



公民館だより

2025
(令和 7年)
10/1 発行

皆様には、日頃より公民館活動に対し多大なるご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
今年度も「公民館だより」を通して、各館の活動やお知らせを紹介しますのでご覧ください。
今後とも、公民館活動へのご理解とご協力よろしくお願い申し上げます。



各館・自主サークル等、楽しく活動をされている団体をご紹介します！！

西

自主サークル紹介

サークル名	活動日
カーリーナ☆ステラ (オカリナ)	第2,4(木)/午後
チャオリーナ (オカリナ)	第2,4(木)/午前
劇団リトルウィング	毎週(土)/夜
ますみ会 (社交ダンス)	毎週(月)(水)(金) 午前/午後/夜
住吉ダンス	第2~4(火)午前
桂書会(書道)	第2,4(火)/午前
タニの筆文字幸座	第1(火)/午後
ヨガA ジュピター	月3回(土)/夜
ヒーローストレッチ ヨガ	毎週(金)/夜
彩和の会(絵手紙)	第3(火)/午前
ブリッジ(トランプ)	第1(水)/午後
シェイプアップ ピラティス	第2,4(木)/夜
ハングル教室	月2回(月)/午前
TOSS(英語朗読)	毎週(月)/午後
花こよみ(手話)	第2(月)/午前



中央

糸かけ教室

月1回(水)/AM

彩の会

(水彩色鉛筆画)

月1~2回(土)/AM

前年度・今年度立ち上がった自主サークル



ペーパーキリリング教室

月1回

はつらつ講座

基礎講座+翔年大学

※翔年大学とは、受講生が自主的に運営する趣味のサークルです。(※60歳以上の方対象)



ハーモニカ A	第1・3(水)/午後
ハーモニカ B	第1・3(土)/午後
健笑会 (ダンス・軽運動)	第1・3(木)/午後
バラエティ&ヨガ	第2・4(水)/午前
筆翔会(書道)	第1・3(木)/午後
絵手紙	第2・4(木)/午後
水墨画	第1・3(木)/午後
抹茶を楽しむ会	第2・4(金)/午前
茶の福(茶道)	第2・4(木)/午前
初心者社交ダンス	第1・3(金)/午前
ステンシル	第2(土)/午後
水彩色鉛筆画	第1・3(土)/午前
脳トレけん玉愛好会	第3(金)/午後
初心者短歌会	第3(火)/午後

東



サークル名	活動日
ヨガ健康サークル	毎週(月)(金) 13:30~15:30
ヨガA ジュピター	毎月第1・3(月) 10:00~12:00
シェイプアップ ピラティス	毎月第2・4(火) 10:30~11:30
オカリナ 八女風音	毎月第1・3(木) 10:00~12:00
SAWA2 (オカリナ)	毎月第1・3(金) 14:00~16:00
チャチャリーナ (オカリナ)	毎月第1・3(金) 10:00~12:00
山の井囲碁会	毎週(月)(水) 13:00~17:00
歩み会 (書道)	毎月第2・4(木) 13:30~15:30
スマホ グリーンティー (スマホ学習)	毎月3回(水) 13:30~15:30
たんぼぼ押花会	第1・3(金) 13:00~16:00
さくら会 (各講話、運動等)	毎月第2(水) 10:00~11:00



活動に興味のある方、詳しくは各館にお問い合わせ下さい。

八女市西公民館

〒834-0052 八女市新庄 385-1
TEL/FAX 24-5272

八女市中央公民館

〒834-0031 八女市本町 599
TEL 24-8121/FAX 24-8122

八女市東公民館

〒834-0012 八女市山内 389-5
TEL/FAX 23-5276

学べる！IH の上手な使い方

【6月18日(水)】

【10:00～/1回開催】

講師:九電ネクスト(株)

ホームアドバイザー



IH の疑問を解決する講座を実施。便利機能や鍋の選び方等の説明を受け、簡単な調理後にお手入れ

法を学びました。正しい使い方を知ること、より便利に使いこなせて長持ちさせることができます。質問も飛び交い、和気あいあい楽しい時間でした。

学び塾 ～初めてに挑戦！～

【6～8月第1(金) 9:30～/3 回開催】



6/6 (金)「モルック」

【講師:八女市スポーツ推進員】



7/18 (金)「シューズストリッパー作り」

【講師:小田比呂志さん】



8/1 (金)「蕎麦打ち」【講師:水車そばさかせ 永野住男さん】



初めての体験がとても楽しく、学びにも繋がったようです。いくつになっても新しい事に挑戦し興味を深める事は、若さや豊かな人生を送る秘訣かもしれません。私たちは新たな挑戦を応援します。

