

一般講座

中央公民館(ふれあいプラザなのはな館内) ☎ 231023(月～金) FAX 231024 ✉ ibusuki_tyuu@yahoo.co.jp

(全6回講座)

番号	講座名	定員	講師名	開催日	時間	内 容
1	対話を深める描き方入門	10	小林 礼奈	7/6, 7/13, 7/20, 7/27, 8/10, 8/17	18:30～20:00	イラストや図を使って、会議の内容を「見える化」する手法を学びます。絵が苦手な方も、話すことが苦手な方も安心して参加できる内容です。
2	パソコン・ワード入門	10	内田 勝朗	6/6, 6/13, 6/20, 6/27, 7/4, 7/11	14:00～15:45	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]ワードのソフトが入っているパソコン
受付 終了	パソコン・エクセル入門	10	内田 勝朗	7/25, 8/8, 8/22, 8/29, 9/5, 9/12	14:00～15:45	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]エクセルのソフトが入っているパソコン
4	☆○生活を彩るトールペイント	10	山下 哲子	6/8, 7/13, 8/10, 9/14, 10/12, 11/9	10:00～12:00	家の玄関先に飾れる「ウェルカムボード」を作ります。
5	☆○はじめてさんのデコパージュ	10	田之畑 明子	6/14, 7/12, 8/9, 9/13, 10/11, 11/8	10:00～12:00	ポーチやガラス素材を、ラisperーパーや好きな絵で自分好みにアレンジして作品を作ります。
6	☆○絵手紙	10	永里 関人	6/9, 6/23, 7/14, 7/28, 8/11, 8/25	10:00～11:30	短い言葉と絵で気持ちを伝える技法を学びます。
7	お役立ち！デジタル活用術	10	池元 正美	7/12, 7/19, 7/26, 8/9, 8/16, 8/23	18:30～20:00	仕事や生活する上でのコミュニケーション手段として、動画の作成・配信方法やオンライン会議システム「Zoom」などの活用法を学びます。 [準備品]パソコン、スマートフォン、タブレットなど
8	初級プレゼンテーション講座	10	池元 正美	8/30, 9/6, 9/13, 9/20, 9/27, 10/4	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法を学びます。 [準備品]パワーポイントのソフトが入っているパソコン
受付 終了	○郷土の料理を学ぼう	15	大岩本 ひとみ	6/17, 7/1, 7/15, 8/5, 8/19, 9/2	9:30～11:30	指宿で採れる旬の食材について学習し、体にやさしい料理作りを学びます。 [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	20	大岩本 ひとみ	9/16, 9/30, 10/7, 10/21, 11/4, 11/18	9:30～11:30	郷土のお菓子の歴史を学び、焼き菓子や蒸し菓子などを作ります。 [準備品]筆記用具、エプロン
受付 終了	☆ワクワリズム体操	15	前田 ことみ	6/6, 6/20, 7/4, 7/18, 8/8, 8/22	10:00～11:30	簡単に楽しい運動を取り入れて、心も体もリフレッシュ！ 有酸素運動＋筋トレ＋ストレッチで気持ちの良い汗をかきます。

指宿校区公民館 ☎・FAX 254858(月・火・木・金)

番号	講座名	定員	講師名	開催日	時間	内 容
12	☆フラダンス教室	15	上赤 ヒロ子	7/28, 8/11, 8/25	14:00～16:00	小・中学生を対象に、フラダンスの基礎を学びます。保護者の方も参加できます。
受付 終了	○手縫いで簡単！着物リメイクして作る小物	10	柳村 美里	7/14, 7/28, 8/25, 9/8, 9/22, 10/13	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 ☎・FAX 225957(火～金)

