

一般講座

中央公民館（ふれあいプラザなのはな館内） ☎ 031023・F031024（月～金） ✉ ibusuki_tyuou@yahoo.co.jp
（全3回講座）

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
1	職場や家庭で使えるアンガーマネジメント	田之頭 智子	7/3(日)	13:00～17:00	怒りを上手にコントロールして、エネルギーやモチベーションに変える技術を学びます。
2	☆SDGs入門講座～今私たちが出来ること～	中島 寛之	7/7(木), 7/14(木), 7/21(木)	19:00～20:30	「SDGsってなんだろう？」をテーマに、地域や世界で起きている困難や課題に注目し、今私たちが出来ることについて学びます。
3	☆わかりやすい終活講座	富永 吉昭	9/1(木), 10/4(火), 11/10(木)	19:00～20:30	これからの人生をより豊かなものにするために、必要な遺産相続手続等を中心とした法的対応について学びます。

（全6回講座）

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
受付 終了	☆美文字講座（硬筆）	新留 縁	9/10(土), 9/24(土), 10/8(土), 10/22(土), 11/12(土), 11/19(土)	14:00～16:00	初心者を対象に、綺麗で気持ちの良い文字を書ける方法を学びます。
5	楽しく覚えるグラレコ入門	小林 礼奈	6/14(火), 6/16(水), 6/21(火), 6/28(火), 6/30(木), 7/5(火)	19:00～20:30	イラストや図を使って、会議などの内容を「見える化」する手法を学びます。
6	英会話を学ぼう 初級編	田上 綾子	6/10(金), 6/17(金), 6/24(金), 7/1(金), 7/8(金), 7/15(金)	18:00～19:30	旅行や日常会話でよく使われる簡単な英会話を学びます。
7	パソコン・ワード入門	内田 勝朗	6/7(火), 6/14(火), 6/21(火), 6/28(火), 7/5(火), 7/12(火)	15:00～17:00	初心者を対象にワードの基本的な機能や操作方法を学び、簡単な文章の作り方で学習します。 [準備品] パソコン
受付 終了	パソコン・エクセル入門	内田 勝朗	7/26(火), 8/2(火), 8/9(火), 8/16(火), 8/23(火), 8/30(火)	15:00～17:00	初心者を対象にエクセルの基本的な機能や操作方法を学び、簡単な数式を使った表の作り方で学習します。 [準備品] パソコン
9	○お役立ち!デジタル活用術	池元 正美	7/13(水), 7/20(水), 7/27(水), 8/3(水), 8/10(水), 8/17(水)	18:30～20:00	仕事や生活をする上でのコミュニケーション手段として、活用できるデジタルツールの基本的な活用法を学びます。 [準備品] パソコン, スマホ, タブレット等
10	☆○初級プレゼンテーション講座	池元 正美	9/7(水), 9/14(水), 9/21(水), 9/28(水), 10/12(水), 10/19(水)	18:30～20:00	パワーポイントを使ったプレゼンテーションの基本的な技能を学びます。 [準備品] パソコン
受付 終了	○郷土の料理を学ぼう	大岩本 ひとみ	6/18(土), 7/2(土), 7/16(土), 7/30(土), 8/6(土), 8/20(土)	9:30～11:30	指宿で採れる旬の食材について学習し、からだにやさしい料理を作ります。 [準備品] 筆記用具, エプロン
受付 終了	○ふるさとのお菓子づくり	大岩本 ひとみ	9/3(土), 9/17(土), 10/1(土), 10/15(土), 11/5(土), 11/19(土)	9:30～11:30	郷土のお菓子の歴史を学び、幅広くお菓子づくりを学びます。 [準備品] 筆記用具, エプロン

指宿校区公民館 ☎・F②4858 (月火水金)

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
受付 終了	健康と癒しのアロマヨガ	田之畑 淳子	9/10(土), 9/24(土), 10/8(土)	19:30~21:00	アロマの香りに癒されながら、心身のバランスを整えるヨガを学びます。 [準備品] ヨガマットまたはバスタオル
受付 終了	☆○手縫いで簡単!着物をリメイクして作る小物	柳村 美里	6/17(金), 7/1(金), 7/15(金), 7/29(金), 8/5(金), 8/19(金)	10:00~12:00	タンスに眠り袖を通さなくなった着物をリメイクし、思い出の品をより身近に感じられるような小物を作ります。 [準備品] 裁縫道具, 手縫い糸, 着物

魚見校区公民館 ☎・F②5957 (火~金)

