

## 「市民講座」のご案内

受付  
開始

4月18日(金)  
午前9時から

### 受講対象者

- 市内在住・在勤・在学の方

### 受付期間

- 令和7年4月18日(金)午前9時  
～5月2日(金)午後5時

### 申込方法

- スマートフォンまたはパソコンでお申込みください。スマートフォンの方は下記の2次元コードよりお申込みできます。
- 電話、FAX、メール等での申込はできません。
- お申し込みは先着順ではありません。  
申込期間内にゆっくりお手続きください。
- 同曜日かつ同時間帯の重複申込みはできません。
- スマートフォンをお持ちでない、または申込み完了できなかった方は問い合わせ先にご相談ください。
- 各講座とも定員を超えた場合は抽選となります。  
講座申し込み登録後に受付番号が表示されますので、必ずお控えください。

・開講情報・抽選結果は、**5月16日(金)午前9時**に小美玉市ホームページ上に**受付番号のみ**掲載又は各公民館施設・やすらぎの里小川に掲示いたします。

お申込み、開講情報、抽選結果確認は  
パソコンから(小美玉市 市民講座)で検索  
<https://www.city.omitama.lg.jp/0033/info-0000011158-0.html>

### 納付期間

- 納付期間**  
**5月16日(金)～5月25日(日)**
  - ・受付時間午前9時～午後5時
  - ・問い合わせ先の3館どこでも納付できます。
  - ・個別通知は行いません。ご自身でご確認のうえ納付期間内に受講料を納付してください。

(期間内に受講料を納付いただけなかった場合にはキャンセルとなります。)

### その他

- 受講希望者が**5名未満**の場合は、開講できない場合があります。
- 締め切り後、**定員に満たない場合は、追加募集**することがあります。
- 受講料の他に材料費・教材費等の経費を、別途負担いただく場合があります。  
費用は開講時または各受講日に集金いたします。
- 講座開講日以降、途中でやめられても受講料(教材費含む)はお返しできません。
- 広報紙やホームページ等に写真を掲載する場合があります。
- 感染症対策・天候等のやむを得ない事情で、受講日や内容が変更となる場合があります。
- 申し込みに際しご提出いただいた個人情報は、受講生への諸連絡及び確認、必要書類送付等の講座運営に必要となる場合のみに使用します。

こちら➡



### 問い合わせ先

※赤字の日は休館日のため、お問い合わせできません。

◆やすらぎの里小川	小美玉市中延1508番地1	☎58-4580	月曜日(月曜日が休日の場合は当日およびその翌日)
◆美野里公民館	小美玉市堅倉835番地	☎48-1110	水曜日・国民の祝日等
◆玉里公民館	小美玉市高崎291番地3	☎26-9111	月曜日・国民の祝日等 (および5月7日(水))

## 申込みについて

●今年度より市民講座の申し込み方法が「WEB申し込み」に変わります。

●先着順ではないので、期間内にゆっくりお申込みください。

●スマートフォンやパソコンをお持ちでないため申込みできない方や、やってみたけど申込み完了できなかった方は、やすらぎの里小川・美野里公民館・玉里公民館にご相談ください。

## 脳トレ

### 脳を鍛えて楽しく脳活! 安全運転にも役立つ! 脳トレ講座

年齢を重ねると「記憶力」「反応速度」の低下を感じます。認知症予防を意識した脳トレをタブレットで楽しく学ぶ講座です。

- ◆ 講師 糸賀 敬子
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 第3木曜日 13:30~15:00
- ◆ 開講日 6月19日(水) 8月休講(全8回)
- ◆ 受講料 3,200円
- ◆ 持参品 筆記用具
- ◆ その他 専用タブレットは貸出します。個人のタブレットは使用しません。

やすらぎの里小川

## 脳トレ

### 脳トレピアノ®指体操

キーボードとハンドベルで楽しく脳トレをしましょう。初めての方は指体操から、経験者は弾きたい曲を練習します。

- ◆ 講師 大西 陽香
- ◆ 定員 12名
- ◆ 受講日 第1・3水曜日 10:00~11:30
- ◆ 開講日 6月18日(水) (全10回)
- ◆ 受講料 4,000円
- ◆ 持参品 筆記用具、色鉛筆

