

令和7年度後期（10月開講）

生涯学習講座 受講生募集♪



1 申込対象者

日南市民及び市内事業所にお勤めの方、または市内の学校に通学されている方

※市外在住の方は、勤務先または学校名をご記入ください。

※講座を小中学生が受講される際は、保護者の送迎等をお願いいたします。

2 受講料・材料費

(1) 受講料は1講座につき500円です。（※講座No.18は、受講料無料）

※材料費等は、個人負担となります。

(2) 受講料は各講座の初回日に納入していただきます。

※初回講座欠席者は、生涯学習課窓口で納入していただきます。

3 注意事項

(1) 講座内容（日程・準備物等）を確認の上、お申し込みください。

※会場の都合や天候等により、日程が変更になる場合があります。

(2) 申込講座の制限

・講座No.1～15の中から第2希望まで

・トライアル、特別講座については制限なし

・複数お申し込みされる場合、複数受講決定する可能性があります。

(3) 申込人数が定員を超えた場合は、抽選となります。

申込人数が少ない場合や、講師の都合により開講できない場合があります。

(4) 講座は、初心者を対象としております。

受講後3年間は同じ講座を受講できません。なお、再受講は1回に限ります。

(5) 講座開始後の途中参加はできません。

(6) 申込後のキャンセルは、生涯学習課までご連絡ください。

※ 右側のQRコードからの申込も可能です📱📱📱



申込締切：9月2日（火）17時まで

～申込結果は、申込者全員へ9月12日（金）発送予定です～

【お問い合わせ先】 生涯学習課 生涯学習係 電話：31-1145

〔会場〕生涯学習センター まなびピア

No.	講座名 講師名／定員	開催日時 期 間	初回日 回数	講座内容／準備物
1	コンディショニング	第2・3・4(火) 13:30～15:00	11/11 (火)	コンディショニングは、リセットとアクティブの2つの手法を用い、私たちの身体にある約650の筋肉と約200の骨を再教育するメソッドです。それらを“整える”ことが美しい姿勢、正しい呼吸や身体の動かし方、シェイプアップに繋がります。あわせてヨガセラピーも行います。
	蒲生 奈保子 【定員12名】	◆11月～2月	全10回	ヨガマット、フェイスタオル、飲み物、バスタオル
2	整えるヨガ	第1・3(火) 19:00～20:00	10/7 (火)	季節や気候の変化によって生じやすい心身の不安や不調をテーマにおすすめのポーズを紹介します。初めての方でも参加しやすい内容です。体調を整えぐっすり眠り、疲れにくい身体づくりを一緒に行いましょう。
	大有 裕美 【定員10名】	◆10月～2月	全10回	ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装
3	絵手紙回想法	第1・3(水) 9:30～11:30	10/1 (水)	四季折々の花や野菜を題材に絵や文をはがきに描いてみましょう。また、懐かしい昭和の人形や道具を認知症予防となる回想をして描きます。
	日高 リュ 【定員10名】	◆10月～2月	全10回	水彩絵の具または顔彩、墨、小筆2本、らくがき帳か半紙、水入れ、パレットまたは梅皿、筆ふき、はがき代(450円)
4	フラワーアレンジメント	第2・4(水) 18:00～20:00	10/8 (水)	ご自身の作品を飾ったり、心がホッと和む時間を過ごしませんか？ 初心者の方も大歓迎！花の扱いから丁寧にレッスンします。
	川越 真理 【定員10名】	◆10月～2月	全10回	ハサミ、筆記用具、新聞紙、水切りコップ(コーヒーカップでも可)ビニール袋
5	布の花びら つまみ細工講座	第2・4(木) 13:00～15:00	10/9 (木)	つまみ細工とは、正方形の布を織り紙のように折りたたんで花を作る技法で、舞妓さんの髪飾りが有名です。季節の花を主に作ります。初心者の方向けに大きめのちりめん布を使いますので、挑戦しやすいですよ。
	三城 有希 【定員10名】	◆10月～2月	全10回	ハサミ、ウェットティッシュ、木工用ボンド(あればピンセット) 材料代(各回500～1,000円程度)
6	華道	第1・3(木) 13:30～15:30	10/9 (木)	くらしに彩を添えてみませんか。カップや剣山・箱などを使って、草花とのふれあいを楽しみましょう。”私にもできた”ちょっぴり嬉しい気分が味わえます。
	平澤 沙香 【定員10名】	◆10月～2月	全10回	材料代(実費)、花用はさみ
7	茶道	第2・4(木) 14:00～15:30	10/9 (木)	茶道のおもてなしの心とお点前やお客としての作法を学んで頂きます。気軽にお抹茶を楽しみましょう。正座が苦手な方でも椅子で楽しみましょう。
	米良 知佐子 【定員10名】	◆10月～2月	全10回	袱紗(ふくさ)、懐紙(かいし)、扇子、ソックス着用、材料費(500円程度)

