

令和6年度

東員町委託事業 東員町公民館講座

受講生募集

令和6年度の公民館講座の受講生を募集します。講座回数（2～10）の設定です。
受講を希望される方は裏面の受講のご案内をご確認いただき、同意のうえ、申し込みください。
夏特別講座 37「百人一首であそぼう!」は2人で受講（高校生を除く18歳以上+小学生無料）
できる講座です。

はじめてみませんか？

春 何かをはじめたい！ 自分みがきをはじめたい！

ワクワク する趣味を持っていますか？

多彩なジャンルの公民館講座でやりたいことがきっと見つかる！

「はじめまして」をはじめよう。

●● 5月始まり ●●●●●●●●●●●●●●●●

① 5月～ / 回数:5回 / 定員:8人

花が主役! 発酵調味料作り NEW

講師 桑原 正恵

日時 5/31.6/21.28.7/26.8/23

金曜日 10:00～12:00

発酵や腸活に興味ある方!楽しく学びながら美味しい発酵調味料を作りませんか? 持ち物▶エプロン、布巾、筆記用具、台布巾 教材費(全回分)▶10,000円



② 5月～ / 回数:5回 / 定員:7人

腸活ヨガ NEW

講師 山元 早苗

日時 5/28.6/11.6/25.7/9.7/23

火曜日 10:00～11:30

腸の動きを学びながら腸をほぐすヨガを中心に柔軟性を高める内容です
持ち物▶ヨガマット、タオル、水分補給、筆記用具



③ 5月～ / 回数:10回 / 定員:10人

水彩画入門

講師 加藤 八重子

5/29.6/12.26.7/10.24.

日時 8/7.28.9/11.25.10/9

水曜日 9:00～12:00

はじめての方、絵を描いてみたいと思われる方、どこから描いていいか伝えます 持ち物▶お手持ちの画材(初回斡旋あり) 教材費(全回分)▶15,000円(テキスト代・モデル料・保険料含む)



④ 5月～ / 回数:10回 / 定員:10人

書道入門講座

講師 岩崎 清楓

5/23.6/20.7/18.8/22.

日時 9/19.10/17.11/14.12/19.1/16.2/20

木曜日 10:30～12:00

筆の持ち方から運筆まで書道の基礎を学びます
持ち物▶書道具、新聞紙
教材費(全回分)▶手本代1,500円、卒業作品代別途あり



⑤ 5月～ / 回数:5回 / 定員:10人

気功健康法

講師 鷺見 三重子

日時 5/29.6/5.12.19.26

水曜日 19:00～21:00

三千年の昔から伝わる気功で心も身体も整えストレスに負けない瞑想も学びます
持ち物▶お茶、シューズ



⑥ 5月～ / 回数:10回 / 定員:10人

たのしい絵手紙

講師 伊藤 照子

5/27.6/17.7/15.8/19.

日時 9/16.10/21.11/18.12/16.1/20.2/17

月曜日 9:30～11:30

へたでいいへたがいのキャッチフレーズで絵手紙を楽しんでかく手助けができたと思います 持ち物▶2B鉛筆、家があれば絵の具(初回斡旋あり)画材ピーマン、新聞、ティッシュ、水入れ 教材費(全回分)▶13,000円



⑦ 5月～ / 回数:10回 / 定員:8人

楽しい手編み

講師 川松 由喜子

5/20.6/3.17.7/1.15.

日時 8/5.19.9/2.16.10/7

月曜日 9:30～11:30

手編みの基礎を学び 毛糸の温もりを感じ いろんな作品が編めるようお手伝いをします。楽しく手編みをはじめませんか 持ち物▶かぎ針、棒針、毛糸等 詳細は開講時に連絡 手持ちの物を使用可能、当方も準備可能 教材費(全回分)▶作品により毛糸の個数が変わりますので随時連絡 約5,000円



⑧ 5月～ / 回数:10回 / 定員:10人

基礎からのネイル

講師 後藤 佳苗

5/27.6/24.7/22.8/26.9/23.10/28.

日時 11/25.12/23.1/27.2/24

月曜日 13:00～14:30

ネイルケアなどの基礎技術から簡単なジェルアートまで学んでいただけます
持ち物▶ネイル道具(約17,000円 斡旋あり)
教材費(全回分)▶テキスト代1,100円



⑨ 5月～ / 回数:10回 / 定員:10人

トールペイント

講師 岡野 明美

5/28.6/25.7/23.8/27.