玉里公民館

## 脳トレ

### 脳の若返り! 脳トレ講座

タブレットを使いシニアの苦手とするICT活用の入り口を目指します。介護予防をし元気に長生きのための脳トレ講座です。

- ◆ 講師 糸賀 敬子
- ◆ 定員 12名
- ◆ 受講日 第1月曜日 13:00~15:00
- ◆ 開講日 7月7日(月) (全6回)
- ◆ 受講料 2,400円
- ◆ その他 専用のタブレットを貸出します。個人のタブレットは使用しません。11月休講。12月1日、15日

羽鳥公民館

## デジタル

### パソコンワード講座

画像を使用した文書作成。写真などを挿入し表現力をアップする機能を学びます。

- ◆ 講師 糸賀 芳子
- ◆ 定員 8名
- ◆ 受講日 第1・3土曜日 9:30~11:30
- ◆ 開講日 6月14日(土) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円
- ◆ 持参品 ノートパソコン  
※マイクロソフトワードがインストールされているもの  
※6月は第2・3土曜日

やすらぎの里小川

## デジタル

### もっと楽しく! もっと便利に! かんたんスマホ講座

わからない事がわからない……。苦手なスマホを克服。スマホで広がる新しい世界。楽しみながら学びましょう。

- ◆ 講師 糸賀 敬子
- ◆ 定員 10名
- ◆ 開講日 第2・4木曜日 13:30~15:00
- ◆ 開講日 6月12日(木) (全6回)
- ◆ 受講料 2,400円
- ◆ 持参品 スマートフォン(充電してきてください)・筆記用具

玉里公民館

## デジタル

### もっとスマホを楽しもう!

スマートフォンの基本的なことはある程度わかるが、もう少し操作を覚えて楽しみたいという方向けの講座です。

- ◆ 講師 東ヶ崎 鈴子
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 第2・4木曜日 10:00~11:30
- ◆ 開講日 6月12日(木) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円
- ◆ 持参品 スマートフォン、筆記用具
- ◆ その他 8月は第4のみ

美野里公民館

## 料理

### 美味しいコーヒーの淹れ方

自宅でも本格コーヒーを楽しめる様、基本の淹れ方を学び、アレンジコーヒーも学びます。

- ◆ 講師 飯田 二郎
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 第1(木)13:30~14:30 6月第2(木)
- ◆ 開講日 6月12日(木) 8月休講(全6回)
- ◆ 受講料 2,400円
- ◆ 材料代 初回2,200円(1つ穴ドリッパー)+1回1,500円程度
- ◆ 持参品 1つ穴ドリッパー(持っている方)、筆記用具

やすらぎの里小川

## 料理

### 糀(こうじ)料理 ~美腸活を手に入れよう~

糀調味料でおうちごはんを美味しく楽しく!簡単に作ることができて美味しい家庭料理です。

- ◆ 講師 木梨 貴子
- ◆ 定員 8名
- ◆ 受講日 第3金曜日 10:00~12:00
- ◆ 開講日 6月6日(金) (全6回)
- ◆ 受講料 2,400円 材料費各回2,000円程度
- ◆ 持参品 エプロン・三角巾・ふきん  
瓶(高さ13cm・直径8cm)  
筆記用具
- ◆ その他 8月は22日

美野里公民館

## 料理

### ぐるーり飾り巻き寿司

伝統柄や季節に合わせた飾り巻き寿司を楽しく作っていきます。お祝の席や季節のイベントを盛り上げてみませんか。

- ◆ 講師 菅谷 友美
- ◆ 定員 8名
- ◆ 受講日 第3火曜日 13:00~15:00
- ◆ 開講日 6月17日(火) (全6回)
- ◆ 受講料 2,400円 材料費各回1,600円程度
- ◆ 持参品 エプロン、三角巾、マスク、タオル  
まきす(28cm以上)、保冷剤  
初回道具代2,000円、持ち帰る容器
- ◆ その他 8月は休講

美野里公民館

## 健康づくり

### リフレッシュヨガ

優しいポーズと呼吸で心身を整えストレスを解消しリフレッシュしていきましょう。

- ◆ 講師 大越 なお美
- ◆ 定員 15名
- ◆ 受講日 第2・4日曜日 13:30~14:45
- ◆ 開講日 6月22日(日) (全10回)
- ◆ 受講料 4,000円
- ◆ 持参品 ヨガマット・タオル・水  
動きやすい服装・ひざ掛け等