〔会場〕生涯学習センター まなびピア

No.	講座名 講師名／定員	開催日時 期 間	初回日 回数	講座内容／準備物
8	アート★ スクール	第2・4(日) 9:30～11:30	10/12 (日)	小中学生向けの絵画・造形の講座です。『描くこと』『つくること』が好きな子、集まれー!! 七宝焼や陶芸、紙すき等も行います。 (※初回は保護者要出席 ※保護者見学可)
	黒木 南々子 【定員10名】	◆10月～2月	全10回	絵具セット、筆記用具(2B鉛筆)、材料費(3,000円)
9	陶 芸	第2・4(日) 13:00～15:00	10/12 (日)	あなたにしか作れない世界にひとつの器を作ってみませんか? ※詳細は講座決定のハガキでお知らせします。
	谷口 俊哉 【定員10名】	◆10月～2月	全10回	エプロン、タオル 材料費は作品の大きさにより異なります。

〔会場〕日南市文化センター

No.	講座名 講師名／定員	開催日時 期 間	初回日 回数	講座内容／準備物
10	楽しい コーラス	第2・4(火) 13:30～15:00	10/14 (火)	ひとりで歌うより、コーラスならば、もっと楽しく歌えます。 歌うことの好きな方は、お気軽にご参加ください。
	田中 導代 【定員10名】	◆10月～2月	全10回	飲み物をご持参ください。
11	みんなで 歌おう♪	第1・3(水) 13:30～15:00	10/1 (水)	みんなが知っている曲や今まで流行っていた曲などを取り入れて、曲想をつけて楽しく歌いましょう!
	川越 早苗 【定員15名】	◆10月～2月	全10回	A4ファイルがあると便利です。
12	デコアートクラフト 装飾粘土エ芸 (初級)	第1・3(水) 18:30～20:30	10/1 (水)	樹脂粘土で、いつまでも美しく咲き続ける花や実等を手作りします。初心者の方でも丁寧にサポートしますので、安心してご参加ください。ひとつひとつ形になっていく楽しさや、完成したときの喜びを、ぜひ、体験してみてください。
	戸敷 裕子 【定員10名】	◆10月～2月	全10回	タオル3枚、エプロン、ラジオペンチ(ワイヤーを切ったり曲げたり)材料費(1,000円程度/1回)
13	元気ビクス	第2・4(木) 10:00～11:00	10/9 (木)	軽い運動はじめてみませんか?肩コリやストレスで体調がすぐれない…。心も身体も元気になりたい…。そんな貴方のためのエクササイズです☆ ※運動制限のない方
	藤井 英子 【定員15名】	◆10月～2月	全10回	運動に適した服装、飲み物、長めのタオル
14	ジミーと一緒に アンニョンハセヨ	第1・3(木) 19:30～21:00	10/2 (木)	韓国出身の先生による、韓国語講座です。 気軽に楽しく学びましょう。
	ユン ヨンファン 【定員15名】	◆10月～2月	全10回	筆記用具

【会場】都市農村交流センター

No.	講座名 講師名／定員	開催日時 期 間	初回日 回数	講座内容／準備物
15	子ども 体づくり教室	第3(土) 10:00～11:30	10/18 (土)	キッズ体幹トレーニングや頭と身体を使った運動ゲームなど、楽しく運動しましょう。対象：幼児年長～小学校低学年※申込書には、お子さん名を記入し、保護者のお名前を備考欄に記入してください。(要送迎：時間内は保護者の見学可、お子さんと一緒に参加も可)
	土田 高史	◆10月～3月	全5回	飲み物、タオル、室内シューズ(基本は裸足)
	【定員8名】			

