

市民大学（公民館講座）

前期講座のご案内

公民館が主体となつて行う市民大学（公民館講座）では、受講生を募集しています。健康増進や生きがいづくりなど、さまざまな講座を用意しています。気軽にチャレンジしてみませんか。

開講期間 5月～翌年3月
受講料 1講座当たり1000円
※青少年対象の講座、ボランティア講座は無料です。
※講座に係る材料費などの実費が別途必要な場合があります。

託児（無料）
生後6カ月～小学校低学年
※事前の申し込みが必要です。

申込方法
申込フォームまたは、講座番号、講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、連絡先を明記の上、はがき、ファクス、メール
※電話での申し込みはできません。
※申し込み多数の場合、抽選
※受講の決定は、文書でお知らせします。



▲申込フォーム

※公民館では、この他にも講座の開設を予定しています。講座の日程や詳細については、広報薩摩川内などでお知らせします。
※「介護予防元気度アップ事業」の対象です。

公民館名	講座番号	対象	受講料	講座名	学習内容	日程	回数	曜日	時間	定員
中央	1	高齢者	あり	さわやかセミナー	充実した楽しい生活ができるように、健康、脳トレ・筋トレ、歴史などの一般教養の講話を聞き、学びます。	6月～1月 (8月除く)	7	第2水	13:30～15:30	50
	2	一般	あり	楽しい園芸	野菜、草花、果樹、庭木などの育て方を、園芸の楽しさと一緒に学びます。	6月～11月	6	第2水 ※8月は第3水	9:30～11:30	30
	3	一般	あり	託児付 今から取り組もう！防災講座	災害について学び、身近に取り組める防災について考えます。	5月～8月	4	第4金	13:30～15:30	20
	4	一般	あり	ふるさと再発見ウォーキング	ウォーキングを通して、健康づくりと本市の魅力の再発見を行います。	6月～10月	5	第4土	9:30～11:30	25
	5	一般	なし	ボランティア養成講座	本市のボランティアの現状について知り、生活支援、子育て、災害、運転などのボランティアについて学びます。	6月～3月	10	第3水 ※8月は第2金	18:30～20:30	30
	6	一般	あり	楽しい山歩き ～低山で安心、いい汗かこう～	「健康づくり・仲間づくり」を目的として、初心者を対象に薩摩川内の低山を歩きます。	6月～10月 (8月除く)	4	第2火	9:30～11:30	25
	7	一般	なし	学校支援ボランティア養成講座 (スタンダードコース) ～地域と学校の架け橋に～	学校支援ボランティアを始めたい方を対象に、学校参観や簡単なボランティアを体験します。 ※ステップアップコースも合わせて受講可	5.6.11.12月	4	第2土 ※12月は第3土	10:00～12:00	20
	8	一般	なし	学校支援ボランティア養成講座 (ステップアップコース) ～地域と学校の架け橋に～	学校支援ボランティアの経験がある方などを対象に、学校参観や子どもたちへの声掛けなどを学びます。 ※これから始めたい方もステップアップコースからの受講可	5.7.9.12月	4	第2土 ※7月は第2金、12月は第3土	10:00～12:00	20
	9	一般	あり	NEW 託児付 発酵食で腸♡happy 講座	腸内環境を整え、体の中からきれいになるために、発酵食を学び、簡単な発酵食を作ります。	5月～8月	4	第4火	9:30～11:30	20
	10	一般	あり	NEW 託児付 自分自身と向き合い、リラックスできるヨガやピラティスなどを行います。		6月～9月	4	第2金	13:30～15:30	12
	11	一般	あり	はじめようワード講座	初めてワードに触れる方を対象に、案内文書や表の作成方法を学びます。	5月、6月	5	毎週木 ※5月は第5木のみ	13:30～15:30	15
	12	一般	あり	はじめようエクセル講座	初めてエクセルに触れる方を対象に、データの入力から編集、計算式の使い方などを学びます。	7月、8月	5	毎週木 ※7月は第1木除く、8月は第1木のみ	13:30～15:30	15
	13	一般	あり	世界が広がるスマホ・タブレット講座	スマートフォンの基本からタブレットの操作や写真などの撮り方やセキュリティ、SNSの使い方について学びます。	6月	4	毎週木	9:30～11:30	10

