

受付期間 4月4日(木)～23日(火) 8:30～17:00 4月の休館日：4月7・14・21・28・29日

- ・本人が申し込みください。
- ・個別に案内のはがきは出しません。

教養・趣味の講座(10講座)

①インド5,000年ヨーガの知恵

「ヨーガ療法」体験会

- 定員 16人
- 開催日 6/4、7/2、8/6、9/3 (火曜日・全4回) 10:00～11:30
- 内容 伝統と体から心へ働きかけるヨーガの持つ本来の力を体験します。
- 講師 佐藤美弥子 先生
- 持ち物 水分、動きやすい服装
- 参加費 1,000円(全回分)

②女声合唱

- 定員 20人
- 開催日 4/26、5/10、5/24、6/14、6/28～11/8 (金曜日・全13回) 13:30～15:30
- 内容 女声二部合唱です。いろいろなジャンルの曲を楽しく歌いましょう。
- 講師 佐藤弘美先生、和泉祐子先生(ピアノ)
- 持ち物 筆記用具、水分
- 参加費 3,500円(全回分)

③大人の「おりがみ教室」

- 定員 12人
- 開催日 5/15、6/19、7/17、9/18、10/16、11/20 (水曜日・全6回) 14:00～15:30
- 内容 四季の飾り、暮らしに役立つ実用雑貨など。
- 講師 櫻田和子 先生
- 持ち物 教材代400円、ハサミ、のり、筆記用具
- 参加費 1,500円(全回分)

④わくわくケーナ教室

- 定員 10人
- 開催日 5/14、5/28、6/11、6/25、7/9～11/12 (火曜日・全12回) 9:45～11:45
- 内容 アンデス音楽に欠かせない縦笛「ケーナ」を吹いてみよう!
- 講師 桑折延行 先生
- 持ち物 筆記用具、水分、ケーナ(希望者は1500円で購入可)
- 参加費 3,200円(全回分)

⑤フラワーアレンジメント

- 定員 20人
- 開催日 5/1、6/5、7/3 (水曜日・全3回) 10:00～11:30
- 内容 5月は母の日アレンジメント、7月は夏の寄せ植えです。
- 講師 佐藤直樹 先生
- 持ち物 材料代6,000円(3回分)、花切ハサミ、エプロン
- 参加費 1,000円(全回分)



⑥すぐできる! ハッピーお片付け～だから50歳から片付ける～

- 定員 16人
- 開催日 6/13、7/11 (木曜日・全2回) 10:00～12:00
- 内容 完璧な片付けを目指すのではなく、心地いい暮らしにするきっかけを作ります。
- 講師 阿部静子 先生
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 2,000円(全回分・本代込み)(本をお持ちの方は570円)



⑦美文字になりたいペン字(夜)

- 定員 12人
- 開催日 5/10、5/24、6/14、6/28、7/12～11/1 (金曜日・全12回) 19:00～20:30
- 内容 自分の字を生かしながら、ひらがな、カタカナ、漢字、バランスのとれた美文字に見るコツを学びます。
- 講師 佐藤弦佳 先生
- 持ち物 教材代1,000円、鉛筆、ボールペン
- 参加費 3,000円(全回分)

⑧健康料理教室

- 定員 12人
- 開催日 5/25、7/13、9/21、11/30 (土曜日・全4回) 9:30～11:30
- 内容 刺し身のツマとしそ葉はなぜ付いてる? 答えは消化と解毒です。じゃがいも、バナナ、玉ねぎの共通点と相違点は? 「薬食同源」食材の持つ力を知っておいしい食事で健康に。
- 講師 石館志保子 先生
- 持ち物 材料代2,400円(4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)



⑨フラダンス講座(夜)

- 定員 16人
- 開催日 5/16、6/6、6/20、7/4、7/18～11/7 (木曜日・全12回) 19:00～20:30
- 内容 癒やしのハワイアン音楽にのせてステップ&ハンドモーション基礎を楽しく踊りましょう!
- 講師 松永美智子 先生
- 持ち物 Tシャツ、ジャージ、水分、筆記用具、パウスカート代別途(お持ちの方は持参してください)
- 参加費 3,300円(全回分)

