



# 八女市公民館講座案内



保存版

令和7年度  
受講生募集

※お申し込み多数の場合は抽選になります。また、都合により講座内容や会場、日程を変更する場合がありますのでご了承ください。



【対象】八女市に居住、または勤務されている人（複数受講可）

【申込方法】別添のがき（受講希望の講座を開催する公民館）に必要事項を記入し、次の方法で申し込みください。①各公民館に直接持参 ②郵送（当日消印有効）③がきをファクス（送信後はお申し込みの公民館への確認をお願いします）※電話での申し込みはできません。

【受付締切日】令和7年4月18日（金） ※5月末日までに受講決定を開催公民館から通知します。

【問い合わせ】講座開催の公民館（月曜日～土曜日 9時～17時）

## 黒木公民館(電話 42-9730/ファクス 42-9731) 開催場所:黒木公民館・ふじの里

講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費 参加費	定員	備考
黒-1	黒木大学	10	6月～3月	講座による	講座による	20人	多様な学習を通し、充実した人生を送りましょう。 ※60歳以上対象
黒-2	水彩画教室	8	6月～9月 第1・3(木)	9:30～ 11:30	1,500円 (8回分)	10人	下書きから色付けまでの基本をマスター。水彩の特徴を活かし、豊かな感性で描きましょう。
黒-3	初めて学ぶ手話教室	5	10/24,31・11/7, 14,21(金)	10:30～ 12:00	なし	10人	黒木小3年生との手話体験講座です。楽しく、はじめの一步を！
黒-4	私は宇宙人!?天体学への誘い	5	6/16・7/14・8/25・ 9/29・10/6(月)	10:00～ 11:30	5回目のみ 入館料	20人	天体ショー、星空、宇宙旅行等のテーマ学習と星の文化館を探访します。
黒-5	季節を楽しむ絵はがき講座	7	6月～12月 第3(水)	13:30～ 15:30	2,100円 (7回分)	16人	絵はがきにトライしてみませんか。毎月楽しく学びましょう。
黒-6	地元学「南北朝歴史街道」 大保原の戦場跡を巡る	5	6/18・7/30・8/22・ 9/19・10/22	10:00～ 11:30	9月のみ 1,000円	20人	奥八女に残る南北朝シリーズ3弾。大保原の戦場跡や菊池市をフィールドワークします。
黒-7	お気軽アート講座	3	6月～8月 第4(月)	10:00～ 12:00	1,000円 (3回分)	10人	デッサンとアートの楽しみ方を学びます。気軽に参加してみませんか。
黒-8	からだスッキリ体操	7	6～12月第1(月) ※11月は第2(月)	9:30～ 11:00	なし	25人	いろいろな体勢で全身を動かし、体幹を鍛え整えます。効率的に動ける体を目指しましょう！
黒-9	ゆる体操	5	6月～10月 第1(火)	14:00～ 15:30	なし	25人	体をやさしくほぐし、ゆるめる体操です。体も心もリラックスしませんか。
黒-10	朝活☆ピラティス	6	6～7月第1・3(土) ※8月は第1・4(土)	9:30～ 11:00	なし	20人	インナーマッスルを鍛え、美しく整った姿勢を目指します。
黒-11	脳トレ道場	14	6月～1月 第2・4(土)	13:30～ 15:00	テキスト代 350円	20人	健康麻雀体験や脳活新聞（西日本新聞）・漢検テキストを教材に自分のペースで進めていきます。
黒-12	歪みリセット体操	7	6～12月第2(水) ※8月は第1(水)	10:00～ 11:30	なし	20人	体の歪みと健康の関係を学び、歪みを整える体操を実践します。
