

もっと広がる学びのチカラ  
 できることから始めよう!

# まなぶど!

社会教育講座(公民館講座)案内

令和7年度 **後期**

PICK UP



薬膳は季節や体調に合わせて取り入れるセルフケア。自分の体の不調のサインに気づききっかけになればうれしいです。

講師：國武 里美さん

中央北Aエリア / 宮崎 [宮崎地区交流センター]

料理

## 秋、冬を元気に過ごす薬膳Ⅰ、Ⅱ

和漢薬膳師などの資格を持つ國武里美さんを講師に迎え、日々の暮らしに薬膳を手軽に取り入れる方法を学べる講座です。薬膳は、自分の体質や体調、症状、季節に合わせて食材や調理法を選ぶことで、体のバランスを整える食の知恵です。本講座では、数十種類の薬膳茶を実際に見て、香りを楽しみ、味わいながら知識を深めます。詳しくはP3、4▶



PICK UP



初めての方でもラリーが続きやすく、楽しくプレーできます! 運動不足の解消や健康維持にもおすすめです。

講師：大野 哲郎さん

西部エリア / 北 [北地区交流センター]

健康・スポーツ

## ラージボール卓球入門

通常の卓球ボールよりも少し大きくて軽い「ラージボール」を使った卓球講座です。ボールが見やすく、回転量も少ないため、初心者や高齢の方でも安心して楽しく始めることができます。講師は、日本スポーツ協会公認の卓球コーチで、「卓球用品専門店おおの」のオーナーの大野哲郎さん。卓球を通じて、楽しく健康づくりを始めてみませんか? 詳しくはP9▶



### CONTENTS

- 読者プレゼントコーナー / 申込方法 ..... P12 ~ 13
- [連載] 図書館 fan note ..... P14 ~ 15
- 宮崎市図書館・交流センター等マップ / 一覧 ..... P16

※受講料は無料ですが、**教材費が必要な講座**、**各自で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。

Web版はこちら



今回より「まなぶど!」は回覧板ではまわってきません!

