


# 2025年度 南部公民館主催講座

申し込みは各主催講座名をタップして下さい。


**託児** **暮らしの花**  
～四季を通してランを育てる～

ランの植替え、株分け等、年間を通して自宅で育てるポイントを学びます。花が終わってもう一度咲かせる喜びを感じてみませんか？

講師 一般指導員  
日時 第1火曜(全4回)  
5/13、9/2、11/4、3/3  
10:00～11:30  
初回 5/13(火)   
定員 10名  
受講料 1,200円/年  
材料費 1,000円/年程度


**姿勢のゆがみ改善**  
**姿勢矯正運動プログラム**

姿勢のゆがみが痛みにつながります。姿勢調整師の指導によるストレッチや筋トレなどのエクササイズにより、姿勢の改善を図ります。

講師 安留 駿   
日時 第3火曜(全8回)  
10:00～11:30  
初回 6/17(火)  
定員 15名  
受講料 2,400円/年

**レッツ チャレンジ**  
**男性の簡単料理**

男性だけで楽しく料理レッスン。メモを見ながらの材料の買い出しも体験します。簡単に作れるお料理を学んで、作る楽しさを味わってみませんか。

講師 金井 智子  
日時 第1水曜(全8回)  
10:00～13:00  
初回 6/4(水)   
定員 12名  
受講料 2,400円/年  
材料費 8,000円/年程度


**託児** **楽しく基礎から**  
**バドミントン入門**

これからバドミントンを始めたい方大歓迎。打ち方の基礎を習得して、ラリーを楽しみましょう。(道具は無料貸出)

講師 加西市バドミントン協会  
日時 水曜(全5回)  
5/21・28、6/4・11・18  
9:30～11:30  
初回 5/21(水)   
定員 10名  
受講料 1,500円/年


**楽しく歌う**  
**昭和歌謡&唱歌**

大きな声で唄うことは、健康にも良いとされています。みんなが知っている昭和歌謡や唱歌を楽しく歌いましょう。男性の方も大歓迎です。

講師 稲積 詩音  
日時 第2水曜(全10回)  
14:00～15:30  
初回 6/11(水)   
定員 20名  
受講料 3,000円/年  
材料費 900円/年程度(歌集代)


**人生100年!**  
**70歳からの生き生き元気塾**

健康と体力維持のために、楽しく体を動かしませんか？健康体操と脳トレで若さを保ちましょう。

講師 東郷 安子   
日時 第2・4金曜(全18回)  
10:00～11:30  
初回 5/9(金)  
定員 15名(介護認定を受けていない方)  
受講料 前期/後期 各2,700円


**小学生** **自然・科学に親しもう**  
**こどもネイチャー倶楽部**

講座では観察や実験などを通して自然や科学などを学びます。あびき湿原を散策しての自然の観察も予定しています。

講師 自然観察指導員 ほか  
日時 第2土曜(全5回)  
5/10、6/14、  
8/9、9/13、10/11  
10:00～11:30   
初回 5/10(土)  
定員 15名(小3～小6)  
受講料 無料

**託児** **カラータイプ講座** **NEW**  
～色と性格の不思議な関係～

「色＝個性」として見えてくるのがカラータイプ。自分らしさを知って、自分らしく輝いてみませんか。

講師 大谷 美智子  
日時 第3土曜(全3回)  
5/17、6/21、7/19  
9:30～11:30  
初回 5/17(土)   
定員 20名  
受講料 900円/年  
材料費 650円/年

**弓道、始めませんか**  
**初心者弓道教室**

弓道は年齢、体力にあまり左右されず誰もが親しむことのできる武道です。若者からシニアまで気軽に参加ください。(道具は無料貸出。高校生以上対象)

講師 加西弓道会  
日時 第1・3土曜(全6回)  
13:00～14:30   
初回 5/17(土)  
定員 10名  
受講料 1,800円/年  
(高校生は無料)