

令和6年度  
開催講座

# 「綾ふれあい教室」開講

綾町公民館生涯学習講座案内



綾町では、町民のみなさまに心身共に健康で、豊かな人生を送っていただくために「生涯学習」を推進しています。

そこで、令和6年度も「町公民館生涯学習講座・自主講座」をスタートします。

今年度も幅広い世代の方が参加できるように内容をリニューアルして新しい講座を新設していますので、お気に入りの講座を見つけてお気軽にご参加ください♪

★開講式はありませんので、講座一覧の初回日を確認してご参加ください。

問合せ・申込先

綾町教育委員会 社会教育課 社会教育係

住所： 〒880-1303 綾町大字南俣546番地1（綾町公民館内）

TEL： 77-1183 （FAX 77-3126）

★特別講座★(特別講座のみ参加の方は500円/回が必要となる講座です。)

※こちらは今後不定期で開講予定の講座です。詳細が決まりましたら広報「あや」、町ホームページ等でお知らせします。(これ以外にも様々な講座を開講予定です。)

新規	講座名	内容他(開催時期は広報でお知らせします。)
	里山ウォーキング	イオンの森、錦原エリアを中心に綾の季節の風景を楽しみながらみんなでウォーキングを楽しみます。
★	ミニテニス (ニュースポーツ)	テニスラケットを小さくしたものと、ビニール製の大きなボールを使い、バドミントンコートでプレーします。はじめてでもほんの数十分の基本練習で、若者からシニアまでお互いの体力に合わせて、誰でも手軽に楽しむことのできるスポーツです。
	ポタリング	町内サイクリングマップコース等を活用し、町内を自転車で走る講座です。気軽にお手持ちの自転車で参加できます。綾町の季節の風景を自転車で回りながら楽しめます。
★	スマートフォン (初心者)	はじめてスマホを手にして不安をお持ちの方や、もっと便利にスマホを楽しみたい方も。基本的な使い方はもちろん、便利な使い方や操作の仕方を楽しく学びましょう。(電卓・マップ・写真・カメラ・音声入力・検索・LINEの基本機能・キャッシュレスの利用方法 など)
★	ヨガ (親子参加可)	みんなで楽しくヨガをします。大人だけの静かな空間でのヨガとは違い、小さい子供も連れて参加できます。是非、親子一緒にご参加ください。ヨガの内容は、骨盤内の筋肉をケアし、姿勢を整えていくヨガです。
★	わたしと家族の 「そうぞく」講座	「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう。よりよい未来のための「そうぞく」、「ライフ&エンディング」について考える講座です。

★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6年4月24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④ 申込書を綾町ホームページからダウンロードしメールする

※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(納付書が直接納付)。

※方法③、④の方は受付確認について教育委員会から連絡(電話、FAX、メール等)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	2,000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(火)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。


令和6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!!