⑩体にやさしいヨーガ(夜)

- 定員 15人
- 開催日 5/8、5/22、6/12、6/26、7/10～9/25 (水曜日・全10回) 19:00～20:00
- 内容 きつくない動きと呼吸で心と体の健康を保ちましょう。
- 講師 高野敏子 先生
- 持ち物 水分、動きやすい服装
- 参加費 1,500円(全回分)

令和6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4日(木)～11日(木) 8:30～17:00

①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 日曜日 初回6/23
- 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)

②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 ※開催できない日もあります。
- 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。
- 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

③白石市民大学

- 定員 なし
- ※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6/18
- 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ます。
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 無料(移動研修のみ実費)

④初級英会話講座

- 定員 10人
- 開催日 5～3月 第2・4火曜日 10:00～11:30 初回5/7
- 内容 日常会話ができるレベルの英会話を身に付けます。
- 講師 白石市国際交流員
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 月1,000円

⑤童謡講座

- 定員 10人以上
- 開催日 5～3月 第2・4水曜日 13:30～ 初回5/22
- 内容 童謡の世界に思いをはせ、楽しく歌いながら受講生相互の親睦を図ります。
- 講師 佐々木隆行 先生ほか
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 月1,500円(別途テキスト代がかかる場合があります)

⑥子育て応援ブックカフェ

- 定員 なし(高校生までの子を持つ親対象)
- 開催日 5～2月(9月を除く) 第2土曜日 10:00～11:30
- 内容 絵本を使ったワークショップで、楽しくお茶会しながら子育て世代の親同士の交流を図ります。
- 講師 櫻田和子 先生
- 参加費 月1,000円

⑦古文書解読講座(初級編)

- 定員 10人
- 開催日 5/15、6/5、6/19、7/3、7/17 (水曜日・全5回) 10:00～11:30
- 内容 歴史史料の古文書などを解読し、くずし字の読み方を習得します。
- 講師 東北大学東北アジア研究センター教授 荒武賢一朗 先生
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 無料

⑧コーヒー講座

- 定員 12人
- 開催日 6月11日(火)10:00～12:00
- 内容 コーヒーの焙煎から淹れ方まで本格的に学びます。
- 講師 coffee roastery & café fua 杉目覚 先生
- 持ち物 エプロン
- 参加費 1,500円

⑨ヨーガ教室(大人対象)

- 開催日 5～2月 第3火曜日 10:00～12:00
- ⑩ヨーガ教室(小学生対象)
- 開催日 8月6日(火)10:00～12:00
- ⑪ヨーガ教室(中学生・高校生対象)
- 開催日 8月6日(火)13:00～15:00
- 定員 各20人(小学生対象は親子含めて)
- 内容 ヨーガでリフレッシュしながら、受講生相互の親睦を図ります。
- 講師 櫻田和子 先生
- 持ち物 タオル、飲み物
- 参加費 月500円

⑫パン作り教室

- 定員 12人
- 開催日 6月7日(金)10:00～12:00
- 内容 おいしいパンを作りながら、受講生相互の親睦を図ります。
- 講師 櫻田和子 先生
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 参加費 1,500円

⑬親子クッキング教室

- 定員 12組(年中～小学生とその親)
- 開催日 7/6、10/5、12/7、2/1 (土曜日・全4回) 10:00～12:00
- 内容 親子でできる季節に合った簡単な料理を作ります。
- 講師 櫻田和子 先生
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 参加費 月1,500円(子どもが2人以上になる場合は人数分500円ずつ徴収)

⑭家庭でできる料理講座

- 定員 20人
- 開催日 5/19、6/16、7/21、8/18 (日曜日・全4回) 10:00～11:30
- 内容 中華を中心にデザートなどの家庭でできる料理を作ります。男性も大歓迎!
- 講師 東天閣 小室照枝 先生
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 参加費 月1,500円