

2025年度 北部公民館主催講座

申し込みは各主催講座名をタップして下さい。

NEW 呼吸を意識！ ストレッチと筋トレ

身体のパーツ1つ1つの筋を伸ばし、浅い呼吸を深い呼吸に意識し変えて動きましょう。柔軟性を高め、けがの予防や基礎体力の維持にもつながります！

講師 山崎 郁子
日時 第2・4水曜 (全18回)
10:00~11:30
初回 5/28 (水)
定員 15名
受講料 前期/後期
各2,700円



NEW 手軽に楽しむ 筆文字アート

筆ペンの特徴を活かして、のびのびと楽しく自由に文字をかきましょう！あなたらしい、素敵な文字に出会えます。

初回：「ありがとう」をかく

講師 坂田 のりこ
日時 第2火曜 (全10回)
10:00~11:30
初回 5/13 (火)
定員 20名
受講料 3,000円/年
材料費 500円/回+筆ペン



託児 NEW 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)

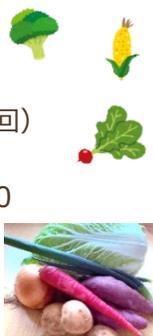
講師 久川 摩耶
日時 第2木曜 (全5回)
10:00~12:00
初回 5/8 (木)
定員 16名
受講料 1,500円/年
材料費 600円/回



NEW 家庭菜園 元気な野菜が育つ仕組みを知る

野菜作り、土作りの関心を高め、栽培を生態系の視点からも捉え、土・肥料の学習を座学で学びます。

講師 藤田 伸一
日時 木曜日 (全2回)
5/15、6/19
10:00~11:30
初回 5/15 (木)
定員 20名
受講料 600円/年



プロの画家に学ぶ やさしい水彩画教室

自由な題材で水彩画を描き、色の重ね方や筆づかい、描き方のアドバイスなど目からウロコのテクニックが学べます。

初回：りんごをテーマに基礎絵画指導

講師 寺本 和純
日時 第4金曜 (全10回)
10:00~11:30
初回 5/23 (金)
定員 10名
受講料 3,000円/年
持ち物 アクリル絵具など



託児 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



小学生 こども絵画教室

絵と文章、写生を重ね合わせて色鉛筆で描く絵手紙教室です。一人ひとりの個性や感性を育てます。

講師 山田 秀美
日時 第1土曜 (全8回)
10:00~11:30
初回 5/10 (土)
定員 20名 (小学生)
受講料 無料



小学生 キッズ英会話教室 English Box

いろんな場面のやりとりや、歌・ゲームを楽しみながら、日常英会話を学びましょう。夏休みにはALTの先生も来ます。

講師 織田 伸洋 ほか
日時 第2土曜 (全12回)
10:00~11:30
初回 6/14 (土)
定員 15名 (小4~小6)
受講料 無料



シニアの生き生き元気塾

椅子に座った姿勢が中心なので、無理なく行えます。体力の低下が気になる方、まずは見学ください。(概ね70歳～)

講師 水田 伸一
日時 第2・4火曜 (全18回)
13:10~14:40
初回 5/13 (火)
定員 25名 (介護認定を受けていない方)
受講料 前期/後期 各2,700円
材料費 チューブ購入は1,700円

