

令和8年度市民大学（地域公民館）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。

【申込締切】 4月28日（火）必着

【申込方法】 申込フォーム、はがき、ファクス、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。



◎ 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	地域	講座名 回数・定員	曜日 時間	内 容
15	樋脇	【NEW】 前期すてきライフ 全5回・定員20名	第2火（6～10月） 9：30～11：30	スマホ用のパラコードストラップ、花を使ったアレンジメント、鍋敷きのタイルアート制作を行います。（8月は第3火）
16	樋脇	【NEW】 腸活クッキング 全5回・定員10名	第4金（6～11月） 9：30～11：30	日々の食卓に、無理なく腸活を取り入れる料理を行います。（8月除く）
17	樋脇	【NEW】 やさしいヨガ教室 全6回・定員10名	第2木（6～12月） 10：00～12：00 ※時間変更	無理をせず、自分のできる範囲で基本ポーズや呼吸法を楽しく学びます。（8月除く）
18	樋脇	【NEW】 わくわく歴史講座 全4回・定員15名	第3水（9～12月） 9：30～11：30	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。
19	樋脇	ミニガーデニング教室 全4回・定員20名	第1月（6～12月） 9：30～11：30	季節の花の寄せ植え方法を楽しみます。（7、8、11月除く）
20	樋脇	夏休み習字教室 全1回・定員16名 青少年対象	7月30日 9：30～11：30	小中学生を対象に、習字を学びます。
21	入来	素敵にヨガライフ講座 全8回・定員20名	第1水（6～1月） 10：00～12：00	ヨガのポーズやリラクゼーション法を楽しみ、健康的な体作りを行います。
22	入来	3B体操講座 全7回・定員15名	第1木（6～12月） 9：30～11：30	3つの道具（ボール、ベル、ベルダー）を使い、健康体操を行います。
23	入来	【NEW】 多肉植物の寄せ植え講座 全4回・定員15名	第4火（6～10月） ※9月は第3火 9：30～11：30	多肉植物の種類や特性、育て方を学び、寄せ植えを楽しみます。（8月除く） ※募集定員、開催曜日変更
24	入来	レザークラフト講座 全4回・定員10名	第2木（6月～10月） 10：00～12：00	日常使いの小物を作りながら、レザークラフトの基本を学びます。（8月除く）
25	入来	【NEW】 うきうき健康講座 全7回・定員15名 高齢者対象	第3水（6～12月） 10：00～12：00	3回の講義（歌や花の寄せ植え等）と4回の体操で、心と体の健康を学びます。

【申込先】 〒895-0076

大小路町14番5号 中央公民館

FAX (20) 1331

E mail shakai@city.satsumasendai.lg.jp

【問合先】 樋脇公民館 (37) 2036 東郷公民館 (42) 0053

入来公民館 (44) 3358 祁答院公民館 (21) 8755



申込フォーム

番号	地域	講座名 回数・定員	曜日 時間	内 容
26	東郷	いきいき講座 全5回・定員30名	第2木（6～11月） 9：30～11：30	生活に必要な知識や知恵を楽しく学びます。（8月除く）
27	東郷	スローエアロビック教室 全5回・定員20名	第2月（6～11月） ※10月は第1月 10：00～12：00	軽い運動で、心と体の健康増進、認知症予防にも役立ちます。（8月除く）
28	東郷	子ども人形浄瑠璃伝承教室 全6回・定員10名 青少年対象	第4金（6～2月） 19：00～21：00	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。（8、12、1月除く）
29	東郷	とうごう歴史講座 全4回・定員10名	第4木（6～10月） 9：30～11：30	東郷ゆかりの歴史や伝承文化を学びます。（8月除く）
30	東郷	【NEW】 やさしい美文字講座 全4回・定員10名	第2金（6～10月） 9：30～11：30	硬筆文字の書き方を丁寧に学習します。（8月除く）
31	東郷	【NEW】 楽しい編み物教室 全4回・定員10名	第3火（6～10月） ※10月は第2火 9：30～11：30	かぎ編みを中心に、基礎から楽しく学びながら、作品づくりを行います。（8月除く）
32	東郷	【NEW】 今日から腸キレイ★発酵食講座 全4回・定員16名	第4火（5～8月） 9：30～11：30	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。
33	東郷	【NEW】 なつやすみ☺宿題応援講座 全2回・定員16名 青少年対象	7月第4土 8月第2土 9：30～12：00	自由研究（植物採集）、絵の描き方を楽しみ、宿題を応援します。
34	東郷	【NEW】 はじめてのパンづくり講座 全3回・定員6名	第3金（6～9月） 9：00～12：00	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。（8月除く）
35	祁答院	祁答院高齢者大学 全10回・定員40名 高齢者対象	第4火（5～2月） 10：00～12：00	元気な毎日を過ごすための講話など、充実した講座を多数予定しています。（9月は第3火、2月は第4水）
36	祁答院	【NEW】 美術教室 全5回・定員10名	第1木（5～9月） ※5月は第2木 10：00～12：00	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。
37	祁答院	懐かしの歌講座 全5回・定員15名	第2火（5～9月） ※8月は第3火 10：00～12：00	懐かしい昭和の歌謡曲や童謡をピアノの伴奏に合わせて、皆で楽しく合唱します。
38	祁答院	郷土料理講座 全5回・定員15名	第3金（5～9月） 9：30～11：30	地元の旬な食材を使って、郷土料理を作ります。
39	祁答院	いきいき体操講座 全5回・定員15名	第4木（5～9月） 10：00～12：00	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。