

令和6年度 下津町地域公民館活動 教室・サークルのご案内



◆ 申込日及び受付時間

- 下津地区 5月9日(木)～ 13時～16時
 - 下津防災 5月13日(月)～ 初日のみ 14時～17時、2日目を以降開館時間
 - 加茂地区 5月14日(火)～15日(水) 13時～16時
 - 仁義地区 5月15日(水)～31日(金) 9時～17時
- ※申込は先着順となります。

◆ 申込方法

下記申込書にご記入の上、受付時間内に講座を開催する各施設に直接お申込みください。
なお、電話での受付はできません。
但し、仁義地区で予定している「アートフラワー」のみ、生涯学習課にて電話で受付いたします。

【注意事項】

- 公民館サークルに加入している人は、同一内容の講座の受講はお控えください。
- 各施設で同一内容の講座を申込みされた方で、申込多数の場合は調整させていただきます。
- 講師の都合で、日程を変更する場合があります。
- 申込数が少数の場合は、開講できない場合があります。
- 小学生などが講座を受講する場合は、必ず保護者が館内で送迎しててください。

～専業はじめました！～

音読った機土踊りを復活させ、子供から大人まで一緒に楽しんで踊りませんか？
各地域の祭りを盛り上げるため、みなさん集まって下さい。
お申込みは下津防災コミュニティセンターまで！



令和6年度下津地域公民館活動教室申込書

切り取り線

ふりがな	年齢
氏名	
住所	〒
電話番号	
施設名	下津防災 加茂 下津
講座番号	

◎ 下津防災コミュニティセンター(開催場所：下津行政局内)

開催時間【月・火・水・金・土(13:30～17:00、19:00～21:30)】 ※祝日は休館、臨時休館あり
問合せ先(TEL)073-492-0251

講座番号	講座名	材料費	講座回数	講師(敬称略)	開催曜日(開講日)・時間	定員
①	己書(おのれしよ) 己書・誰にもジャッジされない 筆で描く私だけの書	2,100円 (初回のみ)	5	田邊佐知子	6・8・10・12・2月(6月28日) 14時～※基本毎月第4金曜日	10人
②	実用書道 名前や住所から教わり、手書きの年賀状も書いてみませんか	—	6	河口恵	毎月第1月曜日(7月1日) 13時～	14人
③	パソコン (Word & Excel) どなたも初めに向は、※パソコン持参できない方は貸出可	1,000円 (初回のみ)	5	坂口健二	毎月第2火曜日(7月9日) 19時～	12人
④	フラワーアレンジメント 開館月のイベントに合わせて作ります ※クリスマス・お正月等	2,000円位	5	櫻尾啓太	6・9・11・12・2月(6月14日) 14時～※9月以降日程は都合連絡	14人
⑤	親子ふれあい英語 親子で一緒に楽しむ英語教室※未就学児(年少～年長)対象	—	8	ALT	7月10日(水) 15時～16時15分	10組
⑥	美姿勢 ヒラティス 体全体のバランスを整える事で理想的な体と健康に導いてくれます	—	8	上野山紗季	毎月第1火曜日(7月2日) 19時～	20人
⑦	100トレ(口・足・伸・伸トレーニング) 100年時代の新健康体操 一生泳ぐ・食べる 出す	—	8	上野山紗季	毎月第2火曜日(7月9日) 14時～	25人
⑧	リラククスヨガ 呼吸を整え、心身ともにリフレッシュしましょう	—	16	粟川かおる	毎月第1・3金曜日(6月21日) 14時～	25人
⑨	チア☆凸コバン 元気いっぱいのおアワダンス教室 ※年長～小6対象	御座連絡	14	山田篤子	毎月第2・4金曜日(6月28日) 19時～	30人
⑩	陶芸(子供から大人まで参加できます) 手びねりでオリジナル作品を作ろう	500円	1	芝村幸志	6月6日(火) 14時～	20人
⑪	ハーバリウムプレート作り オリジナルプレート(縦10mm×横15.9mm)を作ろう	1,300円	1	曾和清香	8月3日(土) 14時～	20人
⑫	編みあみミニエコバッグ かぎ針で軽くて可愛いバッグを作ります	700円	3	橋爪敬都	6月10日(月) 14時～※以録6月17日・24日	10人
⑬	パン作り 7月クインランローロール/9月メープルクリームマープル	1,000円位	4	坂口聖満子	7月22日(月)/9月10日(火) ⑨9時半～⑩13時～	10人
⑭	台湾料理教室 焼きビーフン・水餃子・トーフ(豆乳プリン)	1,200円位	1	蘇登豊	8月22日(水) 10時～	10人
⑮	味噌作り 2キロ口の味噌づくりとお楽しみミニランチ付	2,000円位	1	岩橋知穂	9月26日(木) 10時～	10人
⑯	はりはり大根作り ちか先生のお楽しみミニランチ付	1,500円位	1	津村千賀	10月29日(火) 10時～	10人
⑰	ひなまつりファンクケーキ(ティータイム付) 甘酒と米粉でひなまつりにピッタリのファンクケーキ作り	1,000円位	1	岩橋知穂	2月17日(月) 10時～	10人
⑱	ポン酢作り はさくを使って美味しいポン酢を作ります	1,000円位	1	寺村恵子	2月20日(木) 13時半～	10人

