

受付期間 4月6日(水)～25日(月) 8:30～17:00 4月の休館日：4月3・10・17・24・29日

- ・本人が申し込みください。
- ・運動系講座の申し込みは一つまでです。
- ・全講座マスクの着用をお願いします。
- ・平日午前の講座は、無料で託児を行います(2歳以上、事前申し込み必要)。
- ・個別に案内のはがきは出しません。

教養・趣味の講座(7講座)

①江戸時代の鯨食文化

- 定員 16人
- 開催日 4/28 木曜日 13:30～
- 内容 伊達家の正月料理にも見られる「鯨料理」。江戸時代にはどんな鯨料理があって、どれくらい食べられていたのか紹介します。
- 講師 菊地逸夫 先生
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 100円(資料代)

②初めての鉛筆画(デッサン)

- 定員 10人
- 開催日 5/13、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15
(金曜日・全6回) 13:30～15:30
- 内容 鉛筆と練り消しゴムだけを使う簡単なデッサンを学びます。物を立体的に描く基本を学べば、描くことが楽しくなります。
- 講師 加川宏重 先生
- 持ち物 材料代500円、鉛筆2BとH、練り消しゴム(お持ちでない方はご相談ください)
- 参加費 1,500円(全回分)



③お風呂で一曲 民謡っていいね

- 定員 12人(2歳以上託児有)
- 開催日 5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27
(水曜日・全6回) 10:00～11:15
- 内容 声が出なくていいんです。歌詞を読み解き、宮城の民謡を口ずさんでみよう！さんさしぐれ、大漁唄い込み、長持唄、白石音頭など。
- 講師 半澤正司 先生
- 持ち物 資料代100円、水分、筆記用具
- 参加費 1,500円(全回分)

④初めての飾り巻き寿司

- 定員 12人(2歳以上託児有)
- 開催日 5/19、6/16、7/21、9/15、10/20、11/17、12/15、3/16
(木曜日・全8回) 10:00～11:15
- 内容 お花やクリスマス、ひな祭りなど季節にちなんだものを作ります。
- 講師 鈴木美和子 先生
- 持ち物 材料代2,200円(2回分ずつ集金します)、筆記用具、布巾1枚、持ち帰り用タッパー、エプロン、三角巾
- 参加費 2,000円(全回分)



⑤男の料理 初心者コース

- 定員 6人
- 開催日 5/26、6/23、7/14
(木曜日・全3回) 14:00～15:30
- 内容 簡単なおかずを2品作ってみましょう！会食はしません。
- 講師 小室照枝 先生
- 持ち物 材料代1,500円(3回分)、布巾1枚、持ち帰り用タッパー、筆記用具、エプロン、三角巾
- 参加費 1,000円(全回分)



⑥パッチワークの基礎

- 定員 10人
- 開催日 5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、7/30
(土曜日・全6回) 9:30～11:30
- 内容 初心者対象です。ミニタペストリーや巾着を作製します。
- 講師 Yumiko 先生
- 持ち物 材料代3,000円(2作品分)、裁縫セット、鉛筆B、定規
- 参加費 1,500円(全回分)

⑦脳が喜ぶ心が笑う 臨床美術

- 定員 10人
- 開催日 5/24、6/28、7/26、9/27、10/25、11/22
(火曜日・全6回) 13:30～15:15
- 内容 オイルパステルを使って見て感じて色で遊みましょう。「臨床美術」とは、認知症予防等に効果が期待できるアートセラピーです。
- 講師 白下美貴子 先生
- 持ち物 材料代2,000円(オイルパステル16色ほか)、鉛筆、消しゴム、はさみ
- 参加費 1,500円(全回分)



運動系講座(3講座)

⑧リラックスヨガ

- 定員 15人
- 開催日 5/18、6/1、6/15、6/29
(水曜日・全4回) 19:00～20:00
- 内容 深い呼吸に合わせて身体をゆっくり伸ばし、心と身体をリセットしましょう。
- 講師 羽根田智香 先生
- 持ち物 水分、タオル2枚(マット拭き用と汗拭き用)
- 参加費 1,000円(全回分)

⑨大人のためのJ-POP DANCE 昼

- 開催日 5/12、5/26、6/9、6/23、7/7、7/21(木曜日・全6回) 14:00～15:00

⑩大人のためのJ-POP DANCE 夜

- 開催日 5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、7/29(金曜日・全6回) 19:00～20:00
- 定員 各12人
- 内容 中森明菜、松田聖子など懐かしい曲を口ずさみながら踊ってみましょう。
- 講師 高橋育子 先生
- 持ち物 水分、運動靴
- 参加費 1,500円(全回分)

令和4年度 講座受講生募集！

～人・仲間・地域づくりで元気な白石市を創出～

【各施設共通】①電話または来館のうえ申し込みください。②定員になり次第募集を締め切ります。③申込人数が少ない時は、開講を見送ることがあります。④都合により日程などが変更になることがあります。⑤持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

生涯学習課・中央公民館 ☎22-1343・☎26-2453

受付期間 4月6日(水)～11日(月) 8:30～17:00

①初級英会話

- 定員 10人
- 開催日 5～3月 第2・4火曜日 10:00～ 初回5/10
- 内容 中学校学習レベルの英会話を身につけます。
- 講師 白石市国際交流員
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 月1,000円



②童謡講座

- 本年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況の推移を見極めながら再開する予定です。
- 再開のめどが立ちましたら、お申し込み方法や時期などについて改めてご案内します。

③健康いきいきEnjoy教室

- 定員 70人
- 開催日 5～3月 月2回 水曜日 10:00～ 初回5/11
- 内容 グラウンドゴルフなどのニュースポーツで楽しく体を動かしましょう。
- 講師 白石市スポーツ推進委員
- 持ち物 運動できる服装、飲み物
- 参加費 月1,000円



④わんぱく教室

- 定員 市内小学5・6年生30人
- 開催日 6～12月 月1回程度 土曜日
- 内容 キャンプをはじめとした各種体験学習を行います。5月に小学校へ配布するチラシで申し込みください。
- 講師 地域の方、ジュニア・リーダー、中央公民館職員など
- 持ち物 毎回事前に連絡します。
- 参加費 3,000円(キャンプは別途必要)



⑤囲碁・将棋学習会

- 定員 なし(申込不要)
- 開催日 囲碁 第3土曜日 13:00～17:00 将棋 第4土曜日 12:00～16:00
- 内容 囲碁と将棋を通して交流を深めませんか？ 子どもの参加も大歓迎です。
- 講師 白石市囲碁同好会・日本将棋連盟白石支部会員
- 参加費 無料

⑥「子育て応援ハッピータイム」

- 定員 ①0～1歳児 ②2歳児以上各組15人ずつ(令和4年4月時点)
- 内容 ※お子さんが参加できない場合は、親のみの参加も可能です。
- 開催日 ①初回5/23 ②初回5/17(全10回ずつ。日程は初回にお知らせします。)
- 内容 いろいろな遊びを体験、参加者同士の交流を図りながら、子育ての不安や悩みを解消し親の学びにつなげます。
- 講師 櫻田和子先生 ほか
- 持ち物 毎回事前に連絡します。
- 参加費 1回500円



⑦白石市民大学

- 定員 なし
- 内容 ※前年度受講生は申し込み不要
- 開催日 6～12月 第3火曜日(変更の場合あり) 14:00～ 初回6/21
- 内容 講義ごとに専門の講師をお呼びし、幅広い分野について学び合い、教養を高めます。
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 無料



「碧水園」講座の募集は、39ページをご覧ください。