



中央 わくわく 美・カラテエクササイズ

空手が持つ姿勢や体の使い方を実践しながら、健康の維持・増進を目指します。女性の先生と一緒にさわやかな汗を流しながら、しなやかに引き締まった体を手に入れましょう。

講師 荒武 真弓
日時 第2金曜 (全9回)
10:00～11:30
初回 5/9 (金)
定員 10名
受講料 2,700 円/年



中央 わくわく 季節の和菓子づくり

季節を感じる・体に優しい和菓子づくりを通して、新たな楽しみを探究し、暮らしに彩りを添えるとともに、心も優しくなってみませんか。

講師 岩國 俊雄
日時 第3金曜 (全5回)
13:15～16:15
初回 5/16 (金)
定員 12名
受講料 1,500 円/年
材料費 実費



善防 わくわく 健康体操

ストレッチや筋力トレーニング、ウォーキング等、全身を鍛える運動講座です。仲間と共に、健康・体力の増進に取り組みましょう。男性の方も大歓迎！

講師 健康課運動指導員
日時 第2・4月曜 (全14回)
9:30～11:00
初回 5/26 (月)
定員 25名
受講料 4,200 円/年



善防 毎日をとくめくための 自分づくりレッスン

今年を楽しく乗りきる5か条として「メンタル・フィジカルレッスン」「整理収納」「食を考える」「実現の仕方」を学んで、とくめく自分づくりにチャレンジ！

講師 山田 紀子
日時 第1水曜 (全6回)
10:00～11:30
初回 6/4 (水)
定員 20名
受講料 1,800 円/年



善防 からだを整える健康法

東洋医学からみた現代病（腰痛・肩こり・ひざ痛）についての解説と、改善法を指導していただきます。講話と実技で知識を深めていきましょう。

講師 小林 優二
日時 第2水曜 (全10回)
10:00～11:30
初回 5/14 (水)
定員 15名
受講料 3,000 円/年



善防 クラフトバンド de ハンドメイド

クラフトバンド（紙紐）で、カゴやバッグなどを作ります。手指を使うので頭の体操にもなります。オリジナル作品を作って暮らしに彩りを添えましょう。

講師 大西 久美子
日時 第4金曜 (全6回)
10:00～11:30
初回 5/23 (金)
定員 25名
受講料 1,800 円/年
材料費 900 円/年



南部 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



南部 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



南部 カラータイプ講座 ～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



北部 こどもと食べたい 自然派マフィン

～米粉と〇〇+心と身体をつくる食のお話
野菜果物たっぷりマフィン作りと甘味料や油、添加物の健康に関する講義を開催。

初回：イチゴジャムの甘酒マフィン (5.7.10.12.2月開催)
講師 久川 摩耶
日時 第2木曜 (全5回)
10:00～12:00
初回 5/8 (木)
定員 16名
受講料 1,500 円/年
材料費 600 円/回



北部 ハンドメイド教室 あみぐるみと小物たち

初めてさんも歓迎！かぎ針 1本で可愛いあみぐるみや素敵な小物を手作りする大人の癒し時間です。

初回：パステルカラーのくまさん

講師 小林 笑子
日時 第3金曜 (全10回)
9:30～12:00
初回 5/16 (金)
定員 12名
受講料 3,000 円/年
材料費 1,000 円/回



🌸 託児の対象は概ね 1 歳から未就園児まで 🌸

各講座託児の定員に制限があります。詳しくは各公民館までお問い合わせください。

中央公民館		善防公民館		南部公民館		北部公民館	
TEL	42-2151	TEL	48-2643	TEL	49-0041	TEL	45-0103
FAX	42-1453	FAX	48-3085	FAX	49-1214	FAX	45-0886
住所	加西市北条町古坂 1-1	住所	加西市戸田井町 388-10	住所	加西市上宮木町 524-2	住所	加西市満久町 233-10
メール	chuo@city.kasai.lg.jp	メール	zembo@city.kasai.lg.jp	メール	nambu@city.kasai.lg.jp	メール	hokubu@city.kasai.lg.jp