

やわらかピラティス

新規

全7回/定員15人/受講料2,100円

実施日：6月～12月の第4水曜日
(9月は第5水曜日、12月は第3水曜日)

実施時間：10:00～11:30

会場：東部地区コミュニティセンター

対象者：子ども同伴可

講師：豊田 奈都美

内容：ピラティスは体幹を鍛えることで姿勢を整え、日常をより心地よく過ごせるよう導くメソッドです。眠っている筋肉を呼び覚まし、ほぐしながらバランス良く整えていきましょう。

持ち物：ヨガマット、またはバスタオル、
フェイスタオル、
動きやすい服装、飲料



ストレッチヨガ ～女性のための～

全6回/定員15人/受講料1,800円

実施日：6月～12月の第2火曜日(8月は除く)

実施時間：13:30～14:30

会場：昼生地区コミュニティセンター

対象者：女性

講師：Moe

内容：自分の心と体に寄り添って、呼吸と共に動いていきましょう。

持ち物：ヨガマット、タオル、
飲料、動きやすい服装



シニアの女性ヨガ

新規

全3回/定員13人/受講料900円

実施日：9月～11月の第1金曜日

実施時間：14:00～15:00

会場：川崎地区コミュニティセンター

対象者：女性

講師：小島 愛子

内容：体調がゆらぎやすいシニア女性にも安心、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



シニアのバランスボール ～理学療法士さんに学ぼう～

新規

全3回/定員13人/受講料900円

実施日：12月～2月の第1金曜日(1月は第5金曜日)

実施時間：14:00～15:00

会場：川崎地区コミュニティセンター

講師：河村 みずき

内容：初めての方も安心！理学療法士が教えるバランスボール講座。冬の運動不足を楽しく解消しながら、ストレッチや筋トレで体を整えましょう。

持ち物：タオル、上履き、飲料、座布団又はヨガマット、
動きやすい服装



ゆるリズム体操 ～道具を使って楽しい体づくり～

新規

全6回/定員20人/受講料1,800円

実施日：6月～12月の第1水曜日(11月は除く)

実施時間：14:00～15:00

会場：南部地区コミュニティセンター

講師：岸田 千恵

内容：ゆるめのリズム、音楽で無理なく筋力と元気を取り戻すやさしい講座です。「体を鍛えたいけど、しんどいの嫌だわ…」という方に特にオススメの講座です。

持ち物：上履き、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～

全6回/定員15人/受講料1,800円

実施日：6月～11月の第4金曜日

実施時間：13:30～15:00

会場：天神・和賀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、動きやすい服装



親子でリトミック

親子

全6回/定員 親子10組/受講料 1,800円

実施日：6月～11月の第2火曜日（8月は第4火曜日）
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～5歳の子どものとその保護者
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



薬膳茶でティーセラピー

新規 土曜開催

全6回/定員 10人/受講料 1,800円

実施日：6月～11月の第1土曜日
実施時間：10：00～11：30
会場：城東地区コミュニティセンター
講師：古市 弥生
内容：体質・体調に合わせたセルフケアを薬膳茶で！
体調を整える手法としてのいろいろな薬膳茶を紹介し、その日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：前期 3,000円
後期 3,000円
その他：毎回 薬膳茶のお持ち帰りがあります。



はじめてのアロマセラピー

新規

～癒しの香りで生活を豊かに～

全6回/定員 10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：白川地区コミュニティセンター
対象者：香りの世界を初めて体験する方
講師：渥美 厚子
内容：毎日がんばるあなたへ。なんとなく気分がすぐれない、眠りが浅い、リラックスしたい…そんな時、そっと寄り添ってくれるのが「香り」の力です。
この講座では、精油（エッセンシャルオイル）の基本や、心と身体に働きかける香りのメカニズムをやさしく解説。さらに、簡単なアロマクラフトも体験していただけます♪
五感をゆるめて、自分を大切にする時間を一緒に過ごしませんか？
持ち物：筆記用具、その他（必要であれば、講座の終わりに、次回の持ち物を連絡します）
材料費：500～800円



音楽のちから

全6回/定員 20人/受講料 1,800円

実施日：6月～11月の第3水曜日
実施時間：10：00～11：30
会場：城北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。基本的なボイストレーニングから、ボーカルテクニックまでを学びます。ピアノの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



昭和歌謡でお口の健康♪

全6回/定員 20人/受講料 1,800円

実施日：6月～11月の第2金曜日（8月は第1金曜日）
実施時間：10：00～11：30
会場：林業総合センター（加太地区）
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？歌うことで気分も発散し、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



健康のど体操

全6回/定員 40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：鈴鹿馬子倶会館
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ススメです。
持ち物：飲料、筆記用具



マスキングテープ・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1火曜日

実施時間：14:00～16:00

会場：野村地区コミュニティセンター

講師：赤木 希世美

内容：色とりどりのマスキングテープを使って、貼り絵のように作品を作るマスキングテープ・アート。絵心がなくても大丈夫。手を動かす楽しさと色や柄を選ぶワクワクを感じながら仕上げていきます。

