

令和7年度（2025年度） 植木公民館生涯学習自主講座募集講座一覧

※ 1月段階での講座生募集(開設予定)の講座です。今後、定員や部屋が変更になる場合もあります。また、希望者数によっては4月からの実施ができない場合もあります。

番号	講座名	開催日	曜	時間	講師名	会場	定員	学習内容	費用目安 (1回あたり)	集金方法
1	美文字 書道	第②・第④	火	13：30～15：30	坂本 貴峰	研修室	20	書道の基本に取組みます。（大筆・小筆の筆遣い、正しい姿勢、基本文字の練習、鉛筆・万年筆の書き方、筆ペンの書き方等、基礎的なこと）	¥1,000	半年又は1年
2	習字	第①・第③	金	10：00～12：00	沼田佳代子	研修室	15	基礎から実践的応用まで幅広く学習します。	¥1,000	半年
3	ペン字	第①・第③	火	10：00～12：00	沼田佳代子	パソコン室	15	楷書、行書、日常使う文字を、ペン、筆ペンで練習します。	¥800	半年
4	絵画愛好会	第②	土	13：00～16：00	長嶋 康雄	研修室	20	静物、人物、風景画などを研修室や館外で描きます。美術館での作品鑑賞や館外スケッチを2～3回行います。	¥800	1年
5	絵手紙	第①・第③	水	10：00～12：00	高村 洋子	研修室	16	絵と文字、言葉で絵手紙を作る。人と人をつなぐ絵手紙。	¥1,000	毎回
6	写真	第②・第④	土	9：00～11：30	宮崎 喜一	視聴覚室	15	第2土曜日は、基本、外部にて撮影会を実施し、第4土曜日には、撮った写真の講評会をします。	¥800	半年
7	民謡・三味線	第①・第③	土	10：00～12：00	本篠 秀美	北広住公民館	20	熊本に昔から歌い伝わる民謡、全国に根付いた民謡を正しくご指導を受け、楽しく全員で歌います。 民謡→三味線の伴奏で民謡を歌います。 三味線→基礎からの指導。皆が歌う伴奏をします。（貸し出し三味線あります）	民謡のみ ¥1,000 三味線と民謡 ¥2,000	毎月
8	優しい オカリナうえき	第②・第④	金	13:00～17：00	板井 郁子	視聴覚室	30	オカリナの基礎から学び、植木文化協会文化祭、生涯学習自主講座学習発表会に参加します。年度末には、オカリナうえき主催さくらコンサートを開催します。また、地域の敬老会など依頼があれば演奏に出かけます。	¥500	3ヶ月
9	初めての 楽しい短歌	第②	水	13：00～15：00	松本 東亞	植木地域コミセン	10	短歌を作りたいと思いつながらも、どうしてよいかわからない初めての方を対象に、短歌の歴史や作り方の基礎基本を学習します。万葉集を基本とし、正岡子規、高橋茂吉、土屋文明などの歌人の作品を学びながら、各自で作った短歌の添削、指導、記念誌の作成をします。	¥1,250(教材費¥1,000を含む)	半年
10	古典カレッジ 紫のゆかり会	第③	木	13：00～15：00	濱田 賢明	研修室	30	古典文学（源氏物語等）を楽しく学びます。	¥500	1年
11	いきいき レクダンス	第①・第③	水	13：30～15：30	木原美代子	植木地域コミセン (多目的ホール)	20	レクダンスやストレッチ体操を通して、いつまでも若々しい身体作りをします。	¥700	半年
12	やさしい筋トレ と ストレッチ	第②・第④	月	10：00～12：00	木原美代子	植木地域コミセン (多目的ホール)	25	筋力アップとバランスボールで体幹を鍛えます。	¥700	3ヶ月
13	ピラティス	第①・第③	木	19：15～21：15	岩田 秀幸	和室(全)	13	インナーマッスルや体幹を鍛えて身体を健康的に鍛えるとともに、ストレッチにより身体の柔軟性を高めます。	¥750	半年