やすらぎの里小川

## 健康づくり

### 昭和懐メロソングに合わせて かんたんステップ

昭和の懐メロソングに合わせて楽しく身体を動かしましょう!簡単なステップ&手の動きで、脳トレしながら代謝も筋肉量もUP!を目指しましょう。

- ◆ 講師 谷田部 あゆみ
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 第1・3火曜日10:00~11:30
- ◆ 開講日 6月17日(火) (全10回)
- ◆ 受講料 4,000円
- ◆ 持参品 動きやすい服装、運動靴、飲み物

玉里公民館

## 健康づくり

### カントリーラインダンス

カントリーミュージックに合わせてステップを踏みます。簡単な振り付けで、誰でも踊れます。

- ◆ 講師 福田 ひろ子
- ◆ 定員 15名
- ◆ 受講日 第2・4水曜日13:30~15:30
- ◆ 開講日 6月11日(水) (全10回)
- ◆ 受講料 4,000円
- ◆ 持参品 飲み物、運動できる靴

玉里公民館

## 健康づくり

### ヨガストレッチ

ヨガのポーズを取り入れた、ゆったりと行うストレッチです。血流を促し、関節の可動域を広げます。

- ◆ 講師 鴻田 良枝
- ◆ 定員 20名
- ◆ 受講日 第1・3月曜日 10:00~11:30
- ◆ 開講日 6月16日(月) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円
- ◆ 持参品 ヨガマット、動きやすい服装  
ロングタオル、飲料水

羽鳥公民館

## 健康づくり

### チェアエクササイズ

イスに座ったままで体操・筋力トレーニングを行います。楽しく運動を継続して転ばない体力をつけていきましょう。

- ◆ 講師 佐藤 直子
- ◆ 定員 15名
- ◆ 受講日 第2・4水曜日 13:30~15:00
- ◆ 開講日 6月25日(水) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円
- ◆ 持参品 フェイスタオルまたはマフラータオル  
飲み物、室内シューズ  
ヨガマット・動きやすい服装
- ◆ その他 8月は第4のみ

農村女性の家

## 健康づくり

### こころとカラダいきいきヨガ

ゆったりとした呼吸で丁寧に体を動かし、体の柔軟性や筋力を高めながら、こころとカラダもしなやかに整えてみませんか。

- ◆ 講師 石川 英里子
- ◆ 定員 15名
- ◆ 受講日 第2・4金曜日 13:30~15:00
- ◆ 開講日 6月13日(金) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円
- ◆ 持参品 ヨガマット、汗拭きタオル  
動きやすい服装(素足または5本指ソックス)、飲料

農村女性の家

## 教養を高める

### 寄せ植え講座 ~暮らしに花を~

四季折々の花やハーブを使い寄せ植えを楽しみましょう。花のある生活で暮らしと心に癒しとゆとりをもちましょう。

- ◆ 講師 大山 広行
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 第4(木) 9:30~11:30
- ◆ 開講日 6月26日(木) 7・8月休講(全6回)
- ◆ 受講料 2,400円
- ◆ 材料代 1回 1,500円程度
- ◆ 持参品 I7°のゴム手袋・シャベル  
園芸用ハサミ・作品を入れる袋

やすらぎの里小川

## 教養を高める

### 人気のボードゲーム・カードゲームを楽しもう

ゲームを楽しみながら防災・福祉・高齢化、脱炭素など地域の課題を一緒に考えてみませんか？

- ◆ 講師 防災ネットおみたま
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 第1・3水曜日 13:30~15:30
- ◆ 開講日 6月18日(水) (全10回)
- ◆ 受講料 4,000円
- ◆ 持参品 筆記用具

やすらぎの里小川

## 教養を高める

### 暮らしに活かす陰陽五行説

私たちの生活に深く結びついた陰陽五行説と九星気学や手相学の基礎を一緒に学びましょう。

- ◆ 講師 幡谷 展聖
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 第1・3水曜日 10:00~12:00
- ◆ 開講日 6月18日(水) (全10回)
- ◆ 受講料 4,000円
- ◆ 持参品 筆記用具

玉里公民館

## 教養を高める

### 筆ペン・硬筆講座 文字を書いて脳を活性化！

書き様は生き様。文字の書き方から自分を見つめ直し、自分を見つめ直し、自分を整えていきましょう。

- ◆ 講師 小山田 香代
- ◆ 定員 14名
- ◆ 受講日 第2・4土曜日 10:00~12:00
- ◆ 開講日 6月14日(土) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円 筆ペン代500円
- ◆ 持参品 筆記用具一式(ボールペン等)  
鉛筆(2B~5B)、半紙  
下敷き(書道用)、文鎮

