

令和7年度前期（6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。

※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.1～25の中から第2希望まで

・複数お申し込みされる場合、複数受講決定とな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。

(7) 講座参加にあたっては感染症対策にご協力をお願いいたします。

**申込締切：5月9日（金）17時まで**

～申込結果は、申込者全員へ5月16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	ヨガ&ストレッチ	第2・4(火) 13:30～14:30	6/10 (火)	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。 心身ともに健やかに、健康寿命を延ばしましょう♪
	倉尾 由美子 【定員10名】	◆6月～10月	全10回	フェイスタオル、ヨガマット、飲み物
2	生涯の友に楽しいハーモニカ	第1・3(火) 19:00～20:30	6/3 (火)	楽譜が読めなくても大丈夫です。吹き、吸いで呼吸の強化と簡単な楽譜の暗譜で健康に一役。童謡～ポップス等にも挑戦しましょう♪
	郡司 吉男 【定員10名】	◆6月～10月	全10回	複音ハーモニカ(21穴C調)代5,500円(税込)、複音ハーモニカ初級教本代1,540円(税込) ※お持ちの方は持参ください。
3	手話講座	第2・4(火) 13:30～15:30	6/10 (火)	手話の普及、聴覚障がい者への理解を！ 歌もことばも見て分かる。手話は見て分かることばです。講座で楽しく学びましょう！
	藤原トキエ 【定員15名】	◆6月～10月	全10回	筆記用具、テキスト代(1,000円程度～開講後に紹介します。)
4	楽しい鍵盤ハーモニカ	第2・4(水) 13:30～14:30	6/11 (水)	幼児期に初めてふれる楽器。お家に1台あるかも？鍵盤楽器が初めての方でも簡単な曲を演奏できるようになります。指の運び、息の使い方を覚えて楽しくアンサンブルをしましょう。小中学生の受講も大歓迎です。呼吸を整えて健康にも役に立ちます。
	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
5	パン作り	第3(水) 18:30～21:30	6/18 (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。初回は実習はせず、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。
6	色えんぴつ・ぬり絵教室	第2・4(木) 10:00～11:30	6/12 (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	色鉛筆は、お持ちでない方は講座指定(36色4,000円)をご購入いただきます。他のものについては、初回に説明します。
7	やさしい太極拳！	第1・3(金) 11:00～12:00	6/6 (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15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

〔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	抹茶を楽しむ	第2・4(金) 19:00～20:00	6/13 (金)	抹茶をコーヒーや紅茶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・抹茶代(各回500円程度)
9	数独解けてスッキリ・脳トレに最適	第2・4(土) 9:00～11:00	6/14 (土)	数字のパズルゲームをとおして頭の体操をしてもらい、すっきりした気持ちで日々を過ごしましょう!解けた時の爽快感は最高です。
	日高 貢一郎 【定員20名】	◆6月～10月	全10回	筆記用具、解けていない問題
10	美しくやさしい 着付講座	第1・3(土) 13:30～15:30	6/7 (土)	夏に向けて浴衣の着付けもいたします。日本のすばらしい着物文化を通して“人との着づな”を深めましょう。やさしい礼法もいたします。
	佐藤 みち子 【定員10名】	◆6月～10月	全10回	肌襦袢、長襦袢、半襟、腰紐、タオル2枚、裁縫道具、他お手持ちのもの(初回に説明します。)
11	自己と向き合う YOGA (ヨーガ)	第1・3(土) 18:30～20:00	6/7 (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。※8月30日、11月29日も実施予定です。
	太田 洋一 【定員10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	はじめてのベ リーダンス	第2(日) 10:00～11:00	6/8 (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15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	フランス刺繍	第2・4(日) 13:30～15:30	6/8 (日)	風景、花、鳥等ステッチを作品に応用した刺繍やハーダンガー刺繍も行います。 刺繍を通してゆったりとした時間を過ごしませんか。
	白坂 勝子 【定員10名】	◆6月～10月	全10回	はさみ、針(フランス刺繍用)、刺しゅう用丸枠(10cm) ※布、糸は用意します。(実費)
14	おうちで出来るお 菓子作り	第2(日) 9:00～12:00	6/8 (日)	みなさんで楽しく、オーブンを使って、おうちで作れるいろんなケーキを作りましょう(オーブンをお持ちの方)※1回につき500円～1,000円程度の材料費が必要です。
	古澤 久平 【定員12名】	◆6月～2月	全9回	エプロン、ステンレスボール(27cm×1・30cm×1)、ホイッパー(泡立て用…30cm×1・33cm×1)、竹・木しゃもじ、ゴムベラ、ふきん2枚、A4サイズの紙、粉こしき、めん棒(直径35mm程度のもの)、家庭用量り(計量器)、電動ハンドミキサー、その都度ご連絡します。