日時 9/24.10/22.11/26.12/10.1/28.2/11

火曜日 9:40～11:50

アクリル絵の具で絵筆を持ったことのない人でも下絵や色指定通りで完成します 持ち物▶筆記用具、トールペイントの道具(初回斡旋あり約6,000円)
教材費(全回分)▶全回5作品で6,390円



問い合わせ先

一般社団法人 東員町文化協会事務局

受付時間 9:00～17:00(日曜日、月曜日、祝日は除く)

TEL 0594-76-7711 FAX 0594-76-2888

E-mail info@toin-ca.org https://toin-ca.org

10月5月～/回数:10回/定員:14人

楽しいAndroidスマホ



講師 大西 宗和

日時 5/23,6/6,20,7/4,18,8/1,22,9/5,19,10/3
木曜日 14:00~16:00

Google の無料サービスについて学んで、Androidスマホを楽しく使いこなしましょう
持ち物▶Androidスマホ、筆記用具
教材費(全回分)▶テキスト代 1,000円

13月5月～/回数:10回/定員:14人

楽しいiPhone



講師 大西 宗和

日時 5/30,6/13,27,
7/11,25,8/8,29,9/12,26,10/10
木曜日 14:00~16:00

Google の無料サービスについて学んで、iPhoneを楽しく使いこなしましょう
持ち物▶iPhone、筆記用具
教材費(全回分)▶テキスト代 1,000円

16月6月～/回数:3回/定員:10人

予防医学を目的の食育講座

NEW



講師 土岐 美津代

日時 6/25,7/23,8/27
火曜日 9:30~12:00

食に関する知識と選択する力を習得し健全な食生活の実践が出来る為の食育講座
持ち物▶エプロン、マスク、手拭き、布巾2枚、筆記用具 教材費(全回分)▶10,000円

19月6月～/回数:10回/定員:25人

ペン画入門



講師 岡田 佐江子

日時 6/7,7/5,8/2,9/6,10/4,
11/8,12/6,1/10,2/7,28
金曜日 9:30~11:30

手軽に使えるドローイングペンを使って花、果物、野菜、風景を描きます。水彩や色鉛筆で着色もします
持ち物▶鉛筆H~2B、消しゴム
教材費(全回分)▶初回斡旋3,000円

22月6月～/回数:10回/定員:10人

かんたん水彩画



講師 永田 久美子

日時 6/6,7/4,8/1,9/5,
10/3,11/7,12/5,1/9,2/6,3/6
木曜日 13:30~16:00

経験がまったくない方も水彩画のテクニックが段階的に短時間で学べます 持ち物▶霧吹き、キッチンペーパー、水入れ、鉛筆、定規、はさみ 教材費(全回分)▶初回斡旋12,000円程度

25月6月～/回数:10回/定員:15人

ガラスアート



講師 佐橋 早苗

日時 6/25,7/23,8/27,9/24,
10/22,11/26,12/24,1/28,2/11,25
火曜日 13:30~15:30

お手軽にステンドグラスの雰囲気が楽しめます 巾広い作品で力を付けていきます 持ち物▶ハサミ、カッターナイフ、目盛り付きA4カッターマット、15cm直定規、キッチンペーパー、トレーシングペーパー 教材費(全回分)▶初回斡旋道具代2,185円、9,400円

11月5月～/回数:5回/定員:15人

手作りパンとお菓子講座



講師 野田 知子

日時 5/30,6/27,7/25,8/22,9/26
木曜日 10:00~12:30

2時間で作れるおいしい本格的なパンを発酵の間に和菓子ケーキを作りましょう
持ち物▶エプロン、布巾、手拭、お持ち帰り容器、筆記用具 教材費(全回分)▶10,000円

6月始まり

14月6月～/回数:6回/定員:10人

整理収納で暮らしを変える

NEW



講師 小濱 絵里佳

日時 6/5,19,7/3,17,31,8/21
水曜日 10:00~12:00

モノの整理は「ココロの整理」捨てられない貴方、スッキリした暮らしませんか? 持ち物▶筆記用具 教材費(全回分)▶コピー代 600円

17月6月～/回数:10回/定員:15人

書道に親しむ



講師 小池 玲翠

日時 6/12,7/10,8/21,9/11,10/9,11/13,
12/11,1/15,2/12,3/12
水曜日 9:30~11:30

漢字、仮名、調和体の作品を練習し、好きな書体で作品を作るところまで指導します 持ち物▶手持ちの書道用具一式(大筆、小筆、硯、下敷、文鎮、墨汁)初回斡旋あり 教材費(全回分)▶手本代、紙代 3,000円(作品発表の軸が額代別途あり)