農村環境改善センター

## 支払いについて

・開講情報、抽選結果を確認しましたら、**5月25日(日)17時まで**に受講料を納めてください。

#### 【納付場所】

- ・やすらぎの里小川
- ・美野里公民館
- ・玉里公民館

・個別通知は行いません。ご自身でご確認のうえ、納付期間内に受講料を納付してください。

・期間内に受講料を納付いただけなかった場合にはキャンセルとなりますのでご注意ください。

## 語学

### 楽しく学ぶ英会話

海外旅行に行った時や日常的に生活で使用する英会話を学びましょう。

- ◆ 講師 リズ・アカバ
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 第4土曜日 10:00~11:30
- ◆ 開講日 6月28日(土) 8月休講(全8回)
- ◆ 受講料 3,200円
- ◆ 持参品 筆記用具

やすらぎの里小川

## 語学

### はじめての韓国語

ハングルを学びながら韓国語への理解を深めていきます。

- ◆ 講師 李 貞植
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 月曜日 13:00~14:30
- ◆ 開講日 6月2日(月) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円
- ◆ 持参品 筆記用具
- ◆ その他 6月から8月4日まで  
6月30日は休講

美野里公民館

## 作品づくり

### フリーズドライフラワーで 作る幸せボトル

自分のラッキーカラーを取り入れたフリーズドライフラワーで良い運気を引き寄せると共に、花でストレスフリー・リラックスできる空間を作ってみましょう。

- ◆ 講師 河原 由美
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 第4金曜日 10:30~12:00
- ◆ 開講日 6月27日(金) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円
- ◆ 材料代 1作品 2,200円程度
- ◆ 持参品 ハサミ・筆記用具  
作品を入れる袋

やすらぎの里小川

### 作品づくり

#### ハワイアンキルト

ハワイ伝統のひとつであるハワイアンキルトを一針一針ハワイを感じながら作品を作りますか。8回の講座で2作品作ります。

- ◆ 講師 今井 慎太郎
- ◆ 定員 15名
- ◆ 受講日 第4水曜日 10:00~12:00
- ◆ 開講日 6月25日(水) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円
- ◆ 材料代 1作品 3,000~4,000円程度
- ◆ 持参品 裁縫道具

やすらぎの里小川

### 作品づくり

#### 大人から子供まで楽しめる工作教室

色々な作品を親子で作って、作った作品を使って遊びましょう。親子での参加可能です。

- ◆ 講師 野口 喜広 矢野 恵子
- ◆ 定員 15名 (最大20名まで)
- ◆ 受講日 第4日曜日 14:00~16:00
- ◆ 開講日 6月22日(日) (全10回)
- ◆ 受講料 4,000円
- ◆ 材料代 1回 300円~1,500円
- ◆ 持参品 筆記用具・ノート  
はさみ・飲み物

やすらぎの里小川

### 作品づくり

#### バードカービング (野鳥の彫刻)

10回の講座で1つの作品を作ります。やや難しいですがその分出来るまでのワクワクは最高です。「幸せの青い鳥 ルリビタキ」にチャレンジしましょう。

- ◆ 講師 渡邊 敏治
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 第1・3水曜日 10:00~12:00
- ◆ 開講日 6月18日(水) (全10回)
- ◆ 受講料 4,000円 材料費3,500円
- ◆ 持参品 彫刻刀、切出ナイフ、コンパス  
定規、アクリル絵の具、筆、  
筆洗い、パレット、えんぴつ

玉里公民館

### 作品づくり

#### 生活に役立つエコクラフト

編み方の基本を身に付け1本1本あなたの指で楽しい生活空間をつくりませんか?  
・初めての方: バスケット・小物入れ

- ◆ 講師 宮澤 郁子
- ◆ 定員 15名
- ◆ 受講日 第1・3木曜日 9:30~11:30
- ◆ 開講日 6月5日(木) (全10回)
- ◆ 受講料 4,000円 材料費2,000円
- ◆ 持参品 メジャー・ものさし・はさみ  
目打・木工用ボンド・セロテープ  
洗濯ばさみ (10個程度)