【会場】日南市文化センター

15	<b>尺八講座</b>	第2・4(月) 13:30~15:00	6/9 (月)	先づは音を出す事から初めましょう♪ 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。)
16	<b>コケクラフト&amp; フィールドワーク</b>	第1(火) 14:00~15:00	7/1 (火)	コケを使ってコケ玉とコケテラリウム(ガラスの中の小さなコケの庭)をつくります。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されませんか。
	谷口 由利子 【定員10名】	◆7月~12月	全6回	はさみ、新聞紙、ゴム手袋、各回材料代(1,000円程度)
17	<b>フラダンス</b>	第1・3(木) 19:00~21:00	6/5 (木)	正しい姿勢を意識しながら、楽しく健康的にフラダンスを学びましょう。小中学生の受講も大歓迎です。
	オリフラススタジオ 【定員15名】	◆6月~10月	全10回	スカート、タオル
18	<b>フラワー ワーク</b>	第1・3(金) 18:30~20:00	6/6 (金)	ドライフラワーやプリザーブドフラワーなどを使ってフラワー雑貨を制作します。お花に触れて飾る楽しさと癒しの時間をつくりませんか。
	上村 美保 【定員15名】	◆6月~10月	全10回	はさみ、材料代(各回1,000円~1,500円程度)
19	<b>将棋の一步</b>	第2・4(土) 9:30~11:30	6/14 (土)	日本古来のボードゲーム「将棋」を基礎から学びます。楽しく将棋を指しながら、集中力や判断力を磨きましょう。小中学生も大歓迎!
	浅野 秀彦 【定員10名】	◆6月~10月	全10回	なし

【会場】東郷公民館

20	<b>カラオケ (呼吸、発 声法)</b>	第2・4(月) 13:30~15:30	6/9 (月)	基本からしっかりと発生練習をします。歌うだけのカラオケではありませんよ~練習・練習の積み重ね、みなさんで向上し合いながら学びましょう♪
	上田 政次 【定員15名】	◆6月~10月	全10回	飲みもの、のどあめ、 CD代2,100円程度
21	<b>ピラティス</b>	第1・3(火) 15:30~16:30	6/3 (火)	体幹のインナーマッスルに働きかけ、全身の連動性を高めることで姿勢の改善、呼吸や内臓機能の向上、自律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
22	<b>健やか真向法体操</b>	第2・4(火) 19:00~20:30	6/10 (火)	股関節を中心に呼吸と合わせて運動(ストレッチ)することにより、心身をリフレッシュしましょう。
	佐師 章子 【定員10名】	◆6月~2月	全17回	マット、飲み物、5本指の靴下、フェイスタオル

23	<b>いきいきパソコン講座</b>	第1・3(水) 9:00~12:00	6/4 (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、メッセージカード等を作成をします。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)
24	<b>真向法体操</b>	第2・4(木) 9:30~11:30	6/12 (木)	股関節を中心に呼吸と合わせて運動(ストレッチ)することにより、心身をリフレッシュしましょう。
	河野 貞義 【定員10名】	◆6月~10月	全10回	動きやすい服装、ヨガマット、タオル、5本指の靴下、飲み物

【会場】 都市農村交流センター

25	<b>たのしい健幸 吹き矢</b>	第1・3(水) 9:30~11:30	6/4 (水)	児童から高齢者まで幅広く「安全でビンゴなどたのしくゲーム感覚で笑いながら安全にできる吹き矢です」また「健幸づくり」にも効果的です。呼吸法の学習もしましょう。
	廣中 主司 【定員20名】	◆6月~10月	全10回	吹き矢セット代(2,650円)、動きやすい服装、タオル、飲み物

## 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。 ※5/9(金) 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北郷ふれあい交流センター、 ⑪南郷ハートフルセンター

### (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。 ※5/9(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. 1~28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
-----	---	---	----	----