

親子でリトミック（1歳～2歳クラス）

子育て 親子

全6回／定員 10組／受講料 1,800 円

実施日：6月～12月の第2火曜日（8月は第4火曜日、10月は除く）
 実施時間：10：00～11：00
 会場：城西地区コミュニティセンター
 対象者：1歳～2歳の子どもと保護者
 講師：平池 夏子
 内容：親子で楽しみ、触れ合いながら、季節ごとの遊びやリズム遊びを楽しみます。子どもの想像力、集中力、感受性を高めます。
 持ち物：タオル、飲料、動きやすい服装



3B体操で体づくり

新規

全6回／定員 30人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第1水曜日
 実施時間：13：30～15：00
 会場：鈴鹿馬子俱会館
 講師：岸田 千恵
 内容：3B体操は、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、専用の器具を使い、老若男女問わず、誰でも楽しめる健康体操です。運動が苦手な方にもおススメです。
 持ち物：上履き、タオル、飲料、動きやすい服装



大人の優しいバレエメソッド

全6回／定員 15人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第1木曜日
 実施時間：13：30～15：00
 会場：城東地区コミュニティセンター
 講師：川上 雪絵
 内容：バレエの動きを元にしたメソッドで、激しい運動が苦手な方、足のむくみなど様々な女性のお悩み解消に役立つ、ヨガマットに寝転んで行うメソッドです。
 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲料、動きやすい服装



シニアヨガ

新規

全6回／定員 15人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第1金曜日
 実施時間：13：30～14：30
 会場：川崎地区コミュニティセンター
 講師：小島 愛子
 内容：男女問わずシニアにも安心、心と体の健康法ヨガ。体に無理のない範囲でポーズ、呼吸、瞑想の3つを基本に進めます。
 持ち物：ヨガマット、タオル、飲料、動きやすい服装



じきょう 自彊術 ～自分で自分の身体を強くする術～

新規

全6回／定員 15人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第4木曜日
 実施時間：14：00～15：30
 会場：昼生地区コミュニティセンター
 講師：草河 多佳子
 内容：治療術から創案された100年の歴史を持つ体操。31の動作を身体の可動の極限まで動かす全身運動です。全身を動かし、呼吸法により気を導いて心身の調和を図ります。
 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲料水、動きやすい服装



50代からの「脚トレ」

全6回／定員 15人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第1水曜日
 実施時間：10：00～11：30
 会場：白川地区北コミュニティセンター
 講師：中村 智恵美
 内容：足の筋肉が衰えてしまうと、自分の足で動くことが困難になる可能性があります。筋肉を鍛えると無理なく歩くことができ、血流が良くなるため、脳も活性化され気力がわきます。緩やかなトレーニングです。
 持ち物：ヨガマット、飲料、タオル、動きやすい服装



昭和歌謡で口の健康♪

全6回／定員 15 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第3火曜日

実施時間：10：00～11：30

会 場：野登地区コミュニティセンター

講 師：福田 俊子、恒岡 佳代

内 容：先生の伴奏に合わせ、懐かしい昭和歌謡を皆さんで歌いませんか？歌うことによって気分も発散し、昔を思い出すことで脳も元気になります。口腔ケアも意識して、健康増進につなげましょう。

持 ち 物：飲料



音楽のちから

全6回／定員 15 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第1火曜日

実施時間：10：00～11：30

会 場：北東地区コミュニティセンター

講 師：大貫 亜以

内 容：歌って免疫力を高めましょう。基本的な呼吸・発声のボイストレーニングから、ボーカルテクニックなども学びます。生演奏に合わせて歌います。最終日は講師がオペラの名曲を披露します。

