

令和7年度

生涯学習市民講座のご案内



垂水市では、人間性豊かな生活を営むための生涯学習環境づくりの一環として、生涯学習市民講座を開講しています。

芸術、趣味、スポーツなど、あなたの「好き」を応援します。

受付期間

■ **初心者受付** 申込講座を初めて受講される方のみ

4月8日(火)～4月14日(月)

■ **一般受付** 初心者を含め、すべての方

4月15日(火)～5月1日(木)



少しでも多くの方に
受講していただけるように、
1週間(4月8日～4月14日)は
初心者の方のみ
受付期間といたします。

受付場所

市民館 社会教育課 (土日祝も可)

9:00～21:00

牛根・新城支所 (平日のみ)

9:00～17:00

募集内容

対象者 原則垂水市民(小学生以上)

※講座によっては、別途限定されております。

受講料 1講座 1,000円

※別途、道具費が必要な講座もございます。

講座回数 年間 10回

申込方法 上記受付場所にて申請

※代理人申請は受付いたしません。

(未成年者の場合は、保護者の申請可)

注意事項

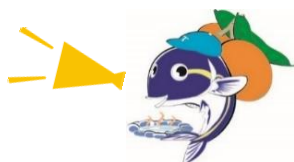
①申込は先着順です。定員に達した後はキャンセル待ちとなります。

②申込後のキャンセルは**5月19日(月)**まで受付いたします。

③申込人数が5名に達しない場合は開講できません。

問い合わせ先

垂水市教育委員会 社会教育課 社会教育係
TEL: 0994-32-0224



1 卓球講座	講師	篠原 彰治	定員	16名
日程 木曜日 19:00~21:00	場所	垂水中央運動公園体育館	対象者	大人8名 小・中学生8名
大人の方は、体力作りに、子どもの方は競技として楽しめるような講座にできたらと思います。 皆さん、卓球を楽しみましょう。 【必要道具】ラケット、体育館シューズ、ボール、運動のできる服装				3年目
				
2 リラックスヨガ講座	講師	長田 麻美	定員	13名
日程 土曜日 10:00~11:00	場所	市民館 視聴覚室	対象者	どなたでも
心と体をリラックスさせることを目的としたヨガです。 運動が苦手な方も一緒に頑張りましょう！ 【道具代】2,300円(ヨガマット) ※注文される方は事前にお知らせください。				3年目
				
3 茶道講座	講師	前田 まゆみ	定員	10名
日程 水曜日 18:00~21:00	場所	市民館 第2講座室	対象者	中学生以上
日常生活に役立つ所作を茶の湯を通して学べます。年齢・性別に関係なくいつ始めても遅くありません。正座ができなくても大丈夫です。イス、机でお稽古できます。 基本からゆっくり学べます。 【道具代】帛紗(ふくさ)セット 男性用4,300円 女性用3,800円 ※持っていない場合1回の講座につき600円程度(お茶・お菓子代)				3年目
				
4 初心者のための3B体操講座	講師	徳村 洋美	定員	15名
日程 火曜日 19:30~20:30	場所	市民館 視聴覚室	対象者	どなたでも
どなたでも気軽にできるストレッチや無理なく用具を使用して行う筋肉トレーニングを、音楽を聴きながら行います。 長らく運動をしていない方でも楽しんでできる3B体操です。 【道具代】1,000円程度(初回のみ)				2年目
				
5 リンパヨガでめぐる体！	講師	長田 麻美	定員	13名
日程 金曜日 19:30~20:30	場所	市民館 視聴覚室	対象者	どなたでも
むくみ・だるさ・つかれを癒すリンパヨガ。 毎日頑張っている自分へご褒美タイムを☆ 【道具代】2,300円(ヨガマット) ※注文される方は事前にお知らせください。				2年目
				
6 はじめての油絵講座	講師	葛迫 幸平	定員	12名
日程 日曜日 10:00~12:00	場所	市民館 大会議室	対象者	中学生以上
初めて油絵を描いてみたい方や学生時代に油絵を描いた方など、もう1度油絵の魅力を堪能しませんか。わかりやすく指導します。 【道具代】油絵の具セット(絵の具12色セット、筆、パレットナイフ、パレット他)、F6号キャンバス2枚 ※持っていない場合のみ 合計14,803円～				2年目
				

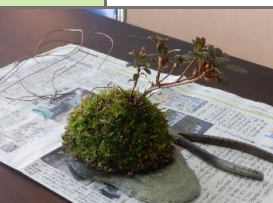
7		まち歩き講座		講師	瀬角 龍平	定員	15名
日程	日曜日	9:00~11:00	場所	垂水市内全域	対象者	高校生以上	2年目
市内各地域を歩きながら、自然を感じつつ文化や歴史に触れる講座。 現地集合、現地解散とします。							
【携行品】歩きやすい服装で、水などを携行すること。※約2時間のウォーキングです。							

8		筆ペンで己書 (おのれしょ) を描こう		講師	小谷 直美	定員	10名
日程	土曜日	10:00~11:30	場所	市民館 第1研修室	対象者	中学生以上	2年目
己書とは、年齢問わず筆ペン一つで楽しく描けるアートです。 ちょっとしたコツですぐに「味のある字」がかけます。笑顔いっぱい楽しく自由に、自分らしく描く新感覚の書です。描くことで心も整い、心が開放されて気持ちもまーるくなります。 【材料費】初回:4,650円(筆ペン6本・ボールペン・黒・赤・白・金・銀)、1,300円(絵具) 毎回:1回につき200円(ハガキ・お題等の作品代)							