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
15	○カラーセラピー講座	元脇 美貴	8/6(土), 8/20(土), 9/3(土)	19:00~20:30	色彩心理にふれて心の健康を保てるように、色による感情発散の仕方を学びます。
16	☆○手芸講座	竹下 さおり	9/10(土), 9/24(土), 10/8(土), 10/22(土), 11/5(土), 11/19(土)	19:00~20:30	日常から離れ、冬支度に向けて自分自身が楽しめる手芸を学びます。布で小座布団とクリスマスツリーを作ります。 [準備品] ミシン

柳田校区公民館 ☎・F②4166 (月午前中・火水金)

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
受付 終了	ストレッチでボディコンディショニング	米永 裕紀	6/13(月), 6/27(月), 7/4(月), 7/11(月), 8/1(月), 8/22(月), 9/5(月), 9/12(月), 10/3(月)	20:00~21:30	動きながら行う動的(Moving)バランスを主としたストレッチ&トレーニングで症状改善・パフォーマンスの向上を図ります。 [準備品] ヨガマット

丹波校区公民館 ☎・F②5889 (月水金土)

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
18	☆くらしに役立つスマートフォン活用講座	塩手 雅允	6/1(水), 6/8(水), 6/15(水), 6/22(水), 6/29(水), 7/6(水)	10:00~11:30	金融機関でのスマホ決済やアプリの落とし方など日常生活に必要な事を学びます。 [準備品] スマホ
19	☆○がま口ハンドメイド講座	湯口 明美	9/3(土), 9/10(土), 9/17(土), 9/24(土), 10/1(土), 10/8(土)	10:00~12:00	がま口の印鑑入れやポシェット, 財布をミシンで作る方法を学びます。

今和泉校区公民館 ☎・F②4859 (月火水金)

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
20	☆ストレッチでカラダキイキ	米永 裕紀	5/27(金), 6/3(金), 6/24(金), 7/1(金), 7/29(金), 8/12(金), 8/26(金), 9/2(金), 9/9(金)	19:45~20:45	ストレッチをしながら全身の体幹部を鍛える有酸素運動をします。[準備品] ヨガマット

池田校区公民館 ☎・F②2824 (月火水金)

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
21	☆○リニューアル草木染め講座	鎮守 隆弘	6/5(日), 6/12(日), 6/19(日), 6/26(日), 7/3(日), 7/10(日), 7/17(日), 7/24(日), 7/31(日)	10:00~11:30	簡単なハンカチなどの草木染めから、最後は衣類を藍染めに染め直しまでの方法を学びます。

山川校区公民館（山川文化ホール内） ☎・F④1117（火～金）

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
22	○ヘルシークッキング	上園 芙美子	9/2金, 9/16金, 10/7金, 10/21金, 11/4金, 11/18金	14:00～16:00	身近な素材で美味しくヘルシーな料理やお菓子を作ります。
23	○よせ植えガーデニング	谷村 昌芳	6/11土, 7/9土, 8/13土, 9/10土, 10/8土, 11/12土	10:00～11:30	植物の種類, 根付け方法およびバランス感覚を学びます。 [準備品] 軍手, 移植ごて
受付 終了	☆○はじめてのスマートフォン	塩手 雅允	5/30月, 6/6月, 6/13月, 6/20月, 6/27月, 7/4月	10:00～11:30	スマートフォンの基本的な操作（電話・写真・LINE）を学びます。 [準備品] スマホ
25	☆○アロマのいろは	小野 優	6/18土, 7/16土, 8/20土, 9/17土, 10/15土, 11/19土	10:30～12:00	癒しだけではない様々な健康効果や日々の暮らしに活用できる方法を学びます。

大成校区公民館（山川図書館内） ☎・F④2029（火～金）

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
受付 終了	○指宿で学ぶ 男と女の歴史講座	松下 尚明	6/2水, 6/16水, 7/21水, 8/18水, 9/15水, 10/20水, 10/29土, 11/17水, 12/15水	19:30～21:30	指宿市内に埋もれている男女の歴史を掘り起こし, 人々の努力した足跡を探ります。特にそれらをこの国の歩みのなかに位置づけて説明します。
27	☆○パソコンワード・エクセル基礎	池元 正美	7/6水, 7/13水, 7/20水, 8/10水, 8/17水, 9/7水, 9/14水, 9/21水, 10/5水	15:00～17:00	初心者向けの講座で, ワード・エクセルの使い方を基礎から学びます。 [準備品] パソコン（ワード, エクセルのソフトウェアがインストールされているもの）
受付 終了	☆やさしいヨガ	水流 恵美	8/17水, 8/31水, 9/7水, 9/21水, 10/5水, 10/19水	10:00～11:30	呼吸に合わせてやさしいポーズを学ぶ, 初心者向けの講座です。 [準備品] ヨガマットまたはバスタオル

