	13:30	1,500円	

5. 絵画・写真・絵手紙

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	開始時間	月会費	実費
西公民館	絵手紙	絵手紙	『ハタでいい、ハタがいい』をモットーに、言葉の壁を越えて、普段着のアートとして、人と人の心の繋がりを大切に作る絵手紙です。	田中多恵子	1・3水曜日	9:30	1,500円	年間約7,500円
大浦会館		絵手紙	身近な素材を題材に、心温まる楽しい絵手紙を書きましょう！	久故えみ子	第2土曜日	9:30	750円	初期費用 約7,000円
南公民館		★絵手紙	自然や身近にあるものをモチーフにして、絵手紙を楽しみましょう。	久故えみ子	第1水曜日	10:00	750円	初期費用 約8,000円
大浦会館	トールペイント	トールペインティング	装飾品、実用品等、作品制作に挑戦	小柴真由子	2・4火曜日	19:00	1,500円	1作品につき 1,000円～2,000円
加佐公民館		トールペイント	季節を感じながら実用にも		1・3水曜日			
城南会館	水彩画	水彩画 初心者	野菜、果物、花など静物画を中心に基本から学びます。	森下一夫	1・3木曜日	13:30	1,500円	水彩道具セット
中公民館	写真	写真	一眼レフのデジタルカメラで、基礎から初級・中級レベルを目指します。	林正武	2・4土曜日	13:30	1,500円	

6. 手芸他

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	開始時間	月会費	実費
まなびあむ	手芸	想作手房	基礎から編み物をはじめませんか？小物や、着て楽しい作品作り！	藤井 當子	2・4水曜日	10:00	1,500円	
中公民館		韓国パッチワーク・ポジャギ	韓国の伝統工芸に触れてみませんか。	朴昭子	1・3火曜日	10:15	1,500円	材料費
南公民館		ステンドグラス	京都からプロの講師を招いて基礎から学べます！ 小さなアクセサリーから、スタンドやパネルなど 大きなものまで様々な作品が作れます！	小橋広市	2・4水曜日	10:00	1,500円	材料代2,000円
西公民館		パッチワークキルト	基礎から製図をします。1年間でサンブラキルトを作ります。ポーチ(シエル)、アイリッシュチェーン(タバストリーorクッション)、折紙、おひなさま	竹下のり子	1・3木曜日	13:30	1,500円	初回1,000円ほど、次回からは各自で用意する
まなびあむ		パッチワーク	製図を学びながら作品作り～		2・4火曜日	13:00		
加佐公民館		クラフトバンド	地球にやさしい再生紙のクラフトバンドで、かごを作りましょう。	大槻 真知子	2・4水曜日	13:30	1,500円	材料費
城南会館		★ディンプルアート	フロントガラス廃材から作られた絵の具で、ガラスやアクリル板に色を付けて作品作りをします。絵の具が乾くと、自然に凸凹模様が現れてステンドグラス風になります。	上尾真理	第1土曜日	10:00	750円	材料費

7. 料理

場所	ジャンル	講座名	講座の雰囲気・講座紹介	講師	曜日	開始時間	月会費	実費
城南会館	料理	男性料理	旬の食材と地産地消にこだわり、減塩で糖質オフのお料理作りで健康的な食生活を身に付けながら、共に楽しくチャレンジしましょう！	谷口久美子	第1火曜日	9:30	750円	材料費
城南会館	コーヒー	焙りたてコーヒー	新鮮な焙りたてコーヒーのたて方、コーヒーと健康等について楽しく学びます。コーヒーの基礎が解りやすく習得できます。	園山明雄	第3火曜日	13:30	750円	コーヒー豆代250円

●公民館連絡先●

まなびあむ：電話0773-64-4060 FAX0773-64-4064 中公民館：電話0773-62-0400 FAX0773-62-0442
 南公民館：電話0773-62-0288 FAX0773-65-4746 大浦会館：電話0773-68-2010 FAX0773-68-2011
 西公民館：電話0773-75-6501 FAX0773-77-1314 城南会館：電話0773-78-1800 FAX0773-78-1300
 加佐公民館：電話0773-83-0036 FAX0773-83-0320