

令和7年度 肝付町生涯学習講座

番号	会場	講座名	定員	実施日	学習内容
1	文化センター ☎ 65-2594	肝付短歌会	20	第4土曜 10:00-12:00	感じる思い、心の中の風景を言葉にし、日本語再発見、仲間と語り合いながら、創作する喜びを味わいませんか。
2		やさしいパソコン教室	10	第1火曜 13:00-15:00	初心者大歓迎！楽しく学びましょう。
3		絵手紙	10	第1土曜 10:00-12:00	初心者大歓迎！絵手紙を楽しく描きましょう。
4		フレイル予防体操	30	第1金曜 13:30-15:00	高齢者向け、フレイル予防の健康体操です。
番号	会場	講座名	定員	実施日	学習内容
5	有明公民館 ☎ 65-6663	ハッスル体操	15	第3火曜 14:00-16:00	気持ちも体もハッスルで健康長生き。
6		ヘルシー料理教室	13	第1金曜 09:30-12:00	ヘルシーな料理で健康な体を目指しましょう。 毎回400円、米一合。
7		誰でもできるヨガ教室	20	第2木曜 10:00-12:00	ヨガと生演奏（シタール）で心と体を整える。
番号	会場	講座名	定員	実施日	学習内容
8	波野公民館 ☎ 65-6933	やさしい切り絵	15	第4月曜 14:00-16:00	細かい作業ですが、無心になって楽しいです。
9		いきいき健康体操	15	第1木曜 13:30-15:00	楽しみながらの、健康維持体操です。
10		たのしい工芸	15	第2金曜 13:30-15:00	馬やしめ縄などのわら細工工芸を楽しく学べる講座です。
11		誰でもできるヨガ教室	20	第2木曜 13:30-15:30	ヨガとシタールの生演奏で心と体を整える。ヨガマット必要。
番号	会場	講座名	定員	実施日	学習内容
12	新富公民館 ☎ 65-2339	Myパッチワーク	15	第3火曜 10:00-12:00	色々な形・色彩布を使って「自分好みの作品作り」。
13		楽しいクレイフラワー	10	第1/2水曜 14:00-16:30	粘土を使い、自作品花作り。材料・道具購入負担金有り。
14		新富パソコン教室	15	第3火曜 13:00-15:00	パソコンの基本動作を通じて老化防止に努めると共に、仲間と交流することにより楽しみや生きがい共有する。
15		つるし飾り教室	15	第1金曜 13:00-15:00	雛飾りの際に、色々な布製人形等を吊るし子供の幸せを願う。インテリアとしても最適です。
16		尚ちゃんクッキング	20	第1土曜 09:30-12:30	管理栄養士が教える簡単で旨い、栄養バランスOKの食事メニュー。
番号	会場	講座名	定員	実施日	学習内容
17	前田公民館 ☎ 65-1876	エコクラフト	12	第2/4火曜 09:30-11:30	可愛い小物やかごを作りませんか。
18		どこでも誰でもヨガ	20	第1木曜 13:30-15:30	ヨガと生演奏（シタール）で心と身体を整えましょう。（ヨガマット必要）
19		ストレッチ＆ウォーキング	16	第2木曜 09:00-10:00	和室でのストレッチと周辺をウォーキング。ヨガマットが必要です。
番号	会場	講座名	定員	実施日	学習内容
20	宮富公民館 ☎ 65-3995	やさしい山野草	25	第3月曜 09:30-11:30	花木や山野草の寄せ植えや苔玉作り。 材料費500円～1,000円
21		スポーツウェルネス吹き矢	25	第4木曜 09:30-11:30	心肺機能を高め、健康な体作りをしませんか。 初心者大歓迎。
番号	会場	講座名	定員	実施日	学習内容
22	後田公民館 ☎ 65-3125	編み物教室	15	第2木曜 13:30-15:30	自分だけの編み物楽しんでみませんか。
23		楽しい家庭料理	25	第3金曜 09:30-12:00	家にある材料ですぐに役立つ献立。 塩分控えめ、低カロリー。
24		ワイヤークラフト	15	第2水曜 10:00-12:00	ワイヤーで作る自分だけの作品（アート）

番号	会場	講座名	定員	実施日	学習内容
25	川上公民館 ☎ 65-3837	ニードル手芸	10	第2水曜 14:00-16:00	動物やその他のいろいろなニードル手芸作りを楽しみましょう。
26		絵手紙	10	第1木曜 14:00-16:00	花やくだものを学んでみませんか。
27		手芸クラフト	10	第2/4火曜 09:00-11:00	手芸全般、物作り。
番号	会場	講座名	定員	実施日	学習内容
28	岸良公民館 ☎ 68-2001	つまみ細工教室	10	第3火曜 13:00-15:00	着物生地で可愛いブローチ等を作ってみませんか！
29		体操教室	15	第4木曜 10:00-12:00	手足の運動、脳トレをしつつ、笑顔で楽しみましょう。
30		つるし飾り教室	10	第2火曜 13:00-15:00	着物生地でつるし飾りを作ってみませんか！
番号	会場	講座名	定員	実施日	学習内容
31	北方公民館 ☎ 67-3736	中級墨絵	10	第1金曜 10:00-12:00	墨絵を楽しみましょう。
32		ストレッチ&ウォーキング	15	第2木曜 10:30-11:30	元気でいられますように身体を動かして健康を維持しましょう。
33		クラフト教室	15	第2火曜 13:30-15:30	クラフトテープで小物作りやかご作りをしてみませんか。
34		カラオケ教室	15	第4木曜 13:30-15:00	歌うことにより、脳の活性化、発音で健康を維持しませんか。
番号	会場	講座名	定員	実施日	学習内容
35	銀河アリーナ ☎ 31-6555	えがおのフラダンス	15	第3火曜 13:30-15:30	音楽に癒されながら、楽しく踊ります。初心者歓迎。
36		スポーツウェルネス吹き矢	15	第2木曜 9:30-11:30	姿勢改善、肺活力向上、的に当てる爽快感はたまりません！腹式呼吸により、呼吸筋を鍛えます。
37		健やかライフ料理	20	第3水曜 10:00-12:00	健康長寿の料理を学び、家族での食事を楽しい時間に。米一合、400円/回
38		リフレッシュ健康体操	20	第3水曜 13:30-15:30	リズムよく体を動かし、気分爽快体力作り。(ヨガマット必要)
39		ウォーク&スポーツ	15	第1木曜 13:30-15:30	アリーナの施設を使って、ウォーキング、バドミントン、卓球等をして、全身運動しましょう。
40		初級大正琴	10	第2/4金曜 14:00-16:00	童謡、歌謡曲、ポップス等、数字で書かれた楽譜で、世代を超えて楽しめます。
41		和みのヨーガ	20	第1木曜 10:00-12:00	無理ない動きで、血液やリンパの流れを促し、自然治癒力を取り戻します。
42		実用書道	15	第3土曜 13:30-15:30	毛筆、ペン字等、書くことで、集中力の向上、記憶力強化、姿勢がよくなります。
43		昭和歌謡を歌う	15	第2水曜 13:30-15:30	ビデオを見ながら「昭和歌謡」を皆で斉唱します。歌唱指導はありません。
44		映画鑑賞	15	第1水曜 13:30-15:30	日本映画・洋画の新旧さまざまな映画を見て感想や意見交換を行います。