

令和8年度前期

# 生涯学習 講座のご案内



受講生を募集します!

■ 申込締切: 5月8日(金曜日)17時まで

申込結果は、5月15日発送予定です。



【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	<b>整えるヨガ</b>	第1・3(火) 19:00～20:00	6/2 (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オススメのポーズを紹介しします。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】	◆6月～10月	全10回	ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装
2	<b>たのしい鍵盤 ハーモニカ</b>	第2・4(水) 18:30～19:30	6/10 (水)	鍵盤楽器が初めての方でも簡単な曲を演奏出来るようになります。指の運び、息の使い方を覚えて楽しくアンサンブルしましょう。小さな吹奏楽器、鍵盤ハーモニカの基礎を学びながら童謡やよく知っている曲を演奏します。小中学生、親子も大歓迎です。
	鈴木 康子 【定員10名】	◆6月～2月	全17回	鍵盤ハーモニカ(ピアノカ・メロディオン等)、飲み物、タオル、筆記用具、新しく購入したい方はおたずねください。
3	<b>パン作り</b>	第3(水) 18:30～21:30	6/17 (水)	基本的なパン作り！生地から手ごねで作ってみましょう♪材料費1回700円程度。初回は実習せず色々な説明をします。
	内村 伸代 【定員12名】	◆6月～2月	全9回	初回に説明します。
4	<b>色えんぴつ・ ぬり絵教室</b>	第2・4(木) 10:00～11:30	6/11 (木)	色鉛筆でぬり絵をしましょう。自分で最初から描きたい人ももちろんOK。どちらも初歩からです。
	三原 薫 【定員10名】	◆6月～10月	全10回	色鉛筆をお持ちでない方は、講座にて購入できます。(2,000円～5,600円)。他の物については、初回に説明します。
5	<b>こねこね楽しい！ 練り切り和菓子で 感じる日本の季節</b>	第2・4(土) 13:30～15:00	6/13 (土)	白あんを使った練り切りをねんどのようにこね、形や色を自由に工夫して和菓子作りを楽しみます。年齢を問わず、それぞれの発想をそのまま形にできる創作体験講座です。完成したものをその場で食べてもよし、持ち帰って家族や知り合いにお土産にしても喜ばれますよ♪
	三城 有希 【定員15名】	◆6月～10月	全10回	エプロン、手拭きタオル、持ち帰り用の容器(タッパーなど) 材料費500円から1,000円以内
6	<b>コンディショニング</b>	第1・3(金) 10:30～12:00	6/5 (金)	筋肉はいくつになっても鍛えられます！コンディショニングは身体、650の筋肉と約200個の骨を整え、アンバランスで不調になった『筋肉を整える運動』です。“頑張らない運動”で動きやすい身体を手に入れ元気に歩きましょう。その後、ヨーガセラピーで心も体も健やかに！
	蒲生 奈保子 【定員20名】	◆6月～10月	全10回	ヨガマット、フェイスタオル、飲み物、バスタオル

〔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
7	<b>やさしい 太極拳！</b>	第1・3(金) 11:00～12:00	6/5 (金)	健康を目標とした太極拳の講座です。 やさしいストレッチから始まり、身体を温める運動から太極拳を楽しんでいくことを目的とします。
	原田 将司 【定員20名】	◆6月～10月	全10回	ヨガマット(ストレッチ時) 運動シューズ、飲み物
8	<b>抹茶を楽しむ</b>	第2・4(金) 19:00～20:00	6/12 (金)	抹茶を紅茶やコーヒーと同じように日常で楽しんでもらえるように美味しい点て方の実践 抹茶と共にお菓子の頂き方なども。※テーブルで行います。
	高妻 千佳 【定員10名】	◆6月～10月	全10回	お菓子・抹茶(各回500円程度)
9	<b>写真教室</b>	第2(土)・4(日) 10:00～12:00	6/13 (土)	年1回開催される日南市美術展の出品を目指しています。私のカメラのノウハウを全て出し楽しい教室にしていきたいと思います。写真に興味のある方、デジカメやスマホで写真を上手に撮りたい方、ファインダーを通して見る風景や人物と一緒に撮影しましょう。月に2回の授業のうち1回は野外撮影をします。年齢に関係なく、たくさんのご応募お待ちしております。
	実写・太郎 【定員10名】	◆6月～2月	全17回	カメラ(デジタルカメラ等)、スマホ、筆記用具
10	<b>華道 (小原流)</b>	第1・3(土) 13:30～15:30	6/6 (土)	・伝統いけばなおよびアレンジ ・日々の生活に潤いを。
	佐藤 豊妙 【定員10名】	◆6月～10月	全10回	はさみ(お持ちの方) 花代のみ実費(初回に説明させていただきます)
11	<b>自己と向き合う YOGA(ヨーガ)</b>	第1・3(土) 18:30～20:00	6/6 (土)	自主練習も含めYOGAを習慣化する事で心身を整えることを目的としたクラスです。体が硬い方、身心が疲れている方歓迎します。年齢性別不問。※第5土曜日(8月29日、10月31日)も実施予定です。
	太田 洋一 【定員20名】	◆6月～1月	全17回	ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガブロック2個(1,000円)ヨガブロックについては不要な方は申込時に申し出てください。
12	<b>はじめての ベリーダンス</b>	第1(日) 10:00～11:00	6/7 (日)	ベリーダンスの基本の動きから自分自身の内側を感じ、アラブの音に合わせて踊っていきます。身体の健康、精神の健康に効果的です。
	たまのり 【定員20名】	◆6月～2月	全9回	飲み物、タオル、動きやすい服装※裸足で行います。
13	<b>陶芸</b>	第2・4(日) 13:30～15:00	6/14 (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】	◆6月～10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

