

# 令和6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9日(火)～4月15日(月)

- **一般受付** 初心者を含め、すべての方

4月16日(火)～5月1日(水)

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9日～4月15日)は  
初心者の方のみの  
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)

今年度は夏休み期間に、親子料理教室など、親子や子どもを対象とした年間1回だけの講座を予定しております。ぜひご参加ください！



### 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20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

<b>1</b>	<b>着物着付け講座</b>	<b>講師</b>	<b>竹澤 美幸</b>	<b>定員</b>	<b>10名</b>
<b>日程</b>	木曜日 14:00~16:00	<b>場所</b>	市民館 第2講座室	<b>対象者</b>	18歳以上の女性
<p>着物を綺麗に着て、帯は前結びなので色々な帯の結び方を、楽しく学びましょう。</p> <p>【道具代】5,200円(前結び用の帯板)</p>					
<b>2</b>	<b>ミニ盆栽と山野草講座</b>	<b>講師</b>	<b>浅井 茂行</b>	<b>定員</b>	<b>25名</b>
<b>日程</b>	月曜日 10:00~12:00	<b>場所</b>	市民館 大会議室	<b>対象者</b>	18歳以上
<p>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。</p> <p>【道具代】1回の講座につき800~1,000円程度</p>					
<b>3</b>	<b>環境にやさしい小物づくり講座</b>	<b>講師</b>	<b>西尾 佐代子</b>	<b>定員</b>	<b>10名</b>
<b>日程</b>	月曜日 10:00~12:00	<b>場所</b>	市民館 第1研修室	<b>対象者</b>	18歳以上
<p>環境にやさしい古紙を再生したエコクラフトテープを使ったかご作り(基礎編)や、端切れを使ってのかざり作りなど、手作りを楽しめるのが魅力です。</p>					
<b>4</b>	<b>フットサル講座</b>	<b>講師</b>	<b>木原 正雄</b>	<b>定員</b>	<b>20組(40名)</b>
<b>日程</b>	金曜日 19:00~20:30	<b>場所</b>	水之上体育館	<b>対象者</b>	どなたでも
<p>室内で専用の弾みにくいボールを使うため、初心者の方も扱いやすく、男女問わず親子でお気軽にご参加ください。</p> <p>※児童・学生は保護者同伴となります。児童・学生だけで参加される場合は、保護者の見守りをお願いいたします。</p> <p>【必要道具】屋内シューズ・水分補給用ドリンク</p>					
<b>5</b>	<b>卓球講座</b>	<b>講師</b>	<b>篠原 彰治</b>	<b>定員</b>	<b>20名</b>
<b>日程</b>	木曜日 19:00~21:00	<b>場所</b>	垂水中央運動公園体育館	<b>対象者</b>	大人10名 小・中学生10名
<p>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。</p> <p>皆さん、卓球を楽しみましょう。</p> <p>【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</p>					
<b>6</b>	<b>リラックスヨガ講座</b>	<b>講師</b>	<b>長田 麻美</b>	<b>定員</b>	<b>13名</b>
<b>日程</b>	土曜日 10:00~11:00	<b>場所</b>	市民館 視聴覚室	<b>対象者</b>	どなたでも
<p>心と体をリラックスさせることを目的としたヨガです。</p> <p>運動が苦手な方も一緒に頑張りましょう！</p> <p>【道具代】2,000円(ヨガマット) ※注文される方は事前にお知らせください。</p>					

