MIYAZAKI CITY

宮崎市教育委員会 生涯学習課／宮崎市 地域コミュニティ課

公民館講座案内

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

まなぶど Manabu-do!

令和6年度 **前期** ［講座案内］

“文化”に集い、
学ぼう！楽しもう！

中央北Aエリア／宮崎西［宮崎西地区交流センター］

運動 | 健康・スポーツ

BMXを体験してみよう
（低学年・高学年向け）

自転車に乗ることや乗り物が好きな子どもたちに向けた講座です。初めてでも楽しくBMXを体験できるカリキュラムを準備しています。普段使っている自転車でもOK！スケートパークのジャンプ台の上り下りやBMXを使ったトリック（技）にもチャレンジします！

パリオリンピックの正式種目にもなったBMX。どんな競技なのか子どもたちに体験してもらいたいです。バランス感覚やスピード感はもちろん、コツコツ頑張る心を育むスポーツですよ。

講師／西田 和広さん
（宮崎ストリートスポーツ振興協会）

スマートフォンから
閲覧できます！

お知らせ

一般 創作・体験 楽しいパッチワーク ALL
宮崎 花子

布の配色を考えて、素敵なオリジナルバッグを作ろう。

サンプル 第1・3月 前後 夜 開講 5/18［5回］ 15人 ¥1,000円

ALL このアイコンが付いている講座は **全年齢対象** です！

受講料無料

※ただし、教材費が必要な講座、各自道具を準備して頂く必要がある講座があります。「講座内容」欄に示しておりますので、ご確認ください。教材費の金額は、1つの講座で必要になる総額です。

CONTENTS

●申込方法／読者プレゼントコーナー／〈連載〉図書館 fan note …… P10～11
●公民館等マップ／公民館等一覧 …… P12

中央北A エリア	中央北B エリア	中央南 エリア	北 エリア	西 エリア	南 エリア
中央、宮崎西、宮崎東、宮崎	橘、住吉、大宮、東大宮	赤江、大淀、本郷、赤江東	久峰、佐土原、広瀬、那珂	生目、大塚、生目南、西部、生目台、高岡	木花、青島、田野、清武、加納
P2～3	P3～4	P4～5	P5～6	P6～8	P8～10

講座案内のみかた

福祉・ボランティア
手話で話そう！
大澤 裕貴子
一般
手話を初歩から学んで、手話で挨拶や簡単な会話ができるようになろう。
中央 水 午前 開講 5/29、6/5・12・19・26、7/3・10・17〈8回〉 10人

福祉・ボランティア
手軽な介護食の作り方を学び、実際につくってみよう
松浦 美和子
一般
栄養士から介護食に適した素材や調理法等を学び、実際に作ってご家族やご自身のために役立てよう。
中央 土 午後 開講 5/25、6/1・8〈3回〉 18人 ¥3,000円

教養
ひむか元氣塾
講師多数
一般
心身ともに健康が保てるように様々な分野の学習に臨み、無理なく楽しく学び、生きがいづくりに繋げよう。
中央 火 午前 開講 6/4・11・18・25、7/2〈5回〉 50人

教養
癒しのマインドフルネス
松尾　政信
一般
「今、ここ」に気持ちを集中する瞑想を通して、脳のストレス耐性を高めるマインドフルネスを体験しよう。
中央 土 午前 開講 6/29〈1回〉 15人

外国語
英会話の基礎を学ぼう
サイエット 健二
一般
初級の日常英会話を学び、外国の人とコミュニケーションを楽しむスキルを身につけよう。
中央 土 ※ 開講 6/1・8・15・22・29、7/6〈6回〉 13:00~15:00 30人

外国語
WELCOMEみやざき
サイエット 健二
一般
宮崎の歴史文化・観光地等を英語で紹介する方法を学び、外国の人に伝えるスキルを高めよう。（中級以上）
中央 土 ※ 開講 6/1・8・15・22・29、7/6〈6回〉 15:00~17:00 30人

健康・スポーツ
みんなで卓球バレー
ALL
野村 宗嗣
一般
卓球台をコートにしてボールを打ち合って、障がいのある人、高齢者、5歳以上の子どもも一緒に楽しもう。
中央 土 午前 開講 6/22〈1回〉 25人

福祉・ボランティア
楽しく学ぶコミュニケーション術
合同会社「てば」代表　中野 聖弥
一般
家庭、地域、会社等人間関係で悩むことは多い。人間関係構築の基礎的な技能を学ぶ講座。
宮崎西 木 夜 開講 7/11・18・25〈3回〉 20人

スマホ・タブレット
シニアのためのLINEを始めよう
Softbank　本村 亜紀子
高齢者
LINEによりコミュニケーション力が豊かになった方は多い。そんなLINEの高齢者向け講座。
宮崎西 木 午前 開講 6/6・20〈2回〉 30人

子育て
0歳児とのスキンシップ遊び
工藤 純代
親子
子どもとのスキンシップ遊びをたくさん学び、家でも楽しく過ごそう。（0歳対象）
宮崎西 月 ※ 開講 5/20、6/3・17、7/1〈4回〉 10:00~11:30 15組 ¥400円

教養
大人の博物館見学
科学技術館職員
一般
普段は子ども向けの施設である科学技術館。そんな科学技術館を大人向けの解説で楽しんでいただける講座。
宮崎西 土 ※ 開講 6/8〈1回〉 14:30 ~16:30 20人 ¥760円

教養
シニアのための相続について考えよう
宮崎公証人役場　北野 彰
高齢者
高齢化社会を迎え、健康ならうちに相続をしっかりしておくことの意義は大きい。そんな相続について学ぶ講座。
宮崎西 水 午前 開講 6/5・12・19〈3回〉 20人

外国語
親子でイングリッシュ
エリック ディクソン
親子
はじめての英語にふれて、親子で英語の楽しさを学ぼう（年少~年長対象）
宮崎西 土 ※ 開講 6/1・8〈2回〉 10:00~11:30 10組

健康・スポーツ
BMXを体験してみよう（低学年向け）
宮崎ストリートスポーツ振興協会　西田 和広
子ども
自分の自転車でストリートスポーツパークへ！坂を上り下りしよう。（ヘルメット持参・小学1~3年生対象）
宮崎西 土 ※ 開講 5/18・25〈2回〉 予備日:6/1・8 9:15~10:45 6人

健康・スポーツ
BMXを体験してみよう（高学年向け）
宮崎ストリートスポーツ振興協会　西田 和広
子ども
自分の自転車でストリートスポーツパークへ！坂を上り下りしよう。（ヘルメット持参・小学4~6年生対象）
宮崎西 土 ※ 開講 5/18・25〈2回〉 予備日:6/1・8 11:00~12:30 6人

健康・スポーツ
小学生の体幹トレーニング
かみむらスポーツ教室　早川 翔
子ども
体幹のトレーニングを学び、スポーツに活かせる体づくりを目指そう。（小学生対象）
宮崎西 土 ※ 開講 5/18・25〈2回〉 13:30~15:00 20人

創作・体験
初めてのヨガ
濱砂 道世
一般
運動はしたいがハードな運動は苦手、まずは簡単な運動から始めたい。そんな方に最適な初めてのヨガ。
宮崎西 火 午前 開講 6/4・18、7/2・16・30、8/6〈6回〉 15人

料理
初めてのパン作り
堀北 真代
一般
パンを作りたいが、なかなか難易度が高そうと思われている初心者向けのパン作り講座。
宮崎西 土 ※ 開講 6/8・22、7/13〈3回〉 9:30~12:00 12人 ¥2,100円

料理
夏休みにパンを作ろう（午前の部）
堀北 真代
子ども
自分でパンを作り、夏休みのお昼ご飯を作れるようになろう。（小学生対象）
宮崎西 土 ※ 開講 7/27〈1回〉 9:30~12:00 12人 ¥600円

料理
夏休みにパンを作ろう（午後の部）
堀北 真代
子ども
自分でパンを作り、夏休みのお昼ご飯を作れるようになろう。（小学生対象）
宮崎西 土 ※ 開講 7/27〈1回〉 13:30~16:00 12人 ¥600円

書道
夏休み習字教室
清野 柏堂
子ども
書道の基本を学び、夏休みの課題に取り組もう。（小学3~6年生対象）
宮崎西 金 午前 開講 7/26〈1回〉 15人

花
アジサイの剪定
（一財）みやざき公園協会職員
一般
梅雨を彩ったアジサイも夏になると手入れの時期になる。家庭にあるアジサイの剪定技術の初心者向け講座。
宮崎西 水 ※ 開講 7/17〈1回〉 10:00~11:30 20人

美術
本格的佐土原人形絵付け体験
佐土原人形「ますや」7代目　下西 美和
一般
宮崎の貴重な伝統的工芸品「佐土原人形」の絵付けを3回にわたり本格的に行う講座。
宮崎西 月 午前 開講 6/3・10・17〈3回〉 15人 ¥3500円

スマホ・タブレット
おしえてスマホ
緒方 清貴
高齢者
スマホの基礎を学ぶ高齢者向けの講座。スマホの使い方を一から学び苦手意識を克服しよう。（スマホ持参）
宮崎東 月 午後 開講 5/27、6/3・10・17・24、7/1〈6回〉 15人 ¥500円

教養
宮崎城の歴史
生目の杜遊古館　永井 淳生
一般
戦国時代の宮崎城について学ぶ。上井覚兼日記を読み解き出土品を見学して思いを馳せる。（遊古館現地集合）
宮崎東 土 午後 開講 6/8〈1回〉 30人

教養
人生を幸せに生きるために
二宮 秀貴
一般
元名物警察官、二宮金じろが事故や巧妙な詐欺に遭わないための秘訣を語る。
宮崎東 金 午後 開講 6/21〈1回〉 30人

健康・スポーツ
体験四半的
宮崎県四半的弓道連盟宮崎支部　小川 幸男
一般
日南飫肥地方で盛んな四半的。何歳からでも始められる四半的に初挑戦！春から新しいことを始めよう。
宮崎東 火 午後 開講 5/28、6/11・25、7/9・23・30〈6回〉 20人

健康・スポーツ
親子ふれあい運動
かみむらスポーツ教室
親子
色々な運動遊びを通して親子でふれあいながら身体能力を伸ばそう。（小学1年~3年生対象）
宮崎東 土 午前 開講 6/8・15〈2回〉 20組

創作・体験
親子で木工教室
河野 充典
親子
道具の基本的な使い方を学び、親子で木のぬくもりを感じながら椅子を作ろう。（小学生対象）
宮崎東 土 午前 開講 7/13〈1回〉 10組 ¥500円

創作・体験
夏休み俳句に挑戦
田上 比呂美
子ども
俳句を基礎から学び、自分だけの感性あふれる作品づくりに挑戦しよう。（小学生対象）
宮崎東 月・火・水 午前 開講 8/5・6・7〈3回〉 10人

料理
男めし
堀北 真代
一般
男性向けの初心者料理教室。ご飯、味噌汁、魚料理、肉料理に挑戦して料理の楽しさを味わおう。
宮崎東 水 ※ 開講 5/22・29、6/12・26〈4回〉 9:30~12:00 12人 ¥2,800円

音楽
楽器となかよし
中武 紋子
親子
音楽で心と身体を豊かで元気に！色々な楽器で遊び、リズムや読み聞かせ等で楽しいひと時を（1~3歳対象）
宮崎東 月 ※ 開講 6/17・24〈2回〉 10:00~11:30 10組

書道
夏休みこども習字教室
桑山 エルミ
子ども
正しい筆遣いから、夏休みの課題まで真剣に向き合い作品を書き上げる。（小学3年~6年生対象）
宮崎東 水 午前 開講 7/31〈1回〉 15人