脳活道場 ～コミュニケーション麻雀～

【6～8月第1・3(木)】

【13:30～/5 回開催】

二人一組でペアを組み、相談しながら行う、歓声と笑顔が絶えない楽しい麻雀です。

Pickup

西
公民館



講師:サロン支援者の会 サロンティア

水彩画教室 ～初めてのボタニカルアート～

透明感あふれる水彩画の世界を楽しんでいます。

薄く色を塗り重ねて立体感を出し、同じ絵柄でも混色の仕方や塗り方の違いで個性豊かな作品が完成します。互いの作品を見比べるのも楽しみの1つです。



講師:梅野昭博さん



【7～10月第2・4(火) 13:30～/8 回開催】

いきいきチャレンジ塾

【6～2月第2(金)9:30～/10 回開催】

6/13 (金) →→→

「からだスッキリ体操」

【講師:入江功二さん】



←←← 7/11 (金)

「環境学習バスツアー」

【青少年科学館・宮ノ陣
クリーンセンター見学】



60 歳以上対象講座。今年度は受講生 39 名でスタートしました。パーソナルカラー講座、レザークラフト体験、防災食作りなど、毎月様々な学習にチャレンジします！10 月は糸島への館外研修を予定しており親睦を深めます。人生 100 年時代を元気に楽しく過ごすための多様な学びの講座です。

韓国料理講座

【6月5・19日(木)】

【午前/2回開催】

講師:高山順子さん



- ・1回目 キンパ
- ・2回目 サムギョプサル
沢山のごま油を使って、
美味しい家庭料理の完成。

キムチは炒める！包んだ具材の食べ始めは…！！
お国ならではの作り方や食べ方を伝授していただき
新しい発見がいっぱい。あっという間に時間が
過ぎみんなで美味しくいただきました。ご馳走様でした。

ペーパークイリング講座

【6月～7月 第1・3(火)午前/4回開催】



細長い紙をクルクルと巻いてパーツをつくり、組合
せて配置していきます。作り手の色選びや、センス
によって出来上がりはそれぞれです。初めての体験
に「みんなとわいわい言いながら“わくわく”した！」
などの感想もいただきました。 講師:古賀茜さん



トールペイント講座

体験講座。

基礎的な描き方を教えて頂き、手本
を見ながらキャンバスバッグに
個々のミモザが咲きました。



【6月26日(木)】

【午前/1回開催】

講師:濱口美和子さん



Pickup 中央 公民館

歌おう！講座 ～楽しく歌って心も体も若返り～

西岡先生の超絶パワーを浴び時間
いっぱい楽しく歌っています♪♪
童謡、フォークソング、J-POP
など、受講生からのリクエストに
応え翌月の歌を選曲。又、恋の歌を歌うことで若返り



効果発動中。皆さん
活き活きしています。

【6月～11月(開催中)】

【午前/月1回開催】

講師:西岡めぐみさん



ウクレレ講座(初心者対象)

【6月～10月(開催中)】

【午前/月2回開催】

講師:仙道潤也さん



チューニングの仕方や、いくつかのコ
ード、手指の使い方を教えていただき、
5～6曲をなんとなく“弾けている？
感”が出てきました！みんなで弾けば
大丈夫♡教え方が上手な先生と共に
真面目に楽しくがんばっています。

実用ペン習字講座

講師:成清喜彦さん

【6～9月第1・3(木)午後/7回開催】

封筒やのし紙に実用的な慶弔用語を配置やバランスを考え、集中力を高めながら一文字一文字丁寧に書いています。継続することをモットーに美しい文字の書き方を学んでいます。



絵手紙講座

講師:井上尋子さん

【6～10月第2(水)午後/5回開催】



全5回の講座で、色合いや濃淡の出し方など基本的な絵筆の使い方を学びながら、花や野菜・果物・季節の風物詩等を根気強く描いています。

作品に元気になる文字や「ホッ」とする言葉を添えるのもいいですね。

毎回の講座に上達の喜びや楽しさを感じます。

音楽脳トレ講座

講師:山田恵美子さん

【6/9・7/14・8/18(月)午前/3回開催】



音楽は心を豊かにしてくれます。歌や笑うことは日々の健康にもつながり老化防止、若返りも期待できます。音楽を通してレクリエーションを楽しみ、受講生同士の交流を深めることができました。

Pickup

東
公民館

カラフルみそ玉講座

講師:寺崎瑛子さん

【6/13(金)午前・午後/2回開催】



出汁を混ぜ、丸めたみそにトッピングの具材を選んで自分好みのみそ玉を作りました。忙しい朝にピッタリ！カラフルな出来栄に受講生も大満足でした。



筋力アップ！健康体操講座

【6～8月第2・4(火)午後/5回開催】 ※8月のみ第3(火)

講師:古賀敬基さん



少し疲れるくらいの心地よい運動やストレッチで日々の健康維持を目指します。

今回は自宅で日常的に取り組めるストレッチの仕方やポイントを学びました。

フレイル予防の習慣づくりの一歩になりました。

スパイスカレー講座

講師:大田英資さん

【7/1・8/5(火)午前/2回開催】

初めて知るスパイスの香りを楽しみながら、夏野菜を使って簡単で時間をかけない本格的なカレーを作りました。いつものお家カレーがグレードアップします！

