

令和8年度 綾町公民館生涯学習講座一覧 (実施予定講座)



【創作・文化活動】～作品づくりや様々な文化活動を楽しみたい方にオススメの講座です!!

	① 絵画&絵手紙 玉田 一陽	10回	町公民館	油絵・水彩画の基本を学びます。絵手紙にも挑戦します。 持ち物: 水彩画道具一式、スケッチブックや画用紙、ハガキなど	9:30~12:00	初回日:5/25
		材料費:要	第4月曜日			
	② 書道(午前の部) 瀬尾 彩恵子	10回	町公民館	年齢に関係なく、何歳からでも始められるのが書道の魅力です。筆を持ち、ゆっくりと文字を書く時間は心を落ち着かせ、日常を豊かにしてくれます。久しぶりに筆を持つ方も安心してご参加ください。 持ち物: 書道道具一式	10:00~12:00	初回日:5/11
		材料費:不要	第2月曜日			
	③ 綾の植物をスケッチしよう! 野元 仁美	10回	町公民館	綾の植物などを水彩や鉛筆を使って描きます。初心者大歓迎です。 持ち物: 水彩画道具一式、鉛筆(初回は道具がなくても大丈夫です)	13:30~16:00	初回日:5/12
		材料費:要	第2火曜日			
	④ エコクラフト 二見 洋子	10回	町公民館	紙のバンドを使って実用的な小物を作りませんか。 持ち物: エコクラフト、はさみ、ボンド、洗濯ばさみ、メジャー	9:30~11:30	初回日:5/15
		材料費:不要	第3金曜日			
	⑤ 料理(定員16名) 高木 麻巳子	10回	エコパークセンター	綾の素材などを使った料理や保存食を作ってみませんか。 持ち物: エプロン、三角巾、マスク、初回材料費1,000円	10:00~12:30	初回日:5/9
		材料費:要	土曜日			
	⑥ コーラス 奈須 沙耶花	10回	高齢者センター	楽譜が読めない初心者でも楽しく参加できるコーラスです。別途月2,500円程度かかります。 持ち物: 筆記用具、録音機器(スマホOK)	19:30~21:00	初回日:5/19
		月謝:要	第1・3火曜日			
	⑦ フラダンス 野辺 富貴子	10回	高齢者センター	みんなで楽しくハワイアンダンスを踊り、汗を流しましょう。 持ち物: タオル、水筒など(水分補給用)	19:30~21:30	初回日:5/14
		材料費:不要	第1・3木曜日			
	⑨ 俳句 布施 伊夜子	10回	町公民館	俳句をはじめて作る方には基礎から指導します。俳句の基本を学びながら、十七音の豊かな世界を体感してみませんか。 持ち物: 歳時記、辞書、筆記用具	9:30~11:30	初回日:6/5
		材料費:不要	第1金曜日			
	⑩ 綾の自然と文化を楽しむ会 河野 耕三	10回	町内	綾の自然と文化を探索! 人気の講座です。 持ち物: 散策しやすい服装と靴、帽子、タオル、水筒など(水分補給用) 初回集合場所: 綾町エコパークセンター	9:30~11:00	初回日:5/12
		材料費:不要	第2火曜日			
	⑪ つまみ細工(定員15名) 玉利 由紀子	6回	町公民館	小さな布から「折り」と「つまみ」で花や鳥を形作ります。江戸時代から続く伝統文化を学んでみませんか。 持ち物: はさみ、手拭き、持ち帰る用の箱、初回材料費4,800円(2回目より参加費300円のみ)	9:00~11:00	初回日:5/26
		材料費:要	第4火曜日			
	⑫ はじめてのAI 八杉 元美	6回	町公民館	ごくごく初歩のAI講座です。カレンダーやフォトブック(アルバム)作りを目指しましょう。 持ち物: スマホ(通信はWiFiまたはデザリングを使用します)	14:30~16:00	初回日:5/21
		材料費:不要	第3木曜日			
	⑬ 足もとの健康づくり 成田 あす香	5回	町公民館	足の役割やケア、靴の選び方など、元気に歩き続けるための健康づくりを学びます。 持ち物: 履きなれた靴でお越しください。(お持ちの方は紐やベルト付きの靴)	13:30~15:00	初回日:5/26
		材料費:不要	第4火曜日			



【リフレッシュ・健康づくり】 ～心身ともにリフレッシュしたい方、健康づくりをしたい方にオススメの講座です!!