パソコンI
エクセルで便利な機能を学ぼう
坂本 誠司
高齢者
エクセルの基本を学び、便利な機能を使えるようになろう。（文字入力、マウス操作の出来る方対象）
宮崎 水 午後 開講 6/12・19・26、7/3・10・17〈6回〉 10人 ¥約2,500円

子育て
頑張りママのほっとタイム
土居 龍慎、根井 久美子、堀北 真代
一般
子育て中の忙しいお母さんが自分の時間を持てるホッとするゆとりの講座。
宮崎 月・火 午前 開講 6/3・17・25〈3回〉 10組 ¥キルト1500円、パン700円

子育て
ふれあいはぐくむ　ベビーマッサージ（1か月~8か月未満対象）
岩切 幸子
親子
やさしく触れ合いながら発達をうながす基本を学び親子の絆を深める。（バスタオル持参）
宮崎 金 午前 開講 7/12・19・26〈3回〉 10組 ¥200円

教養
言葉マジック俳句の世界（小中高生実践俳句）
田上 比呂美
子ども
小中高生対象の本格的な俳句実践講座、俳句を通してことばの美しさ日本文化の魅力にふれよう。
宮崎 土 午後 開講 6/1・8〈2回〉 15人

創作・体験
夏糸で素敵な作品を作ろう
溝口 道代
一般
かぎ針で初心者でも編める素敵な作品を作ろう。（かぎ針持参）
宮崎 月 ※ 開講 5/27、6/10・24、7/8・22、8/5〈6回〉 10:00~12:00 15人 ¥2,500円

創作・体験
陶芸教室Ⅰ（1・2・3年生）
川口 国男
子ども
夏休みの体験講座。土の感触にふれながら自分だけの作品をつくってみよう。（1・2・3年生対象）（保護者同伴）
宮崎 火 午前 開講 7/23〈1回〉 15人 ¥1,000円

創作・体験
陶芸教室Ⅱ（4・5・6年生）
川口 国男
子ども
夏休みの体験講座。ろくろの体験を通して土の感触をかんじよう。（4・5・6年親子対象）（児童のみの参加）
宮崎 火 午前 開講 7/30〈1回〉 15人 ¥1,000円

料理
男性のための料理教室
木本 江美
一般
身近な材料で手軽に作り、食の大切さを学びましょう。
宮崎 土 ※ 開講 6/8・22、7/13・27〈4回〉 9:30~12:00 16人 ¥3,200円

音楽
初めてのオカリナ
田野 みちよ
一般
音楽は脳トレや癒しになります。やわらかな音色で演奏を楽しもう。（オカリナをお持ちの方は持参ください）
宮崎 木 午後 開講 5/30、6/6・20、7/4・18、8/1〈6回〉 15人 ¥1,100円

書道
夏休み習字教室（1・2・3年生）
桑山 エルミ
子ども
夏休みの課題にチャレンジ、筆の使い方を学びながら習字のたのしさを学ぼう。
宮崎 土 午後 開講 7/27〈1回〉 10人

書道
夏休み習字教室（4・5・6年生）
桑山 エルミ
子ども
夏休みの課題にチャレンジ、基本を学びながら素敵な作品を作り上げよう。
宮崎 土 午後 開講 8/3〈1回〉 15人

健康・スポーツ
凛々しく、そして華麗に社交ダンスを
中原 喜代子
一般
心身ともに若返る社交ダンスを華麗に舞ってみませんか？
橘 金 午後 開講 6/14・28、7/12・26、8/9〈5回〉 20人

創作・体験
伝統工芸の美しさを体感しよう
玉利 由紀子
一般
美術品とさえ目されるつまみ細工。出来栄えの感動をご一緒に。
橘 火 午後 開講 6/4・18、7/2・16・30〈5回〉 15人 ¥4,000円

料理
スパイスに親しむ
スパイス チャンキー
一般
スパイスの王道、カレー。美容・健康にも良いスープカレー／カレーの魅力を存分に楽しもう。
橘 水 午前 開講 6/12・26、7/10〈3回〉 16人 ¥3,000円

料理
ウクライナ cooking
ヴォロキティナ オレナ
親子
その国の家庭料理を知るチャンス。文化も全く違う環境で育まれた味覚を楽んで、新しい発見を。
橘 土 午前 開講 6/8・22〈2回〉 8組 ¥4,000円

花
心おどるフラワーアレンジメント
仁田脇バラ園
一般
色々なイベントに合ったバラのアレンジフラワーを作ってみよう。
橘 水 午後 開講 6/5・19、7/3〈3回〉 20人 ¥9,000円

その他
そうだ！昭和の戦車プラモを作ろう
ALL
ホビーショップ宮崎
一般
プラモデルメーカーから製作依頼が頻繁にある巧が、リアルな模型作りを教えます。子供さん連れも大歓迎。
橘 土 ※ 開講 7/27、8/3・10・17・24・31〈6回〉 9:00~11:00 10組 ¥9,000円

その他
古布を活かして幸せ気分
谷口 高之
一般
使い切った古タオルが、新品の布草履に大変身！（はさみ、物差し、針と糸、タオル4枚持参）
橘 木 午後 開講 6/13・20・27〈3回〉 10人 ¥250円

その他
数独の解き方、教えます
ALL
日髙 貢一郎（日本数独協会会員）
一般
いかなる難問も講師の手にかかれば‥。初級者から上級者の方までどなたでも。
橘 木 ※ 開講 5/30、6/13・27、7/11・25〈5回〉 10:00~12:00 20人

その他
数独、土曜日特別講座
ALL
日髙 貢一郎（日本数独協会会員）
一般
論理的思考力の育成に大変役に立つパズルゲーム。身に付けたいなら是非。子ども・親子も大歓迎。
橘 土 午後 開講 6/15・29、7/6・20、8/3〈5回〉 20人

教養
篆刻に親しむ
山元 宣宏
一般
自分だけの印章作りにチャレンジし奥深い篆刻の世界に触れてみよう。
住吉 火 午前 開講 5/28、6/4・18・25、7/2・16〈6回〉 15人 ¥約4,000円

教養
私と家族の終活宣言！
明治安田生命
一般
終活のノウハウを学び、これからの自分と家族の為の生前整理の参考にしよう。
住吉 火 ※ 開講 7/23・30〈2回〉 14:00~15:30 20人 ¥無料

健康・スポーツ
みんなのナイト・ヨガ
蔵本 登美
一般
日頃の運動不足とストレス解消をはかり心身ともにリフレッシュした健康な身体をつくろう。
住吉 木 夜 開講 5/23、6/13・27、7/11・25〈5回〉 20人 ¥無料

創作・体験
楽しい寄せ植え教室
宇戸 民子
一般
季節のいろいろな草花を使って寄せ植えを楽しもう。初心者大歓迎！
住吉 月 午前 開講 5/27、6/3・17〈3回〉 15人 ¥4,800円

創作・体験
着物・古着リメイク
川越 朝美
一般
眠っている着物や古着を仕立て直して新たなオシャレに挑戦しよう。（ミシン・裁縫道具・着物・古着持参）
住吉 月 ※ 開講 6/10・17・24、7/1・8・22〈6回〉 14:00~16:00 10人 ¥500円

創作・体験
楽しく茶道を学びましょう
坂本 久美子（宗久）
親子
日本伝統の「茶道」を学びながら日常の礼儀作法も身に付けよう。（子ども、大人単独も可）
住吉 土 午後 開講 5/25、6/8・22、7/6・20〈5回〉 8組 ¥1,500円

創作・体験
なかよし親子の陶芸体験
瀬尾 哲代
親子
親子で仲良く陶芸に挑戦しオリジナリティ溢れる作品を作ろう。夏休みの課題もクリア。（小学生以上対象）
住吉 土 ※ 開講 7/13〈1回〉 9:30~12:00 10組 ¥1,500円/1人

料理
男の料理を楽しもう！
井久保 美穂
一般
恒例の男の料理！作る楽しみ、食べる楽しみを家族や友人と一緒にシェアしよう。
住吉 木 午前 開講 6/13・27、7/11・25〈4回〉 12人 ¥3,000円

料理
出来立てパンとお菓子
濵砂 昌子
一般
焼き立てパンのかおりと美味しさに加えて手作りお菓子を家族と一緒に味わおう。
住吉 水 午前 開講 6/26、7/3・10・17〈4回〉 12人 ¥3,500円