持ち物：作品持ち帰り用のクリアホルダー

教材費：3,500円程度(全6回分)



リボン刺繍

新規

全6回/定員8人/受講料1,800円

実施日：6月～11月の第4金曜日

実施時間：14:00～16:00

会場：本町地区コミュニティセンター

講師：藤岡 初代

内容：リボン刺繍とは、細い幅に織られたリボンで刺繍する手法です。ステッチは糸で刺す刺繍とほぼ同じで、リボン独自のステッチと組み合わせで仕上げます。優しく繊細で、独特な優雅さがあります。

持ち物：筆記用具、しつけ糸、縫い針、糸切バサミ、30cm定規、手芸用ボンド

教材費：5,000円程度(全6回分)



学び、伝え、伊勢型紙で彩る暮らし《初級・中級》

全6回/定員15人/受講料1,800円

実施日：6月～12月の第2火曜日(8月は除く)

実施時間：14:00～16:00

会場：井田川地区北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6回分)

中級 10,000円程度(全6回分)



はじめてのワイヤーアート

全6回/定員10人/受講料1,800円

実施日：6月～11月の第1木曜日

実施時間：14:00～16:00

会場：北東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。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)



暮らしを彩る籠づくり

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

(9月のみ第5火曜日)

実施時間：9:30～11:30

会場：井田川地区南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10～15個、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～

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：14:00～15:30

会場：野登地区コミュニティセンター

講師：山田 真理

内容：その時々々の生花、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、毎月一作品作っていきます。

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、ウェットティッシュ、持ち帰り用マチ付き袋など

教材費：1,500円程度/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～9月の第4月曜日

(10月は第3月曜日、11月は第5月曜日)

実施時間：10:00～11:30

会場：神辺地区コミュニティセンター

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)



手話講座
～入門～

新規 土曜開催

全8回／定員 15 人／受講料 2,400 円

実施日：6月～11月の第2土曜日
(8月・11月は第4土曜日も実施)
実施時間：10：00～11：30
会場：関町北部ふれあい交流センター
講師：森本 友里子
内容：日本手話は、音声言語の日本語とは異なる独自の文法を持った視覚言語で「目で見る言語」です！
不思議で奥の深い日本手話の世界へ是非いらしてください。
持ち物：筆記用具
教材費：前期 600円程度
後期 600円程度



水彩画を描いてみよう

全7回／定員 10 人／受講料 2,100 円

実施日：6月～1月の第2水曜日（8月は除く）
実施時間：13：30～15：30
会場：関文化交流センター
講師：太田 昌文
内容：水彩画に興味のある方で、デッサンの基本を学び、その後、透明水彩で彩色して作品を仕上げていきます。
持ち物：水彩画可のF6スケッチブック、鉛筆（4B～2H）、練り消しゴム、ペンシル消しゴム、透明水彩絵の具、筆（細・中・太・平）、水入れ



奏筆

～なんかいい・・・が、なぜがいい～

全6回／定員 16 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。そんなわくわくした講座です。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：えんぴつ・消しゴム・赤ペン・黒ペン（ボールペン位の細目のもの）・新聞紙、持っている方は、ペンてる筆ペン黒中字（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：3,000円（全6回分）



筆文字 ～和の心～

全6回／定員 8 人／受講料 1,800 円

実施日：6月～11月の第4月曜日
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：中村 美穂子
内容：墨の香りに癒されながら、さまざまな書体を書いたり、鈴鹿墨の色彩の豊かさにふれたりして、筆文字の魅力を味わいましょう。
持ち物：習字道具一式（大筆・小筆）半紙・固形墨または墨汁・新聞紙
教材費：1,000円（全6回分）



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2785-6	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1908-5	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	関町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
やわらかピラティス	24	22	26	30	28	25	16		
ストレッチヨガ	9	14		8	13	10	8		
シニアの女性ヨガ				4	2	6			
シニアのバランスボール							4	29	5
ゆるリズム体操	3	1	5	2	7		2		
じきょうじゆつ 自彊術	26	24	28	25	23	27			
親子でリトミック	9	14	25	8	13	10			
薬膳茶でティーセラピー	6	4	1	5	3	7			
はじめてのアロマセラピー	5	3	7	4	2	6			
音楽のちから	17	15	19	16	21	18			
昭和歌謡でお口の健康♪	12	10	7	11	9	13			
健康のど体操	4	2	6	3	1	5			
マスキングテープ・アート	2	7	4	1	6	3			
リボン刺繍	26	24	28	25	23	27			
学び、伝え、伊勢型紙で彩る暮らし《初級・中級》	9	14		8	13	10	8		
はじめてのワイヤーアート	4	2	6	3	1	5			
暮らしを彩る籠づくり	23	28	25	29	27	24			
花あそび	16	21	18	15	20	17			
己書	22	27	24	28	19	30			
手話講座	13	11	8・22	12	10	14・28			
水彩画を描いてみよう	10	8		9	14	11	9	13	
奏筆	9	14	11	15	13	10			
筆文字	22	27	24	28	26	23			