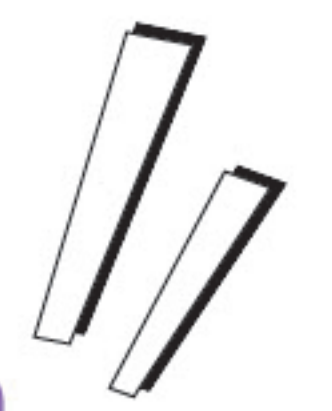




学びたい、仲間をつくりたい！ それなら、伊佐市の生涯学習講座に行こう！



令和4年度 ふれあい講座

受

講

生

募

集

- 申込期間 ① 講座を初めて申し込む人 4月10日（日）～5月8日（日）受付9時～
 ② 同講座が2年目・3年目までの人 4月17日（日）～5月8日（日）受付9時～
 ・ 同じ講座は3年目まで。シニアいきいき教室はこの限りではありません。
 ・ 期日厳守。定員になり次第締め切ります。
 ・ 1人で複数（3講座まで）申し込みます。

申込先 **大口ふれあいセンター** ※毎週月曜日は休館日のため申込みできません。
 1階窓口で「伊佐市ふれあい講座申込書」を記入し、提出してください。

受講料 ◎12回講座：3,000円 ◎6回講座：2,000円 ※別途、教材費等必要な講座もあり。
 ※途中で中止となった場合の返金はありません。

- 留意点 ・ 学習日、時間は変更になる場合があります。
 ・ 新型コロナウイルス等、感染症拡大予防対策にご協力をお願いします。
 ・ 開講式の時に講座ごとの受講料集金、打ち合わせを行います。

▽12回講座 教室：大口ふれあいセンター

開催期間 6月～11月予定

講座番号	講座名	学習内容
1	リサイクル創作（古布）	着られなくなった服や着物をステキにリメイクしましょう！手縫いでも大丈夫です。 ①第2・4火曜 ②13:30～15:30 ③藏内順子 ④教材費なし ⑤工作実習室 ⑥8人
2	自分史入門（エッセイ）	これまでの自分の日々の出来事などを文章にしてみませんか。 ①第2・4日曜 ②9:30～11:30 ③田ノ上淑子 ④教材費なし ⑤視聴覚室 ⑥15人
3	伊佐ふるさと探訪	伊佐の歴史と史跡を学びながら、ふるさと発見！6月～座学、9月～バス研修の予定 ①第2・4金曜 ②9:00～12:00 ③原田純一 ④教材費なし ⑤視聴覚室・現地 ⑥10人
4	エコクラフト手芸講座	いろいろな素材バンドを使って、おしゃれなバッグ作りに挑戦しませんか。 ①第2・4水曜 ②19:00～21:00 ③川畑章子 ④材料費年4,800円程 ⑤視聴覚室 ⑥15人
5	茶道教室（裏千家）	初心者大歓迎！茶道の立ち居振る舞いを学び、美味しいお茶をいただきます。 ①第1・3土曜 ②14:00～16:00 ③谷山睦子 ④教材費250円/回、道具3,500円程 ⑤和室（中） ⑥10人
6	シニアeスポーツ	60歳以上対象、初心者大歓迎、テレビゲームで脳を活性化！ ①第2・4土曜 ②13:00～15:00 ③伊佐市eスポーツ協会 ④教材費なし ⑤視聴覚室 ⑥10人
7	ピラティス入門	初めての人も大丈夫！自分の身体をメンテナンスして、コリや痛みを解消しましょう。 ①第2・4土曜 ②10:00～11:00 ③石川尚子 ④教材費なし ⑤和室（大） ⑥15人
8	楽しんで脳トレ！スクエアダンス！	8人で1セット、早歩き、頭を使うダンスで、日本中・世界中で踊れます。 ①第1・3土曜 ②13:30～15:30 ③伊佐スクエアダンスクラブ ④教材費なし ⑤ダンス練習室 ⑥10人
9	健康太極拳	呼吸法を学んで、元気で百歳まで！ ①第1・3火曜 ②19:00～21:00 ③福山美津子 ④教材費なし ⑤ダンス練習室 ⑥10人
10	つくる身体 ゆるめる身体	体幹を意識したストレッチと脳みそをゆるめるストレッチを交互に行います。一緒にご機嫌な身体をつくっていきましょう。 ①第2・4木曜 ②19:00～20:30 ③高市知美（元協力隊） ④教材費150円（初回） ⑤和室（大） ⑥10人
11	シニアいきいき教室	65歳以上対象、多種多様な講座を体験しながら楽しく学び、体を動かしましょう。 ①第2・4木曜 ②9:30～11:00 ③社会教育課 ④教材費年1,000円程 ⑤多目的ホール ⑥40人

