

令和7年度後期 公民館講座

	講座名	内容				
		とき	開講日	回数	ところ	定員
		講師名(敬称略)	持ち物			
二見公民館講座	水引細工	水引の結びにはひとつひとつ意味があり、大切に受け継がれてきた日本の伝統文化を普段の暮らしに取り入れ、アクセサリーや季節の飾物などに結んで、楽しめる作品を作ります。手ぶらで参加できます。				
		第1金曜日、10:00~12:00(初回のみ12:30まで) ※令和8年1月は第2金曜日	10月3日	6回	二見生涯学習センター・2階 研修室3	7人
		たつの まき	教材費9,000円(6回分)(教材レジュメ、材料費、道具レンタル料を含む)、眼鏡(必要な方)			
二見公民館講座	はじめてのパンづくり【対象:初心者】	初めての方でも簡単に手作りパンが焼けます。手ごね体験もできます。できたパン(12個~14個)は持ち帰りできます。				
		第1水曜日、9:30~12:30	10月1日	5回	二見公民館・2階 調理実習室	16人
		オオタ ナミヨ 太田 奈美子	材料費7,000円(5回分) エプロン、マスク、三角巾、手拭きタオル、布巾、持ち帰り用ビニール袋、手拭い2枚(持っている人)			
小俣公民館講座	楽しく話そう英会話【対象:初心者】	簡単な英語表現を使って、色々なシチュエーションで楽しく会話してみましょう。例えば、海外からの観光客とのコミュニケーションや、海外旅行に行ったときに使える英語を学んだりします。				
		不定期3火曜日(10月7日、21日、11月18日、12月16日、1月20日) 10:00~11:00	10月7日	5回	小俣公民館 2階 会議室	10人
		コバシ ミユキ 小林 美行	筆記用具、飲み物			
小俣公民館講座	楽しく!声トレ!脳トレ!	のどを鍛えることをメインとした講座です。声を出すことは誤嚥性肺炎の予防にもなり、脳トレにも良いと言われています。声を出しやすくするための呼吸、発声、発音のトレーニングをします。				
		第3月曜日、10:00~11:00	10月21日	5回	小俣公民館 2階 学習室	15人
		ナカガワ 中川 ひろみ	筆記用具、飲み物			
小俣公民館講座	手話で話してみよう【過去の受講者も受講可】	おはよう、こんにちは、こんばんは、ありがとう等、手話であいさつから始めてみませんか?手話で通じた時は、嬉しいものです。簡単な手話を覚えて会話ができるよう学習します。				
		第2・4木曜日、19:00~20:30	10月9日	10回	小俣公民館 1階 第2会議室	10人
		ムラカミヨ 村上喜代子・井村律子	筆記用具、テキスト代990円※初回購入			
小俣公民館講座	フラダンス	ハワイの音楽に癒されながら、楽しく体を動かしましょう。老若男女問わずどなたでも参加できます。8回で2曲踊れるようになります。				
		毎週水曜日、19:00~20:30	10月8日	8回	小俣公民館 3階 講堂	10人
		タケウチ マサミ 竹内 雅美	動きやすい服装、飲み物、タオル、フットカバー(会場は土足厳禁ではないため)			
御園公民館講座	姿勢のゆがみ改善ストレッチ	「あれ?そういえば最近調子がいい」と体感できるようなストレッチをします。				
		不定期金曜日(11月7日・14日・28日・12月5日・12日・19日・1月9日・16日・2月13日・20日) 10:00~11:00	11月7日	10回	御園公民館 2階 講堂	20人
		ハマイ リカ 濱井 理香	動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット、筆記用具			
御園公民館講座	七宝焼	アクセサリーを中心に2作品を作ります。				
		第2木曜日、13:30~16:00	10月9日	5回	御園公民館 2階 研修室2-1	10人
		ムラカミ コミサキ 村上 二美武	材料費700円(5回分)			
御園公民館講座	やさしい韓国語	日常会話や旅行に役立つ会話などを楽しく学びます。				
		第2・4金曜日、19:00~20:00(10月は第2・5週)	10月10日	10回	御園公民館 3階 学習室	15人
		キム ヒースク 金 喜淑	筆記用具、ノート			