持 ち 物：手鏡、タオル、飲料



健康のど体操

全6回／定員 22 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第1木曜日

実施時間：10：00～11：30

会 場：南部地区コミュニティセンター

講 師：安藤 浩子

内 容：喉の筋肉を鍛え、嚥下を予防するトレーニングをします。「むせやすい」「声が出しにくい」「声が裏返る」など、声や喉にお悩みの方にお勧めです。

持 ち 物：飲料、筆記用具



薬膳茶で美容とアンチエイジング

土曜開催

全6回／定員 8人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第1土曜日（11月は第2土曜日）

実施時間：10：00～11：30

会 場：加太地区 林業総合センター

講 師：古市 弥生

内 容：アンチエイジング効果のある薬膳茶を、その文化や効用を学びながら楽しみましょう。その日の薬膳茶の茶葉をテイクアウトしてお家でも楽しみましょう。

教 材 費：1,000円／回

そ の 他：毎回 薬膳茶のお持ち帰りがあります。



初めての習字

新規

全6回／定員 20 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第2火曜日

実施時間：13：30～15：00

会 場：井田川地区北コミュニティセンター

講 師：柴田 雅史

内 容：ただ文字の練習をするだけではなく、文字を書くことを楽しみ、心がワクワクする時間を過ごしてみませんか？

持 ち 物：習字道具一式（大筆、小筆）、半紙、固形墨・墨汁

教 材 費：300円／回



筆文字 ～和の心～

新規

全6回／定員 8人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第2月曜日

実施時間：10：00～11：30

会 場：天神・和賀地区コミュニティセンター

講 師：中村 美穂子

内 容：墨の香りに癒されながら、さまざまな書体、文字の大小、鈴鹿墨の色彩の豊かさを通じ、筆文字の魅力を感じましょう。

持 ち 物：習字道具一式（大筆・小筆）半紙・固形墨または墨汁

教 材 費：1,000円（全6回分）



はじめてのワイヤーアート

新規

全6回／定員 10 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第4水曜日

実施時間：13：30～15：30

会 場：野村地区コミュニティセンター

講 師：熊本 敬子

内 容：デザイン画を基に、カラーワイヤーをヤットコやラジオペンチなどで曲げたりねじったりして、形を作っていきます。絵心がなくても大丈夫です。初回は道具を貸し出しますが、2回目以降は購入、または各自で準備してください。