### 講座案内のみかた

**対象者**  
一般・親子・子ども・高齢者に分かれています。

**開講される交流センター**

**曜日**  
探しやすいように、**土 日**は色付きです。

健康・スポーツ  
**見本**  
チャレンジ スポーツ吹矢  
甲斐 武義

的を  
り入  
心身共に健康アップ。

開講 5/7、6/10・24 (3回)  
15人 ¥100円

✂️ 道具が必要ですので各自ご準備ください

🌱 初心者対象

👤 ALL 全年齢対象

👶 保育あり

📅 開講 開講日

👤 定員

💰 必要になる費用の総額

**時間**

午前	9:30～11:30
午後	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。

## 中央北 A エリア

中央、宮崎西、宮崎東、宮崎

**一般** 福祉・ボランティア  
**一手間くわえて美味しい介護食** 松浦 美和子

**中央** 小さな子どもから高齢者まで一緒に食べられる新しい感覚の介護食の調理法や食材について楽しく学ぼう。

**土** **※** 開講 10/4・11・18 (3回) 13:30～16:00 9人 ¥3,500円

**一般** 教養  
**手話で話そう!** 大澤 裕貴子

**中央** 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。

**水** **※** 開講 10/1・8・15・22・29、11/5・12・19 (8回) 10人

**一般** 教養  
**ひむか元氣塾** 講師多数

**中央** 心身ともに健康が保てるように様々な分野を楽しく学び、交流を深めながら生きがいづくりにつなげよう。

**火** **※** 開講 9/30、10/7・14・21・28 (5回) 50人

**一般** 教養  
**癒しのマインドフルネス** 松尾 政信

**中央** 「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。

**土** **※** 開講 11/8・15 (2回) 14人

**一般** ABC 外国語  
**英会話を楽しもう** サイエット 健二

**中央** 初級の日常会話を学び、外国の人とコミュニケーションを楽しめるスキルを身につけよう。

**土** **※** 開講 9/27、10/4・11・18・25 (5回) 13:00～15:00 30人

**一般** ABC 外国語  
**韓国語を学ぼう** ハーン キリル

**中央** 韓国の歴史や文化にふれながら、簡単な挨拶から日常会話までを楽しく学ぼう!

**土** **※** 開講 9/27、10/4・11・18・25 (5回) 30人

**一般** 健康・スポーツ ALL  
**卓球バレー** 野村 宗嗣

**中央** 卓球台をコートにしてボールを打ち合っ、障がいのある人、高齢者、5歳以上の子どもと一緒に楽しもう。

**土** **※** 開講 11/15 (1回) 20人

**一般** スマホ・タブレット  
**スマホのアプリを使ってみよう** いろはカンパニー 松浦 洋美

**宮崎西** 身近にあるスマホのアプリをもっと便利に活用しよう。

**火** **※** 開講 10/7・21、11/4 (3回) 15人 ¥500円

**親子** 子育て ✂️  
**わくわく親子あそび** 工藤 純代

**宮崎西** ふれあい遊びをしたり、手作りおもちゃを作って広いホールで思いっきり遊ぼう。(1歳半～3歳対象)

**木・金** **※** 開講 10/23・31 (2回) 10:00～11:30 15組 ¥300円

**親子** 子育て  
**すくすくベビーマッサージ** 岩切 幸子

**宮崎西** ベビーマッサージを通して、赤ちゃんとのふれあい時間を楽しみます。(開講時に1歳未満対象)

**木** **※** 開講 10/9・16・30、11/6・13 (5回) 10:00～11:30 10組 ¥350円

**一般** 教養  
**相続について考えよう** 宮崎公証人役場 北野 彰

**宮崎西** 相続について基本的な内容を学習する人気の講座です。

**金** **※** 開講 10/17・24・31 (3回) 20人

**一般** 健康・スポーツ  
**いきいき・らくらく量の上のストレッチ** 杉本 美智子

**宮崎西** いつでもどこでもお気楽にできる量の上のストレッチで、体と心をリフレッシュしよう。

**水** **※** 開講 10/8・22・29、11/12・26、12/10 (6回) 15人

**子ども** 健康・スポーツ  
**スケートボード・初心者コース(小4～中3)** 宮崎ストリートスポーツ振興協会 西田 和広

**宮崎西** スポーツパークでスケートボードに挑戦!初心者大歓迎。(スケートボード・ヘルメット持参)

**土** **※** 開講 9/27、10/11(予備日10/18) (2回) 9:15～10:45 10人

**子ども** 健康・スポーツ ✂️  
**スケートボード・中級者コース(小4～中3)** 宮崎ストリートスポーツ振興協会 西田 和広

**宮崎西** スケボー経験者や自己流の方、うまく乗れるコツや技を学んでみよう。(スケートボード・ヘルメット持参)

**土** **※** 開講 9/27、10/11(予備日10/18) (2回) 11:00～12:30 10人

**一般** 料理  
**男の手料理** 堀北 真代

**宮崎西** お味噌汁から魚、肉、野菜の料理の基本を学び、健康的な食生活を目指そう。

**金** **※** 開講 10/3・17・31 (3回) 9:30～12:00 12人 ¥2,250円

**一般** 料理  
**和菓子職人に学ぶ簡単な和菓子作り** 中田製菓 中田 敏弘

**宮崎西** プロから簡単にできる和菓子の作り方を学び、作る喜びやお菓子の美味しさを味わいましょう。

**土** **※** 開講 11/22・29、12/6 (3回) 12人 ¥2,000円

**一般** 料理  
**違いのわかる大人の珈琲講座** なかはらコーヒー工場 中原 正貴

**宮崎西** 自分好みの珈琲を見つける。基礎から焙煎体験まで。

**木** **※** 開講 10/30、11/6・20 (3回) 12人 ¥2,000円

**一般** 料理  
**手打ちそばで年越しI(午前)** 小川 定範

**宮崎西** 自分好みの珈琲を見つける。基礎から焙煎体験まで。

**土** **※** 開講 12/13 (1回) 9:30～12:00 8人 ¥1,000円

**一般** 料理  
**手打ちそばで年越しII(午後)** 小川 定範

**宮崎西** 手打ちそばの打ち方を基本から学び、自分で打ったそばで年越ししよう。

**土** **※** 開講 12/13 (1回) 13:30～16:00 8人 ¥1,000円

**料理**  
**子ども** **ハロウィンのカップケーキ** 堀北 真代

**宮崎西** 自分だけのかわいいハロウィンのカップケーキを作ろう。(小学生対象)

**土** **※** 開講 10/4 (1回) 13:30 ~ 16:00 12人 600円

**子育て**  
**親子** **ママとあそぼ!** 米田 ゆかり

**宮崎東** ママとのふれあい遊びやハロウィンフォトフレームを作って、親子で素敵な時間を過ごそう(1~3歳対象)

**金** **※** 開講 10/17・24・31 (3回) 10:00 ~ 11:30 10組 100円

**健康・スポーツ**  
**一般** **体験四半的弓道** 宮崎県四半的弓道連盟 小川 幸男

**宮崎東** 日南・鉄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挑戦!

**火** **※** 開講 9/30、10/14・21、11/11・25 (5回) 20人

**健康・スポーツ**  
**一般** **ロコモ予防体操でずっと元気に** 杉本 美智子

**宮崎東** 将来まで介護と無縁な生活を目指して、今すぐ始めてみませんか?

**火** **※** 開講 10/7・21、11/4・18、12/2 (5回) 9:00 ~ 10:30 20人

**健康・スポーツ**  
**一般** **育ママ・育パパの疲れをいやすストレッチ** 西山 初美

**宮崎東** 身体をほぐして心身ともにリラックスしよう。育休中のパパやご夫婦での参加も大歓迎!(保育数制限あり)

**水** **※** 開講 10/29、11/5 (2回) 10:00 ~ 11:30 10人

**創作・体験**  
**親子** **Myキーホルダーをつくろう!** ちゅらさんクラフト教室

**宮崎東** クラフトバンドを使って、親子で自分だけのキーホルダーをつくろう(小学3年生以上対象)

**土** **※** 開講 10/4、18 (2回) 10:00 ~ 12:00 15組

**創作・体験**  
**子ども** **今日からマジシャン** 日高 啓子

**宮崎東** 今日からできる簡単なマジックを習って、みんなを驚かせよう!(小学生対象)

**土** **※** 開講 12/13 (1回) 15人 200円

**料理**  
**一般** **ローストチキンとクリスマスケーキ** 井久保 美穂

**宮崎東** クリスマスを一気に演出して楽しもう。

**月** **※** 開講 12/15・22 (2回) 16人 2,000円

**料理**  
**親子** **フライパンdeクリスマスケーキ!** 横山 ルリ子

**宮崎東** パンケーキを焼いて重ねてデコレーション!自分だけのクリスマスケーキをつくろう(小学生対象)

**土** **※** 開講 11/29 (1回) 10:00 ~ 12:00 8組 1,500円

**その他**  
**一般** **詩吟のすすめ** 八代 美恵

**宮崎東** お腹の底から大きな声を出すことで、ストレス発散、認知症予防、健康増進にもつながります。

**水** **※** 開講 10/8・15・22・29 (4回) 20人

**その他**  
**一般** **ダニングで再び素敵に** インポートファッションNICO 投山 晶子

**宮崎東** 愛らしい繕いで、大好きな服がよみがえりますよ。

**水** **※** 開講 10/1・15 (2回) 15人 1,500円

**その他**  
**一般** **ロジカルな数独を究めよう** 日本数独協会会員 日高 貢一郎

**宮崎東** 今や世界で愛されている数独。脳の健康のためにも是非トライされてみては?

**土** **※** 開講 10/11・25、11/8・22、12/13 (5回) 15人

**福祉・ボランティア**  
**高齢者** **生き生きシニアスクール** (株)未来図Labo 金子 茂穂

**宮崎** 生き生き健康生活を送るため、脳トレ・健康体操など、毎回異なるテーマで楽しく学び健康長寿をめざそう。

**火** **※** 開講 10/28、11/4・11・25 (4回) 15人

**子育て**  
**親子** **初めてのリズムあそび** 中武 紋子

**宮崎** 色々な打楽器にふれてあそぶ初めての親子体験。(2~4歳対象)

**金** **※** 開講 10/31、11/7 (2回) 10組

**健康・スポーツ**  
**一般** **楽しいピククルボール** 川井田 浩明

**宮崎** シンプルなルールの面白い競技です。老若男女が楽しめる生涯スポーツとして人気沸騰中です。

**土** **※** 開講 10/4・25、11/15・22・29、12/6(10/4は13:30~15:30) (6回) 16人

**健康・スポーツ**  
**親子** **元気に遊ぼう!親子運動教室** かみむらスポーツ

**宮崎** かけっこ、跳び箱、鉄棒など親子で楽しく色々な運動遊びにチャレンジ。(3歳~未就学児対象)

**土** **※** 開講 12/13・20 (2回) 15組

**健康・スポーツ**  
**子ども** **バドミントン教室** 長谷 美保子

**宮崎** バドミントンの基本からルールなどを学んで楽しくゲームしよう。

**土** **※** 開講 11/15・22・29 (3回) 15人

**創作・体験**  
**一般** **バルーンでクリスマスを華やかに!** 弘田 昌子

**宮崎** バルーンで大きな(1m程度)サンタクロースを作って、楽しいクリスマス。

**木** **※** 開講 12/18 (1回) 20人 500円

**創作・体験**  
**親子** **親子でがんばる木工教室** 河野 充典

**宮崎** 親子で楽しく木工体験しましょう。オンリーワンの作品づくりです。(小学生対象)

**土** **※** 開講 11/15 (1回) 15組 500円

**創作・体験**  
**子ども** **クリスマス飾るまつぼっくりツリー** おもちゃ病院

**宮崎** 牛乳パックがすてきなクリスマスツリーに大変身!

**土** **※** 開講 12/6 (1回) 10:00 ~ 12:00 15人 300円

**料理**  
**一般** **手打ちそばで年越しを!** (午前の部) 小川 定範

**宮崎** 十割そばの打ち方を教わり、自分で打ったそばで新しい年を迎えよう。

**金** **※** 開講 12/26 (1回) 9:30 ~ 12:00 10人 1,000円

**料理**  
**一般** **手打ちそばで年越しを!** (午後の部) 小川 定範

**宮崎** 十割そばの打ち方を教わり、自分で打ったそばで新しい年を迎えよう。

**金** **※** 開講 12/26 (1回) 13:30 ~ 16:00 10人 1,000円

**料理**  
**一般** **男性のための料理教室** 堀北 真代

**宮崎** 日常の食生活に役立つ基本料理を学び、健康的な食生活を送ろう。

**木** **※** 開講 10/9・23、11/6・27 (4回) 16人 3,000円

**料理**  
**一般** **秋、冬を元気に過ごす薬膳!** 國武 里美

**宮崎** 薬膳から考える秋、冬の季節の過ごし方とおすすめの食材や薬膳茶の紹介。

**水** **※** 開講 10/1 (1回) 25人 1,200円

**料理**  
**秋、冬を元気に過ごす薬膳Ⅱ**  
國武 里美

**一般**

**宮崎**  
**土**  
**午前**

薬膳から考える秋、冬の季節の過ごし方とおすすめの食材や薬膳茶の紹介。

開講 11/29 (1回)  
◎25人 ¥1,200円

**親子**  
**美味しいクリスマスのお菓子**  
堀北 真代

**宮崎**  
**土**  
**午後**

クリスマスを彩る楽しいケーキや美味しいピザをつくってみよう。

開講 12/6・13 (2回)  
◎8組 ¥1,500円

**料理**  
**美味しいランチを作って食べよう**  
木本 江美

**子ども**  
**宮崎**  
**土**  
**※**

みんなで作ってみんなで食べよう！お料理の基本を学んでランチをつくろう。

開講 11/22 (1回) 9:30~12:00  
◎12人 ¥800円

**花**  
**クリスマスの寄せ植え**  
オープンガーデンサンフラワー宮崎

**一般**  
**宮崎**  
**土**  
**午前**

季節の花を生かした寄せ植えでクリスマスを華やかに。

開講 12/20 (1回)  
◎20人 ¥3,000円

**花**  
**お正月を飾るアレンジフラワー**  
川越 美佳

**子ども**  
**宮崎**  
**土**  
**午前**

自分で作ったすてきなアレンジフラワーでお正月を迎えよう。

開講 12/27 (1回)  
◎16人 ¥1,800円

**中央北 B エリア**  
**櫛、住吉、大宮、東大宮**

**スマホ・タブレット**  
**スマホがお手のものに**  
坂本 誠司

**一般**  
**櫛**  
**月**  
**※**

今やなくてはならないスマホ。あなたも自在に使えると世界が広がる。

開講 9/29、10/6・20・27、11/10 (5回)  
14:00~16:00 ◎20人 ¥500円

**子育て**  
**楽器で遊んで五感を刺激！**  
中武 紋子

**親子**  
**櫛**  
**木**  
**午後**

楽器の力を借りて、子どもの成長を育もう。(0~2歳対象)

開講 10/2・16・30 (3回)  
◎10組

**健康・スポーツ**  
**スポーツ吹矢で健康増進**  
宅間 俊明

**一般**  
**櫛**  
**水**  
**午前**

血流改善・ストレス解消・フレイル予防・集中力up等、様々な健康効果を持ち合わせた生涯スポーツ！

開講 10/8・22、11/12・26、12/10 (5回)  
◎20人 ¥100円

**創作・体験**  
**古布を活かして幸せ気分**  
長友 悦子

**一般**  
**櫛**  
**火**  
**午後**

使い切った古タオルが、新品の布草履に大変身！

開講 10/14・21・28 (3回)  
◎10人 ¥250円

**料理**  
**はじめてでもできるパン作り**  
渡邊 玲子

**一般**  
**櫛**  
**金**  
**午前**

おうちパンを楽しく作って、美味しく食べて、幸せ気分。

開講 11/7・14・21・28 (4回)  
◎16人 ¥3,200円

**料理**  
**今年手作り年越しそば**  
荒瀬 悟朗

**一般**  
**櫛**  
**土**  
**※**

一度は体験してみたいそば打ち。今年は、自分で打った年越しそばで大晦日を迎えませんか。

開講 12/20 (1回) 9:00~12:00  
◎8人 ¥1,000円

**書道**  
**書道で知性と感性を磨きませんか？**  
伊東 千穂

**一般**  
**櫛**  
**水**  
**午後**

知性・感性が養われることに加え、姿勢や立ち振る舞いも美しくする力があります。(習字道具一式・半紙)

開講 10/8・22、11/12・26、12/10 (5回)  
◎10人 ¥1,500円

**その他**  
**“違いがわかる大人”を目指して**  
なかはら珈琲工場

**一般**  
**櫛**  
**水**  
**午前**

淹れ方ひとつで差が出るコーヒー。生豆から焙煎まで、大人の味の楽しみ方はいかが？

開講 10/1・8・15 (3回)  
◎16人 ¥2,000円

**その他**  
**凛々しく、そして華麗に社交ダンスを**  
中原 喜代子

**一般**  
**櫛**  
**金**  
**午後**

心身ともに若返る社交ダンスを華麗に踊ってみませんか？

開講 10/10・24、11/14・28、12/12 (5回) ◎20人

**パソコン**  
**エクセル講座 初級以上~中級未満**  
向江 由起

**一般**  
**住吉**  
**火**  
**午後**

文字入力程度はできるが、分からない所を詳しく説明していくためのエクセル講座の練習編。

開講 10/14・21・28、11/4・11・18 (6回) ◎10人 ¥1,600円

**子育て**  
**ママ、だぁーい好き！**  
工藤 純代

**親子**  
**住吉**  
**木**  
**午前**

大好きなママと一緒に絵本やふれあい遊びを楽しみながら親子の絆を深めよう。(開講時7ヶ月未満対象)

開講 10/16・30、11/6・20、12/4・18 (6回) ◎8組 ¥500円

**教養**  
**災害時の備え及び感染症について**  
宮崎県立看護大学 勝野 絵梨奈

**一般**  
**住吉**  
**火**  
**午前**

地震や火災などの災害時の備えや処置、及び、感染症について学ぼう。

開講 10/28 (1回)  
◎20人

**教養**  
**よみがえる江戸時代の宮崎**  
宮崎公立大学 大賀 郁夫

**一般**  
**住吉**  
**月**  
**午後**

江戸時代の宮崎について、皆さんの住んでいる地域の歴史やルーツなどを詳しく学ぼう。

開講 10/20 (1回)  
◎20人

**健康・スポーツ**  
**ピラティスでバランスボディ！**  
大藪 良子

**一般**  
**住吉**  
**木**  
**午後**

身体の奥を鍛えてしなやかなボディをめざそう！運動が苦手な方でも大丈夫。

開講 10/16・23・30、11/6・20・27 (6回) ◎20人

**創作・体験**  
**脳も目覚めるイキイキ陶芸教室**  
瀬尾 哲代

**一般**  
**住吉**  
**土**  
**午後**

土と触れ合って脳を目覚めさせ、心も日常も豊かにするオリジナル作品を作ろう。

開講 10/18・25、11/8・29 (4回)  
◎15人 ¥1,500円/1回につき

**創作・体験**  
**親子で楽しく木工教室**  
河野 充典

**親子**  
**住吉**  
**土**  
**午前**

工作の好きな子あつまれ！親子で楽しく手作りに挑戦しよう。(小学3年生以上対象)