9		かんたんストレッチ講座		講師	崎向 一世	定員	15名
日程	水曜日	13:30~14:30	場所	市民館 視聴覚室	対象者	どなたでも	2年目
自宅でも実践できるストレッチ・体操教室です！ 普段は全く運動しないよ～！1人じゃ運動しないけどやってみたい！という方、一緒に体を動かしませんか？ 【道具代】初回:1,800円(運動時に使用するチューブ代)							

10		カラーセラピー講座		講師	仲川 智子	定員	15名
日程	火曜日	19:00~21:00	場所	市民館 小会議室	対象者	どなたでも	2年目
この講座では「色の意味」や「色のもたらす効果」、そして簡単なカラーコーディネートヒントを学びます。楽しみながら日々の生活に色を取り入れていきましょう。 【教材費】2,000円程度							

11		料理講座		講師	食生活改善推進員 連絡協議会	定員	10名
日程	金曜日	18:00~19:00	場所	市民館 調理室	対象者	小学生以上	新規
おいしい家庭料理を作れるようになります！初心者大募集！ ※1回目は肉じゃがと卵焼きを作ります。(毎回、味噌汁またはスープも作ります) 【材料費】1回につき500円 【準備するもの】エプロン、手拭きタオル、ご自宅にあるお鍋またはタッパー							

12		季節を楽しむ山野草講座		講師	浅井 茂行	定員	25名
日程	月曜日	10:00~12:00	場所	市民館 大会議室	対象者	18歳以上	新規
四季を感じながら、樹木や野草を使って小鉢の寄せ植えや、苔玉で小さな自然を表現してみませんか。 【材料費】1回の講座につき800円~1,000円程度 【準備するもの】マスク、薄い手袋、小さな洗面器							

13	楽しいドッジボール講座	講師	濱田 真広	定員	25名
日程	水曜日 17:00~18:00	場所	垂水小学校 体育館	対象者	小学生のみ
					新規
『ドッジボールの基礎から公式ルールまで』 学校で大人気の”ドッジボール”。速い球を投げてみたい、ボールをキャッチしてみたい、そんな子にぴったりの講座です。 基本的な動作から競技としての公式ドッジボールまで幅広く取り組みます。苦手な子も大歓迎です！！ 【準備するもの】運動ができる服装、水筒、タオル、体育館シューズ					
14	かご編み・小物づくり講座	講師	西尾 佐代子	定員	10名
日程	月曜日 10:00~12:00	場所	市民館 第1研修室	対象者	18歳以上
					新規
エコクラフトテープを使ったかご編み(基礎編)や、端切れを使ってのかがり作りなど、手作りを楽しめるのが魅力です。					
15	体幹体操(初めてのコアトレーニング)	講師	崎向 一世	定員	80名
日程	月曜日 19:30~20:30	場所	垂水中央運動公園体育館	対象者	小・中学生
					新規
垂水のキッズスポーツ発展のため、たくさんの競技種目の方と異種交流をしながら楽しくトレーニングしてみませんか？ ぜひ、保護者や指導者の方も一緒にご参加ください。 ※お子様が参加される方は、保護者の申込不要です					

生涯学習オープニングフェア(開講式)のお知らせ

- 日時 5月18日(日) 10:00~
- 場所 垂水市市民館 大ホール
- 内容 講師紹介、講座説明会等

- 令和6年度講座作品展示
- 場所: 市民館 1階ロビー
- 期間: 4月8日~5月18日

講座日程 (複数受講される場合、講座日が重ならないようにご注意ください)

講座名	曜日	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
1 卓球	木	5/29	6/5	6/19	7/3	7/17	7/31	8/7	8/21	9/4	9/18
2 リラックスヨガ	土	6/14	7/5	8/9	9/13	10/11	11/15	12/6	1/10	2/14	3/7
3 茶道	水	5/28	6/11	6/25	7/9	7/23	8/6	8/20	9/10	9/24	10/8
4 初心者のための3B体操	火	5/27	6/10	6/24	7/15	7/29	8/5	8/26	9/16	9/30	10/14
5 リンパヨガでめぐる体!	金	5/30	6/27	7/25	8/29	9/26	10/31	11/28	12/19	1/30	2/27
6 はじめての油絵	日	6/8	7/21	8/10	9/7	10/12	11/9	12/7	1/11	2/8	3/8
7 まち歩き	日	6/22	7/27	8/24	9/28	10/26	11/23	12/14	1/25	2/22	3/22
8 筆ペンで己書を描こう	土	6/21	7/19	8/16	9/20	10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/21
9 かんたんストレッチ	水	6/11	7/9	8/6	9/10	10/8	11/12	12/10	1/14	2/11	3/11
10 カラーセラピー	火	6/17	7/15	8/19	9/16	10/21	11/18	12/16	1/20	2/17	3/17
11 料理	金	6/13	7/11	8/8	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/13	3/13
12 季節を楽しむ山野草	月	6/2	7/7	8/4	9/1	10/6	11/3	12/8	1/5	2/2	3/2
13 かご編み・小物づくり	月	6/2	7/7	8/11	9/1	10/6	11/3	12/8	1/5	2/2	3/2
14 楽しいドッジボール	水	6/11	7/9	9/17	9/24	10/15	10/29	11/26	12/10	1/21	2/18
15 体幹体操(初めてのコアトレーニング)	月	6/9	7/14	8/18	9/8	10/20	11/10	12/8	1/19	2/9	3/9

※講座日程・会場は、講師又は会場の都合により、変更になる場合がありますのでご了承ください。