

# 平成27年度 公民館教室・講座

高島市の各公民館で開催する平成27年度の教室・講座の受講生を募集します。  
食や地域学習など生活に関連した講座も開設します。ふるってご応募ください。  
講座や教室の内容など詳しくは各公民館までお問い合わせください。

## 教室

- ・複数の教室に申し込みできます。
- ・各教室とも9人以下の場合は開催できませんのでご了承ください。
- ・お申し込みの対象は、市内に在住・在勤・在学の方です。
- ・材料代・テキスト代等は別途自己負担となります。
- ・定員を超えた場合は、受講歴の少ない方を優先する場合があります。



地域	No.	教室名	活動紹介			
今津	10	こども夏休み絵画教室 夏休みの宿題の絵画に挑戦!!	活動日	8/5、8/20	時間	9:30～12:30
			場所	今津公民館(今津北コミセン)	対象	高校生以下
			年会費	無料(ただし材料費が必要)	定員	15人
今津	11	初歩から始める誰でも描ける絵画教室 プロの芸術博士(大矢良治先生)による絵画教室を開催。今津に陶芸窯やアトリエを構えた記念に特別に教室を開催!!	活動日	6/26、8/21、10/30、12/11	時間	10:00～
			場所	今津公民館(今津北コミセン)	対象	18歳以上
			年会費	1,000円	定員	30人
今津	12	笑い・自彊術教室 自彊術は、大正時代に治療と健康のためにはじまった体操です。その自彊術に、新たに笑いを加え軽体操でだれもが参加できる健康体操です。笑って笑って心も身体もスッキリ(無理なく健康を取り戻しましょう)	活動日	6/9、7/14、8/4、9/8、10/20、11/10、12/8、1/26、2/9、3/8	時間	10:00～11:30(通常) 14:00～15:30(冬季)
			場所	今津公民館(今津北コミセン)	対象	18歳以上
			年会費	2,000円	定員	15人
今津	13	親子お菓子教室 福祉施設虹の会「ドリームあんです」と今津公民館の共催事業です。親子で楽しくお菓子作りに参加しませんか!!	活動日	6/27、8/22、10/24	時間	9:30～12:00
			場所	今津公民館(今津北コミセン)	対象	親子
			年会費	無料	定員	6組
朽木	14	旬を食べよう! 季節の家庭料理教室 旬の食材を使った簡単にできる家庭料理をならってみませんか? アットホームな雰囲気できれいに楽しみながら学べます。調理後は試食しながらみんなと交流するのも楽しいですよ!	活動日	9月～2月 木曜日(5回)	時間	9:30～13:00
			場所	朽木保健センター	対象	18歳以上
			年会費	1,000円	定員	15人
朽木	15	草木染め体験教室 朽木の山野にある草木を使い、自然の力を感じながら、日本の伝統美でもある「草木染め」を体験します。身近な自然の素材を布に活かす楽しさを体感します。	活動日	7月～10月 土曜日(4回)	時間	9:00～14:00
			場所	道の駅くつき新本陣(中庭)ほか	対象	18歳以上
			年会費	1,000円	定員	15人
木	16	初心者デジカメ教室 もっと上手く写真を撮りたい。基本的な撮影からいつもと違う撮り方、トリミングまで。朽木の自然の中で撮影会をしながら学べます。作品は文化祭で展示しましょう!! ※デジカメは各自ご持参ください。	活動日	5月～10月 土曜日(5回)	時間	9:30～12:00
			場所	朽木公民館	対象	高校生以上
			年会費	1,000円(消耗品等は自己負担)	定員	15人
木	17	ゴスペル教室 ～人生の応援歌を歌おう～ 好きなだけ声を張り上げて…自由に身体を動かして…「みんなで声を合わせて歌う。歌い終えた頃には何かが変わっている。」こんな不思議な力を持つ魂の叫び、ゴスペルの教室です。文化祭でのステージもあります!	活動日	6月～11月 水曜日(10回)	時間	10:30～12:00
			場所	朽木公民館	対象	18歳以上
			年会費	2,000円	定員	30人
安曇川	18	健康気功教室 初めての人を対象に、緩やかで、ゆったりとした動きの気功を体験してみませんか。	活動日	6月～12月 第3木曜日(7回)	時間	13:30～15:30
			場所	安曇川公民館	対象	20歳以上
			年会費	2,000円	定員	20人
安曇川	19	パソコン活用塾 パソコンを使う機会が増えています。生きがいと交流の場として学びませんか。但し、ノートパソコン持参をお願いします。(※インターネットはできません)	活動日	6月～12月 第1・3金曜日(13回)	時間	13:30～15:30
			場所	安曇川公民館	対象	65歳以上
			年会費	2,000円	定員	30人
安曇川	20	リフォームソーイング教室 着物や洋服のリフォームでエコを……。タンスに眠っている品物を、あなたの手で新しいファッションに蘇らせましょう!	活動日	6月～12月 第2・4水曜日(11回)	時間	13:30～15:30
			場所	安曇川公民館	対象	成人
			年会費	2,000円	定員	20人
安曇川	21	小倉百人一首たのしみ塾 なじみの深い小倉百人一首を楽しみながら、交流の場を広げませんか。	活動日	6月～1月 第3水曜日(8回)	時間	13:30～15:30
			場所	安曇川公民館	対象	成人
			年会費	2,000円	定員	20人
安曇川	22	親子ヨガ教室&リズム教室 親と概ね6歳以下の幼児で参加し、ヨガやリズムで体を動かしながら親子で触れ合う広場です。	活動日	6月～3月 第4月曜日(10回)	時間	10:00～11:30
			場所	安曇川公民館	対象	6歳以下の親子
			年会費	2,000円	定員	親子15組

