

令和8年度受講生募集

# 八女市公民館講座案内



講座や申込方法の詳細を確認できます！

↑八女市ホームページ二次元コード

## 公民館講座の 申込みについて

～楽しく学ぼう！公民館講座～



- ◆申込期間 **令和8年3月27日(金)～4月18日(土) 午後5時まで**
- ◆対象者 **八女市に居住、または勤務されている方 (どの公民館講座も複数受講可能)**
- ◆決定通知 **申込多数の場合は抽選を行い、結果は5月末までにお知らせします。**
- ◆留意事項
  - (1) 講座内容や会場・日程が変更となる場合があります。
  - (2) 受講料は無料ですが、材料費等は個人負担です。
  - (3) 欠席や途中キャンセルによる料金の返金はありません。
  - (4) 連続講座は全回の出席が原則です。
- ◆お問い合わせ **講座開催の公民館へお願いします。**  
【受付時間：月～土 午前9時～午後5時 ※日・祝日除く】

### 申込方法 (以下3つの方法からお申込みください ※電話申込は不可)

#### ① インターネット申込

各公民館の申込み二次元コードを読み取り、申込フォームより必要事項をご入力・送信してください。

#### ② 申込書を提出

各公民館に申込書を準備しております。どの公民館でも受付可能です。※開館時間中に限る

#### ③ はがき郵送

下のはがき記入例を参照ください。(官製はがきには切手貼付の必要はありません) ※宛先は中央公民館で一括受付 4月18日(土)当日消印有効

#### 【②各公民館設置の申込書例】

立花公民館

黒木公民館

里野公民館

上郷公民館

中央公民館

矢野公民館

A4の申込書 (両面8館分) を各館準備しております。

#### 【③はがき記入例】 ※ 必要事項を記入

<b>【表面】</b> 85円 切手 貼付 〒834-0031 八女市本町599番地 八女市中央公民館 宛 注：官製はがきには切手貼付の必要はありません	<b>【裏面】</b> やめ たろう 氏名 <u>八女太郎 (45歳)</u> 郵便番号 <u>834-0000</u> 住 所 <u>八女市〇町〇番地</u> 連絡先 <u>080-1111-1111</u> 申込み講座番号・講座名 <<例>> <u>矢-3 ものづくり講座</u> <u>黒-9 脳トレ道場</u> <u>立-8 美文字講座</u>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