スマホ・タブレット
高齢者 **らくらくスマホを使おう**
松浦 洋美

らくらくスマホの基本的な機能を学び、生活に役立てよう。

大宮 木 午前 開講 5/30、6/6・20・27、7/4〈5回〉 15人 ¥500円

子育て
一般 **子どもの心と脳に育む絵本タイム**
松木 以喜子

絵本を使って親子のコミュニケーションについて学ぼう！（保育は2歳未満、生年月日明記）

大宮 月 午前 開講 5/20・27〈2回〉 6人

子育て
親子 **ベビーマッサージでふれあいタイム**
岩切 幸子

マッサージとふれあい遊びで親子のきずなを深めよう。（6月講座開講時に1歳未満、生年月日明記）

大宮 月 午前 開講 6/3・10・17・24〈4回〉 8組 ¥200円

創作・体験
一般 **初めてのトールペイント**
武本 京子

花などのモチーフをペイント。図案を転写してから描くので絵の苦手な方でも大丈夫。

大宮 水 午前 開講 6/5・12・19・26〈4回〉 10人 ¥2,500円

料理
一般 **インスタ映えするパン作り**
横山 ルリ子

思わず写真を撮りたくなるかわいいパンを作ろう。

大宮 火 ※ 開講 6/4・11〈2回〉 10:00～12:30 10人 ¥2,000円

書道
一般 **書道に親しむ**
伊東 千穂

書の基礎を学び文字の美しさを感じ書くことで、気分をリフレッシュ。（大筆、小筆等道具一式）

大宮 月 午後 開講 6/3・17、7/1・29、8/5〈5回〉 10人 ¥1,500円

スマホ・タブレット
高齢者 **やさしいスマホ活用講座**
坂本 誠司

スマートフォンの簡単な使い方をマスターして、スマホライフを楽しもう。初心者大歓迎。

東大宮 火 午後 開講 7/2・9・16・23・30〈5回〉 15人 ¥500円

子育て
親子 **親子で遊ぼう**
工藤 純代

親子での楽しい遊びを通して、親子の絆を深めよう。1歳半から3歳児対象

東大宮 水 午前 開講 5/22・29、6/12〈3回〉 15組 ¥400円

外国語
一般 **楽しい英会話**
サイエット 健二

簡単な英会話の楽しさを味わい、日常生活の中で英会話を楽しもう。

東大宮 土 午前 開講 6/29、7/6・13・20・27〈5回〉 20人

健康・スポーツ
一般 **楽しいヨガ教室**
下村 博子

ヨガの実技を楽しみ、心身共に健康な生活を送ろう。初心者大歓迎。

東大宮 木 午前 開講 5/30、6/6・13・20・27〈5回〉 30人

創作・体験
一般 **やさしい短歌教室**
蓑部 巌夫

日常の想いや情景を三十一文字に込めて57577調の短歌を作ってみませんか。

東大宮 水 午前 開講 7/3・10・17〈3回〉 20人

創作・体験
親子 **宮崎育成牧場探検**
宮崎育成牧場職員

親子で宮崎育成牧場を探検し、馬学を学び、馬と楽しくふれ合おう。

東大宮 土 ※ 開講 6/1〈1回〉9:20～12:00 10組

書道
子ども **夏休み子どもの習字教室**
桑山 エルミ

書道の基本を楽しく学び、夏休みの作品を仕上げよう。小学3年生から中学1年生対象

東大宮 金 午前 開講 7/26、8/2〈2回〉 20人

教養
一般 **俳句を始めてみませんか？**
川口 正博

基礎をしっかり学ぶと、句を詠む度に楽しくなっていきますよ。

赤江 土 午後 開講 6/1・15・29、7/13〈4回〉 20人

書道
子ども **夏休みこども習字教室**
桑山 エルミ

書道の基本を学び、夏休みの作品を仕上げよう。（小学3年～6年生対象）

赤江 月・火 午前 開講 8/5・6〈2回〉 20人

その他
一般 **初心者のためのマジック教室**
日髙 啓子

身近にある道具でおもしろいマジックに挑戦。楽しく学んで、周りの人に成果を試そう。

赤江 金 午前 開講 7/5・12・19・26、8/2〈5回〉 10人 ¥1,000円

健康・スポーツ
一般 **フラダンスで健康・リフレ**
野辺 富喜子

ゆったりしたリズムで、ハワイの海風を感じながら楽しく癒ややかに踊り、体も心もリフレッシュ！

赤江 金 午前 開講 5/31、6/7・14・21・28〈5回〉 20人 ¥100円

創作・体験
一般 **アロマで豊かな生活を**
千葉 奈々美

心地よい香りに包まれて、アロマの除菌スプレーや石鹸などの香りグッズを手作りしよう。

赤江 土 午後 開講 6/22、7/6・20・27、8/3〈5回〉 20人 ¥3,000円

創作・体験
一般 **ハワイアンキルトを作ろう！**
根井 久美子

ハワイ独自のキルトとして人気のハワイアンキルトを基本から学び、素敵な作品を作ろう。

赤江 月 午前 開講 5/27、6/10・24、7/8・22、8/26〈6回〉 15人 ¥2,500円

創作・体験
親子 **紙粘土で香り付きマカロン作り**
赤崎 ともみ

好きなアロマの香りを選んで、自分だけのオリジナルフェイクスイーツを作ろう。（小学生対象）

赤江 水 午前 開講 7/24〈1回〉 10組 ¥500円

料理
一般 **ミネラル発酵ドリンク作り**
髙見 美香

ミネラル発酵ドリンクで腸内環境を整え、健康な毎日を送ろう。

赤江 土 午後 開講 6/29〈1回〉 8人 ¥3,500円

料理
一般 **ざるそばを作ろう**
荒瀬 悟朗

夏はざるそば！手打ちでざるそばを作って味わおう。

赤江 土 午前 開講 7/13〈1回〉 8人 ¥1,000円

音楽
一般 **ピアノ、サックス、声楽の生演奏を一緒に楽しもう！**
高橋 秀代

世界のさまざまなジャンルの音楽を聴き、体を動かし、気軽に音楽を楽しんでみませんか。

赤江 火 午前 開講 6/4、7/16〈いずれか1回〉 20人/回

書道
一般 **実生活で役立つペン習字**
入野 富美子

基本から学び、実生活で役立つペン習字を学ぼう。

赤江 火 午前 開講 5/28、6/11・25、7/9・23〈5回〉 15人 ¥3,000円

その他
一般 **数独で考えるを楽しもう♪**
日高 貴一郎

誰でも楽しめる数独、解き方のコツを習うと意外にもハマってしまうこと間違いなし！

赤江 水 午後 開講 5/29、6/12・26、7/10〈4回〉 20人

スマホ・タブレット
一般 **中級者のスマホ講座**
Softbank 本村 亜紀子

ライン、防災アプリを使いこなそう。（スマートフォンはこちらで準備します。）

大淀 水 午前 開講 6/5・19、7/3〈3回〉 18人

教養
一般 **大淀健康大学**
講師多数

熱中症予防、椅子ストレッチ、歩き方と靴、食中毒予防等を学び、健やかな毎日を送る秘訣をつかもう。

大淀 金 午後 開講 6/7・14・21・28〈4回〉 18人

教養
一般 **大淀暮らしの大学**
講師多数

終活、相続と遺書、暮らしとお金の話等を聞き、今後の豊かな暮らし方について学ぼう。

大淀 金 午後 開講 7/5・12・19・26〈4回〉 18人 ¥1,500円

健康・スポーツ
一般 **体健やか健康体操**
蛯原 昌子

いつでも、どこでも、だれにでもできる運動を体験し、体も心も元気になろう。

大淀 金 午前 開講 6/7・21、7/5・19〈4回〉 20人

健康・スポーツ
一般 **やさしいヨーガ**
小田 清光

ヨガを学びながら、ストレスを軽減し健康な体を目指しましょう。

大淀 土 午後 開講 6/8・15・22・29〈4回〉 15人

料理
一般 **挑戦！男の料理**
堀北 真代

初心者も大歓迎！お味噌汁から魚、肉、野菜の料理の基本を学ぼう。

大淀 土 午前 開講 6/1・15、7/6・20〈4回〉 8人 ¥2,800円

料理
一般 **ざるそばを作ろう**
今井 一夫

家庭にある道具で、十割そば打ちを体験しながら、美味しいそばを作ろう。

大淀 土 午前 開講 6/8〈1回〉 8人 ¥1,200円

茶道
一般 **茶道の心を学ぼう**
木下 敏恵

利休のお茶の心や教え、おもてなしの気持ちを学ぼう。（道具は初日説明）

大淀 火 午前 開講 6/4・18、7/2・16・30〈5回〉 10人 ¥3,000円

美術
子ども **夏休み子ども水彩画教室**
大坪 多江

基本を学びながら、夏休みの課題に取り組もう。（小学3～6年生対象）（絵の具セット、油性ペン等持参）

大淀 月・火 午前 開講 7/29・30〈2回〉 14人

その他
一般 **アジコ釣り入門**
横田 政文

1日目は、釣糸の結び方等の学習と実習。2日目は宮崎港で早朝からサビキ釣りを体験する。

大淀 水・木 ※ 開講 6/5・6　6/6は6:30～8:30〈2回〉 一日午後、二日午前 15人 ¥1,100円

その他
一般 **輝く個性メイクレッスン**
服部 美里

スキンケアの基本やポイントメイクを学びませんか。メイクの基本を学んで自分らしさを発見しよう。

大淀 水 午後 開講 7/3〈1回〉 18人

まちづくり
親子 **ふるさと再発見「子ども神楽・獅子舞」**
山華会 落合 睦広

本郷神楽や獅子舞を親子で体験し、ふるさと再発見につなげよう。（運動ができる服装）

本郷 日 午前 開講 6/23〈1回〉 15組

子育て
子ども **夏休み子ども習字教室**
桑山 エルミ

書道の基礎を学び、心静かに夏休みの課題を書きあげよう。（小学3～6年生対象、習字道具一式持参）

本郷 月・木 午前 開講 7/25・29〈2回〉 15人

外国語
一般 **まるごと韓国**
明 智善

基礎的な韓国語を楽しく学び、最終日には、家庭でできる韓国料理に挑戦！

本郷 月 午後 開講 5/20・27、6/3・10・17・24〈6回〉 15人 ¥1,000円

外国語
一般 **英会話を楽しもう**
小川 ジョイス

英会話に楽しくチャレンジして、自己の生活に幅をもとう。

本郷 土 午後 開講 5/25、6/8・22、7/13・27〈5回〉 15人

健康・スポーツ
一般 **ニュースポーツ体験**
福留 ひとみ

運動が苦手でも楽しく活動でき、運動不足解消につなげよう。（運動ができる服装）

本郷 水 ※ 開講 5/22、6/5・19、7/3・17〈5回〉 14:00～16:00 20人

健康・スポーツ
一般 **椅子に座ってらくらく体操**
杉本 美智子

無理のない簡単な動きで、普段の生活に生かせる体操に挑戦！（運動ができる服装）

本郷 水 午後 開講 6/12・26、7/10・24、8/7〈5回〉 15人

料理
一般 **焼き立てパンと手作りお菓子**
濵砂 昌子

焼き立てパンの美味しさとお菓子を手作りする楽しさを体験し、家庭でも実践できる講座。

本郷 木 午前 開講 5/30、6/6・13・20〈4回〉 8人 ¥3,500円

花
一般 **花と緑の贈り物**
四本 嘉奈子

季節の花かごや苔玉を作り、色鮮やかにラッピングして飾るなどフラワーインテリアに挑戦！

本郷 月 午前 開講 5/20・27、6/3・10〈4回〉 15人 ¥4,000円

子育て
一般 **子育てママのヨガ&ストレッチ**
上永 恵子

ヨガとストレッチで身体と気持ちを充電して、子育てをもっと楽しもう！（保育は2～3歳生年月日明記）

赤江東 月 午前 開講 6/3・17、7/1〈3回〉 15人

教養
一般 **私の終活**
久木野 洋子

人生の片付け講座。エンディングノートの書き方や今すぐ始めたい片付け法を学ぶ。

赤江東 金 午前 開講 6/28、7/12・26、8/9〈4回〉 12人 ¥1,500円

教養
一般 **SDGsを生活に生かしていこう！**
難波 裕扶子

SDGsを「自分事」として捉えられるよう、講義形式と参加体験型のワークショップを取り入れた講座。

赤江東 木 午前 開講 6/6・20、7/4・18〈4回〉 15人

教養
親子 **プログラムでロボットを動かそう**
巣山 昭文

プログラミングの基礎について学び、ロボットを動かそう。（連続講座のため弁当持参）

赤江東 木 ※ 開講 7/25〈2回〉10:00～12:00 13:00～15:00 5組

外国語
親子 **親子でキッズイングリッシュ（Rainy Season Fun！）**
パッソス 裕子

キッズイングリッシュにようこそ！雨の季節、親子で英語のシャワーをあびよう！（2～3歳生年月日明記）

赤江東 月 午前 開講 6/10〈1回〉 8組

健康・スポーツ
一般 **初心者なぎなた教室** ALL
