

2026年度 定期講座

【東部公民館 向陽台6-20 ☎22-7804】

講座名	学 習 内 容	開設期日	講 師 名	定員(名)
にこにこクッキング	旬の食材を使って様々な料理づくりを楽しむ!	第1(水) 9:30~12:00	岩崎 之子	12
★ フレイル予防 新 音楽療法講座	頭や身体を動かしながら声を出したり、歌ったりする音楽療法を用いた認知症・介護予防	第1(火) 10:00~11:30	室井 史恵	30
茶 道 教 室	茶道を初歩から学び、季節ごとの茶道の行事・作法を嗜む 材料費:お茶・菓子代等	第1(水) 9:30~12:00	中塚 宗初	10
リアルな 鉛 筆 画 教 室	白黒写真の様なリアルな鉛筆画の描き方を学ぶ 受講費・鉛筆・スケッチブック等は別途必要	第4(金) 13:30~16:00	徳沢 茂和	20
★ 初めての コーラス	コーラスの経験のない方は、コーラスの基礎から学び、みんなで童謡・唱歌を合唱して楽しむ 未経験者歓迎 テキスト代(初回に購入)	第2(金) 13:30~15:00	永木 圭子	35
はじめての 水 墨 画 教 室	風景・花鳥風月など水墨画の描き方を学ぶ 初心者歓迎 受講費・筆・墨・和紙等は別途必要	第2(火) 13:30~16:00	仲江 俊明	20
いけばな教室	季節の生花を気軽に活けて、豊かな生活空間をつくる	第1(金) 9:30~12:30	山根 広甫	20
新 お洒落な スイーツ教室	旬の食材を取り入れたおしゃれな大人のスイーツを楽しくつくる 初心者大歓迎	第2(水) 9:30~12:00	鹿島 公子	12
アートクラブ (絵画入門講座)	色鉛筆画・水彩画・油絵・パステル画など自分が描きたい技法を選択し、基礎から描き方を学ぶ 初心者大歓迎	第4(木) 13:30~15:30	東部公民館長	20
硬筆・小筆 書 道 教 室	硬筆・小筆の基礎と応用の学習をします 二班(各10名)に別れ、前半後半のどちらかで1時間30分受講する	第3(火) 13:00~16:00	池田 幸子	20
新 ぱんやさんの パン教室	パン屋さんが、教える。家庭で気軽に作れるパンから本格的なパンまで、いろいろな種類のパンづくりに挑戦する 作品は基本持ち帰りです	第3(月) 9:30~13:30	清水 潤二	15
★ わくわく健康体 新 操教室	わくわく・ドキドキしながら楽しく健康体操で、健康づくりをしましょう。	第2(火) 10:00~11:30	安積 美鈴	30
★ ウェルネス	効果の説明を聞いてストレッチ、筋力トレーニング、マッサージ等を行い、健康的な日々の暮らしを送る	第4(水) 10:00~11:30	溝渕 紀子	30
★ やさしいな 椅子ヨガ	ヨガのポーズ効果の説明を受けながら、心と身体の不調を整えましょう。お家で、できるひざにやさしい椅子ヨガなど	第3(火) 10:00~11:30	中澤まゆみ	20
★ 椅子に座って 新 エクササイズ	椅子に座ったままストレッチやマッサージを施すことで、リンパ液を流し血流を良くします。むくみ・冷え症を予防して、健康づくりをしましょう。	第3(木) 13:30~15:00	藤尾 弥見	30
新 編み物教室	手編みの基礎から衣服や小物などの制作を学ぶ 初心者歓迎 受講費・毛糸・道具等は別途必要	第1・3(火) 13:30~16:30	堀内 満枝	20
新 大人の絵画教室	絵画の基礎から絵画制作などを学ぶ 初心者歓迎 受講費・絵具・道具・スケッチブック等は別途必要	第4(土) 9:30~11:30	河崎 省三	20

★印の講座は、2月の申込み初日に抽選で受講者を決定します。