黒-13	季節を満喫!ハイキング	4	9/20(土),10/19, 11/9,30(日)	9:00～ 14:00	500円 (毎回)	25人	自然と触れ合うハイキングを楽しみましょう。 ※昼食代は別途
黒-14	柚子づくし	2	10/28・11/4 (火)	10:00～ 12:00	1,500円 (2回分)	16人	爽やかな香りの柚子を楽しむ講座です。柚子を使った加工品・料理・お菓子を作ります。
黒-15	米粉スイーツ&コーヒーの淹れ方	3	6/23・9/29・ 10/27(月)	13:30～ 15:30	3,000円 (3回分)	16人	米粉を使ったお菓子づくりとドリップバッグコーヒーの美味しい淹れ方を学びます。
黒-16	スパイス料理	3	7/22・8/26(火) 9/24(水)	10:00～ 13:00	1,500円 (毎回)	16人	毎回スパイスの効いた新たな料理に挑戦。スパイスの魅力を学び、食卓をワンランクアップ！
黒-17	うま味を楽しむ乾物料理	3	6/4・7/2・9/3(水)	10:00～ 12:30	2,500円 (3回分)	16人	便利な乾物には魅力がいっぱい!うま味たっぷりの乾物料理を気軽に楽しみましょう。
黒-18	田舎料理にチャレンジ!	5	6月～11月 第4(木)※8月なし	10:00～ 12:30	3,500円 (5回分)	16人	八女の郷土料理・懐かしいおやつを作ります。鬼の手こぼしにもチャレンジ!
黒-19	かんたんパン講座	6	6月～12月 第3(火)※8月なし	10:00～ 12:30	1,000円 (毎回)	12人	フライパンやオーブントースターでかんたんに焼けるパン作りを学びます。
黒-20	レザークラフト	3	6/13・7/11・ 8/8 第2(金)	13:30～ 15:30	2,500円 (毎回)	10人	使い込むほど艶・風合いが増す本革で、長く愛用できる小物作りに挑戦してみませんか。
黒-21	クラフトテープ手芸	3	9/6, 9/20(土) 10/4(土)	13:30～ 15:30	1,500円 (3回分)	16人	多彩なクラフトテープで様々な編み方ができます。デザインを工夫し好みのバッグを作りましょう!
黒-22	布の絵本づくり教室	5	6/5・7/3・8/21 9/4・10/2(木)	13:30～ 15:30	1,500円 (5回分)	10人	心と心をつなぐ布の絵本を作ります。赤ちゃんの初めてのの本との出会いに!!
黒-23	はじめてのこぎん刺し	6	6～7月第1・3(金) ※8月は第1・4(金)	10:00～ 12:00	3,500円 (6回分)	12人	青森県津軽地方の伝統工芸「こぎん刺し」を基礎から楽しく学びませんか。
黒-24	宿題お助け土曜寺子屋	16	6月～1月 第2・4(土)	9:30～ 11:00	なし	15人	家庭学習・学習の悩み事お助け講座です。年長児も入学準備として受け入れます。
黒-25	宇宙の謎解き親子バスツアー	1	7月20日(日)	9:00～ 15:00	小:360円 大:930円	親子 10組	佐賀県立宇宙科学館へ「宇宙の謎解決」にむけて出発! ※昼食代は別途
黒-26	親子キッズマネースクール	2	8/10(日) 8/11(月) 祝日	10:00～ 11:30	なし	親子 20組	こどもの「お金教育」講座です。「電子マネー教室」「投資教室」を準備。親子で学びましょう。
黒-27	親子ものづくり教室	1	8/9(土)	13:00～ 15:00	なし	親子 20組	CD-ROMを材料によく回るコマを親子で作ります。