開講 11/29 (1回)  
◎10組 ¥500円/1組

**料理**  
**家庭で作れるパーティー料理**  
井久保 美穂

**一般**  
**住吉**  
**土**  
**午前**

Xmasやお正月に、家族や友人たちと楽しめる料理やデザートなどを覚えよう。

開講 10/18・25、11/1・8 (4回)  
◎12人 ¥3,500円

**料理**  
**辛くて旨い！本場のキムチ**  
林 花順

**一般**  
**住吉**  
**木・金**  
**夜 午前**

発酵食品のキムチ作りを学び、一味違った「本場：韓国の味」を楽しもう。

開講 12/4(19:00~21:00)、12/5(9:30~11:30) (2回) ◎16人 ¥2,000円

# 中央南 エリア

赤江、大淀、赤江東

**ABC** 外国語

**一般** **Mr. エリックの楽しい英会話** エリック・ディクソン

**赤江** Mr. エリックと楽しく会話しながら英語を学び、いろいろな場面で学習の成果を試してみよう!

**金** **開講** 9/26、10/3・10・17・24 (5回) 15人

健康・スポーツ

**一般** **ストレッチとヨーガ** 上永 恵子

**赤江** ストレッチとヨーガで呼吸法や瞑想法を学び、姿勢を整え、心身共にリフレッシュしよう。

**水** **開講** 10/1・8・15・22・29、11/5 (6回) 20人

創作・体験

**一般** **おしゃれしめ飾りを作ろう** 高見 美香

**赤江** 紙タッセルを使ったしめ飾り。玄関先、リビングなどにも飾り、新年の福の神様をお招きしましょう。

**土** **開講** 12/13 (1回) 20人 3,000円

料理

**一般** **あくまき作りに挑戦** 岩切 ツル

**赤江** 灰汁でもち米を煮た伝統食のあくまき作りに挑戦し、飴色でもちもちとした食感を楽しみましょう。

**火** **開講** 10/7・21 (いずれか1回) 9:30~12:00 12人/1回 1,000円

料理

**一般** **手打ちで年越しそば** 荒瀬 悟朗

**赤江** 手打ちそばの手法を学び、年越しそばを自分で作って味わおう。

**土** **開講** 12/13 (1回) 9:30~12:00 8人 1,000円

料理

**一般** **発酵食品づくりII キムチづくり** 中武 智文

**赤江** 応用自在の万能キムチ薬念(ヤンニョム)を作り、キムチを漬ける。手作りのコツと発酵の魅力を体験します。

**火** **開講** 12/2 (1回) 9:30~12:00 12人 1,500円

料理

**親子** **親子で作ろうパーティー料理** 井久保 美徳

**赤江** 親子で楽しくローストチキン等を作ろう。(小学生対象)

**土** **開講** 11/29 (1回) 8組 1,200円(子ども1人追加500円)

子育て

**親子** **ベビーマッサージ** 岩切 幸子

**東大宮** 親子のふれあい、絆を深めるベビーマッサージを体験しませんか。(開講時に0歳対象)

**火** **開講** 10/7・14・21・28 (4回) 8組 300円

教養

**一般** **上手なボールペン字入門** 江藤 政憲

**東大宮** ボールペン字を上手に書くコツを学んで、美文字を目指そう。(ボールペンは持参または先生から購入可)

**金** **開講** 9/26、10/3・10・17・24 (5回) 20人

教養

**一般** **おとなのためのおはなし会** 浅部 和子

**東大宮** 大人になっても「お話」を聞かせてもらう、ゆったりとした時間がある。絵本や民話の語りを楽しむ。

**土** **開講** 9/27、10/11・25 (3回) 15人

健康・スポーツ

**一般** **太極拳入門** 永岑 弥生

**東大宮** 太極拳を基礎から学んで、体も心も元気になろう。初心者大歓迎!

**木** **開講** 9/25、10/2・9・16・23 (5回) 25人

健康・スポーツ

**一般** **楽しいフラダンス** 中渡瀬 久子

**東大宮** 子どもから高齢者まで誰でも自由に楽しめるフラダンスで、心も体もリフレッシュ。

**土** **開講** 10/4・11・18・25、11/1 (5回) 25人

健康・スポーツ

**一般** **楽しいウォーキング** 長嶺 貴臣

**東大宮** 歩き方の基礎を学んで、深秋の景色を楽しみながら歩こう。

**土** **開講** 11/29、12/6 (2回) 20人

料理

**一般** **十割そば打ち体験** 今井 一夫

**東大宮** 家庭にある道具を使って、冷たくても温かくてもおいしい十割そばを、作って味わおう。

**火** **開講** 12/2・9 (いずれか1回) 9:00~13:00 各9人 1,300円

その他

**一般** **カラーとアロマ癒し講座** 外山 三枝

**東大宮** 自分に合うカラーを知り、オリジナルのアロマ・エッセンス・アクセサリーを作って運気をあげよう!

**木** **開講** 10/30、11/6・20・27 (4回) 19:00~20:30 20人 3,600円

まちづくり

**一般** **まち推先生の大宮塾 歴史探訪編** 大宮地域まちづくり

**大宮** 交流センター周辺の史跡を廻ろう。2km程度歩きます。雨天の場合は座学。

**月** **開講** 10/20 (1回) 10人

まちづくり

**親子** **まち推先生の大宮塾 防災食作り編** 大宮地域まちづくり

**大宮** 交流センターに設置してある、防災かまどでカレーを作ろう。(小学生対象)

**土** **開講** 10/11 (1回) 9:30~12:30 8組 500円/1人

健康・スポーツ

**一般** **二十四節気ストレッチヨガ** 富田 愛子

**大宮** 呼吸をゆっくり整えながら筋肉の緊張をやわらげ、頑張っている体と心を整えていきます。

**月** **開講** 9/22・29、10/6・20・27 (5回) 10:00~11:30 16人

創作・体験

**一般** **初めてのスクラップブック** 船木 さとみ

**大宮** 思い出の写真をおしゃれにかわいく飾ってみよう。

**月** **開講** 12/15、1/19 (2回) 10人 2,400円

創作・体験

**一般** **初めてのつまみ細工** 玉利 由紀子

**大宮** 伝統文化にふれながら、華やかなお正月飾りを作る。

**水** **開講** 10/1・15、11/5・19、12/3 (5回) 15人 4,000円

創作・体験

**一般** **初めてのリボンアクセサリー作り** 川崎 朋子

**大宮** 様々なリボンを使い、ストラップやリースなどを作る。

**火** **開講** 10/14・28、11/11・25 (4回) 10人 3,000円

花

**一般** **季節の花を飾ろう** 松尾 洋志

**大宮** 寄せ植えやクリスマスに向けてのアレンジなどを楽しむ。

**火** **開講** 12/2・16 (2回) 10:00~11:30 10人 4,000円

その他

**一般** **飲んで楽しむお茶教室** 白尾 尚美

**大宮** 緑茶の魅力やおいしい淹れ方をブ口から学ぶ。

**月** **開講** 11/10・17、12/1 (3回) 12人 2,500円

**料理**

**親子で作ろうクリスマスケーキ** 井久保 美穂

**親子**

**赤江**

**土**

**午前**

親子でクリスマスケーキを作って楽しいイブを過ごそう。(小学生対象)

開講 12/20 (1回)  
◎8組 ¥1,200円

**音楽**

**心に沁みるオカリナを吹いてみませんか** 宮内 徳宣

**一般**

**赤江**

**木**

**午前**

通信講座では学びにくい実演指導でノウハウを習得。楽器持参、無い方は購入手配しますのでご連絡ください。

開講 9/25、10/9・23、11/6・20 (5回)  
◎15人

**スマホ・タブレット**

**中級者のスマホ講座** 本村 亜紀子

**一般**

**大淀**

**水**

**午前**

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。)

開講 10/1・15・29 (3回)  
◎18人

**子育て**

**母と子のスキンシップ ベビーマッサージ** 岩切 幸子

**親子**

**大淀**

**金**

**午前**

親子がふれあい、絆を深めるベビーマッサージを学ぼう。(開講時に1歳未満、生年月日明記)

開講 10/3・10・24・31 (4回)  
◎10組 ¥300円

**教養**

**プロに学ぶ「スックリ片付け術」** 竹本 千奈美

**一般**

**大淀**

**金**

**午後**

毎日の生活で必ず役に立つ、賢いお掃除術とファイル等整理のコツを学ぶ。身体にやさしい消臭剤も手作りする。

開講 10/3・10・31 (3回)  
◎18人 ¥1,000円

**健康・スポーツ**

**簡単すごい椅子ストレッチ** 杉本 美智子

**一般**

**大淀**

**月**

**午前**

椅子に座ったまま誰にでもできるストレッチで、足腰を鍛え、元気になる。

開講 9/29、10/6・20、11/17 (4回)  
◎20人

**健康・スポーツ**

**やさしいヨーガとストレッチ** 上永 恵子

**一般**

**大淀**

**金**

**午前**

ヨーガとストレッチで日頃の運動不足を解消し、肩こりや腰痛も改善して、心も身体も元気な毎日を目指す。

開講 10/24、11/7・21、12/5 (4回)  
◎20人

**健康・スポーツ**

**スポーツ吹矢を楽しもう** 甲斐 武義

**一般**

**大淀**

**月**

**午後**

年齢、性別に関係なく、吹矢式呼吸法で精神力&集中力を高め「楽しみながら」そして「健康に」。

開講 10/27、11/10・17、12/1 (4回)  
◎20人 ¥100円

**健康・スポーツ**

**バウンドテニス** 相良 浩一

**一般**

**大淀**

**火**

**※**

子どもからお年寄りまで楽しめる生涯スポーツとして考案されたバウンドテニスをやってみよう。

開講 9/30、10/14・28、11/11・25 (5回)  
19:00～21:30 ◎20人

**料理**

**初めてのお菓子作り** 安藤 恵子

**一般**

**大淀**

**土**

**午前**

身近にある簡単な材料で、おやつ・おもてなし・手土産にも役立つお菓子作り。

開講 11/1・8・22・29 (4回)  
◎8人 ¥1,600円

**料理**

**クリスマスに向けて親子でパンとケーキ作り** 堀北 真代

**親子**

**大淀**

**土**

**※**

クリスマスに向けて、親子でパンとケーキを楽しく作ろう。(小学生以上対象)

開講 12/6・13 (2回) 9:30～12:00  
◎8組 ¥1,500円

**茶道**

**茶道の心を学ぼう** 木下 敏恵

**一般**

**大淀**

**火**

**午後**

利休のお茶の心や教え、おもてなしの気持ちを学ぼう。

開講 9/30、10/14・28、11/11・25 (5回)  
◎10人 ¥3,000円

**美術**

**水彩画を楽しもう** 大坪 多江

**一般**

**大淀**

**木**

**午後**

初心者、経験者を問わず、楽しく水彩画を描いてみませんか。

開講 10/2・9・16・23・30 (5回)  
◎18人

**子育て**

**楽器がいっぱい!** 中武 紋子

**親子**

**赤江東**

**月**

**※**

いろんな楽器と音楽に触れて、親子で楽しくふれあいの時間を過ごそう。(1～3歳対象)