20月6月～/回数:6回/定員:12人

季節の言葉を楽しむ書写



講師 松川 千晴

日時 6/3,7/8,9/2,11/11,12/9,1/27
月曜日 10:00~12:00

季節の言葉、名前、住所から美文字のコツを学び楽しく書きましょう 持ち物▶手持ちの筆記用具(鉛筆、ボールペン、筆ペン、万年筆など) 教材費(全回分)▶季節ごとの教材と表装軸 4,000円

23月6月～/回数:10回/定員:10人

たのしい着付け



講師 西尾 洋子

日時 6/6,20,7/4,18,8/1,22,9/5,19,10/3,17
木曜日 19:00~21:00

お持ちの着物をステキに着てみませんか?着物美人になりましょう!
持ち物▶ゆかた、半巾帯、下着、腰ひも3本、帯板、伊達じゆめ1本、タオル1枚、筆記用具

26月6月～/回数:10回/定員:10人

基本の『き』からの着付け



講師 白子 久美子

日時 6/12,26,7/10,24,8/14,28,9/11,25,10/9,23
水曜日 10:00~12:00

初めに浴衣の着方と半巾帯の結び方。着物の着方・名古屋帯を結びます 持ち物▶浴衣、浴衣スリッパ、腰ひも4本、タオル2枚、前板、半巾帯、ピンチ、お手持ちの物を持参。初回斡旋あり

12月5月～/回数:5回/定員:12人

初めてのケーキ作り



講師 桑原 梓

日時 5/23,6/13,7/11,8/8,9/12
木曜日 10:00~12:00

おいしいケーキがあなたのキッチンで!初心者でも失敗しないケーキ作り講座
持ち物▶エプロン、布巾、台布巾
教材費(全回分)▶10,000円

15月6月～/回数:10回/定員:6人

たのしくお箏

NEW



講師 伊藤 あゆみ

日時 6/3,17,7/1,15,29,8/5,19,9/2,16,30
月曜日 10:00~12:00

お箏に興味のある方 初めての人も大丈夫です 一緒にお箏楽しみませんか! 持ち物▶箏、爪、筆記用具、お箏の無い方貸出500円/回 爪ご案内させていただきます。事前にご相談ください 教材費(全回分)▶楽譜代1,500円程度

18月6月～/回数:5回/定員:8人

チェアバレトン



講師 中西 水季

日時 6/7,7/5,8/2,9/6,10/4
金曜日 10:00~11:00

椅子で座って行うNY発バレエ・フィットネス・ヨガを含む新感覚のエクササイズです!
持ち物▶飲み物、タオル、ヨガマット(バスタオルOK)動きやすい服装(裸足で行います)

21月6月～/回数:5回/定員:10人

フラダンス



講師 田口 麻美

日時 6/6,20,7/4,18,8/1
木曜日 19:00~20:30

ハワイの文化に触れてみませんか?フラを通してハワイのあれこれを学びます

24月6月～/回数:10回/定員:10人

クラシックギター教室



講師 近藤 ナオ

日時 6/5,19,7/10,24,
8/7,21,9/11,10/9,23,11/6
水曜日 14:00~16:00

ギターを持つことが初めての方、自己流でいままで弾いてきた方基礎から指導します
持ち物▶クラシックギター、譜面台、足台、チューナー
教材費(全回分)▶クラシックギター教本2,000円

27月6月～/回数:10回/定員:12人

歌って楽しむ英語



講師 下里 梨花

日時 6/13,7/11,8/8,9/12,10/10,11/14,
12/12,1/9,2/13,3/6
木曜日 10:00~11:30

幅広いジャンルの英語歌詞から表現を学び自分の言葉として唄う事を目指しましょう
持ち物▶A4サイズのファイル(楽譜を入れる)、筆記用具、辞書 教材費(全回分)▶500円

