

令和7年度  
**玉城町生涯学習講座**  
**受講生募集**

申込締切

**4月6日(日)17時まで**

ずっと興味があったけどなかなか一歩が踏み出せない・・・。

何か新しいことを始めてみたい！

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7年5月から令和8年3月までです。

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	宮壽 朱美 先生 定員:20人
内容	正方形の布をつまんでお花や蝶などを作り、アクセサリーやインテリアを作る教室です。 針と糸は使わず、ピンセットと木工用ボンドを使います。折り紙で三角が折れば大丈夫です！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	水引 むすび 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:6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、アクセサリーや季節の飾物などに結んで楽しんで頂きます！教材料費(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人一組で足を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もなります。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も良くなり、むくみの軽減になります。お互いを踏み合うことで、2人とも楽しく健康になれる素敵な「フミネーション」。
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4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	季節の絵手紙の書き方を基礎から応用まで。
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。基本から応用まで、初心者の方でも楽しんでもらえる内容です。ご自身で手でこねるレッスンもあります。 材料費1,200円/回(自己負担)
受講料	前期1,000円 後期1,000円

講座名	プレゼントパン作り教室(全11回)
開催日	第3土曜日
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、わくわくするようなパン作り。基本から応用まで、初心者の方でも楽しんでもらえる内容です。ご自身で、手をこねるレッスンもあります。 材料費1,200円/回(自己負担)
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)	
開催日	第2木曜日	
時間	10:00~11:30	
場所	中央公民館(会議室1)	
講師	柴原 愛恵 先生 定員:6人	
内容	アロマテラピーとは植物の香りを使った芳香療法です。香りは脳に届き、身体や精神に働きかけます。季節に合ったアロマのアイテムを作ります。材料費1,200円/回(自己負担)	
受講料	前期1,000円 後期1,000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)	
開催日	第3木曜日	
時間	13:00~15:00	
場所	保健福祉会館(栄養指導室)	
講師	杉山 香江 先生 定員:6人	
内容	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。元パティシエが丁寧にサポートします(^▽^)/ 材料・準備費用2,500円/回(自己負担)	
受講料	前期1,000円 後期1,000円	



<b>講座名</b>	ナチュラル健康法教室(全11回)	
開催日	第2金曜日	
時間	13:00~14:00	
場所	中央公民館(和室)	
講師	水野 美苗 先生 定員:10人	
内容	誘導めいそうと呼吸法でリフレッシュします。軽いストレッチも含めて60分程度。	
受講料	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)	
開催日	第2土曜日	
時間	10:00~11:30	
場所	中央公民館(会議室2)	
講師	李 星華 先生 定員:15人	
内容	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したい方がおすすめです。	
受講料	前期1,000円 後期1,000円	



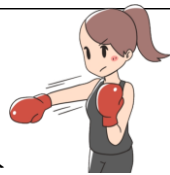
<b>講座名</b>	水彩画教室(全22回)	
開催日	第2・4月曜日	
時間	10:00~12:00	
場所	中央公民館(会議室2)	
講師	潮田 均 先生 定員:10人	
内容	基礎の学習、実技からはいり、静物・風景画が描けるよう指導します。	
受講料	前期1,500円 後期1,500円	



<b>講座名</b>	ゆるめる心と体づくり教室(全22回)	
開催日	第2・4月曜日	
時間	19:30~21:00	
場所	中央公民館(和室)	
講師	大田 泰子 先生 定員:12人	
内容	日常で気づかない動きのくせやカミを手放して、心と体の緊張を和らげます。睡眠の質も向上します。	
受講料	前期1,500円 後期1,500円	



<b>講座名</b>	キックエクササイズ教室(全22回)	
開催日	第2・4月曜日	
時間	9:30~11:00	
場所	中央公民館(多目的ホール)	
講師	西村 みき 先生 定員:10人	
内容	キックボクシングの動きを音楽に合わせて動きます。パンチ・キックでストレス発散。	
受講料	前期1,500円 後期1,500円	



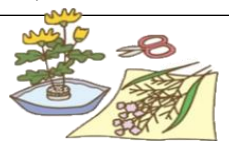
<b>講座名</b>	フォークギター教室(全22回)	
開催日	第2・4火曜日	
時間	19:30~21:00	
場所	中央公民館(会議室1)	
講師	ムーチョ赤井 先生 定員:15人	
内容	初心者から中級者のギター教室です。音譜が読めなくても大丈夫です。	
受講料	前期1,500円 後期1,500円	





