

## 2.講座運営事業

## 定期講座

## ●市立公民館・中央地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講人数	開催日時	講師 （敬称略）
				応募			
1	学習	大人	<b>スパイス生活</b> （16） アーユルヴェーダを基本に食以外にも、生活全般に使えるスパイスと自分の身体の傾向を知る。	18	16	第2金 曜 13:30～15:00	本田 典子
				16			
2	学習	大人	<b>はじめてのメディカルアロマ</b> （18） 「台所薬局」的なアロマの特性を学び、生活や健康に役立つ内容を学び、実習で様々なアロマのフレグランス等を作る。	18	18	第3木 曜 10:00～12:00	延与 とも子
				18			
3	軽運動	大人	<b>目指せ、キュンする身体</b> （10） コリや歪みをストレッチで整え、しなやかな身体を目指す。	10	9	月1回日 曜 10:00～11:30	Yu-
				60			
4	調理	大人	<b>オイル！OIL！油！</b> （8） 料理ごとに合うオイルを学び、普段何気なく使っているオイルの効能を知る。	12	16	第3水 曜 11:00～14:00	高木 哲男
				19			
5	調理	大人	<b>パン道場～Season 3～</b> （10） 初めての方でも気軽に参加できるパン作り講座。作る手順に加えて、色々なパンや食材の知識を獲得する。	12	12	第4土 曜 13:30～16:30	遠山 智美
				123			
6	創作	大人	<b>カリグラフィー</b> （12） イタリック体でアルファベットを美しく描く手法を学ぶ。	10	10	第3木 曜 10:00～12:00	福本 幸子
				25			
7	学習	子ども	<b>子どもプレゼン</b> （18） 自分の思いをわかりやすく整理して、ツタエルワザを身に付ける。	18	18	第4火 曜 19:00～20:30	栗瀬 誠
				18			
8	創作	子ども	<b>キッズ・チョークアート</b> （10） 黒い板にオイルパステルを指で馴染ませながら描く。	12	9	第3土 曜 10:00～11:30	川口 貴子
				9			
9	学習	親子	<b>親子でEnglishしよう！</b> （8） 歌やお絵描き等を通じて、親子でコミュニケーションを取り、自然に英語に触れる。	10組	20	第1土 曜 11:00～12:00	石畠 民子
				19組			

## ●市立公民館分館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講人数	開催日時	講師 （敬称略）
				応募数			
1	創作	大人	<b>心ときめくフラワーアレンジメント</b> （10） 四季折々の草花を用いて、季節感あふれるフラワーアレンジを学ぶ。またアレンジに合わせた小物や花器作りも学ぶ。	20	20	第4木 曜 10:00～12:00	角野 豊子
				27			
2	創作	大人	<b>あなたもできるアートな絵手紙</b> （10） 絵手紙の技法だけでなく、色々な材料を切ったり貼ったり、テーマに沿った立体感のあるアートな絵手紙の作り方を学ぶ。	16	15	第1・3火 曜 10:00～12:00	数宝 福代
				19			
3	学習	子ども	<b>子ども将棋</b> （12） 初心者も経験者も対局しながら将棋を学ぶ。	15	13	第1・3土 曜 10:00～11:30	村上 信介
				16			
4	軽運動	親子	<b>親子でリフレッシュエクササイズ</b> （10） 2～4歳の子どもと保護者のペアで身体を動かし、楽しく運動遊びをする。	20組	20	第1日 曜 10:00～11:30	川崎 裕子
				10組			

## 2.講座運営事業

## 定期講座

## ●葛城地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 （敬称略）
				応募数			
1	軽運動	大人	<b>ジャイロキネシス</b> （18） 最小限の力で最大限に身体を伸ばし整える。	15	22	第1・3水 曜 10:30～12:00	Yu-
				22			
2	軽運動	大人	<b>笑いヨガ</b> （11） 笑いと呼吸法を使った楽しいエクササイズ。	15	14	第2金 曜 10:00～11:30	安藤 ひろえ
				16			
3	学習	子ども	<b>子ども英会話 1</b> （20） 英語をはじめましょう。初級英語。	20	12	第1・3土 曜 13:00～14:00	宮口 淳子
				12			
4	学習	子ども	<b>子ども英会話 2</b> （20） 「子ども英会話 1」の2年目の講座。希望者が初級英会話を続けて学ぶ。	20	8	第1・3土 曜 14:00～15:00	宮口 淳子
				8			
5	学習	子ども	<b>子ども書道（硬筆）</b> （21） 鉛筆を使って、書き方の基礎を学ぶ。	20	26	第1・3日 曜 10:00～11:30	藤浪 秀樹
				26			
6	軽運動	子ども	<b>キッドピクス</b> （19） 友達と楽しく遊び、簡単なダンスも踊る。	15	26	第1・3金 曜 16:00～17:00	久保 菜月
				26			
7	軽運動	親子	<b>親子リズム体操</b> （19） 親子で身体を使って、楽しく遊ぶ。	15	8	第1・3木 曜 10:00～11:30	赤阪 由合香
				8			