28 6月～/回数:10回/定員:25人

楽しいお茶

講師 柴山 祐貴子

日時 6/1,7/6,8/3,9/7,10/5,
11/2,12/7,1/11,2/1,3/1
土曜日 9:30~11:30



床の掛物と季節のお花の前で美味しい一服のお茶を楽しみましょう
持ち物▶懐紙、扇子、ふくさ(初回回転あり)
教材費(全回分)▶5,000円

31 6月～/回数:6回/定員:7人

私の養生アロマ生活

講師 吉田 久美子

日時 6/6,7/4,8/1,9/5,10/3,11/7
木曜日 10:00~12:00



植物の自然療法を取り入れ香りクレイセラピー体験、薬膳茶中国茶等お伝えします
持ち物▶筆記用具、マグカップ、タオル
教材費(全回分)▶10,000円

34 6月～/回数:9回/定員:12人

フォトテクニック講座

講師 小池 利隆

日時 6/8,7/13,8/10,9/14,
10/12,11/9,12/14,1/11,2/8
土曜日 13:00~15:30



楽しい写真テクニックで作品を作ろう スマホ、一眼レフ可能スライド作成指導
持ち物▶カメラ、機種は何れも可
教材費(全回分)▶資料のコピー代 1,600円

●●夏特別講座●●

37 7月～/回数:4回/定員:10組

百人一首であそぼう

講師 松岡 貴子

日時 7/13,27,8/10,24
土曜日 9:30~11:30



百人一首かるたを使ってちらし取り坊主めくり源平戦など楽しくかるたをします
持ち物▶飲み物、フェイスタオル

40 9月～/回数:10回/定員:10人

お箏はじめ

講師 麗明(藤田) 廣子

日時 9/14,28,10/26,11/9,12/21,
1/11,25,2/8,22,3/1
土曜日 13:30~15:30



親指を使って脳を刺激するお箏で認知症予防をしませんか 初めてでも簡単に音が出せます 持ち物▶箏、爪、筆記用具、お箏の無い方は貸出5000円/回、爪は案内できます 教材費(全回分)▶楽譜代1,200円程度

●●11月始まり●●

43 11月～/回数:5回/定員:16人

手打ちパスタDe ランチ風

講師 野田 知子

日時 11/12,12/10,1/14,2/11,3/11
火曜日 10:00~12:30



手打ちで各国の麺を、パスタ・そば・うどんをサラダ・スープデザートと共にランチを
持ち物▶エプロン、布巾、手拭、お持ち帰り容器、筆記用具 教材費(全回分)▶10,000円

29 6月～/回数:10回/定員:10人

洋裁教室

講師 伊藤 真実子

日時 6/13,27,7/11,25,
8/22,29,9/12,26,10/10,17
木曜日 9:30~12:00



おしゃれなレイヤードスタイルが楽しめるジャンパースカートを作ってみませんか
持ち物▶裁縫道具、布150cm幅で1m30cm 裏地90cm幅2m30cm、ミシン持込可

32 6月～/回数:4回/定員:12人

初心者用 ばら栽培講座

講師 小島 治郎

日時 6/5,8/21,12/11,2/26
水曜日 9:30~11:30



お庭にばらの花を咲かせてみませんか、四季に応じたばらの手入れを習得できます
持ち物▶筆記用具
教材費(全回分)▶1,500円

35 6月～/回数:3回/定員:10人

はじめての点字

講師 中村 なるみ

日時 6/21,7/5,19
金曜日 19:00~20:30



点字ってどう書くのかな?点字で名前を書いてみましょう
持ち物▶筆記用具
教材費(全回分)▶テキスト代100円

●●8月始まり●●

38 8月～/回数:6回/定員:8人

陶芸 (作る・使う楽しさ)

講師 松野 宏

日時 8/5,19,9/2,9,10/7,21
月曜日 9:00~11:30



手作りの楽しさと完成した自作器の使う楽しめがあります 生活に潤を!
持ち物▶前かけ・腕カバー(汚れてもよい服装)
教材費(全回分)▶約2,000円

●●10月始まり●●

41 10月～/回数:10回/定員:12人

スマホとパソコンの連携

講師 大西 宗和

日時 10/24,11/7,14,12/5,19,1/9,23,2/6,20,3/6
木曜日 14:00~16:00



Googleの無料サービスを活用してスマホとパソコンを連携させ、楽しく使いましょう 持ち物▶スマホ、Windows10(もしくは11)のPC、筆記用具
教材費(全回分)▶テキスト代 1,000円