サークル(受講料：自己負担)

講座番号	講座名	材料費	講座回数	講師(敬称略)	開催曜日(開講日)・時間	定員
①	3B体操(音楽に合わせて誰でも楽しく体を動かす健康体操)	—	18	寺和圭子	不定期 14時～	なし

◎ 仁義地区(開催場所：旧仁義小学校ラウンジルーム)

問合せ先(TEL)073-492-3349(生涯学習課)

講座番号	講座名	材料費	講座回数	講師(敬称略)	開催曜日(開講日)・時間	定員
①	リラククスヨガ 呼吸を整え、心身ともにリフレッシュしましょう	—	18	粟川かおる	毎月第1・3火曜日(5月21日) 19時半～	なし
②	3B体操 音楽に合わせて誰でも楽しく体を動かす健康体操	—	8	寺和圭子	毎月第4金曜日(5月24日) 19時半～	なし
③	アートフラワー プリキョーローにお花を飾り付け	2,000円	1	little county memo	6月24日(月) 19時～	15人
④	フラワーアレンジメント 季節の花やイベントに合わせてアレンジをします	2,000円～	3	櫻尾啓太	9月・12月(日程は別途連絡) 19時半～	15人

①、②の講座は事前申し込みはありませんが、当日動きやすい服装で会場までお越しください。

◎ 加茂地区公民館 (旧加茂第二小学校内1階)

講座番号	講座名	材料費	講座回数	講師(敬称略)	問合せ先(Tel) 073-494-0080	開催日(開講日)・時間	定員
①	ヨガリフレクソロジー 心と体を内側からリフレッシュさせませんか	-	15	寒川かおる	開講日(開講日)・時間 第2・4火曜日(6月25日) 19時半~	20人	
②	子供バスケットボール 小学生部や中学生部から高校生、初心者向け基礎から教えます!	-	20	的場幸里子	第2・4木曜日(6月13日) 19時半~	30人	
③	一生おうち料理 一生おうち料理	-	1	田中寛美	10月21日(月) 14時~	20人	
④	韓国語教室(初級) ハングル入門1、入門2	-	2	李善慶	6月4日(火)/6月11日(火) 10時~	10人	
⑤	子供から大人まで楽しめる! アコーディオン演奏&歌	-	10	細川規江	毎月第2土曜日(初回6月22日) 10時~	16人	
⑥	なつかしのメロディを口ずさんでみよう! フラワーアレンジメント	-	1	井澤麗三	6月24日(月) 14時	30人	
⑦	季節の花やイベントに合わせてアレンジ・寄せ植え等 アートブリザードドライ	2,000円	5	櫻尾啓太	6・9・11・12・2月(6月10日) 19時半~	16人	
⑧	オリジナルドライフラワーアレンジを作りますか オリジナルネームプレート(縦110mm x 15.9mm)を作ろう	4,500円位	1	little country memo	8月29日(木) 19時~	20人	
⑨	ハーバリウムプレート作り 陶芸教室(子供から大人まで参加できます)	1,300円	1	曾和清香	7月20日(土) 14時~	20人	
⑩	手ひねりでおしゃれなペンランチ教室 プレートランチを作ってみよう!	500円	1	芝村幸志	9月7日(土) 14時	20人	
⑪	プレートランチを作ってみよう!	2,000円位	1	坂口聖浦子	10月29日(火) 9時半~	16人	
⑫	バンパ作り 何を焼くかは、当日のお楽しみ	1,000円位	4	坂口聖浦子	8月6日親子パン・2月25日(火) ⑩9時半~⑫13時~	各16人	
⑬	何を焼くかは、当日のお楽しみ 影のさばき方 お刺身とフライを作ります	1,000円位	1	松江昭代	6月7日(金) 14時~	10人	
⑭	発酵料理教室 発酵調味料又は発酵調味料を使った料理を作ります	1,500円位	6	津村千賀 岩橋知雄	第2火曜日(7月9日) 10時~	16人	
⑮	台湾料理教室 水餃子、焼きビーフン、台湾キムチを作ります	1,200円位	1	蘇蕪雲	10月22日(火) 10時~	16人	
⑯	韓国料理教室 今流行りの韓国の家庭料理を作ってみませんか	1,000円位	2	李善慶	6月17日(月)/9月30日(月) 10時~	10人	
⑰	フランス料理教室 お肉の焼き方&ステーキソース作り	2,000円位	1	栗岡昌史	7月23日(火) 10時~	10人	
⑱	ローズイ作り教室 非加熱で、白砂糖、動物性、小麦、添加物不使用のお菓子作り	1,500円位	1	鈴木靖美	12月19日(木) 10時~	10人	
⑲	男の料理教室 当日のお楽しみ	1,000円位	1	小川育子	7月6日(土) 10時~	10人	