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	定員	備考
星-1	やまびこ学級	10	6月～3月(金)	10:00～15:00	講座による	20人	『生きがいがづくり・健康づくり・仲間づくり』のできる基礎講座(学び)と趣味の講座(運動)です。※60歳以上対象 ※年間費2,000円
星-2	こころとからだの機能改善運動	3	6月～3月(金)	13:30～15:00	なし	20人	ゆっくりとした動きで、運動が久しぶりの方や体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。※60歳以上対象
星-3	認知症予防・脳と身体の体操	2	6月～3月(金)	13:30～15:00	なし	20人	無理なく続けられる脳と身体の体操を行います。笑顔で楽しく参加できる内容ですので、体力に自信のない方も安心です。※60歳以上対象
星-4	新春参拝ゆったり片道登山 ～高良大社・登りのみ～	1	1/9(土)	10:00～16:00	なし	10人	体力や年齢に配慮した、ゆったりとした行程の参拝登山です。安全に配慮し、下りはバスを利用します。※60歳以上対象
星-5	「今日も笑顔!明日も笑顔!ずっと元気!」講座	1	6/12(金)	10:30～12:00	なし	20人	今日からできる簡単な健康づくりを中心に、元気に長く暮らすコツをわかりやすくお話しします。 ◆講師:中園昌助さん
星-6	ビストロ風かんたん料理教室 ～お酒に合う一皿を家庭で～	3	9/16・10/21 11/18(水)	10:00～13:00	2,000円(毎回)	12人	ローストビーフやアヒージョなど手軽に作れてお酒に合うおしゃれな家庭料理を紹介します。 ◆講師:向あけみさん
星-7	初心者おとなの卓球教室	8	6月～9月(月)	18:00～19:30	なし	12人	卓球初心者・はじめたばかりの方向けの講座です。ラケットの持ち方など、基礎から丁寧に指導します。◆講師:牧口健次郎さん
星-8	プロ伝授!お刺身づくり講座	1	11/10(火)	13:30～16:00	2,000円(時価)	12人	包丁の持ち方や刺身の引き方の基本から盛り付けまで学びます。※衛生上の理由により刺身はその場で試食となります。◆講師:久間信介さん
星-9	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	6/6(土)	18:30～19:30	展示館入館料160円	30人	星空が見られる素敵な吹抜け室内庭園ホールで誰もが知っている名曲の数々を楽しめる演奏です。 会場:古陶星野焼展示館・演奏:UGEメンバー
星-10	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) ◆講師:井口美津子さん
星-11	初心者フォークギター入門講座 ～懐かしい曲を～	10	6月～12月(土)	14:30～16:00	なし	15人	アラ還世代から始める趣味として、昭和の懐かしい名曲を弾き語りで楽しく学びましょう♪ ※ギター要準備(初回不要) ◆講師:複数
星-12	やさしい旅行英会話 ～旅先フレーズを学ぼう～	5	9月～10月(土)	10:00～11:30	なし	12人	初心者向けの基本の挨拶や簡単な表現、海外旅行で役立つフレーズを楽しく学べます。 ◆講師:森松敬子さん
星-13	そば打ち体験講座 午前の部	1	7/10(金)	10:00～12:00	500円	12人	自分の手で打つ楽しさを体験してみませんか?初めての方も安心の「二八蕎麦体験講座」です。そば粉と小麦粉を使った本格二八蕎麦づくりに挑戦!打った蕎麦はお持ち帰りいただけます。 ◆講師:堤修一さん
星-14	そば打ち体験講座 午後の部	1		18:00～20:00		12人	
星-15	ゆっくり登山と周辺散策 ～天拝山とゆかりの地を歩く～	1	10/31(土)	9:30～16:00	なし	15人	体力や歩くペースに配慮しながら進める、初心者向けの低山登山です。天拝山登山後には周辺の、ゆかりの地を散策します。◆講師:複数
星-16	初心者向け登山講座 (石割岳・カラ迫岳)	2	10月・11月(土)	9:00～14:00	なし	15人	初心者の方でも無理なく登れる石割岳とカラ迫岳のコースです。自然や山の景色を楽しみながら体験できる登山講座です。◆講師:複数
星-17	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反射望遠鏡で宇宙の神秘を月1回体験学習します。(8月除く) ◆講師:星の文化館天文指導員
星-18	星野歴史講座	3	3月	13:30～15:00	なし	30人	星野地域の歴史や文化について、わかりやすく学ぶ講座です。 ◆講師:佐々木四十臣さん
星-19	南北朝歴史めぐり	1	2月	8:30～17:00	なし	15人	南北朝時代の史跡を巡りながら、地域の歴史や文化について学ぶ講座です。 ◆講師:佐々木四十臣さん



古陶星野焼展示館



(星の煌めくギターコンサート会場)



星の文化館(星空天文教室会場)



茶の文化館(茶道体験2回)