開講 9/29、10/6 (2回)  
10:00～11:30 ◎10組

**教養**

**お天気から防災・減災のヒントを学ぶ** 瀬戸口 隆

**一般**

**赤江東**

**金**

**午前**

防災・減災のヒントを天気図から読み解き、異常気象、風水害への心構えを学び、日頃からの取組に生かす。

開講 9/26、10/3・10・24 (4回)  
◎12人

**教養**

**ボールペンで美しい文字を書こう** 江藤 政憲

**一般**

**赤江東**

**木**

**午前**

基礎から学ぶ入門講座。美しい文字をあなたのものにしてみませんか。

開講 10/2・16、11/6・20、12/4・18 (6回) ◎12人

**教養**

**お出かけしたくなるポイントメイクレッスン** 金屋 京子

**高齢者**

**赤江東**

**木**

**※**

シニアのための眉とアイメイクレッスン。メイクで毎日がどんどん輝き出す。(希望時間明記)

開講 10/23 (いずれか1回) 10:00～12:00、13:00～15:00 ◎各10人 ¥500円

**健康・スポーツ**

**ストレッチヨガとトレーニング** 土居 龍慎

**一般**

**赤江東**

**金**

**夜**

ストレッチヨガを通して、心も体もリフレッシュさせ、生活改善とスタイルアップのエクササイズを行おう。

開講 9/19・26、10/3・17、11/14・28 (6回) ◎20人

**料理**

**和菓子を楽しもう** 桐木 孝一郎

**一般**

**赤江東**

**水・木**

**午後**

市販されているこし餡を使ってきなこ餅を作ろう。ご家庭でも気軽に和菓子作りを楽しもう。(希望日明記)

開講 10/1・9 (いずれか1回)  
◎各16人 ¥500円

**料理**

**秋休み!ランチはピザトースト** 井久保 美穂

**子ども**

**赤江東**

**金 土**

**午前**

秋休みのお昼に、ピザトーストとデザートを自分で作ってみよう。(小学生対象、希望日明記)

開講 10/10・11 (いずれか1回)  
◎各12人 ¥500円

**北部 エリア**

久峰、佐土原、広瀬、那珂

**スマホ・タブレット**

**スマホを使いこなす** いろはカンパニー 坂本 誠司

**一般**

**久峰**

**金**

**※**

スマホを安心・安全・便利に使いこなして、生活を豊かにしよう。(スマホ、充電器持参)

開講 10/10・24、11/14・28、12/12 (5回)  
14:00～16:00 ◎20人 ¥500円

**教養**

**近現代の佐土原を振り返る** 花田 想乃香

**一般**

**久峰**

**水**

**午前**

大正から昭和にかけての佐土原の歴史について学ぼう。

開講 10/15 (1回)  
◎30人

**教養**

**宮崎出身の歌人 久草太『命の部首』を読む** 宮崎公立大学 楠田 剛士

**一般**

**久峰**

**水**

**午前**

宮崎出身の新進気鋭の歌人「久草太」の歌集『命の部首』を、宮崎の風景に注目しながら読解しよう。

開講 10/22 (1回)  
◎30人

**健康・スポーツ** ALL

**ノルディックウォーキングに挑戦** 井手 和昭

一般

久峰 専用ボールを使って全身の筋力アップ、姿勢改善を目指そう。(ボールレンタル料1回500円)

木

午後 開講 11/6・13・20・27 (4回) 20人

**音楽** ALL

**「ボイトレ」で声を磨く** 香川 直美

一般

久峰 プロのボイストレーナーに、正しい呼吸法を学んで肺活量を増やし、発音・発声の筋肉を鍛えよう。

水

午前 開講 10/8・22、11/19、12/3 (4回) 30人

**花** ALL

**寄せ植えで冬を楽しむ** 新名 れい子

一般

久峰 一つの鉢に複数の植物を植えて楽しむ寄せ植えのコツを学ぼう。

土

午前 開講 12/13 (1回) 20人 ¥2,000円

**美術** ALL

**トールペイントでメリークリスマス** 黒田 万里子

一般

久峰 雪だるまとツリーを色鮮やかに描いて、素敵なクリスマスボードを創ろう。

土

午後 開講 10/11・25、11/8 (3回) 7人 ¥2,000円

**その他** ALL

**写真のテクニックを学ぶ** 井口 克宣

一般

久峰 プロカメラマンに、一眼レフからできる撮影テクニックを学ぼう。(一眼レフまたはデジカメ持参)

土

午前 開講 10/4・18、11/15・29、12/6 (5回) 15人 ¥500円

**パソコン**

**インターネット活用術** 向江 由起

一般

佐土原 パソコンでインターネットの便利な機能などを使えるようにして、日常生活をエンジョイしよう。

木

午前 開講 10/9・16・23・30、11/6・13 (6回) 12人 ¥600円

**子育て**

**親子リトミック** 長倉 路子

親子

佐土原 親子で音楽の世界を楽しもう。アロマバスボムも作る。(しっかり歩ける子から3歳未満対象)

木・金

※ 開講 10/3、11/14、12/4 (3回) 10:00~11:30 10組 ¥900円

**子育て**

**ベビーマッサージと足形アート** 木宮 彩也奈

親子

佐土原 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)

金

※ 開講 10/31、11/7、12/19 (3回) 10:00~11:30 10組 ¥900円

**健康・スポーツ**

**わくわく元気な体づくり** 濱砂 道世

一般

佐土原 楽しく身体を動かすことでストレスを軽減し、体をリフレッシュさせよう。(タオル・飲み物持参)

水

午後 開講 10/15・22・29、11/5・19 (5回) 20人

**健康・スポーツ**

**親子で鉄棒教室** かみむらスポーツ

親子

佐土原 鉄棒のコツを学び、体を元気に動かそう。(年中~小学2年生対象)

土

午前 開講 11/22・29 (2回) 20組

**創作・体験**

**お茶の魅力** 白尾 尚美

一般

佐土原 お茶の炒り方や注ぎ方などを教わりおいしいお茶を飲みませんか。

月

午前 開講 10/6・20・27 (3回) 10人 ¥2,500円

**創作・体験**

**子ども陶芸教室** 瀬尾 哲代

子ども

佐土原 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)

金

午前 開講 10/10 (1回) 20人 ¥1,000円

**料理**

**男の料理** 井久保 美穂

一般

佐土原 料理の基本を学び、包丁の使い方から簡単にできる一品料理を作ろう。(エプロン、容器持参)

土

午後 開講 11/15・22・29、12/6 (4回) 12人 ¥3,200円

**料理**

**包丁とぎを学ぼう** 田口 幸弘

一般

佐土原 包丁の研ぎ方が分からないなどのお悩みの方、一緒に研ぎ方を学んでみませんか。(タオル3枚、包丁持参)

土

午前 開講 2/7 (1回) 12人

**料理**

**クリスマスお菓子作り** ippi

子ども

佐土原 添加物や着色料を使わない体に優しいお菓子を作ろう。(小学生対象)

土

午前 開講 12/13 (1回) 10人 ¥1,000円

**スマホ・タブレット**

**スマートフォン活用術** 緒方 清貴

一般

広瀬 スマホでネットショッピング活用やSNS等を学び上手に使いこなす。

金

午前 開講 11/7・14・21・28、12/5・12 (6回) 15人 ¥500円

**教養**

**誰でもできる防災・減災の備え** 日本赤十字社 宮崎県支部

一般

広瀬 「いざ!」という時の備え、知っていると安心できる。

木

午前 開講 11/6・13 (2回) 20人

**教養**

**語り部にチャレンジ** 浅部 和子

一般

広瀬 絵本や朗読・語りの世界に触れ、言葉の面白さを体感しよう!

土

午前 開講 9/20、10/4・18、11/1・15 (5回) 10人

**創作・体験**

**おとなの珈琲タイム** なかはら珈琲工場

一般

広瀬 美味しい珈琲の淹れ方・奥深さと魅力を学ぼう!

木

午前 開講 10/9・16・23 (3回) 12人 ¥2,000円

**料理**

**本格!そば打ち** しんとみの郷 中下 和幸

一般

広瀬 本格的なそば打ちを体験しよう!

木

※ 開講 9/25、10/2 (いずれか1回) 9:30~13:00 各回8人 ¥1,550円

**料理**

**発酵食品づくり(キムチづくり)** 中武 智文

一般

広瀬 発酵食品が体に与える効果やアレンジ料理を学ぼう!

月

午前 開講 11/10・17、12/1 (いずれか1回) 各回8人 ¥2,000円

**料理**

**手作りパンとお菓子** 濱砂 昌子

一般

広瀬 楽しくパンやお菓子を作ってみよう!

水

午前 開講 11/5・12・19 (いずれか1回) 各回8人 ¥1,000円

**音楽**

**歌って元気!脳と身体いきいき講座** 林 亜里沙

一般

広瀬 歌を楽しみながら脳の活性化・認知症予防・口腔機能の維持を目指そう!

火

午後 開講 10/7・14・21 (3回) 15人

**スマホ・タブレット**

**スマホ・タブレットを使いこなそう** 向江 由起

一般

那珂 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)

月

午前 開講 10/6・20・27、11/10・17、12/1 (6回) 15人 ¥500円

**健康・スポーツ**  
**ノルディックウォーキングを楽しもう** 矢崎 久子  
 一般  
**那珂** 公民館周辺をノルディックウォーキングで気軽に楽しもう。(ボールレンタル料1回500円)  
**土**  
**午前** 開講 11/8・15・22、予備日(11/29) (3回) 15人

**健康・スポーツ**  
**リンパストレッチで心身リフレッシュ** 竹内 真弓  
 一般  
**那珂** リンパマッサージやリズムダンスを通して、元気な真弓先生と一緒に、心身リフレッシュ。  
**木**  
**午後** 開講 10/2・16、11/6・20、12/4 (5回) 20人

**健康・スポーツ**  
**スポーツ吹矢にチャレンジ** 宮崎県スポーツウエルネス吹矢協会  
 一般  
**那珂** ゲーム感覚のできるスポーツ吹矢。的を射る楽しさだけでなく、腹式呼吸法で健康アップ。  
**金**  
**午後** 開講 10/3・17・31、11/14・28 (5回) 10人 100円

**料理**  
**手前みそづくりのススメ** 實正 きくよ  
 一般  
**那珂** 発酵を学び健康を見つめなおす手前みそ作り。自分だけの味を楽しもう。(エプロン、三角巾持参)  
**金**  
**※** 開講 12/19 (1回) 9:00 ~ 12:00 15人 2,500円

**料理**  
**本格手打ちそばを作ろう** 今井 一夫  
 一般  
**那珂** 各家庭にある身近な道具を上手に使い、十割そば打ちに挑戦しよう!(エプロン、三角巾持参)  
**金**  
**※** 開講 12/12 (1回) 9:00 ~ 13:00 6人 1,300円