30 6月～/回数:6回/定員:10人

らくらく健康吹き矢

講師 伊藤 誠

日時 6/5,19,7/3,17,8/7,21
水曜日 9:30~11:30



健康維持とスポーツの両方を一度に楽しめる吹き矢を始めませんか
持ち物▶筆記用具
教材費(全回分)▶マウスピース代150円

33 6月～/回数:10回/定員:8人

初心者将棋教室

講師 大屋 孝夫

日時 6/29,7/6,13,20,27,8/3,10,17,24,31
土曜日 10:00~12:00



将棋に興味のある人気軽にやってみませんか 基礎から指導します
持ち物▶筆記用具

36 6月～/回数:2~4回/定員:8人

楽しいコーチング入門

A シニア向け
B ビジネス向け
C 子育て向け

講師 小川 朋加

日時 A 6/20,7/4 木曜日 13:00~15:00
B 6/22,7/13,27,8/10 土曜日 19:00~21:00
C 10/5,19,11/2,16 土曜日 19:00~21:00



コミュニケーション技術のコーチングを学んで自分を知り周りに活かしませんか 持ち物▶筆記用具 教材費(全回分)▶A 500円 B 1,000円 C 1,000円

●●9月始まり●●

39 9月～/回数:10回/定員:10人

スペイン語へのアプローチ

講師 Perez Sanchez Jose Manuel

日時 9/5,12,19,26,10/3,10,17,24,31,11/7
木曜日 10:00~12:00



スペイン語の初めのアプローチと一緒に基本を学びましょう
持ち物▶筆記用具、ノート
教材費(全回分)▶コピー代 1,000円

42 10月～/回数:5回/定員:12人

お家で手作り 季節の和菓子

講師 桑原 梓

日時 10/10,11/14,12/12,1/9,2/13
木曜日 10:00~12:00



初心者でも簡単!毎日のお茶菓子に、ちょっとした手土産に!自宅で手軽に和菓子作り
持ち物▶エプロン、布巾、台布巾
教材費(全回分)▶10,000円



受講のご案内

申込受付期間 4月5日(金)～4月18日(木)

この期間を過ぎてからの申込は受付できませんのでご注意ください

◎公民館講座は初心者用講座です。

◎受講料 ・町内在住・在勤者 1回500円 ・町外在住者 1回700円 ※1講座回数分の受講料です

◎応募に際しての注意事項

- ・受講資格は高校生を除く18歳以上。町外の方も応募できます。
- ・電話での応募はできません。
- ・応募用紙1枚で2人以上の応募はできません。
- ・当選者が受講資格を他人に譲ったり、当選者名を変更したりすることはできません。
- ・各講座とも6人以上の申込みがない場合は不開講となります。
- ・テキスト代、材料費、保険代その他の費用は受講者の実費負担です。
- ・キャンセルはご遠慮ください。(キャンセル料が発生しますのでご注意ください)

【複数の講座を応募する場合】

- ・複数の講座を応募することはできますが、複数の講座に当選した場合のキャンセルはできません。
- ・開催日時等を確認の上、参加できる講座だけを応募してください。
(※応募用紙1枚につき1講座を記入してください。)

◎抽選及び受講決定の通知

- ・応募が定員を超えた講座は初心者の方を優先し抽選します。
(当選も落選もすべての方に通知を送付しますので、抽選結果のお問い合わせはご遠慮ください)
- ・受講決定通知は郵便はがきで5月中にお知らせします。

◎受講料の納入

- ・講座の初日に全額をお支払いいただきます。
(詳細は、当選者へ送付する開講通知でご案内します。)
- ・講座の2回目以降も欠席したままお支払いのない方は、自動的に受講の資格を無効とします。
ただし、その場合も教材費、受講料はお支払いいただきます。(講師が教材を準備しているため)
- ・講座途中で退会された場合の受講料は返金できません。

◎その他

- ・講習会場は総合文化センター内ですが、講師及び天候などの都合により、日程、講習室などが変更になる場合もあります。
- ・10月、11月講座③⑥-C、④①、④②、④③は定員に満たない場合には広報とういん8月号で再募集します。

◎申込方法

- ・郵便はがき、QRコードからお申込ください。
※郵便料金は、通常はがき63円ですのでご注意ください。
- ・QRコード ・郵便はがきの場合の送付先



〒511-0231
東員町山田1700
(一社)東員町文化協会事務局

締め切り
令和6年4月18日(木) 必着

郵便はがき用記入枠(切り取ってお使いください)

講座番号	講座名	受講経験	ありなし
氏名	フリガナ		
住所	〒		
電話番号	メール アドレス		
勤務先	町内在勤の方は記入		
③①夏特別講座小学生の方↓			
小学校		学年	
氏名	フリガナ		