## 立花公民館(電話 23-4931/ファクス 24-8926)

開催場所:立花公民館

講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費 参加費	定員	備考
立-1	資格取得応援講座 医療事務医科 3級	8	6/10～7/29 毎週(火)	10:00～ 16:00	5,500円	8人	検定試験込み。パソコン演習あり★就業希望者 ★託児有(定員有)
立-2	資格取得応援講座 日商簿記検定 3級対応講座	8	9/3～10/22 毎週(水)	9:00～ 12:00	1,300円 程度	20人	検定試験は希望★就業またはスキルアップ希望者 ★託児有(定員有)
立-3	就業支援パソコン講座 エクセル基礎	7	6/5～7/17 毎週(木)	19:30～ 21:30	2,000円 程度	10人	初心者のための講座★就業またはスキルアップ希望者
立-4	アロマでリラックス& リフレッシュ講座	3	9/16(火) 10/14(火) 11/11(火)	10:00～ 12:00	2,000円 程度	20人	アロマでセルフケア★就業またはスキルアップ希望者★託児有(定員有)
立-5	美文字講座 ～美しい文字を身につけよう～	4	9月～12月 第1(火)	10:00～ 12:00	なし	10人	筆ペンを使い美しい文字を目指します。 ★託児有(定員有)
立-6	パソコン入門講座 ワード基礎	7	11/5～12/17 毎週(水)	9:30～ 11:30	2,000円 程度	10人	Wordを基礎から学ぶ、初心者向けの講座
立-7	キッズパソコン講座① エクセルアート	2	8/1(金) 8/8(金)	9:30～ 11:30	500円	10人	市内小学生対象。計算ソフト Excel を使ってアート作品を作ります。
立-8	キッズパソコン講座② プログラミング	2	8/1(金) 8/8(金)	13:30～ 15:30	500円	10人	市内小学生対象。プログラミングソフトを使って学習します。
立-9	ダシを愉しむ ～いろんなダシを愉しもう～	1	7/9(水)	13:30～ 15:30	1,000円	10人	食を支える出汁について学びます。
立-10	心と脳を活性化させる音楽教室 ～全身を使って一緒に歌いましょう～	4	9月～12月 第1(火)	13:30～ 15:30	なし	30人	歌や楽器の演奏を聴いたり、軽運動で脳を活性化しましょう。
立-11	体幹強化ストレッチ ～毎日のトレーニング～	3	9月～11月 第3(木)	10:00～ 11:30	なし	20人	医療のプロが教える体幹トレーニングで健康維持を目指します。
立-12	知って得する介護教室	3	10月～12月 第2(火)	13:30～ 15:30	なし	15人	自宅や地域で安心して生活を送るために知っておきたい情報を学習します。
立-13	あなただけの生け花 ～季節の花を生けよう～	3	10月～12月 第4(火)	13:30～ 15:30	5,000円	10人	材料費内訳 1,000円(1,2回) 3,000円(3回)
立-14	彩りのある暮らし ～季節のリース～	1	12/3(水)	10:00～ 12:00	3,000円	20人	フレッシュグリーンを使ったリースを作ります。
立-15	はじめてのドローン講座 A	1	10/25(土)	10:00～ 12:00	なし	6人	高校生以上対象 座学とドローン操縦を体験できます。
立-16	はじめてのドローン講座 B	1	10/25(土)	14:00～ 16:00	なし	6人	※A・B・C・Dの内容は同じです。 保険料 100円
立-17	はじめてのドローン講座 C	1	11/1(土)	10:00～ 12:00	なし	6人	講師:JUAVACドローンエキスパートアカデミー 福岡南校
立-18	はじめてのドローン講座 D	1	11/1(土)	14:00～ 16:00	なし	6人	会場:旧上辺春小学校
立-19	知ってよかった! ライフプラン	3	未定	未定	なし	20人	将来のために知っておきたいお金の話です。
立-20	たちばな熟年会	7	5月～11月 第4(木)	10:00～ 15:00	3,000円	なし	60歳以上対象。教養講座と選択コース