増田 友子

老若男女関係なく何歳からでも始められるなぎなた。まずは健康維持のために始めてみませんか。

赤江東 金 午前 開講 6/7・21、7/5・19、8/2・16〈6回〉 20人

健康・スポーツ
親子 **親子で楽しくスポーツ！**
かみむらスポーツ教室

親子で思いっきり体を動かして楽しもう！（4～6歳対象）

赤江東 土 午前 開講 6/1・8〈2回〉 15組

創作・体験
一般 **押し花で生活にうるおいを**
黒木 智子

押し花制作の基本を学び、生活の中に取り込むことで、空間に潤いをもたせ、日々の生活を豊かにする。

赤江東 土 午後 開講 5/25、6/8・22、7/13・27、8/10〈6回〉 8人 ¥2,000円

創作・体験
親子 **すごいぞ！昆虫**
小岩屋 敏

昆虫に触れクイズを解いて昆虫博士に！アサギマダラのマーキングや標本作りに挑戦！（小学1～6年生対象）

赤江東 木 午前 開講 8/1・8〈2回〉 10組 ¥200円

創作・体験
子ども **陶芸にチャレンジ**
瀬尾 哲代

夏休みに陶芸に挑戦しマイカップやマイお皿を作ろう！（小学1～6年生対象　作品は8/22受取り予定 ）

赤江東 土 午前 開講 7/20〈1回〉 20人 ¥800円

書道
子ども **夏休みの習字**
大瀬 まき子

基本を学び、静かに集中して夏休みの習字作品を仕上げよう。（小学3～6年生対象　習字道具持参）

赤江東 火・水 午前 開講 7/30・31〈2回〉 15人

美術
一般 **楽しい水彩画**
髙橋 和平

水彩画の魅力に迫る初心者向けの講座、新しい世界がきっと広がる。

赤江東 火 午前 開講 5/21、6/4・18、7/2・16、8/6〈6回〉 12人

パソコン
一般 **とにかく役に立つワード**
長井 一雄

ワードの多彩な機能を学び、いろんな文書に挑戦。ネット活用法も学ぶ。

久峰 月 午前 開講 5/27、6/3・10・17・24、7/1〈6回〉 14人 ¥1,150円

スマホ・タブレット
高齢者 **初心者のためのスマホ講座**
SoftBank 本村 亜紀子

「初めてのスマホ」を基礎から学ぶ。講座ではモデル機貸与。個別の質問にも丁寧に対応。

久峰 水 午前 開講 6/12・26、7/10〈3回〉 15人

スマホ・タブレット
高齢者 **中級者のためのスマホ講座**
SoftBank 本村 亜紀子

「スマホで何ができる？」ちょっとアプリも学ぶ。講座ではモデル機貸与。個別の質問にも丁寧に対応。

久峰 水 ※ 開講 6/12・26、7/10〈3回〉 13:00～15:00 15人

子育て
親子 **ふれあいベビーマッサージ**
岩切 幸子

親子のふれあい、絆を深めよう。子育て応援講座。月齢8カ月程度までが対象。

久峰 金 ※ 開講 6/14・21・28、7/5〈4回〉 10:00～12:00 8組 ¥200円

教養
一般 **大人のためのお話し会**
浅部 和子

絵本や朗読・語りの世界に触れる。大人だからこそ出会ってほしい作品がある。言葉の面白さを体感しよう。

久峰 土 午前 開講 6/1・22、7/6・27、8/3〈5回〉 15人

教養
一般 **誰でもできる防災・減災の備え**
日本赤十字社

「いざ！」という時の備え。知っていると安心できる。

久峰 木 午前 開講 6/13・27〈2回〉 20人

教養
高齢者 **久峰高齢大学（シニアスクール）**
講師多数

健康・知って得する知識など学び、いきいきした生活を送ろう。

久峰 木 午前 開講 6/20、7/18、9/19、10/17、11/21、12/19〈6回〉 20人

創作・体験
一般 **トールペイントで空間を彩る**
黒田 万里子

生活の色彩をより華やかに！「ウェルカムボード」など楽しい作品づくりに挑戦。初心者大歓迎。

久峰 月 午後 開講 6/3・17、7/1・15、8/5・19〈6回〉 10人 ¥2,000円

創作・体験
子ども **「落語であそぼう」子ども落語講座**
柱 大輔

伝統文化を継承し、落語を通して表現力を身につけよう。お稽古の成果はみんなの前で「お披露目会」！！

久峰 土 午前 開講 6/15、8/17、10/12、12/21、1/18、2/15〈6回〉 8人

料理
一般 **大人のための珈琲タイム**
なかはら珈琲工場

美味しいコーヒーの淹れ方のコツ。奥深さと魅力を学ぼう。

久峰 水 午前 開講 6/5・19、7/3〈3回〉 12人 ¥2,000円

前 9:30～11:30、後 13:30～15:30、夜 19:00～21:00（枠内に※がついている場合は時間が変則になっています。開催時間は右側に記載されています。）

記号の説明 道具が必要ですので各自ご準備ください。 初心者対象 保育あり ◎詳しい講座内容は、各公民館等にお問い合わせください。

その他
忍者になろう
子ども
日向 玄心斎
忍者師範から忍術を楽しく学ぶ。実技体験あり。(小学生対象、低学年は保護者同伴)
久峰 月 午前 開講 8/5〈1回〉 20人 ¥100円

パソコンI
プログラミングでゲームをつくろう
子ども
緒方 清貴
ゲーム等に興味があるなら、プログラミングの基礎を学び、つくる楽しさを知ろう。(小学5年以上)
佐土原 土 午前 開講 6/8·15·22·29、7/6·13·20·27〈8回〉 10人 ¥800円

スマホ・タブレット
スマホ・タブレットなんでもこい
一般
向江 由起
スマホ・タブレットのお悩み解決！楽しく学んで生活をエンジョイしよう。(スマホまたはタブレット持参)
佐土原 月 午後 開講 5/20·27、6/3·10·17·24〈6回〉 15人 ¥500円

子育て
ベビーマッサージと足形アート
親子
木宮 彩也奈
ベビーマッサージで親子の絆を深めよう。足形アートも作る。毎回写真一枚持参。(2ヶ月～1歳くらい対象)
佐土原 木 午前 開講 5/30、6/27、7/18〈3回〉 10組 ¥300円

子育て
親子リトミック
親子
木宮 彩也奈
楽しく音楽とふれあいながら、基礎的な音楽能力を伸ばそう。(しっかり歩ける子から3歳未満対象)
佐土原 木 午前 開講 6/6·13·20〈3回〉 10組

教養
佐土原いろは大学
高齢者
講師多数
色々な分野から講師を招き、座学や館外学習で見識を高め、いきがい仲間づくりをしよう。
佐土原 水 ※ 開講 5/12、7/10、9/11、10/9、11/13、12/11、2/12〈7回〉 10:00～12:00 20人

創作・体験
包丁とぎを学ぼう
一般
木田 泰生
包丁の切れや研ぎ方でお悩みの方、一緒に研ぎ方を学んでみませんか。(#1000以上の砥石持参)
佐土原 土 午前 開講 5/18〈1回〉 12人

創作・体験
子ども陶芸教室
子ども
瀬尾 哲代
手先を使って土に親しみオリジナル作品を作り上げよう。(小学生対象)
佐土原 水 午前 開講 7/31〈1回〉 10人 ¥800円

料理
さるそばづくり入門
一般
しんとみの郷 中下 和幸
初心者向けに手打ちそばづくりを体験し、地域や家庭で食への関心を深める。(希望日選択必須)
佐土原 金 ※ 開講 9/13·27〈いずれか1回〉 9:30～12:00 8人 ¥1,550円

料理
みんな大好きソーセージパン
子ども
渡邉 玲子
時短技で子どもでも作れるおいしいパンを作ろう。(小学生対象)
佐土原 火 午前 開講 8/6〈1回〉 8人 ¥800円

書道
子ども習字教室
子ども
齋藤 一二三
習字の基本から夏休みの課題まで学ぼう。(習字道具持参、紙、墨液は多めに)
佐土原 木·金 午前 開講 8/1·2〈2回〉 15人

美術
子ども絵画教室
子ども
津野 勝己
絵の描き方を楽しく学ぼう。(小学1年から3年生対象、絵具セット、クレヨン、油性ペン持参)
佐土原 月·火 午前 開講 8/19·20〈2回〉 10人

パソコンI
エクセル入門
一般
緒方 清貴
家計簿をつけたり、地区の会計、その他の会計処理に活かせるようにエクセルの基礎を身につけます。
広瀬 火 午前 開講 5/28、6/4·11·18·25、7/2〈6回〉 13人 ¥1,100円

子育て
子どもを幸せにするために
一般
岸本 順子
子育ての悩みや子どもの困り感などを専門の先生と共に解決への糸口を探ります。
広瀬 月 午前 開講 6/10·17·24、7/1〈4回〉 15人

教養
終活は何から始めるの？
一般
久木野 洋子
家族に負担をかけないために元気なうちから終活を始めようと思う。さあ何から始めますか？
広瀬 火 午前 開講 8/20·27〈2回〉 15人 ¥1,500円

教養
相続について知りたい
一般
宮崎公証人役場 北野 彰
相続の基本から、相続する側、される側についてまで、日ごろ疑問に思っていることを解決。
広瀬 木 午前 開講 7/4·11〈2回〉 20人

教養
これからの暮らしとお金について
一般
宮崎県金融広報室講師 二宮 清子
年金だけでは老後が心配。少しでも生活にゆとりが持てるよう資産管理や運用について専門家に学ぶ。
広瀬 木 午前 開講 7/18〈1回〉 20人

教養
夏休み親子実験教室
親子
細川 智子
夏休みの自由研究として、親子で実験を行い、理科の不思議を体験する。(小学生対象)
広瀬 土 午後 開講 7/27〈1回〉 10組 ¥100円

教養
夏休みこども書道教室
子ども
黒木 智之
書道の基本を学んで、夏休み課題をこの時間で完成させよう。(小学生対象)
広瀬 土 午前 開講 7/27〈1回〉 15人

健康・スポーツ
猫背を治して健康生活
一般
比恵島 薫
猫背を治して腰痛·頭痛·肩·首等の痛みを解消し、健康生活を送るためのセルフケアの方法を学びます。
広瀬 火 午前 開講 7/16·23·30、8/6〈4回〉 15人

健康・スポーツ
ピラティスで健康アップ
一般
石塩 美保
ゆっくりと体を動かしながら、心と体を開放し、しなやかで疲れにくい体をつくる。
広瀬 金 午前 開講 5/24·31、6/7·14·21·28〈6回〉 20人

創作・体験
消しゴムはんこづくり
一般
玉利 タマリ
オリジナルのかわいい消しゴムはんこを作って、生活に活かしてみませんか。
広瀬 月 午前 開講 5/27、6/3〈2回〉 15人 ¥1,000円

料理
発酵食品づくりI ～もろみ納豆づくり～
一般
中武 智文
忙しい毎日の中でも手軽に免疫アップが図れる発酵食品(もろみ納豆)を作ってみませんか。
広瀬 月 午前 開講 7/8·22·29〈いずれか1回〉 各回8人 ¥1,000円

料理
親子で作ろうパンとお菓子
親子
濵砂 昌子
親子でおいしいパンやお菓子を作って楽しみ、絆を深めよう。(小学生対象)
広瀬 土 午前 開講 8/3·10·17〈いずれか1回〉 各回4組 ¥800円

その他
暮らしに役立つアロマ ～アロマで生活に潤いを～
一般
廣渡 美穂
アロマの基本的な使い方やケア方法を学びながら、アロマスプレー·アロマクリーム·入浴剤などを作る。
広瀬 金 午前 開講 8/23·30、9/6〈3回〉 15人 ¥2,000円

まちづくり
いきいき那珂大学
高齢者
講師多数
高齢者間で親睦を図りながら、様々な講座内容を通して、楽しく有意義な時間を過ごしましょう！
那珂 水 ※ 開講 6/5、7/3、9/4、10/2、11/6、12/4〈6回〉 9:30～11:30 20人

教養
夏休み小学生絵画教室I
子ども
津野 勝己
夏休みの課題の手助けとなるように絵画の基本をしっかり学ぼう！(絵の具等持参)(小学1年～小学3年)
那珂 木·金 ※ 開講 8/1·2〈2回〉 9:30～11:30 20人

教養
夏休み小学生絵画教室II
子ども
津野 勝己
夏休みの課題の手助けとなるように絵画の基本をしっかり学ぼう！(絵の具等持参)(小学4年～小学6年)
那珂 月·水 ※ 開講 7/29·31〈2回〉 9:30～11:30 20人

外国語
キッズイングリッシュ
子ども
エリック ディクソン
明るい外国人講師とともに、本場の発音や英会話を楽しく学ぼう！(年長～小学4年生)
那珂 土 ※ 開講 7/27、8/3·10·17〈4回〉 9:30～11:30 20人

健康・スポーツ
心身リフレッシュ笑いヨガ
一般
濵砂 道世
元気な講師の先生から、笑いの体験と一緒にヨガの健康法を楽しく学ぼう！(ヨガマット持参)
那珂 水 ※ 開講 5/22、6/12·26、7/10·24、8/28〈6回〉 9:30～11:00 20人