**西部 エリア**  
**生目、大塚、生目南、北、生目台、高岡**

**子育て**  
**親子でXmasカップケーキをつくろう** 堀北 真代  
**親子**  
**生目** 親子でかわいいカップケーキをつくりませんか。(小学生対象)  
**土**  
**午前** 開講 12/20 (1回) 8組 800円

**子育て**  
**親子でパスタ作り イタリア気分♪** 高橋 彬  
**親子**  
**生目** 親子で手打ちパスタとソースづくりに挑戦しよう。(小学生対象)  
**日**  
**※** 開講 10/5 (1回) 10:00 ~ 13:00 8組 1,500円

**教養**  
**よみがえる江戸時代の宮崎** 宮崎公立大学 大賀 都夫  
**一般**  
**生目** 在地領民と藩役人との関係を通して、江戸時代の宮崎を復元する。  
**金**  
**午後** 開講 10/24 (1回) 20人

**教養**  
**歩くこかい、生目ん歴史と自然** 児玉 浩志  
**一般**  
**生目** ゆっくりと歩るきながら、生目地域の豊かな里山や文化史跡をめぐり、地域の良さを発見する。  
**木**  
**※** 開講 10/16・30、11/13、12/4・18 (5回) 9:00 ~ 11:30 15人

**教養**  
**資産形成・運用について考えよう** JAみやざき  
**一般**  
**生目** 長期・積立・分散投資について理解し、これからの資産形成・運用、NISAの活用方法を学ぼう。  
**木**  
**午後** 開講 10/9 (1回) 20人

**外国語**  
**キッズイングリッシュ** エリック・ディクソン  
**親子**  
**生目** 楽しい遊びの中に英語を取り入れて子どもたちの豊かな感性を伸ばそう。(3~6歳対象)  
**土**  
**※** 開講 11/1・8・15 (3回) 10:00 ~ 11:30 10組

**健康・スポーツ**  
**健康ビューティーピラティス** 大藪 良子  
**一般**  
**生目** ピラティスをメインにボディバランスを整える。身体の奥を鍛えしなやかなボディを目指しましょう。  
**水**  
**午前** 開講 10/8・22・29、11/12 (4回) 20人

**健康・スポーツ**  
**楽しいビックルボール** 川井田 浩明  
**一般**  
**生目** 初心者に優しいシンプルなルールで、体に自信のない人も一緒に楽しめる。  
**土**  
**午後** 開講 10/11・18・25、11/8・15・22 (6回) 18人

**健康・スポーツ**  
**いちについて よーいどん!** かみむらスポーツ  
**親子**  
**生目** かけっこのコツをつかんで、運動会で活躍しよう。(小学1~3年生対象)  
**土**  
**※** 開講 10/4・11 (2回) 9:30 ~ 11:00 15組

**創作・体験**  
**はじめての練り切り** 宮本 智子  
**一般**  
**生目** 季節の花や風物を模した、美しく繊細な日本伝統の和菓子である練り切り作りを楽しむ。(希望日選択)  
**木**  
**午前** 開講 10/23、11/20 (いずれか1回) 各回20人 2,000円

**花**  
**いきいきわくわく花講座** 公園緑地課  
**一般**  
**生目** 季節の草花を使って作る寄せ植え。年末年始をオリジナルの寄せ植えを眺めて過ごすための工夫。  
**水**  
**※** 開講 12/10 (1回) 13:30 ~ 14:30 20人 1,500円

**その他**  
**初心者写真教室** 門村 嘉美  
**一般**  
**生目** 一眼カメラで写真を上手に撮るために、露出や絞りなどの基本的知識を学び上級者を目指しませんか。  
**木**  
**午前** 開講 10/2・16、11/6・20、12/4・18 (6回) 15人 500円

**スマホ・タブレット**  
**知りたい!スマホの基本と活用術** 松浦 洋美  
**一般**  
**大塚** 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)  
**土**  
**午前** 開講 9/27、10/11・25、11/8 (4回) 15人 500円

**健康・スポーツ**  
**バレトン&ストレッチ** 西山 初美  
**一般**  
**大塚** 有酸素運動のバレトンで全身の筋力をアップし体幹を整え、ストレッチで1日の疲労回復と姿勢改善をしよう。  
**木**  
**※** 開講 10/9・23・30、11/6 (4回) 19:30 ~ 21:00 20人

**健康・スポーツ**  
**いきいき健康体操** 新濱 眞澄  
**一般**  
**大塚** テレビを見ながらや座ったままでもできる簡単な体操で楽しくストレッチし、強くて柔軟な体を作ろう。  
**火**  
**午前** 開講 10/14・28、11/11 (3回) 15人

**創作・体験**  
**一閑張で素敵なかごバッグ** 中島 壽子  
**一般**  
**大塚** 日本の伝統工芸、一閑張。クラフトテープでかごを編み、和紙等を張ってオリジナルのかごバッグを作ろう。  
**火**  
**午後** 開講 9/30、10/7・21、11/4・18、12/2 (6回) 15人 3,500円

**料理**  
**とっておきパンレシピ** 堀北 真代  
**一般**  
**大塚** 手に入りやすい材料で基本のパン作りを覚えて、ふっくら焼き立てパンを自宅でも楽しもう!  
**土**  
**※** 開講 10/11・25、11/1・8 (4回) 13:30 ~ 16:00 8人 2,800円

**料理**  
**クリスマスシュトーレン作り** 横山 ルリ子  
**一般**  
**大塚** ドライフルーツやナッツたっぷりのドイツの伝統菓子シュトーレンを手作りし、クリスマスを楽しもう!  
**土**  
**※** 開講 12/13 (1回) 10:00 ~ 12:00 8人 1,200円

