令和8年度生涯学習講座（後期）受講生募集

小林市在住・在勤されている方ならどなたでも参加できます！

【お申込み・お問合せ先】 小林中央公民館（小林市教育委員会 社会教育課）
電話：0984-22-3482／0984-22-7912（平日 9時～17時）FAX：0984-23-9700
電子メール：k_shakai@city.kobayashi.lg.jp

詳細は右QRｺｰﾄﾞから（市HP）▶

FAX・ﾒｰﾙの場合は、①講座名 ②日程 ③住所 ④氏名(ふりがな)⑤電話番号を明記して送信してください。

野尻町保健福祉センター

ふわふわケーキ作り講座



■開催日 **2/5**（金）
■時　間 10:00～12:00
■参加費 200円＋材料費
■定　員 12人
■内　容 基本のシフォンケーキを作ってみませんか
■講　師 荷方　千恵子　氏

空枠（からわく）レジン講座



■開催日 **2/27**（土）
■時　間 13:30～15:30
■参加費 200円＋材料費
■定　員 15人
■内　容 フレーム（空枠）にレジン液を流し込んで、アクセサリーや小物を作ろう
■講　師 松下　理恵　氏

季節の飾りづくり講座



■開催日 **3/3**（水）
■時　間 10:00～12:00
■参加費 200円+材料費
■定　員 12人
■内　容 ボールリースを節句飾り風にアレンジしてみよう
■講　師 久保脇 かずみ　氏

TENAMUビル

初めてさんの棒針編み講座



■開催日 **11/14**、**11/28**、**12/5**、**12/19**（土）（4回）
■時　間 10:00～12:00
■参加費 500円＋材料費
■定　員 10人
■内　容 今年の冬は棒針編みに挑戦しませんか。
初めてさんも大歓迎！
（お子様連れはご相談ください）
■講　師 knot.（ノットドット）氏

小林中央公民館

西諸 ヒストリア講座



■開催日 ①**11/7**(土) 9:00～12:00
・三松の史跡をウォーキング
※親子での参加可
②**12/16**(水) 9:00～12:00
・四社を巡って参拝法を伝授
③**3/16**(火) 10:00～12:00
・小林の歴史についておさらい
■参加費 400円（3回分）＋保険料
■定　員 30人
■講　師 小林ガイドボランティア協会

癒しの頭マッサージ講座



■開催日 **11/19**（木）
■時　間 19:00～20:30
■参加費 200円
■定　員 16人
■内　容 ゆったりした気分で、美髪も期待大！
■講　師 浜砂　美千代　氏

お食事マフィン作り講座



■開催日 **11/25**（水）
■時　間 10:00～12:00
■参加費 200円＋材料費
■定　員 16人
■内　容 お砂糖なしの栄養たっぷりマフィン！
■講　師 孝橋 真由美　氏

手打ちで年越しそば講座



■開催日 **12/1**（火）
■時　間 10:00～12:00
■参加費 200円＋材料費
■定　員 20人
■内　容 手打ちそばの基本を習い、年越しそば作りにチャレンジ！
■講　師 岩倉 幸一　氏

須木総合ふるさとセンター

西諸 寒さもほころぶ あったかメニュー講座



■開催日 **1/22**（金）
■時　間 10:00～13:30
■参加費 200円＋材料費
■定　員 15人
■内　容 体の芯まで温めて免疫力アップ！簡単おもてなしを作ろう
■講　師 JAくらし企画課指導員

空枠（からわく）レジン講座



■開催日 **2/20**（土）
■時　間 13:30～15:30
■参加費 200円＋材料費
■定　員 15人
■内　容 フレーム（空枠）にレジン液を流し込んで、アクセサリーや小物を作ろう
■講　師 松下　理恵　氏

自宅でできるセルフケア講座

西諸 こばやし健幸ポイント





■開催日 **2/25**（木）
■時　間 10:00～11:30
■参加費 200円
■定　員 12人
■内　容 ストレッチや軽い運動を交え、楽しくセルフケアを学びましょう
■講　師 冨永 美紀　氏

ひいらぎアリーナ

男の料理教室



■開催日 **12/15**（火）
■時　間 10:00～13:30
■参加費 200円＋材料費
■定　員 12人
■内　容 大人さまのお子さまランチ！
大切な"妻＆友人"をもてなしてみませんか
■講　師 健康推進課 管理栄養士

▼各講座とも申込締切は開催日（初日）の２週間前までとなります。

裏面もあります

※各講座とも申し込み多数の場合は抽選となります。
※各講座の申込締切日を過ぎた場合においても、参加者数に空きが生じている場合は参加を受け付けます。
※講座の開催日が近づきましたら、はがき等で通知します。なお、講座申込の際の個人情報は、本講座の諸手続に関してのみ使用します。