	⑭ 太極拳&気功(初心者) 稲富 陽子&栗山 英樹	10回	高齢者センター		⑮ 武術太極拳 右寺 紀子	月2回	高齢者センター
		材料費:不要	第2・4・5月曜日			材料費:不要	第1・3月曜日
身体全体の細い筋肉を鍛え下半身を強化します。また、身体全体に気を巡らし自立神経を整え、精神安定にも繋がります。初心者大歓迎です。		10:00～11:30		ゆるやかな動きで脳と体の健康をサポートします。「継続は力なり」。		9:30～11:30	
持ち物: タオル、水筒など(水分補給用)、室内シューズ		初回日:5/8		持ち物: タオル、水筒など(水分補給用)		初回日:5/18	

	⑯ リラックスヨガ(夜の部) 關 明日香	10回	町公民館		⑰ 姿勢改善ヨガ 杉野 美穂	10回	高齢者センター
		材料費:不要	第4月曜日			材料費:不要	第3木曜日
深い呼吸で、ポーズをキープしながら体をほぐし、心もリラックスすることで、心身の健康を目指します。寝る前のヨガにオススメです。		19:00～20:30 (準備・片付け含む)		キレイな姿勢=動きやすい体。肩や腰の重だるさ、疲れやすさを感じる方、姿勢のくずれが気になる方におすすめです。美しい姿勢で、心身ともにイキイキと、やりたい事を楽しめる体づくりをしていきましょう♪(初回は町公民館にて行います。)		10:00～11:30	
持ち物: ヨガマット(お持ちの方のみ)、タオル、水筒など(水分補給用)		初回日:5/25		持ち物: ブランケット(冷え予防)、飲み物、動きやすい服装、タオル、ヨガマット(お持ちの方のみ)		初回日:5/21	



	⑱ ストレッチ&体幹トレーニング 玉田 ゆみ子	10回	高齢者センター		⑲ 卓球パレー 徳山 三枝子	月2回	高齢者センター
		材料費:不要	第4金曜日			材料費:不要	第1・3火曜日
ウォーキングや速歩を取り入れたストレッチと体幹トレーニングで、バランスのとれた身体づくりをします。(初回は町公民館にて行います。)		10:00～12:00		卓球台を囲み、椅子に座って行います。体の不自由な方もOK!		13:30～15:30	
持ち物: タオル、水分補給用の水など、体育館シューズ		初回日:5/22		持ち物: タオル、水筒など(水分補給用)		初回日:5/12	


★自主講座・サークル★

【自主講座】 受講生相互で自主的に活動したり、経験者の方が引き続き学びを深める講座です。

	㉔ 四半的 四半的弓道宮崎支部	週2回	武道館		㉔ 四半的(夜の部) 四半的弓道宮崎支部	週1回	武道館
		材料費:不要	毎週月・金曜日			材料費:不要	毎週月曜日
四半的とは、的まで四間半、弓矢ともに四尺五寸、的も四寸五分とすべてのサイズが四半である事が名前の由来と言われる弓術です。初心者大歓迎です。弓矢はこちらで用意します(無料)。		13:30～15:30		日中参加できない方向けに夜間の四半的を行います。初心者大歓迎です。弓矢はこちらで用意します(無料)。		20:00～22:00	
持ち物: タオル、水筒など(水分補給用)		初回日:5/8		持ち物: タオル、水筒など(水分補給用)		初回日:5/11	

	㉔ はじめての囲碁 仁田脇 一義	15回	てるは図書館		㉔ 囲碁 受講生相互	週1回	町公民館
		材料費:不要	第1・3土曜日			材料費:不要	毎週木曜日
子どもからお年寄りまで参加できます。ゲームみたいに基本から囲碁を楽しみましょう。		13:00～15:00		初級(経験者)・中級者の方を対象とした講座です。脳の活性化や新たな交流のきっかけに囲碁を楽しみませんか。		13:00～15:30	
持ち物: 特に必要なものはありません		初回日:5/16		持ち物: 特に必要なものはありません		初回日:5/7	

