



令和7年度北部公民館後期講座の開催



受講資格：市内に在住、在勤または在学の人で、講座ごとに定める対象者。

申込方法：9月3日(水)午前9時～9月11日(木)午後5時までに下記の二次元コードから申し込みください。申し込みにはEメールアドレスの入力が必要になります。また、窓口でも受け付けます。締め切り時点で定員を超えた場合は抽選になります。

抽選結果：9月12日(金)午後4時に市公式ウェブサイトで公表します。

望遠郷→総合メニューから探す→学ぶ→生涯学習事業

→公民館講座→公民館講座抽選結果発表

事前申込
二次元コード



当選者は9月21日(日)午後5時までに受講申込書に記入し、参加費をお支払いください。

色のちからを味方にする講座

開催日 10/4・18 11/1・15 (土曜日) 4回

時間 10:30～正午

対象 18歳以上 (中学生・高校生も受講可)

定員 12名

参加費 800円 ※中学生は400円

(受講料800円/中学生400円 教材費なし)

講師 川村 直美氏

★ぬりえセラピーやカラーコーディネイトを体験し、日常生活の身近な色を上手に取り入れて自分と向き合い、活用することを学んでみませんか？

1	色について～色彩心理基礎
2	ぬりえセラピー～一番大切なモノは？
3	ぬりえセラピー～意識と滞在意識
4	カラーコーディネイト～あなたをキレイに見せる色

パパとあそぼう！リトミック



開催日 10/5・26 (日曜日) 2回

時間 10:00～11:00

対象 年長までの歩ける子と父親
(1組3名まで)

定員 15組

参加費 400円 (受講料200円 教材費200円)

講師 岡 奈弥氏

★パパと一緒に、ピアノの音楽に合わせて動いたり歌ったりリトミックで楽しい親子時間を過ごしましょう。園児まで楽しめるカリキュラムです。

姿勢改善への ピラティス初級&ストレッチ



開催日 10/10・17・24・31 (金曜日) 4回

時間 10:00～11:30

対象 18歳以上女性 定員 15名

参加費 800円 (受講料800円 教材費なし)

講師 高木 朋美氏

★正しい姿勢と体の使い方を知り、日常生活の中でのセルフケアを続けることで、今も未来も不調や痛みのない動ける体作りをしていきましょう。

デコパージュ ～布ケース&ジュートバッグ～

開催日 10/15・29 11/5 (水曜日) 3回

時間 10:00～正午

対象 18歳以上 定員 10名

参加費 3,100円

(受講料600円 教材費2,500円)

講師 村田 郁子氏

★お好みの柄のペーパーナプキンを素材に貼り、上から防水コーティング剤を塗って仕上げるデコパージュ技法で、大人素敵な2作品を作ります。