▽ 12 回講座 教室：まごし館、菱刈いきがいセンター

12 リフレッシュ体操

家でも実践！椅子に座ったストレッチや筋力アップ体操で、元気に暮らしましょう！



- ①第1・3木曜
- ②13:30～15:00
- ③土生さとみ
- ④教材費なし
- ⑤まごし館大会議室
- ⑥15人

13 絵手紙教室

四季の恵みを描いた絵手紙で、大切な人に伝えたいひと言を届けませんか。



- ①第1・3金曜
- ②9:30～11:30
- ③松下竹二郎
- ④道具代5,000円程
- ⑤菱刈いきがいセンター
- ⑥12人



開講式

5月29日(日)
大口ふれあいセンター

※開講式は新型コロナウイルス感染拡大の状況に応じて、中止となる場合があります。

▽ 6回講座 教室：大口ふれあいセンター

14 ふるさとの家庭料理教室

ふるさとで親しまれる体に優しい家庭料理や菓子作りを学び、献立に加えませんか。



- ①第3土曜
- ②9:00～13:00
- ③食生活改善推進委員会
- ④材料費500円程/回
- ⑤調理室・和室
- ⑥16人

15 地域再発見！フットパス

市内コースを寄り道しながらゆっくり歩く、素敵な時間を楽しみましょう。※現地集合できる人のみ。



- ①第1土曜
- ②10:00～13:00
- ③伊佐フットパス協会
- ④弁当代700円/回
- ⑤伊佐市内現地
- ⑥20人

16 野草で遊ぼう

季節の野草を摘んで、料理、染めやお茶づくりなどしましょう。遊びながら健康に!! ※現地集合できる人のみ。



- ①第1火曜
- ②10:00～13:00
- ③中村由佳
- ④教材費300円程/回
- ⑤伊佐市内現地
- ⑥10人

17 ハンドメイド講座 新

季節のリースや飾り物、カラーサンド・ハーバリウムなど、かわいい小物を楽しく一緒に手作りしましょう。どなたでも楽しく作れます。



- ①第3金曜
- ②19:00～21:00
- ③楠八重美鈴
- ④材料費1,000～2,000円/回
