

女性センター

身体と心をととのえる フィットネス講座



講師	健康運動指導士 佐藤 しおり 氏	会場	女性センター
経費	各コース 2,200 円 (受講料 2,200 円)	定員	各コース 15 名
日程	夜コース	6月2日・ 9日・16日・23日 月曜日	19:00～20:30
	昼コース	6月6日・13日・20日・27日 金曜日	13:30～15:00
全身の調子をととのえる方法を教えていただきます。 夜のコースは早歩きペース、昼のコースは軽いウォーキング程度です。 それぞれご自分の体調に合わせてお申込みください。 毎日を快適でベストなコンディションで過ごすために、みなさんと一緒に鍛えましょう！			

サークル共催講座 (中央公民館で活動しているサークルが共催する講座です)

中央公民館

篠笛を吹いてみよう

講師	サークル「篠笛の会」指導者 おんがくハウス講師			佐藤 真樹 氏
会場	中央公民館	定員	10 名	
経費	3,300 円 (受講料 3,300 円)			
日程	6月9日(月)・23日(月)、7月7日(月)・ 22日(火)、8月4日(月)・25日(月) 10:00～11:30 ※一部曜日が異なります			6回 講座
祭りのおはやしや民謡の伴奏でおなじみの篠笛。懐かしい唱歌から J-POP まで様々な曲と一緒に奏でてみませんか。篠笛購入希望の方には斡旋します。 (プラスチック製 1,980 円、竹製 20,000 円)				

中央公民館

誰でも描ける 楽しい水彩画

講師	サークル「えぐの会」指導者 白鷺社会員		
会場	中央公民館	定員	10 名
経費	3,300円 (受講料3,300円)		
日程	6月1日(日)・16日(月)・22日(日)・ 29日(日)、7月7日(月)・27日(日) 13:30～16:00 ※一部曜日が異なります		
透明感あふれ人の心に訴えるよ うな水彩画を、画材の使い方や 描き方、彩色の手法などを基礎 から学びます。			



サークル会員募集！

会員を募集しています。見学希望の方はお問合せください。

中央公民館 ☎(0235)25-1050

俳句、水彩画、墨絵、木版画、写真、絵手紙、小品盆栽、さつき盆栽、洋蘭、東洋蘭、竹塗、フラワーボトル、銀アクセサリー、演劇、琵琶、尺八、ウクレレ、文化箏・大正琴、オーケストラ、篠笛、オカリナ、民謡、ギター、詩吟、民踊、剣詩舞、社交ダンス、フラダンス、カラオケ、声楽アンサンブル、合唱、手品、ヨーガ、太極拳

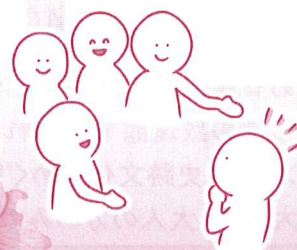
市 HP▶



女性センター ☎(0235)24-2340

絵手紙、編み物、生け花、水彩画、コーラス、俳句、書、写経、茶道
3B体操、ヨガ、フラダンス

市 HP▶

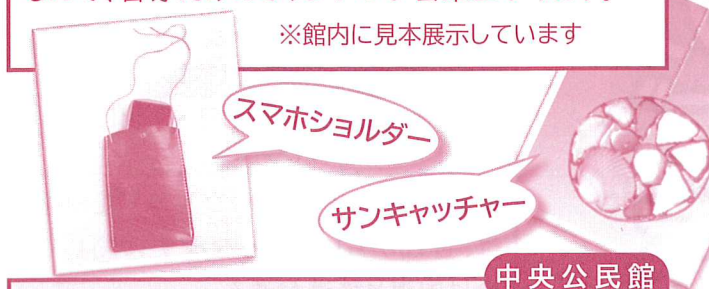


楽しく一緒に活動しませんか♪

女性センター

革でつくる
デイリー使いのスマホホルダー

講師	カワリメイク 野村 将太 氏		
会場	女性センター	定員	10 名
経費	2,650 円 (受講料 1,650 円、材料費 1,000 円)		
日程	6月4日・11日・18日 水曜日 19:00～21:00		3回 講座
革の裁断や手縫いなどの工程を愉しみながら、スマホホルダーをつくります。革の種類や糸の色を選ぶので、自分だけのオリジナルが出来上がります。			
※館内に見本展示しています			



