

# 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、受講生を募集中！健康増進や生きがいづくりなど、さまざまな講座をご用意しています。気軽にチャレンジしてみませんか。

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

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

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

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

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

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

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

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

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



▲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
樋脇	13	一般	あり	歴史講座	歴史上の出来事や人物について学びます。	6月～11月(8,10月除く)	4	第3木	9:30～11:30	20
	14	一般	あり	NEW すてきライフ講座	多肉植物寄せ植えや筆文字、しめ縄作りなどを行います。	6月～12月(8,9月除く)	5	第2火	9:30～11:30	10
	15	一般	あり	クッキング講座	旬の食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
	16	一般	あり	ミニガーデニング教室	季節の花の寄せ植えを学びます。	7,10,2月	3	第1月	9:30～11:30	10
	17	一般	あり	絵手紙教室	素朴で温かい絵手紙の基本を学んで、会えない大切な方へ送りましょう。	6月～10月	5	第4火	9:30～11:30	10
	18	一般	あり	ヨガ講座	基本ポーズや呼吸法を学びます。	6月～12月(7,8月除く)	5	第2木	9:30～11:30	10
入来	19	高齢者	あり	入来愛宕大学	講義、クラブ活動(囲碁、手芸、健康体操)を行います。	5月～3月(11～1月除く)	9	第3木	9:00～12:00	40
	20	一般	あり	スマホ教室	スマートフォンを日常で利用できるように、基本から応用までを学びます。	5月～6月	4	木曜日	10:00～12:00	10
	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セス法を学び、健康な身体作りを行います。	6月～2月(8,1月除く)	7	第1水	10:00～12:00	20
	22	一般	あり	パッチワーク講座	パッチワークの基本の縫い方を学び、作品を作ります。	6月～10月	5	第3水	10:00～12:00	10
東郷	23	高齢者	あり	いきいき講座	前向きになれる生き方を楽しく学びます。	6月～1月(8月除く)	7	第2木	9:30～11:30	50
	24	一般	あり	NEW スローエアロビク教室	頑張らずにできる軽運動で、心と体の健康増進や認知症予防を行います。	6月～11月(8月除く)	5	第2月 ※10月のみ 第1月	10:00～12:00	20
	25	一般	あり	NEW とうごう歴史講座	東郷の歴史を再認識し、地域内の史跡などを巡ります。	7月～12月(8月除く)	5	第3火	9:30～11:30	15
	26	一般	あり	NEW 絵手紙講座	心で思っていることを自由に表現し、描きます。	6月～11月(8月除く)	5	第4金	10:00～12:00	10
	27	一般	あり	美文字講座	鉛筆、ボールペン、筆ペンなどを使い、美しい文字を書くコツを学びます。	6月～11月(8月除く)	5	第4水	10:00～12:00	10
	28	一般	あり	パン作り講座	パンの知識や、こねる、発酵、焼きなどの基本工程を学びます。	6月～11月(8月除く)	5	第2火	9:00～12:00	6
	29	一般	あり	つるしひな飾り講座	つるしひな飾りに優しい心を込めて、手作り小物を作ります。	6月～11月(8月除く)	5	第3金	10:00～12:00	10
	30	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(8,9,12月除く)	6	第4金	19:00～21:00	10
	31	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、指導する人材育成を行います。	10月～11月	5	不定	9:00～12:00	10
	32	青少年(小学3年生～中学生)	なし	書道教室	夏休み、冬休み期間に、書道を学びます。	8,1月	3	第1,2金 ※1月のみ 第1月	10:00～12:00	10
祁答院	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行います。	5月～2月	10	第4火 ※12月のみ 第3火	10:00～12:00	40
	34	一般	あり	七宝焼き講座	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	唱歌や童謡をピアノの伴奏に合わせて、みんなで楽しく合唱します。	5月～9月	5	第2火 ※8月のみ 第3火	10:00～12:00	15
	36	一般	あり	乳和食料理講座	健康維持のために、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、元気な体をつくれます。	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、相続、歴史などの一般教養の講話を聞き、意見交換をします。	5月～12月	8	第4水 ※12月のみ 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(8月除く)	5	第2木 ※7,11月は 第2水	9:30～11:30	30
	3	一般	あり	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	20
	5	一般	あり	暮らしの知恵袋	押し花アートやピラティス、整理収納や料理など、日常の暮らしに役立つ技を学びます。	6月～10月	5	第1木	13:30～15:30	20
	6	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、災害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	18:30～20:30	30
	7	一般	あり	ときめきスイーツづくり講座	季節に合わせたスイーツを作ります。	6月～9月	4	第1金	9:30～11:30	16
	8	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」を目的に、薩摩川内の低山を歩きます。	6月～11月(8月除く)	5	第2水	9:30～11:30	20
	9	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)	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月～11月(8,9月除く)	4	第2土	10:00～12:00	20
	10	一般	なし	NEW 学校支援ボランティア養成講座(ステップアップコース)	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	6月～11月(7,10月除く)	4	第2土	10:00～12:00	20
	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、案内文書の作成方法を学びます。	5月～6月	5	毎週木	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、計算式の作成や操作方法を学びます。	7月～8月	5	毎週木	13:30～15:30	15