

令和8年度 公民館後期講座のお知らせ

『いきいきリズムステップ講座』(シニア向け)

～懐かしい演歌や昭和歌謡に合わせて、簡単なステップ中心の振付で、楽しく体を動かします!～

- 期 日：11月4日、11日、18日、25日、12月2日
全て水曜日 5回 午前10時～11時30分
- 講 師：谷田部 あゆみ 氏
- 場 所：中央公民館
- 定 員：30名
- 受講料：500円
- 持ち物：室内用運動靴(上履きなど)



『はじめての能楽講座』(シニア向け)

～能を通して日本文化を体験して見ましょう!～

- 期 日：11月15日、12月20日、1月17日、2月14日、3月14日
全て日曜日 5回 午後1時30分～3時30分
- 講 師：八田 達弥 氏
- 場 所：中央公民館
- 定 員：30名
- 受講料：500円
- 持ち物：白足袋または白いソックス



『好きを花にする体験!』

プリザーブドフラワー講座(一般・シニア)

～生花の色付け体験とミニ置物作り(2個)講座です。楽しく学びましょう!～

- 期 日：11月11日(水)、25日(水) 全2回 午後1時30分～3時
- 講 師：内堀 美智子 氏
- 場 所：中央公民館
- 定 員：15名
- 受講料：500円
- 教材料：4,500円(1回2,250円)
- 持ち物：ピンセット、細い針金が切れるハサミ



『可愛い!美味しい!はじめての飾り巻きずし講座』(一般)

～初めてでも巻ける可愛いペンギンとクリスマスにぴったりのサンタクロースのブーツを作ろう!～

- 期 日：11月15日(日)、12月6日(日) 全2回 午後1時～3時
- 講 師：菅谷 友美 氏
- 場 所：中央公民館
- 定 員：12名
- 受講料：500円
- 教材料：2,000円/1回
- 持ち物：巻きずし、エプロン



『お仕事終わりのリラックスヨガ』(女性向け)

～ヨガの基本的なポーズと呼吸法により、疲労回復、ストレスの軽減、安眠などを目的とするヨガです。楽しみましょう!～

- 期 日：11月13日、20日、27日、12月4日、11日、18日、
1月15日、22日 全て金曜日 8回 午後7時～8時15分
- 講 師：小島 ゆう子 氏
- 場 所：中央公民館
- 定 員：15名
- 受講料：500円
- 持ち物：ヨガマット



『コーヒーを楽しむ抽出セミナー講座』(一般)

～コーヒーの知識が増え、コーヒーがもっと楽しくなる。歴史と文化を学びながら実際においしいコーヒーを入れてみましょう!～

- 期 日：11月21日(土) 午後1時30分～3時30分
- 講 師：鈴木 蒼志男 氏
- 場 所：中央公民館
- 定 員：20名
- 受講料：500円
- 教材料：700円
- 持ち物：コーヒーカップ、スプーン、ケーキ皿、フォーク



『美文字レッスン講座』(一般)

～ボールペンや筆ペンを使って日常に役立つ美しい文字をゆっくり楽しく練習しましょう!～

- 期 日：11月13日、20日、12月11日、18日、1月15日、22日、
2月12日、19日 全て金曜日 8回 午前10時～正午
- 講 師：山本 紫雲(久美子) 氏
- 場 所：中央公民館
- 定 員：20名
- 受講料：500円 ■教材料：2,000円
- 持ち物：筆記用具



『冬を彩るクリスマスリースづくり講座』(一般)

～ドライフラワーになる植物を使い、クリスマスリースを製作します。初めての方も安心して楽しめるよう、丁寧にサポートいたします!～

- 期 日：11月28日(土) 午前9時30分～11時30分
- 講 師：小泉 涼介 氏
- 場 所：石の蔵(津軽河岸あと広場)
- 定 員：12名
- 受講料：500円
- 教材料：2,500円



＜申し込みについて＞

- 対 象：市内在住・在勤の方
 - 申込方法：電子申請またはお電話でお申し込みください。
 - 申込期間：10月8日(木)午前9時～29日(木)午後5時まで
 - その他：応募者多数の場合は、抽選となります。また、応募が少ない場合は講座が開催されないこともあります。
- ～詳細は、どうぞお気軽に生涯学習課にお問い合わせください。～

『一から楽しむスポーツバイク講座』

～はじめての方でも、安心して、スポーツバイクに親しんでいただけるよう、楽しく学びましょう!～

- 期 日：12月6日(日)、20日(日) 全2回 午前9時30分～11時30分
- 講 師：北島 有花 氏、山本 凌 氏、鈴木 久仁寛 氏
- 場 所：中央公民館
- 定 員：10名 ※スポーツバイク10台用意有り
- 受講料：500円 ■教材料：1,000円
- 持ち物：自転車用ヘルメット(※安全規格品推奨) 手袋(軍手可)、スポーツバイク持込可



講師は、潮来市
地域おこし協力隊

【お問い合わせ】中央公民館内 生涯学習課 ☎66-0660 (午前9時～午後5時)