

令和7年度前期 公民館講座

講座番号	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	F-① カルトナーシュ	厚紙で箱を作り、布を貼って仕上げるフランス伝統の工芸です。あなただけのオリジナルボックスを作りましょう。1回で1作品作ります。				
		第3水曜日、10:00~12:00	5月21日	5回	二見生涯学習センター 2階 研修室3	10人
		ヤマナ キヨミ 山根 清美	材料費4,000円(5回分)、裁ちばさみ、ウェットティッシュ			
二見公民館講座	F-② 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。手ごねも体験もできます。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	5月7日	5回	二見公民館 2階 調理実習室	16人
		オオタ ナミ子 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	B-① 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。				
		第3火曜日、10:00~11:00	5月20日	5回	小俣公民館 2階 会議室	10人
		コバヤシ ミユキ 小林 美行	筆記用具、飲み物			
	B-② 手話で話してみよう	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		5月8日	10回	小俣公民館 1階 第2会議室	10人	
		ムラカミ 代子・井村 律子	筆記用具、テキスト代990円※初回購入			
B-③ 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2金曜日、10:00~12:00(初回のみ12:30まで)	5月9日	5回	小俣公民館 2階 会議室	7人	
		たつの まき	教材費1,500円/1回(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)			
B-④ ピラティス	マットを使ってのグループレッスンです。ピラティスは、インナーマッスル(体の深部にある筋肉)を鍛えて体の癖を直し、姿勢とボディラインを整えていきます。					
	毎週木曜日、14:00~15:00	5月15日	10回	小俣農村環境改善センター 1階 多目的ホール	10人	
		ツジ マキ 達 真規	運動のできる服装(靴下着用)、ヨガマット、タオル、飲み物			
御園公民館講座	M-① 姿勢のゆがみ改善ストレッチ	「あれ?そういう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(5月2日・16日・30日・6月6日・13日・8月1日・8日・22日・9月19日・26日) 10:00~11:00	5月2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			
M-② はじめての消しゴムはんこ	始めてみましょう消しゴムはんこ作り、作品に捺したり、オリジナルな使い方を楽しみましょう。					
	第3火曜日、14:00~15:30	5月20日	5回	御園公民館 3階 学習室	10人	
		ナカグチ ミ 中口 はつ美	材料費1,000円、彫刻刀(V字)、カッターナイフ(大きいサイズ)、ポケットティッシュ、Bの鉛筆			
M-③ はじめての三味線	初心者向けです。やさしい曲からはじめます。					
	不定期火曜日(5月13日・5月27日・6月10日・6月24日・7月8日) 19:30~21:00	5月13日	5回	御園公民館 3階 学習室	10人	
		カワバタ ミヅコ 川端 美和子	三味線(持っている方)、筆記用具、※貸三味線代(500円/1回)、三味線を持っている人は応募の時にお知らせ下さい、			