<b>7</b>	<b>空手講座</b>	<b>講師</b>	<b>中原 次寛</b>	<b>定員</b>	<b>20名</b>
<b>日程</b>	<b>火曜日 18:30~19:30</b>	<b>場所</b>	<b>武道館(きららドーム)</b>	<b>対象者</b>	<b>どなたでも 2年目</b>
<p>空手の基本や初級の型を学べる講座です。男女年齢問わず、経験のない方でも簡単にできる動作をわかりやすく説明いたします。無理なく行え、心も体もリフレッシュできます。一緒にたのしく気持ちのよい汗を流してみませんか。</p>					
<b>8</b>	<b>茶道講座</b>	<b>講師</b>	<b>前田 まゆみ</b>	<b>定員</b>	<b>10名</b>
<b>日程</b>	<b>水曜日 18:00~21:00</b>	<b>場所</b>	<b>市民館 第2講座室</b>	<b>対象者</b>	<b>中学生以上 2年目</b>
<p>千利休以来400年以上伝わる茶道文化を学んでみませんか。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。</p> <p>【道具代】帛紗(ふくさ)セット 男性用4,000円 女性用3,700円 ※持っていない場合1回の講座につき500円程度(お茶・お菓子代)</p>					
<b>9</b>	<b>初心者のための3B体操講座</b>	<b>講師</b>	<b>徳村 洋美</b>	<b>定員</b>	<b>15名</b>
<b>日程</b>	<b>火曜日 19:30~20:30</b>	<b>場所</b>	<b>武道館(きららドーム)</b>	<b>対象者</b>	<b>どなたでも 新規</b>
<p>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。</p> <p>【道具代】1,000円程度(初回のみ)</p>					
<b>10</b>	<b>リンパヨガでめぐる体!</b>	<b>講師</b>	<b>長田 麻美</b>	<b>定員</b>	<b>13名</b>
<b>日程</b>	<b>金曜日 19:30~20:30</b>	<b>場所</b>	<b>市民館 視聴覚室</b>	<b>対象者</b>	<b>どなたでも 新規</b>
<p>リンパに働きかけるヨガのポーズでからだの内も外も若返りましょう!</p> <p>【道具代】2,000円(ヨガマット) ※注文される方は事前にお知らせください。</p>					
<b>11</b>	<b>はじめての油絵講座</b>	<b>講師</b>	<b>葛迫 幸平</b>	<b>定員</b>	<b>12名</b>
<b>日程</b>	<b>日曜日 10:00~12:00</b>	<b>場所</b>	<b>市民館 大会議室</b>	<b>対象者</b>	<b>中学生以上 新規</b>
<p>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。</p> <p>【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11,500円~</p>					
<b>12</b>	<b>まち歩き講座</b>	<b>講師</b>	<b>瀬角 龍平</b>	<b>定員</b>	<b>15名</b>
<b>日程</b>	<b>日曜日 9:00~11:00</b>	<b>場所</b>	<b>垂水市内全域</b>	<b>対象者</b>	<b>高校生以上 新規</b>
<p>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。現地集合し、現地解散とします。</p>					

<b>13 筆ペンで己書 (おのれしょ) を描こう</b>	<b>講師</b>	<b>小谷 直美</b>	<b>定員</b>	<b>10名</b>
<b>日程</b> 土曜日 10:00~11:30	<b>場所</b>	市民館 小会議室	<b>対象者</b>	中学生以上
<p>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。</p> <p>【道具代】初回のみ:1,740円(筆ペン3本)、必要な方のみ:1,300円(絵の具)</p>				

<b>14 かんたんストレッチ講座</b>	<b>講師</b>	<b>崎向 一世</b>	<b>定員</b>	<b>15名</b>
<b>日程</b> 水曜日 13:30~14:30	<b>場所</b>	市民館 視聴覚室	<b>対象者</b>	どなたでも
<p>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？</p> <p>【道具代】1,600円(運動時に使用するチューブ代)</p>				

<b>15 カラーセラピー講座</b>	<b>講師</b>	<b>仲川 智子</b>	<b>定員</b>	<b>15名</b>
<b>日程</b> 火曜日 19:00~21:00	<b>場所</b>	市民館 第2研修室	<b>対象者</b>	どなたでも
<p>この講座では「色の意味」や「色の効果」を学びます。楽しみながら元気になる色、生き生きとキレイになる色を見つけていきましょう。</p> <p>【道具代】2,000円程度</p>				

## 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19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5年度講座作品展示
- 場所：市民館 1階ロビー
- 期間：4月9日～5月19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 着物着付け	木	6/13	7/11	8/22	9/12	10/10	11/14	12/12	1/9	2/6	3/6
2 ミニ盆栽と山野草	月	6/3	7/1	8/12	9/2	10/7	11/4	12/2	1/13	2/3	3/3
3 環境にやさしい小物づくり	月	6/3	7/1	8/5	9/2	10/7	11/5	12/2	1/14	2/3	3/3
4 フットサル	金	5/24	6/14	6/21	7/5	7/26	8/9	8/16	9/6	9/20	10/4
5 卓球	木	5/30	6/6	6/20	7/4	7/18	8/1	8/29	9/5	9/19	10/3
6 リラックスヨガ	土	6/8	7/13	8/17	9/14	10/12	11/16	12/14	1/11	2/8	3/8
7 空手	火	5/28	6/11	6/25	7/9	8/27	9/10	9/24	10/8	10/22	11/5
8 茶道	水	5/22	6/5	6/19	7/10	7/24	8/7	8/21	9/11	9/25	10/9
9 初心者のための3B体操	火	5/21	6/18	7/23	8/20	9/17	10/15	11/26	12/10	1/28	2/25
10 リンパヨガでめぐる体！	金	5/24	6/28	7/26	8/23	9/27	10/25	11/15	12/20	1/24	2/28
11 はじめての油絵	日	6/2	7/7	8/4	9/8	10/14	11/3	12/15	1/5	2/2	3/2
12 まち歩き	日	6/23	7/28	8/25	9/22	10/27	11/24	12/8	1/26	2/23	3/23
13 筆ペンで己書を描こう	土	6/15	7/20	8/17	9/21	10/19	11/16	12/21	1/18	2/15	3/15
14 かんたんストレッチ	水	6/5	7/10	8/14	9/11	10/9	11/6	12/11	1/8	2/5	3/5
15 カラーセラピー	火	6/18	7/16	8/20	9/17	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18

※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。