【トライアル講座 (会場：生涯学習センター まなびピア)】

No.	講座名 講師名／定員	開催日時 期 間	初回日 回数	講座内容／準備物
16	写真教室	第3(土) 10:00～12:00	10/18 (土)	デジタルカメラ、スマホなどの撮影の基礎を勉強します。実際に外に出て撮影も行います。
	実写・太郎	◆10月～2月	全5回	カメラ、スマホ、筆記用具
	【定員10名】			

【トライアル講座 (会場：日南市文化センター)】

17	こころとカラダの 元気充電！ ～ゆるっと健康体操& ほっこりコーチング～	第1(金) 13:30～15:00	10/3 (金)	ゆるやかなオルゴールの音色に包まれて、リズムに合わせて楽しく体を動かしませんか？この講座では、心と体のセルフケアをテーマにオルゴールの癒し・リズム体操の楽しさ・対話のぬくもりを組み合わせでお届けします。笑顔で繋がるコミュニケーションワークも取入れながら、少しずつ元気をチャージ。年齢や運動経験に関係なく、どなたでも気軽に参加いただけます。
	平原 一寿	◆10月～12月	全5回	タオル、飲み物、動きやす服装
	【定員10名】			

【特別講座 (会場：生涯学習センター まなびピア)】

18	ふるさと 発見講座	地域の歴史や文化を学び、バスで現地見学をします。 ※学習と現地見学を1セットにした講座です。 ～開催日～ ①12月9日(火)②12月23日(火)③1月13日(火) ④1月27日(火)⑤2月10日(火)⑥2月24日(火) ①③⑤まなびピアで学習：13時半～15時 / ②④⑥バスで現地見学：13時半～16時 ※見学地が遠方の場合16時以降の終了になる場合がございます。 ～持ち物～ 筆記用具、動きやすい服装、飲み物、帽子 等		
	【全6回】 受講料 無料			
	生涯学習課			
	【定員15名】			

申込方法は次の2通りです

※記入漏れは申込無効となる場合があります。

(1) 申込書

下の申込書太枠内に必要事項を記入の上、次の窓口に提出する。 ※9/2（火）17時まで

- ①生涯学習課、 ②日南市文化センター、 ③生涯学習センターまなびピア、
④飫肥公民館、 ⑤東郷公民館、 ⑥大堂津地域交流センター、 ⑦細田支所、
⑧鵜戸支所、 ⑨酒谷支所、 ⑩北郷町地域振興センター、 ⑪南郷町地域振興センター

(2) 郵送

ハガキに以下の内容を記載し、生涯学習課宛に郵送する。 ※9/2（火）必着

- ①講座番号、 ②講座名、 ③郵便番号・住所、
④氏名（ふりがな）、 ⑤年齢、 ⑥電話番号

（郵送先）〒887-8585
日南市中央通1-1-1 生涯学習課あて

※2名一緒に受講を希望される場合は、申込書の備考欄に相手の方のお名前をご記入ください。

申込書はそれぞれ作成してください。
なお、3名以上でのグループ申込はできません。

----- キ リ ト リ -----

後期(10月開講)生涯学習講座 申込書

申込者名	住所	〒 日南市		
	氏名	ふりがな		年齢
	☎			備考

👉 申込みを希望される講座欄のみご記入ください 👈

希望申込講座	講座No.1～15の中から 2講座まで									
	希望講座	No.		講座名		希望講座	No.		講座名	
	トライアル講座（申込数の制限はありません。申し込む場合、希望する順を（ ）に番号でご記入ください。									
	（ ） No.16.写真教室					（ ） No.17.健康教室				
	特別講座（申込数の制限はありません。申し込む場合、○をつけてください。）									
	（ ） No.18. ふるさと発見講座									

【受付窓口記入欄】

受付日	月	日	場 所	番 号
-----	---	---	-----	-----