



女性センター

未来へ繋げる鶴岡の味 ~朝日地域

受付日が
変わります

市内各地域に伝わる料理を季節ごとの味でお届けする料理教室です。

<メニュー> とちのあんこ餅
孟宗汁、うどよごし 他



- ☆ 女性センター料理講座を初めてお申込の方
→ 5/ 8 (水) 8:30 からお申込ください。
- ☆ 女性センター料理講座を受けたことがある方
→ 5/13 (月) 8:30 からお申込ください。

講師	鶴岡市食生活改善推進協議会 朝日地域	会場	女性センター	定員	15名
日時	5月28日(火)10:00~13:00		経費	2,000円(受講料550円、材料費1,450円)	

サークル共催講座 (中央公民館・女性センター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

日本の心を『琵琶』で語ろう!

講師	「琵琶一水会」代表 市川 石水 氏 講師 加藤 雨水 氏 講師 梅津 芳水 氏	
会場	中央公民館	定員 5名
経費	3,300円(受講料3,300円)	
日程	6月8日・22日、7月6日・20日、8月3日・24日 土曜日9:30~11:30(全6回)	

人生百年時代、じっくりと生涯の趣味を!!一千年の歴史を振り返り琵琶を手に持ち、声を張り上げ語ってみよう。城下町鶴岡に琵琶の音を。使用する琵琶は準備いたします。

中央公民館

民謡は心のいこいの輪

講師	「淡井会」会主(公財)日本民謡協会師範教授 山本 淡井 氏	
会場	中央公民館	定員 20名
経費	3,300円(受講料3,300円)	
日程	6月14日・28日、7月12日・26日、8月9日・23日 金曜日19:00~20:30(全6回)	

民謡は、祖先の生活の中から生まれ、今日までに伝承された自然百景の姿の風土記、心豊かな文化宝庫の大遺産です。大きな声で各地の民謡を唄うと、ストレス解消、健康にもなります。

中央公民館

はじめてのウクレレ

講師	音楽教室講師「ウクレレサークルハイビスカス」指導者 滝沢 佳奈子 氏	
会場	中央公民館	定員 12名
経費	3,300円(受講料3,300円)	
日程	6月27日、7月11日・25日、8月8日・22日、9月12日 木曜日13:30~15:00(全6回)	

ウクレレはコードを弾いて歌ったり、メロディを弾いたり1人でもみんなといっしょでも楽しめる楽器です。ハワイアンはもちろん、色々な曲を楽しみましょう。ウクレレ購入希望の方には斡旋します。(ウクレレ15,950円、チューナー付)

女性センター

夏こそチャレンジ! ゆったり楽しむフラダンス

講師	フラサークル「Na Pua Lino (ナープアリノ)」指導者 名取 友美 氏	
会場	女性センター	定員 10名
経費	2,200円(受講料2,200円)	
日程	6月4日・18日、7月2日・16日 火曜日 19:00~20:30(全4回)	

【初心者向け】
健康維持はもちろん、ハワイの音楽でリラックス!
自分時間をフラで楽しみましょう!
今まで1歩をふみ出せなかった方もこの機会にぜひ!

女性センター

夏に向けての体づくり ダンベル体操&ストレッチ

講師	サークル「ダンベルのダンベル」指導者 渡辺 美枝 氏	
会場	女性センター	定員 10名
経費	2,200円(受講料2,200円)	
日程	6月13日・27日、7月11日・25日 木曜日 19:00~20:30(全4回)	

ペットボトルのキャップ開けにくいですか?
年齢とともに筋力は落ちていきます。ダンベルを使って音楽に合わせてながら、サークルの皆さんと楽しく筋力&柔軟性をアップしませんか!

サークル会員募集 楽しく、一緒に活動しませんか?

中央公民館 ☎ 0235-25-1050

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

女性センター ☎ 0235-24-2340

絵手紙、編み物、生け花、ヨガ、ストレッチ、3B体操、ハンドベル、コーラス、水彩画、俳句、書、写経、ダンベル体操、フラダンス

女性センター

緑を愉しむ ~多肉植物の寄せ植え~

講師	フラワーショップ ハンナリラ 福田 彩子 氏	
会場	女性センター	定員 15名
経費	3,300円(受講料1,100円、材料費2,200円)	
日程	6月21日・28日 金曜日 14:00~15:30(全2回)	

見た目が可愛らしく、ぷっくりとした葉っぱに癒され度バツグンの多肉植物。特徴やお手入れ方法を学びながら、自分だけの寄せ植えを体験してみませんか。
※初心者向けです。館内に見本あります。



多肉植物の種類は変わる場合があります

中央公民館

シニアのためのパソコン講座 ~ワード、エクセル(初級編)~

講師	パソコンサークル講師	
会場	中央公民館	定員 8名
経費	4,800円(受講料3,300円、教材費1,500円)	
日程	6月24日・25日・26日、7月1日・2日・3日 10:00~11:30(全6回)	

ワードとエクセルを使って、簡単な関数を使った集計表と見やすくカラフルなチラシをつくってみよう! 作ったチラシをプリンターで印刷しUSBメモリー(教材費を含む)にデータを保存しよう!



中央公民館

【特別講座】 今から、取り組もう! 防災講座

講師	明治安田生命 山形支社 銚井 直輝 氏	
会場	中央公民館	定員 20名
経費	無料	
日程	6月25日(火)、7月2日(火) 14:00~15:30(全2回)	



地震や台風・大雨など災害への備えは重要です。「日々の備え」から、家族の防災力を高めるポイントなどをご紹介します。

女性センター

楽しく鍛える 脳とからだのトレーニング術

講師	健康運動指導士 小林 ちよ子 氏	
会場	女性センター	定員 15名
経費	1,650円(受講料1,650円)	
日程	6月3日・10日・17日 月曜日 13:30~15:00(全3回)	

2つ同時に行う動きで脳を活性化できるトレーニングを楽しく学びましょう。衰えた筋力は、「ひめトレポール」を使って鍛えます。いつまでも健康で動けるからだづくりを目指しませんか?

中央公民館

PPバンドで編む 花柄のかごバック作り

講師	プラカゴ作家 寅猫屋 富樫 優香 氏	
会場	中央公民館	定員 12名
経費	3,000円(受講料2,200円、材料費800円)	
日程	6月10日・17日・24日、7月1日 月曜日 19:00~21:00(全4回)	

花柄のかわいいかごバックを作ってみませんか? PPバンドは水濡れに強く、汚れてもさっと洗えて使い勝手抜群。お弁当入れにピッタリです。黒・グレー・青緑・紫の4色から、ご希望のカラーが選べます。



中央公民館

暮らしを便利に! シニアのデジタルライフ

講師	デジタル講座講師 佐藤 康治 氏	
会場	中央公民館	定員 10名
経費	1,100円(受講料1,100円)	
日程	6月10日(月)・11日(火) 10:00~11:30(全2回)	

使いこなすほど便利さを実感するデジタル関連グッズ。その活用方法も含めて、おすすめアイテムを紹介!
・スマホをもっと便利に!
・スマートデバイスの紹介
・撮りためた写真を整理しよう!