講座番号	講座名	講師(敬称略)	開催日(開講日)・時間	定員
①	3日体験(音楽に合わせて誰でも楽しく体を動かす健康体操)	寺嶋圭子	金曜日(不定期) 19時半~	20人
②	Magita YKKサークル(手芸&お料理)	種爪歌都	火曜日(不定期) 13時~	30人
③	専業主婦や心に精神研~してみませんか	森本静代	第2・4水曜日 19時半~	20人
④	オハナサラサークル(初心者大歓迎 子供クラス)	楠本淳子	第1・3土曜日 10時~	10人
⑤	ヤマトホール(空席のメソッド)ヤマトファミリーリンク	松本美帆	第1・第3火曜クラス(10時~・19時半~)	10人

加茂BookCafe 本を眺みながらお茶しませんか
毎週火曜13時Open

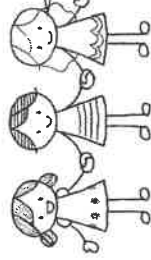
Kamoストリートピアノ
月ピアノも自由に弾いてね♪

◎ 下津地区公民館 (海南市民交流センター3階)

講座番号	講座名	材料費	講座回数	講師(敬称略)	問合せ先(Tel)073-492-4777	開催日・時間	定員
①	ナチュラルヨガ 心身共に健康的な身体作りをサポートをします	-	8	西垣かおり	開講日(開講日)・時間 5月23日(木) 14時~	12人	
②	美姿勢 ピラティス 体全体のバランスを整える事で健康的な体と意識に導いてくれます	-	7	上野山紗季	5月29日(水) 10時~	12人	
③	シニアヨガ ゆっくりと無理をせず自分のペースで行っていただけます	-	8	西垣かおり	5月30日(木) 14時~	12人	
④	筋力UPエクササイズ リズムや音楽に合わせて楽しく筋力を鍛えます	-	8	西垣かおり	6月6日(木) 14時~	12人	
⑤	セルフボディコンディショニング テニスボールやボールを使ってご自身でご自身を整えます	-	8	西垣かおり	6月13日(木) 14時~	8人	
⑥	花結びアレンジ(クラフト手芸) クラフトテープでチャームとイヤリングを作ります	600円	1	辻本壽子	6月19日(水) 9時半~	8人	
⑦	100トレ(口・足・骨盤トレーニング) 100年時代の健康体操 一歩歩く 直べる 出す	-	7	上野山紗季	6月26日(水) 10時~	15人	
⑧	己書(おのれしよ) 誰にもジャッジされない 家で描くだけの書 己の書	2,100円 (初回のみ)	5	田邊佐知子	7月9日(火) 10時~	10人	
⑨	パン作り カレンズレズンのカンパニーを作ります	1,000円	4	坂口聖浦子	7月23日(火)/10月16日(水) ⑩9時半~⑫13時~	各8人	
⑩	陶芸(子供から大人まで参加できます) 手ひねりでオリジナル作品を作ろう	500円	1	芝村幸志	7月24日(水) 10時~	10人	
⑪	親子でソープカービングのケーキ作り 彫刻刀を使用してケーキのアレンジをします	800円	1	岡野未穂	7月27日(土) 10時~	15人	
⑫	音楽に合わせて歌ったり楽器を使ったり踊ったりします 布カバンにデコパージュしよう!	-	2	寺内美紀 山地久代	9月12日(水)/11月7日(木) 11時~	10人	
⑬	ペーパーナフキンとデコパージュを使って布バッグを素敵に染め フルーツカービング リングをカービングします	1,000円	1	辻本壽子	10月9日(水) 9時半~	8人	
⑭	モーニングヨガ 平日働いてる方、ヨガでリフレッシュしませんか	800円	1	岡野未穂	10月10日(木) 10時~	10人	
⑮	オシャレしめ縄作り 可愛いしめ縄を作って新年を迎える準備をしよう	3,000円	1	住山朝江	10月20日(日)/2月16日(日) 10時~	12人	
⑯	親子でソープカービングのクリスマスツリーを作ろう 彫刻刀を使用してクリスマスツリーを作ります	900円	1	岡野未穂	11月20日(水) 13時半~	10人	
⑰	台湾料理 水餃子・焼きビーフン・台湾キムチを作ります	1,200円	1	蘇蕪雲	12月14日(土) 10時~	15人	
⑱	ボン酢作り はっさくを使って美味しいボン酢を作ります	1,000円	1	寺村恵子	2月18日(火) 14時~	8人	
⑲					2月20日(木) 9時半~	8人	

注) ①と③の両方は申し込みません

⑨と⑬と⑱の開催場所は下津防災コミュニティセンター調理室となります



陶芸と親子でのソープカービングのケーキ作り、
クリスマスツリー講座
子供の参加OK!!