	㉔ 詩吟 長友 武夫	月2回	町公民館		㉔ 写真 受講生相互	12回	町公民館
		材料費:不要	第2・4水曜日			材料費:不要	第1水曜日
"声"のみで詩の内容や背景を表現する詩歌吟詠のすばらしさを体験しましょう。		19:00～21:00		お手持ちのカメラで、初心者の方もワンランク上の写真に挑戦! 屋内や屋外でシーンに合わせた写真の撮り方や機能を学びましょう。		10:00～12:00	
持ち物: 筆記用具		初回日:5/13		持ち物: お手持ちのカメラ、筆記用具		初回日:5/7	

	㉔ オカリナ(経験者) 受講生相互	10回	町公民館		㉔ 生け花(小原流)&アレンジメント 鶴田 智恵	6回	町公民館
		材料費:不要	第1・3水曜日			材料費:要	土または日
オカリナの基本を学んだ方にオススメです。演奏できる曲を増やしたり、オカリナの音色を楽しみましょう。		14:30～16:00		日本の伝統文化に触れてみませんか。水盤、花瓶について基本から学べます。初心者大歓迎! 親子での参加もOK!		10:00～12:00	
持ち物: 筆記用具、オカリナAC(お持ちの方のみ)		初回日:5/20		持ち物: 花ばさみ(貸出し有)、ミニタオル、初回材料費1,000円		初回日:5/24	

	㉔ 腰掛けてする茶道 受講生相互	10回	町公民館		㉔ ポタリング(自転車散歩) 平野 勝文	10回	町内
		材料費:要	第3水曜日			材料費:不要	土・日曜日
椅子に座ってお抹茶を飲み、おしゃべりしませんか。初心者大歓迎!		14:00～16:00		のんびりゆっくり自転車で景色や風のおいを楽しみませんか。初回は説明のみ、てるは図書館で行います。(10:00～12:00)		10:00～16:00 (季節による)	
持ち物: 初回材料費(お抹茶、お菓子代): 400円		初回日:5/20		持ち物: 自転車(ママチャリでも大丈夫です)		初回日:5/10	

★申込方法について★

- ◆**受講対象**◆ 誰でも参加できます。（中学生以下は保護者同伴）※綾町民と町外者の年間登録料は異なります。
- ◆**申込期限**◆ 令和8年4月22日（水）
- ◆**申込方法**◆ 下記のいずれかの方法でお申し込みください。（町公民館講座、自主講座どちらも申込みが必要です。）

方法① 綾町教育委員会に直接「受講希望申込書」を提出し年間登録料を納める

方法② 電話で申し込む（受付時間は8:30～17:15 ※平日12:00～13:00、土日・祝日を除く）

方法③ 申込書をFAX（綾町教育委員会FAX：0985-77-3126）する

※方法①以外の方は後日、期限までに**年間登録料をお支払いいただき申込完了**となります（納付書か直接納付）。

※方法③の方は受付確認について教育委員会から連絡（電話、FAX等）をいたします。

※ご家族、お友達と一緒に申込みされる等申込書が足りない場合は、申込書をコピーして利用してください。

※申込は毎年必要ですので、**昨年と同じ講座を受講する方も必ず提出してください。**

◆年間登録料◆

綾町民	登録料	1,000円／年間	複数講座を受講しても年間登録料のみで受講可
綾町民以外	登録料	4,000円／年間	

★自主講座（サークル等）：登録料は無料です。講師謝金が発生する場合は受講生負担となります。

※年間登録料は前納で、途中退会の払い戻しはありません。

（登録人数が定員に達せず講座が開設されない場合は返金します。）

※作品制作に必要な材料費等は別途必要となります。

- ◆**講座成立条件**◆ ※原則、各教室、8名以上の登録（申込み）があった場合に講座として開講します。

※講座は、登録人数の1 / 2以上が綾町民である場合に開講します。

◆開講式及び初回目等について◆ ※必ず内容をご確認ください！

開講式は行いません。各自、初回日に必要な物を持参し開催場所へお越しください。

※当日参加できない方は必ず、3日前までに、綾町教育委員会までご連絡ください。（連絡のないキャンセルは、材料費を後日負担いただきます。）

登録人数不足により講座成立条件を満たさず開講できなかった講座につきましては、4月30日（木）までに綾町役場ホームページ等でお知らせします。

何かご不明な点があれば（綾町教育委員会 社会教育課 0985-77-1183）までご連絡ください。

講座毎に初回日を記載していますが、初回日以前に実施する講座は自主講座扱いとなり、講師謝金は受講者負担となります。