

# 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、受講生を募集します。健康増進や生きがいをづくりなど、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〜令和9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、直接、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。

申込締切 4月28日(火)必着  
申込先 〒895-0076  
大小路町14番5号 中央公民館  
(20) 133-1

☒ shaka@city.satsumasendai.jp

### 問合せ

▼中央公民館 ☎ 7251

▼樋脇公民館 ☎ 2036

▼入来公民館 ☎ 3358

▼東郷公民館 ☎ 0053

▼祁谷院公民館 ☎ 8755

※飫島圏域の講座は、自治会に発送するチラシなどでお知らせします。

※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随時お知らせします。

※「介護予防元氣度アップ事業」の対象です。



▲申込フォーム

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	13	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、計算式の使い方を学びます。	8月、9月	5	毎週木 ※8月は第2木除く	13:30~15:30	15
	14	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。	7月	4	毎週木 ※第5木除く	9:30~11:30	10
樋脇	15	一般	あり	NEW 前期ずてきライフ	スマートフォン用のパワワードストラップ、お花を使ったアレンジ、銅敷きのタイルアート製作などを行います。	6月~10月	5	第2火 ※8月は第3火	9:30~11:30	20
	16	一般	あり	NEW 腸活クッキング	日々の食卓に無理なく腸活を取り入れる料理の作り方を学びます。	6月~11月 (8月除く)	5	第4金	9:30~11:30	10
	17	一般	あり	NEW やさしいヨガ教室	無理をせず、自分のできる範囲で基本ポーズや呼吸法を学びます。	6月~12月 (8月除く)	6	第2木	9:30~11:30	10
	18	一般	あり	NEW わくわく歴史講座	身近な地域における歴史上の出来事や人物について講話を行います。	9月~12月	4	第3水	9:30~11:30	15
	19	一般	あり	ミニガーデニング教室	季節の花の寄せ植え方法を学びます。	6月~12月 (7,8,11月除く)	4	第1月	9:30~11:30	20
	20	青少年	なし	夏休み習字教室	小中学生を対象に習字を学びます。	7月30日	1	—	9:30~11:30	16
入来	21	一般	あり	素敵にヨガライフ講座	ヨガのポーズやリラクゼーション法を学び、健康な体作りを行います。	6月~1月	8	第1水	10:00~12:00	20
	22	一般	あり	3 B 体操講座	3つの道具(ボール、ベル、ベルダー)を使って、健康体操を行います。	6月~12月	7	第1木	9:30~11:30	15
	23	一般	あり	NEW 多肉植物の寄せ植え講座	多肉植物の種類や特性、育て方を学びます。	6月~10月 (8月除く)	4	第2火	9:30~11:30	10
	24	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
	25	高齢者	あり	NEW うきうき健康講座	講義(歌や花の寄せ植えなど)や体験で心と体の健康を学びます。	6月~12月	7	第3水	10:00~12:00	15
東郷	26	一般	あり	いきいき講座	生活に必要な知識や知恵を楽しく学びます。	6月~11月 (8月除く)	5	第2木	9:30~11:30	30
	27	一般	あり	スローエアロビック教室	軽い運動で、健康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
	28	青少年	なし	子ども形浄瑠璃伝承教室	浄瑠璃の心と技を学び、郷土の宝である子ども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
	29	一般	あり	とうごう歴史講座	東郷ゆかりの歴史や伝承文化を学びます。	6月~10月 (8月除く)	4	第4木	9:30~11:30	10
	30	一般	あり	NEW やさしい美文字講座	硬筆文字の書き方を学びます。	6月~10月 (8月除く)	4	第2金	9:30~11:30	10
	31	一般	あり	NEW 楽しい編み物教室	かぎ編みを中心に、作品づくりを基礎から学びます。	6月~10月 (8月除く)	4	第3火 ※10月は第2火	9:30~11:30	10
	32	一般	あり	NEW 今日から腸キレイ★発酵食講座	腸からキレイを目指し、健康な体をつくるために簡単にできる発酵食を学びます。	5月~8月	4	第4火	9:30~11:30	16
	33	青少年	なし	NEW なつやすみ宿題応援講座	自由研究(植物採集)や絵の描き方を学びます。	7月25日、8月8日	2	—	9:30~12:00	16
	34	一般	あり	NEW はじめてのパンづくり講座	パンづくり初心者の方を対象に、自宅でも気軽に作れるパンを学びます。	6月~9月 (8月除く)	3	第3金	9:00~12:00	6
	35	高齢者	あり	祁谷院高齢者大学	元気な毎日を過ごすための講話などを行います。	5月~2月	10	第4火 ※9月第3火 ※2月第4火	10:00~12:00	40
祁谷院	36	一般	あり	NEW 美術教室	絵の基本から、画材の扱い、一枚の絵を仕上げるまでを学びます。	5月~9月	5	第1木 ※5月は第2木	10:00~12:00	10
	37	一般	あり	懐かしの歌講座	昭和の歌謡曲や、童謡をピアノの伴奏に合わせて、皆で合唱します。	5月~9月	5	第2火 ※8月は第3火	10:00~12:00	15
	38	一般	あり	郷土料理講座	地元の旬な食材を使って郷土料理を作ります。	5月~9月	5	第3金	9:30~11:30	15
	39	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、元気な体を作ります。	5月~9月	5	第4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、各公民館に問い合せてください。



◀市ホームページ

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~12月 (8月除く)	6	第2木	9:30~11:30	30
	3	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を再発見します。	5月~11月 (7,8月除く)	5	第4土	9:30~11:30	20
	4	一般	なし	ボランティア養成講座(前期)	本市のボランティアの現状について知り、生活支援、子育てなどのボランティアについて学びます。	6月~10月	5	第3水 ※7月は第5水	18:30~20:00 ※時間変更あり	30
	5	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、初心者を対象に市内の低山を歩きます。	6月~11月 (8,9月除く)	5	第2火 ※5月は第1火	9:30~11:30	25
	6	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	6,7,11,12月	4	第2土 ※7月は第2木	10:00~12:00 ※時間変更あり	20
	7	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、活動を通じた情報交換を行います。 ※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	6,9,10,12月	4	第2土	10:00~12:00	20
	8	一般	あり	NEW 記憶付 米粉ではじめるやさしい食生活講座	実習を通して毎日の料理やお菓子、パンの作り方を学びます。	6月~8月	3	第1金	9:30~11:30	20
	9	一般	なし	NEW 障害がある方もない方も一緒に楽しむ体験講座	障害のある方がより豊かな生活を送るために、障害のない方と一緒に学び、交流します。	6月16日、9月9日、12月10日	3	—	14:00~15:30 ※時間変更あり	30
	10	一般	あり	NEW 記憶付 家庭で作るおせち料理講座	おせち料理は難しいというイメージを解消し、毎回1~2品を作りながら身近な材料で作るコツを学びます。	9月~12月	4	第2金	9:30~11:30	20
	11	一般	あり	NEW 基礎から学ぶパソコン講座	初心者を対象に、マウス操作や文字入力の基礎を学びます。	5月28日、6月4,11日	3	—	13:30~15:30	15
	12	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。	6月、7月	5	毎週木 ※6月は第4木のみ	13:30~15:30	15