

※□は新規の講座です。

■三原地域

施設名	講座名	講師名	開講日(曜日)	時間	定員	申し込み・問い合わせ先
中央公民館	旅行に役立つ英会話(初級)	井上 美紀	第1・3(月)	10:30～11:30	30人	中央公民館 〒723-0015 内一町二丁目3番1号 TEL0848・64・2137 FAX0848・64・0137
	英会話入門(夜)ビギナー	井上 美紀	第2・4(木)	19:00～20:00	25人	
	英会話中級(夜)	DERESH STEVEN ZEV	第1・3(月)	19:00～20:30	20人	
	初めてのハングル	小玉 弘尊	第1・3(火)	18:30～20:30	30人	
	ステップアップハングル	毛利 光子	第2・4(火)	18:30～20:30	30人	
	フランス語(初級)	林 俊	第2・4(金)	14:00～16:00	20人	
	はじめてのスペイン語	河原 マリアエレナ	第1・3(水)	14:00～15:30	20人	
	季節を染める	新里 かおり	第1(水)	13:00～15:00	24人	
	暮らしに彩り手刺繍小物	中道 宜子	第3(金)	13:30～15:30	8人	
	菜膳ごはん	張 ケイ イェン	第1(月)	10:00～13:30	30人	
	鉄道ファンのおもしろ雑学	白井 利和 外	第2(木)	10:00～11:30	20人	
	世界の紅茶文化を楽しむ ～アフタヌーンティーをいただきながら～	高亀 真由美	第2(水)	10:00～13:00	24人	
	おもてなし料理(料理・パン・スイーツ)	岡野 照子 外	第3(月)	10:00～13:30	30人	
	切り絵アート	吉田 路子	第4(金)	10:30～12:00	24人	
	大人の鍵盤ハーモニカ(呼吸法で健康増進)	加下 久水子	第2・4(金)	13:30～14:30	20人	
	「音読・朗読のススメ」 ～声の表現を楽しむ～	中司 弘子	第4(水)	13:30～15:30	25人	
	グッドコンディションな身体づくり ～立つ・座る・歩くが楽になる～	西山 美智子	第1・3(水)	10:00～11:30	50人	
ゆるやかピラティス	藤原 信枝	第1・3(金)	10:30～11:30	50人		
地域学習センター (さざなみ学校)	やさしいヨガ	西山 美智子	第2・4(水)	10:30～11:30	12人	
	ウォーキングで筋力アップ(膝を痛めない歩き方)	安田 照美 外	第1(金)	10:00～11:30	20人	
糸崎コミュニティセンター	菜膳料理教室	小机 真利子	第4(金)	10:00～13:00	12人	〒729-0324 糸崎五丁目10番7号 TEL・FAX0848・62・6799
	座ってできる体幹トレーニング	横田 沙希	第2(木)	10:00～11:30	15人	
	ばらづくり教室	上川内 哲夫	第2(木)	13:00～15:00	15人	
中之町コミュニティセンター	基礎から学べるクラフトテープ ※開催期間 5月～10月。受講料2,000円。	原 晶子	第2・4(金)	13:30～15:30	10人	〒723-0003 中之町二丁目2番1号 TEL・FAX0848・64・4099
	シニアエアロビクス	牧田 美千代	第1・3(木)	13:00～14:30	25人	
宮浦コミュニティセンター	フレイル予防いきいき健康教室	田中 睦英	第2(木)	10:00～11:30	25人	〒723-0051 宮浦六丁目9番22号 TEL・FAX0848・62・7944
	美健ヨガ教室	川上 唯	第3(土)	10:00～11:00	15人	
	頭と体を動かして、歌って笑ってリフレッシュ!!	渡辺 民榮	第4(水)	10:00～11:30	20人	
沼田東コミュニティセンター	楽しくたたら和太鼓	中野 歩	第2・4(水)	10:00～12:00	20人	〒723-0145 沼田東町片島716番地 TEL・FAX0848・66・3179
	言葉で知るアジアの豆知識	亀和田 麻美	第2(日)	13:30～15:30	30人	
須波コミュニティセンター	ポルドブラで姿勢美人	平 ゆかり	第1・3(月)	14:00～15:00	16人	〒723-0031 須波一丁目22番2号 TEL・FAX0848・67・0512
	おいしい珈琲の楽しみ方講座	歳貫 勲	第3(金)	13:30～15:00	12人	
幸崎コミュニティセンター	歌謡教室	西原 一満	第1・3(火)	13:30～15:00	20人	〒729-2252 幸崎能地三丁目8番13号 TEL・FAX0848・69・0001
	水彩画を楽しむ	岡本 博実	第3(水)	13:30～15:30	10人	
鷺浦コミュニティセンター	ぽっかぽっか体操	上田 里恵	第1・3(木)	14:00～15:30	25人	〒723-0022 鷺浦町向田野浦675番地4 TEL・FAX0848・87・5004
	いろどりクラフト	東山 由紀	第2(金)	10:00～12:00	10人	