 <p><b>① 絵画&amp;絵手紙</b> 玉田 一陽</p>	10回	町公民館	<p>油絵・水彩画の基本を学びます。絵手紙にも挑戦します。</p> <p>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</p>	<p>9:30～12:00</p> <p>初回日:5/27</p>
	材料費:要	第4月曜日		
 <p><b>② 書道(午前の部)</b> 瀬尾 彩恵子</p>	10回	町公民館	<p>書の世界を楽しみませんか。初心者も歓迎します。</p> <p>持ち物: 書道道具一式 (初回材料費無料)</p>	<p>9:30～11:30</p> <p>初回日:5/13</p>
	材料費:要	第2月曜日		
 <p><b>③ 書道(夜の部)</b> 児玉 沙織</p>	8回	町公民館	<p>美しい字を目指して一緒に書道を楽しみましょう。初心者も歓迎します。</p> <p>持ち物: 書道道具一式 (初回材料費無料)</p>	<p>19:30～21:00</p> <p>初回日:5/27</p>
	材料費:要	第4月曜日		
 <p><b>④ ハーモニカ(定員20名)</b> 綾部 忠明</p>	10回	町公民館	<p>「ポケットのオーケストラ」とも呼ばれるハーモニカを基礎から楽しく学びませんか。腹式呼吸を活用しますので健康維持にも役立ちます。</p> <p>持ち物: 楽譜(初回1,000円程度)、ブルースハーモニカA(5,000円程度/持参される方は不要です。)</p>	<p>13:30～15:00</p> <p>初回日:5/28</p>
	材料費:要	第4火曜日		
 <p><b>⑤ 綾の植物をスケッチしよう!</b> 野元 仁美</p>	5回	町公民館	<p>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。</p> <p>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)</p>	<p>13:30～15:30</p> <p>初回日:5/14</p>
	材料費:要	第2火曜日		
 <p><b>⑥ 陶芸(定員10名)</b> 野々陶苑</p>	3回	町公民館	<p>世界にたった1つのオリジナルの陶器を作れます。(皿、コップなど好きなものがつくれます。)</p> <p>持ち物: エプロン、汚れてもよい服装、初回材料費1,000円</p>	<p>10:00～12:00</p> <p>初回日:5/25</p>
	材料費:要	土曜日		
 <p><b>⑦ コサージュづくり</b> アートフラワーきくち</p>	5回	町公民館	<p>染織された布地を使って、オリジナルのコサージュを手作ります。(色、形は選べます。)</p> <p>持ち物: 初回材料費1,000円</p>	<p>13:30～15:30</p> <p>初回日:5/18</p>
	材料費:要	土曜日		
 <p><b>⑧ 料理(定員16名)</b> 高木 麻巳子</p>	5回	エコパークセンター	<p>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。</p> <p>持ち物: エプロン、三角巾、マスク、初回材料費1,000円</p>	<p>第2土曜日</p> <p>10:00～12:30</p> <p>初回日:5/11</p>
	材料費:要	第2土曜日		
 <p><b>⑨ みどりのゆりかごづくり NETWORK(織物他)</b> 玄太工房</p>	5回	クラフトの城	<p>日々の暮らしの中で、それぞれが豊かで楽しい理想の“暮らしのカたち”を目指して、共に学び実践する事を目指します。(手織り体験、草木染め、木製スプーン作り、ボカシ肥料作り、オカラみそ作り など)</p> <p>持ち物: 初回筆記具のみ</p>	<p>13:30～15:30</p> <p>初回日:5/25</p>
	材料費:要	第4土曜日		
 <p><b>⑩ 花づくり</b> アドバイザー 上野 幸二</p>	10回	花育苗センター	<p>寄せ植えなど家庭園芸の基本を学び、花づくりを楽しみます。</p> <p>持ち物: 軍手(初回材料費不要)</p>	<p>13:30～15:00</p> <p>初回日:6/13</p>
	材料費:要	第2木曜日		
 <p><b>⑪ ロースイーツ・ヘルシーフード(定員10名)</b> 板東 淳子</p>	4回	エコパークセンター	<p>今人気の、美味しくて簡単できれいにできるスイーツ・ヘルシーフードづくりを楽しみます。(スイーツ、酵素ドリンク、スムージー、おからケーキなど)</p> <p>持ち物: エプロン、マスク、三角巾、保冷バッグ、初回材料費1,500円</p>	<p>10:00～12:30</p> <p>初回日:5/18</p>
	材料費:要	土曜日		
 <p><b>⑫ コーラス</b> 奈須 沙耶花</p>	10回	高齢者センター	<p>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。</p> <p>持ち物: 初回は特にありません。</p>	<p>第1・3火曜日</p> <p>19:30～21:00</p> <p>初回日:5/21</p>
	材料費:不要	第1・3火曜日		
 <p><b>⑬ フラダンス</b> 野辺 富貴子</p>	10回	高齢者センター	<p>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。</p> <p>持ち物: タオル、水筒など(水分補給用)。</p>	<p>19:30～21:30</p> <p>初回日:5/16</p>
	材料費:不要	第1・3木曜日		
 <p><b>⑮ 綾の自然と文化を楽しむ会</b> 河野 耕三</p>	10回	町内	<p>綾の自然と文化を探究! 人気の講座です。</p> <p>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</p>	<p>9:30～11:30</p> <p>初回日:5/14</p>
	材料費:不要	第2火曜日		
 <p><b>⑯ 季節のフラワーアレンジメント(造花・プリザ)</b> 講師調整中</p>	3回	町公民館	<p>プリザーブドフラワー、アーティシャルフラワーアレンジ、ハーバリウム、洋風しめ縄飾りなどをつくる予定です。生花ではないので長く部屋に飾っておけます。</p> <p>持ち物: はさみ、ペンチ、グルーガン(貸出し有)、初回材料費2,000円程度</p>	<p>13:30～15:00</p> <p>初回日:5/26</p>
	材料費:要	日曜日		
 <p><b>⑰ 腰掛けてする茶道</b> 年森 宗豊</p>	10回	町公民館	<p>椅子に座ってお抹茶を飲み、おしゃべりませんか。初心者大歓迎!</p> <p>持ち物: 初回材料費(お抹茶、お菓子代): 400円</p>	<p>14:00～16:00</p> <p>初回日:5/15</p>
	材料費:要	第3水曜日		
 <p><b>⑱ リラックスアロマ&amp;ハーブスパイス(定員12名)</b> 高木 麻巳子</p>	5回	町公民館	<p>日常に役立つアロマのある暮らし方を学びます。今年はハーブやスパイスを使った料理も取り入れます。</p> <p>持ち物: エプロン、初回材料費1,000円</p>	<p>15:00～17:00</p> <p>初回日:5/25</p>
	材料費:要	第4土曜日		




	<b>⑱ はじめての生け花 (小原流)</b> 鶴田 智恵	10回	町公民館
		材料費:要	日曜日
日本の伝統文化に触れてみませんか。水盤、瓶花について基本から学びます。初心者大歓迎！親子での参加もOK！		10:00~11:00	
持ち物: 花ばさみ(貸し出し有)、ミニタオル、初回材料費800円		初回目:5/26	