徳光校区公民館（徳光公民館内） ☎・F⑤3730（火～金）

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
受付 終了	○やさしい洋裁	野元 菊子	6/8水, 6/22水, 7/13水, 7/27水, 8/10水, 8/24水, 9/14水, 9/28水, 10/12水	10:00～12:00	洋裁の基礎を学習し, 簡単な洋服のお直しを学びます。
30	☆○布花（手染めの花）入門	野元 菊子	7/6水, 7/20水, 8/3水, 8/17水, 9/7水, 9/21水	10:00～12:00	月ごとに1種類の花の作り方を学習し, 最終月に3種類の花を使ってミニブーケを作ります。

利永校区公民館（利永集落センター内） ☎・F⑤9777（火～金）

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
受付 終了	☆○古民家再生 D I Y	高橋 佑弥	6/11土, 6/18土, 6/25土, 7/2土, 7/9土, 7/16土, 7/23土, 7/30土, 8/6土	9:30～11:00	D I Y 初心者から中級者向けの講座で, 家の修繕や小型家具の作り方などを学びます。
32	はじめようスマートフォン	中野 瑞代	6/11土, 6/18土, 6/25土, 7/2土, 7/9土, 7/16土, 7/23土, 7/30土, 8/6土	19:00～20:30	スマートフォンをさらに活用できるようになるための初心者向け講座です。 [準備品] スマホ

開聞校区公民館（開聞総合体育館内） ☎☎3782・F☎3245（☎14時まで・☎13時から・☎☎☎）

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
受付 終了	☆現地で開聞の史跡・神話を学ぼう！	上野 景俊	9/3☎, 9/17☎, 10/1☎	9:00～11:00	開聞の歴史・史跡を学び、枚聞神社周辺、仙田周辺、十町西部周辺でフィールドワークを行います。
34	○基礎から学べる絵画教室	今村 富枝	6/2☎, 6/16☎, 7/7☎, 7/21☎, 8/4☎, 8/18☎, 9/1☎, 9/15☎, 10/6☎	19:00～21:00	初心者を対象に描き方を基礎から学び、油絵又は水彩画を制作します。 [準備品] 絵画道具
35	○書に親しむ	左口 文代	6/14☎, 6/28☎, 7/12☎, 7/26☎, 8/9☎, 8/23☎, 9/13☎, 9/27☎, 10/11☎	10:00～12:00	初めて筆を持つ人でも大歓迎！文字の書き方や楷書を基礎から学びます。 [準備品] 書道道具
受付 終了	楽しく学べる手話講座	徳留 順子	6/14☎, 6/28☎, 7/12☎, 7/26☎, 8/9☎, 8/23☎, 9/13☎, 9/27☎, 10/11☎	19:00～21:00	手話で伝え合うことができるように楽しく学びます。
受付 終了	和太鼓でリフレッシュ	坂上 次喜	6/1☎, 6/15☎, 7/6☎, 7/20☎, 8/3☎, 8/17☎, 9/7☎, 9/21☎, 10/5☎	14:00～16:00	基礎を身に付け、和太鼓を思いきりたたいてグループ演奏を体験します。ストレスも吹き飛び気分爽快！

川尻校区公民館（川尻ふれあい交流館内） ☎・F☎2015（☎☎☎☎）

番号	講座名	講師名	開催日	時間	内容
受付 終了	○花と緑の基本・ガーデニング	谷村 昌芳	6/25☎, 7/23☎, 8/27☎, 9/24☎, 10/22☎, 12/3☎	10:00～11:30	植物の種類や根付け方法、バランス感覚を学びます。 [準備品] 軍手、移植ごて
39	○なつかしい田舎料理	村山 陽子	6/1☎, 7/6☎, 8/3☎, 9/7☎, 10/5☎, 11/2☎	14:00～16:00	昔ながらの四季の料理を楽しみます。田舎の煮物、団子づくりなどを学びます。
40	からだリセット 癒しヨガ	前田 ことみ	6/4☎, 6/11☎, 6/18☎, 6/25☎, 7/2☎, 7/9☎, 7/16☎, 7/23☎, 7/30☎	9:00～10:30	深い呼吸と様々なポーズで心身の健康を養う方法を学びます。
受付 終了	○天然のやさしい草木染め	左口 文代	6/3☎, 7/1☎, 8/5☎, 9/2☎, 10/7☎, 11/4☎	14:00～16:00	身近にある植物を使用して布の染め方を学びます。天然のやさしい色を楽しむことができます。
受付 終了	○DIY・木工講座	桑鶴 義行	6/18☎, 7/16☎, 8/20☎, 9/17☎, 10/15☎, 11/19☎	10:00～12:00	イス・ハンガー・メモばさみ等をノコギリ・ノミを使いコツコツ時間をかけて仕上げます。