

令和7年度市民大学（中央公民館）前期講座のご案内

【開講期間】 5月～翌年3月

【受講料】 1講座当たり1,000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は別途必要な場合があります。

【託児（無料）】 生後6ヵ月～小学校低学年 ※事前の申込みが必要です。

【申込締切】 4月28日（月） 必着

【申込方法】 申込フォーム、はがき、ファクス、電子メール、窓口のいずれか。

講座番号・講座名・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を明記の上、お申し込みください。受講の決定は、文書でお知らせします。

【申込・問合せ先】 〒895-0076

大小路町14番5号 中央公民館

TEL (22) 7251 FAX (20) 1331

E mail shakai@city.satsumasendai.lg.jp



申込フォーム

◎ 自然災害等の状況により、中止・延期または、内容を変更する場合があります。

番号	講座名 回数・定員	曜日 時間	内 容
1	高齢者対象 さわやかセミナー 全7回・定員50名	第2水 13:30～15:30	① 6/11 人生に夢と希望を！ ② 7/9 延ばそう健康寿命 ③ 9/10 薩摩川内の歴史と文化財 ④ 10/8 若返りのための脳トレ、筋トレ ⑤ 11/12 暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋 ⑥ 12/10 うそ電話詐欺 ⑦ 1/14 穏やかな老後 ～エンディングノートを通して～
2	楽しい園芸 全6回・定員30名	第2水 (8月は第3水) 9:30～11:30	① 6/11 野菜の栽培 ② 7/9 多肉植物の寄せ植え ③ 8/20 鳥獣被害を防ぐ ④ 9/10 庭木の剪定と造園 ⑤ 10/8 野菜の栽培の現地研修 ⑥ 11/12 冬の寄せ植えとガーデニング
3	今から取り組もう！防災講座 全4回・定員20名 【託児付】	第4金 13:30～15:30	① 5/23 災害に備える ② 6/27 施設見学（川内川河川事務所） ③ 7/25 施設見学（薩摩川内市消防局） ④ 8/22 キキクル・危機来る！
4	楽しい山歩き ～低山で安心、いい汗をかこう～ 全4回 定員25名	第2水 (8月除く) 9:30～11:30	① 6/10 愛宕山（中郷町） ② 7/8 月屋山（湯島町） ③ 9/9 柳山（高江町） ④ 10/14 丸山（樋脇町）

番号	講座名 回数・定員	曜日 時間	内 容
5	ふるさと再発見ウォーキング 全5回・定員25名	第4土 9:30～11:30	① 6/28 大小路都市緑地を歩く ② 7/26 市比野の史跡をめぐる ③ 8/23 寺山を歩く ④ 9/27 湯島を歩く（石焼ピザ体験含む） ⑤ 10/25 限之城を歩く
6	ボランティア養成講座 全10回・定員30名	第3水 (8月は第2金) 18:30～20:30 ③13:30～15:30	① 6/18 市の現状を知り、ボランティアについて学ぶ ② 7/16 草刈りボランティア養成講座 ③ 8/8 子どもでもできるボランティア講座 ④ 9/17 災害VC運営者養成講座 ⑤ 10/15 子育て支援ボランティアについて ⑥ 11/19 子ども食堂（コミュニティ食堂） ⑦ 12/17 高齢者生活支援担い手について ⑧ 1/21 ボランティア活動について ⑨ 2/18 運転ボランティア養成講座 ⑩ 3/18 つながりワーカー養成講座
7	学校支援ボランティア養成講座 (スタンダードコース) 全4回 定員20名 無料	第2土 (12月は第3土) 10:00～12:00 ②9:30～11:30 ③9:00～11:00	① 5/10 「さつませんだい学校応援団」について ② 6/14 学校現場でボランティアプチ体験(八幡小) ③ 11/8 学校支援ボランティア見学(東郷学園) ④ 12/20 ふりかえり、今後の活動について
8	学校支援ボランティア養成講座 (ステップアップコース) 全4回 定員20名 無料	第2土 (7月は第2金) (12月は第3土) 10:00～12:00 ②9:30～11:30	① 5/10 「さつませんだい学校応援団」について ② 7/11 学校参観・意見交換（川内南中学校） ③ 9/13 体験発表・情報交換 ④ 12/20 ふりかえり、今後の活動について
9	【NEW】発酵食で腸♡Happy講座 全4回 定員20名 【託児付】	第4火 9:30～11:30	① 5/27 発酵食入門 いろは（塩麴） ② 6/24 発酵食入門 腸活①（醤油麴） ③ 7/22 発酵食入門 腸活②（納豆麴） ④ 8/26 発酵食入門 温活（味噌玉）
10	【NEW】癒しのヨガピラ講座 全4回 定員12名 【託児付】	第2金 13:30～15:30	ヨガやピラティスなどで自分自身と向き合い、リラックスしませんか。 ①6/13 ②7/11 ③8/8 ④9/12
11	はじめようワード講座 全5回 定員15名	毎週木曜日 13:30～15:30 (5月～6月)	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。 ①5/29 ②6/5 ③6/12 ④6/19 ⑤6/26
12	はじめようエクセル講座 全5回 定員15名	毎週木曜日 13:30～15:30 (7月～8月)	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。 ①7/10 ②7/17 ③7/24 ④7/31 ⑤8/7
13	世界が広がるスマホ・タブレット講座 全4回 定員10名	毎週木曜日 9:30～11:30 (6月)	スマートフォンの基本からタブレットの操作や写真、SNSの使い方について学びます。 ①6/5 ②6/12 ③6/19 ④6/26