- ⑤工作実習室
- ⑥8人

18 家庭の元気が出る講座 新

元気は家庭から！家庭で実践できることを学び、心も体も健やかに暮らしましょう。



- ①第3木曜
- ②19:00～20:00
- ③前野聡一郎
- ④教材費なし
- ⑤視聴覚室
- ⑥10人

19 60才からはじめるシニア男の体操教室 新

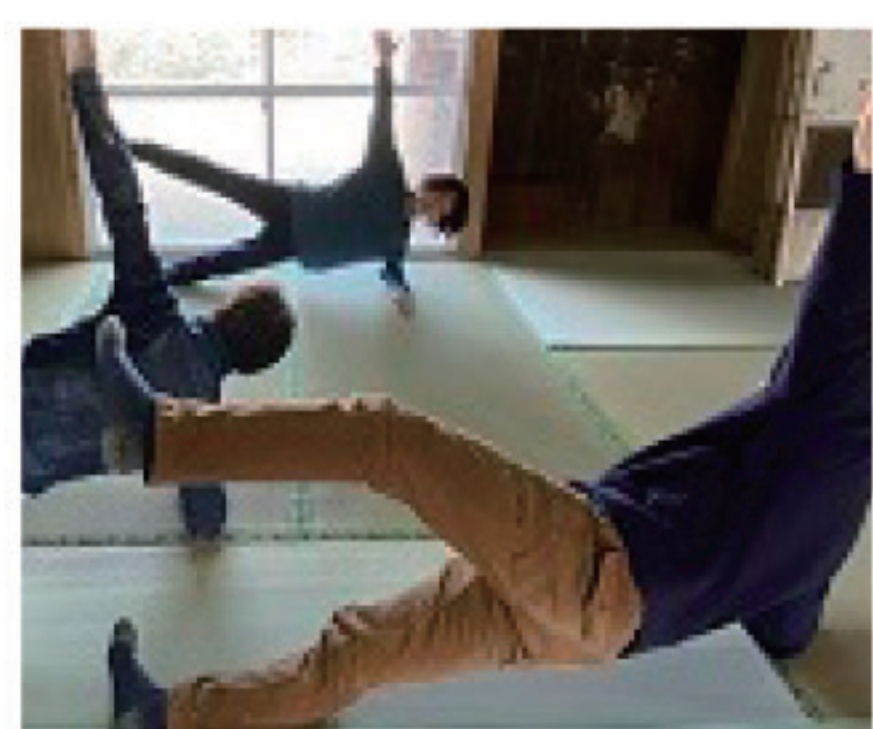
60才以上男性集まれ～！体力づくりをして、心も体も元気に過ごしましょう。



- ①第4木曜
- ②13:30～15:00
- ③土生さとみ
- ④教材費なし
- ⑤ダンス練習室
- ⑥10人

20 男性限定 体軸をつかう身体 新

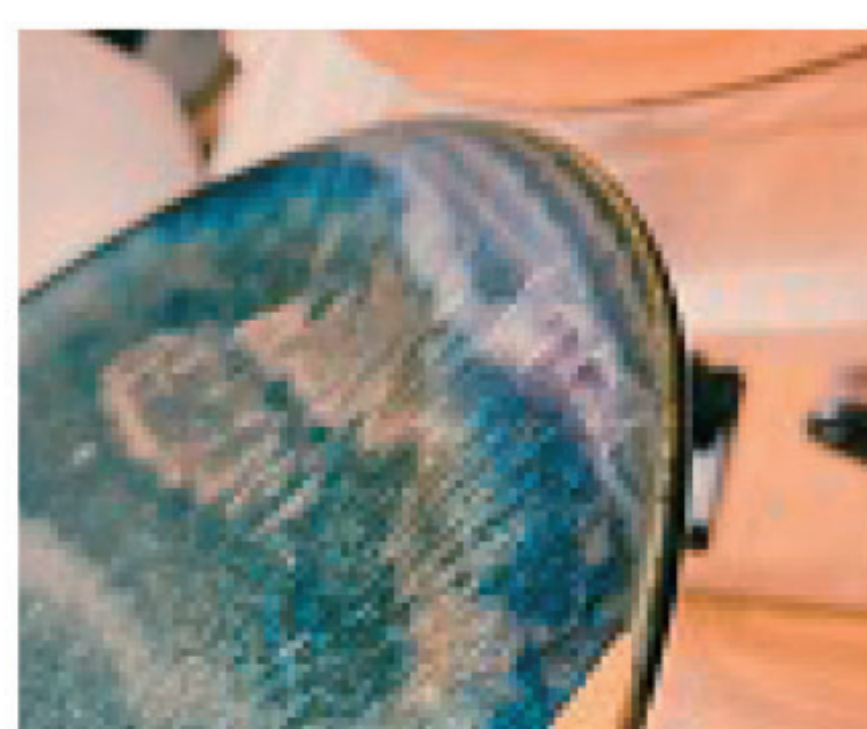
筋バランスを整え柔軟性・体幹力の2つを効果的に学びます。ゴルフや日常のパフォーマンスアップに。内臓脂肪も変わるかも？



- ①第1日曜
- ②9:30～10:10
- ③高市知美(元協力隊)
- ④教材費150円(初回)
- ⑤和室(大)
- ⑥10人

21 漆芸・金継ぎ講座 新

欠けたお皿を修復する金継ぎや、貝殻を使って作る螺鈿(らでん)細工を体験してみませんか？



- ①第2金曜
- ②19:00～21:00
- ③金山智則(元協力隊)
- ④材料費年2,000円程
- ⑤工作実習室
- ⑥8人

22 地域おこし協力隊による講座 新

各回講師を変えながら、協力隊の得意分野を一緒に学びましょう。

- | | |
|--------------|----------------|
| 6月：草木染め体験 | ①第2日曜 |
| 7月：木工・漆体験 | ②9:00～12:00 |
| 9月：陶芸体験 | ③地域おこし協力隊(計6人) |
| 10月：鉄道廃線めぐり | ④材料費年1,500円程 |
| 11月：スラムダンク読解 | ⑤工作実習室 |
| 12月：デザイン講座 | ⑥8人 |