地域	No.	教室名	活動紹介			
マキノ	1	陶芸教室 陶土の感触を楽しみながら形を作り、釉薬をつけて焼きあげるまで、奥深い焼き物の世界を楽しんでみましょう。あなただけの作品の完成です。	活動日	6月～10月 金曜日(10回)	時間	13:30～16:30
			場所	マキノ公民館	対象	18歳以上
			年会費	2,000円(材料費は別途)	定員	15人
			活動日	6月～10月 金曜日(10回)	時間	13:30～16:30
マキノ	2	木工教室 あなたにも手作り家具が作れます。初心者歓迎! 道具の使い方のイロハから裏技まで、丁寧な指導で安心です。これで日曜大工もお手のもの。	活動日	6月～10月 金曜日(10回)	時間	13:30～16:30
			場所	マキノ公民館	対象	18歳以上
			年会費	2,000円(材料費は別途)	定員	15人
			活動日	6月～10月 火曜日(5回)	時間	13:30～16:30
マキノ	3	大人の書道教室 毛筆がうまくなりたいなあ・・・と思っている方、ぜひ参加ください。実用習字からちょっと変わった芸術作品まで、楽しく学べます。	活動日	6月～10月 火曜日(5回)	時間	13:30～16:30
			場所	マキノ公民館	対象	18歳以上
			年会費	1,000円(材料費は別途)	定員	20人
			活動日	6月～11月 水曜日(5回)	時間	9:30～12:00 ※1日の日があります
マキノ	4	デジカメ教室 便利だけ使え方がよくわからない。そんなことはないですか。一味違った写真の技術が身につきます。お出かけ撮影会も楽しいですよ。	活動日	6月～11月 水曜日(5回)	時間	9:30～12:00 ※1日の日があります
			場所	マキノ公民館	対象	18歳以上
			年会費	1,000円(材料費等は別途)	定員	20人
			活動日	6月～11月 木曜日(5回)	時間	13:30～16:30
マキノ	5	七宝焼教室 あなたの手で、世界でたったひとつの宝物を自分の好みで作りましょう。誰でも出来て、簡単、綺麗、早い!。さあ、何を作りましょうか! 楽しみます。	活動日	6月～11月 木曜日(5回)	時間	13:30～16:30
			場所	マキノ公民館	対象	18歳以上
			年会費	1,000円(材料費は別途)	定員	20人
			活動日	6月～12月 《第1金曜日》	時間	9:30～13:30
今津	6	初めてのパンづくり教室 高島の食材をふんだんに使った、パン作りの基礎を身に付けていただく初心者の方を対象とした、パンづくり入門教室です。	活動日	6月～12月 《第1金曜日》	時間	9:30～13:30
			場所	今津公民館(今津北コミセン)	対象	18歳以上
			年会費	2,000円	定員	15人
			活動日	6/17、7/15、8/26、9/16、9/30、10/28、11/25、12/16	時間	9:30～13:30
今津	7	薬膳健康いきいき教室 (料理実習があります) 食事や運動などメタボリック対策を学習します。無理なく、健康を維持するための秘訣と薬膳を楽しみます。血管年齢などの測定なども行います!! 「医食同源」	活動日	6/17、7/15、8/26、9/16、9/30、10/28、11/25、12/16	時間	9:30～13:30
			場所	今津公民館(今津北コミセン)	対象	18歳以上
			年会費	2,000円	定員	20人
			活動日	6/24、9/9、11/25、2/17	時間	8:00～17:00
今津	8	身近な里山・里地・里湖を探索しよう!! 自然観察とあわせ、今保存すべき重要な自然資源を尋ねます。	活動日	6/24、9/9、11/25、2/17	時間	8:00～17:00
			場所	自然を求めて各地を散策(マイバス利用)	対象	18歳以上
			年会費	1,000円	定員	25人
			活動日	6/13、7/18、9/19、11/14(芋煮会予定)	時間	9:30～12:30
今津	9	芋煮会を楽しむための野菜作り教室 サトイモ作り・青ねぎ・大根など自然農法で栽培します。こだわりの芋煮会を体験しませんか!	活動日	6/13、7/18、9/19、11/14(芋煮会予定)	時間	9:30～12:30
			場所	今津公民館(今津北コミセン)	対象	小学生以上
			年会費	1,000円	定員	30人

