

地域づくり・人づくりにつながる102の講座が待っています！

令和7年度 東御市生涯学習講座のご案内

- 東御市公民館（中央・滋野・祢津・和・北御牧）では、社会教育活動の地域への広がりや学習成果の地域還元を目的として生涯学習講座を開講します。
- ◆対象者 原則として、東御市にお住まいの方もしくは市内にお勤めの方です。
 - ◆申込期間 令和7年2月17日（月）～28日（金）
 - ◆申込方法 申込書に必要事項を記入し、希望講座の開講会場へ持参してください。なお、受付は申し込み順とさせていただきます、定員になり次第締め切ります。電話・FAXではお受けしておりませんので受講される方ご本人が直接開講会場へ申し込みを行ってください。
 - ◆受講料（年額） 年間開講数が10回までは3,000円、11～15回は4,500円、16～20回までは6,000円
後日納付書をお渡ししますので、各金融機関窓口にてお支払いください。納入いただいた受講料はお返し出来ません。また、講座によっては、別途材料費等がかかる場合があります。
 - ◆開 講 5月から ※開講式は開催しませんので、1回目の講座へ出席をお願いします。
 - ◆受講年数 同一講師への連続受講は令和6年度より連続3年までとなりました。
 - ◆その他 各講座10名に満たなかった場合は生涯学習講座としては開講いたしません。また、曜日・時間等が変更になる場合があります。
 - ◆社会教育団体としての活動について
10名に満たなかった場合でも、5名以上の希望があった講座については、社会教育団体として活動できます。（部屋使用料減免など様々な特典があります）
該当する講座に申し込まれた皆さんには、締め切り後、改めて詳細につきましてご案内いたします。
 - ◆講座内容等のお問い合わせ先（開講会場に直接お問い合わせください）

開催場所	電話番号	開催場所	電話番号	開催場所	電話番号
中央公民館	☎64-5885	滋野コミュニティセンター	☎62-0401	祢津公民館	☎62-0251
和コミュニティセンター	☎62-0201	北御牧公民館	☎67-1010		

親子向け講座

◆①～④受講料 3,000 円、⑤～⑧ 4,500 円

番号	講座名	開講日程		講師	定員	内容	場所
①	♪ママ・パパとリズムあそび (10か月位～4歳児親子)	月1回	第3木曜日 10:00～11:10	うえはら まみ 上原 真美 みやざわ ゆかり 宮澤由加里	10組	リトミック・製作あそび・絵本 ♪ 季節やテーマで楽しめます	中央公民館
②	音楽サークル・フレッシュエンド (1・2歳児親子)	月1回	第2土曜日 13:30～14:30	せき けいこ 関 桂子	15組	リトミック・歌・楽器を楽しもう!	
③	音楽サークル・フレッシュエンド (年少親子)	月1回	第2土曜日 15:00～16:00		15組		
④	音楽サークル・フレッシュエンド (年中・年長)	月1回	第4土曜日 13:30～15:00		20名		
⑤	リトミック STEP1 (1歳半～2歳頃)	月2回	第2・4月曜日 9:45～10:30	おおくぼ ゆき 大久保友紀	10組	ダルクローズのリトミックを体験 してみませんか？	祢津公民館
⑥	リトミック STEP2 (2歳頃～3歳頃)	月2回	第2・4月曜日 10:45～11:30		10組		北御牧 公民館
⑦	リトミック STEP1 (1歳半～2歳頃)	月2回	第1・3金曜日 9:45～10:30		10組		
⑧	リトミック STEP2 (2歳頃～3歳頃)	月2回	第1・3金曜日 10:45～11:30		10組		

