

シニア向け (60歳以上)

千浜農村環境改善センター 問(☎72-5028・FAX63-3057)

教室名	と き	内 容	定員
シルバーカレッジ	6～11月の第3金曜日 (全5回) ※8月は休講 13:30～15:00	市長講話 (6/20公開講座)、エコ啓発講座 (7/18)、健康講座 (9/19)、移動学習 (10/17)、ものづくり講座 (11/21) を予定しています。	60歳以上 40人
▶参加料 無料 (材料費などの実費が別途必要) ▶申込み 一般、子ども向けと同じ方法 9:00～17:00、月曜日休館			

子ども向け

大東北公民館 問(☎・FAX74-2200)

教室名	と き	内 容	定員
子どもワンプク体操教室	6～11月の第1日曜日 (全6回) 10:00～11:00	マット・鉄棒・とび箱・トランポリンで楽しく運動しましょう。 運動が苦手な子も、とにかく挑戦してみよう。	年中～小学3年生 15人
▶参加料 1,000円、5回未満の講座は200円/回 (材料費など実費必要) ▶申込み 4/5 (土) 9:00～20 (日) 申請フォームまたは来館 (申込順・応募者多数のときは期限前に締め切る場合があります) 4/9 (水) 9:00～電話受付 (キャンセル待ち受付含む) 初めて参加される方を優先させていただく場合があります※9:00～17:00、月曜日休館			

千浜農村環境改善センター 問(☎72-5028・FAX63-3057)

教室名	と き	内 容	定員
こども茶道教室	6～11月の第3土曜日 (全6回) 9:30～11:00	茶道のお点前を身につけることで、日本の伝統・文化を知り日常の生活に少しでも役にたてるように作法を学びます。	小学3年～6年生 12人
あそんで体操教室	夏休み期間7/23、8/6・13・20の水曜日 (全4回) 9:00～10:00	鬼ごっこや集団ゲームなど楽しい遊びをとおし、心と体を育てます。運動が苦手な子も大歓迎です。	年中・年長 20人
ステップアップ体操教室	夏休み期間7/23、8/6・13・20の水曜日 (全4回) 10:15～11:15	あそんで体操をステップアップさせた運動を行います。運動が苦手な子どもも楽しく学ぶことができます。	小学1年～4年生 20人
親子チャレンジ教室	8/2・9・23の土曜日 (全3回) 13:30～15:00 ※第3回は13:30～15:30	第1回はおやつ作り、第2、3回はエネルギーについて学びながら工作教室を行います。夏休みの自由研究にも活用できる内容となっています。	小学3年～6年生 親子10組
▶参加料 5回以上の講座は1,000円、5回未満の講座は200円/回 (材料費など実費必要) ▶申込み 受付9時より4/5 (土) ～30 (水) に電子申請、電話またはFAX (FAXの場合は、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記) (申込順)			