	<b>⑳ペーパークラフト</b> 大岐 豪介	10回	町公民館
		材料費:不要	第2・4火曜日
ペーパーで小鳥、花、動物などインテリアになるものを楽しく作ります。手・指を使うので、脳活に良いです。高齢者歓迎。		13:00~15:00	
持ち物:はさみ、のり		初回目:5/14	


	<b>㉑ オカリナ(初心者)</b> 香川 直美&山下 光子	10回	町公民館
		材料費:要	第1・3水曜日
楽器の構え方、息の使い方などオカリナの基本が学べます。リラックスできるオカリナの音色を楽しみましょう。		13:00~14:30	
持ち物: 楽譜(初回550円)、筆記用具、オカリナAC(お持ちの方のみ)		初回目:5/15	





【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!!

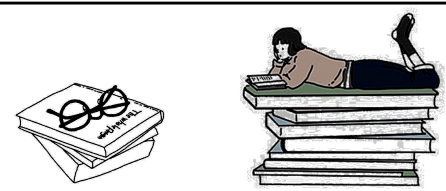
	<b>㉒ 太極拳&amp;気功(初心者)</b> 稲富 陽子&栗山 英樹	10回	高齢者センター
		材料費:不要	第1・3月曜日
身体全体の細い筋肉を鍛え下半身を強化します。また、身体全体に気を巡らし自律神経を整え、精神安定にも繋がります。初心者大歓迎です。		10:00~11:30	
持ち物: タオル、水筒など(水分補給用)		初回目:5/20	

	<b>㉓ 武術太極拳</b> 右寺 紀子	月2回	高齢者センター
		材料費:不要	第2・4月曜日
美容と健康にバッチリ!呼吸とバランスで優雅に♪		10:00~11:30	
持ち物: タオル、水筒など(水分補給用)		初回目:5/13	

	<b>㉔ リラックスヨガ (夜の部)</b> 關 明日香	8回	高齢者センター
		材料費:不要	第2水曜日
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	
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)		初回目:5/8	


	<b>㉕ 姿勢改善ヨガ</b> 杉野 美穂	10回	高齢者センター
		材料費:不要	第3土曜日
姿勢を改善することで、肩こりやそれに伴う頭痛、腰痛の改善にも繋がります。見た目もスッキリとした印象になります。日常生活の中でキレイな姿勢を保つコツもお伝えします。心も体も健康で、イキイキとした毎日を送っていきましょう♪		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)		初回目:5/18	


	<b>㉖ ストレッチ&amp; 体幹トレーニング</b> 玉田 ゆみ子	10回	高齢者センター
		材料費:不要	第4金曜日
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。		10:00~12:00	
持ち物: タオル、水分補給用の水など、体育館シューズ		初回目:5/24	





★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。


	<b>㉗ 俳句(経験者)</b> 布施 伊夜子	10回	町公民館
		材料費:不要	第1金曜日
俳句の基本を習得された方にオススメです。		10:00~12:00	
持ち物: 筆記用具、ノート		初回目:6/7	


	<b>㉘ 四半的</b> 四半的弓道宮崎支部	週2回	武道館
		材料費:不要	毎週月・金曜日
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。		13:30~15:30	
持ち物: タオル、水筒など(水分補給用)		初回目:5/10	


	<b>㉙ はじめての囲碁</b> 仁田脇 一義	15回	町公民館
		材料費:不要	第1・3土曜日
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	
持ち物: 特に必要なものはありません		初回目:5/18	


	<b>㉚ 囲碁</b> 受講生相互	週1回	町公民館
		材料費:不要	毎週木曜日
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。		13:00~15:00	
持ち物: 特に必要なものはありません		初回目:5/16	

	<b>㉛ 詩吟</b> 長友 武夫	月2回	町公民館
		材料費:不要	第2・4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	
持ち物: 筆記用具		初回目:5/22	

	<b>㉜ 卓球/バレー</b> 徳山 三枝子	月2回	高齢者センター
		材料費:不要	第1・3火曜日
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、水筒など(水分補給用)		初回目:5/7	

	<b>㉝ 綾語り部の会</b> 受講生相互	11回	町公民館
		材料費:不要	第1水曜日
昔話と民話を伝えるため、魅力ある語り方を学びます。		9:30~11:30	
持ち物: 筆記用具、ノート		初回目:5/1	

	<b>㉞ 写真</b> 受講生相互	12回	町公民館
		材料費:不要	第2水曜日
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: お手持ちのカメラ、筆記用具		初回目:5/8	

	<b>㉟ オカリナ(経験者)</b> 受講生相互	10回	町公民館
		材料費:不要	第1・3水曜日
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	
持ち物: 筆記用具、オカリナAC(お持ちの方のみ)		初回目:5/15	

一人何講座でも受講できます。  
みんなで楽しく学びましょう!