中央公民館

◆受講料 3,000 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
俳句	1	いろはからの俳句	月1回	第1水曜日	10:00～12:00	くぼた えいじ 窪田 英治	15	俳句で脳トレ心身を健康に
	2	日本神話を読み解く	月1回	第3木曜日	14:00～16:00	こうだ けいご 甲田 圭吾	15	古事記を中心に読み進めます
	3	現代詩に親しむ	隔月1回	土曜日	13:30～15:30	さかい つとむ 酒井 力	10	感動やつぶやきを詩に表そう！
	4	古文書を読む（初級）	月1回	第4木曜日	13:30～15:30	やなぎさわ けいじ 柳沢 恵二	15	往来物、かな文字を中心に読む
	5	埋蔵文化財	月1回	第2木曜日	13:30～16:00	ほった ゆうじ 堀田 雄二	22	貴重な埋蔵文化財について知る
	6	「家族草子」を朗読劇する会	月1回	第2火曜日	18:30～20:30	むらやま ひろこ 村山 弘子	20	朗読劇家族草子を練習し発表する
絵画	7	水彩画	月1回	第3金曜日	9:30～15:00	たかとう としゆき 高藤 俊幸	10	初心者水彩画を楽しく学ぶ
	8	かな書道	月1回	第2月曜日	13:30～15:00	しいづか のぶこ 椎塚 信子	10	かな書道の良さを楽しみましょう
	9	絵手紙	月1回	第1金曜日	12:45～14:45	いわもと ゆきえ 岩本 幸枝	20	日々の暮らしを描いてみませんか
	10	【新】小原流my花frame	月1回	第2月曜日	19:00～20:00	むらかみ かやこ 村上香屋子	10	小さな額縁に季節の花を生ける
	11	【新】伝統工芸のつまみ細工	月1回	第2土曜日	13:30～16:00	いちかわ みえこ 市川美江子	12	基礎から学ぶ楽しいつまみ細工
音楽	12	唱歌童謡	月1回	第2金曜日	13:30～15:00	はただ かずみ 畑田 一心	80	身近な歌をみんなで楽しく！
	13	【新】BGM(背景音楽)の愉しみ	月1回	第4金曜日	19:00～20:30		30	様々な音楽を聴き比べて愉しむ
パソコン・スマホ	14	エクセル表計算入門	月1回	第3月曜日	19:00～20:30	しづか のぶお 静 宣夫	8	エクセルで表計算をします
	15	Windows/パソコン入門	月1回	第2木曜日	19:00～20:30		8	文章を作ったりネットを見たりします
	16	とっても役立つスマホ活用	月1回	第2水曜日	9:30～11:00	さとう たかし 佐藤 貴	25	暮らしに便利なスマホの活用法
料理	17	初級パン講座	月1回	第1土曜日	9:00～13:00	さとう えみこ 佐藤恵美子	10	基礎からていねいな生地作り

料理	18	上級パン講座	月1回	第2火曜日	9:00～13:00	さとう えみ こ 佐藤恵美子	10	ステップアップのパン作り
	19	【新】 たのしいクッキング (男性)	月1回	第2木曜日	10:00～13:00		10	簡単な調理から始めてみましょう
運動	20	リラックスヨガ	月1回	第2火曜日	10:00～11:30	ぺい まり	12	自分の体のペースで行います
	21	ヨガで開脚前屈	月1回	第2土曜日	10:00～11:30		12	体がかたい方歓迎です
	22	笑って楽しく笑いヨガ	月1回	第1木曜日	10:00～11:15	わたべ 渡部ひで子 いずみ 泉 なるみ	15	笑う動作をする心身の健康体操
	23	初心者のための登山	月1回	第4金曜日	9:00～14:00	さかおか しろう 坂岡 士朗	10	初心者への歩き方等のガイド
	24	【新】めざせ！蓼科山登頂	月1回	第2木曜日	9:00～14:00		10	初級以上の方と楽しく山登り