健康・スポーツ
ノルディックウォーキング
一般
矢崎 久子
専用ポールを使い、正しい歩き方を学びながら、楽しく歩いてみよう！(専用ポール持参)
那珂 土 ※ 開講 5/25、6/1·8 予備日6/22〈3回〉 9:30～11:30 20人

書道
夏休み寺子屋·習字
子ども
齋藤 一二三
夏休みの課題の手助けとなるように習字の基本をしっかり学ぼう！(小学生)
那珂 木·金 ※ 開講 7/25·26〈2回〉 9:30～11:30 20人

パソコンI
プログラミング教室
子ども
東郷 剛
スクラッチをつかった簡単なプログラムを作成して、プログラミングの基礎を学ぼう！(小学4～6年生対象)
生目 月·火·水 午前 開講 7/29·30·31〈3回〉 10人 300円(100円×3回)

スマホ・タブレット
スマートフォン入門
高齢者
緒方 清貴
初心者でも安心安全にスマホを操作、活用できるようになる講座。(スマホ持参)
生目 金 午後 開講 6/7·14·21·28、7/5·12〈6回〉 15人 ¥500円

子育て
楽器となかよし
親子
中武 紋子
いろいろな楽器と音楽を通して、たのしいリズム遊びをしよう。(1歳半～3歳対象)
生目 水 ※ 開講 5/29、6/12〈2回〉 10:00～11:30 10組

子育て
わくわく親子でピザつくり
親子
ラ·マジカ 髙橋 彬
ほっぺがとろける「ボーノ」な本場イタリアのピザをつくってみよう！(小学生対象)
生目 土 ※ 開講 6/22〈1回〉 10:00～13:00 10組 ¥1,000円

子育て
「編み込み」でかわいく変身
親子
中武 磨紀
編み込みをプロから習おう！我が子のかわいさアップまちがいなし！(5歳～小学6年生対象)
生目 月 ※ 開講 7/29〈1回〉 10:00～12:00 6組

教養
夏休み習字道場
子ども
桑山 エルミ
書道の基本を学び、夏休みの課題を集中して仕上げよう。(小学3年生以上対象)
生目 木 午前 開講 8/1〈1回〉 15人

健康・スポーツ
リフレッシュ椅子ヨガ
一般
上永 恵子
椅子に座ったままでヨガ体験。ヨガの呼吸や簡単な動きで心も体もリフレッシュ。(マットかバスタオル持参)
生目 木 午前 開講 6/13·27、7/11·25、8/8〈5回〉 15人

健康・スポーツ
スポーツウエルネス吹矢
一般
南原 正人
スポーツウエルネス吹矢を通して心身共に健康になることや仲間づくりを体験。(マウスピース代が必要)
生目 土 午後 開講 6/1·15、7/6·20、8/3〈5回〉 15人 ¥100円

健康・スポーツ
がんばるママの のびのびヨーガタイム
一般
Yoko Veena
毎日忙しいママの心と体をじっくりほぐして、のびのびリラックスタイムをすごそう。(保育は生年月日明記)
生目 火 ※ 開講 5/21·28、6/4〈3回〉 10:00～11:30 10人

健康・スポーツ
逆上がり！かけっこ！
親子
かみむらスポーツ教室
スポーツ指導員のプロから、親子で逆上がりとかけっこのコツを伝授してもらおう。(年長児対象)
生目 土 ※ 開講 5/18、6/1〈2回〉 10:00～11:30 16組

創作・体験
楽しく作る布ぞうり
一般
長友 悦子
古布や古タオルで布ぞうりを作り、手作りの楽しさやリサイクルの面白さを学ぶ。(古タオルと材料費が必要)
生目 土 午後 開講 6/8·15·22〈3回〉 10人 ¥250円

書道
やさしい実用書道
一般
田村 大雲
冠婚葬祭には筆字はつきもの。いざという時のために小筆での文字の書き方を学ぶ。(習字道具持参)
生目 金 午前 開講 5/31、6/7·21、7/5·19〈5回〉 15人

まちづくり
ダンボールコンポストで生ごみ減量！
一般
宮崎ダンボールコンポストネットワーク県央支部 髙橋 保雄
微生物の力で生ごみを分解し堆肥を作るダンボールコンポストについて学び、気軽に楽しく生ごみ減量しよう！
大塚 土 午前 開講 7/13、9/28〈2回〉 10人 ¥700円

スマホ・タブレット
もっと便利に！スマホ活用術
一般
松浦 洋美
スマホの基本から便利な活用法までを学んで、生活に役立てよう！(らくらくスマホ可。スマホ·充電器持参)
大塚 土 午前 開講 6/8·22·29、7/6〈4回〉 15人 ¥500円

子育て
すくすくベビーマッサージ
親子
岩切 幸子
スキンシップを通して絆を深めよう。ママの交流タイムやミニ育児講座有り。(受講時1か月～12か月対象)
大塚 木 午前 開講 5/30、6/6·13·20·27〈5回〉 10組 ¥250円

教養
わくわくサイエンス教室
子ども
藤田 胸明
液体窒素を使った実験で超低温の世界を体験し、科学の面白さや楽しさを感じよう！(小学生対象)
大塚 月 午前 開講 7/29〈1回〉 15人 ¥約500円

健康・スポーツ
骨盤矯正体操
一般
小林 智文
自宅でもできる簡単な体操で骨格のゆがみを整え、筋肉のコリをほぐして、肩こり·腰痛を軽減、予防しよう。
大塚 木 ※ 開講 5/30、6/13·27、7/11〈4回〉 13:30～15:00 15人

健康・スポーツ
安眠ナイトヨガ
一般
西山 初美
一日の疲れを癒やし、眠りの質を高めるストレッチヨガ。硬くなった体のコリをほぐしてリラックスしよう。
大塚 火 ※ 開講 6/4·18、7/2·16〈4回〉 19:30～21:00 20人

創作・体験
素敵なタティングレース
一般
諫山 才子
シャトルと糸で作る繊細な美しさのタティングレース。基本を学んで素敵なアクセサリーを完成させよう。
大塚 火 午前 開講 5/28、6/11·25、7/9·23〈5回〉 10人 ¥260円

料理
親子で作ろう！ひんやりスイーツ
親子
横山 ルリ子
自分で焼いたクレープ生地で季節の果物や好きなものを包んで、夏のおやつタイムを楽しもう！(小学生対象)
大塚 土 ※ 開講 7/27〈1回〉 10:00～12:00 8組 ¥1,000円

音楽
はじめてのオカリナ
一般
井上 誠二
オカリナの特徴や奏法の基礎を学んで、簡単な曲を楽しく演奏できるようになろう！(有料で貸出用楽器あり)
大塚 水 午後 開講 5/29、6/12·26、7/10·24、8/7〈6回〉 15人 ¥1,100円

書道
夏休み書道教室
子ども
山元 宣宏
書道の基本を練習し、1日で夏休みの課題の書道作品を仕上げよう。(小学3～6年生対象、書道道具持参)
大塚 火 午前 開講 7/30〈1回〉 15人

美術
ふんわりパステル♡アート
一般
山本 尚子
誰でも楽しめるパステル·アートの基礎を学び、ふんわりと柔らかいパステルの魅力を体験しよう。
大塚 金 午後 開講 6/7·21、7/5·19〈4回〉 15人 ¥500円

その他
数独で脳トレ！
一般
日髙 貴一郎
自分の好きな時間や場所で、自分のペースでできる数独。解けたときの爽快感で脳みそスッキリ！
大塚 月 ※ 開講 6/10·24、7/8·22〈4回〉 10:00～12:00 15人

まちづくり
やさしく楽しめる寄せ植えI
一般
宇戸 民子
季節に応じた材料で寄せ植えを楽しもう。
生目南 土 午前 開講 5/25、6/15〈2回〉 15人 ¥3,000円

まちづくり
やさしく楽しめる寄せ植えII
一般
宇戸 民子
季節に応じた材料で寄せ植えを楽しもう。(内容はIと同じ)
生目南 月 午前 開講 6/10·24〈2回〉 15人 ¥3,000円

子育て
赤ちゃんと遊ぼう
親子
工藤 純代
赤ちゃん体操·スキンシップ遊びを通して、関わり方を知り、親子の絆づくりをしよう。(0歳児対象)
生目南 木 午前 開講 5/30、6/13·27〈3回〉 8組 ¥300円

教養
誰でも踊れる楽しい民踊
一般
広瀬 兼子
踊りの基本を学びながら、郷土民踊や新民踊·楽しい舞踊を踊ろう。
生目南 水 午前 開講 6/5·19、7/3·17·31〈5回〉 20人 ¥200円

教養
夏休み絵画教室I
子ども
津野 勝己
クレヨンや絵の具の使い方を学び、動物の絵を描こう。夏休みの宿題に役立つよ。(小学1年～3年生対象)
生目南 木·金 午前 開講 7/25·26〈2回〉 15人

教養
夏休み絵画教室II
子ども
津野 勝己
下絵の描き方など、絵を描くときのコツを学び、夏休みの宿題をやりとげよう。(小学4年～6年生対象)
生目南 木·金 午前 開講 8/8·9〈2回〉 15人

教養
夏休み習字教室
子ども
田村 大雲
書道の基本を学びながら自由に書こう。夏休みの宿題にも役立つよ。(小学生対象)
生目南 木·金 午前 開講 8/1·2〈2回〉 15人

健康・スポーツ
楽しく踊ろうフラダンス
一般
長友 泰子
ゆったりしたリズムのフラダンスを楽しく穏やかに踊ることにより、体と心のリフレッシュをしよう。
生目南 木 午後 開講 5/30、6/13·27、7/11·25〈5回〉 20人

健康・スポーツ
リンパストレッチで 不調にサヨナラ
一般
竹内 真弓
楽しいリンパストレッチで、健康で丈夫なからだづくりをめざそう。
生目南 水 午後 開講 5/29、6/5·19、7/3·17〈5回〉 25人

健康・スポーツ
スポーツ吹矢で元気溌剌！
一般
加藤 洋子
脳の活性化、内臓機能の活発化、腰痛予防、美肌·ダイエット効果有！免疫力を高め、ストレス改善をしよう。
生目南 火 午後 開講 6/11·18·25、7/2·9〈5回〉 20人 ¥100円

前 9:30～11:30、後 13:30～15:30、夜 19:00～21:00（枠内に※がついている場合は時間が変則になっています。開催時間は右側に記載されています。）