## 上陽公民館(電話 54-3131/ファクス 54-3755)

開催場所:上陽公民館他

講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費 参加費	定員	備考
上-1	上陽大学	14	6月～2月 第1(火)	10:00～ 11:30	その都度	なし	60歳以上対象 仲間と学び、日々の生活を楽しみましょう
上-2	ゴルフ講座(火曜コース)	9	6月～7月(火)	19:00～ 21:00	毎回	10人	18歳以上対象 初心者の方、基本から見直したい人 場所:八女上陽ゴルフ倶楽部
上-3	ゴルフ講座(金曜コース)	9	6月～7月(金)	19:00～ 21:00	1,000円	10人	60歳以上対象のスマホ教室です。
上-4	60歳からのスマホ教室	3	6/12・7/10・8/7 (木)	13:30～ 15:00	なし	15人	
上-5	健康体操講座	5	6/4・18 7/2・16・30(水)	10:00～ 11:30	なし	16人	体の不調を整える体操です。
上-6	野菜作りのコツと裏ワザ	2	7/9・7/23(水)	10:00～ 11:30	100円	20人	野菜作りのコツと裏ワザを講義で学びます。1回はタンニン鉄を作ります。
上-7	おいしいパン作り講座	3	9/30・10/28 11/25(火)	10:00～ 13:00	3,000円 (3回分)	16人	無理なく焼けるおいしいパンの作り方を学びましょう。
上-8	初めての料理講座	3	9/25・10/23 11/27(木)	10:00～ 13:00	3,000円 (3回分)	16人	基本の料理からステップアップまで。
上-9	柚子胡椒作り講座	2	10/9・11/13(木)	10:00～ 13:00	1,400円 (2回分)	16人	10/9柚子胡椒作り、11/13鬼のてこぼし作り
上-10	スパイスカレー&スイーツ作り	2	①11/10(月) ②11/17(月)	①10:00～ ②13:30～	1,000円 1,000円	16人	①スパイスカレー作り ②スイーツ作り
上-11	初めてのオカリナ講座	5	6/12・26・7/10 7/24・8/7(木)	10:00～ 11:30	なし	20人	初めての方の講座 オカリナは貸出可
上-12	水引きでアクセサリ作り	2	10/30・11/6(木)	10:00～ 12:00	1,000円 (2回分)	10人	水引きの梅結びを使ってアクセサリを作ります。
上-13	クラフト講座	3	10/4・11・18(土)	10:00～ 12:00	1,500円 (3回分)	10人	クラフトテープで蓋つきのキューブボックスを3回で1個作ります。
上-14	園芸を楽しむ講座	2	11/19・1/21(水)	10:00～ 12:00	4,000円 (2回分)	20人	11/19苔玉を4個作り寄植え風に 1/21シクラメンを使ってちょっと豪華な寄植え

**矢部公民館(電話 24-9144/ファクス 47-2855) 開催場所:矢部公民館他**

講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費参加費	定員	備考
矢-1	矢部村大学	10	6月～3月	10:00～15:00	実費	25人	趣味や知識を深め、健康で交流の場を広げます。
矢-2	元気ーる体操	6	6月～12月	18:00～20:00	なし	20人	健康に過ごす為の運動と脳トレをサポート行います。
矢-3	ものづくり講座	4	7月～12月	13:30～15:30	2,000円	10人	自然にある石や木のよさを生かしてオリジナルの作品を作ります。
矢-4	矢部八名山登山講座 (初級)	4	6月～12月	10:00～	なし	20人	初心者の方でもゆっくり登る登山コースです。
矢-5	矢部八名山登山講座 (上級)	4	6月～12月	9:00～	なし	20人	御前岳・釈迦岳縦走など本格的な上級者登山コースです。
矢-6	フラワーアレンジメント講座	6	6月～12月	19:00～20:00	2,500円(毎回)	20人	季節に合わせたフラワーアレンジメント体験です。※正月用5,000円
矢-7	陶芸講座	2	9月～11月	13:30～15:30	1,500円(毎回)	15人	杉の里御前窯で、オリジナルの作品を作ります。
矢-8	ガーデニング講座	4	6月～2月	13:30～15:30	1,500円(毎回)	15人	植物の管理方法などを学び、季節の寄せ植えを行います。
矢-9	着付け講座	4	5月～7月	10:00～12:00	なし	10人	身体に合わせて着物を着れるようにサポートします。

