

講座名	初心者弓道教室 ～オープン講座～	
開催日	5月12日～10月27日の 毎週 火曜日	
時間	19:30～21:30	※弓は貸出します。
場所	玉城町屋内体育館	
講師	玉城町弓道協会	
内容	体を鍛えながら精神を集中し、無心となることで心のリフレッシュとストレスの解消に効果大。	
受講料	初回は矢や保険料等で6,000円（中学生は4,900円・65歳以上は5,300円）を、6月からは月々500円を弓道協会へ納めてください。	
対象者	18歳以上の方（町内在住の方は中学生以上から可）	



### 募集要項

- 受講資格** 玉城町に在住または玉城町内にある事業所等に勤務されている方（学生除く）
- 申込方法** 受講の申込みは、申込書に必要事項を記入の上、中央公民館または教育委員会事務局へ提出してください。受講希望講座1つにつき申込書が1枚必要です。申込書が不足の場合は、教育委員会事務局または中央公民館でお受け取りください（電話では受付しておりません）。  
申込書のほかに、右の二次元コードから申込むことができます。
- 申込締切日** 令和8年4月5日（日） 17:00まで。
- 受講期間** 最長3年間受講することができます。受講希望者は全員申込んでください。**翌年も引き続き講座を受講されたい方も必ず申込んでください。** 申込んでいない方は受講できません。開講期間は、5月～翌年3月までです。
- 受講料** 前期は5ヵ月分、後期は6ヵ月分を2回に分けて徴収します。  
なお、各講座にかかる**教材費・材料費は自己負担**です。金額は各講座により異なります。
- 備考** ①受講申込み者が多数の場合は、抽選となります。  
（最長受講期間3年が残っている方も定員を上回る場合は抽選の対象となり、受講できない場合があります）  
②受講申込み者が6人を下回った場合は、開講できません。  
③年度途中からの入講は出来ません。  
④会場及び・日時については、変更する場合があります。  
⑤講座開催・開催不可については、当方より通知します。



問い合わせ先 玉城町教育委員会事務局 生涯教育係 電話0596-58-8212

### 令和8年度 玉城町生涯学習講座申込書

講座名	教室	年数	1年目	2年目	3年目
住所	〒 _____ (勤務先: _____) ※町外の方は必ず勤務先を記入して下さい _____ 郡(市) _____ 町 _____ 番地				
ふりがな					
氏名	_____ (年齢)				
電話番号	(昼間連絡のとれる番号) _____				
承諾書	令和8年 _____ 月 _____ 日	受付印	保護者名 _____		

※提出は、中央公民館・教育委員会事務局へ ※二次元コードから申し込まれた方は提出不要

# 令和8年度 玉城町生涯学習講座 受講生募集

申込締切 **4月5日(日) 17時まで**

そんな方たちへ、玉城町では**生涯学習講座**を開講いたします！  
この春から新しいことに挑戦してみませんか？

開講期間は令和8年5月から令和9年3月までです。

何か新しいことを始めてみたい！

ずっと興味があったけどなかなか一歩が踏み出せない・・・。

↑ 申込みフォーム

講座名	つまみ細工教室(全11回)
開催日	第1月曜日
時間	10:00～12:00
場所	中央公民館(会議室2)
講師	宮崎 朱美 先生 定員:20人
内容	小さい正方形の布をピンセットでつまんで、お花や蝶などをつくり、アクセサリやインテリアを作る教室です。折り紙で三角を折れば大丈夫です！ 材料費1,500円/回(自己負担)
受講料	前期1,000円 後期1,000円

講座名	ソクササイズ教室(全11回)
開催日	第3火曜日
時間	19:00～20:30
場所	中央公民館(和室)
講師	平尾 由紀子 先生 定員:10人
内容	ソクササイズとは、谷川流足圧から生まれた2人一組で足で踏み合うビューティースポーツです。踏む人は、片足でバランスをとるためお尻と足の筋肉を使い、体幹トレーニングになります。踏まれる人は、筋肉がほぐされ、血液とリンパ系の流れがとても良くなり、むくみの軽減にもなります。お互い踏み合うことで2人共楽しく健康になれる素敵なコミュニケーションが取れます。
受講料	前期1,000円 後期1,000円

講座名	消しゴムはんこ教室(全11回)
開催日	第2水曜日
時間	10:00～12:00
場所	中央公民館(会議室1)
講師	尾崎 加奈 先生 定員:10人
内容	デザインナイフを使った彫り方の基本からインクの付け方や、お掃除の仕方まで。完成したはんこを巾着などに押して、オリジナル作品を作っていただきます。 材料費800円/回(自己負担)
受講料	前期1,000円 後期1,000円