記号の説明 道具が必要ですので各自ご準備ください。 初心者対象 保育あり ◎詳しい講座内容は、各公民館等にお問い合わせください。

健康・スポーツ
健康体操で心も体も元気に
一般
上永 恵子

椅子でできるストレッチや有酸素運動を行い健康な体を維持し、いつまでも若々しい自分でいよう。

生目南 月 午前 開講 7/8・22・29、8/5〈4回〉 20人

創作・体験
初級バッチワークで手さげバッグを作ろう
一般
今西 カツ子

古着やハギレを使って作る楽しさを味わい、布の配色を考え素敵なオリジナルバッグを作ろう。初心者大歓迎。

生目南 木 午後 開講 7/4・18、8/22・29、9/12・26〈6回〉 15人 ¥1,000円

料理
手ごねでふっくらパン作り
一般
堀北 真代

手ごねの基本から学んで、ふっくらしたおいしい焼き立てパンを作って味わおう。

生目南 木 ※ 開講 6/6・13・20・27〈4回〉 9:30~12:00 8人 ¥2,800円

スマホ・タブレット
初めてのスマホ
一般
坂本 誠司

スマホの基礎から学び、生活で活用できるようになろう。（スマホ持参:アンドロイド系）

西部 金 午後 開講 5/31、6/7・14・21・28、7/5〈6回〉 20人 ¥500円

教養
早く知って安心！相続・遺言の手続き
一般
井川 壮士朗

相続や遺言の手続き等の基礎的なお話です。早めに学んで、自分も安心！家族も安心！

西部 木 午後 開講 6/6〈1回〉 20人

教養
音楽リズム遊び
親子
平野 美穂

楽しい音楽遊びが盛りだくさん。親子で一緒に楽しもう。0~3歳対象。

西部 木 午前 開講 5/30〈1回〉 10組

創作・体験
着物リメイク
一般
椎 典子

眠っている着物を日常着に変身させて楽しもう。着物から広がる洋服の世界を！

西部 水 午前 開講 5/29、6/5・12・19・26、7/3〈6回〉 10人 ¥1,500円

創作・体験
ペーパークラフト入門
一般
大岐 豪介

色画用紙でお花や小鳥、人形などインテリアになる物を作って楽しもう。脳活にもなるので高齢者も歓迎。

西部 月 午後 開講 5/27、6/3・10・17・24〈5回〉 15人 ¥300円

創作・体験
竹細工に挑戦
一般
日髙 幸広

竹細工の基本を学び、竹を編んで小物づくりに挑戦しよう！

西部 火 午前 開講 6/4・11・18・25、7/2・9〈6回〉 10人 ¥1,000円

創作・体験
庭木剪定講座
一般
野崎 裕文

道具の使い方や剪定の基本を学び、実技体験を通して庭木の手入れに役立てよう。（剪定ばさみ持参）

西部 土 午前 開講 6/1〈1回〉 30人

創作・体験
アジサイ剪定講座
一般
宮崎公園協会　釘崎 凌

毎年、アジサイの花をきれいに咲かせるために、剪定のコツを学ぼう。（剪定ばさみ持参）

西部 木 午後 開講 6/27〈1回〉 20人

創作・体験
親子で楽しむドローン体験会
親子
矢野興業　山本 雄太

小学生から中学生まで参加可能。見て・聞いて親子で楽しくドローンを飛ばそう！

西部 土 午前 開講 6/8・15・22〈いずれか1回〉 それぞれ3組ずつ

子育て
まるまる育児♥
親子
瀬之口 敬子

赤ちゃんが心地よいと子育てが楽になる♪『まるまる育児』で子育てを楽しもう！（妊婦~1歳親子対象）

生目台 水 ※ 開講 5/22・29〈2回〉 10:00~11:30 10組

子育て
子育てママのブレイクタイム ～ヨガ・バン・ヨガ～
一般
土居 龍慎、戸髙 由美子

子育て中のお母さん！身体を整えるヨガと、簡単なパン作りで日々の疲れを癒しませんか。①ヨガ②パン③ヨガ

生目台 金 午前 開講 5/31、6/7・14〈3回〉 16人 ¥600円

子育て
親子で楽しむ♪リズム遊び
親子
木宮 彩也奈

親子で楽しみながら、いろいろな楽器に触れ、音楽で遊ぼう。（1歳半~3歳児親子対象）

生目台 水 ※ 開講 6/12・26、7/10〈3回〉 10:00~11:30 10組

教養
手話で話そう
一般
清武手話サークル　「てとてとて」

手話を初歩から学んで、挨拶や簡単な会話ができるようになりませんか。

生目台 木 ※ 開講 6/6・13・20・27〈4回〉 10:00~12:00 15人

教養
チャレンジ実験！～天気のしくみ～
子ども
瀬戸口 隆

面白い！不思議！がつまった「天気」。簡単な実験で天気のしくみに触れてみよう。（小学1~3年生対象）

生目台 木 午前 開講 7/25〈1回〉 15人

教養
チャレンジ実験！～もっと知りたい！天気のしくみ～
子ども
瀬戸口 隆

学校の授業とはまた一味違うアプローチで天気のしくみを学ぼう！（小学4~6年生対象）

生目台 金 午前 開講 7/26〈1回〉 15人

健康・スポーツ
フィットネスで筋力アップ！
一般
本田 智子

フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせた動きで、筋力や柔軟性をつけて体幹トレーニングをしよう。