小林市在住・在勤されている方ならどなたでも参加できます！

小林市文化会館

親子 親子でリトミック0･1･2 親子でリトミック3･4･5

■開催日 **12/20**、**2/21**（日）(2回)
■時　間 0歳～2歳 13:30～14:30
3歳～5歳 15:00～16:00
■参加費 300円
■定　員 各親子10組
■内　容 お子さんと一緒にリトミック。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！
■講　師 今屋 早紀子　氏



親子 子育てアロマ講座

■開催日 **11/6**、**12/18**（金）（2回）
■時　間 10:00～11:30
■参加費 300円＋材料費
■定　員 親子8組
（パパ・ママだけでもOK）
■内　容 お子さんと一緒に、身体と心に優しい香りにふれてみませんか。
■講　師 高尾 千春　氏



西諸 笑いヨガ講座

■開催日 **1/13**、**2/3**（水）（2回）
■時　間 13:30～15:00
■参加費 300円
■定　員 30人
■内　容 笑って元気！笑いヨガでこころもからだも健やかに
■講　師 片岡 直子　氏



楽しい刺しゅう講座

■開催日 **2/21**、**3/7**、**3/21**（日）（3回）
■時　間 10:00～12:00
■参加費 400円＋材料費
■定　員 15人
■内　容 基本的な技法をチクチク学びましょう！
■講　師 吉垣 良子　氏



小林中央公民館

西諸 みんなで一緒にクリスマスコンサート



■開催日 **12/22**（火）
■時　間 10:00～12:00
■参加費 200円
■定　員 30人
■内　容 一足早くクリスマス気分を！みんなで歌いましょう！鳴らしましょう！
■講　師 中山千佳子氏、今屋早紀子氏、田中まゆみ氏

小物（つまみ細工）づくり講座

■開催日 **1/12**、**1/26**、**2/9**（火）(3回)
■時　間 18:30～20:30
■参加費 400円+材料費
■定　員 12人
■内　容 正方形の布を折りたたみ、かわいい作品作りを楽しもう。
■講　師 矢﨑　琴英　氏



西諸 リズム体操講座

こばやし健幸ポイント

■開催日 **1/19**、**2/2**、**2/16**、**3/2**（火）（4回）
■時　間 10:00～11:30
■参加費 500円
■定　員 20人
■内　容 エアロビクス、有酸素運動で筋力アップ！音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう
■講　師 末元 政弘　氏



自宅でできるセルフケア講座

西諸 こばやし健幸ポイント

■開催日 **1/21**（木）
■時　間 10:00～11:30
■参加費 200円
■定　員 15人
■内　容 ストレッチや軽い運動を交え、楽しくセルフケアを学びましょう
■講　師 冨永 美紀　氏





羽子板飾りを作ろう

■開催日 **12/5**（土）
■時　間 10:00～12:00
■参加費 200円+材料費
■定　員 20人
■内　容 我が家のお正月はこれで決まり！
子どもの参加もOKです。
■講　師 久保脇 かずみ　氏



西諸 初めての俳句講座

■開催日 **1/18**、**2/22**（月）(2回)
■時　間 10:00～11:30
■参加費 300円
■定　員 10人
■内　容 初心者大歓迎！
四季折々の風情を、五七五に想いをのせて、詠んでみませんか。
■講　師 市來 遊山　氏



脳トレ！読書のススメ

■開催日 **1/19**(火)、**2/17**(水)(2回)
■時　間 10:00～11:30
■参加費 300円
■定　員 16人
■内　容 1回目は本に親しみ、2回目は音読。脳を活性化しましょう！
■講　師 小林市立図書館職員 ほか



酵素ドリンク作り講座

■開催日 **3/27**（土）
■時　間 10:00～11:30
■参加費 200円+材料費
■定　員 20人
■内　容 ミネラルがたっぷりとれる発酵ドリンクで免疫アップ！
■講　師 岩下 弓美　氏



『健康、生きがい、仲間つくり』を願って生涯学習講座を開設します。
新たな学びへのきっかけづくりとして、皆様のご参加をお待ちしています。

西諸 西諸地域に在住の方も参加できる講座です。
親子 親子で参加できる講座です。

【お申込み・お問合せ先】 小林中央公民館（小林市教育委員会 社会教育課）
電話：0984-22-3482／0984-22-7912（平日 9時～17時）
FAX：0984-23-9700
電子メール：k_shakai@city.kobayashi.lg.jp

詳細は右QRｺｰﾄﾞから▶（市HP）

FAX・ﾒｰﾙの場合は、①講座名 ②日程 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤電話番号を明記して送信してください。