## ●光陽地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 （敬称略）
				応募数			
1	調理	大人	<b>シニア男性の家庭料理</b> （10） 60歳以上の料理初心者男性対象。館職員が補助しながら、楽しく家庭料理を作る。	10	10	第1日 曜 9:30～12:00	川崎 久美子
				10			
2	学習	大人	<b>はじめての英会話 ビギナー</b> （23） 初歩からの英会話を学ぶ。	15	16	第1・3日 曜 9:00～10:30	ウサ・マハット
				16			
3	学習	大人	<b>はじめての英会話 ミディアム</b> （23） やさしい英会話を学ぶ。	15	13	第1・3日 曜 10:30～12:00	ウサ・マハット
				13			
4	学習	大人	<b>大人のための算数教室</b> （10） 算数の楽しさを学ぶ。	15	15	第2日 曜 10:00～11:30	植田 宜博
				15			
5	軽運動	子ども	<b>子ども卓球</b> （24） 卓球は楽しいスポーツであること、ルールが大切であることを学び、生涯スポーツとしての基本を身につける。	20	18	第1・3土 曜 15:00～17:00	横野 和子
				18			
6	その他	全世代	<b>楽しいマジック A</b> （12） 色々な手品の基本を学び、趣味としてのほか、家族でも楽しむ。	10	9	第3日 曜 9:00～10:30	西村 賢吾
				9			
7	その他	全世代	<b>楽しいマジック B</b> （12） 色々な手品の基本を学び、趣味としてのほか、家族でも楽しむ。	10	10	第3日 曜 10:30～12:00	宮井 豊喜
				10			

## 2.講座運営事業

## 定期講座

## ●山滝地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 (敬称略)
				応募数			
1	軽運動	大人	<b>楽・簡単体操</b> (18) 簡単な体操を通して、楽しく健康を目指す。	15	14	第2・4火 曜 13:30～15:00	赤阪 由合香
				14			
2	創作	大人	<b>モルタルアートクラフト</b> (18) モルタルアートクラフトを芯材に塗って造形し、色付けして可愛い作品を作る。	12	13	第2・4土 曜 13:30～14:30	畑中 典子
				13			
3	学習	子ども	<b>子ども英会話（継続）</b> (19) アルファベットから学び、みんなで楽しく英会話を学ぶ。	10	11	第1・3金 曜 17:00～18:00	宮口 淳子
				11			
4	学習	子ども	<b>おもしろ科学実験（低学年）</b> (10) 実験を通して、様々な科学の不思議を学ぶ。	10	12	第4日 曜 9:30～10:30	千原 恭子
				17			
5	学習	子ども	<b>おもしろ科学実験（高学年）</b> (10) 実験を通して、様々な科学の不思議を学ぶ。	10	12	第4日 曜 10:45～11:45	千原 恭子
				16			
6	軽運動	子ども	<b>キッドピクス</b> (19) 友だちと楽しく遊んだり簡単なダンスを踊って身体を動かす。	15	16	第1・3土 曜 14:00～15:00	赤阪 由合香
				16			