生目台 木 午前 開講 5/30、6/6・13・20・27、7/4〈6回〉 10人

健康・スポーツ
「てつぼう」と「とびばこ」
親子
かみむらスポーツ教室

「てつぼう」と「とびばこ」が上手になるコツを学びながら家族で楽しく体を動かそう。（年中・年長児対象）

生目台 土 午前 開講 6/22・29〈2回〉 20組

創作・体験
おうちで作れる♪かんたん！ふっくらパン
一般
長友 有紀

初めてでも簡単にお家で作れるパンを学んで、楽しいおうち時間を過ごしてみませんか。

生目台 金 ※ 開講 5/31、6/14・28、7/12〈4回〉 9:30~12:00 12人 ¥4,000円

創作・体験
タティングレースでアクセサリーを！
一般
諫山 才子

ヨーロッパ伝統のエレガントな手芸。珍しい道具でかわいいアクセサリーを作りませんか。

生目台 月 午前 開講 5/27、6/10・24、7/8・22〈5回〉 15人 ¥260円

料理
あなたをつくる「まごわやさしいごはん♪」
一般
河野 桐子、山下 ゆかり

あなたの体はあなたの食べた物で出来ている。健康のための栄養講座と料理教室。毎回試食付、最終回実習。

生目台 木 ※ 開講 5/30、6/13・27、7/11〈4回〉 9:30~12:00 12人 ¥2,000円

料理
夏休みのおひるごはん
子ども
矢方 幸

メニューはナポリタン、卵スープ、ミルクもち。みんなで楽しく食べよう。（小学生対象、希望日明記）

生目台 水・木 午前 開講 8/7・8〈いずれか1回〉 16人 ¥300円

教養
エンディングノートセミナー
一般
高橋 好香

安心できるライフエンディングと、未来のその日までにしたいことを、一緒に考えてみませんか。

高岡 月 午後 開講 5/27、6/3・10・17〈4回〉 15人

教養
気象・防災について学ぼう
一般
瀬戸口 隆

天気予報や防災について学びませんか。天気予報士・気象キャスター・防災士の経験からアドバイスします。

高岡 木 午後 開講 5/30、6/6・20・27〈4回〉 15人

教養
高岡いきいき大学
一般
講師多数

色々な分野から講師を招いて見識を高め、生きがいや仲間づくりをしよう。（全6回、毎月第1水曜日）

高岡 水 午前 開講 6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6〈6回〉 15人

教養
夏休み書道教室
子ども
江藤 政憲

書の基本や筆使いを学び、夏休みの作品を仕上げよう。（小学3~6年生対象、書道具持参）

高岡 火・水 午前 開講 7/23・24〈2回〉 15人

教養
夏休み絵画教室Ⅰ
子ども
緒方 紀子

水彩画の基本を学び、夏休みの作品を仕上げよう。（小学1~3年生対象、絵の具セット等持参）

高岡 木・金 午前 開講 7/25・26〈2回〉 15人

教養
夏休み絵画教室Ⅱ
子ども
緒方 紀子

水彩画の基本を学び、夏休みの作品を仕上げよう。（小学4~6年生対象、絵の具セット等持参）

高岡 火・水 午前 開講 7/30・31〈2回〉 15人

健康・スポーツ
ピラティスで健康
一般
西山 初美

体幹を整えバランスのとれた体にすることを目指していきます。高齢者でも無理なく取り組めます。

高岡 金 午後 開講 5/31、6/7・14・21・28〈5回〉 20人

その他
親子浴衣着付け教室
親子
黒木 景子

日本の伝統文化である「浴衣」の着装の仕方を親子で学び、夏休みを楽しく過ごしませんか。

高岡 土 午前 開講 7/27〈1回〉 10組

スマホ・タブレット
はじめてのスマホ講座
一般
SoftBank　本村 亜紀子

初心者の方でも大丈夫。これからスマホを購入される方や初心者の方向けの初級講座です。スマホも不要です。

木花 水 午後 開講 6/5・19、7/3〈3回〉 20人

子育て
ベビーマッサージⅠ
親子
岩切 幸子

マッサージの仕方を学び、赤ちゃんと優しく触れ合い、愛情を深めよう。（0歳児対象、生年月日明記）

木花 水 午前 開講 6/19・26、7/3・10〈4回〉 6組 ¥200円

教養
古代織り
親子
生目の杜遊古館専門職員

日本の古代について理解する。古代の日本人たちの日常生活で使用していた古代織物について製作体験する。

木花 土 午後 開講 5/25〈1回〉 10組 ¥100円

教養
親子でまが玉づくりに挑戦しよう
親子
生目の杜遊古館専門職員

まが玉づくりを通して古墳時代の人々の暮らしの一端に触れ、郷土宮崎の歴史や生活文化への関心を高めよう。

木花 土 午前 開講 6/29〈1回〉 10組 ¥200円

健康・スポーツ
加江田渓谷ハイキングⅠ
一般
加江田渓谷の会

新緑の加江田渓谷ハイキング往復約6kmを楽しみ、宮崎の自然に親しもう。昼食・飲み物持参、雨天中止

木花 木 ※ 開講 5/23〈1回〉 9:00~15:10 30人

健康・スポーツ
加江田渓谷ハイキングⅡ
一般
加江田渓谷の会

新緑の加江田渓谷ハイキング往復約6kmを楽しみ、宮崎の自然に親しもう。昼食・飲み物持参、雨天中止

木花 木 ※ 開講 5/30〈1回〉 9:00~15:10 30人

創作・体験
数楽糸かけ
一般
マドゥエスタ・ラダ

くぎ、カラー板、カラー糸を使って幾何学的な文様を製作する体験をとおして他国文化に触れる。

木花 土 午後 開講 6/1・15、7/6、8/3〈4回〉 15人 ¥6,000円

創作・体験
親子でオリジナルのお皿づくり
親子
山本 勘弥

夏休み、世界に一つしかない自分だけのお皿を親子で楽しみながら作ろう。（作品は窯で焼いた後に受け取り）

木花 土 午後 開講 7/27〈1回〉 10組 ¥1,350円

料理
子どもだけでのピザづくり
子ども
戸髙 由美子

ピザの歴史について理解する。こどもだけでピザづくりを体験し、日々の家族に対する感謝の気持ちをもつ。（小学生対象）

木花 土 午前 開講 6/22〈1回〉 8人 ¥500円

茶道
茶道
一般
高山 文子

裏千家の茶道のお手前を体験し、日本の伝統文化について触れる。

木花 火 午後 開講 6/4・18、7/2・16〈4回〉 15人 ¥2,000円

スマホ・タブレット
スマートフォンを活用しよう
高齢者
坂本 誠司

スマホの基本的機能やLINE等交流や生活に役立つための活用について学ぶ。（対象:アンドロイド機種）

青島 火 午後 開講 5/28、6/4・11・18・25〈5回〉 15人 ¥500円

子育て
楽器とあそぼう
親子
中武 紋子

色々な楽器とふれあい、音あそびやリズムあそびを楽しもう。（受講時1~4歳対象　生年月日明記）

青島 火 ※ 開講 6/4・11〈2回〉 10:00~12:00 8組

子育て
ハッピー！子育て（全2回）
親子
黒木 愛子、中西 智里

ベタベタアートとベビーマッサージの全2回。（0歳対象　生年月日明記）

青島 木 ※ 開講 7/4・11〈2回〉 10:00~12:00 8組 ¥1,000円

教養
日向神話の「紙芝居」と「すごろく」
一般
吉田 隆男

日向神話　海幸彦・山幸彦の内容を知らない方、面白い紙芝居と双六で遊びながら勉強しませんか。

青島 水 午後 開講 6/26〈1回〉 12人 ¥200円

教養
シニア世代のためのライフプラン講座
一般
宮崎県金融広報委員会　金融広報アドバイザー

人生100年時代を悠々と生きていくために資産運用・相続・介護保険等の正しい知識を学びませんか。

青島 木 午後 開講 6/13・20・27〈3回〉 20人

健康・スポーツ
フィットネスin青島
一般
池田 抄祐里

身体をほぐし整え、快適な状態に！リズムに乗って全身を動かし、ストレス解消！！楽しくリフレッュ。

青島 火 ※ 開講 5/28、6/4・11・25、7/2〈5回〉 19:00~20:30 20人

健康・スポーツ
マリンスポーツ体験
一般
渚の交番　青島ライフセーバーズ

青島の青い海、波、風を感じながら学び楽しむ専門家によるマリンスポーツ体験。（25m以上泳げる人）

青島 土 ※ 開講 6/8・15〈2回〉 10:00~11:30 6人 ¥4,000円

健康・スポーツ
ヨガin青島
一般
松原 美里

ストレッチを中心に体幹を鍛え誰でも参加できる元気な身体づくり講座。

青島 月 ※ 開講 6/3・10・17・24、7/1〈5回〉 10:00~11:30 20人

健康・スポーツ
産後の骨盤ケア
一般
さいた みつこ

産後のゆるんだ骨盤を整えて、健康でキレイな自分を目指そう！（保育数制限あり、生年月日明記）

青島 木 ※ 開講 6/13〈1回〉 10:00~12:00 10人

健康・スポーツ
親子でマリンスポーツ体験
親子
渚の交番　青島ライフセーバーズ

青島の海でシーカヤック体験をしよう。天候により内容変更あり。（小学3~6年生対象　親子2人1組）

青島 土 ※ 開講 6/1〈1回〉 10:00~12:00 4組 ¥4,000円

健康・スポーツ
できる！親子で鉄棒
親子
かみむらスポーツ教室

「できない」にさようなら！家でも親子でできる逆上がりのコツをつかもう。（年中~小学2年生対象）

青島 土 ※ 開講 6/15・22〈2回〉 10:00~12:00 10組

料理
飾り巻き寿司
一般
高崎 誠子

キャラクターや季節の飾り巻き寿司作りを通して飾り巻き寿司の作り方を学ぼう。

青島 水 午後 開講 6/12・19〈2回〉 12人 ¥3,000円

料理
ちょっとお洒落な家庭料理
一般
井久保 美穂

プロが教える家庭料理の工夫。あなたのレパートリーに加えてみませんか。毎回3~4品手作り。

青島 木 ※ 開講 6/6・20、7/4・18〈4回〉 13:00~16:00 12人 ¥4,000円

料理
コーヒー教室in青島
一般
濱崎 宏嗣

プロに学ぶ「美味しいコーヒーの淹れ方のコツ」。コーヒーの奥深さと魅力を味わう。

青島 土 午前 開講 7/13・20〈2回〉 12人 ¥2,000円

料理
塩麹・麹納豆・玉葱麹に挑戦しよう
一般
長友 陽子

塩麹・麹納豆・玉葱麹を作り、発酵調味料やご飯のお供を作る。

青島 土 ※ 開講 6/22〈1回〉 14:00~15:30 12人 ¥2,000円

料理
親子でルーマニアおやつ
親子
イリナ ステファン

食を通してルーマニアに興味をもち、国際人への第一歩を踏み出そう！（小学生対象　親子2人1組）

青島 月 ※ 開講 7/29〈1回〉 10:00~12:00 8組 ¥1,000円

花
夏のファミリー寄せ植え
親子
青島ボタニックガーデン スタッフ

家族で寄せ植えに挑戦。子どもの発想力は無限大、すてきな作品になること間違いなし！（4歳~小学生対象）

青島 土 ※ 開講 6/15〈1回〉 10:00~12:00 10組 ¥1,000円

まちづくり
田野ゆうゆう学園
高齢者
講師多数

毎月1回、みんなで集まって音楽や体操、ストレッチを楽しもう。韓国料理や視察研修もある。

田野 第2水（11月第2水） 午前 開講 6/12、7/10、8/14、9/11、10/9、11/14、12/11〈7回〉 20人 ¥必要な回あり

スマホ・タブレット
スマホレベルアップ講座
一般
松浦 洋美

生活に手放せないスマホ。アプリを活用して便利に使いこなそう。（スマホ持参）

田野 金 午後 開講 7/12・19・26、8/2・9〈5回〉 20人 ¥500円

健康・スポーツ
筋力アップ in 田野
一般
西山 初美

運動やトレーニングで筋力アップを図って、老化現象を予防しQOL（生活の質）を維持向上させよう。

田野 火 ※ 開講 6/4・11・18・25、7/2〈5回〉 10:00~12:00 25人

健康・スポーツ
みんなで楽しくフラダンス
一般
カロリーナ 坂本

フラダンスをやってみませんか。みんなと一緒に楽しいフラダンスを踊ろう。

田野 月 午後 開講 6/10・17・24、7/1・8〈5回〉 12人

創作・体験
エコクラフトで手提げ籠を作ろう
一般
野崎 茂宏

エコで丈夫な素材のエコクラフト。上手に編み上げて手作りの手提げ籠を作ろう。（ハサミ、ペンチ持参）

田野 水 午後 開講 6/19・26、7/3・10・17〈5回〉 12人 ¥1,100円

創作・体験
田野写真講座
一般
井口 克宣

ピント合わせや露出、構図など写真撮影の基礎を学んで印象深い写真を撮ろう。（デジタルカメラ持参）

田野 第1・3・5土 午前 開講 7/20、8/3・17・31、9/7〈5回〉 15人 ¥500円

創作・体験
家族で作ろう! エコクラフトで金魚
親子
野崎 茂宏

親子で楽しくエコクラフトの金魚を作ろう。小学1~4年生。祖父母と孫でも可。（ハサミ、スケール等持参）

田野 水 ※ 開講 8/7〈1回〉 9:00~12:00 10組 ¥100円

前 9:30~11:30、後 13:30~15:30、夜 19:00~21:00（枠内に※がついている場合は時間が変則になっています。開催時間は右側に記載されています。）

記号の説明 道具が必要ですので各自ご準備ください。 初心者対象 保育あり ◎詳しい講座内容は、各公民館等にお問い合わせください。

料理
親子で作ろう！飾り巻き寿司
高﨑 誠子
親子 | 水 | 午前 | 開講 7/24・31〈2回〉 | 8組 | ¥2,300円
可愛いキャラクターの絵が現れる飾り巻き寿司。親子で楽しもう。（デジタル秤など持参）
田野

音楽
みんなでハーモニカ
藤原 志郎
一般 | 第2・第4火 | 午前 | 開講 7/9・23、8/13・27、9/10〈5回〉 | 15人 | ¥1,540円
ハーモニカの基礎を学び、みんなで演奏を楽しもう。（複音ハーモニカC持参、ハーモニカ購入希望者は明記）
田野

福祉・ボランティア
認知症サポーター養成講座
地域包括ケア推進課
一般 | 土 | ※ | 開講 7/6〈1回〉10:00～11:30 | 20人
認知症の基本的な知識や対応について学び、貴方も家庭や地域で温かく見守る応援者になりませんか。
清武

パソコンI
役立つワード
長井 一雄
一般 | 木 | 午前 | 開講 6/6・13・20・27、7/4・11〈6回〉 | 10人 | ¥1,150円
ワードの基本操作からよく使う機能まで学び、お知らせやチラシ等の作成にチャレンジしよう。
清武

スマホ・タブレット
はじめてのスマートフォン
SoftBank　本村 亜紀子
一般 | 木 | 午後 | 開講 5/23、6/6・20〈3回〉 | 20人
基本操作やLINEの基礎、スマホ決済、防災、セキュリティ等を学ぼう。（スマホは講師が体験機を準備）
清武

教養
40～50代のための資産形成術
宮崎県金融広報委員会　金融広報アドバイザー
一般 | 土 | 午後 | 開講 5/25〈1回〉 | 20人
幸せで豊かな老後に向けて、新NISAやiDeCoの制度、資産形成について学んでみませんか。
清武

教養
人生100年時代を生き抜くお金の教養講座
宮崎県金融広報委員会　金融広報アドバイザー
一般 | 水 | ※ | 開講 7/3・10〈2回〉 10:00～12:00 | 20人
自分らしく充実した人生を送るために、家計管理、資産運用、年金、相続等の正しい知識を学びませんか。
清武

健康・スポーツ
骨盤矯正ストレッチ
小林 智文
一般 | 水 | ※ | 開講 5/29、6/5・19、7/3・17〈5回〉 10:00～11:30 | 15人
ストレッチポールを使い、筋肉のコリをほぐして、骨盤の歪みや体のバランスを整えよう。
清武

健康・スポーツ
親子で楽しむ運動遊び
かみむらスポーツ教室　早川 翔
親子 | 土 | 午前 | 開講 6/1・8・15〈3回〉 | 15組
かけっこ、とび箱、鉄棒等、親子で楽しく色々な運動にチャレンジしよう。（4～6歳対象）
清武

創作・体験
癒しの苔さんぽ
森林セラピスト　谷口 由利子
一般 | 金 | ※ | 開講 6/14（予備日6/21）〈1回〉 9:00～12:00 | 15人 | ¥500円
苔の宝庫、加江田渓谷でのフィールドワークを通して、苔に触れ自然とつながる体験をしませんか。
清武

創作・体験
子ども陶芸教室
瀬尾 哲代
子ども | 水 | ※ | 開講 8/7〈1回〉10:00～12:00 | 15人 | ¥800円
夏休みの思い出に世界にひとつだけの自分の作品を作ろう。（小学生対象）
清武

料理
簡単おうちパン
渡邊 玲子
一般 | 火 | 午前 | 開講 5/28、6/4・11・18〈4回〉 | 12人 | ¥3,200円
食べたい！と思った時に自宅ですぐに作れる簡単で美味しいパン作りを学んでみませんか。
清武

パソコンI
夏休み　スクラッチプログラミング
東郷 剛
子ども | 火・水・木 | 午前 | 開講 7/23・24・25〈3回〉 | 10人 | ¥300円
子どもにも取り組みやすいスクラッチでのプログラミングを体験しよう。（小学4年生以上対象）
加納

スマホ・タブレット
スマホ・タブレット何でもこい！
向江 由紀
一般 | 水 | 午後 | 開講 6/12・26、7/10・24〈4回〉 | 15人 | ¥500円
スマホやタブレットの便利で楽しい機能を覚えて、日々の生活に役立てよう。
加納

教養
悪徳商法には騙されない！
宮崎市産業政策課
一般 | 月 | 午後 | 開講 6/24〈1回〉 | 20人
消費者トラブルや契約トラブル等の悪徳商法の手口、対策について学び、賢い消費者生活につなげよう。
加納

教養
フランス文化・会話入門
吉田 好克
一般 | 月 | 午前 | 開講 6/3・17、7/1・22〈4回〉 | 15人
観光や文化面での日本とつながりの深いフランスの文化やフランス語の基本にふれ、国際理解を深めよう。
加納