一般向け

	教室名	と き	内 容	定員
大東北公民館 問(☎・FAX74-2200)	新 消しゴムはんこ教室	7～10月の第1金曜日 (全4回) 13:30～15:30	初心者向けに、道具の使い方、彫り方、はんこを押す色使いやアレンジまで。版画家春太郎さんと楽しい時間を過ごしてみませんか。	15人
	木工教室 モザイクタイルで飾り付け	6/7、7/5の土曜日 (全2回) 9:30～12:00	イスを組み立て、人気のモザイクタイルで飾り付けをします。好きなタイルを自由に組み合わせてオリジナル作品に仕上げます。	15人
	はじめての己書教室	6～8月の第1水曜日 (全3回) 13:30～15:30	字の上手い下手は関係ありません。ちょっとしたコツで誰でもすぐに味のある字が描けるようになりますよ。	10人
	陶芸でシーサーをつくらう	6/15、7/13の日曜日 (全2回) 9:00～13:00	初めてでも楽しい陶芸。シーサーを2体「阿」[うん]を作ります。	8人
	大人の健康運動 ①はじめてみよう! ボールウォーキング	5/25、6/22、10/26の日曜日 (全3回) 10:00～11:30	2本のポールを使って歩くだけ。足腰の負担を軽減して誰でも安心して歩くことができます。[いつまでも元気に]を目標に運動してみましょう。 コースは掛川百景～「掛川城」「潮騒橋」	15人
	大人の健康運動 ②からだシャキッと健康体操	6～10月の第4金曜日 (全5回) 10:00～11:30	リンパや足裏マッサージ、簡単なストレッチで無理なく楽しみながら健康維持や体力づくりに役立てましょう。	20人
	大人の健康運動 ③トランポピクス	7～9月の第2土曜日 (全3回) 10:00～11:30	ミニトランポリンの上でウォーキング運動をします。誰でもできる! やや楽運動。体に負担をかけずに体力向上! 姿勢矯正! 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。	12人
	パソコン・スマホはコワくない!	6～11月の第1・3火曜日 (全12回) 13:30～15:00	基本を知ってもっとと便利に～文字入力から表や画像を使った文章作成など、覚えておきたい基本を分かりやすく解説します。楽しく学んでみましょう。	10人
	ヨガ教室	6～11月の第2木曜日 (全5回) 19:30～21:00※8月休	ねらいはあなたの体幹トレーニング。骨盤のゆがみを整えて心身ともにリフレッシュします。	20人
	今から始める男の料理	6～9月の第4土曜日 (全4回) 9:30～12:00	料理を習ってみたいけれど、女性が多い講座では気がひけるという方、男性だけで気軽に料理の基礎から始めてみませんか。	12人
千浜農村環境改善センター 問(☎72-5028・FAX63-3057)	掛川の歴史あれこれ	7～9月の第2、10/17の金曜日 (全4回) 10:00～11:30	掛川の歴史について映像を見ながら、気軽に学んでみませんか。 10月の最終回は、史跡めぐり (移動学習) を予定	20人
	▶参加料 1,000円、5回未満の講座は200円/回 (材料費など実費必要) ▶申込み 4/5 (土) 9:00～20 (日) 申請フォームまたは来館 (申込順・応募者多数のときは期限前に締め切る場合があります) 4/9 (水) 9:00～電話受付 (キャンセル待ち受付含む) 初めて参加される方を優先させていただく場合があります※9:00～17:00、月曜日休館			
	短歌を学ぶ教室	6～10月 第1水曜日 (全5回) 10:00～11:30	日本古来の短歌を学ぶことによって、時事にちなんだ短歌を綴ります。	10人
	ポルトガル語教室講座	6～10月 第3土曜日 (全5回) 13:30～15:00	身近に住んでいる南米系の外国人と少しでもポルトガル語が会話できるようにポルトガル語の基礎を学んでみます。	12人
	楽しく学ぶ色鉛筆画教室	6月～11月 第4土曜日 (全6回) 10:00～11:30 ※8月は第5 (土)	色の使い方の基礎を学び、身近にある物を描いてみよう!	12人
	英会話教室講座	6月～9月 第2・4土曜日 ※9月は第2土曜日のみ (全7回) 9:00～10:15	実用に適した英会話の知識を身につけ、日常の中で英語の聞き取りと会話が少しでも上達できるようにレッスンします。	12人
	手打ちそば教室	10/25、11/1・8・15・22 (土) (全5回) 9:30～12:00	日本古来の手打ちそばの作り方と奥深さを職人の方から教えていただきます。	10人
	楽しく学ぶスマホ教室	6/11・25、7/9・23 (水) (全4回) 10:00～12:00	基本の使い方をマスターして「アプリ」「LINE」を楽しく使いましょう。	20人
	古典文学講座	6～10月 第1土曜日 (全5回) 9:30～11:30	平家物語の意外な源義経像について解説していただきます。遠野物語が描く、本来のこの国の美しい姿について触れてみます。	15人
	パソコン教室	11/7・14・21、12/5・12・19全 (金) (全6回) 9:30～11:00	パソコンの基礎知識およびワード・エクセルの使い方を習得し、簡単な文書を作成できるようにします。	10人
	どらえもんお婆さんの革小物教室	7～11月の第4金曜日 (全5回) 9:30～11:30	革に刻印で模様をつけ彩色し、コースター・ブローチ・バックホルダー・小銭入れを作ります。	6人
	リフレッシュ ヨーガ	6～11月の第1火曜日 (全8回) 10:00～11:15	日頃のストレスを解消したい、心身ともにリフレッシュしたい方、始めてみませんか。	15人
	暮らしに活かせる筆文字	6～11月の第3水曜日 (全6回) 10:00～11:30	筆を持ち慣れない方も安心、憧れの行書へ…字の変化を楽しみながら挑戦してみませんか。	12人
	寄せ植え教室	6/21、12/13の土曜日 (全2回) 13:30～15:00	季節の花を使って自分の思い描いている花の情景を鉢に表現してみます。	25人
	おもてなし料理	12/6土曜日 9:30～13:00 ※募集は11月になります。	気軽に楽しく学べる便利で簡単な気取らない、おもてなし料理!	12人
	▶参加料 5回以上の講座は1,000円、5回未満の講座は200円/回 (材料費など実費必要) ▶申込み 4/5 (土) ～30 (水) に電子申請、電話またはFAX (FAXの場合は、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記) (申込順)			