

自主グループ主催講座

自主グループ主催講座とは、各公民館で自主的な学習活動に取り組んでいるグループのみなさまが、日々活動している施設を利用して主催・運営する講座です。内容はすべて初心者を対象とした入門編です。

自主グループへの加入を検討している方、新しい趣味や活動の場を探している方、仲間づくり・友だちづくりに関心のある方は、この機会にぜひ体験してみたいかがでしょうか。

申込方法

7/12(土) 13:30~13:45に会場へお集まりいただき、**参加費をお支払いください。**

- ・参加費はおつりが出ないようにご用意ください。
- ・13:45の時点で定員を超えた場合は、即時抽選にて受講者を決定します。
- ・申し込み先の地図、電話番号等はP3~P13をご覧ください。

会場

へきしんギャラクシープラザ・各公民館

対象

講座ごとに定める対象者

団体名 うたの会 そよかせ

楽しいコーラス

「美しい日本の歌」は人の心を癒し、心を暖め、心を豊かにしてくれます。そんな歌を子、孫に歌いつないで行きませんか。みんなで歌いましょう！ハーモニーを楽しみましょう！

会場	へきしんギャラクシープラザ
定員	5名
回数	4回
時間	13:30~15:00
参加費	1,200円 (受800円) (教400円)

開催日 9/3、17、10/1、15(水)

対象 18歳以上女性

団体名 ダンスサークルラ

はじめての社交ダンス

老若男女を問わず、男女ペアで楽しめる社交ダンスの入門講座です。服装・履物等も自由ですので、お気軽にご参加ください。

会場	桜井公民館
定員	8名
回数	6回
時間	19:00~20:00
参加費	1,200円 (受1,200円)

開催日 8/1、8、22、29、9/5、12(金)

対象 どなたでも

団体名 組みひも 糸楽

はじめての組みひも

組台で4玉~10玉の糸まき玉を使用し、組みます。チェーンを入れたネックレスや、花柄で平たいひものメガネホルダーが出来上がります。(持ち物:600gくらいの重り)

会場	桜井公民館
定員	5名
回数	5回
時間	9:00~12:00
参加費	7,000円 (受1,000円) (教6,000円)

開催日 8/5、9/2、10/7、11/4、12/2(火)

対象 どなたでも

団体名 マハロアイ ロケ

フラダンスを体験してみませんか？

基本ステップやハンドモーションを学び、ハワイアンミュージックの心地よいリズムに合わせてフリの練習をします。楽しい時間を一緒に過ごしませんか？フラ経験者さん大歓迎！

会場	桜井公民館
定員	10名
回数	6回
時間	19:30~20:30
参加費	1,200円 (受1,200円)

開催日 9/17、10/1、15、11/5、19、12/3(水)

対象 18歳以上

団体名 スクラップブック

写真をかわいくかざろう

写真を現像して思い出を形に残しましょう。楽しくていやされるスクラップブックをぜひ体験してみてください。初めての方でも簡単に作れるキットをご用意しています。

会場	北部公民館
定員	15名
回数	4回
時間	10:00~12:00
参加費	4,400円 (受400円) (教4,000円)

開催日 8/3、24、9/28、10/12(日)

対象 18歳以上

団体名 快眠ストレッチ

朝までぐっすり！快眠ストレッチ

肩コリや体の緊張を解きほぐす“脇もみ”と血流やリンパの流れを良くするヨガストレッチで、快眠を手に入れましょう。心も体も軽い、晴れやかな毎日が送れますよ！

開催日 9/19、10/3、17、

11/7(金)

対象 18歳以上女性

会場 西部公民館

定員 6名

回数 4回

時間 10:00~11:20

参加費 800円

(受 800円)

団体名 フレッシュエアロ&ダンベル

脳トレダンスとダンベル筋トレ・セルフメンテナンス

身体のゆがみや強ばりをとって、動きやすい体作りを目指します。それとともに、認知症予防・転倒予防になるプログラムを仲間と一緒に楽しみながら行っていきます。

開催日 7/17、24、31、

8/7、21、28(木)

対象 18歳以上

会場 安祥公民館

定員 5名

回数 6回

時間 13:30~15:00

参加費 1,200円

(受 1,200円)

団体名 陶令会

陶芸をやってみよう

陶芸の基礎を覚えて、茶碗、湯呑などを作ります。はじめての方に加え、経験のある方も大歓迎。

開催日 7/25、8/1、22、

9/5、10/3(金)

対象 18歳以上

会場 安祥公民館

定員 8名

回数 5回

時間 10:00~12:00

参加費 2,400円

(受 1,200円)

(教 1,200円)

団体名 マハロ i

フラでリフレッシュ

一緒に楽しくフラダンスを踊ってみませんか？ハワイの心地よい音楽と無理のない運動で、心も体もリフレッシュ！初めての方も経験のある方も、お気軽にご参加ください。

開催日 9/25、10/2、9、23、

11/6、13(木)

対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)

会場 安祥公民館

定員 10名

回数 6回

時間 14:30~15:30

参加費 1,200円

(受 1,200円)