■本郷地域

施設名	講座名	講師名	開講日(曜日)	時間	定員	申し込み・問い合わせ先
本郷生涯学習センター	スマホ講座(アイフォン) ※スマホが必要です。 ※LINEアプリを使用します。	滝口 翔太	第1・3(月)	13:30～15:00	16人	〒729-0417 本郷南六丁目25番1号 TEL0848・85-0701 FAX0848・85-0702
	日常英会話	川口 マユミ	第1・3(月)	13:30～15:00	12人	
	PPバンドで実用小物を作ろう	出口 加代子	第1(火)	13:30～15:30	16人	
	大人がたのしむヒップホップダンス	原田 恵理	第1・3(火)	10:00～11:30	20人	
	心スッキリ和太鼓叩こう	中野 歩	第1・3(木)	13:30～15:00	20人	
	スマホ講座(アンドロイド) ※スマホが必要です。 ※LINEアプリを使用します。	篠崎 初光	第1・3(木)	13:30～15:00	16人	
	日常のパソコン応用講座 ※ノートPC(Windows10以降)が必要です。 ※LINEアプリを使用します。	安広 和明	第2・4(木)	13:30～15:00	16人	
	ボールペン文字基本講座	橋本 好子	第1・3(金)	13:30～15:30	20人	
本郷コミュニティセンター	筋力アップで足腰元気	横田 沙希	第2・4(金)	13:30～15:00	20人	
	三味線でチン・トン・シャン	小玉 弘尊	第4(月)	13:30～15:00	10人	
	チョークアートを楽しもう	神本 俊教	第2(木)	10:30～12:00	10人	
船木コミュニティセンター	ウクレレにチャレンジ	高橋 英司	第3(金)	13:30～15:30	20人	
	軽やかダンスエクササイズ	平 ゆかり	第1・3(木)	19:30～20:30	15人	
北方コミュニティセンター	いろいろなパッチワーク講座	奥原 深雪	第4(金)	9:30～12:00	20人	〒729-0415 本郷町上北方1023番地1 TEL0848・86-6237 FAX0848・86-4237
	心もからだもスッキリ体操	大植 陽子	第3(火)	10:00～11:30	10人	
南方コミュニティセンター	Excel実習講座 ※Excel導入済みのPCとスマホが必要。	安広 和明	第2・4(水)	19:30～21:00	10人	〒729-0413 本郷町南方3985番地1 TEL・FAX0848・86・4858
	和太鼓叩いて体幹アップ	中野 歩	第1・3(水)	13:30～15:00	15人	
	身体ととのえヨガ	甲斐 秀美	第2(木)	10:00～11:30	10人	

■久井地域

施設名	講座名	講師名	開講日(曜日)	時間	定員	申し込み・問い合わせ先
くい文化センター	パッチワークの基本で華やごう	横山 泰子	第3(水)	13:30～15:30	14人	〒722-1412 久井町和草1883番地6 TEL0847・32・7138 FAX0847・32・8406
	ものづくり6選 ～木工・切り絵・料理・タイルクラフト・飾り巻き・正月飾り～	佐藤 智美 外	第4(木)	13:30～15:30	12人	
	椅子に座ってにこにこ元気体操	槇田 沙希	第1(水)	13:30～15:00	20人	
	柿渋染めを楽しもう	宗 八重子	第2(木)	13:30～15:30	10人	
久井コミュニティセンター	作ってみよう「南フランスの家庭料理」	ドミンゲズ・ジャジム	第2(火)	10:00～12:30	16人	〒722-1303 久井町下津1397番地 TEL・FAX0847・32・7139
	楽しもう「布」や「木材」の草木染	岡田 朋子	第4(火)	13:30～15:30	10人	
	陶芸にチャレンジ ※開催期間 6月～11月。受講料2,000円。	古本 幸雄	第1・3(火)	13:30～15:30	10人	
久井南コミュニティセンター	心を癒す「花講座」	門田 京子	第2(月)	13:30～15:30	12人	〒722-1416 久井町山中野1337番地 TEL・FAX0847・32・6316
	暮らし彩るワイヤークラフト	田平 幸音	第3(金)	13:30～16:00	12人	
	ハッピースマイル「ヨガ」	上田 里恵	第2(水)	13:30～15:00	20人	

■大和地域

施設名	講座名	講師名	開講日(曜日)	時間	定員	申し込み・問い合わせ先
大和文化センター	民謡を楽しく歌おう	有田 教子	第3(金)	13:30～15:00	12人	〒729-1406 大和町下徳良111番地 TEL・FAX0847・33・1115
	やさしいヨガ	上田 里恵	第1(金)	13:30～15:00	15人	
	わくわく体操	上田 里恵	第1(水)	13:30～15:00	12人	
	伸ばして引き締めて・ピラティス	田中 加奈子	第1(月)・3(金)	13:30～15:00	16人	
	若返りと健康な発酵(糞菌)食品のすべて	桂浦 和子	第2(月)	10:30～12:00	10人	
神田公民館	フラワーリース教室	柴原 克恵	第2(金)	13:30～15:30	15人	〒729-1406 大和町下徳良106番地1 TEL0847・33・1725 FAX0847・33・0316
	パン&ケーキ	福田 庸子	第3(土)	13:30～16:00	12人	
	わくわくデコパージュ	秋山 佳枝	第2(土)	13:30～15:30	10人	
大草公民館	素材で楽しむ身近な草木染	加茂 孝子 外	第2(水)	9:30～11:30	12人	〒729-1211 大和町大草9131番地2 TEL・FAX0847・34・0032
	楽しい！おいしい！そば打ち教室	山口 郁恵	第3(水)	9:30～12:30	12人	
	顔ヨガで笑顔美人！	平 ゆかり	第4(火)	10:45～12:00	10人	
和木公民館	誰でもわかるスマホ講座	滝口 翔太	第3(月)	10:00～11:30	15人	〒729-1321 大和町和木1531番地6 TEL・FAX0847・34・0804
	座ってできる健康体操	槇田 沙希	第1・3(金)	13:30～15:00	15人	
樞梨公民館	ちくちくソーイング	前田 友子	第4(火)	13:30～15:30	10人	〒729-1331 大和町樞梨1004番地 TEL・FAX0847・34・0252
	ルンルンパン作り	下本 誠子	第1(火)	9:30～12:30	12人	
	健康！ハッピー！アロマ	福井 美喜子	第2(木)	13:30～15:00	10人	