健康・スポーツ
体験四半的
宮崎県四半的弓道連盟宮崎支部
一般 | 水 | 午後 | 開講 6/5・19、7/3・17〈4回〉 | 15人
鉄肥藩の人々の娯楽であった四半的弓道を体験してみませんか。
加納

健康・スポーツ
マイナス7歳・老け見えしない 姿勢・歩き方・魅せ方
河野 江美利
一般 | 水 | 午前 | 開講 6/12・26、7/3〈3回〉 | 20人
正しい姿勢、正しいウォーキングの仕方を身に付けて代謝のよい体をつくり、健康増進を図りませんか。
加納

創作・体験
夏糸で編むやさしい手編み
溝口 道代
一般 | 金 | 午前 | 開講 6/7・21、7/5・19〈4回〉 | 15人 | ¥1,800円
かぎ針編みでおしゃれな夏用小物を作り、生活を豊かにしよう。
加納

料理
夏休み　親子で作ろう！飾り巻き寿司
高﨑 誠子
親子 | 土 | 午前 | 開講 7/27〈1回〉 | 8組 | ¥1,300円
かわいいキャラクターが現われる飾り巻き寿司を親子で作ろう。（小学3年生以上対象）
加納

花
プリザーブドフラワーを作ろう
黒木 志乃
一般 | 火 | 午前 | 開講 6/25〈1回〉 | 20人 | ¥2,500円
プリザーブドフラワー作品を作って生活を豊かに彩りませんか。
加納

講座への申込方法

申込締切 令和6年 5月10日（金）必着

申込方法は次の２通りです
①オンライン申請
②往復はがき

【講座申込についての注意点】

- ☐ **1回のオンライン申請、または1枚のはがきにつき、1人1講座ずつの申し込みとなります。**
  ※連名での申し込みはできません。ただし、親子講座については、親子連名での申し込みとなります。
- ☐ **定員を超えた場合には抽選になります。**
  ※初めて受講する方、該当公民館地域（中央公民館は市全域、その他は中学校区）に在住の方を優先いたします。
- ☐ **保育ありの講座は、基本概ね満2歳以上の幼児をお預かりします。**※詳細は、各公民館等へお問い合わせください。
- ☐ **申し込みが少ない場合や、災害発生時等は、講座の中止等の対応を行う可能性があります。その場合、徴収済みの材料費等は準備の都合上、返金できない場合もあります。**
  ※講座中止の場合は、申込者・受講生に対して予め通知いたします。
- ☐ **講座の準備等の関係もあり、直前のキャンセルは極力控えていただきますようお願いいたします。**
- ☐ **講座参加に際して合理的配慮を必要とされる方は申し込み時に明記ください。**

★上記の注意点をご確認の上、お申し込みをお願いいたします。詳しい内容やご不明な点などは、各公民館にお尋ねください★

1 オンライン申請 の場合

「宮崎市 公民館講座オンライン申請」と検索、または右のQRコードから、宮崎市HP「令和6年度前期公民館講座オンライン申請案内ページ」へ移動。案内ページ内の注意事項をよくご確認の上お申し込み下さい。

※ドメイン指定受信をしている場合には、必ず@city.miyazaki.miyazaki.jpが受信できる状態にしてください。 ※メールアドレス入力後、約1時間経過しても自動配信メールが届かない場合、以下のような原因が考えられます。●入力したメールアドレスが間違っている。 ●自動配信メールが受信ボックスではなく、迷惑メールボックスに届いている。●自動配信メールが受信できない設定となっている、など。（生涯学習課や公民館等では、設定の対応は出来かねます） ※申込後の送信完了メールは、公民館等から決定通知メール等の連絡があるまで保管をお願いします。

※申し込み後、当選・落選の通知が公民館等からメールで届きますので、必ずご確認ください。（当落のお知らせには締切日から2週間程度かかることもあります）※オンライン申請が完了した場合、件名が「送信完了-講座名-受付番号」と記載の受付完了メールが届きますので、当落の通知メールが届くまで保存しておかれますようお願いいたします。

前 9:30～11:30、後 13:30～15:30、夜 19:00～21:00（枠内に※がついている場合は時間が変則になっています。開催時間は右側に記載されています。）

つどう！つながる！図書館で広がる学びの輪!!

第11回 図書館 fan note

宮崎市立図書館の行事・イベントの紹介

『やわらかく心地よい音』に包まれる至福の時間をあなたに!

LPレコードを真空管アンプなどの装置で鑑賞します。歴史のある大型スピーカーとボランティア自作の真空管アンプによるLPレコードの再生はホールの音響特性と相まって良好で、皆さんから「柔らかく心地よい音」との評価をいただいています。

クラシック音楽鑑賞会

2002年から110回余り開催。バッハ、モーツァルト、ベートーヴェンをはじめクラシックの名演奏を鑑賞します。

- 日程：4月29日（月・祝）、6月30日（日）、9月16日（月・祝）
- 時間：午後1時30分～3時
- 会場：AVホール

レコードコンサート

2007年から50回近く開催、ジャズ、ポピュラー、歌謡曲などいろんなジャンルの音楽を楽しみます。

- 日程：8月12日（月・祝）
- 時間：午後1時30分～3時30分
- 会場：AVホール

この行事・イベントの運営に協力しているボランティア団体「宮崎真空管アンプ愛好会」はオーディオ好きの市民の同好会で、自作真空管アンプやプレーヤーなどの機器及びレコードの提供、選曲、解説を行っています。

宮崎市立図書館

〒880-0930 花山手東3丁目25番地3
開館時間　平日・土曜・日曜・祝日 9:00～19:00
休 館 日　毎週火曜（祝日の火曜日は開館し、次の平日に休館します）、年末年始（12/29～1/3）、特別整理期間（蔵書点検）※年1回、10日以内

展示コーナー 「名作」のページをめくる

愛され続ける「名作」×宮崎市立図書館オリジナルイラスト作品。来館者限定のブックカバーや栞、フォトスポットを本と一緒にお楽しみください！

2 往復はがき の場合

往復はがきに下記の事項を記入し、受講希望の各公民館等へご郵送ください。

往復はがきをご用意ください

［オモテ面／往信側］ 往信側を開いた時の左右

63円切手
往信
○○公民館 行
希望講座が開催される公民館の住所
何も書かないでください

［ウラ面／返信側］ 返信側を開いた時の左右

63円切手
返信
あなたの住所
あなたの氏名
①希望講座名
②郵便番号・住所
③氏名（ふりがな）・保護者氏名
④年齢（学校名・令和6年度の学年）
⑤電話番号
⑥応募の動機
※保育ありの講座の場合
例）保育希望
太郎（たろう）/生年月日
例）保育希望なし

子ども・親子向け講座はオレンジ色部分もご記入ください。また親子向け講座の場合、③④は親子それぞれご記入ください。

「保育あり」の講座はピンク色部分もご記入ください。

・読みやすい文字の記入にご協力をお願いいたします。
・各公民館の郵便番号、住所は裏表紙をご参照ください。
・詳しい内容やご不明な点は、それぞれの公民館にお尋ねください。

読者プレゼント!!

Amazonギフト券（3,000円分）

10名様

オンラインショッピングサイトAmazon内のショッピングでご利用できるギフト券です。
※カードのデザインはイメージです。デザインが変わる場合がございます。

プレゼントの応募方法

メール本文またははがきに、下記を明記して応募ください。
①〒住所　②氏名　③年齢　④電話番号
⑤受けてみたい講座　⑥まなぶどへのご意見
※当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
※個人情報はプレゼントの発送のみに使用いたします。

Eメールアドレス	manabudo@minami-p.co.jp
郵便はがき	〒880-0911 宮崎県宮崎市大字田吉350-1 株式会社 宮崎南印刷 まなぶど！読者プレゼント係
応募締切	令和6年5月10日（金）必着

こちらで講座の申し込みはできません。

宮崎市図書館・公民館等マップ

公民館等一覧

講座の詳しい内容やご不明な点は、それぞれの公民館等にお尋ねください。

エリア	番号	略称	公民館等名	住　所	電話番号 市外局番（0985）
中央北A	1	中央	中央公民館	〒880-0879　宮崎駅東１丁目２番地７	29-8455
	2	宮崎西	宮崎西地区交流センター	〒880-0024　祇園１丁目４９番地	20-3507
	3	宮崎東	宮崎東地区交流センター	〒880-0843　下原町３３２番地５	20-3511
	4	宮崎	宮崎地区交流センター	〒880-0841　吉村町ハシテ甲２３８６番地１３９	20-3512
中央北B	5	穆	★穆公民館（穆地区交流センター）	〒880-0841　吉村町江田原甲２６５番地１	28-1138
	6	住吉	★住吉公民館（住吉地区交流センター）	〒880-0121　大字島之内７４１０番地１	30-2073
	7	大宮	★大宮公民館（大宮地区交流センター）	〒880-0035　下北方町下郷６１０１番地	20-3509
	8	東大宮	★東大宮地区コミュニティセンター（東大宮地区交流センター）	〒880-0837　村角町島ノ前１３４６番地１	26-1534
中央南	9	赤江	★赤江公民館（赤江地区交流センター）	〒880-0926　月見ケ丘２丁目４４番５号	55-1232
	10	大淀	★大淀公民館（大淀地区交流センター）	〒880-0937　京塚２丁目１番１８号	55-1233
	11	本郷	★本郷公民館（本郷地区交流センター）	〒880-0921　大字本郷南方２７９３番地	55-2038
	12	赤江東	赤江東地区交流センター	〒880-0913　恒久６丁目１１番地４	59-8422
北	13	久峰	★久峰中校区活動センター（久峰地区交流センター）	〒880-0211　佐土原町下田島２０５２７番地４	72-2998
	14	佐土原	佐土原地区交流センター	〒880-0301　佐土原町上田島１３８９番地	74-0018
	15	広瀬	広瀬地区交流センター	〒880-0212　佐土原町下那珂２９４０番地８２	72-0244
	16	那珂	那珂地区公民館	〒880-0303　佐土原町東上那珂１４５０２番地	74-0087
西	17	生目	生目地区交流センター	〒880-2104　大字浮田３０００番地１	30-4036
	18	大塚	★大塚公民館（大塚地区交流センター）	〒880-0951　大塚町鎌ケ迫２２９６番地３	55-1231
	19	生目南	★生目南公民館（生目南地区交流センター）	〒880-2104　大字浮田６６２番地１４	30-4037
	20	西部	★西部地区農村環境改善センター（北地区交流センター）	〒880-0044　大字瓜生野３９０９番地	30-3017
	21	生目台	生目台地区交流センター	〒880-0942　生目台東４丁目６番地２	59-9191
	22	高岡	★高岡地区農村環境改善センター（高岡地区交流センター）	〒880-2221　高岡町内山２８８０番地１	82-0710
南	23	木花	★木花公民館（木花地区交流センター）	〒889-2151　大字熊野５９１番地	55-3064
	24	青島	青島地区交流センター	〒889-2163　青島西２丁目１番地	55-4030
	25	田野	★田野公民館（田野地区交流センター）	〒889-1795　田野町甲２８１８番地	86-2018
	26	清武	清武地区交流センター	〒889-1602　清武町今泉甲２６９４番地３	85-2002
	27	加納	加納地区交流センター	〒889-1605　清武町加納乙１０４７番地	85-2666

★マークのついている施設は令和６年４月１日から（　）内の名称に変更となります。
※講座のお申し込み時の宛名は旧名称・新名称どちらを書いても構いません。

発行／宮崎市教育委員会 生涯学習課 ☎0985-85-1834／宮崎市 地域コミュニティ課 ☎0985-44-1356