

# 令和7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コードから(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

### たのしいヨガ講座

こばやし健康ポイント

- 開催日 11/14、11/28、12/12、12/26、1/9、1/23 (金) (6回)
- 時間 10:00~11:30
- 参加費 無料
- 定員 15人
- 内容 ヨガを通して心と体を調和させ、内面の平穏や安定を保ちましょう
- 講師 長崎 まり子 氏



## 小林中央公民館

### スマートフォン講座

- 開催日 11/17、12/15、1/19、2/16 (月)
- 時間 ①10:00~11:00 ②11:30~12:30
- 参加費 無料
- 定員 各16人
- 内容 ①スマホの基本操作を学ぼう ②スマホの活用術を学ぼう
- 講師 ドコモショップ小林店



## 須木総合ふるさとセンター

### 秋の寄せ植え講座

- 開催日 11/7 (金)
- 時間 10:00~12:00
- 参加費 無料(別途材料費)
- 定員 20人
- 内容 季節の花を使って寄せ植えを楽しみましょう
- 講師 富満 哲夫 氏



### 手打ちで年越しそば講座

- 開催日 12/9 (火)
- 時間 10:00~12:00
- 参加費 無料(別途材料費)
- 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



### 手打ちで年越しそば講座

- 開催日 11/25 (火)
- 時間 10:00~12:00
- 参加費 無料(別途材料費)
- 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



### 秋の須木散策講座

こばやし健康ポイント

- 開催日 11/10 (月)
- 時間 10:00~12:00
- 参加費 無料(別途保険料)
- 定員 20人
- 内容 身近な自然に出かけよう! 秋の須木路
- 講師 福松 東一 氏



### カラーしめ縄作り講座

- 開催日 12/3 (水)
- 時間 10:00~11:30
- 参加費 無料(別途材料費)
- 定員 20人



- 内容 自分で作った素敵なしめ縄でお正月を迎えましょう!
- 講師 久保脇 かずみ 氏

### 太極拳講座

こばやし健康ポイント

- 開催日 11/27、12/11、12/25、1/8、1/22、2/5 (木) (6回)
- 時間 10:00~11:30
- 参加費 500円
- 定員 20人
- 内容 転倒防止や心身の健康維持のためのリラックス体操です
- 講師 西村 延代 氏



### マニキュアフラワー講座

- 開催日 11/15 (土)
- 時間 10:00~11:30
- 参加費 無料(別途材料費)
- 定員 12人
- 内容 丸めたワイヤーにマニキュアを塗ってかわいらしいお花を作ろう
- 講師 松下 理恵 氏



### 春夏野菜の育て方講座

- 開催日 1/15、2/5、3/5 (木) (3回)
- 時間 10:00~11:30
- 参加費 500円
- 定員 15人
- 内容 家庭菜園などで使える野菜の育て方を学んでみよう(講話と実技)
- 講師 堀 研二郎 氏



### 頭ほぐし講座

- 開催日 ①11/19 (水)10:00~11:30 (時間) ②11/28 (金)19:00~20:30 ②は親子向けです
- 参加費 無料
- 定員 ①16人 ②親子10組
- 内容 自分でできる“血行促進法”を学びましょう。
- 講師 浜砂 美千代 氏



### 酵素ドリンク作り講座

- 開催日 3/24 (火)
- 時間 10:00~11:30
- 参加費 無料(別途材料費)
- 定員 12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



▼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。

※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、本講座の諸手続に関してのみ使用します。

◀裏面もあります▶

## 野尻町保健福祉センター

### 絵手紙講座

- 開催日 2/14、3/14 (土) (2回)
- 時間 10:00~12:00
- 参加費 無料 (別途材料費)
- 定員 12人
- 内容 絵の上手下手は関係ありません  
心を込めて表現してみよう
- 講師 東原 愛美 氏



### つまみ細工講座

- 開催日 2/24、3/10 (火) (2回)
- 時間 10:00~12:00
- 参加費 無料 (別途材料費)
- 定員 10人
- 内容 四角い布をつまんで  
形を作る日本の伝統工芸です
- 講師 玉利 由紀子 氏



## TENAMUビル

### 初めてさんの かぎ針編み講座

- 開催日 11/8、11/15、11/30 (4回)  
12/13 (土日)
- 時間 10:00~12:00
- 参加費 500円  
(別途材料費)
- 定員 10人
- 内容 かぎ針編みに挑戦！糸と針の  
持ち方から簡単な作品作りまで  
(お子様連れはご相談ください)
- 講師 knot. (ノットドット) 氏



### 親子リトミック0・1・2講座

- 開催日 11/18、12/9、1/20、2/17  
(火) (4回)
- 時間 10:00~11:00
- 参加費 500円
- 定員 親子10組
- 内容 0歳~2歳のお子さんと一緒に  
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



## 小林中央公民館

### 小物&アクセサリーづくり講座

- 開催日 11/20、11/27、12/4、12/11  
(木) (4回)
- 時間 19:00~20:30
- 参加費 500円  
(別途材料費)
- 定員 15人
- 内容 色々な素材でオリジナル作品を  
作りましょ
- 講師 矢崎 琴英 氏



### リズム体操講座

こばやし健康ポイント

- 開催日 12/2、12/23、1/6、1/20、  
2/3、2/17 (火) (6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
- 講師 末元 政弘 氏



### 脳トレピアノ®講座

- 開催日 11/29、12/13、12/20、  
1/10、1/24、2/7、2/21、  
2/28 (土) (8回)
- 時間 10:00~11:30
- 参加費 500円
- 定員 10人
- 内容 初めての方でも、楽譜が読め  
なくても、楽しく脳トレできます！
- 持参品 卓上キーボード  
(1回300円の有料レンタルあり)
- 講師 岩切 理香 氏



### カラーしめ縄作り講座

- 開催日 12/6 (土)
- 時間 13:30~15:00
- 参加費 無料  
(別途材料費)
- 定員 20人
- 内容 自分で作った素敵なしめ縄で  
お正月を迎えましょ！  
※小中高生の参加もできます
- 講師 久保脇 かずみ 氏



### みんなで一緒に クリスマスコンサート

- 開催日 12/16 (火)
- 時間 10:00~12:00
- 参加費 無料
- 定員 30人
- 内容 ピアノとフルートの音色に癒やされ  
た後、皆さんも参加してクリスマス  
コンサートを！
- 講師 中山千佳子氏、今屋早紀子氏、  
田中まゆみ氏



### アロマ美容講座

- 開催日 ①1/27 (火) 10:00~11:30  
(時間) ②2/24 (火) 19:00~20:30
- 参加費 無料 (別途材料費)
- 定員 ①②各10人
- 内容 アロマの力で  
心も体も美しく
- 講師 末永 麻衣子 氏



### 音浴ヨガ講座

- 開催日 1/9、1/16、1/23、1/30、  
2/6、2/13 (金) (6回)
- 時間 19:00~20:30
- 参加費 500円
- 定員 15人
- 内容 ヨガと美しい音色の  
シンキングボールで、  
心身を癒やし整えましょ
- 講師 戎谷 亜希子 氏



### 本のコーティング講座

- 開催日 2/26 (木)
- 時間 13:30~15:00
- 参加費 無料 (別途材料費)
- 定員 15人
- 内容 大切な本に透明フィルムを貼って  
傷や劣化を防ぐ方法を学ぼう
- 講師 小林市立図書館職員



『健康、生きがい、仲間づくり』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。

詳細は右QRコードから  
(市ホームページ)



【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

※野尻・須木庁舎では、お申し込みができません。

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。