

※□は新規の講座です。

■三原地域

施設名	講座番号	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	1	旅行に役立つ英会話(初級)	井上 美紀	第1・3(水)	13:30~14:30	30人	中央公民館 〒723-0015 円一町二丁目3番1号 TEL0848・64・2137 FAX0848・64・0137
	2	英会話入門(夜)ビギナー	井上 美紀	第2・4(金)	19:00~20:00	25人	
	3	英会話中級(夜)	DERESH STEVEN ZEV	第1・3(月)	19:00~20:30	20人	
	4	初めてのハングル	小玉 弘尊	第1・3(火)	18:30~20:30	30人	
	5	ステップアップハングル	小玉 弘尊	第2・4(火)	18:30~20:30	30人	
	6	フランス語(初級)	林 俊	第2・4(金)	14:00~16:00	20人	
	7	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	
	8	心とむボタンカル刺繍	三戸 正美	第4(土)	10:00~12:00	15人	
	9	美しい北欧刺繍	佐々木 綾	第3(水)	10:00~12:00	10人	
	10	薬膳ごはん	張 ケイ イエン (土居 恵)	第1(月)	10:00~13:30	30人	
	11	鉄道ファンのおもしろ雑学	白井 利和・西村 雅幸	第2(木)	10:00~11:30	20人	
	12	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	
	13	「キャンプ飯」(スモーク料理・3種のカレー・ バエリア他)	杉川 伸二 外	第3(月)	13:30~16:00	12人	
	14	手仕事・教養アラカルト	倉橋 佳代 外	第4(金)	13:30~15:30	24人	
	15	「大人の絵本時間」	奥田 かずみ	第3(金)	10:30~12:00	24人	
	16	レッツ・シング・ゴスペル	加藤 昇子	第2・4(水)	14:00~15:00	20人	
	17	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	
	18	姿勢改善ピラティス	川内 久美	第1・3(金)	10:30~11:30	50人	
地域学習センター (さざなみ学校)	19	やさしいヨガ	西山 美智子	第2・4(水)	10:00~11:30	12人	
	20	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	21	音読で表現力アップ&脳の活性化	小川 瑞恵	第2・4(水)	10:00~11:00	20人	〒729-0324 糸崎五丁目10番7号 TEL・FAX0848・62・6799
	22	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	23	シニアフットエアロ	西山 美智子	第1・3(木)	10:00~11:30	25人	〒723-0003 中之町二丁目2番1号 TEL・FAX0848・64・4099
	24	初心者への切り絵	岡本 正明	第3(水)	13:30~15:30	10人	
宮浦コミュニティセンター	25	フレイル予防健康教室	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
	26	美健ヨガ教室	川上 唯	第3(土)	10:00~11:00	15人	
	27	頭と体を動かして、歌って笑ってリフレッシュ!!	渡辺 民栄	第4(水)	10:00~11:30	20人	
沼田東コミュニティセンター	28	楽しくたたこう和太鼓	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
	29	フォルモサ(台湾)400年	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	30	ラ・メルヘンテープで作るおしゃれバッグ講座	金丸 美江子	第2(火)	13:30~15:00	10人	〒723-0031 須波一丁目22番2号 TEL・FAX0848・67・0512
	31	歩いて健康ウォーキングエアロ	田中 悦子	第2・4(金)	13:30~14:30	15人	
幸崎コミュニティセンター	32	座ってできる体幹づくり	横田 沙希	第2・4(月)	13:30~15:00	15人	〒729-2252 幸崎能地三丁目8番13号 TEL・FAX0848・69・0001
	33	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	34	わっはっは体操	上田 里恵	第1・3(木)	14:00~15:30	20人	〒723-0022 鷺浦町向田野浦675番地4 TEL・FAX0848・87・5004
	35	まったりクラフト	東山 由紀	第2(金)	9:40~12:00	10人	