23 20～40代のためのおはなしづくり講座 新

漫画・アニメ・ゲーム・人形劇など、劇作術を使って、あなただけのオリジナルストーリーを作りませんか。



- ①第1火曜
- ②19:00～21:00
- ③西上寛樹(協力隊)
- ④教材費なし
- ⑤工作実習室
- ⑥8人

24 革小物製作体験講座 新

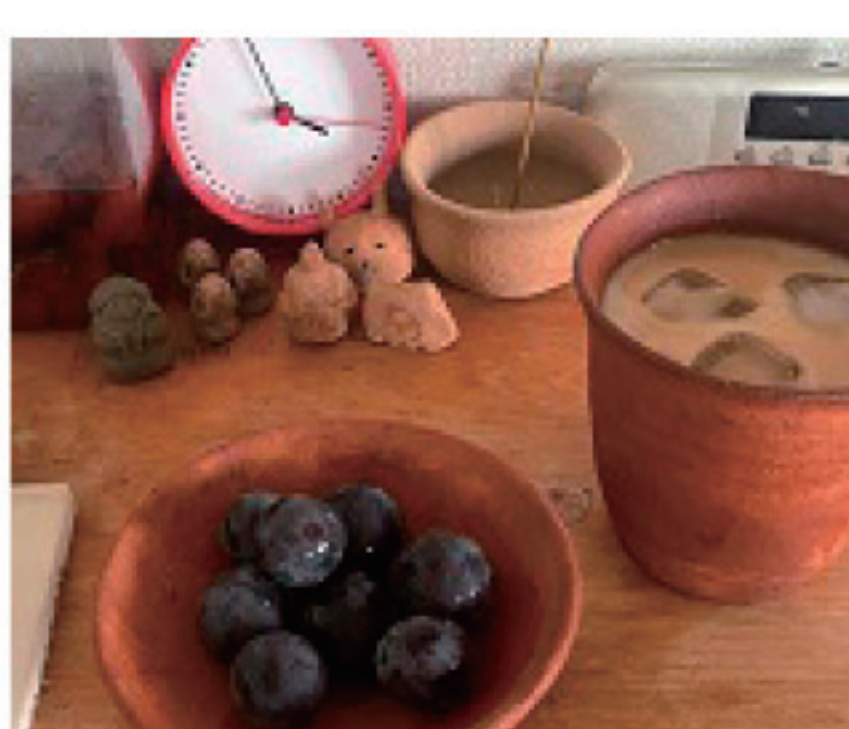
手縫いの革サンダル作りで、革の扱いを学びましょう。後半は自由製作もできます。



- ①第1日曜
- ②9:30～12:30
- ③田畑敦大(協力隊)
- ④材料費年5,000円程
- ⑤工作実習室
- ⑥5人

25 暮らしの器作り講座 新

手回しのろくろを使い、焼物の器を作ります。手作りの食器で食卓を豊かに。



- ①第4金曜
- ②19:00～21:00
- ③佐野るり(協力隊)
- ④材料費年3,000円程
- ⑤工作実習室
- ⑥8人

▽ 6回講座 教室：e-Gaなんちゅう、羽月地区公民館

26 手打ちそば講座(9～11月) 新

水天祭で振舞われ、下手・田中地区などの文化となったそば打ちの技能を習得しましょう。



- ①第2・4土曜
- ②9:00～11:00
- ③伊佐手打ちそば倶楽部
- ④材料費1,000円/回
- ⑤e-Gaなんちゅう
- ⑥8人

27 やさしい野菜・花づくり講座

野菜と花は土づくりから！基礎を学んで、安心・安全な野菜やささいな花を家庭でも育てませんか。



- ①第4土曜
- ②9:30～11:00
- ③岩元一郎
- ④教材費なし
- ⑤羽月地区公民館
- ⑥15人

新規講座 新

問い合わせ先
社会教育課社会教育係(菱刈庁舎)
☎26-1554