**料理**  
**親子で作るクリスマスの飾り巻き寿司** 高崎 誠子

**親子**

**大塚** かわいいクリスマスモチーフの巻き寿司を親子で作ろう！目でも楽しく味も大満足なクリスマスのごちそうに！

**土**

**午後** 開講 12/20 (1回) 8組 ¥1,500円

**音楽**  
**楽しく歌ってリフレッシュ!** 男成 智美

**一般**

**大塚** 懐かしいフォークソングや童謡等を皆と一緒に歌い、楽しくリフレッシュ！声筋を鍛えて心と体の健康作り！

**木**

**※** 開講 10/9・23、11/13・27 (4回) 10:00～12:00 15人

**その他**  
**パーソナルカラー&カラーセラピー** 外山 三枝

**一般**

**大塚** 自分に似合う色やデザインを知って魅力アップ！色の作用や効果を取り入れて毎日楽しく過ごそう。

**火**

**※** 開講 10/7・21、11/4 (3回) 19:00～20:30 15人 ¥2,400円

**パソコン**  
**パソコン基本操作とエクセル初歩** 米澤 政人

**一般**

**生目南** 表計算エクセルの機能を初歩から学びながら、パソコン操作の基本も学ぼう。初心者大歓迎。

**木**

**午後** 開講 10/9・16・23、11/6・13・20 (6回) 15人 ¥1,150円

**スマホ・タブレット**  
**スマホ入門** 坂本 誠司

**一般**

**生目南** スマホについて正しい知識を身に付け、生活に役立てよう。初心者の方、高齢者の方、大歓迎！

**火**

**午後** 開講 9/30、10/14・28、11/11・25、12/9 (6回) 15人 ¥500円

**子育て**  
**親子で楽しむ絵本とわらべうた** 鈴木 美佐

**親子**

**生目南** 絵本とわらべうたをとってお子さんとのふれあいを楽しみませんか。(0～3歳対象)

**月**

**午前** 開講 9/29、10/6・20 (3回) 8組

**健康・スポーツ**  
**リンパストレッチで不調にサヨナラ** 竹内 真弓

**一般**

**生目南** 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。

**水**

**午後** 開講 10/1・15・29、11/5・19 (5回) 25人

**健康・スポーツ**  
**台湾式足つぼセルフケアI** 新谷 千春

**一般**

**生目南** 家庭でできる簡単な足つぼマッサージをマスターし、家族みんなが健康で笑顔になろう。

**火**

**午後** 開講 11/18 (1回) 20人

**健康・スポーツ**  
**台湾式足つぼセルフケアII** 新谷 千春

**一般**

**生目南** 家庭でできる簡単な足つぼマッサージをマスターし、家族みんなが健康で笑顔になろう。

**火**

**午後** 開講 12/2 (1回) 20人

**料理**  
**家庭の道具で年越しそば打ちを!** 今井 一夫

**一般**

**生目南** 家庭にある道具(ボウル・菜切り包丁等)を使い、そば粉100%の手打ちのそば打ちを学びませんか。

**水**

**※** 開講 12/17 (1回) 9:00～12:30 8人 ¥1,300円

**料理**  
**親子で作ろうクリスマススコップケーキ** 横山 ルリ子

**親子**

**生目南** クリスマスに向けて、美味しいスコップケーキをお子さんと一緒に作りませんか。(小学生以上対象)

**土**

**※** 開講 12/20 (1回) 10:00～12:00 8組(親子1) ¥1,200円

**音楽**  
**ウクレレを楽しもう** ウクレレ ハヤト

**一般**

**生目南** 小さくて持ち運びも簡単なウクレレ。一緒に学んで簡単な曲を弾いてみませんか。ウクレレ貸与可。

**月**

**※** 開講 9/29、10/6・20・27 (4回) 13:30～15:00 15人

**子育て**  
**音楽リズム遊び** 平野 美穂

**親子**

**北** 楽しい音楽遊びが盛りだくさん。親子で一緒に楽しみましょう。(0～3歳対象)

**火**

**※** 開講 10/7、11/4、12/2 (3回) 10:00～11:30 10組

**健康・スポーツ**  
**バドミントン入門** 日高 憲幸

**一般**

**北** 初心者を対象にしたプログラム。バドミントンの楽しさを実感しよう。※あればラケット持参

**月**

**午後** 開講 9/29、10/6・20・27、11/10・17 (6回) 20人

**健康・スポーツ**  
**初心者ミニテニス** 新濱 真澄

**一般**

**北** 初めてでも、すぐにゲームが楽しめるスポーツ。講座後は、グループで続けよう。※あればラケット持参

**木**

**午後** 開講 10/2・9・16・23・30、11/6 (6回) 20人

**健康・スポーツ**  
**ラージボール卓球入門** 大野 哲郎

**一般**

**北** 楽しく体を動かし、卓球を楽しもう。講座後はグループで継続しよう。※あればラケット持参

**金**

**午後** 開講 10/3・17・24・31、11/7・21 (6回) 20人

**創作・体験**  
**竹細工に挑戦!** 日高 幸広

**一般**

**北** 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!

**火**

**午前** 開講 10/7・14・21・28、11/4・11 (6回) 8人 ¥1,000円

**創作・体験**  
**親子で楽しむドローン体験会** 矢野興業 山本 雄太

**親子**

**北** 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!

**土**

**午前** 開講 11/8 (1回) 3組

**創作・体験**  
**親子でしめ縄作り** 日高 克久

**親子**

**北** 正月用のしめ縄を親子で作ってみませんか!

**土**

**午前** 開講 12/13 (1回) 5組

**料理**  
**米みそ作り** 福島 和子

**一般**

**北** 手づくり「米みそ」にチャレンジ。冷汁、みそ汁に最適!(1ヶ月後に各自2kgお持ち帰り)

**金**

**午前** 開講 12/12 (1回) 10人 ¥1,200円

**書道**  
**筆ペン・サインペン上達法** 入野 富美子

**一般**

**北** 基本から学び、実生活で役立つペン習字を学ぼう。※鉛筆、定規、消しゴム持参

**水**

**午前** 開講 10/1・8・15・22・29、11/5 (6回) 20人 ¥3,000円

**その他**  
**スポーツマッサージ・介護リハビリ入門** 田村 寛

**一般**

**北** ストレッチとスポーツマッサージのコツを身に付けよう。効果的な体の動かし方、介助の方法を学ぼう。

**水**

**午後** 開講 10/1(スポーツマッサージ)、10/8(介護リハビリ) (2回) 15人

**子育て**  
**笑顔いっぱい♡親子の時間** 工藤 純代

**親子**

**生目台** ふれあい遊びで親子の時間を楽しみながら、お友達の輪も広げよう。(0歳対象)

**水**

**※** 開講 10/29、11/12・26 (3回) 10:00～11:30 8組 ¥300円

**子育て**  
**親子でレンドン♪リトミック** 小倉 陽子

**親子**

**生目台** 音楽に合わせて、親子で思い切り身体を動かし、お友達の輪も広げよう。(1歳半～3歳対象)

**月**

**※** 開講 11/10・17 (2回) 10:00～11:30 15組

**一般**

**親子で話そう！  
相続キホンのキ** 別府 貴裕

**生目台** 何から始め、どう対策したらいい？相続について正しく学び、考えるきっかけにしてみませんか。

**土**

※ 開講 11/8 (1回) 10:00～12:00 ②20人

**ABC**

**一般**

**エンジョイ！英会話で異文化交流♪** 窪田 理佳

**生目台** 日常で役立つ英会話を学び、外国の方とのコミュニケーションを楽しみませんか。

**木**

※ 開講 10/30、11/6・13・20 (4回) 10:00～12:00 ②15人

**親子**

**健康・スポーツ**

**親子でチャレンジ！  
ピククルボール** 川井田 浩明

**生目台** 人気のニューススポーツ『ピククルボール』を親子で楽しく体験してみよう！（小学4年生～中学3年生対象）

**土**

※ 開講 9/27、10/4 (2回) ②10組

**一般**

**創作・体験**

**センスが光る！コンテナガーデニング**  
オープンガーデンサンフラワー宮崎

**生目台** 1回目は空間に飾るハンギングバスケット、2回目はXmasやお正月の寄せ植えを楽しもう。（希望日明記）

**水**

※ 開講 11/19、12/10 (いずれか1回) ②各回20人 ③1回2,500円

**一般**

**創作・体験**

**やさしいあみもの** 溝口 道代

**生目台** 編み方を学び、お財布やアクセサリなどかわいい小物を作ってみませんか。

**金**

※ 開講 10/31、11/7・21、12/5 (4回) ②15人 ③2,000円

**子ども**

**創作・体験**

**指でくるくる♪かんたん  
パステルアート** 山本 尚子

**生目台** 指で描くパステルアートでかわいいクリスマスカードを作ろう。（3歳～小学生、小学2年生まで保護者同伴）

**土**

※ 開講 12/13 (1回) 10:00～11:30 ②15人 ③300円

**一般**

**料理**

**美味しい！パン&スイーツ** 長友 有紀

**生目台** 焼き立てパンの香りに癒やされながら、美味しいスイーツの作り方を学びませんか。

**金**

※ 開講 10/10、11/14、12/12・19 (4回) 9:30～12:00 ②16人 ③4,000円

**子ども**

**料理**

**自分で作る♪  
チーズまんじゅう** 樋口 恵子

**生目台** みんな大好き！宮崎のチーズまんじゅうを自分で作ってみよう！（小学生対象、希望時間明記）

**土**

※ 開講 11/15 (いずれか1回) ①9:30～11:30、②13:30～15:30 ②各回8人 ③500円

**子ども**

**料理**

**韓国チヂミを  
つくってみよう！** 明智 善

**生目台** カリッモチッ！野菜や海鮮を入れた、韓国チヂミを自分たちで作ってみよう！（小学生対象）

**土**

※ 開講 11/8 (1回) 10:00～12:00 ②16人 ③500円

**一般**

**音楽**

**楽しく学ぼう♪大正琴** 長友 千鶴子

**生目台** 初心者でもメロディを奏でられる大正琴の世界を楽しみませんか。（大正琴貸与あり）

**月**

※ 開講 9/29、10/6・20・27 (4回) ②12人

**一般**

**教養**

**宮崎と現代文学** 宮崎公立大学 楠田 剛士

**高岡** 宮崎に関する現代文学にふれ、地域の魅力を発見し、郷土愛を育もう。

**水**

※ 開講 10/8 (1回) ②15人

**一般**

**教養**

**気象の知識が命を守る  
「気象・防災講座」** 瀬戸口 隆

**高岡** 防災力アップで安心な毎日へ。気象の知識があなたと家族の命を守る。

**火**

※ 開講 10/7・14・21・28 (4回) ②15人

**一般**

**教養**

**よみがえる江戸時代の宮崎** 宮崎公立大学 大賀 都夫

**高岡** 時を越え、江戸時代の宮崎へ。宮崎の江戸時代の歴史に触れ、郷土愛を育もう。

**火**

※ 開講 9/16 (1回) ②15人

**ABC**

**一般**

**外国語**

**初級実用英会話** 黒田 律子

**高岡** 「実用英会話」を通じて脳の活性化を図りませんか。

**木**

※ 開講 9/11・18・25、10/2・9 (5回) ②15人

**一般**

**健康・スポーツ**

**優美に健康「太極拳」** 川口 ヨシエ

**高岡** 美しく健やかな心と体へ。太極拳で心身の健康を目指そう。

**土**

※ 開講 9/13・20・27、10/4・11 (5回) ②15人

**一般**

**料理**

**韓国料理の魅力を体験  
しよう** ミョン・ジソン (明智 善)

**高岡** 本場の味を楽しむ！韓国料理の魅力をその手で体験してみませんか。

**木**

※ 開講 11/13・20 (いずれか1回) ②10人 ③1,200円

**一般**

**音楽**

**ウクレレ弾いてみませんか！** ウクレレハヤト

**高岡** 気軽に奏でる南国の音色。比較的手の出しやすいウクレレで、音楽を奏でてみませんか。

**木**

※ 開講 10/9・16・23・30 (4回) ②15人

**親子**

**花**

**親子でクリスマスリースを作ろう** ふうわあ がーでん 長野 あづさ

**高岡** 親子でクリスマスリースを作り、心温まるひとときと、思い出を残そう。

**土**

※ 開講 12/13 (1回) ②10組 ③1,500円

**南部 エリア**

木花、青島、田野、清武、加納

**一般**

**まちづくり**

**加江田溪谷にキバナノホトトギスを見に行こう** 加江田溪谷の会

**木花** 加江田溪谷でキバナノホトトギスを見ながら往復6kmのハイキングをしよう。（昼食持参、雨天→中止）

**水**

※ 開講 10/8 (1回) 9:00～15:10 ③35人

**一般**

**まちづくり**

**加江田溪谷の秋を見に行こう** 加江田溪谷の会

**木花** 加江田溪谷の秋を感じながら往復6kmのハイキングをしよう。（昼食持参、雨天→中止）

**水**

※ 開講 11/19 (1回) 9:00～15:10 ③35人

**親子**

**子育て**

**ベビーマッサージⅡ** 岩切 幸子

**木花** 優しいマッサージと楽しい遊びで親子の触れ合いを深めよう。（バスタオル、手のひらサイズのおもちゃ持参）

**水**

※ 開講 11/19・26、12/3・10 (4回) 10:00～12:00 ②10組 ③300円/4回