**星野公民館(電話 52-3115/ファクス 52-2495) 開催場所:星野公民館他**

講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費参加費	定員	備考
星-1	やまびこ学級	10	6月～3月	10:00～15:00	講座による	20人	『生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり』のできる基礎講座と趣味の講座。※65歳以上対象
星-2	茶道体験講座	8	8月～11月(金)	13:30～15:30	2,000円(8回分)	12人	抹茶の点て方、頂き方を体験します。(茶の文化館2回利用含)
星-3	超初心者フォークギター入門講座 ～懐かしい曲を～	8	6月～2月(土)	14:30～16:00	なし	15人	昭和フォークソングを弾いて歌ってアラ還からの趣味にしませんか?
星-4	蕎麦打ち体験講座(昼の部)	1	8/26(火)	10:00～12:00	500円	12人	蕎麦打ちに挑戦してみませんか?
星-5	蕎麦打ち体験講座(夜の部)	1	8/26(火)	18:00～20:00	500円	12人	
星-6	四季を味わう魚のさばき方講座	2	10/21(火) 11/18(火)	14:00～16:00	2,000円程度×2回	12人	旬の魚の選び方、さばき方や盛りつけ方をプロに学びます。材料費時価になります。
星-7	超初心者おとなの卓球講座	8	6月～9月(月)	18:00～19:30	なし	12人	卓球を初めてされる人・始めたばかりの人を対象にした講座です。
星-8	Let's go! 大人からはじめる 超初心者やさしい英会話	8	6月～12月(土)	10:30～12:00	なし	15人	基本挨拶や簡単な表現・海外旅行で役立つ英会話フレーズを楽しく学びましょう。
星-9	星野の歴史講座(全3回)	3	3月	18:30～20:00	なし	30人	星野の歴史について学習します。
星-10	星空・天文教室☆天体観測室・プラネタリウム有☆	5	7月～12月(木)	19:00～20:30	なし	24人	星の文化館で九州最大100cm反射望遠鏡と反射望遠鏡で宇宙の神秘を体験学習。
星-11	大人のアウトドア講座 ～デイキャンプ・登山体験～	2	10/25(土) 11/29(土)	10:00～15:00	1,000円程度	15人	池の山キャンプ場でキャンプ用品の選び方・テント・タープの組立・キャンプ飯体験と天拝山登山
星-12	初心者向け登山講座	2	10/18(土) 11/8(土)	10:00～14:00	なし	15人	初心者でもゆっくり登れる石割岳とカラ迫岳のコースです。
星-13	星の煌めくギターコンサート☆UGE ギターオーケストラ・メンバー☆	1	6/7(土)	18:30～19:30	160円(入館料)	30人	星空が見れる素敵な室内庭園ホールで名曲を楽しめる演奏です♪会場:古陶星野焼展示館

**東公民館(電話・ファクス 23-5276) 開催場所:東公民館**

講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費参加費	定員	備考
東-1	寿・ひまわり学級	8	7月～2月 第3(水)	13:30～15:30	講座による	なし	60歳以上対象。健康で元気に楽しくいろんな事を学びます。
東-2	実用ペン習字講座	7	6月～9月 第1,3(木)	13:30～15:30	なし	12人	ペンの持ち方の基本を学び、癖のない美文字を目指します。
東-3	音楽脳トレ講座	3	6/9・7/14 8/18(月)	10:00～11:30	なし	15人	音楽で楽しく健康づくり。歌やリズムで脳の活性化を目指します。
東-4	筋力アップ!健康体操講座	5	6月～8月 第2・4(火)	13:00～14:30	なし	20人	生活習慣病の予防改善、筋力や身体機能を向上させ健康増進を目指します。 ※8月は第3(火)
東-5	絵手紙講座	5	6月～10月 第2(水)	13:30～15:30	1,500円(5回分)	12人	顔彩を使って季節のイラストと心温まるメッセージを描きます。 ※8月は第1(水)
東-6	カラフルみそ玉講座	1	6/13(金)	10:00～12:00	1,500円	16人	栄養満点のみそ玉を作ります。麹と発酵の座学あり。
東-7	癒しのこけ玉講座	4	6/25・10/22 12/24・2/25(水)	10:00～12:00	2,000円(毎回)	20人	季節の植物を使って四季折々のこけ玉を作ります。植物の管理法等の座学あり。
東-8	スパイスカレー講座	2	7/1(火) 8/5(火)	10:00～13:00	1,500円(毎回)	16人	香り高いスパイスを使い、本格的なスパイスカレー作りを学びます。
東-9	旬の薬膳料理講座	3	7/10・9/11 11/13(木)	10:00～13:00	1,000円(毎回)	16人	季節の食材を使い、美容健康に効果的な薬膳の知識やレシピを学びます。