開催場所：立花公民館他

講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費	定員	備考
立-1	資格取得応援講座 医療事務 医事コンピュータ	7	6/9~7/21 毎週(火)	10:00~ 16:00	6,600円	8人	短期間の学習で検定試験込みなので即資格取得が可能。専用パソコンを使うので実践的です。 ★託児あり(定員あり)◇就業希望者対象 ◆講師：医療事務サービス
立-2	資格取得応援講座 日商簿記検定3級対応	8	9/2~10/28 毎週(水) ※9/23除く	9:00~ 12:00	1,300円 程度	20人	簿記の基礎から学ぶ丁寧なスキル学習です。仕事や家庭でのお金の流れがわかります。 ★託児あり(定員あり)◆講師：PCワークス
立-3	アロマで リラックス&リフレッシュ	3	9/17・10/15 11/12(木)	9:30~ 11:30	2,000円 (3回分)	20人	アロマオイルやハーブを使い、体調や好みに合わせたケア用品を作ってセルフケアします。 ★託児あり(定員あり)◆講師：牧坂久美子さん
立-4	就業支援パソコン講座 エクセル基礎	7	6/4~7/16 毎週(木)	19:30~ 21:30	1,300円 程度	10人	表計算ソフトExcelを基礎から学びます。 ◇就業及びスキルアップ希望者 ◆講師：PCワークス
立-5	パソコン入門講座 ワード基礎	7	11/4~12/16 毎週(水)	9:30~ 11:30	1,300円 程度	10人	文書作成ソフトWordを基礎から学ぶ初心者向けの講座です。 ◆講師：PCワークス
立-6	キッズパソコン講座① エクセルアート	2	7/29(水) 7/31(金)	9:30~ 11:30	500円	10人	表計算ソフトExcelを使ってアート作品を作成 ◇市内小学生対象 ◆講師：PCワークス
立-7	キッズパソコン講座② 3Dプリント	2	7/29(水) 7/31(金)	13:30~ 15:30	1,100円	5人	3Dプリンターを使って自分で設計した小物を作成 ◇市内小学生対象 ◆講師：PCワークス
立-8	美文字講座 ~かな文字基礎~	4	9/2・10/7 11/4・12/2 (水)	13:30~ 15:30	なし	10人	流れるような筆使いのかな文字を基礎の基礎から学びます。9月~12月の第1水曜 ◆講師：中村 ともみさん
立-9	あなただけの生け花	3	10/27・11/24 12/22(火)	13:30~ 15:30	5,200円 (3回分)	10人	形式にとらわれず自由に、でもきちんと花を生けてみませんか。1,100円(第1回)3,000円(第3回) ◆講師：平野 孝さん
立-10	彩りのある暮らし ~グリーンリース~	1	12/3(木)	10:00~ 12:00	3,300円	20人	グリーンアドバイザーが教えるフレッシュグリーンを使った癒しのリース作りです。 ◆講師：長 智子さん
立-11	はじめてのドローンA	1	11/14(土)	10:00~ 12:00	なし	6人	ドローンに関わる法律の座学やドローン操縦体験ができます。※AとBの内容は同じです。 ◇高校生以上対象 ◆講師：JUAVACドローンアカデミー福岡南校 ※保険料：100円 ●会場：旧上辺春小学校
立-12	はじめてのドローンB	1	11/14(土)	14:00~ 16:00	なし	6人	ドローンに関わる法律の座学やドローン操縦体験ができます。※AとBの内容は同じです。 ◇高校生以上対象 ◆講師：JUAVACドローンアカデミー福岡南校 ※保険料：100円 ●会場：旧上辺春小学校
立-13	体幹強化ストレッチ	3	9/3・10/1 11/5(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ふらつかない体づくりを目指します。9月~11月の第1木曜 ◆講師：川崎病院
立-14	正しい歩き方講座	4	1/21・2/4 2/18・3/4 (木)	10:00~ 11:30	なし	20人	正しい姿勢、正しい歩き方を身につけて腰・膝の痛み、猫背も軽減し颯爽と歩いてみましょう。 ◆講師：永野 真美恵さん
立-15	お野菜活用術講座 ~夏野菜のピクルス~	1	7/8(水)	13:30~ 15:30	1,000円	16人	野菜の活用術としてピクルスを作ります。ピクルスを使った応用術も伝授します。 ◆講師：山下 絢一郎さん
立-16	心と脳を活性化する音楽教室	4	9/8・10/6 11/10・12/8 (火)	10:00~ 12:00	なし	20人	歌や楽器の演奏を聴いたり、歌い方を学んだり軽運動で心と脳を活性化させましょう♪ ◆講師：中島 直樹さん
立-17	たちばな熟年会	7	5月~11月 第4(木)	10:00~ 15:00	なし	なし	◇60歳以上対象 ※年会費 3,000円 【午前】教養講座(健康、音楽、体操など) 【午後】選択コースを1つ選び、毎回同じコースを学びます。詳細は下記をご覧ください

立花公民館からのお知らせ

★託児について

【対象：生後3ヶ月~未就学児】

- ・立-1 医療事務 医事コンピュータ
- ・立-2 日商簿記検定3級対応
- ・立-3 アロマでリラックス&リフレッシュ



上記の講座は託児があります。対象講座申込者で託児を希望される方は、申込時に『託児希望』と明記の上、お子様の氏名(ふりがな)・生年月日を記入してください。※定員あり。申込多数の場合は抽選となります。

◆医療事務 医事コンピュータ

【対象：就業中または就業希望者】

短期間(7回)の学習で即戦力を目指す講座です。検定試験込みなので即資格取得が可能です。レセプトコンピュータを使って学習するので、より実践的なスキルが身に付きます。オンラインでの自学サポートにも対応しているので、安心して学習できます。

★ 託児あります

- 6,600円(テキスト代・検定料込)