## ●城北地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 (敬称略)
				応募数			
1	音楽	大人	<b>電子キーボード演奏</b> (18) 手軽に人気のミニ電子キーボードで演奏を楽しむ。	1班 11 2班 7	18	第1・3火 曜 1班 10:00～11:00 2班 11:10～11:50	雪本 直子
				各10			
2	音楽	大人	<b>オカリナを奏でる</b> (19) オカリナを奏でて心の安らぎを。	12	9	第2・4火 曜 10:00～11:30	和田 裕子
				10			
3	その他	大人	<b>ドローンを飛ばそう</b> (19) 基礎から地域に役立つドローンの活用までを学ぶ。	10	10	第1・3木 曜 18:00～20:30	森本 一範
				10			
4	学習	子ども	<b>書き方</b> (20) 鉛筆の持ち方から丁寧に指導する。	小1 8 小2 7	15	第2・4土 曜 小1 10:00～10:50 小2 11:00～11:50	弘田 洋子
				各10			
5	学習	子ども	<b>お習字</b> (22) 基礎から丁寧に指導する。	小3 7 小4以上 8	15	第1・3土 曜 小3 10:00～10:50 小4以上 11:00～11:50	弘田 洋子
				各10			
6	軽運動	子ども	<b>少年少女剣道</b> (24) 知育だけでなく、心と身体を育てる。	20	8	第1・3金 曜 16:30～18:30	松端 孝元
				20			

## 2. 講座運営事業

## 定期講座

## ●大芝地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 （敬称略）
				応募数			
1	軽運動	大人	<b>ストレッチ体操</b> （24） ストレッチで心も身体も軽やかに健康を保つ。	20	35	第1・3木 曜 9:30～11:00	坂上 紀子
				36			
2	軽運動	大人	<b>はじめてのピラティス</b> （20） 今話題のピラティスで、バランスの取れた身体を目指す。	20	9	第2・4水 曜 15:30～17:00	藤田 美世
				9			
3	創作	大人	<b>アイシングクッキー教室</b> （11） カラフルな色やデザインがかわいい、アイシングクッキーを基礎から学ぶ。	10	10	第2日 曜 10:00～12:00	Flour Gem
				26			
4	学習	子ども	<b>子ども書道教室（硬筆）</b> （24） 鉛筆を使って、書き方の練習をする。	20	13	第2・4土 曜 13:00～15:00	村上 瑤泉
				13			
5	調理	子ども	<b>子ども料理と菓子作り教室</b> （21） 料理やお菓子作りを楽しむ。	16	12	第2・4土 曜 13:00～15:00	谷口 ひろみ
				13			

## ●旭地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 （敬称略）
				応募数			
1	軽運動	大人	<b>やさしいピラティス</b> （20） 誰でも簡単にできるピラティスで体幹から整える。	14	14	第1・3土 曜 9:30～11:00	藤田 美世
				94			
2	創作	大人	<b>ルームアクセサリー</b> （20） 筆に何色かの絵の具をつけて、グラデーションで描くペイントアートを製作する。	12	10	第1・3土 曜 10:00～12:00	古石 みつ子
				10			
3	創作	子ども	<b>キッズフラワー</b> （10） 身近な花器を使い、楽しくフラワーアレンジを学習する。	10	6	第2土 曜 10:00～11:30	エリ子花前カレン
				6			

## ●葛城上地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 （敬称略）
				応募数			
1	軽運動	大人	<b>Stop The Ageing（トータル美ヨガ）</b> （24） 免疫力を高めて、身体と心のバランスを維持する。	15	12	第2・4水 曜 13:30～14:30	木戸 藍
				15			
2	軽運動	大人	<b>たのしい日本民踊</b> （23） 心の安らぎと健康維持を学ぶ。	20	13	第2・4火 曜 13:30～14:30	辻 勇美子
				15			
3	学習	子ども	<b>子ども書道（硬筆）</b> （24） 鉛筆を使って、書き方の基礎を学ぶ。	10	8	第2・4水 曜 15:00～16:30	鈴木 いづみ
				8			
4	学習	子ども	<b>子ども書道（毛筆）</b> （23） 文字の基礎を学び、正しく綺麗に書く。	10	10	第1・3水 曜 15:00～16:30	鈴木 いづみ
				11			

## 2.講座運営事業

## 定期講座

## ●山直地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 （敬称略）
				応募数			
1	学習	大人	<b>韓国語会話（初級）</b> （10） ハングル文字の書き方から学ぶ。	20	20	毎週火 曜 13:30～15:30	金 在永
				31			
2	軽運動	大人	<b>ゆったりヨガ</b> （12） 無理なく、ゆったり心と身体のバランスを整える。	25	30	第2・4木 曜 10:30～12:00	多賀井 美紀
				69			
3	軽運動	大人	<b>ZUMBA</b> （12） ラテンの音楽が中心のダンスプログラム。	25	30	第2・4土 曜 13:00～14:00	木ノ元 ユカリ
				51			
4	創作	大人	<b>季節の美しい寄せ植え～ギャザリング～</b> （9） 流行りのギャザリングを学ぶ。	10	9	第2火 曜 13:30～15:30	柿原 さちこ
				9			
5	学習	子ども	<b>子ども書道（硬筆）</b> （20） 鉛筆を使って、書き方の基礎を学ぶ。	30	29	第1・2・3水 曜 15:00～17:00	藤浪 秀樹
				29			