講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費参加費	定員	備考
東-10	はじめてのピラティス講座	6	9月～10月 毎週(月)	10:00～ 11:30	なし	20人	身体全体のバランスを整え、美しい姿勢を目指します。
東-11	Xmas リース&正月飾り講座	2	11/18(火) 12/16(火)	13:30～ 15:00	3,000円 (毎回)	12人	クリスマスリース、華やかな正月飾りを作ります。

**西公民館(電話・ファクス 24-5272) 開催場所:西公民館 ※託児は要相談**

講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費参加費	定員	備考
西-1	いきいきチャレンジ塾	10	6月～2月 第2(金)	9:30～ 11:30	500円 (初回)	なし	60歳以上対象。人生100年時代を楽しく過ごすための多様な学びの講座 ※講座により要材料費
西-2	いきいきフレッシュ体操	6	6月～11月 第4(金)	9:30～ 11:00	なし	20人	60歳以上対象。簡単なリズム体操やレクリエーションで心身ともにリフレッシュします。
西-3	脳活道場 ～コミュニケーション麻雀～	5	6/5・19、7/3・ 17、8/7(木)	13:30～ 15:30	500円 (初回)	20人	特大サイズの牌を使い、ペアで話し合いながら楽しむ初心者向けの麻雀です。
西-4	自分の字が好きになる! ボールペン字教室	5	7/1・8・29、8/5・ 19(火)	19:00～ 20:30	テキスト代 あり	10人	仕事や実生活に必要なボールペンで美文字を目指します。日々の暮らしに役立つ講座です。
西-5	水彩画教室 ～初めてのポタニカルアート～	8	7月～10月 第2・4(火)	13:30～ 15:30	1,500円 (8回分)	10人	初心者歓迎! 簡単な手順で水彩画が描けるようになります。 ※絵の具と筆持参
西-6	学び塾～初めてに挑戦!～	3	6月～8月 第1(金)	9:30～ 11:30	2,500円 (3回分)	15人	フィンランド生まれのスポーツ「モルック」、シューズストリッパー作り、蕎麦打ちに挑戦します。
西-7	プランツライフ～多肉を楽しむ～	3	10/2・16・30(木)	9:30～ 11:30	3,500円 (3回分)	15人	リメイク鉢作りと多肉の寄せ植え。映えるスマホ撮影ワークショップ。
西-8	抹茶のミルクレープ作り～生地が 織りなす絶品スイーツ～	1	11/26(水)	13:30～ 15:30	1,500円	8人	あずきと抹茶のクリームでミルクレープを作ります。1ホールお持ち帰り。
西-9	学べる! IHの上手な使い方	1	6/18(水)	10:00～ 12:00	なし	10人	日頃のお手入れ法や注意点などIHの疑問を解決! 簡単な調理あり。
西-10	木工 DIY ワークショップ	3	9/4・11・18(木)	9:30～ 11:30	2,000円 (3回分)	10人	置いても掛けてもOK! オリジナルのキーボックスを作ります。
西-11	クリスマスを彩るリース寄せ植え	1	12/4(木)	10:00～ 12:00	3,500円	15人	春まで楽しめる花苗を使用し、華やかなリース型の寄せ植えを作ります。
西-12	ボランティア講座 グリーンボランティア活動	10	6月～3月 第2(火)	9:30～ 11:30	1,000円 (初回)	なし	花壇管理のボランティア作業と植物の学習や研修を行います。 ※講座により要材料費
西-13	多世代交流 ふれあいもちつき大会	1	12/20(土)	10:00～ 12:00	100円	なし	子どもから大人までどなたでも参加できます。共催:八幡校区青少年健全育成会