団体名 安城手品愛好会

初心者のマジック入門講座

わくわく楽しいマジックを覚えて、友達をあっど驚かせよう。マジックはコミュニケーションを取る最強のツールです。明日から皆の人気者に…。

開催日 9/27、10/25(土)、

11/9(日)、22、29(土)

対象 中学生以上

会場 安祥公民館

定員 10名

回数 5回

時間 13:30~15:00

参加費 1,000円

(受 500円)

(教 500円)

団体名 己書「つるの会」

はじめての己書

筆ペンを使って、文字や絵を楽しく描く己書。夢中になる時間を共有しましょう。忘れかけていた季節や素敵な言葉に出逢えますよ。一生ものの趣味になります。

開催日 8/9、9/13、10/11、

11/1(土)

対象 18歳以上

会場 東部公民館

定員 6名

回数 4回

時間 10:00~11:30

参加費 1,600円

(受 800円)

(教 800円)

団体名 Sシェイプ

みんなで楽しくエアロビ&筋トレ

笑顔と楽しさがあふれるこの講座では、健康維持や運動不足解消を目指し、仲間と一緒にエアロビや筋トレを行います。みんなで楽しく運動しましょう！

開催日 8/2、9、23、30、

9/13、20(土)

対象 18歳以上

会場 明祥公民館

定員 5名

回数 6回

時間 13:30~15:00

参加費 1,200円

団体名 フォトMINAMI

仲間と写真を撮ろう！

撮影に行くときのわくわく感、素晴らしい被写体に出会ったときの胸の高鳴る感動、良い写真ができたときの充実感。写真は一人でも楽しめます。でも、仲間同士でも楽しもう。

開催日 8/16、9/20、

11/15、12/20(土)

対象 どなたでも

会場 明祥公民館

定員 5名

回数 4回

時間 9:30~11:30

参加費 400円

(受 400円)

団体名 ひまわりパステル

パステルシャインアート

パステルシャインアートは世界一簡単に描けるアート。お子様から大人まで一緒に楽しむことができます。パステルを削り、粉をくるくると伸ばして描く、癒しのアートです。

開催日 7/19、8/23(土)

対象 小学生以上

会場 中部公民館
定員 10名
回数 2回
時間 13:00~14:00
参加費 1,000円
(受 400円)
(教 600円)

団体名 赤とんぼ

歌のひろば

子育てや孫守りも終わり、これからの人生、仲間とともに大きな声を出し、童謡・唱歌・流行歌などいろいろなジャンルを楽しんでいきます。はじめの一步、やればできる、楽しく仲良く元気に楽しもう!

開催日 7/17、8/7、21、
9/4(木)

対象 18歳以上

会場 昭林公民館
定員 5名
回数 4回
時間 10:00~11:30
参加費 800円
(受 800円)

団体名 アカペラ f

みんなで楽しく歌おう会

子育てを終えて自分時間を持っている方、大きな声を出して歌いませんか。おしゃべりしませんか。皆が歌いたい歌を歌っています。令和版“歌声喫茶”サロンです。

開催日 7/19、8/9、23、
9/6、20(土)

対象 18歳以上女性

会場 昭林公民館
定員 5名
回数 5回
時間 13:30~15:30
参加費 1,000円
(受 1,000円)

団体名 スポーツウエルネス吹矢安城翼

スポーツウエルネス吹矢体験会

スポーツウエルネス吹矢は、老若男女を問わず、いつでも誰でも安心して楽しめる健康スポーツです。中高年に適した目標や仲間づくりを体験しませんか。

開催日 8/3、17、9/7、
21(日)

対象 18歳以上

会場 昭林公民館
定員 5名
回数 4回
時間 9:30~11:30
参加費 1,500円
(受 800円)
(教 700円)

団体名 まったりギタークラブ

まったりギター入門編

ギターのジャンル関係なく、基本から学びます。一緒にギターを楽しみましょう!

開催日 8/7、21、9/4、18、
10/2、16(木)

対象 18歳以上

会場 昭林公民館
定員 10名
回数 6回
時間 13:00~14:00
参加費 1,200円
(受 1,200円)

団体名 昭林ハーモニカクラブ

複音ハーモニカ入門講座

複音ハーモニカの最大の魅力は、美しい音色です。ハーモニカを演奏すると、脳の活性化や心肺機能の向上などが期待できます。

開催日 8/12、26、9/23、30、
10/14、28(火)

対象 18歳以上

会場 昭林公民館
定員 5名
回数 6回
時間 13:30~15:30
参加費 1,800円
(受 1,200円)
(教 600円)

団体名 mili mili club

ZUMBA

世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。パーティー感覚で楽しめます。

開催日 9/10、10/8(水)

対象 18歳以上

会場 昭林公民館
定員 10名
回数 2回
時間 19:00~20:00
参加費 400円
(受 400円)

団体名 ディスコ club

ディスコソングでフィットネス (DISCO WORLD)

70年代~90年代の懐かしいディスコソングに合わせて楽しくエクササイズする、DISCO WORLDのプログラムです。

開催日 9/10、24、10/8、
29(水)

対象 18歳以上

会場 昭林公民館
定員 15名
回数 4回
時間 13:30~15:00
参加費 800円
(受 800円)