

中央公民館 Tel0299-90-5500

▶申込用QR
(24時間受付)



抽選 ▶ 申込期間=4月16日(木)~4月26日(日) 午前9時~午後5時

講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容	受講料	教材費
美姿勢ウォーキング(春夏)	一般 20人	5月20日(水) 全4回 午前10時~11時	姿勢を正し、しっかり前を向いて、美しく歩く。ウォーキングがもたらす効果を知り、いつまでも健康的なライフスタイルを保ちましょう。	1,600円	
健康リンパセラピー	一般 16人	5月21日(木) 全10回 午前10時~11時30分	マッサージと軽い運動を組み合わせた健康療法リンパセラピー。リンパの流れをよくして、疲労回復に役立ちます。 ※前年度未受講者優先	5,000円	
カメラ(写真)講座	一般 16人	5月24日(日) 全7回 午前9時30分~11時30分	カメラの扱い方や風景写真のきれいな撮り方を基礎から学びましょう。	3,500円	
DIY基礎	一般 16人	5月26日(火) 全10回 午前10時~11時30分	DIYのやり方を基本の道具の使い方から学びます。	5,000円	2,500円
ヨーガ	一般 16人	5月29日(金) 全10回 午前10時~11時30分	ヨーガの基本的なポーズや呼吸法を習得し、心と体をリフレッシュしましょう。 ※前年度未受講者優先	5,000円	
子どもの英会話レッスン(初級編)	小学生 18人	5月30日(土) 全10回 午前9時~9時45分	外国人講師との会話やゲームを楽しみながら、英語に親しみましょう。		
ゆる文字	一般 16人	6月5日(金) 全8回 午前10時~正午	きれいな文字を目指す必要はありません。自分らしく伝えたい言葉を筆ペンで書いてみましょう。	4,000円	2,000円
季節の料理(夏) 託児付	中学生以上 16人	6月6日(土) 全1回 午前10時~正午	旬の食材を使い暑い夏でも簡単においしく作れます。心と体を元気にするさっぱりメニューで夏バテを防止しましょう。	500円	1,000円
クリアリウム 託児付	一般 16人	6月19日(金) 全1回 午後1時~2時30分	透明な液体に色とりどりの花びらを入れ固めて、きれいなインテリア小物を作ってみましょう。	500円	2,500円
AI体験講座	一般 20人	6月21日(日) 全3回 午前9時30分~11時30分	AIの日常生活での便利な使い方を体験してみませんか。お持ちのスマートフォンやノートパソコンで気軽に体験できます。	1,500円	

◎開講予定講座 ※内容・申し込みについては、今後の「広報かみす」にてお知らせします

講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容	受講料	教材費
パン作り講座	一般 10人	7月11日(土) 全1回 正午~午後4時	生地のこね方、発酵などパン作りの基礎を学び、おいしいパンを作ってみましょう。	500円	1,000円
人権講座 託児付	一般 30人	7月 全1回	人権が守られる社会は暮らしやすい社会です。人権問題について正しい理解と認識を深め、人権意識の高揚を図りましょう。		
ZUMBA体験 託児付	一般 20人	9月24日(木) 全1回 午前10時30分~11時30分	ラテン系リズムに合わせて体を動かす燃焼系ダンスフィットネスエクササイズ。運動不足も、日頃のストレスもスッキリ解消しましょう!	500円	
親子でケーキづくり	小学生と保護者 10組	9月 全1回	親子でかわいらしいケーキを作ってみましょう。	500円	1,000円
クラフトバンド	一般 16人	9~11月 全4回	丈夫な紙ひもを編んで作る手芸。かごやバッグ、小物などを自分の手で作ってみませんか?	2,000円	3,000円

矢田部公民館 Tel0479-48-3311

▶申込用QR
(24時間受付)



抽選 ▶ 申込期間=4月15日(水)~4月22日(水) 午前9時~午後5時

講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容	受講料	教材費
はじめてのクラフトバンド手芸	一般 10人	5月7日(木) 全10回 午前10時~正午	丈夫でカラフルな紙ひも(クラフトバンド)を使って小物や手提げバックなどを作りながら、初心者向けの基礎を学びます。	5,000円	2,000円
フラメンコフィットネス	一般 15人	5月15日(金) 全8回 午前10時~11時	フラメンコの陽気な音楽に合わせて踊ります。フラメンコの動きをベースとしながらもシンプルなステップや腕の動きで構成されていますので、どなたでも気軽に参加できます。	4,000円	

抽選 ▶ 申込期間=4月22日(水)~5月7日(木) 午前9時~午後5時

▶申込用QR
(24時間受付)



講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容	受講料	教材費
夜のゆったりヨガ	一般 15人	5月29日(金) 全8回 午後6時30分~8時	一週間頑張った身体と心をゆっくりほぐして、週末を元気に過ごしましょう。	4,000円	
ドライアイスとシャボン玉	小学生 20人	6月21日(日) 全1回 午前10時~11時30分	ドライアイスの正体を知っているかな?ドライアイスの性質をつかって、シャボン玉と一緒に遊んでみよう!		300円

◎開講予定講座 ※内容・申し込みについては、今後の「広報かみす」にてお知らせします

講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容	受講料	教材費
腰痛解消 ヨガピラティス	一般 15人	8~9月 全6回	ガチガチ腰を根本改善。骨格から整えて痛みのない軽やかな毎日へ。	3,000円	
英語であそぼ	年長~小学2年生 12人	8~10月 全8回	外国人講師と一緒に楽しく遊びながら英語に触れていきましょう。		



はさき生涯学習センター Tel0479-44-0001

▶申込用QR
(24時間受付)



抽選 ▶ 申込期間=4月16日(木)~4月22日(水) 午前9時~午後5時

講座名	対象	開講日・回数・開催時間	講座内容	受講料	教材費
いちごのヴィーガンパフェ	一般 12人	5月10日(日) 全1回 午後1時~4時	グルテンフリーでヘルシーなのに、とびきり映える!ちょっと贅沢ないちごのパフェを作りましょう。	500円	1,500円
腰痛改善ストレッチ(春)	一般 20人	5月13日(水) 全6回 午後6時30分~7時30分	腰まわりの筋肉をほぐしたり、骨盤や背骨のバランスを整えたりすることで、腰痛をやわらげましょう。	2,400円	
ヒットソングで楽々エアロビクス(春)	一般 20人	5月13日(水) 全6回 午後7時45分~8時45分	日頃のストレス解消にもぴったり!お馴染みのヒットソングを口ずさみながら、リズムに乗って心も体もリフレッシュしましょう。	2,400円	
夜のアロマヨガ	一般 34人	5月20日(水) 全16回 午後7時~8時30分	心地よいアロマの香りに包まれながら、ゆったりと体を整える夜のヨガ。一日の疲れを優しく癒やしましょう。	4,800円	500円