**一般**

**健康・スポーツ**

**誰でも簡単椅子ストレッチ** 杉本 美智子

**木花** 誰でも、どこでも簡単にできる椅子ストレッチで身体のメンテナンスをしてみませんか。

**金**

※ 開講 10/3・10・17・24 (4回) ②20人

**一般**

**創作・体験**

**水彩画を楽しもう** 大坪 多江

**木花** 水彩画の色や技法など基本から学び、楽しく描きましょう。

**水**

※ 開講 10/1・8・15・22 (4回) ②15人

**料理**  

**我が家の味噌づくりI** 河野 穂子

一般

**木花** 美味しく、昔懐かしい我が家の味噌(1kg)を楽しくつくろう。(マスク、エプロン、三角巾持参)

**土**

※ 開講 10/4 (1回) 13:00 ~ 14:30  
◎8人 ¥700円

**料理**  

**我が家の味噌づくりII** 河野 穂子

一般

**木花** 美味しく、昔懐かしい我が家の味噌(1kg)を楽しくつくろう。(マスク、エプロン、三角巾持参)

**土**

※ 開講 10/4 (1回) 15:00 ~ 16:30  
◎8人 ¥700円

**料理**  

**我が家の味噌づくりIII** 河野 穂子

一般

**木花** 美味しく、昔懐かしい我が家の味噌(1kg)を楽しくつくろう。(マスク、エプロン、三角巾持参)

**土**

※ 開講 10/18 (1回) 13:00 ~ 14:30  
◎8人 ¥700円

**料理**  

**韓国の食文化を知ろう** 明智 善

一般

**木花** 韓国の食文化について美味しい家庭料理を作って楽しく学ぼう。(マスク、エプロン、三角巾持参)

**木**

午前 開講 10/16・30 (2回)  
◎8人 ¥1,500円/1回

**料理**  

**飾り巻きずしをつくるスキルを身につけよう** 高崎 誠子

一般

**木花** 季節の飾り巻きずしのつくり方のスキルを身につけ、目と味で楽しもう。

**月**

午前 開講 10/20・27、11/10 (3回)  
◎8人

**料理**  

**やさしい手打ちそばづくり** 今井 一夫

一般

**木花** 新そばの美味しいこの時期「家庭の道具でそば打ちしませんか!」(マスク、エプロン、三角巾持参)

**土**

※ 開講 12/13 (1回) 9:00 ~ 13:00  
◎8人 ¥1,300円

**スマホ・タブレット**

**スマホ中級教室** 本村 亜紀子

高齢者

**青島** LINE、音声検索、写真検索、防災アプリを学ぼう。(スマートフォンはこちらで準備します)

**木**

午後 開講 10/2・9・16 (3回)  
◎15人

**教養**  

**わが子のやる気を引き出す言葉!ベップトーク!** 遠坂 有太郎

一般

**青島** やる気・元気を引き出すベップトークで言葉の大切さを知り、わが子の背中を押し。(保育人数制限あり)

**木**

※ 開講 9/25 (1回) 10:00 ~ 12:00 ◎20人

**ABC** 

**外国語** 

**英会話“はじめ”の一步** 吉浦 梓

一般

**青島** 旅行先で使えるやさしい英会話! 全く話せない方も楽しく一緒に始めましょう!

**月**

午前 開講 10/20・27、11/10・17 (4回)  
◎16人

**健康・スポーツ**  

**ゴルファーの為の体幹トレーニング** 小玉 順規

一般

**青島** プロゴルファーのコンディショニングコーチの指導で体幹を鍛え、安定したスイングで飛距離アップしよう。

**月**

※ 開講 10/6・20・27、11/10・17 (5回) 10:00 ~ 12:00 ◎20人

**健康・スポーツ**  

**ヨガ in 青島** 高瀬 絵里

一般

**青島** 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作り講座。

**火**

※ 開講 10/7・14・21・28、11/4 (5回) 19:00 ~ 20:30 ◎20人

**健康・スポーツ**  

**子育てママ! ヨガでいやしの時間** 上永 恵子

一般

**青島** 子育てや仕事の疲れをいやして、心もからだもリラックスしよう。(保育人数制限あり)

**木**

※ 開講 10/23 (1回) 10:00 ~ 12:00 ◎10人

**健康・スポーツ**  

**秋! 親子でマリンスポーツ** 青島ビーチセンター渚の交番

親子

**青島** 青島の海でマリンスポーツを体験しよう。天候により内容決定。(小学4~6年生対象、親子2人1組、水着等)

**土**

午前 開講 9/13 (1回)  
◎4組 ¥4,000円

**健康・スポーツ**  

**親子で楽しい運動遊び** かみむらスポーツ

親子

**青島** 運動遊びをとおして、親子の絆を深め、子ども運動機能の発達を促す。

**土**

※ 開講 11/8 (1回) 10:00 ~ 12:00 ◎10組

**料理**  

**味噌を作ろう** 長友 陽子

一般

**青島** 九州産材料を使ったおいしい味噌を作ろう。味噌は自宅で熟成。(1.3kg 容器付)

**土**

※ 開講 12/6 (1回) 13:30 ~ 15:00 ◎16人 ¥2,000円

**料理**  

**子どもも喜ぶ作りおき料理** 井久保 美穂

一般

**青島** コツをつかみ、作り置きレパートリーを増やそう。(保育人数制限あり)

**月**

※ 開講 9/29 (1回) 10:00 ~ 12:00 ◎10人 ¥1,000円

**料理**  

**親子で手作り味噌** 長友 陽子

親子

**青島** 親子で分担して味噌を作り、熟成させて日本の伝統食品を味わう。(1.3kg 容器付)

**土**

※ 開講 11/15 (1回) 10:00 ~ 12:00 ◎8組 ¥2,000円

**花**  

**フラワーアレンジメント** 中村 チドリ

一般

**青島** 季節の花を素敵にフラワーアレンジメント。プレゼント用、クリスマス用、お正月用の全3回。

**木**

※ 開講 11/27、12/11・25 (3回) 13:30 ~ 15:00 ◎15人 ¥4,500円

**健康・スポーツ**  

**スポーツウェルネス吹矢** 南原 正人

一般

**田野** 深く息を吸い込んで一気に矢を吹き飛ばす! 吹矢式呼吸法で健康にも良い効果があるよ。

**火**

午後 開講 10/7・21、11/18、12/2・16 (5回)  
◎15人 ¥100円

**創作・体験**  

**福招き♪干支の木目込み人形** 中島 壽子

一般

**田野** 日本伝統の木目込み人形、丹精込めて来年の干支「午」の人形を作ろう!(目打ち、ヘラ等持参)

**金**

午後 開講 11/7・14・21・28、12/5 (5回)  
◎12人 ¥5,500円

**料理**  

**韓国料理のチャブチェときゅうりキムチを作ろう** ミョン ジソン

一般

**田野** 韓国の人気料理、チャブチェ(春雨の炒め物)ときゅうりキムチ。楽しく作って韓国の文化にも触れてみよう!

**木**

※ 開講 10/2・9 (いずれか1回) 10:00 ~ 12:00 ◎12人 ¥1,500円

**料理**  

**楽しくできる♪スイーツ作り** 横山 ルリ子

一般

**田野** 今年はゼラチンを使った3種のスイーツを作ろう!ゼラチンの使い方を覚えられるよ。

**火**

※ 開講 10/7 (1回) 10:00 ~ 12:00 ◎12人 ¥1,000円

**書道**  

**筆ペン上達講座** 椎葉 恭一郎

一般

**田野** くせ文字を練習で克服して、美しい文字を書けるようになろう。(筆ペン、下敷き、文鎮、定規等持参)

**水**

午後 開講 10/1・8・15・22・29 (5回)  
◎15人 ¥700円

**美術**  

**彫り進み版画に楽しく挑戦!** 椎 俊一

一般

**田野** 木版画の彫り進み技法を楽しく経験しておもしろい作品を制作しよう!(彫刻刀、筆記用具持参)

**水**

午後 開講 11/12・19・26、12/3・10 (5回)  
◎12人 ¥500円

**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

清武 土 ※

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。

開講 9/27 (1回) 13:30-15:00  
◎20人

**子育て**

**英語でクリスマス**  
今村 絵梨

親子

清武 火 ※

英語に触れながら、音楽やリズムに合わせて親子でクリスマスを楽しもう。(2~5歳対象)

開講 12/2 (1回)  
10:00~11:30 ◎10組

**ABC**

**韓国語と韓国料理**  
ミョン・ジソン

一般

清武 木 ※

あいさつや日常会話などの韓国語と韓国料理づくりの初歩を体験していませんか。(韓国語3回と料理1回)

開講 11/27、12/4・11・18 (4回)  
10:00~12:00 ◎12人 ¥1,500円

**健康・スポーツ**

**シニア世代のリラックスヨガ**  
春田 かおり

一般

清武 火 ※

シニア対象の楽にできるヨガです。呼吸を整え、無理なくリフレッシュしましょう。体が硬い人でも大丈夫。

開講 9/30、10/7・14・21・28 (5回)  
10:00~11:30 ◎15人

**創作・体験**

**着物&古着リメイク**  
川越 朝美

一般

清武 月 ※

眠っている着物や古着を仕立て直して、おしゃれを楽しもう。(ミシン・裁縫道具・着物・古着持参)

開講 9/29、10/6・20・27、11/10・17 (6回)  
14:00~16:00 ◎10人 ¥500円

**創作・体験**

**デザイン書道を楽しむ**  
石原 真子

一般

清武 木 ※

自由にデザインした文字で、生活を楽しまませんか。年賀状にも生かされますよ。(書道用具・顔彩(絵具)持参)

開講 10/2・16・23・30、11/6 (5回)  
10:00~12:00 ◎15人 ¥500円

**創作・体験**

**コーヒーを楽しむ1**  
演崎 宏嗣

一般

清武 土 午前 ※

プロから珈琲の知識やおいしい淹れ方を習い、毎日の珈琲をもっとおいしくしませんか。

開講 10/4・11 (2回)  
◎12人 ¥2,000円

**創作・体験**

**コーヒーを楽しむ2**  
演崎 宏嗣

一般

清武 金 午前 ※

プロから珈琲の知識やおいしい淹れ方を習い、毎日の珈琲をもっとおいしくしませんか。

開講 10/17・24 (2回)  
◎12人 ¥2,000円

**創作・体験**

**かわいい消しゴムはんこ**  
さかみちや 酒井 美千代

一般

清武 土 ※

人の温もりと懐かしさを感じる消しゴムはんこを作ってみませんか。年賀状にも押してみよう。

開講 11/29、12/6 (2回)  
10:00~12:00 ◎20人 ¥1,000円

**創作・体験**

**クリスマスリースとおしゃれしめ縄飾り作り**  
黒木 敬子

一般

清武 金 ※

手製のクリスマスリースとおしゃれしめ縄飾りを飾って素敵な年末年始を演出しませんか。

開講 11/21、12/19 (2回)  
14:00~16:00 ◎10人 ¥2,000円

**スマホ・タブレット**

**スマホをもって旅に出よう**  
坂本 誠司

一般

加納 水 ※

旅行のプランニング、ルート検索、写真撮影、通訳等の旅行の場面でのスマホの活用の仕方を学びましょう。

開講 10/1・15・29、11/19 (4回)  
14:00~16:00 ◎20人 ¥500円

**子育て**

**初めての楽器遊び**  
中武 紋子

親子

加納 火 ※

子どもが夢になる楽器遊びを通して、親子の絆や子育て世代の仲間作りをしましょう。(2~3歳対象)

開講 10/14・28、11/11・25 (4回)  
10:00~11:30 ◎8組

**教養**

**豊かな老後のために知っておきたいお金の話**  
金融経済教育推進機構 (J-FLEC)

一般

加納 金 午前 ※

資産運用や金銭トラブルなど必要なマネープランの知識を学ぶことによって、豊かな生活につなげましょう。

開講 10/10・24 (2回)  
◎20人

**教養**

**空き家抑制・防災対策も学べる! かんたん片付け講座**  
萩原のぞ弥

一般

加納 金 ※

人生100年時代、快適で安心・安全・健康な住まいを手に入れよう。

開講 10/10・24 (2回)  
13:00~15:30 ◎20人

**健康・スポーツ**

**リンパストレッチで元気な体づくり**  
竹内 真弓

一般

加納 木 午前 ※

ストレッチで身体のリンパにアプローチし、心身ともにリラックスすることで元気な生活を送りましょう。

開講 10/9・23、11/13・27 (4回)  
◎20人

**創作・体験**

**脳活ペーパークラフト**  
大岐 豪介

一般

加納 水 午前 ※

色画用紙を用いたペーパークラフト技法を学んだり、折り紙も楽しみながら脳活に活かしましょう。

開講 10/8・22、11/5・19 (4回)  
◎15人 ¥200円

**料理**

**家庭にある道具でそばをつくらう**  
今井 一夫

一般

加納 土 ※

家庭にある道具を用いて年末に年越しそばをつくりまします。

開講 12/6 (1回) 9:00~13:00  
◎10人 ¥1,300円

**音楽**

**楽しく歌って、楽しく学んでリフレッシュ**  
男成 智美

一般

加納 水 午後 ※

明るく楽しく歌を歌うことで心や体の健康づくりを行いましょう。

開講 10/8・22、11/12・26 (4回)  
◎30人

**花**

**寄せ植え教室**  
(有) 宮崎園芸 内八重 勇太

一般

加納 水 午前 ※

植物や花を育てることで、五感を刺激し、感受性を高めて生活を豊かにしよう。

開講 12/10 (1回)  
◎15人 ¥2,000円

**読者プレゼント**

**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してください。

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。  
※個人情報保護法に基づき、プレゼントの発送のみに使用いたします。