◆受講料 6,000 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
語学	25	たのしい英語	月2回	第2・4木曜日	13:30～15:30	すずき ふみ こ 鈴木富美子	10	英語で歌ってしゃべりましょう
	26	水墨画の基礎講座	月2回	第1・3水曜日	9:30～11:30	みやした じゅうん 宮下 寿雲	12	楽しく水墨画の基礎から学ぶ
絵画・書道・美術工芸・手芸・陶芸	27	実用書道	月2回	第2・4火曜日	13:30～15:30	まるやま ひろし 丸山 廣	10	気楽に毛筆で書いてみましょう
	28	書道講座	月2回	第1・3木曜日	13:30～15:00	やなざわ よしお 柳澤 芳夫	10	段級取得を目指しましょう
	29	かご編み	月2回	第1・3金曜日	10:00～12:00	あおき よしこ 青木 嘉子	15	生活に役立つかご作りを楽しく
	30	木版画	月2回	第2・4水曜日	19:00～21:00	こんどう かおる 近藤 薫	10	版木に彫り、和紙等に刷る
	31	ポーセリンアート	月2回	第2・4火曜日	10:00～11:30	えのもと けいこ 榎本 恵子	10	白磁に専用のシールを貼る
	32	陶芸	月2回	第2・4土曜日	13:30～15:30	さくらい よしたか 桜井 芳孝	20	焼物をだれでも楽しく作れます
	33	スタンドグラス制作講座	月2回	第2・4金曜日	13:30～15:30	よだ きよこ 依田 清子	10	色ガラスを使って素敵な作品を
	34	パッチワーク	月2回	第2・4金曜日	13:30～15:30	こばやし すまこ 小林寿満子	10	小物作りで基礎を学びます！
茶道	35	茶道（表千家）	月2回	第2・4水曜日	13:00～16:00	おおたに みちこ 大谷美知子	10	お茶をたてて頂けるようになる
	36	茶道（裏千家）	月2回	第2・4土曜日	13:30～16:00	たかはし なおこ 高橋 尚子	10	茶道を楽しむ初心者向けの講座

音楽・運動・健康・趣味	37	くるみコカリナ初級	月2回	第1・3 木曜日	14:00～ 15:00	いわた えつこ 若田 悦子	12	アンサンブルで楽しみましょう
	38	音楽に合わせて パドル体操	月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 15:00	おおさわ きょうこ 大澤 享子	30	音楽に乗って楽しくパドル体操
	39	太極拳	月2回	第1・3 火曜日	9:30～ 11:00	すぎはら みよこ 杉原三四子	10	楽しく太極拳
	40	モルック	月2回	第1・3 月曜日	9:30～ 11:30	さとう あけみ 佐藤 暁	15	運動が苦手でも楽しくできます
	41	詩吟教室（昼）	月2回	第1・3 金曜日	14:00～ 16:00	あらい こうしゅう 荒井 篁洲	10	詩吟を大声で吟じて健康づくり
	42	詩吟教室（夜）	月2回	第1・3 金曜日	19:00～ 21:00		10	詩吟を大声で吟じて健康づくり
	43	大正琴	月2回	第2・4 木曜日	13:30～ 15:30	さとう ゆうじ 佐藤 雄治	10	懐かしい歌を演奏楽しみましょう
	44	きものの着付と マナー（昼）	月2回	第2・3 火曜日	14:00～ 16:00	はやし くみこ 林 久美子	12	日本文化きものの着付とマナーで
	45	きものの着付と マナー（夜）	月2回	第2・3 火曜日	19:00～ 21:00		12	日本文化きものの着付とマナーで
趣味	46	東御市健康 脳トレ麻雀	月2回	第2・4 金曜日	12:00～ 17:00	おかざき まさよし 岡崎 正良	20	認知は困る、脳トレ麻雀が解決
	47	【新】エンジョイ ゲートボール講座	月2回	第2・4 土曜日	9:30～ 11:30	たぐち てるみ 田口 昭己	10	ゲートは脳トレ・運動は元気の源

