



## 令和7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	サークルコール託麻	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・愛唱歌を楽しむサークル	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 10:00~12:00	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 1:00~4:00	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 1:30~3:30	吟詠専用の楽器に合わせて吟詠の練習をする
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 9:00~12:00	カラオケの練習
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 9:30~11:30	オカリナの基礎練習・演奏
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 9:00~12:00	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	2・4 金	午後 1:30~3:30	三味線の練習、たのしく唄いながらのおけいこ
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	茶道（表千家）	宗 瑠	女性	茶室	1・3 火	午後 1:00~4:00	お茶のおけいこ
16	皇風煎茶	佐々木 翠浩	どなたでも	茶室	2・4 火	午前 10:00~12:00	お茶の飲み方、出し方、作法
17	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
18	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
19	託麻書道の会	華 風	どなたでも	A室	1・3 木	午後 1:00~4:00	楷書・行書・草書の基本を学習する
20	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
21	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
22	話そう中国語	魏 愛国	どなたでも	A室	1・3 土	午前 9:00~12:00	日常会話の練習
23	託麻 楽しいスマホ	井 島 都	どなたでも	A室	2・4 火	午前 10:00~12:00	スマホの基礎を学ぶ

	講座名	講師	対象	使用室	曜	学習時間	学習内容
24	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
25	筍倶楽部（水彩画）	中川 恵二	どなたでも	C室	1・3 水	午後 1:00~4:30	水彩画、油彩画を学ぶ会
26	絵手紙（午後）サークル	竹田 和子	どなたでも	A室	1・金	午後 1:00~3:00	絵手紙の作成
27	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
28	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
29	託麻手編教室	内田 伸子	どなたでも	B室	1・3 金	午前 9:00~12:00	手編みの学習
30	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
31	つむぎの会	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、帯をほどこいて洋服、バッグを作る）
32	フォト あすなる	内田 新一	どなたでも	A室	2・4 木	夜 7:00~9:00	デジタル一眼レフカメラを中心とした機能・操作を学ぶ
33	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
34	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！
35	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	心身の状態を整える運動
36	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
37	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
38	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 1:30~3:30	筋トレ、ストレッチ等を通じ、健康づくり体操教室
39	楽しい3B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
40	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たりフレッシュ
41	元極気功サークル	中村 元氣	どなたでも	ホール	2・4 土	午前 10:00~12:00	基礎体力維持向上をまです簡単な運動
42	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	楽曲に合わせて歌詞を手話で表現して踊る
43	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

## ＊ ＊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は、  
各講座の代表者へご連絡をお願いします。  
入会前に見学を希望される方は、公民館事務所  
窓口へお気軽にご相談ください。

