

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はいかがでしょうか。

申込方

7/11(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注意ください。

・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。定員に達しなかった場合は、7/11(土)以降も随時受付を行います。

・申し込み先の地図、電話番号等は P3～P12 をご覧ください。

会場 各公民館

対象 講座ごとに定める対象者

日 日時 会 会場 回 回数 対 対象 定 定員 参 参加費

団体名 ダンスサークルララ

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。

日 8/7、14、21、28、9/4、11(金) 19:00～20:00

会 桜井公民館 回 6回 対 18歳以上

定 7～8名 参 1,200円(受1,200円)

団体名 Grace Unending

はじめてのゴスペル講座

上手さや経験に関わらず、ありのままの声を大切にし、互いを尊重しながらハーモニーをつくることを重視しています。安心して参加できる場づくりを目指します。

日 10/2、16、30、11/6(金) 19:00～20:50

会 桜井公民館 回 4回

対 中学生(小学生以下は保護者同伴で参加可)

定 10～20名 参 800円(受800円)

団体名 いづみ会

はじめてのペン字

住所・氏名の書き方のコツをつかんで楽しく学びます。先生が、お一人お一人丁寧に添削指導していただきます。

日 8/21、9/4、18(金) 10:00～12:00

会 北部公民館 回 3回 対 18歳以上 定 5名

参 900円(受600円 教300円)

団体名 スポーツウエルネス吹矢安城翼

楽しもう吹矢

日常の呼吸で健康増進にぴったり！的に向かって精神集中、腹式呼吸でいっきに吹いてストレス発散！的に中心を狙って高得点を出し楽しみましょう。

日 10/1、8、15、22、29(木) 13:00～15:00

会 北部公民館 回 5回 対 18歳以上 定 10名

参 1,500円(受1,000円 教500円)

団体名 3B体操(虹)

ゆったり3B体操

3B体操の用具(ベル・ベルター)を使って行う体操です。運動が苦手な方でも大丈夫です。どなたでも気軽に楽しんでいただけたらと思います。

日 10/9、23、11/13、27(金) 10:00～11:30

会 作野公民館 回 4回 対 18歳以上 定 5名

参 1,000円(受800円 教200円)



団体名 太極拳美々会

ゆるゆる太極拳

年齢に関係なく、ゆったりした動きで体幹を鍛えたり、呼吸法を学んだりしながら健康的な体づくりをしていきます。体験、見学、初心者、経験者大歓迎です。

日 9/4、11、18、25、10/2 (金) 10:00～11:30

会 安祥公民館 回 5回 対 18歳以上 定 7名

参 1,000円 (受1,000円)

団体名 やまトレ

“もう歳だから”をやめる!大人女性の筋トレ講座

体力や筋力の低下に向き合い、安心して続けられる筋力トレーニングで、「動ける身体ときれいな姿勢」を育てる運動習慣づくりが身につく講座です。

日 8/1、15、29、9/12 (土) 10:00～11:30

会 安祥公民館 回 4回 対 18歳以上の女性

定 6名 参 800円 (受800円)

団体名 あやめ小町サークル

癒しのフラ

私たちは、座って出来る座フラや手話を加えてのフラダンスを踊っています。池田茂子先生のご指導で健康な体と美しいフラを目指します。一緒に癒しの時間を楽しみましょう。

日 7/28、8/4、18、25 (火) 13:00～15:30

会 東部公民館 回 4回 対 18歳以上 定 5名

参 800円 (受800円)

団体名 若筆会

シニアの書道

第一は楽しくお喋りして、古来伝統の毛筆に触れる。やさしい先生が目の前でお手本を書いてくれます。作品は一字、詩、古文と何でもよいのです。

日 9/11、25、10/9、23、11/13、27 (金)
10:15～11:15

会 東部公民館 回 6回 対 18歳以上 定 5名

参 1,800円 (受1,200円 教600円)