**メールアドレス** manabudo@koyanagi.co.jp  
**郵便はがき** 〒880-0803 宮崎県宮崎市旭1丁目6-25 K・Pクリエイションズ株式会社 まなぶど! 読者プレゼント係

**応募締切** 令和7年9月5日(金) 必着

※こちらで講座の申し込みはできません。

**図書カード (2,000円分)**

10名様

全国の図書カード取扱店でご利用いただけます。

※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。

# 講座への申込方法

申込  
締切

令和7年

9月5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

〈オンライン申請の方へ〉講座を申し込む前に

!!ドメイン指定受信と迷惑フィルターの設定を確認してください!!  
「@logoform.jp」や「@city.miyazaki.miyazaki.jp」のメールが受信できないと、メール認証や講座の受講決定通知が届きません!  
受信できていても講座受講決定のメールが迷惑メールフォルダに振り分けられ、通知に気付けない事例が多発しています。「@logoform.jp」や「@city.miyazaki.miyazaki.jp」のメール受信設定、メールフォルダ設定を確認してから講座をお申し込みください。

## 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、該当交流センター地域(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、各交流センター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点などは、各交流センターにお尋ねください★

## ① オンライン申請の場合

「宮崎市 社会教育講座(公民館講座) オンライン申請」と検索、または右記の二次元コードから「まなぶど!ホームページ」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ください。



- ① 希望講座を掲載しているページにある「オンライン申請」から「申込フォーム」ボタンをタップし、メール認証フォームを開きます。
- ② メール認証フォームにメールアドレスを入力し、送信ボタンをタップします。  
※まだ申請完了していません!
- ③ 入力したメールアドレスの受信ボックスを確認し、届いたメール内のURLから申請フォームへすすみます。  
※下記注意事項をチェック!
- ④ 必要事項を入力後に確認画面へ進み、申込内容を確認し送信をタップ。受信ボックスに送信完了メールが届きます。  
※申請完了!
- ⑤ 申込締切(9月5日)から2週間程度で受講の当落のお知らせが届きます。  
※必ずメールが届いているか確認!

※ドメイン指定受信をしている場合には、必ず「@logoform.jp」や「@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。(生涯学習課や交流センター等では、設定の対応はできかねます) ※申込後の送信完了メールは、交流センター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・落選の通知が交流センター、生涯学習課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。

## ② 往復はがきの場合

往復はがきに下記の事項を記入し、受講希望の各交流センター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

85円切手	□□□□□□	
往信	交流センター行	希望講座が開催される交流センターの住所
	○ ○ ○ ○ ○	
		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

85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7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は親子それぞれにご記入ください。

「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。  
・各交流センターの郵便番号、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、それぞれの交流センターにお尋ねください。

つどう!つながる!図書館で広がる学びの輪!!

# 図書館

## Fan note

第13回

### テーマ 宮崎市立図書館利用のご案内

#### ■ 貸出利用のできる方

個人

宮崎市に居住する人、または市内に通勤・通学する人

団体

宮崎市の地域団体・社会教育団体



#### ■ 利用カードのつくり方

- 個人利用申込書に必要な事項を記入して、住所・氏名・生年月日を確認できるものと一緒に、1階登録カウンターに出してください。
- 利用者カードは5年間有効で、更新ができます。

#### ■ 利用できる時間

一般 / AVコーナー

	一般コーナー
平日・土曜 / 日曜・祝日	9:00～19:00
	AVコーナー
	9:00～17:00

子ども図書館

平日・土曜 / 日曜・祝日	9:00～17:00
---------------	------------

図書館  
利用者カード

カードは5年ごとに更新してください。継続して使えますので大切に取り扱いましょう。



司書の福田翻織さん

#### ■ 本の借り方と返し方

借り方

- 利用者カードと借りる本を持って1階貸出カウンターへ出してください。
- 借りることができる本の冊数は10冊です。
- 貸出期間は2週間です。

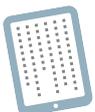
返し方

- 借りた本は1階返却カウンターに返してください。
- 休館日は玄関左横のブックポストに返してください。
- 借りた本は交流センター等の返却ポストに返すこともできます。



延長は1回限りです。返却期限は延長手続きをされた日から2週間です。返却期限を過ぎた場合の延長は、お電話でのみ可能です。

司書の坂元思乃さん



### 電子図書館を利用しませんか？

タブレットやスマートフォンなどで、いつでもどこでも読書が楽しめます。

#### 宮崎市子ども電子図書館

市立図書館利用者カードがあれば、タブレットやスマートフォンなどを使ってログインするだけでOK。同時にみんなで読むことができる書籍(読み放題の書籍)もあり、いつでも読書が楽しめます。

宮崎市子ども電子図書館のホームページはこちら▶



宮崎県では「ひなた電子図書館」を開設しています。



▲詳しくはこちら

宮崎市立図書館は、1994年5月21日に宮崎市民文化ホールや宮崎市総合福祉保健センター、大坪池公園がある宮崎市福祉文化公園内に開館しました。宮崎市立佐土原図書館は、2004年10月8日に開館しました。両施設とも、文化的な憩いとふれあいの場として気軽に利用できます。



### 宮崎市立図書館

〒880-0930 宮崎市花山手東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)、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



### 宮崎市立佐土原図書館

〒880-0211 宮崎市佐土原町下田島20527番地4 宮崎市佐土原総合文化センター内  
 開館時間 平日・土曜 9:00～20:00  
 日曜・祝日 9:00～18:00  
 休館日 毎週火曜、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

宮崎市立図書館・宮崎市立佐土原図書館からのお知らせ

## 宮崎市立図書館



▲ご利用開始はこちらから

### スマートフォン専用図書館 Web サービス ネオリスをご利用ください!

- POINT 1 スマートフォンで利用者カードを提示できます!
- POINT 2 読んだ本の読者記録が残せるほか、他の読者のレビュー(感想)を見ることができます!
- POINT 3 返却日の通知が届くので安心です!  
 ※事前にメールアドレスの登録が必要です。

※利用者カードを作成していない方はお使いになれません。予め1階窓口でカードを作成してください。

### Instagramを どうぞごひいきに!

宮崎市立図書館では昨年8月からInstagramを開設しています。イベントの告知をはじめ、役立つ情報が満載です! 今後も日々の投稿を頑張りますので、ぜひご覧いただき、フォローしていただけるとありがたいです!



▲Instagramはこちらから

お問い合わせ

宮崎市立図書館 ☎0985-52-7100

## TOPICS

## 宮崎市立佐土原図書館

### いつもこんなことをしています! 定例イベントのご案内

- おはなし会
    - ・毎週水曜 15:45～16:15
    - ・第2～5土曜: 11:00～11:30
  - 子ども向け上映会(申し込み不要)
    - ・毎月第1土曜 11:00～30分程度
  - 大人向け上映会(申し込み不要)
    - ・毎月第1日曜 10:00～
  - 図書館 de 落語
    - ～“くじら亭落語会”のみなさんによる笑いあり、涙ありのミニ落語会～
    - ・毎月第3日曜 10:00～10:15
- 詳しくは佐土原図書館へお問い合わせください。

### 夏休み限定!

### 「夏の夜のこわ～いおはなし会」を開催します

ちよっぴりこわいお話を聞いてすずしくなっちゃおう!

開催日: 8月3日(日)  
 18:00～18:45  
 場所: 佐土原図書館学習室



### 館外でもこんなことをやっています!

- 絵本の読み聞かせ in プラネタリウム
  - 開催日: 9月10日(水)、令和8年1月7日(水)
  - ※11:00～11:30
  - 場所: 宮崎科学技術館(要入館料)
- 宮崎市フェニックス自然動物園おはなし会
  - 開催日: 11月8日(土)
  - ※14:30～15:00
  - 場所: 宮崎市フェニックス自然動物園(要入園料)
- えほんの時間(申し込み不要)
  - 日時: 毎月第2木曜 13:30～14:00
  - 場所: 佐土原地域子育て支援センター

お問い合わせ

宮崎市立佐土原図書館 ☎0985-30-1037

# 宮崎市図書館・交流センター等マップ／一覧

講座の詳しい内容やご不明な点は、それぞれの交流センター等にお尋ねください。

各交流センター等の  
詳細や地図はこちらから



宮崎市 交流センター 検索



エリア	番号	略称	公民館等名	住所	電話番号 市外高番(0985)
中央北A	1	中央	中央公民館	宮崎駅東1丁目2番地7	29-8455
	2	宮崎西	宮崎西部地区交流センター	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	下原町332番地5	20-3511
	4	宮崎	宮崎地区交流センター	吉村町ハツテ甲2386番地139	20-3512
中央北B	5	櫛	櫛地区交流センター (旧:櫛公民館)	吉村町江田原甲265番地1	28-1138
	6	住吉	住吉地区交流センター (旧:住吉公民館)	大字島之内7410番地1	30-2073
	7	大宮	大宮地区交流センター (旧:大宮公民館)	下北方町下郷6101番地	20-3509
	8	東大宮	東大宮地区交流センター (旧:東大宮地区コミュニティセンター)	村角町島ノ前1346番地1	26-1534
	9	赤江	赤江地区交流センター (旧:赤江公民館)	月見ヶ丘2丁目44番5号	55-1232
	10	大淀	大淀地区交流センター (旧:大淀公民館)	京塚2丁目1番18号	55-1233
	11	本郷	本郷地区交流センター ※令和7年度休館	大字本郷南方2793番地	55-2038
中央南	12	赤江東	赤江東地区交流センター	恒久6丁目11番地4	59-8422
	13	久峰	久峰地区交流センター (旧:久峰中学校区活動センター)	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	佐土原町上田島1389番地	74-0018
北部	15	広瀬	広瀬地区交流センター	佐土原町下那珂2940番地82	72-0244
	16	那珂	那珂地区公民館	佐土原町東上那珂14502番地	74-0087
	17	生目	生目地区交流センター	大字浮田3000番地1	30-4036
西部	18	大塚	大塚地区交流センター (旧:大塚公民館)	大塚町鎌ヶ垣2296番地3	55-1231
	19	生目南	生目南地区交流センター (旧:生目南公民館)	大字浮田662番地14	30-4037
	20	北	北地区交流センター (旧:西部地区農村環境改善センター)	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	生目台東4丁目6番地2	59-9191
南部	22	高岡	高岡地区交流センター (旧:高岡地区農村環境改善センター)	高岡町内山2880番地1	82-0710
	23	木花	木花地区交流センター (旧:木花公民館)	大字熊野591番地	55-3064
	24	青島	青島地区交流センター	青島西2丁目1番地	55-4030
	25	田野	田野地区交流センター (旧:田野公民館)	田野町甲2818番地	86-2018
	26	清武	清武地区交流センター	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	清武町加納乙1047番地	85-2666

※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 地域コミュニケーション課 ☎0985-44-1356