講座名	水引 おすび 教室(全11回)
開催日	第3月曜日
時間	10:00～12:00
場所	中央公民館(会議室2)
講師	たつの まき先生 定員:7人
内容	水引の結びにはひとつひとつ意味があり、大切に受け継がれてきた日本の伝統文化を普段の暮らしの中で使えるように、アクセサリや季節の飾物などに結んで楽しんで頂きます！教材材料費(自己負担)
受講料	前期1,000円 後期1,000円

講座名	絵手紙教室(全11回)
開催日	第2水曜日
時間	10:00～12:00
場所	中央公民館(会議室2) 定員:15人
講師	亀田 伊久子 先生(日本絵手紙協会公認講師)
内容	季節の絵手紙のかき方を基礎から指導。季節に応じた絵手紙をかきます。
受講料	前期1,000円 後期1,000円

講座名	イベントパン作り教室(全11回)
開催日	第4水曜日
時間	9:30～12:30
場所	保健福祉会館(栄養指導室)
講師	太田 奈美子 先生 定員:16人
内容	季節を感じながら、思わず笑顔になるようなパン作り。パン製造技能士(国家資格)が、基本から応用まで、初心者の方にも楽しんでもらえるように、丁寧にお教えします。ご希望の方には、ご自身で手こねるレッスンもあります。焼きたてのパン！ふわふわのパンに感動すること間違いなしです！
受講料	前期1,000円 後期1,000円

<b>講座名</b>	はじめてのアロマ教室(全11回)
<b>開催日</b>	第2木曜日
<b>時間</b>	10:30~11:30
<b>場所</b>	中央公民館(会議室1)
<b>講師</b>	柴原 愛恵 先生 定員:10人
<b>内容</b>	アロマテラピーとは植物の香りを使った療法です。ストレスをやわらげ、心と体を整える方法をお伝えします。毎回、季節やテーマに合ったアロマのアイテムを手作ります。 材料費1,200円/回(自己負担)
<b>受講料</b>	前期1,000円 後期1,000円



<b>講座名</b>	クラフトバンド教室(全11回)
<b>開催日</b>	第4木曜日
<b>時間</b>	13:00~15:00
<b>場所</b>	中央公民館(会議室1)
<b>講師</b>	中井 希世 先生 定員:6人
<b>内容</b>	紙のバンドでカバンや小物を編みます。初めての方向けの教室です。 材料費1,000円/回程度(自己負担)
<b>受講料</b>	前期1,000円 後期1,000円



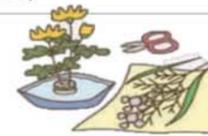
<b>講座名</b>	ゆるめて、のばして、整える 教室(全22回)
<b>開催日</b>	第2・4月曜日
<b>時間</b>	19:30~21:00
<b>場所</b>	中央公民館(和室)
<b>講師</b>	大田 泰子 先生 定員:15人
<b>内容</b>	こわばった体をボールを使って緩めて、気持ち良く伸ばして、体を運動させて癖なく負担のかからないように動ける体作りをします。
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円



<b>講座名</b>	フォークギター教室(全22回)
<b>開催日</b>	第2・4火曜日
<b>時間</b>	19:30~21:00
<b>場所</b>	中央公民館(会議室1)
<b>講師</b>	ムーチョ赤井 先生 定員:15人
<b>内容</b>	初心者から中級者のギター教室です。音譜が読めなくても大丈夫です。
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円



<b>講座名</b>	池坊華道教室(全22回)
<b>開催日</b>	第1・3木曜日
<b>時間</b>	13:00~15:00
<b>場所</b>	中央公民館(和室)
<b>講師</b>	加藤 典子 先生 定員:10人
<b>内容</b>	池坊の華道を基本に、季節の花で毎月楽しくレッスンします。花代/回(自己負担)
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円



<b>講座名</b>	楽しい!美味しい! 月イチご褒美スイーツ教室(全11回)
<b>開催日</b>	第3木曜日
<b>時間</b>	13:00~15:00
<b>場所</b>	保健福祉会館(栄養指導室)
<b>講師</b>	杉山 香江 先生 定員:10人
<b>内容</b>	忙しい日々の中、月に1度、自分のための特別なお菓子作り時間を楽しみませんか? 簡単なのに本格的な味わいに感動♪ 初心者さんも大歓迎! みんなで笑顔が広がる楽しいひとときを過ごしましょう。 菓子工房「カエラボ」オーナーパティシエが教えます。 材料費2,500円/回(自己負担)
<b>受講料</b>	前期1,000円 後期1,000円



<b>講座名</b>	ハングル会話教室(全11回)
<b>開催日</b>	第2土曜日
<b>時間</b>	10:00~11:30
<b>場所</b>	中央公民館(会議室2)
<b>講師</b>	李 星華 先生 定員:25人
<b>内容</b>	ハングルの読み書きができる方が対象です。ハングルの会話や文法などをメインに勉強します。ハングル検定にチャレンジされたい方もおすすめです。
<b>受講料</b>	前期1,000円 後期1,000円



