

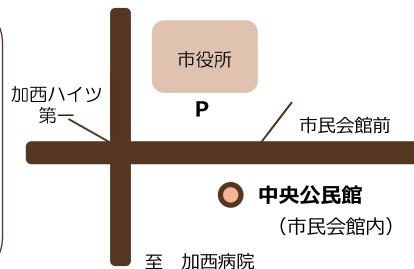
主催講座 中央 公民館



←お申込みはこちらから

お問い合わせ先

TEL (0790) 42-2151
MAIL chuo@city.kasai.lg.jp
住所 加西市北条町古坂 1-1



わくわく里山から自然を学ぶ ～マイ盆栽を通して～

世界的な BONSAI ブームが巻き起こる中、日本の若者にも人気広がっている盆栽。数多くの盆栽が育てられている盆栽園内の教室で、盆栽の真髄を学んでみませんか。

講師 松末 浩二
日時 第1月曜 (全5回)
10:00～11:30
初回 5/11 (月) *初回:第2月曜
定員 12名
受講料 1,500円/年
材料費 実費



わくわくレザー教室

姫路特産のレザーを使用し、世界に一つだけの自分の小物・アクセサリーを製作します。オリジナルレザーバック作り等にもチャレンジしてみましょう。

講師 平井 誠司 上鍵 一成
日時 第2水曜 (全5回)
9:30～11:30
初回 6/10 (水)
定員 10名
受講料 1,500円/年
材料費 実費



託児 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 5/8 (金)
定員 10名
受講料 2,700円/年



託児 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。毎回試食あり。

講師 岩國 俊雄
日時 第3金曜 (全6回)
13:15～16:15
初回 5/15 (金)
定員 12名
受講料 1,800円/年
材料費 実費



わくわく ふるさと加西の歴史再発見

ふるさと加西の歴史を学んで、我が地域の良さを再発見しませんか。座学だけでなく公民館を飛び出して、北条町内でのフィールドワークも計画しています。

講師 文化財担当職員・郷土史家ボランティアガイド
日時 第4火曜 (全5回)
10:00～11:30
初回 6/23 (火)
定員 20名
受講料 1,500円/年



70歳からの元気倶楽部

伸ばそう健康寿命。健康で元気なことは活動的で意欲的な毎日につながります。椅子に座って楽しみながら体を動かし健康な体作りをしましょう。脳トレも取り入れた楽しい講座です。

講師 深澤 裕子
日時 第1・3木曜 (全16回)
10:00～11:30
初回 5/7 (木)
定員 40名 (介護認定を受けていない方)
受講料 前期/後期 各2,400円



小学生 わくわくキッズキッチン ～料理&スイーツ～

アイデア満載の料理とインスタ映えする季節のスイーツなどを作る楽しさ、食べる喜びを味わう講座です。毎回笑顔で集っています。

講師 小田 真子 小西 一美
日時 第3土曜 (全7回)
9:20～12:00
初回 5/16 (土)
定員 20名(小5・小6)
受講料 無料
材料費 実費



小学生 加西こども茶道教室

茶道の「心得・作法」を学びおもてなしの心・和の心を身につけましょう。

日時 第2土曜 (全9回)
前半 9:30～10:30
後半 10:40～11:40
初回 5/23 (土) *初回:第4土曜
定員 前半/後半12名(小1～中3)
受講料 無料
材料費 4,000円/年
発表会 実費



小学生 加西こどもいけ花教室

いけ花の基本を市内の七流派の先生方から学びます。季節の花々に触れ、いけ花の伝統ある作法を身につけて花の美しさを感じましょう。

日時 第1土曜 (全8回)
9:50～11:00
初回 6/6 (土)
定員 14名(小1～中3) ※先着順
受講料 無料
花材費 前期/後期 4,000円/3,000円
展示会 1,500円



主催講座 善防 公民館



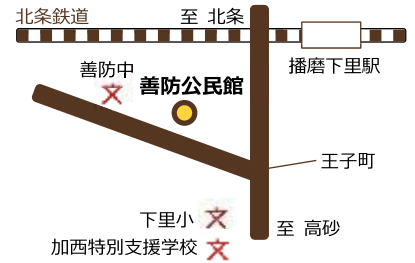
←お申込みはこちらから

お問い合わせ先

TEL (0790) 48-2643

MAIL zembo@city.kasai.lg.jp

住所 加西市戸田井町 388-10



託児 からだを整える健康法Ⅱ

東洋医学からみた現代病（腰痛・肩こり・関節痛・不眠等）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 5/20（水）
定員 15名
受講料 3,000円/年