団体名 絵手紙かたつむりの会

はじめてみよう絵手紙

「ヘタでいい ヘタがいい」で、はじめる絵手紙。季節の花、野菜と一緒に描いてみませんか。優しい先生と明るく楽しい仲間がお待ちしております。

日 7/25 (土) 10:15～12:00

会 二本木公民館 回 1回 対 18歳以上 定 5名

参 350円 (受200円 教150円)

団体名 日本舞踊 壽流

はじめてのおどり

伝統芸能である日本舞踊は楽しめるポイントがもりだくさんです。始めると楽しんで続ける方ばかりです。踊りの基本をみんなと一緒に楽しみながら体験してみてください。

日 8/6、20、9/3、24、10/8 (木) 13:00～14:00

会 二本木公民館 回 5回 対 18歳以上 定 5名

参 1,000円 (受1,000円)



団体名 エル・アモール

フラメンコを楽しもう！

リズムに合わせて身体を動かしましょう。手を打ったり足を打ったりしていると、日頃のストレスも消えていくのを感じられるでしょう。笑顔が増えますよ。

日 8/4、11、18、25、9/1 (火) 19:00～21:00

会 明祥公民館 回 5回 対 40歳以上 定 8名

参 1,000円 (受1,000円)

団体名 癒しの太極拳

太極拳を始めよう

楊名時太極拳は、ゆっくりと体を動かし体幹を鍛え、気の流れを良くして、体と心を元気にします。ご一緒に体験してみませんか。2回とも出席をお願いします。

日 8/25、9/8 (火) 13:30～15:00

会 中部公民館 回 2回 対 18歳以上 定 10名

参 400円 (受400円)

団体名 IKUダンスフィットネス

ダンスフィットネス

いろいろな音楽を楽しみながら、自然と機能的な動きが出来るようになるプログラムです。ダンス未経験、年齢に関係なくどなたでも大歓迎です。一緒に体を動かしましょう！

日 7/17、31 (金) 19:30～20:30

会 中部公民館 回 2回 対 18歳以上 定 10名

参 400円 (受400円)

団体名 コーロ・サージュ

アカペラでハーモニーを感じよう！

楽器が弾けなくても自分の声と他のみんなの声が重なり混ざりあうと音楽の世界の広がりを感じられます。歌を通して人とのつながりも生まれますよ。楽しんでみませんか？

日 8/12、26 (水) 19:30～21:00

会 中部公民館 回 2回 対 18歳以上 (60歳くらいまで)

定 5名 参 200円 (受200円)

団体名 かな書道会

かな書、実用書の書き方

暮らしに役立つ「実用書」から「かな文字」まで気軽に筆文字にふれてみませんか。参加お待ちしております。

日 7/23、8/13、27、9/10、24 (木) 13:30～15:30

会 昭林公民館 回 5回 対 18歳以上 定 5名

参 1,300円 (受1,000円 教300円)

団体名 楽しいウクレレ

ウクレレ入門講座

ウクレレを弾いてみたい方、私たちといっしょに楽しみましょう。終了時には簡単な曲の弾き語りができると思っています。(ウクレレをお持ちでない方はお貸しします。)

日 8/5、19、9/2、16、10/7 (水) 13:30～15:00

会 昭林公民館 回 5回 対 18歳以上 定 5名

参 1,100円 (受1,000円 教100円)

団体名 石水会

水彩画体験講座

水彩画の魅力はその透明感と手軽さ、心ときめく色遊びから始めて基本の色の重ね方や光と影の捉え方を学び、自分のペースで描いてみましょう。

日 8/12、26、9/9、23 (水) 13:30～15:30

会 昭林公民館 回 4回 対 18歳以上 定 6名

参 800円 (受400円 教400円)

団体名 第二喜楽会

落語を演じてみよう

今話題の落語を演じてみませんか？30年以上の経験のある先生が丁寧に指導してくれます。普段は体験出来ないことをしてみましょう。

日 8/27、9/10、24、10/8、29 (木) 9:00～11:00

会 昭林公民館 回 5回 対 18歳以上 定 6名

参 1,500円 (受1,000円 教500円)