

二本木公民館

受付:大会議室兼体育室

TEL. 77-8611 FAX. 77-8974

所在地:三河安城本町1-13-9
交通:あんくるバス(西部線)作野線「二本木公民館」下車すぐ



優遊コーラス

対象:40歳以上 15名

シニア世代向けのコーラス講座です。青春時代の名曲を楽しくハモりましょう。合唱の経験がなくてもOKです。声を出すことで心も体もあの頃のように若返りましょう。性別不問。楽譜が読めない方も大歓迎です。

音楽
木曜日 9回 10:00~12:00
開催日 10/14,28 11/11,25
12/9 1/13,27
2/24 3/10

講師 稲垣 律子
受講料 1,800円
教材費 無料

大人のピアノ

対象:18歳以上 10名

もしも、ピアノが弾けたなら…。音符の読み方から始める全くの初心者向け講座です。まず1曲弾けるようにかんばりましょう。シニア世代のみならず大歓迎です。あなたの夢が叶うかも!

音楽
木曜日 10回 19:00~20:30
開催日 10/7,21 11/18
12/2,16 1/6,20
2/3,17 3/3

講師 加藤 元恵
受講料 2,000円
教材費 3,000円



中部公民館

受付:第1会議室

TEL. 74-8570 FAX. 74-8567

所在地:新田町小山西83
交通:名鉄バス「総合運動公園」下車すぐ



山の幸染め

対象:18歳以上 10名

火も水も使わない本物の染色! 紙タイプの染料を用い、アイロンの熱でポリエステル地が染まります。花や葉を挟めば、花卉・葉脈まで鮮やかに染まり、色落ちは一切ありません。見本が中部公民館にあります。

手工芸
水曜日 6回 10:00~12:00
開催日 10/13,27
11/10
12/8,22 1/12

講師 島川 資子
受講料 1,200円
教材費 6,400円 託児あり

カリキュラム

- 10/13 第1回 ポケットチーフ
- 10/27 第2回 ハンカチ
- 11/10 第3回 巾着
- 12/8 第4回 コースター・ランチョンマット
- 12/22 第5回 ストール
- 1/12 第6回 ブックカバー

体にやさしいハーブティー

対象:18歳以上の女性 15名

女性の健康を考える視点からハーブティーを楽しむ講座です。ハーブを生活に取り入れてみませんか。すてきな香りや味わいがあなたの心と体を癒します。※3回目は、託児がありませんが、お子様と一緒に受講ができます。

暮らし
水曜日 3回 10:00~12:00
開催日 10/6,20,27

講師 内藤 満里子
受講料 600円
教材費 3,000円 託児あり



パソコン入門ーデジカメ画像徹底活用ー

対象:18歳以上 15名

撮りためたデジカメの画像をパソコンに取り込んで、徹底的に活用しようという講座です。画像の補正やアルバム作成(整理、保存)などを楽しみながら学びましょう。パソコン初心者向けの内容です。

パソコン
土曜日 4回 10:00~12:00
開催日 10/2,9,16,23

講師 パソコンインストラクター
受講料 800円
教材費 1,000円

カリキュラム

- 10/2 第1回 まずは接続!(デジカメ画像の取り込み)
- 10/9 第2回 パソコンならこんなに簡単!(画像の編集・補正)
- 10/16 第3回 思い出をかたちにしよう(フォトストーリーの基本操作1)
- 10/23 第4回 思い出をかたちにしよう(フォトストーリーの基本操作2)

※受講者の進度により、変更する場合があります。

のんびりパソコンーデジカメ最初の一步ー

対象:原則50歳以上 15名

デジカメを持っていても、なんとなく不安で一度もパソコンと接続したことのない超初心者向けの講座です。パソコンとデジカメのつなぎ方から始め、簡単な画像加工や整理の仕方、画像入力はかき作成や名刺作成を行います。

パソコン
土曜日 4回 13:00~15:00
開催日 10/2,9,16,23

講師 パソコンインストラクター
受講料 800円
教材費 1,000円

絵本読み聞かせボランティア養成講座

対象:18歳以上 20名

子どもの成長と読書、ボランティアについての講義や読み聞かせの実習、絵本の紹介もあり、充実した内容です。

ボランティア
木曜日 8回 10:00~11:30
開催日 10/7,21,28
11/18 12/2,16
1/6,20

講師 水野 和子 中央図書館職員
受講料 500円
教材費 無料

サルサ入門

対象:18歳以上(高校生不可) 16名

新しいダンス、はじめてみませんか。ラテン系のダンスミュージックにのって踊るサルサは骨盤運動にもなり、お腹ぼっこりを解消、メタボ対策にもなります。

ダンス
金曜日 6回 19:30~20:30
開催日 10/1,15
11/5,19
12/3,17

講師 神谷 栄子
受講料 1,200円
教材費 無料



安祥公民館

受付:大会議室

TEL. 77-5070 FAX. 77-6062

所在地:安城町城堀30
交通:あんくるバス(市街地線「東尾」)下車すぐ



親子レクリエーション

対象:未就園児と保護者 20組

幼稚園・保育園入園前のお子さんを中心にリズムあそびや集団ゲーム、かんたんな工作などで楽しく遊ぶ講座です。親子のふれあいと幼児教育の知識を深めましょう。保護者同士の情報交換の機会も持てます!