託児 木でつくる楽器づくり教室

世界にたった一つの楽器を木で作ります。楽器づくりを通して木に親しむ機会とします。できあがった作品で合奏をおこない仲間との絆を深めます。

講師 TON 小川 芳典
日時 第4金曜（全6回）
10:00～11:30
初回 5/22（金）
定員 10名
受講料 1,800円/年
材料費 別途



NEW 加西市の文化財を知ろう

加西市の学芸員等から、埋蔵文化財の発掘現場の様子や石造物の調査の様子を学びます。現場の担当者だから伝えることができるとリアルな報告をお聞きになりませんか？

講師 生涯学習課 学芸員等
日時 第4木曜（全4回）
10:00～11:30
初回 9月中旬
定員 20名
受講料 1,200円/年



託児 わくわく健幸体操

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もしくは第4月曜（全10回）
9:30～11:00
初回 5/25（月）
定員 25名
受講料 3,000円/年



NEW 認知症予防 回想法を愉しもう！

認知症や回想法などについて学び、回想レクリエーションや自分史アルバムを作成しながら今までの人生を振り返りましょう。

講師 藤原 隆典
日時 5/15・6/19
金曜（全2回）
13:00～14:30
初回 5/15（金）
定員 10名
受講料 600円/年
材料費 2,000円程度/年



NEW 70歳からの生き生き元気塾

椅子に座ったままで楽しく身体を動かします。“健康寿命”を伸ばしましょう。音楽に合わせた動きで筋力UP！運動機能向上に取り組みます。

講師 田中 陽子
日時 第1・3火曜（全18回）
9:45～11:00
初回 5/19（火）
定員 35名（介護認定を受けていない方）
受講料 前期/後期 各2,700円



簡単クッキングⅡ

旬の食材や身近な食材を使って、栄養や健康に配慮した簡単に短時間でできる料理を習います。男女や年齢に関係なく、楽しみながらお料理しましょう！

講師 健康課 管理栄養士
日時 第1木曜（全5回）
10:00～12:00
初回 6/3（水）※初回のみ水曜
定員 12名
受講料 1,500円/年
材料費 2,000円/年



小学生 土曜チャレンジ！めざせ名人！ 中学生 子ども将棋教室

将棋ルールを理解している小学1年生以上が対象の講座です。日本将棋連盟・将棋指導員の指導により、考える力や忍耐力、先を読む力を養います。礼儀も身につきます。将棋大会も実施！

講師 園田 良宣
日時 第1・3土曜（全15回）
10:00～11:30
初回 5/16（土）
定員 30名（小1～）
受講料 無料



楽しく脳トレ！！ コミュニケーション麻雀Ⅱ

大きな麻雀牌を使い、チームで楽しく相談しながらゲームを行います。初心者、老若男女、どなたでも大歓迎です！頭を使ってみんなで楽しみましょう。

講師 加西市社会福祉協議会職員
日時 第3木曜（全6回）
10:00～11:30
初回 6/18（木）
定員 24名
受講料 1,800円/年



主催講座 南部 公民館



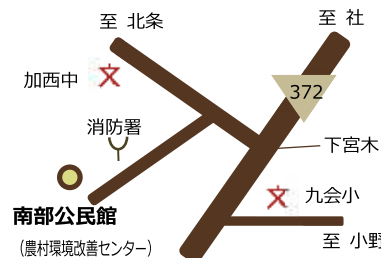
←お申込みはこちらから

お問合せ先

TEL (0790) 49-0041

MAIL nambu@city.kasai.lg.jp

住所 加西市上宮木町 524-2



手軽に始める プランター菜園入門

NEW

プランターを使って家庭で採れたて野菜を味わいましょう！(5月=枝豆、8月=ホーム玉ねぎ、10月=イチゴの全3回)

講師 種苗会社 指導員
日時 第3火曜 10:00~11:30
5/19、8/18、10/20
初回 5/19 (火)
定員 10名
受講料 900円/年
材料費 初回は5,500円
(苗、プランター、土、肥料)



ストライクで気分爽快 健康ボウリング教室

NEW

ボウリングは、年齢に関係なく楽しみながら上達できる生涯スポーツです。初めての方も久々の方も歓迎します。

講師 プロボウラー
日時 第1・3火曜 (全6回)
14:00~16:00
初回 5/19 (火)
定員 12名
受講料 1,800円/年
材料費 貸靴代
※実技指導は社スポーツレーンにて