◆たちばな熟年会

【対象：60歳以上】

健康維持・生きがいづくり・仲間づくりを目的に月に一度、楽しみながら学びあう会です。

午前は健康や音楽などの教養講座、午後は選択コース(毎回同じ)に分かれての学習。

- 年会費 3,000円

- 右上の5コースから1つ選んでください

※プランター園芸は別途材料費(年間 約15,000円)が必要

- ・書道
- ・郷土史
- ・短歌
- ・健康体操
- ・プランター園芸



開催場所：黒木公民館・ふじの里

※託児が必要な方はお電話でご相談ください。

講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費	定員	備考
黒-1	黒木大学	10	6月～3月 (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】 ※10月・1月・2月・3月は土曜日実施します。
黒-2	初めて学ぶ手話教室	5	10月 毎週(金)	10:00～11:30	なし	10人	初心者向けの内容です。手話によるコミュニケーションを学びます。 ◆講師：八女聴覚しょう害者協会
黒-3	終活セミナー＆お悩み相談室	4	6/19・7/17 8/28・9/18 (金)	10:00～11:30	1,000円 (教材費)	10人	お一人おひとりに寄り添うサポートで終活・相続全般のお悩みを解決へ。 ◆講師：草野 仁志さん
黒-4	ハーモニカ教室	5	6月～8月 第2・第4(木) ※8月第1(木)	13:30～15:30	なし	10人	ハーモニカの音色に癒されて、懐かしい思い出も蘇ります。童心に帰って楽しみましょう！ ※ハーモニカ要準備 ◆講師：梅野 新市さん
黒-5	季節を楽しむ絵手紙講座	7	6月～12月 第3(水)	13:30～15:30	2,100円 (7回分)	12人	絵手紙にチャレンジしてみませんか。毎月季節を楽しみながら、自由に描きましょう。 ◆講師：井上 尋子さん
黒-6	地元学/南北朝歴史街道～太平記に見る南北朝の動乱	5	6/12・7/10 8/21・9/11 10/13	10:00～11:30	なし	20人	太平記の古文を読み解き、南北朝時代にタイムスリップ。(菊池市フィールドワーク有) ◆講師：五條 元滋さん
黒-7	お気軽アート講座	3	6月～8月 第4(月)	13:30～15:30	なし	8人	アートの楽しみ方を気軽に学んでみませんか。ペン画にもチャレンジ！初心者対象です。 ◆講師：持丸 末喜さん
黒-8	からだスッキリ体操	6	6月～11月 第1(火) 11月第2(火)	9:30～11:00	なし	25人	負担の少ない姿勢や動きに繋がる体操で、歩く立つ座る曲がる時などの、腰・膝・全身の動きが楽になります。 ◆講師：入江 功二さん
黒-9	脳トレ道場	12	6月～11月 第2・4(土) 10月第1・3(土)	13:30～15:00	350円 (教材費)	20人	健康マージャン・脳トレ新聞・e-スポーツ(各4回)でフレイル予防講座。6月のみ第2・3土曜開催。 ◆講師：サロンティア/GAME日和
黒-10	一射入魂！弓道教室	5	6月 毎週月曜日	19:30～21:00	なし	5人	弓道の街-黒木を復活させよう！初めて学ぶ人も安心して体験できます。 ◆講師：永石 富重さん ※対象者～中学生以上
黒-11	歪みリセット体操	6	6月～8月 第1・3(水)	10:00～11:30	なし	25人	体の歪みと健康の関係を学びながら、歪みを整える体操を実践します。 ◆講師：岸田 兼一さん
黒-12	季節を満喫！ハイキング	3	9/27・10/25 11/23	9:00～14:00	昼食等の個人負担あり	20人	自然と触れ合うハイキングを楽しみましょう。彼岸花ハイク・天空の茶屋敷ハイク・清水もみじウォーク※昼食代は別途
黒-13	気軽におうちごはん	3	10/28・11/11 12/9(水)	10:00～13:00	2,400円 (3回分)	16人	食材揃えも調理もかんたんに！気軽に楽しく、「おうちごはん」作ってみませんか。 ◆講師：向 あけみさん
黒-14	米粉スイーツ＆コーヒーの淹れ方	4	9/28・10/5 11/16・12/14 (月)	13:30～15:30	1,500円 (毎回)	12人	米粉を使ったお菓子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。 ◆講師：井上 明さん
黒-15	田舎料理にチャレンジ！	3	6/24・9/30 10/14(水)	10:00～13:00	2,400円 (3回分)	16人	八女の郷土料理、じゃがまんじゅう・柚子ごしょう・鬼のてこぼしを作ります。 ◆講師：堤 絹子さん
黒-16	かんたんパン	5	6月～11月 第3(火) ※8月なし	10:00～13:00	6,000円 (5回分)	16人	かんたんにおいしいパンを作りませんか。まずはチャレンジ☆ ◆講師：鹿倉 佐知子さん
黒-17	季節の保存食＆発酵食	5	6月～11月 (火) ※8月なし	10:00～13:00	6,000円 (5回分)	12人	旬がぎゅっと詰まった便利な保存食や発酵食を作ります。麴と発酵のお話・簡単な料理あり。 ◆講師：谷川 芳枝さん
黒-18	身体が喜ぶ簡単スイーツ教室	3	7/27・9/28 11/30(月)	10:00～12:00	3,000円 (3回分)	12人	米粉・甘酒・おからを使用。はかりを使わないかんたん絶品スイーツ作りを学びます。 ◆講師：田中 理絵さん
黒-19	はじめてのダーニング	4	9月～10月 第1・3(水)	9:30～11:30	1,000円 (4回分)	6人	お気に入りの服のシミ・穴の空いた靴下をかわいく繕う技法「ダーニング」を学びませんか。 ◆講師：山口 志穂さん
黒-20	こぎん刺しを楽しもう	5	6月～7月 (金)	10:00～12:00	4,500円 (5回分)	12人	青森県津軽地方に伝わる刺繍の技法「こぎん刺し」を基礎から楽しく学びます。 ◆講師：末崎 好子さん
黒-21	DIYに活かす「木工学」	5	6月～10月 (火)	10:00～12:00	5,000円 (5回分)	6人	DIYに必要な基礎知識を学びながら作品作りをします。会場は、焚火の森キャンプフィールドです。 ◆講師：陶山 高義さん
黒-22	レザークラフト	2	10/16・11/13 (金)	13:30～15:30	2,500円 (毎回)	10人	本革で味のある一生ものを作りましょう！第1回通帳入れ・第2回携帯ポシェット作成 ◆講師：山城 美紀さん