番号	講座名	定員	講師名	開催日	時間	内 容
14	☆魚見の伝統・歴史文化を学ぼう	20	中摩 浩太郎 坂本 三好	6/17, 7/1, 7/15	19:00～20:30	魚見校区の歴史物語をテーマにした講座と、相撲甚句についても楽しく分かりやすい内容で学習します。
15	☆○季節を楽しむ多彩な講座	20	元脇 美貴他	8/5, 9/9, 10/7, 11/11, 12/2, 1/6	19:00～20:30	七夕飾り、お菓子作り、コーヒーの淹れ方、秋の運動、しめ縄作り、書道など多彩な内容です。

※「○」印は、別途教材費が必要。

※「☆」印は、新しい講座。

柳田校区公民館 ☎・FAX ②4166(月午前中・火・水・金)

番号	講座名	定員	講師名	開催日	時間	内 容
16	☆○生活に香りを！ ～アロマレッスン～	15	田村 由香	6/13, 6/27, 7/11, 7/25, 8/1, 9/12, 9/26, 10/10, 10/24	13:30～15:30	心と体を癒やす正しいアロマの効能と利用法を学びます。抗菌スプレーやせっけん、マッサージオイルなどを手作ります。

丹波校区公民館 ☎・FAX ②5889(月午前中・火・水・木)

番号	講座名	定員	講師名	開催日	時間	内 容
17	○簡単に作れるハンドメイド雑貨講座	10	湯口 明美	9/2, 9/9, 9/16, 9/23, 9/30, 10/7, 10/14, 10/21, 10/28	10:00～12:00	かわいい布地やパーツ、レジンなどを使って、普段使いできるオリジナルの雑貨やがま口小物などを作ります。

今和泉校区公民館 ☎・FAX ②54859(月・火・水・金)

番号	講座名	定員	講師名	開催日	時間	内 容
18	☆はじめまして手話	10	徳留 順子	6/9, 6/16, 6/23, 6/30, 7/14, 7/21	19:30～21:00	自己紹介や挨拶などコミュニケーションや日常会話に活用できる手話を学びます。
19	☆○食べて作る健幸料理	12	今村 千秋	11/1, 11/15, 12/6	14:00～16:00	生活習慣病予防や健康寿命を延ばすため、日々の食生活の見直しを図り、旬の食材や地元の食材を使って、食を通した健幸作りを学びます。

池田校区公民館 ☎・FAX ②62824(月・火・水・金)

番号	講座名	定員	講師名	開催日	時間	内 容
20	○衣類などをリニューアル藍染め	15	鎮守 隆弘	6/4, 6/11, 6/18, 6/25, 7/2, 7/9, 7/16, 7/23, 7/30	10:00～11:30	簡単なハンカチなどの染め方から、最後は衣類を藍染めに染め直す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) ☎・FAX ③41117(火～金)

番号	講座名	定員	講師名	開催日	時間	内 容
受付 終了	☆○パワーの出る！韓国料理	10	田川 麗花	7/2, 8/6, 9/3, 10/1, 11/5, 12/3	11:00～13:00	健康的な韓国料理について学びます。調理の全てを一人でするので、調理工程などが身につけやすい内容です。
22	○よせ植えガーデニング	15	谷村 昌芳	6/10, 7/8, 8/12, 9/9, 10/14, 11/11	10:00～11:30	植物の種類や根付け方法などを学びます。 [準備品]軍手, 移植ごて
23	やさしく日本語を学ぼう	10	福崎 和代	9/10, 9/24, 10/8, 10/22, 11/12, 11/26	10:00～12:00	指宿在住の外国人の方々を感じている言葉の壁を理解しながら、やさしい日本語を学びます。ワークショップ形式で多文化共生社会の在り方などを学習します。
24	○アロマのいろは	10	小野 優	6/17, 7/15, 8/19, 9/16, 10/21, 11/18	10:00～11:30	アロマで心と体のメンテナンスしてみませんか。フィールドワークやアロマグッズ作り、ハンドメイドトリートメント実習もあります。

大成校区公民館(山川図書館内) ☎・FAX ③42029(火～金)