14	ブルメリア フラダンス	第②・第④	木	13：00～15：30	山下 道子	研修室	15	フラダンスの手の動きは手話を表しています。また、フラダンスの基礎の動きはストレッチで、足腰に良いと言われている要素です。そして変身。皆さん始めてみませんか。	¥1,000	毎月
15	いやしの フラワーアレンジ	第①	土	10：00～12：00	緒方由美子	植木地域コミセン (会議室A)	10	お花の色・香りには、色々な心理的効果があります。そのいやしを感じながら、アレンジを楽しみます。	¥2,500 花代込み	半年
16	池坊華道	第④	土	10：00～12：00	森田富美子	和室①	10	日本の伝統的な文化である生け花を学びます。一輪の花の美しさ、草木の美しさに触れるとともに、初心者の方も心配されず気軽に参加していただける講座です。	¥2,000 花材費込み	毎回
17	着物着付け	第②・第④	土	13：30～15：30	吉田 壽子	和室(全)	10	基本的な着物の着方や帯の結び方、夏はゆかたのお洒落結びの練習をします。日々の生活の中で着物が着れるようにお稽古をします。	¥770	半年
18	いきいき人権	第②	火	10：00～12：00	中田 貴子	視聴覚室	20	日々の暮らしの中で、人権に気付き、それらを出し合い、話し合い、ていねいに学び合いながら、自分たちのものにしていくことで、「いきいき人権」の輪を広げていきます。	¥500	毎回
19	ニュー太極剣	第①・第③	金	19：30～21：30	中尾 晶	植木地域コミセン (多目的ホール)	15	各自の心身健康増進に努め、呼吸法、氣功を通して太極剣の精神統一を伝授していきます。男女問いませんので、たくさんの方の申込みをお待ちしています	¥1,000	1年
20	金曜カラオケ	第①・第③	金	13：30～15：30	塚本えい子	視聴覚室	30	男女混合の団体レッスンをします。最新演歌の歌謡曲を毎月1曲練習します。発声練習から全員合唱、ソロ歌唱を復習しながら勉強をします。	¥800	2ヶ月
21	New ! うえき ハーモニカ教室	第①・第③	日	10：00～12：00	中山 英昭	視聴覚室	15	ハーモニカを通して、懐かしい唱歌や歌謡曲を演奏し、音楽の楽しみやお互いの親睦を深めます。	¥750	毎月
22	New ! 初心者ヨガ	第②・第④	木	10：00～12：00	平田亜希子	視聴覚室	15	気軽に始めることができるヨガを通して、心と体のリフレッシュを図ります。	¥800	半年
23	New ! 骨盤健康体操	第①・第③	金	19：00～21：00	光井由加里	視聴覚室	12	骨盤ストレッチ体操を通して、毎日の快適な暮らしを送るための健康づくりを行います。	¥700	毎月
24	New ! 社交ダンス初級	第①・第③	水	13：00～15：00	富岡 富明	研修室	20	基本ステップを習得して音楽に合わせて楽しく踊りましょう。どなたでも参加できます。いつまでも健康で生涯現役で動けるような内容です。	¥800	毎月
25	New ! 瞑想	第②・第④	水	10：00～12：00	長本工未己 (久美子)	和室①	20	瞑想は世界の人々が取り入れ、いつでも、どこでも、誰でも簡単にできる現代の健康法です。様々な呼吸法を組み合わせ、心身共にリラックスを深めていきます。	¥800	毎回
26	New ! 心とからだに やさしいヨーガ	第②・第④	金	14：00～15：30	松本 玉恵	和室全	10	身体をほぐしながら呼吸法を合わせ身体を整えます。心地よい瞑想状態を体験することで、しなやかな心へと落ち着いていきます。無理なポーズは行いませんので、運動習慣のない方、体力に自信のない方、高齢の方にもできる動きを行います。	¥1,000	半年