## ●光明地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 （敬称略）
				応募数			
1	創作	大人	<b>木工DIY</b> （11） DIYで初心者向けのオリジナル作品を作る。	10	10	第4日 曜 9:30～12:30	下中 茂
				17			
2	学習	子ども	<b>子ども英会話</b> （21） 英会話に慣れ親しむ。	8	8	第2・4土 曜 13:30～15:00	阪田 久美
				9			
3	学習	子ども	<b>子ども書道</b> （21） 筆を使い、課題文字や書きたい文字を書く。	15	15	第1・3土 曜 13:30～15:00	仲村 喜久夫
				22			
4	茶華道	子ども	<b>子ども茶の湯</b> （23） 正座、挨拶、立ち方・歩き方等を始め、お茶やお菓子のいただき方を学ぶ。	7	7	第2・4土 曜 10:00～12:00	深井 淳子
				7			
5	軽運動	親子	<b>親子リズム体操</b> （21） 親子でリズム体操やダンス、駆けっこ、フープ遊び等で楽しく身体を動かす。	18	16	第2・4金 曜 10:00～11:30	赤阪 由合香
				14			
6	調理	親子	<b>親子でお菓子づくり</b> （10） 親子で協力してケーキやクッキー、ピザ作り等に挑戦する。	16	16	第3日 曜 9:30～12:00	原 千津子
				24			

## 2.講座運営事業

## 定期講座

## ●新条地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 （敬称略）
				応募数			
1	学習	大人	<b>初めての英会話</b> （15） 初歩から英会話を学ぶ。	16	12	第2・4日 曜 10:00～11:00	ウサ・マハット
				12			
2	創作	大人	<b>大人のフラワーサークル</b> （10） 身近な物で花器を作り、アレンジ花を楽しむ。	10	10	第1水 曜 10:30～12:00	藤井 真理
				12			
3	学習	子ども	<b>子どもかきかた教室</b> （20） ひらがなの基礎から学ぶ。	15	5	第2・4土 曜 9:20～10:00	野上 千寿
				6			
4	学習	子ども	<b>子どもお習字教室</b> （20） 筆を使って、習字の基礎から学ぶ。	15	22	第2・4土 曜 10:00～10:40 10:40～11:20 11:20～12:00	野上 千寿
				15			
				10			
				9			
5	創作	子ども	<b>子ども絵画教室</b> （18） 楽しく絵を描く。	6	17	第2・4土 曜 13:00～15:00	藪内 明子
				11			
				15			

## ●八木地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 （敬称略）
				応募数			
1	軽運動	大人	<b>Bless Yoga</b> （12） 正しい姿勢や呼吸の仕方を学ぶ。	20	19	月2回 日 曜 10:00～11:00	山本 優子
				73			
2	学習	子ども	<b>きっずイングリッシュ</b> （20） 歌やゲームで楽しく英語を学ぶ。	15	13	第1・3水 曜 16:00～17:00	坪井 昭美
				23			
3	学習	子ども	<b>子ども書道（硬筆）</b> （19） 鉛筆を使って、書く楽しさを学ぶ。	20	19	第2・4木 曜 15:00～17:00	藤浪 秀樹
				46			
4	創作	子ども	<b>ジュニア・アトリエパレット</b> （20） 身のまわりにあるものを使って、絵や工作をする。	15	14	月2回 土 曜 14:00～15:30	藤原 博
				56			
5	音楽	親子	<b>初心者ギター教室</b> （20） ドレミから始める。	20	19	月2回 土 曜 10:00～12:00	中山 勇雄
				52			