# 講座

- ・複数の講座に申し込みできます。
- ・各講座とも申込者が9人以下の場合は開講できませんのでご了承ください。
- ・お申し込みの対象は市内に在住・在勤の成人の方です。
- ・受講料は1講座1,000円で、材料やテキストなどが必要な場合は別途自己負担となります。  
※一部受講料無料の講座があります。
- ・定員を超えた場合は、受講歴の少ない方を優先する場合があります。

No.	開催館	講座名	活動紹介
1	マキノ公民館	<b>中高年のためのステップアップ講座</b> リズム体操や栄養・料理実習、草木染めや歌声喫茶など、張りのある中高年を生き抜くための講座です。	開催日 全5回 6月～11月 第3木曜日(8月休み) 時間 9:30～12:00 場所 マキノ公民館 定員 20人
2	今津公民館	<b>琵琶湖周航の歌の生いたちを探る</b> 琵琶湖周航の歌の元歌となった「ひつじぐさ」の曲が作られて百周年にあたります。琵琶湖周航の歌が開示された今津を舞台にさまざまなドラマが…。1番から6番までの歌に出てくる史跡をマイクロバス等で巡ります。	開催日 全5回 6/18, 7/16, 9/10, 10/22, 11/12 時間 8:00～17:00 場所 今津公民館 定員 25人
3		<b>知っておきたい社会の常識講座</b> あなたは愛しい人に何を残しますか？ 社会の常識から生活設計まで専門家を招いての講座(終活から愛しい人に残す最後の言葉など、盛りだくさん)ライブプランナーなど豪華専門講師を招く予定です。	開催日 全5回 6/25, 7/23, 9/23, 10/23, 11/26 時間 10:00～12:00 場所 今津公民館 定員 25人
4		<b>伝統を受け継ぐための講座</b> えび豆・手づくり豆腐作り・糺細工・など高島伝統の技を継承する講座を地元のお年寄りを講師として招いて開設	開催日 調整中 時間 9:00～13:00 場所 今津公民館 定員 25人
5		<b>出前講座</b> 《今津地域の集落へ出向いて地域の課題解決へ!!》 3人寄せれば文殊の知恵。地域の課題に公民館から出向きます。	開催日 希望日 《公民館の休館日を除く》 《受講料無料》 時間 9:00～17:00 場所 今津町内 定員 10人
6		<b>携帯電話の賢い使い方講座</b> こんなに便利なスマートフォン機能を使いきれない人のために「専門家による操作説明会」 (当日スマートフォンを無料で貸し出します。)	開催日 平成28年 1月14日(木) 《受講料無料》 時間 13:00～15:00 場所 今津公民館 定員 20人
7		<b>チーズを美味しく食べるための学習会</b> チーズと言ってもいろいろあり、その特徴や製造過程の方法。おいしく食べるための保存方法を学習します。当日雪印メグミルク様よりいろんなチーズ8種類の試食があります。《乳製品のできるまでの説明もあります》	開催日 6月12日(金) 《受講料無料》 《材料費500円必要》 時間 12:30～14:30 場所 今津公民館 定員 30人