14	<b>尺八講座</b>	第2・4(月) 13:30~15:00	6/8 (月)	まずは音を出すことから始めましょう♪初心者・女性大歓迎!!楽しみましょう。年齢性別不問
	佐伯 虚風 【定員10名】	◆6月~2月	全17回	教本(1,000円程度) 尺八、譜面台は貸出可(プラスチック尺八を貸し出します。)
15	<b>コケクラフト&amp; フィールドワーク</b>	第1(火) 14:00~15:00	7/7 (火)	コケを使ってコケ玉とコケ盆栽・コケテラリウム(ガラスの中の小さなコケの庭)を作ります。フィールドワークを1回実施します。小さなコケの世界に癒やされてみませんか。
	谷口 由利子 【定員10名】	◆7月~12月	全6回	各材料代(1,000円~1,500円程度)
16	<b>ヨガ&amp;ストレッチ</b>	第1・3(水) 10:30~11:30	6/3 (水)	基本的なヨガと軽いストレッチを一緒にやってみませんか。心身とも健やかに健康寿命を延ばしましょう♪
	倉尾 由美子 【定員15名】	◆6月~10月	全10回	フェイスタオル、ヨガマット、飲み物
17	<b>みんなで 歌おう♪</b>	第2・4(火) 13:30~15:00	6/9 (火)	朝ドラの主題歌や今まで流行った曲・唱歌をパートに分かれず、曲想をつけて歌いましょう♪
	川越 早苗 【定員10名】	◆6月~10月	全10回	A4ファイルがあると便利です。
18	<b>元気ビクス</b>	第2・4(木) 10:00~11:00	6/11 (木)	軽い運動始めてみませんか?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】	◆6月~10月	全10回	運動に適した服装、飲み物、長めのタオル
19	<b>ゆるっと楽しくカ ラダリフレッシュ 講座</b>	第2(土) 13:30~15:00	6/13 (土)	日々の疲れをふっとゆるめて、心とカラダをやさしく整えてみませんか。この講座では、どなたでも無理なくできる”ゆるっと体操”を通して、カラダをほぐしながら元気を育てていきます。さらに、オルゴールの音色に包まれながら行うリラクゼーション体操で、こころの緊張もゆっくりほどけていきます。「動いたあとのスッキリ感」「気持ち軽くなる感覚」を毎回ビフォーアフターで実感できる内容です。運動が苦手な方も久しぶりに体を動かしたい方も大歓迎。ゆるやかな時間の中で、自分のペースで心とカラダのセルフケアを楽しみましょう。
	平原 一寿 【定員15名】	◆6月~2月	全9回	タオル、飲み物、動きやす服装

**〔会場〕東郷公民館**

20	<b>ピラティス</b>	第1・3(火) 15:30~16:30	6/2 (火)	体幹の深部に働きかけ、全身の運動性を高めることで姿勢の改善、呼吸や内臓機能の向上、自立神経の安定化を図ります。日常生活を痛みなく過ごせる方が対象です。
	若松 優果 【定員10名】	◆6月~10月	全10回	ヨガマット、タオル、飲み物
21	<b>いきいき パソコン講座</b>	第1・3(水) 9:00~12:00	6/3 (水)	初心者や高齢者の方を対象に、ワードで基礎を学習して日記や年賀状、名刺、メッセージカードを作成します。エクセルによる住所データ作成・管理ができるようになります。
	寺田 千賀子 【定員10名】	◆6月~2月	全17回	ノートパソコン(Word,Excelインストール済のもの)

**〔会場〕都市農村交流センター**

22	<b>たのしい健幸 吹き矢</b>	第1・3(水) 9:30~11:30	6/3 (水)	若い人から高齢者まで幅広く「安全にふうせん割りチャレンジやビンゴゲームなど、ゲーム感覚で笑いながら、たのしくできる吹き矢です」また「健幸づくり」にも効果的です。呼吸法の学習もします。
	廣中 主司 【定員20名】	◆6月~10月	全10回	吹き矢セット代(2,500円)動きやすい服装、タオル、飲み物

**！生涯学習講座 申込注意事項！**

- (1) 対 象：市内在住・在勤・在学の方（小中学生は保護者送迎が必要）
- (2) 受講料：1講座につき500円（講座初回日に納入になります。）  
※初回講座欠席者は、生涯学習課で納入していただきます。  
※材料費等は、個人負担になります。
- (3) 申 込：最大第2希望まで。定員を超えた場合は抽選となります。  
（人数不足などにより開講出来ない場合もあります。）
- (4) 受講対象：初心者向け。同一講座は3年間再受講出来ません  
（再受講は1回のみ）。途中参加は出来ません。
- (5) そ の 他：申込後のキャンセルは、生涯学習課までご連絡ください。

**申込締切：5月8日（金）17時まで**  
～結果は5月15日発送予定です～

# 申込方法は次の3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、各公立公民館へ提出する。

## (2) QRコードを読み込んで申込。

右のQRコードから申込出来ます。☞☞☞



## (3) 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。 ※5/8(金)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

## 前期(6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.1~22の中から 2講座まで			
	第1希望	No.	講座名	
	第2希望	No.	講座名	

### 【受付窓口記入欄】

受付日	月	日	場所	番号
-----	---	---	----	----