



令和6年度

銚田市立公民館 後期講座

受講生募集!

定期講座のご案内

1. はじめてのスポーツ吹矢 19:00~20:30

ゲーム感覚で楽しみながら身体を動かすことができるスポーツ吹矢。集中力を高め、腹式呼吸を使うことでストレス解消や健康への効果も期待できます。正しい姿勢、作法をいっから学んで行きましょう。



講 師	スポーツウェルネス吹矢クラブ
開催回数	全3回
開 催 日	10/31 11/7・14(木)
定 員	10名
会 場	旭公民館
持 ち 物	動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
参 加 費	100円

2. はじめてのオカリナ 19:00~21:00

どこかなつかしい優しい音色のオカリナ。小さな楽器で手軽なのも魅力です。初心者向けの教室で指使いから始めます。簡単な曲から楽しく奏でてみましょう。



講 師	野内 敏子
開催回数	全8回
開 催 日	11/16・23 12/7・21 1/11・18 2/1・15(土)
定 員	12名
会 場	旭公民館
持 ち 物	オカリナ(お持ちでない場合、初めの2回は貸出可能)、筆記用具
参 加 費	無 料

3. ボクササイズ 19:00~20:00

ボクササイズは、ボクシング、キックボクシング、ムエタイ、空手などの格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。ステップワークなどによる有酸素運動と瞬時に筋力を動かす無酸素運動で身体を鍛えて行きましょう。



講 師	フィットネスインストラクター 山田 愛美
開催回数	全8回
開 催 日	11/28 12/12・26 1/9・23 2/13・27 3/13(木)
定 員	20名
会 場	大洋公民館
持 ち 物	動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物
参 加 費	無 料

4. はじめてのアクリル画 19:00~21:00

扱いやすいアクリル絵の具を使った初心者向けの講座です。デッサンなどの基礎を大切にしながら、楽しく描いていきましょう。はじめは静物から、次に好きなものを描いていきましょう。アクリル絵具、筆は材料費に含まれます。



講 師	樋口 アンリ
開催回数	全5回
開 催 日	1/10・24 2/14・28 3/14(金)
定 員	10名
会 場	大洋公民館
持 ち 物	水入れ、ぞうきん、汚れても良い服装、エプロン
参 加 費	2,500円

短期講座のご案内

1. はじめてのスマートフォン 10:00~12:00

基本的な操作(インターネット検索、カメラ、マップ、メールなど)を学んで、スマートフォンを使いこなしましょう。※LINEアプリはお取り扱いしません。



講 師	ドコモスマホ教室講師(ドコモショップ銚田店)
開催回数	全3回
開 催 日	11/5・6・7(火・水・木)
定 員	20名
会 場	大洋公民館
持 ち 物	スマートフォン(お持ちでない場合、らくらくスマートフォンを貸出)、筆記用具
参 加 費	無 料

2. しめ縄&リースのお正月飾りをつくろう 13:30~16:00

伝統的なしめ縄の技法を使って、お正月のしめ縄とリースを作ってみませんか。初心者でもできるように、縄をよるところから、丁寧に作っていきます。



講 師	銚田市地域女性団体連絡協議会
開催回数	全1回
開 催 日	11/24(日)
定 員	15名
会 場	銚田中央公民館
持 ち 物	汚れても良い服装、飲み物 ※あれば摘果ハサミなど先の細いハサミ
参 加 費	1,500円

3. 季節の寄せ植え お正月飾り 10:00~11:30

お正月を彩る、梅をメインの花材とした寄せ植えを作りませんか。基礎から学んでいくので、はじめての参加もお待ちしています。



講 師	飯島 武夫
開催回数	全1回
開 催 日	12/20(金)
定 員	10名
会 場	旭公民館
持 ち 物	エプロン ※あれば植木用ハサミ
参 加 費	2,500円

4. 楽しく歌おう! コーラス 10:00~12:00

歌を歌って、心も身体もリフレッシュ♪
初めてでも、楽譜が読めなくてもOK! 座って歌っても大丈夫です。みんなでコーラスを楽しみましょう。



講 師	鎌形 由貴乃 川岸 希久代
開催回数	全3回
開 催 日	1/19 2/9 3/9(日)
定 員	20名
会 場	旭公民館
持 ち 物	筆記用具、飲み物
参 加 費	無 料

5. ひな祭りの花飾り 13:30~15:30

ひな祭り(桃の節句)は、お子様の健やかな成長を願う意味も込めて、花を飾る風習があります。アーティフィシャルフラワーの花飾りを自分で作って、お家を華やかに飾ってみませんか。※写真はイメージです。



講 師	FEJ講師 及川 智美
開催回数	全1回
開 催 日	1/25(土)
定 員	10名
会 場	大洋公民館
持 ち 物	ハサミ ※あればニッパー
参 加 費	2,000円

6. 野菜で元気! 銚田の野菜づくり料理教室 14:00~16:00

地場の旬の野菜をたっぷり使い1日の野菜の摂取目標350gを満たせる献立の作り方を紹介します。常備菜なども賢く活用して、野菜で元気に生き生きと過ごせる楽しい食卓づくりのヒントをお伝えします。



講 師	野菜ソムリエプロフードコーディネーター 田野島万由子
開催回数	全2回
開 催 日	2/12・26(水)
定 員	12名
会 場	大洋公民館
持 ち 物	エプロン、筆記用具
参 加 費	2,400円

7. プロから学ぶ イタリアン 13:30~16:30

プロが目の前で作るイタリアン。技を見て学んで、美味しく味わいましょう。前菜、スープ、メインを作っていきます。メニューはその日の素材次第のお楽しみ。



講 師	リストランテアカーサ フェリチタシェフ 高橋 哲朗
開催回数	全1回
開 催 日	11/9(土)
定 員	8名
会 場	旭公民館
持 ち 物	エプロン、筆記用具
参 加 費	3,000円



※各講座の掲載している画像については、すべて一例です。