健全なカラダづくり 背骨コンディショニング

NEW

体の痛み、不調などは背骨の歪みに関係しています。ゆるめる・矯正する・筋力向上の3つのメソッドを行うことで背骨の歪みを整え、痛み改善を目指します。

講師 今峯 扶美子
日時 第1火曜 (全10回)
10:00~11:00
初回 6/2 (火)
定員 12名
受講料 3,000円/年



知って安心 草刈り機マスター講座

NEW

安全で効率的な草刈り機の使い方を、実演を交えながら、基礎編と応用編で学んでいきます。初心者や女性の方でも安心して扱えるようになります。

講師 草刈り機メーカー 指導員
日時 第4月曜 (全2回)
5/25、9/28
10:00~11:30
初回 5/25 (月)
定員 10名
受講料 600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 6/10 (水)
定員 20名
受講料 3,000円/年
材料費 歌集 900円



レッツ チャレンジ 男性の簡単料理

簡単な工程でメインの料理から副菜、汁物、デザートまでを作ります。材料の買い出しも体験します。この講座で、料理の面白さに目覚めてみませんか？

講師 金井 智子
日時 第1水曜 (全8回)
10:00~13:00
初回 6/3 (水)
定員 12名
受講料 2,400円/年
材料費 9,600円/年

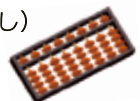


小学生 こども そろばん教室

NEW

そろばんを習うと、計算力がアップするだけでなく、集中力や記憶力も育まれます。(そろばんは無料貸し出し)

講師 織田 千草
日時 第1土曜 (全7回)
初回 6/6 (土)
小1~2 = 9:30~10:20
小3~6 = 10:30~11:20
定員 各10名 (小学生)
受講料 無料
材料費 進級ごとに対し 500円程度



託児 行動色彩心理講座 ～色と性格の不思議な関係～

カラータイプカードワークを通して自分を知り、自分らしい未来をデザインしてみませんか。タイプを知ることで、周囲の方やお子さまとのコミュニケーションアップにも繋がります。

講師 大谷 美智子
日時 第3土曜 (全5回)
初回 7/18 (土) 9:30~11:30
定員 20名
受講料 1,500円/年
材料費 1,000円/年



人生 100年！ 70歳からの生き活き元気塾

健康と体力維持のために、楽しく体を動かしましょう。健康体操と脳トレで身体と頭の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 5/8 (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



主催講座 北部 公民館



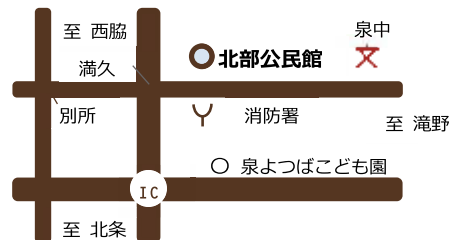
←お申込みはこちらから

お問合せ先

TEL
(0790) 45-0103

MAIL hokubu@city.kasai.lg.jp

住所 加西市満久町 233-10



小学生

活きた英語を学ぶ English Master

NEW

ALTの先生と一緒に、楽しみながら活きた英語に触れていきます。仲間と過ごす英語の時間がきっと好きになれるはずです。英語と手をつなぎ、世界へLet's go!



講師 加西市契約 ALT
日時 第2土曜 (全6回)
10:00~11:30
初回 6/13 (土)
定員 12名 (小4~小6)
受講料 無料



小学生

こども絵画教室

「目と心で」身近にある美しさを拾って、こどもたち一人ひとりの感性を育てていきます。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。

毎月、違ったテーマで絵手紙を描いていきます。

講師 山田 秀美
日時 第1土曜 (全8回)
10:00~11:30
初回 5/9 (土)
定員 20名 (小学生)
受講料 無料



花木の剪定

剪定のコツを学びましょう

お庭や鉢植えの花木、花をいっぱい咲かせたい、姿形の整え方を知りたい方、一度剪定の基本と切り方のコツを学んでみませんか？
初回：花木剪定の基礎

講師 藤田 伸一
日時 木曜日 (全3回)
5/21、6/18、7/16
10:00~11:30
初回 5/21 (木)
定員 20名
受講料 900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 5/22 (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

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：おかずマフィン

講師 久川 摩耶
日時 第2木曜 (全2回)
10:00~12:00
初回 5/14、6/11
定員 16名
受講料 600円/年
材料費 600円/回



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かしましょう。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 5/13 (水)
定員 15名
受講料 前期/後期
各 2,700円



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 5/12 (火)
定員 20名
受講料 3,000円/年
材料費 500円/回+筆ペン



シニアの生き生き元気塾

介護予防、認知症予防を目的とした運動教室です。運動の強さは調節できますので、体力に自信のない方でも無理なく行えます。(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 5/12 (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