

館名	No	講座名	講師氏名	開催日時	場所	費用	募集人数
大宮	7	初心者限定 初めての家庭菜園	小瀬 梅子	6月～12月 第1金曜日 (全6回) 9:30～11:30 ※8月休講	大宮公民館	2,000円程度 (野菜苗、肥料等)	20名
		内容	初心者を対象に簡単な野菜作りを助言・指導します。プランター等を使い、土づくりの基本から種まき、育苗方法、収穫までを楽しく行います(家庭に持ち帰って管理)。また、収穫した野菜の調理方法もお伝えします。				
	8	心と体で音楽を感じてみませんか	菅谷 都子	5月～12月 第2・4水曜日 (期間中全12回) 13:30～15:30 ※内1回移動教室あり。	大宮公民館	材料費	15名
		内容	好きな曲をいつでもどこでも聴くことができる便利な時代に「人の心を揺さぶる音楽とは」「音楽の持つ力はどこから来るのか」等、様々な角度からその魅力を探ります。歌ったり、聴いたり、吹いたり、身体表現をしたり等、音楽の学習を行う講座です。				
	9	読んでみよう、 語ってみよう	平島 則子	6月～12月 第2・4水曜日 (全12回) 10:00～正午 ※8月休講	大宮公民館	材料費	15名
		内容	自分の好きな文章やお話を声に出して読むことは、心が解き放たれて実に気持ちの良いことです。ジャンルは問いません。詩でも、短編でも、昔話の語りでも。読むこと、語ることを楽しんでみませんか？				
10	有酸素運動を取り 入れた健康体操	大畑 千恵子	6月～11月 第2・4木曜日 (全12回) 9:30～11:30	大宮公民館	なし	30名	
	内容	健康維持を目的として、ウォーキング・ストレッチ・筋トレなどを行います。基礎代謝を上げ、血流を良くしていきましょう。活動では、ストレッチマットやバスタオルを使います。					
11	パソコン講座 Google(グー グル)入門	委託業者	7月 毎週日曜日 (全4回) 9:00～正午	大宮公民館	テキスト代 1,500円程度	15名	
	内容	「Googleサービス」の基本から隠れたワザまでわかりやすく解説します。本講座では、基本の「Google検索」はもちろん、定番メールサービス「Gmail」や仕事に使える「Googleカレンダー」「Googleドライブ」から「Googleマップ」「YouTube」などのGoogleサービスを習得します。Googleサービスをもっと知りたい方におすすめです。					
12	パソコン講座 Facebook(フェ イスブック)入門	委託業者	7月 毎週日曜日 (全4回) 13:30～15:30	大宮公民館	テキスト代 1,000円程度	15名	
	内容	初めてでも安心! とてもわかりやすいフェイスブックの入門講座です。フェイスブックに興味はあるけれど何をどうすればいいかわからない方や、フェイスブックを始めてはみたけれど、どんなふう楽しめばよいかかわからない方におすすめです。楽しいフェイスブックの世界に入門していきましょう。					
山方	13	健康体操講座	井上 雅子	6月～2月 第2木曜日 (全8回) 10:30～11:30 ※8月休講	山方公民館	なし	15名
		内容	体操を楽しみながら、からだも気分もリフレッシュ! 膝・腰の関節痛防止のための体操に加え、無理のない筋力トレーニングとストレッチで運動不足を解消しましょう。				
	14	体験講座	盛金WAC	6月～2月 第3日曜日 (全10回) 9:00～正午(1日の場合あり) ※8月休講	旧盛金小	材料費	20名
		内容	両親やおじいちゃん、おばあちゃんが作ってくれた物ってうれしかったですね。そういった昔を思い出しながら作って体験してみる講座です。				
	15	草木染め	川野辺 耕機 益子 京子	6月～3月 第2水曜日 (全10回) 9:00～正午(1日の場合あり) ※1月休講	山方公民館	材料費	15名
		内容	身近にある物で染色してみませんか? どんな色に染め上がるでしょう。「えっ? こんなものでこの色が」どきどき楽しみながら草木染めをしてみませんか。				
16	トールペイント	益子 典子	6月～11月 第2・4火曜日 (全12回) 10:00～13:00 ※8月休講	山方公民館	材料費	10名	
	内容	初めての方でも大丈夫! 基礎から丁寧に先生が指導してくれます。できあがった作品でお部屋を飾ってみませんか。					