滋野コミュニティセンター

◆受講料 3,000 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
手芸・工芸・茶道	48	篆刻・刻字講座	月1回	第1月曜日	13:30～ 15:30	くらさわ こううん 倉澤 昂雲 てらしまたいはく 寺島大璞(助手)	15	篆刻は石に印を刻る、刻字は板に字を刻る
	49	いけばな	月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 15:30	たぐち ふみこ 田口 文子	10	庭先や山野の身近な花材を使用
	50	茶道（表千家）	月2回	第2・4 火曜日	13:30～ 15:30	しおかわ まさよ 塩川 正代	10	楽しみながら作法を学ぶ
運動・健康	51	シニア フォークダンス	月1回	第4土曜日	14:00～ 15:30	たかとう け さゆき 高藤袈裟幸	15	みんなで楽しく踊って心身の健康を保つ
	52	太極拳にしたしむ	月1回	第2土曜日	9:30～ 11:30	かとう かつみ 加藤 克己	10	太極拳をがいっしょに！
	53	ボッチャ	月1回	第2金曜日	19:00～ 20:30	さみぞ かずこ 三溝 和子	15	ボッチャで仲間作りと交流！
趣味	54	着付け（夜）	月2回	第1・3 火曜日	19:00～ 21:00	こいけ なみえ 小池なみ江	10	大切なお着物に袖を通してみませんか

◆受講料 4,500 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
絵画	55	水彩画	月2回	第2・4 月曜日	10:00～ 15:30	よしだ すみこ 吉田 澄子	10	絵を描いて人生を楽しもう!
健康	56	気功体操	月2回	第2・4 火曜日	14:00～ 15:00	みかい もりよ 深井 守代	10	体と心と呼吸を整えてスッキリ
パソコン	57	パソコン教室	月2回	第2・4 火曜日	9:30～ 11:30	こいずみ しずお 小泉 静男	10	お絵かき、カレンダー、日記、 年賀状作成（持ち物：パソコン）

◆受講料 6,000 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
絵画・手芸	58	クラフトのかご作り	月2回	第2・4 月曜日	10:00～ 14:30	こみやまはなこ 小宮山花子	15	初心者のためのクラフト手芸
	59	やさしい絵画	月2回	第2・4 水曜日	9:00～ 14:00	わかばやし くにひろ 若林 邦宏	15	自分のペースで絵を描きましょう
	60	手編み	月2回	第1・3 金曜日	13:30～ 15:30	せきた よしこ 関田 佳子	10	楽しく編み物をしましょう
音楽	61	鼓・太鼓	月2回	第2・4 木曜日	18:00～ 20:30	かただ きしゅんが 堅田喜俊華	10	三味線に合わせて打ちましょう
	62	色々な歌を楽しく歌う 講座	月2回	第1・3 月曜日	13:30～ 15:00	こばやし しゅうこ 小林 収子	20	斉唱や合唱で気持ち良く歌おう
運動	63	ヨガ&ストレッチ	月2回	第2・4 金曜日	10:00～ 11:30	ながさき のりこ 長崎 典子	25	簡単なヨガとストレッチ体操
	64	【新】ストレッチポール & プチ顔ヨガ	月2回	第1・3 金曜日	13:00～ 14:30	さいとう 斉藤しのぶ	10	顔と身体をセルフメンテナンス （持ち物：ストレッチポール）
	65	東御健康体操教室	月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 15:00	こうづ みねこ 神津 峰子	10	日頃の運動不足を補いませんか
趣味	66	着付け（昼）	月2回	第1・3 木曜日	13:30～ 16:00	こいけ なみえ 小池なみ江	10	着物の魅力を実感してみましょう

祢津公民館

◆受講料 3,000 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
俳句・工芸	67	体に良い俳句づくり 入門	月1回	第1月曜日	13:30～ 15:00	くぼた えいじ 窪田 英治	15	俳句で脳トレ心身を健康に
	68	基礎からのステンドグ ラス	月1回	第1火曜日	9:30～ 12:00	なかの みの 中野 稔	10	基礎から学ぶステンドグラス
音楽	69	合唱を楽しむ会	月1回	第3木曜日	19:00～ 20:30	とみおか しげき 富岡 茂樹 こばやし しゅうこ 小林 収子	30	親しみ易い曲で合唱を楽しむ
	70	オカリナの会	月1回	第1火曜日	19:00～ 20:30	やなぎさわ ゆうぞう 柳沢 佑三	20	オカリナを楽しく吹こう

◆受講料 4,500 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
音楽	71	ミュージックベル	月2回	第1・3 木曜日	10:00～ 11:30	やままる ようこ 山丸 洋子	10	ベルでいろんな曲を演奏します