中央公民館

【特別講座】
シニア世代「お金」と暮らしの基礎知識

講師	明治安田生命山形支社 MY定期講座講師 庄内総合支庁 消費者教育コーディネーター		
会場	中央公民館	定員	20 名
経費	無料		
日程	6月24日、7月1日・8日 火曜日 14:00～15:30		3回 講座
お金の増やし方や消費者被害に 合わないための対処法、相続対策 など、シニア世代の「お金」につい て基礎から学ぶ講座です。			



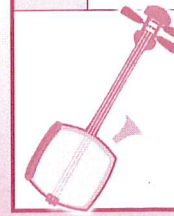
中央公民館

はじめての津軽三味線

講師	津軽三絃秀栄会会主 木田 林秀栄 氏		
会場	中央公民館	定員	6 名
経費	2,200 円 (受講料 2,200 円)		
日程	6月3日・10日・17日・24日 火曜日 10:00～11:30		4回 講座



迫力のある津軽三味線を弾いてみませんか。年齢問わずに始められます。三味線にふれるところから始めてみましょう。使用する三味線は準備します。



女性センター

～海からの贈りもの～
シーグラスでサンキャッチャーを作ろう！

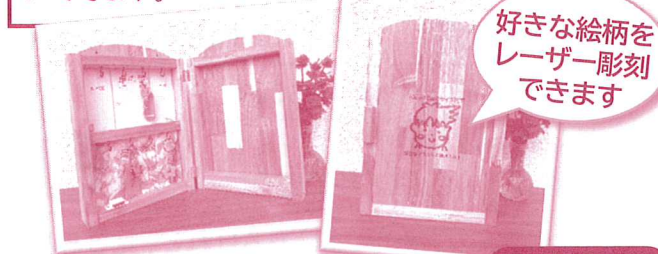
講師	ビーチコーマー 高瀬 美来 氏		
会場	女性センター	定員	10 名
経費	2,500 円 (受講料 1,100 円、材料費 1,400 円)		
日程	6月14日・28日 土曜日 10:00~12:00		2回 講座
海辺で見つけたガラス片を使ってサンキャッチャーを作ります。窓辺に吊るして光のインテリアを楽しみましょう!ビーチコーミング(海岸の漂着物収集)の活動のお話もあります。※館内に見本展示しています			

中央公民館

手づくり暮らし
DIY でキーボックスをつくる

講師	大工・DIY 指導員 鹿内 浩樹 氏		
会場	中央公民館	定員	8 名
経費	4,200 円 (受講料 1,650 円、材料費 2,550 円)		
日程	6月19日・26日、7月3日 木曜日 19:00~21:00		3回 講座

アカシアの集成材でキーボックスをつくります。DIYの基本も学べるので初心者でも大丈夫。ハンドルなど外観をカスタマイズして、世界でひとつだけの作品にできます。



好きな絵柄をレーザー彫刻できます

中央公民館

シニアのためのパソコン講座
～はじめてのパソコン(初級編)～

講師	パソコン講師 佐藤 康治 氏		
会場	中央公民館	定員	8 名
経費	2,200 円 (受講料 2,200 円)		
日程	7月7日(月)・8日(火)・14日(月)・15日(火) 10:00～11:30		
この講座の申し込みは締め切りました！			
4回講座			

これからパソコンを始めてみたい方！
Windows11の基本操作、Wordを使った文字入力と簡単な文書を作成し、インターネットでの検索方法を学びます。※初めての方を優先します