玉里公民館

### 作品づくり

#### 素描画 (デッサン) 講座

初心者でも大丈夫。鉛筆でスケッチブックに簡単な静物画(花など)を描いたら、パステルや水彩絵具で淡く色を付けます。

- ◆ 講師 直江 義博
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 第2・4日曜日 13:30~16:00
- ◆ 開講日 6月8日(日) (全10回)
- ◆ 受講料 4,000円
- ◆ 持参品 2Bえんぴつ、パステル(12色程度)、スケッチブック(B4  
又は八つ切り)

玉里公民館

### 作品づくり

#### パステルシャインアート

パステルを削り、粉状にして描く手法で、簡単にきれいなグラデーションや光が表現できるアートです。

- ◆ 講師 綿引 真由美
- ◆ 定員 12名
- ◆ 受講日 第2金曜日 13:30~15:00
- ◆ 開講日 6月13日(金) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円 材料費1,500円程度
- ◆ 持参品 筆記用具、定規、色鉛筆、  
カッターマット(持っている方)  
カッター

美野里公民館

### 作品づくり

#### 初めて結ぶやさしい水引細工

基本の結びから、様々な結びを学んでいきます。日本伝統の水引を日常に取り入れてみませんか♪

- ◆ 講師 福田 小百合
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 第2・4火曜日 13:30~15:00
- ◆ 開講日 6月10日(火) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円 材料費各回500円程度
- ◆ 持参品 必要な方はめがね
- ◆ その他 8月5日、19日。9月9日、30日。

美野里公民館

### 作品づくり

#### 金継ぎ (きんつぎ)

大切な思い出深い器を再生できる「金継ぎ」の世界を体験しませんか。

- ◆ 講師 長谷川 貴子
- ◆ 定員 15名
- ◆ 受講日 第2・4土曜日 13:30~15:30
- ◆ 開講日 6月14日(土) (全6回)
- ◆ 受講料 2,400円 材料費7,000円
- ◆ 持参品 割れた器2~5個(陶器・ガラス磁器)、マスク、エプロン  
不要になった綿Tシャツ

羽鳥ふれあいセンター

### 作品づくり

#### リメイク講座

おうちで眠っている着物・浴衣をもう一度甦らせるオリジナルリメイク作品【日傘】を作ってみませんか

- ◆ 講師 齋藤 日登美
- ◆ 定員 8名
- ◆ 受講日 第2・4水曜日 13:30~15:30
- ◆ 開講日 6月25日(水) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円 材料費2,500円
- ◆ 持参品 着物・浴衣、筆記用具、飲み物  
裁縫道具(裁ち・糸切ばさみ、待ち針  
30cm定規・チャコペン・しつけ糸  
ミシン糸)

羽鳥ふれあいセンター

### 作品づくり

#### 心ほっこり 言葉と絵ハガキ講座

温かい特徴的な字体で書く言葉に、優しく愛らしい絵を添え、筆ペンと絵具で初めてでも気軽にできるハガキアート作品です。

- ◆ 講師 久保 智月
- ◆ 定員 12名
- ◆ 受講日 第2・4土曜日 13:00~15:00
- ◆ 開講日 6月14日(土) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円 材料費2,000円
- ◆ 持参品 鉛筆(消しゴムで消せるもの)  
消しゴム・ポケットティッシュ

農村環境改善センター

### 作品づくり

#### さき織り講座 古着でアップサイクル

織り機を段ボールで作成し、不要になった古着を裂いてひも状にして織り込み「さき織」作品を作ります。

- ◆ 講師 藤田 有理絵
- ◆ 定員 10名
- ◆ 受講日 第1・3火曜日 13:30~15:30
- ◆ 開講日 6月3日(火) (全8回)
- ◆ 受講料 3,200円 材料費2,000円
- ◆ 持参品 古着各回1枚程度(裂いてもほつれない生地)、毛糸玉、布地用ハサミ  
ひも通し

農村環境改善センター

### 作品づくり

#### 初めてのマクラメ編み講座

ヒモを手で編み結び目を作ることで模様になるマクラメ編みの基本を学び、小物を作っていく初心者の方向けの講座です。

- ◆ 講師 成田 幸恵
- ◆ 定員 8名
- ◆ 受講日 金曜日 14:30~16:30
- ◆ 開講日 6月13日(金) (全6回)
- ◆ 受講料 2,400円 材料費2,000円
- ◆ 持参品 ハサミ  
くし(ひもをほぐす作業に使用)

農村環境改善センター