**中央公民館(電話 24-8121/ファクス 24-8122)開催場所:おりなす八女研修棟・八女文化会館**

講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費参加費	定員	備考
中-1	はつらつ講座	基礎講座 6月～3月 翔年大学 4月～3月	午後 4回程度 日程, 参加費は教室毎			なし	“はつらつ”とした生活を目指して、基礎講座と趣味の教室13種を開催 ※60歳以上対象
中-2	ペーパークイリング講座	4	6月～7月 第1・3(火)	10:00～ 12:00	4,000円 (4回分)	12人	細長い紙をクルクル巻いたり折り曲げて作る装飾アートです。基礎を学べば楽しさは無限大
中-3	韓国料理講座	2	6/5・6/19(木)	10:00～ 12:00	2,400円 (2回分)	18人	元韓国料理店オーナーによる直伝キンパ&サムギョプサル
中-4	ウクレレ講座♪(初心者対象) ～趣味を楽しもう!～	10	6月～10月 2回(木)	10:30～ 12:00	なし	12人	これからはじめたい人々楽しく学びましょう! ウクレレ要準備(初回不要)
中-5	歌おう! 講座 ～楽しく歌って心も体も若返り～	6	6月～11月 第4(火)	10:00～ 11:30	なし	20人	みんなが知っている懐かしい曲、楽しく一緒に歌いましょう。 ※9月は第5(火)
中-6	トールペイント講座	1	6/26(木)	10:00～ 11:30	1,000円	10人	キャンパスバッグにミモザの絵を描きます。初心者向き講座です。
中-7	アロマでセルフケア講座	3	6月～8月 第4(木)	13:30～ 15:30	2,500円 (3回分)	12人	アロマについて学び、2種のオイルをつくります。ハンドケアとフットケアを実践します。
中-8	私のクラフトバッグ作り講座	4	7～8月 第1・3(木)	10:00～ 12:00	2,200円 (4回分)	12人	仕上げに柿渋を塗って私だけのクラフトバッグを作ります。
中-9	蓮ランタンづくり講座 ～広げよう! 蓮ランタンの輪～	2	7/11・7/25(金)	13:30～ 15:30	2,000円 (2回分)	12人	蓮紙を使って美しい蓮ランタンをつくってみませんか。小2個・大1個・計3個を作ります。
中-10	IH料理講座 ～はじめてさんでもカンタン～	1回 ×3	①7/16 ②8/20 ③9/17(水)	10:30～ 12:30	なし	12人 ×3	IHを使って季節の料理を簡単調理。①～③の日程からお選びください。
中-11	スマホで写真講座	2	10/4・10/11(土)	10:00～ 11:30	なし	12人	身近なスマホカメラで映える写真の撮り方を学びます。(※スマホの使い方講座ではありません)
中-12	初心者編み物講座	4	11/14・11/21 12/5・12/12(金)	13:30～ 15:30	300円	10人	1から一緒に学ぼう。アクリルたわし、コースター、小物等、初めての方大歓迎
中-13	コーヒー講座	1	11/20(木)	13:30～ 15:30	1,200円	12人	コーヒーの知識と美味しい淹れ方をプロに学びましょう。
中-14	笑いヨガと健康貯筋講座	6	5月～10月 第4(水)	14:00～ 15:30	なし	25人	いつまでも健康に過ごすために、笑って楽しく健康体操と、コツコツ貯める貯筋運動を!
中-15	健活・ピフイラティス講座	6	6月～8月 第1・3(火)	10:00～ 11:30	なし	20人	ウォーミングUP ダンス後ピフイラティスで骨盤底筋を活性化します。 ※ヨガマット持参
中-16	マイ・セルフケア体操講座	6	9月～11月 第1・3(火)	10:00～ 11:30	なし	20人	体の歪みを無理なく自力で整えませんか? ※ヨガマット持参
中-17	あちこち痛の予防と改善講座	6	9月～11月 第2・4(木)	13:30～ 15:00	600円 (6回分)	25人	アロマの香りに包まれてリラ～ックス。セルフケアマッサージです。