8		朽木公民館	<b>朽木歴史講座</b> ～道々、道について考えよう～ 朽木を拠点に、歴史にまつわるさまざまな道を巡る実地研修です。
9	安曇川公民館	<b>安曇川シニア大学</b> 人生の、これから行く道を学んだり、現在の課題を見つめたり交流をしながら互いに学びましょう。	開催日 6月～1月(全8回) 第4木曜日(7回) ※11月は第3木曜日 時間 13:30～15:30 場所 安曇川公民館ほか 定員 20人
10		<b>いきいき元気な生活講座</b> いきいきとした生活を送るには、心と身体の健康が第一です。みんなと交流を楽しみながら、毎日を元気に過ごす方法を学びましょう。	開催日 6月～12月 第1木曜日 (8月休み) 時間 13:30～15:30 場所 安曇川世代交流センターほか 定員 30人
11	高島公民館	<b>「韓国料理」と韓国文化を学ぶ講座</b> 簡単にできる韓国料理の作り方を学ぶとともに、料理などを通してお隣の国「韓国」の文化に触れましょう。	開催日 全5回 6月～8月 第2・4木曜日 時間 9:30～11:30 場所 高島公民館 定員 20人
12	新旭公民館	<b>異文化にふれる講座(中国)</b> 中国の文化や中国語などを学ぶ講座です。初心者にも楽しく学んでいただけます。	開催日 6月～1月 月1回・土曜日 時間 19:30～21:00 場所 新旭公民館 定員 30人
13		<b>元気はつらつ健康講座</b> みんなでヨガや体操などで元気に体を動かし、健康の保持に努める楽しい講座です。	開催日 全5回 6月～11月 第2金曜日 時間 19:30～21:00 場所 新旭公民館 定員 20人

## 申込方法

教室・講座を開催する公民館等へ、各自直接申込書を提出していただくか電話でお申し込みください。

なお、電話申し込みの場合は、必ず受付期間内に申込書を当該公民館等に提出してください。

●申込受付期間 **5月8日(金)～16日(土)**  
休館日を除く9時から17時まで

お申し込み先はこちら

<b>マキノ公民館</b> (マキノ土に学び里研修センター)
マキノ町蛸口260-1 ☎27-1131 月曜休館
<b>今津公民館</b>
今津町日置前149-1 ☎22-2249 月曜休館
<b>朽木公民館</b>
朽木市場792 ☎38-2324 月曜休館
<b>安曇川公民館</b>
安曇川町田中89 ☎32-0003 火曜休館
<b>高島公民館</b>
勝野670 ☎36-0219 月曜休館
<b>新旭公民館</b> (高島市観光物産プラザ内)
新旭町旭1丁目10-1 ☎25-5500 火曜休館