<b>講座名</b>	キックエクササイズ教室(全22回)
<b>開催日</b>	第2・4月曜日
<b>時間</b>	9:30~11:00
<b>場所</b>	中央公民館(多目的ホール)
<b>講師</b>	西村 みき 先生 定員:10人
<b>内容</b>	キックボクシングの動きを使ったエクササイズ。 ミットを打ったり、音楽を使って動く全身運動です。
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円



<b>講座名</b>	和装・現代マナー教室(全22回)
<b>開催日</b>	第1・3水曜日
<b>時間</b>	13:00~15:00
<b>場所</b>	中央公民館(和室)
<b>講師</b>	丹治 初子 先生 定員:10人
<b>内容</b>	着付の基本、帯結びの基本、TPOにあった着付と帯結び、一般マナー(所作)初心者向け
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円



<b>講座名</b>	体バランスを整える教室(全22回)
<b>開催日</b>	第2・4木曜日
<b>時間</b>	19:30~21:00
<b>場所</b>	中央公民館(和室)
<b>講師</b>	筒井 里佳 先生 定員:15人
<b>内容</b>	ストレッチや筋トレ、関節ほぐしを行いながら、上半身と下半身、左右の筋力バランスを整え、機能改善をめざします。
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円



<b>講座名</b>	自彊術健康体操教室(全22回)
<b>開催日</b>	第2・4木曜日
<b>時間</b>	14:00~15:30
<b>場所</b>	中央公民館(和室)
<b>講師</b>	原 育子 先生 定員:15人
<b>内容</b>	【自彊術(じきょうじゅつ)】とは、自分でじぶんを強くする術(すべ)として日本で100年以上前からつく健康体操です。 独特の呼吸法と31の動作を覚えれば、どなたでも無理なく行えます。 毎日少しづつ続けることで皆さんも身体の変化を感じていただけることでしょう。 ぜひ一緒に始めてみませんか?
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円



<b>講座名</b>	琴の教室(全22回)
<b>開催日</b>	第1・3金曜日
<b>時間</b>	13:30~15:00
<b>場所</b>	中央公民館(和室)
<b>講師</b>	高橋 良子 先生 定員:6人
<b>内容</b>	琴初心者の手ほどきをします。
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円



<b>講座名</b>	初心者から始める書道教室(全22回)
<b>開催日</b>	第1・3金曜日
<b>時間</b>	9:00~10:30
<b>場所</b>	中央公民館(会議室1)
<b>講師</b>	永富 麗泉 先生 定員:8人
<b>内容</b>	初心者の方から楽しく書道を始めます。
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円



<b>講座名</b>	着付けと礼法教室(全22回)
<b>開催日</b>	第1・3土曜日
<b>時間</b>	19:00~21:00
<b>場所</b>	中央公民館(和室)
<b>講師</b>	丹治 初子 先生 定員:10人
<b>内容</b>	初心者向けの着付と帯結び、一般礼法
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円



<b>講座名</b>	リラックスヨガ教室(全22回)
<b>開催日</b>	第1・3金曜日
<b>時間</b>	9:30~11:00
<b>場所</b>	中央公民館(多目的ホール)
<b>講師</b>	福盛 雅子 先生 定員:30人
<b>内容</b>	初めての方も運動が苦手な方も楽しくできるヨガクラスです。 「がんばりすぎない」がテーマのヨガ。疲れた体と心を、そっと整えに来てください。
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円



<b>講座名</b>	いけばな教室(小原流)(全22回)
<b>開催日</b>	第1・3金曜日
<b>時間</b>	19:00~21:00
<b>場所</b>	中央公民館(会議室2)
<b>講師</b>	丹治 初子 先生 定員:10人
<b>内容</b>	いけばなの基本から季節の花をいける。初心者向け
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円



<b>講座名</b>	さわやかシェイプアップ 体が変わる!教室(全22回)
<b>開催日</b>	第2・4金曜日
<b>時間</b>	9:30~11:00
<b>場所</b>	中央公民館(多目的ホール)
<b>講師</b>	寺田 育子 先生 定員:20人
<b>内容</b>	~ふれ合い楽しく より美しく より健康に~ストレッチ、筋トレを主に、音楽を楽しみながら動きます。用具(4種)4,125円(自己負担)※用具を使用することでより体が動きます)
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円



<b>講座名</b>	実用書道教室(全22回)
<b>開催日</b>	第1・3土曜日
<b>時間</b>	10:30~12:00
<b>場所</b>	中央公民館(会議室2)
<b>講師</b>	阪江 薫 先生 定員:8人
<b>内容</b>	生活の中での書を楽しみませんか。小筆の基礎から始めましょう。
<b>受講料</b>	前期1,500円 後期1,500円