番号	講座名	定員	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	15	松下 尚明	6/15, 7/20, 8/17, 9/21, 10/19, 11/12, 11/30, 12/21, 1/18	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中に位置付けて説明します。
受付 終了	やさしいヨガ	10	水流 恵美	9/6, 9/20, 10/4, 10/18, 11/1, 11/15	14:00～15:30	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]ヨガマットかバスタオル

徳光校区公民館(徳光公民館内) ☎ ③53730(月・水・木・金)

番号	講座名	定員	講師名	開催日	時間	内 容
受付 終了	○やさしい洋裁	10	野元 菊子	6/14, 6/28, 7/12, 7/26, 8/9, 8/23, 9/13, 9/27, 10/11	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。
28	○アートフラワー(手作りの花を作りましょう！)	10	野元 菊子	7/5, 7/19, 8/2, 8/30, 9/6, 9/20	10:00～12:00	手作りの花でコサージュやインテリアの花々を作ります。 [準備品]ハサミ・ボンド

※「○」印は、別途教材費が必要。
※「☆」印は、新しい講座。

利永校区公民館(利永集落センター内) ☎・FAX ☎9777(火～金)

番号	講座名	定員	講師名	開催日	時間	内 容
受付 終了	☆○尾下サバイバル生活	10	高橋 佑弥	6/3, 7/1, 8/5, 9/2, 10/7, 11/4	10:00～11:30	身の回りにある自然環境の中で、生活に役立つ便利な知識を学びます。
受付 終了	はじめようスマートフォン	10	中野 瑞代	6/17, 6/24, 7/1, 7/8, 7/15, 7/22	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]スマートフォン

開聞校区公民館(開聞総合体育館内) ☎・☎3782・FAX ☎3245(月14時まで・火・水・木)

番号	講座名	定員	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!	10	上野 景俊	9/9, 9/16, 9/30	9:00～11:00	開聞の歴史・史跡について、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ながら、学びます。
32	☆手話ダンスを楽しもう!	8	鎌迫 光雄	6/1, 6/15, 7/6, 7/20, 8/3, 8/17	14:00～16:00	歌詞を手話で表現しながら、ステップでリズムをとって踊る、手話ダンスを学びます。
受付 終了	○書に親しむ	8	左口 文代	6/20, 6/27, 7/11, 7/18, 8/8, 8/22, 9/5, 9/12, 9/19	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
34	楽しく学べる手話講座	9	徳留 順子	6/13, 6/27, 7/11, 7/25, 8/8, 8/22	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	15	坂上 次喜	6/7, 6/21, 7/5, 7/19, 8/2, 8/16	14:00～16:00	基礎を身につけ、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) ☎・FAX ☎2015(月・火・水・金)

番号	講座名	定員	講師名	開催日	時間	内 容
36	○花と緑の基本・ガーデニング	15	谷村 昌芳	6/24, 7/22, 8/26, 9/30, 10/28, 12/2	10:00～11:30	植物の種類や根付け方法などを学びます。 [準備品]軍手, 移植ごて
受付 終了	からだリセット 癒やしヨーガ	10	前田 ことみ	6/3, 6/10, 6/17, 7/1, 7/8, 7/15, 7/22, 7/29, 8/5	9:00～10:30	深い呼吸とさまざまなポーズで心身の健康を養う方法を学びます。
38	○なつかしい田舎料理	10	村山 陽子	6/7, 7/5, 8/2, 9/6, 10/4, 11/1	14:00～16:00	昔ながらの四季の料理を楽しみます。田舎の煮物や団子作りなどを学びます。
39	○天然のやさしい草木染	10	左口 文代	6/2, 7/7, 8/4, 9/1, 10/6, 10/27	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。
40	○DIY・木工講座	10	桑鶴 義行	6/21, 7/19, 9/20, 10/4, 10/18, 11/1	10:00～12:00	椅子やハンガー、メモばさみなどをノコギリやノミを使いコツコツ時間をかけて仕上げていきます。

※「○」印は、別途教材費が必要。

※「☆」印は、新しい講座。