<b>講座名</b>	和装・現代マナー教室(全22回)	
開催日	第1・3水曜日	
時間	13:00~15:00	
場所	中央公民館(和室)	
講師	丹治 初子 先生 定員:10人	
内容	初心者を対象にした着付の仕方・マナー	
受講料	前期1,500円 後期1,500円	




<b>講座名</b>	池坊華道教室(全22回)	
開催日	第1・3木曜日	
時間	13:00~15:00	
場所	中央公民館(和室)	
講師	加藤 典子 先生 定員:10人	
内容	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)	
受講料	前期1,500円 後期1,500円	





講座名	自彊術健康体操教室(全22回)
開催日	第2・4木曜日
時間	14:00~15:30
場所	中央公民館(和室)
講師	原 育子 先生 定員:15人 
内容	【自彊術(じきょうじゆつ)】とは、自分でじぶんを強くする術(すべ)として日本で100年以上前からつづく健康体操です。独特の呼吸法と31の動作を覚えれば、どなたでもいつでも無理なく行えます。1日20分ほどの体操を毎日続けることで、皆さんも身体の変化を感じていただけることでしょう。
受講料	前期1,500円 後期1,500円


講座名	リラックスヨガ教室(全22回)
開催日	第1・3金曜日
時間	9:30~11:00
場所	中央公民館(多目的ホール)
講師	福盛 雅子 先生 定員:20人
内容	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。心と体をほぐしながら、自分のペースで無理なく取り組みます。 
受講料	前期1,500円 後期1,500円


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


講座名	いけばな教室(小原流)(全22回)
開催日	第1・3金曜日
時間	19:00~21:00
場所	中央公民館(和室)
講師	丹治 初子 先生 定員:10人 
内容	初心者を対象としたいけばなの基本と花型を学んで頂きます。(小原流)
受講料	前期1,500円 後期1,500円

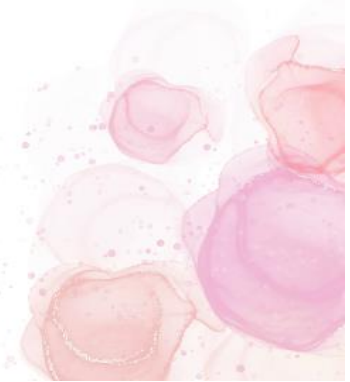
講座名	初心者から始める書道教室(全22回)
開催日	第1・3金曜日
時間	9:00~10:30
場所	中央公民館(会議室1)
講師	永富 麗泉 先生 定員:8人 
内容	初心者の方から楽しく書道を学びます。
受講料	前期1,500円 後期1,500円

講座名	さわやかシェイプアップ 体が変わる!教室(全22回)
開催日	第2・4金曜日
時間	9:30~11:00
場所	中央公民館(多目的ホール)
講師	寺田 育子 先生 定員:20人 
内容	~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。用具代金約4,000円(自己負担)
受講料	前期1,500円 後期1,500円

講座名	着付けと礼法教室(全22回)
開催日	第1・3土曜日
時間	19:00~21:00
場所	中央公民館(和室)
講師	丹治 初子 先生 定員:10人 
内容	初心者を対象とした着付の仕方・礼法
受講料	前期1,500円 後期1,500円

講座名	実用書道教室(全22回)
開催日	第1・3土曜日
時間	10:00~11:30
場所	中央公民館(会議室2)
講師	阪江 薫 先生 定員:10人 
内容	生活の中で使う「書」を楽しみませんか。そのために、まず、基礎練習から始めましょう。
受講料	前期1,500円 後期1,500円

講座名	体バランスを整える教室(全22回)
開催日	第2・4土曜日
時間	19:30~21:00
場所	中央公民館(多目的ホール)
講師	筒井 里佳 先生 定員:20人 
内容	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。
受講料	前期1,500円 後期1,500円



講座名	初心者弓道教室 ～オープン講座～	
開催日	5月13日～10月28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、教育委員会へ提出して下さい。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。（電話では受付していません。）  
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7年4月6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し込んでください。  
**翌年も引き続き講座を受講されたい方も必ず申し込んでください。** 申し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、受講できない場合もあります。）
  - 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7年度 玉城町生涯学習講座申込書 申込締切日：令和7年4月6日(日)17:00まで

講座名	<b>教室</b>	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	(初心者弓道教室で、中学生・高校生が申し込む場合のみ記入してください) 令和7年 _____ 月 _____ 日 保護者名 _____				受付印