



## 令和8年度 託麻公民館生涯学習自主講座 学習内容一覧



	講座名	講師	対象	使用室	曜		学習時間	学習内容
1	コール託麻（コーラス）	上小園 浩子	どなたでも	ホール	1・3 水	午前	9:00～12:00	季節の歌や合唱曲でハーモニーを楽しむ
2	童謡・愛唱歌を楽しむ会	赤星 百合子	どなたでも	ホール	1・3 水	午後	2:00～4:00	季節の歌や懐かしい歌をみんなで歌う
3	託麻楽しい民謡クラブ	近藤 潔美	どなたでも	A室	1・3 金	午前	9:00～12:00	全国の民謡を、皆で楽しく学習する
4	詩吟（東陽会）	岸本 憲幸	どなたでも	A室	2・4 木	午後	1:30～3:30	漢詩を学びこれを吟ずる
5	たのしい吟詠	青山 有良	どなたでも	A室	2・4 土	午後	1:00～4:00	吟詠専用の楽器に合わせて合吟や個人の練習をする
6	託麻カラオケサークル	井上 まこと	どなたでも	C室	1・3 金	午前	10:00～12:00	カラオケによる健康増進
7	カラオケサークル	井上 まこと	どなたでも	C室	2・4 木	午前	10:00～12:00	カラオケサークル
8	たくまオカリナ教室	東 良記	どなたでも	A室	1・3 木	午前	9:00～12:00	オカリナの基礎練習
9	尺八せいざん会	青山 神山	どなたでも	A室	1・3 日	午前	9:00～12:00	尺八の演奏
10	心のハーモニカ(託麻)	森山 保孝	どなたでも	A室	2・4 水	午前	10:00～12:00	初心者から経験者までのハーモニカ演奏の向上
11	きらめき オカリナ	中村 久美子	どなたでも	A室	2・金	午前	10:00～12:00	オカリナの練習
12	たのしい三味線	藤本 喜代則	どなたでも	和室	1・3 金	午後	1:30～3:30	三味線の練習
13	小原流生け花サークル	田邊 優子	どなたでも	A室	1・3 火	午前	9:30～11:30	季節の花を愉しく生ける
14	いけばな小原流サークル	田邊 優子	どなたでも	A室	1・3 火	夜	7:00～9:00	生け花のおけいこ
15	皇風煎茶	佐々木 翠浩	どなたでも	茶室	2・4 火	午前	9:00～12:00	お茶の飲み方、出し方、作法
16	託麻きもの着付（午前）	湯本 麗子	女性	和室	2・4 火	午前	10:00～12:00	きもの着付
17	ペン習字－託麻	城戸 泰代	どなたでも	B室	1・3 木	午前	10:00～12:00	万年筆や筆ペンで正しく美しく文字を書く
18	託麻書道の会	華 風	どなたでも	A室	1・3 木	午後	1:30～4:00	楷書・行書・草書の基本を学習する
19	たのしい書道	斉藤 寿治	どなたでも	A室	2・4 水	午後	1:30～3:30	毛筆にて、正しく美しい字が書けるようにする
20	楽しい英会話	黒木 裕子	どなたでも	B室	1・3 木	午後	1:30～3:30	楽しく英会話をして会員の親睦をはかる
21	話そう中国語	魏 愛国	どなたでも	A室	1・3 土	午前	10:00～12:00	日常会話の練習

	講 座 名	講 師	対 象	使用室	曜	学習時間	学 習 内 容
22	託麻水彩会	堤 啓 一	どなたでも	C 室	1・3 水	午前 10:00～12:00	水彩画技法の習得と実践
23	筍倶楽部（水彩画）	中 川 恵 二	どなたでも	C 室	1・3 水	午後 1:30～4:00	水彩画を学ぶ会、時に課外活動あり
24	絵手紙（午後）サークル	竹 田 和 子	どなたでも	A 室	1・金	午後 1:00～3:30	絵手紙の作成
25	たのしい絵手紙	前 田 恵 子	どなたでも	B 室	2・4 金	午前 10:00～12:00	筆を使って絵を描く事により友達との交流を深める
26	木版画の琢磨会	中 川 恵 二	どなたでも	A 室	1・水	午前 10:00～12:00	木版画の基本を学び作品づくり（実技）をとおり、技能習得
27	託麻手編教室	内 田 伸 子	どなたでも	B 室	1・3 金	午前 10:00～12:00	手編み
28	託麻切り絵教室	中 村 孝 幸	どなたでも	C 室	2・4 火	午前 10:00～12:00	1 枚の黒色紙をカッターで切り絵にする絵画技法でその技術を磨く
29	着物リメイク	池田 智佐美	女 性	B 室	2・4 木	午後 1:30～3:30	着物のリメイク（着物、帯をほどこして洋服、バッグを作る）
30	パッチワークキルト	川 口 かおる	どなたでも	A 室	2・4 金	午後 1:30～3:30	小物作り、その他色々
31	やさしいマジック	向 井 明 彦	どなたでも	A 室	2・4 土	午前 10:00～12:00	気軽に楽しく学んで、見る人に驚きと不思議さと笑顔を！
32	託麻元極気功ヨーガ	中 村 元 氣	どなたでも	ホール	1・3 火	午前 10:00～12:00	簡易で健康度向上運動を行う
33	たのしいヨーガ	菊 池 純 子	どなたでも	ホール	1・3 木	午前 10:00～12:00	体操、呼吸法を通じて身体作りを目指す
34	ゆるやかヨーガ	菊 池 純 子	どなたでも	ホール	2・4 木	午前 10:00～12:00	ヨーガの実習
35	イキイキ健康体操(託麻)	秦 美千代	どなたでも	ホール	1・3 金	午後 1:00～3:30	筋トレ、ストレッチ等を通じ、健康増進
36	楽しい 3 B 体操	桂 さと子	どなたでも	ホール	2・4 火	午後 1:30～3:30	ボール・ベル・ベルターを使ってする楽しい体操です
37	フォークレクダンスサークル	田 端 順 子	どなたでも	ホール	2・4 金	午後 1:30～3:30	ストレッチ・ダンス基礎～ダンスへ 楽しく身体を動かしリフレッシュ
38	手話ダンスひかり	光 澤 和 代	どなたでも	ホール	2・4 土	午後 1:30～3:30	歌詞を手話で表現し、ステップを踏み踊る。高齢者施設で童謡を手話で説明し踊る
39	長寿で元気・食講話	大庭 理一郎	どなたでも	A 室	2・4 火	午後 2:00～3:30	大庭理一郎博士による食に関する講話を聞く
40	ギター入門	林 秀樹	どなたでも	B 室	2・4 金	午後 1:00～5:00	ギターの練習

## ＊ ＊ 生涯学習自主講座で楽しく学びませんか ＊ ＊

生涯学習自主講座への入会希望の方や  
入会前に見学を希望される方は、  
公民館事務室窓口へお気軽にご相談  
ください。