親子
金曜日 12回 10:00~12:00
開催日 9/17 10/1,8,15,22,29
11/5,19,26
12/3,10,17

講師 満行 美香
受講料 1,200円
教材費 1,000円

自分のカラダを知ろう!ーピラティス&ウォーキングー

対象:20歳以上 14名

ピラティス(ストレッチを中心とした緩やかな運動)やウォーキングを通して自分のカラダを見つめ直してみませんか?正しい姿勢、歩き方を知ることで健康、美容につながります。簡単な運動で心と体をリフレッシュしよう!

健康
金曜日 5回 10:30~12:00
開催日 10/15
11/5,19
12/3,17

講師 名倉 ゆり子
受講料 1,000円
教材費 無料

東部公民館

受付:大会議室

TEL. 77-7881 FAX. 77-7883

所在地:大岡町源覚16
交通:名鉄バス「大岡」から徒歩5分



キッズ料理

対象:小学生(2年生以上) 16名

料理好きな子集まれ!楽しくおいしい料理をつくらう。くいしんぼう集まれ!自分でつくる料理はもっとおいしいはず。旬の素材を生かした季節にあった料理をつくりまわす。※初回にお米を2合用意してください。

子ども
日曜日 5回 10:00~12:00
開催日 10/10,24
11/7,21
12/5

講師 原田 美保子
受講料 500円
教材費 2,500円

絵手紙でクリスマスカード、年賀状を作ってみよう

対象:18歳以上(高校生不可) 16名

自分だけのオリジナル「クリスマスカード、年賀状」を作ってみませんか。少し手を加えるだけで、味のあるものができあがるはず。絵が下手だからなんて心配ありません。基礎から楽しく学べますよ。

芸術
金曜日 4回 13:30~15:30
開催日 11/19,26
12/10,17

講師 高藤 和枝
受講料 800円
教材費 500円

はじめてみよう!ピラティスー木曜日午前コースー

対象:18歳以上(高校生不可) 14名

ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛えるピラティス。負担が少なく、動きがゆるやかなため幅広い年代の方に参加していただけます。

健康
木曜日 6回 10:30~12:00
開催日 10/14,21
11/11,25
12/9,16

講師 名倉 ゆり子
受講料 1,200円
教材費 無料

はじめてみよう!ピラティスー金曜日午後コースー

対象:18歳以上(高校生不可) 14名

ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛えるピラティス。負担が少なく、動きがゆるやかなため幅広い年代の方に参加していただけます。

健康
金曜日 6回 13:00~14:30
開催日 10/1,15
11/5,19
12/3,17

講師 名倉 ゆり子
受講料 1,200円
教材費 無料

高齢者のためのいきいき体操ー簡単、楽しく、椅子に座ったまま体操ー

対象:60歳以上 20名

椅子に座りながら、簡単に、楽しくできる健康体操です。ご自宅でもできる運動なので、運動を始めるきっかけにいかがでしょうか?負担の少ない体操なので、体力の無い方、高齢者に本当におすすめです。

健康
水曜日 5回 10:00~11:30
開催日 10/13,27
11/10
12/8,22

講師 高橋 千恵子
受講料 500円
教材費 無料

カリキュラム

- 10/13 第1回 若返りのための簡単体カテスト
- 10/27 第2回 チェアエクササイズで体づくり
- 11/10 第3回 丈夫な脚を作ろう
- 12/8 第4回 総合的トレーニング
- 12/22 第5回 運動の自主性を高めよう ※おみやげエクササイズ有り



消しゴムはんこで暮らしを楽しもう!

対象:18歳以上(高校生不可) 16名

どなたでも気軽に始められる「消しゴムはんこ」。いろんなおし方、インクの使い方を学べます。クリスマスカード、カレンダー、年賀状、ポチ袋の作成などを予定しています。

手工芸
木曜日 6回 13:00~15:00
開催日 10/14,28
11/11,25
12/2,9

講師 竹之内 ゆかり
受講料 1,200円
教材費 1,800円 託児あり

男のかんたん料理

対象:18歳以上の男性(高校生不可) 16名

気軽に料理を始めませんか。料理を作ることは脳の活性化にもつながります。この講座では初心者を対象に、外食にはない手作りの楽しさ、安全さ、旬の美味しさを味わっていただけます。旬の素材を使った季節の料理を予定しています。

料理
金曜日 5回 19:00~21:00
開催日 10/22
11/5,19
12/3,17

講師 大久保 里香
受講料 1,000円
教材費 2,500円



筆文字で年賀状を作ろう

対象:18歳以上(高校生不可) 12名

まじめな書道からモダンな筆文字アートまで、ご自身のお好みのスタイルで年賀状を作ってみませんか。もちろん、年賀状以外のものでも構いません。筆(書道・絵画用)の指定などはありません。お手持ちのものをお持ちください。

芸術
金曜日 4回 10:00~12:00
開催日 11/5,19,26
12/10

講師 山本 祐司
受講料 800円
教材費 実費