◆受講料 6,000 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
運動・健康・趣味	72	音楽に合わせてパドル体操・なでしこ	月2回	第2・4 火曜日	10:00～ 11:15	のほら まさこ 野原 昌子	20	初心者歓迎、皆で楽しく脳トレ
	73	バランスボール	月2回	第1・3 水曜日	10:00～ 12:00	こやま ともえ 小山 友江	10	ボールで体操、楽しく運動
	74	【新】楽しい奇術 (初級・進級)	月2回	第1・3 水曜日	10:00～ 11:30	しょうきよくさいてんすい 松旭斎 天水	10	楽しみを作りましょう

和コミュニティセンター

◆受講料 3,000 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
工芸・料理・運動・健康・趣味	75	初めての木彫	月1回	第1月曜日	13:30～ 15:30	こみやま しげまさ 小宮山 茂昌	10	やさしい木彫り
	76	フラワーアレンジメント教室	月1回	第2土曜日	13:30～ 15:00	やまうら なつこ 山浦 夏子	10	お花と向き合って楽しい時間を
	77	蕎麦を打って食す	月1回	第2土曜日	9:00～ 12:00	こひなた はるお 小日向 晴夫	10	蕎麦を打って、茹立ての蕎麦を食す
	78	里山を歩く講座	月1回	第2火曜日	8:00～ 16:00	つちや ふじお 土屋 富二男	15	烏帽子岳に登る程度の方！
	79	パドル健康体操・和	月2回	第2・4 木曜日	10:00～ 11:15	のほら まさこ 野原 昌子	20	初心者歓迎、皆で楽しく脳トレ
	80	ボッチャ体験講座	月1回	第3水曜日	10:00～ 11:30	よだ けいこ 依田 恵子	10	ボッチャで楽しく仲間作り

◆受講料 4,500 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
音楽・趣味	81	唱歌・童謡講座	月2回	第2・4 火曜日	13:30～ 15:00	なるさわ なおみ 成澤 尚美	20	楽しく色々な歌を歌いましょう
	82	着付とお茶	月2回	第1・3 木曜日	13:00～ 16:00	みかい たかこ 深井 孝子	10	着付と抹茶の作法をお教えます

◆受講料 6,000 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
音楽	83	マンドリン（初級）	月2回	第1・3 火曜日	13:30～ 15:30	なるさわ 成澤 尚美 きくはら 菊原 峯雄 (助手)	20	初心者歓迎。一緒に演奏しましょう
	84	【新】習字教室	月2回	第1・3 土曜日	13:30～ 15:00	なかやま 中山 まさひこ 雅彦	15	朱墨手本を配布し、毛筆での習字
絵画・書道	85	やさしい油絵・水彩画	月2回	第2・4 月曜日	9:00～ 12:30	おかざき 岡崎 まさよし 正良	14	絵を描きながら楽しい人生を過ごす
	86	初めての脳トレ麻雀	月2回	第1・3 金曜日	12:00～ 17:00	おかざき 岡崎 まさよし 正良	17	ボケ防止に脳トレ麻雀をやろう
運動・健康・趣味	87	やってみよう!太極拳	月2回	第2・4 水曜日	9:00～ 10:30	やじま 矢嶋 せつこ 節子	10	入門・初級・24式太極拳
	88	【新】楽しい奇術 (初級・進級)	月2回	第2・4 火曜日	10:00～ 11:30	しょうきよくさいてんすい 松旭斎 天水	10	見る人の楽しみを作りましょう

北御牧公民館

◆受講料 3,000 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
趣味・自然	89	短 歌	月1回	第3火曜日	13:30～ 15:00	たけい 武井 よしこ 良子	10	自然や生活、思いを短歌に
	90	盆 栽	月1回	第2木曜日	13:30～ 15:30	たかみざねまさよし 高見澤正善	10	盆栽初心者でも全く大丈夫です
	91	和文化に親しむ	月2回	第1・3 土曜日	10:00～ 12:00	ましの 眞篠 よしこ 良子	10	着物お茶お香など身近な存在に
	92	【新】茶道裏千家	月2回	第2・4 土曜日	13:30～ 15:30		10	イス席で茶道初歩から学びます

