

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 2 回 午前10時00分～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 2 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！』ブリザードフラワー講座（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！～	『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11日（水）、25日（水） 全 2 回 午後1時30分～3時00分 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 	期 日：11月15日（日）、12月6日（日） 全 2 回 午後1時00分～3時00分 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！～	『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ると、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13日、20日、27日、12月4日、 11日、18日、1月15日、22日 全 2 回 午後7時00分～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 	期 日：11月21日（土） 午後1時30分～3時30分 講 師：鈴木 誉志男 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！～	『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13日、20日、12月11日、18日 1月15日、22日、2月12日、19日 全 2 回 午前10時00分～12時00分 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 	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
お問合せください。～
- 【お問合せ先】 中央公民館内 生涯学習課
☎ 66-0660（午前9時～午後5時）

『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 