## 2.講座運営事業

## 定期講座

## ●常盤地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 (敬称略)
				応募数			
1	調理	大人	<b>発酵食調理教室</b> (11) 麹を使った発酵食の調理をする。	10	10	第3水 曜 10:00～13:00	今口 早織
				41			
2	創作	大人	<b>日曜DIY教室</b> (10) モノづくりの楽しさを学ぶ。	10	10	第3日 曜 9:30～12:30	下中 茂
				29			
3	創作	大人	<b>水引むすび教室</b> (8) 水引細工を基礎から学ぶ。	10	10	第3日 曜 10:00～12:00	大和 典子
				21			
4	創作	大人	<b>大人のおりがみ教室</b> (9) 季節の小物の折り方を学ぶ。	10	9	第2水 曜 13:00～15:00	米地 恵
				10			
5	創作	大人	<b>はじめてのクラフトバンド</b> (11) クラフトバンドを基礎から学ぶ。	10	10	第3金 曜 10:00～12:00	石田 実千
				21			
6	創作	子ども	<b>子ども工作</b> (11) 自然のものを使って工作をする。	10	15	第2土 曜 10:00～12:00	神於山保全くらぶ
				22			
7	創作	子ども	<b>子どもチョークアート</b> (11) チョークアートを基礎から学ぶ。	10	10	第4土 曜 14:00～16:00	川口 貴子
				10			

## ●箕土路青少年会館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 (敬称略)
				応募数			
1	軽運動	大人	<b>リラックスヨガ</b> (12) 呼吸法が中心で心と体の緊張を緩めます。	20	23	第2火 曜 15:30～16:30	西山 雅美
				26			
2	軽運動	大人	<b>ジャイロキネシス</b> (20) 体を伸ばして身体も心もスッキリ。	20	20	第2・4金 曜 19:30～20:30	Yu-
				20			
3	創作	大人	<b>チョークアート</b> (11) 黒い板にオイルパステルで描くアート。	12	13	第3土 曜 10:00～12:00	川口 貴子
				13			
4	創作	子ども	<b>子ども書道（硬筆）</b> (20) 元気にのびのびと字を書くことを楽しむ。	12	12	第1・3土 曜 10:00～11:00	武田 吉雄
				12			
5	創作	子ども	<b>子ども書道（毛筆）</b> (20) 元気にのびのびと字を書くことを楽しむ。	12	12	第1・3土 曜 11:00～12:00	武田 吉雄
				17			
6	茶華道	子ども	<b>子ども茶道</b> (20) 茶道を通して日本の文化に触れる。	12	9	第2・4水 曜 15:30～17:00	川岸 靖代
				9			
7	学習	親子	<b>親子でWAO!</b> (19) 就園前の時期を親子で楽しむ。	10組	18	第2・4水 曜 10:00～11:30	竹末 美恵子 ほか
				7組			

## 2.講座運営事業

## 定期講座

## ●大宮地区公民館

NO	分類	対象	講座名（回数）・内容	定員	受講者数	開催日時	講師 (敬称略)
				応募数			
1	調理	大人	<b>暦のごはん～暮らしの歳時記～（実習編）</b> （10） 日本古来の伝統行事と食の関係、また、季節の行事や風習の意味を知り、旬の食材を使う効果についての話と実習。	16	16	第2火 曜 10:00～12:00	エリ子花前カレン
				16			
2	軽運動	大人	<b>男のヨガ</b> （13） ヨガで無理なく体を動かしながら、心身共にリラックスする。	15	15	第3土 曜 10:00～11:30	西村 寿子
				25			
3	軽運動	子ども	<b>キッズ・バイリンガル・ヨガ</b> （10） ヨガの動きに合わせて楽しく英語を学ぶ。	12	12	第3土 曜 10:30～12:00	大嶋 文
				21			
4	学習	子ども	<b>科学実験教室（低学年）</b> （10） 実験を通して科学への興味を持ってもらうとともに、異年齢（年長～小学2年生）間での仲間づくりを目指す。	12	12	第1日 曜 15:30～16:30	千原 恭子
				20			
5	学習	子ども	<b>科学実験教室（高学年）</b> （10） 実験を通して科学への興味を持ってもらうとともに、異年齢（小学3年生～小学6年生）間での仲間づくりを目指す。	12	12	第1日 曜 16:45～17:45	千原 恭子
				14			
6	創作	大人	<b>大人の塗り絵</b> （10） 絵に自信のない方も色鉛筆で色を塗り重ね、作品を完成させる楽しみを味わう。また、同じ下絵でも色の使い方で仕上がりの違いが出ることを楽しむ。	12	12	第2火 曜 13:30～15:00	吉祥院 心龍
				12			
7	音楽	大人	<b>初心者ウクレレ講座</b> （12） ウクレレを通して交流を図るとともに、ハワイの文化についても触れる。	12	12	第2金 曜 19:00～20:30	奥野 義彦
				41			