■本郷地域

施設名	講座番号	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	36	スマホ基本講座(アイフォーン) ※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
	37	日常英会話	川口 マユミ	第1・3(月)	13:30~15:00	12人	
	38	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	
	39	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	
	40	心も体も元気いっぱい体操	山下 恵子	第1・3(木)	13:30~15:00	20人	
	41	スマホ基本講座(アンドロイド) ※LINEアプリを使用します。	東田 健吉	第1・3(金)	10:00~11:30	16人	
	42	日常のパソコン応用講座 ※ノートPC(Windows10以降)が必要 ※LINEアプリを使用します。	安廣 和明	第2・4(木)	13:30~15:00	16人	
	43	毎日コツコツ筋力アップ	横田 沙希	第2・4(金)	13:30~15:00	20人	
	44	今だから始めたいピラティス	峰原 久美	第2・4(木)	13:30~15:00	20人	
本郷コミュニティセンター	45	カホンでリズムを楽しもう	河野 直博	第2(火)	18:30~20:00	10人	
	46	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	
	47	腹話術にチャレンジ	河村 倫子	第2(火)	10:30~12:00	10人	
船木コミュニティセンター	48	フラワーアレンジメント~四季折々~	澤村 知代	第2・4(木)	10:00~11:00	12人	〒729-0411 本郷町船木1949番地 TEL0848・86・6731 FAX0848・86・6730
	49	パン講座『時短deパン』	澤村 知代	第3(火)	10:00~12:00	12人	
北方コミュニティセンター	50	はじめてのビクブルボール	平岡 康治	第2・4(日)	12:30~14:00	12人	〒729-0415 本郷町上北方1023番地1 TEL0848・86・6237 FAX0848・86・4237
	51	Excel実習講座	安廣 和明	第2・4(水)	19:30~21:00	10人	
南方コミュニティセンター	52	ごきげんリズム体操	山下 恵子	第1(木)	10:00~11:30	15人	〒729-0413 本郷町南方3985番地1 TEL・FAX0848・86・4858
	53	心もほぐれる・ボルドブラ	平 ゆかり	第3(土)	10:00~11:00	15人	
	54	身体ととのえヨガ	甲斐 秀美	第2(木)	10:00~11:30	15人	

■久井地域

施設名	講座番号	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	55	作りたい物を自分のペースでオリジナルのキルト教室	奥原 深雪	第4(水)	13:30~15:30	10人	〒722-1412 久井町和華1883番地6 TEL0847・32・7138 FAX0847・32・8406
	56	暮らしを彩る季節の手作り雑貨講座	尾羽根 千代美 外	第2(木)	13:30~15:30	10人	
	57	身体を整える!座って楽しく健康体操	横田 沙希	第1(水)	13:30~15:00	12人	
久井コミュニティセンター	58	作ってみよう「南フランスの家庭料理」	ドミンゲズ・シャジム	第2(火)	10:00~12:30	16人	〒722-1303 久井町下津1397番地 TEL・FAX0847・32・7139
	59	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	
	60	柔軟体操で姿勢を正しく	宮本 千恵	第3(水)	13:30~15:00	20人	
久井南コミュニティセンター	61	消しゴムはんこで楽しさプラス!	鈴鹿 千晶	第2(火)	13:30~15:30	12人	〒722-1416 久井町山中野1337番地 TEL・FAX0847・32・6316
	62	からだよろこぶ「旬ごはん」	下本 誠子	第3(水)	13:00~15:30	16人	
	63	ゆっくりカラダを整えるボルドブラ	平 ゆかり	第1(水)	13:30~15:00	15人	

■大和地域

施設名	講座番号	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	64	民謡を楽しく歌おう	有田 教子	第3(金)	13:30~15:00	10人	〒729-1406 大和町下徳良1111番地 TEL0847・33・1115
	65	やさしいヨガ	上田 里恵	第1(金)	13:30~15:00	15人	
	66	足もみピラティス	田中 加奈子	第1(月)・3(金)	13:30~15:00	15人	
	67	日本舞踊エクササイズ	平 ゆかり	第2・4(木)	13:30~15:00	10人	
神田公民館	68	楽しい写真教室	増田 洋二	第2(金)	10:00~12:00	10人	〒729-1406 大和町下徳良106番地1 TEL0847・33・1725 FAX0847・33・0316
	69	「ディスコダンス」健康講座	玖島 雅子	第3(木)	10:30~11:30	15人	
	70	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	71	『己書』を楽しむ	荒井 弘道	第2(木)	9:30~11:30	15人	〒729-1211 大和町大草9131番地2 TEL・FAX0847・34・0032
	72	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	
	73	顔ヨガ&セルフケア	平ゆかり	第4(火)	10:30~12:00	10人	
和木公民館	74	生活を楽しむ講座	泉 充代	第2(土)	10:00~12:00	10人	〒729-1321 大和町和木1531番地6 TEL・FAX0847・34・0804
	75	座ってできる健康体操	横田 沙希	第1・3(金)	13:30~15:00	10人	
椋梨公民館	76	ちくちくソーイング	前田 友子	第4(火)	13:30~15:30	10人	〒729-1331 大和町椋梨1004番地 TEL・FAX0847・34・0252
	77	大人のわくわくランチ	下本誠子	第1(火)	9:30~12:30	12人	
	78	ほのぼのアロマ	福井 美喜子	第2(木)	13:30~15:00	10人	