◆受講料 4,500 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
手芸	93	編み物教室	月2回	第2・4 火曜日	9:30～ 11:30	やなぎさわ 柳沢まさる	12	楽しく編もう、手編み・手芸

◆受講料 6,000 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容（概略）
音楽	94	愛唱歌をうたう	月2回	第2・4 水曜日	10:00～ 11:30	こばやし み ち こ 小林美智子	20	一緒に楽しくうたいましょう♪

◆申し込みについて

◆申込期間 2月17日（月）～28日（金）【土・日を除く平日8時30分～午後5時】

◆申込方法 下記の申込書に必要事項を記入し、開講会場へ持参のうえお申し込みください。申し込み順での受付とさせていただきます、定員になり次第締め切ります。**10名に満たない講座は開講いたしません。**

※電話・FAXではお受けしておりませんので受講されるご本人が直接開講会場で申し込みを行ってください。申込書は公民館ホームページからもダウンロードできます。

----- 切り取り -----

令和7年度 子ども・親向け 生涯学習講座申込書

受付期間 2月17日(月)～2月28日(金)

Q1 生涯学習講座ははじめてですか？ ☐ はい ☐ いいえ

受付日 月 日

Q2 10組に満たなくても5組以上希望があった場合、社会教育団体設立のため講師へ情報提供してもいいですか？ ☐ はい ☐ いいえ
希望の会場に☑し、必要事項を記入のうえ、開講会場へご提出ください。☐中央公民館 ☐祢津公民館 ☐北御牧公民館

番号	希望講座名	郵便番号・住所	お子さんの名前 月齢 親御さんの名前	電話番号
		(〒 -)		

----- 切り取り -----

令和7年度 子ども・親向け 生涯学習講座申込書

受付期間 2月17日(月)～2月28日(金)

Q1 生涯学習講座ははじめてですか？ ☐ はい ☐ いいえ

受付日 月 日

Q2 10組に満たなくても5組以上希望があった場合、社会教育団体設立のため講師へ情報提供してもいいですか？ ☐ はい ☐ いいえ
希望の会場に☑し、必要事項を記入のうえ、開講会場へご提出ください。☐中央公民館 ☐祢津公民館 ☐北御牧公民館

番号	希望講座名	郵便番号・住所	お子さんの名前 月齢 親御さんの名前	電話番号
		(〒 -)		

----- 切り取り -----

令和7年度 東御市生涯学習講座申込書

受付期間 2月17日（月）～2月28日（金）

Q1 生涯学習講座ははじめてですか？ ☐ はい ☐ いいえ

※事務局記入欄 受付日 月 日 時 分

Q2 10名に満たなくても5名以上希望があった場合、社会教育団体設立のため講師へ情報提供してもいいですか？ ☐ はい ☐ いいえ
希望の会場に☑し、必要事項を記入のうえ、開講会場へご提出ください。☐中央公民館 ☐滋野コミュニティセンター ☐祢津公民館 ☐和コミュニティセンター ☐北御牧公民館

番号	希望講座名	郵便番号・住所	氏名(ふりがな)	電話番号
		(〒 -)		

----- 切り取り -----

令和7年度 東御市生涯学習講座申込書

受付期間 2月17日（月）～2月28日（金）

Q1 生涯学習講座ははじめてですか？ ☐ はい ☐ いいえ

※事務局記入欄 受付日 月 日 時 分

Q2 10名に満たなくても5名以上希望があった場合、社会教育団体設立のため講師へ情報提供してもいいですか？ ☐ はい ☐ いいえ
希望の会場に☑し、必要事項を記入のうえ、開講会場へご提出ください。☐中央公民館 ☐滋野コミュニティセンター ☐祢津公民館 ☐和コミュニティセンター ☐北御牧公民館

番号	希望講座名	郵便番号・住所	氏名(ふりがな)	電話番号
		(〒 -)		

----- 切り取り -----