地域	No.	教室名	活動紹介		
高島	23	<b>健康ヨガ教室(入門コース)</b> 年齢にかかわらず、体の硬い人でも誰でもできて、体や心の健康に効果の高い「和みのヨーガ」を学びましょう。	活動日 6月～10月 第2・4水曜日(10回)	時間 10:20～11:30	対象 18歳以上
		場所 高島公民館	年会費 2,000円	定員 20人	
	24	<b>笑いヨガ教室</b> いつでも誰でも簡単にできる「笑いヨガ」をみんなと一緒に楽しく学びます。「笑い」は心の健康に効果が高く、免疫細胞の活性化をもたらすといわれています。また、日本古来の健康体操「自彊術」も紹介していただきます。	活動日 6月～10月 第1・3水曜日(10回)	時間 10:20～11:40	対象 18歳以上
		場所 高島公民館	年会費 2,000円	定員 20人	
	25	<b>はじめてのクラフトテープ手芸教室</b> 再生紙バンド(エコクラフト等)を使ってバッグなどいろんな作品を作ってみませんか。作品をつくりあげる喜び・楽しさを味わってください。	活動日 6月～10月 第1・3火曜日(10回)	時間 13:30～15:30	対象 18歳以上
		場所 高島公民館	年会費 2,000円	定員 15人	
	26	<b>レクリエーションダンス教室</b> みんなで楽しく、おなじみの音楽に合わせて運動してみませんか。音楽に合わせた運動は脳の老化予防に効果があるといわれています。フォークダンスもありますよ。	活動日 6月～10月 第1・3土曜日(10回)	時間 13:30～15:00	対象 18歳以上
	場所 高島公民館	年会費 2,000円	定員 20人		
新旭	27	<b>実用書道教室</b> 日常の手紙や文書がボールペンで美しく書けるように、また、筆ペンを使って年賀状や金封の表書きなど、あらたまった場面で上手に書けるように、楽しく学びます。	活動日 6月～10月 第2・4金曜日(10回)	時間 10:00～11:30	対象 18歳以上
		場所 高島公民館	年会費 2,000円	定員 15人	
	28	<b>郷土史教室</b> 市内・県内の史跡・遺跡、名勝などを探訪します。個人では訪れにくい所へもいきます。現地では、関係者やボランティアガイドさんのお話を聞きます。1年目の方もなごやかな雰囲気の中で楽しく活動できます。	活動日 6月～12月 第3水曜日(7回)	時間 8:30～16:30	対象 18歳以上
		場所 新旭公民館ほか	年会費 2,000円	定員 22人	
	29	<b>書道教室</b> 書道とは、書くことで文字の美しさを表そうとする表現芸術です。書の楽しさを味わってください。	活動日 6月～2月 第1・3土曜日(17回)	時間 13:30～15:30	対象 小学生以上
		場所 新旭公民館	年会費 3,000円(小学生500円)	定員 25人※子ども15人まで	
	30	<b>茶道教室</b> 日本古来のお点前の姿は、無駄のない美しい形です。人前で恥ずかしくない所作が自然と身につきます。初心者の方大歓迎です。	活動日 6月～12月 第2・4日曜日(14回)	時間 9:30～12:00	対象 小学生以上
	場所 新旭公民館	年会費 2,000円(小学生500円)	定員 10人		
新旭	31	<b>楽しい家庭料理教室</b> 健康的で楽しい家庭料理を習い、試食もおおいに楽しんでいただける教室です。	活動日 6月～11月 第3金曜日(8月を除く5回)	時間 9:30～13:00	対象 18歳以上
		場所 新旭保健センター	年会費 1,000円	定員 15人	
	32	<b>パッチワーク教室</b> 種々の色・柄・形の小布をつなぎ合わせて一つの面を作る手芸は夢がいっぱい。つぎはぎ細工で自分だけの作品を作ります。	活動日 6月～12月 第1・3木曜日(14回)	時間 13:30～15:30	対象 18歳以上
		場所 新旭公民館	年会費 2,000円	定員 15人	
33	<b>フラダンス教室</b> 年齢を問わずに長く続けられるので、健康にもダイエットにも良いと注目の教室です。	活動日 6月～12月 第1・3月曜日(14回)	時間 19:30～21:00	対象 18歳以上	
	場所 新旭公民館	年会費 2,000円	定員 25人		

## 公民館教室・講座申込書

教室・講座名	No	教室	No	講座
フリガナ			年齢(学年)	
ご氏名			電話番号	
ご住所	〒	—		
備考	申し込み教室の受講歴 (○をしてください)。 1・2・3 年目			