

令和8年度 粉河地区公民館 公民館講座

開催場所・申込み・問合せ：粉河ふるさとセンター（Tel0736-73-3312）

No	講座名	講座内容	講座回数	講師 (敬称略)	開催曜日・開講日	定員	受講料
					開催時間		
1	世界の料理	世界のお料理を季節ごとの食材で簡単にできるように学びませんか？いろいろな国のおいしい料理を世界旅行気分て、みんなで楽しく作って味わいましょう！	全10回	柏木 和枝	毎月第3火曜日・(6月16日) 午前10時00分～午後1時30分	15人	1,000円+ 別途材料費 1回1500円
2	筆ペンアート 己書	己書(おのれしよ)とは、筆ペンで絵のような文字を書く筆ペンアートです。字や絵を書くのが苦手な方も、コツをつかめばすぐに味のある字を書けるようになります。新感覚の書を体験してみましょう。	全10回	小嶋 知子	毎月第4火曜日・(6月23日) 午後1時30分～午後3時00分	15人	1,000円 +材料費 別途必要
3	ぼちぼち体操	健康体操で楽しみながら、足腰をしっかり鍛えましょう。	全20回	木村 眞智子	毎月第1・3木曜日・(6月4日) 午前10時00分～午前11時30分	20人	2,000円 +初回 体操道具代 1,000円位
4	楽しみながらのストレッチ体操	筋肉をほぐし血流をよくして、一緒に楽しく運動しましょう。	全20回	森 泉	毎月第1・3火曜日・(6月2日) 午後1時30分～午後3時00分	20人	2,000円
5	チョークアート教室	※親子・学生・一般の方、参加可(小学生は保護者同伴) ミニ黒板にチョークを使って、自分の好きなモノを描き、オリジナルのボードや時計を作ってみませんか？ どんな絵が描けるか、チャレンジしてみましょう。	全2回	はやし まき	7月23日・7月30日(木) 午後1時30分～午後3時00分	10人	200円+ 別途材料費 1回目500円 2回目2,000 円
6	楽しい絵画教室	※小学生対象(保護者同伴) 絵の具やクレパスを用いて、自分たちの描きたいものを思い思いに表現することをめざしてみませんか。ぜひ、夏休みの宿題になっているポスター等に取り組む機会にもしてください。	全1回	松谷 弘子	7月24日(金) 午後1時30分～午後4時30分	10人	100円
7	～将来に備えて～終活講座	終活とは何か、今後の人生を充実させ、自分らしくどう生きるか、ということを前向きに学びましょう。	全5回	紀州終活 協議会	第1木曜日・(6月4日) 午後1時30分～午後3時30分	15人	無料+ エンディング ノート代 500円位
8	生前整理	終活の一つのテーマとして整理収納に興味を持っていただき、生前の片づけを考えるきっかけづくり。	全2回	吉田 圭美	6月12日・7月10日(金) 午後1時30分～午後3時00分	15人	無料

9	旬の食材でヘルシークッキング	※障害のある人も対象 地元でとれた、季節の食材を中心としたヘルシーな料理を、みんなで楽しく作りませんか？	全10回	瀧本 のりこ	毎月第2金曜日・(6月12日) 午後6時30分～午後8時30分	10人	無料+ 別途材料費 1回1000円
10	折れない心を育てる いのちの授業	※親子・学生・一般の方対象(小学生は保護者同伴) 日々の生活の中で感じる悩みや自分自身との向き合い方を、お子さんから大人の方まで、一緒になって考えてみませんか？ 「自分はこれで良いんだ」と思える、そんな心温まる時間を一緒に作りましょう。	全1回	北田 千恵	8月8日(土) 午後1時30分～午後3時00分	10人	無料
11	◆障害のある人対象 手話でたのしくダンス教室	音楽に合わせて、手話を取り入れたダンスを踊り、思いっきり身体を動かしてみませんか？	全2回	Junna	7月30日・8月20日(木) 午後1時30分～午後2時30分	10人	無料