公民館名	講座番号	対象	受講料	講座名	学習内容	日程	回数	曜日	時間	定員
樋脇	14	一般	あり	絵手紙教室	季節に応じた素材で絵手紙の基本を学びます。	6月～10月	5	第4火 ※9月は第5火、10月は第3火	9:30～11:30	10
	15	一般	あり	すてきライフ講座	メイクやお茶スイーツ作り、味噌玉作り、しめ縄作りなどを学びます。	6月～12月 (8月除く)	6	第2火	9:30～11:30	15
	16	一般	あり	クッキング講座	旬の素材を使った料理をします。	6月～11月 (8月除く)	5	第4金	9:30～11:30	10
	17	一般	あり	ヨガ講座	基本ポーズや呼吸法を学びます。	9月～1月	5	第2木	9:30～11:30	10
	18	一般	あり	歴史講座	身近な地域における歴史上の出来事や人物について学びます。	9月～11月	3	第3木	9:30～11:30	20
入来	19	高齢者	あり	入来愛宕大学	講義、クラブ活動(囲碁、健康体操)を行います。	5月～3月 (8.11.1月除く)	8	第3木	9:00～12:00	40
	20	一般	あり	NEW 3 B 体操講座	3つの道具(ボール、ベル、ベルダー)を使い、誰でも気軽にできる健康体操を行います。	6月～12月	7	第1木	9:30～11:30	15
	21	一般	あり	素敵にヨガライフ講座	ヨガのポーズやリラックス法を学び、健康的な体作りを行います。	6月～1月 (8月除く)	7	第1水	10:00～12:00	20
	22	一般	あり	NEW 託児付 初めての洋裁講座	「着たい服を自分で縫う」を目標に洋裁の基本を学びます。	6月～9月	4	第3火	10:00～12:00	10
	23	一般	あり	レザークラフト講座	レザークラフトの基本を学び、日常で使える小物を作ります。	6月～10月 (8月除く)	4	第2木	10:00～12:00	10
東郷	24	高齢者	あり	いきいき講座	前向きになれる生き方を学びます。	6月～1月 (8月除く)	7	第2木	9:30～11:30	50
	25	一般	あり	スローエアロビック教室	軽い運動で、健康的な体作りを行います。	6月～11月 (8月除く)	5	第2月 ※10月は第1月	10:00～12:00	20
	26	一般	あり	NEW 川柳入門講座	川柳の基本を学び、詠みます。	6月～11月 (8月は除く)	5	第4金	10:00～12:00	20
	27	一般	あり	とうごう歴史講座	東郷ゆかりの人物を研究し、功績を探ります。	6月～11月 (8月は除く)	5	第3火	10:00～12:00	15
	28	小学3年生～中学生	なし	書道教室	夏休み、冬休み期間に習字を学びます。	8月、1月	3	第1、2金 ※1月のみ第1月	10:00～12:00	10
	29	青少年	なし	子ども人形浄瑠璃伝承教室	浄瑠璃の心と技を学び、郷土の宝である人形浄瑠璃の伝承を目指します。	6月～2月 (8.12.1月除く)	6	第4金	19:00～21:00	10
	30	一般	なし	東郷土人形指導者養成講座	郷土の土人形の制作方法を学び、指導する人材の育成を行います。	10月～11月	5	不定	9:00～12:00	10
	31	一般	あり	NEW ガーデニング講座	花の寄せ植えや育て方を学びます。	6月～11月 (8月除く)	5	第2火	9:30～11:30	20
祁答院	32	一般	あり	つるしひな飾り講座	つるしひな飾りの小物を作ります。	6月～11月 (8月除く)	5	第3金	9:30～11:30	10
	33	高齢者	あり	祁答院高齢者大学	元気な毎日を過ごすための講話などを学びます。	5月～2月	10	第4火 ※6.9月は第4水、12月は第3水	10:00～12:00	40
	34	一般	あり	七宝焼きで、オリジナルのアクセサリを作ります。		5月～9月	5	第1水 ※5月のみ第2水	10:00～12:00	10
	35	一般	あり	懐かしの歌講座	歌謡曲や、童謡をピアノの伴奏に合わせて、みんなで合唱します。	5月～9月	5	第2火 ※5月のみ第3火	10:00～12:00	15
	36	一般	あり	乳和食料理講座	健康維持のための減塩料理を学びます。	5月～9月	5	第3金	9:30～11:30	15
	37	一般	あり	いきいき体操講座	体力に合わせた運動で、筋力低下や生活習慣病を予防し、元気な体作りを行います。	5月～9月	5	第4木 ※8月のみ第3木	10:00～12:00	15

※講座の学習内容は市ホームページでも紹介しています。
※学習日程、学習場所および回数は、変更になる場合があります。
※講座の詳細については、各公民館にお問い合わせください。



◀市ホームページ