教 材 費：5,000円程度（全6回分）



古布かざり ～玄関にやすらぎを～

全6回／定員 8人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第1金曜日

実施時間：14：00～16：00

会 場：城北地区コミュニティセンター

講 師：山脇 敏子

内 容：フェルト、まくらめ、古布を使った かわいい小物や飾り物を作って楽しみましょう。

持 ち 物：裁縫道具 ボンド

教 材 費：1回 500円～1,000円程度



学び、伝え、伊勢型紙で彩る暮らし《初級・中級》

全8回／定員 12 人／受講料 2,400 円

実 施 日：6月～1月の第3火曜日

実施時間：13：30～15：30

会 場：東部地区コミュニティセンター

講 師：内田 勲、坂 哲雄

内 容：日本の伝統文様「和柄」や時代に沿った文様を彫り上げます。捺染（染色）体験も実施します。経験者は大作や複雑な文様に挑戦します。（小刀や下敷きの貸出有り）

持 ち 物：はさみ、定規、筆記用具

教 材 費：初級 5,000円程度（全8回分）

中級 10,000円程度（全8回分）



フィルムステンドの世界へ

日曜開催

全6回／定員 12 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第1日曜日

実施時間：10：00～12：00

会 場：関北部ふれあい交流センター

講 師：廣森 ちな子、服部 理佳

内 容：ガラスやアクリル板に装飾するフィルムステンドは、お部屋のアクセサリーともいわれています。

季節の花や行事などに関連した飾り、さらに今年度はシルエットアートも作ります。

教 材 費：12,000円程度

（全6回4作品制作）



暮らしを彩る籠づくり

新規

全6回／定員 10 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～12月の第2火曜日

（9月は第1火曜日、8月は除く）

実施時間：10：00～12：00

会 場：本町地区コミュニティセンター

講 師：大谷 美貴子

内 容：初心者の方でも大丈夫です。基本から学んで、手軽なクラフトテープを使い自分らしい籠やバック、小物入れなどに挑戦してみませんか？

持 ち 物：ハサミ、洗濯バサミ、メジャー、速乾ボンド

教 材 費：500円／初回

2回目以降 別途必要



花あそび ～フラワーアレンジメント～

新規

全6回／定員 15 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第4月曜日

実施時間：14：00～15：30

会 場：神辺地区コミュニティセンター

講 師：山田 真理

内 容：その時々を生花、プリザーブド、アーティフィシャル、キャンドル、ハーバリウムなどの中から講師が選んで作ります。

持 ち 物：花切りハサミ、ワイヤーの切れるハサミまたはニッパー、お手拭き（ウェットティッシュも可）、ピンセット、持ち帰り用マチ付き袋または箱

教 材 費：1,500円程度／回



「折り切り紙」で楽しく脳活

全6回／定員 12 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第4火曜日

実施時間：10：00～12：00

会 場：井田川地区南コミュニティセンター

講 師：生涯学習推進員 麻生 晴子

内 容：折って脳活、切って巻いて指トシ。折り紙のほか、包装紙や裏白紙なども活用して、立体的に仕上げます。

持 ち 物：折り紙、はさみ、のり（速乾性）、定規、筆記用具

教 材 費：1,000 円程度
（全6回分）



あなたも手品師 ～マジシャンへの道～

全6回／定員 15 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第1木曜日

実施時間：10：00～11：30

会 場：御幸地区コミュニティセンター

講 師：野田 雅俊

内 容：「ちょっと面白いことしてみやへん？」各種カード・トランプや小物を使ってコミュニケーションツールとしてテーブルマジックで笑顔の花を咲かせましょう！

持 ち 物：筆記用具、飲料

教 材 費：500円／回



奏筆

～なんかいい・・・が、なぜかいい～

新規

全6回／定員 10 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第2火曜日（9月は第3火曜日）

実施時間：9：30～11：00

会 場：関南部地区コミュニティセンター

講 師：山本 美紀

内 容：筆ペンと絵具を使って自分に、あるいは大切な人に想いを奏でる。そんなわくわく講座です。文字、絵の上手下手は関係ありません。誰でもほっこり素敵な作品が描けますよ。

持 ち 物：新聞紙、持って見える方は、ぺんてる筆ペン黒中字（品番 XFL2L）うす墨（品番 XFL3L）＊初回は貸し出しできます。また、教室でも購入できます。

教 材 費：500円／回



己書

～自分だけのオンリーワンの書～

全6回／定員 15 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～12月の第3金曜日（8月は除く）

実施時間：10：00～11：30

会 場：関文化交流センター

講 師：町谷 靖子

内 容：書き方や文字の書き順にとらわれることなく、自ら思うまま、自由に筆を走らせ、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書です。ルールにとらわれずに描く書・読める絵といえます。初めての方大歓迎。

持 ち 物：お手拭き用のハンドタオル

教 材 費：600円（全6回分）
（筆ペンのレンタル含む）



出前文化講座 会場一覧

施設名	住所	施設名	住所
昼生地区コミュニティセンター	下庄町3049-2	御幸地区コミュニティセンター	東御幸町220-3
井田川地区南コミュニティセンター	和田町813	本町地区コミュニティセンター	本町2丁目7-38
井田川地区北コミュニティセンター	みどり町55-2	北東地区コミュニティセンター	北町2-37
川崎地区コミュニティセンター	川崎町7285-7	東部地区コミュニティセンター	阿野田町3497
野登地区コミュニティセンター	両尾町190-5	天神・和賀地区コミュニティセンター	天神4丁目9-14
白川地区北コミュニティセンター	白木町2813-1	南部地区コミュニティセンター	安知本町950-2
神辺地区コミュニティセンター	太岡寺町1259-1	関文化交流センター	関町泉ヶ丘1011-1
野村地区コミュニティセンター	野村3丁目10-9	関北部ふれあい交流センター	関町会下1265-20
城東地区コミュニティセンター	東町1丁目8-8	関南部地区コミュニティセンター	関町萩原172-3
城西地区コミュニティセンター	西丸町553-1	林業総合センター	加太板屋4622-1
城北地区コミュニティセンター	亀田町466-18	鈴鹿馬子唄会館	関町沓掛234

	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
親子でリトミック (1歳～2歳クラス)	10	8	26	9		11	9		
3B体操で体づくり	4	2	6	3	1	5			
大人の優しいバレエメソッド	5	3	7	4	2	6			
シニアヨガ	6	4	1	5	3	7			
じ きょうじゅつ 自彊術	26	24	28	25	23	27			
50代からの「 あし 脚トレ」	4	2	6	3	1	5			
昭和歌謡で口の健康♪	17	15	19	16	21	18			
音楽のちから	3	1	5	2	7	4			
健康のど体操	5	3	7	4	2	6			
薬膳茶で美容と アンチエイジング	7	5	2	6	4	8			
初めての習字	10	8	12	9	14	11			
筆文字	9	14	11	8	13	10			
はじめてのワイヤーアート	25	23	27	24	22	26			
古布かざり	6	4	1	5	3	7			
学び、伝え、伊勢型紙で彩る 暮らし《初級・中級》	17	15	19	16	21	18	16	20	
フィルムステンドの世界へ	1	6	3	7	5	2			
暮らしを彩る籠づくり	10	8		2	14	11	9		
花あそび	23	28	25	22	27	24			
「折り切り紙」で楽しく脳活	24	22	26	23	28	25			
あなたも手品師	5	3	7	4	2	6			
奏筆	10	8	12	16	14	11			
己書	20	18		19	17	21	19		