## 黒木公民館の続き

黒-23	宿題お助け土曜寺子屋	16	6月～1月 第2・4(土) 8月第5(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。 ◆講師:安徳 芳美さん
黒-24	親子で学ぶ「手紙の書き方教室」	1	7/29(水)	10:00～ 11:30	なし	10組	手紙を書く楽しさを味わう教室です。テキストに沿って手紙を書き、実際に投函するまでの体験をします。◆講師:八女郵便局
黒-25	親子で科学実験バスハイク in福岡市科学館	1	7/19(土)	9:00～ 16:00	入館料 昼食代	10組	福岡市科学館で「おもしろ科学実験にチャレンジ!」※昼食代は別途
黒-26	親子で環境学習バスハイク in宮ノ陣クリーンセンター	1	8/7(金)	9:00～ 16:00	なし	10組	宮ノ陣クリーンセンター環境交流プラザで環境学習。夏休み自由研究に活かしましょう! ※お弁当持参

## 東公民館 (電話・ファクス 23-5276)

開催場所:東公民館

※託児が必要な方はお電話でご相談ください。

申込み二次元コード



講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費	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	25人	◇60歳以上対象 たくさんの仲間と親睦や交流を深め、健康体操・脳トレ・フレイル予防・音楽鑑賞・物作りや館外研修などいろいろな講座を通して楽しく学び、有意義な時間を過ごしませんか。
東-2	フレイル予防!健康体操講座	6	6月～8月 第1・3(月)	13:00～ 14:30	なし	20人	生活習慣病の予防改善、筋力や身体能力を向上させ健康増進を目指します。 ※7/27のみ第4(月) ◆講師:古賀敬基さん
東-3	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	ペンの持ち方等の基本を学び、癖のない美文字を目指します。 ◆講師:成清喜彦さん
東-4	音楽脳トレ講座	3	6/8・7/13 8/3(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。 ◆講師:山田恵美子さん
東-5	絵手紙講座	6	6月～11月 第2(水)	13:30～ 15:30	1,800円 (6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月のみ第1(水) ◆講師:井上尋子さん
東-6	バラ作り&寄せ植え講座	4	6/24・10/28 12/23・2/24 (水)	10:00～ 12:00	2,000円 (毎回)	20人	年間を通したバラの栽培・季節の寄せ植え ◆講師:吉田和三さん
東-7	旬の薬膳料理講座	3	7/9・9/10 11/12(木)	10:00～ 13:00	3,000円 (3回分)	20人	季節の食材を使い、美容と健康に効果的な薬膳の知識やレシピを学びます。 ◆講師:中村忠和さん
東-8	野菜のおやつ作り講座	3	7/23・9/24 11/26(木)	13:00～ 16:00	3,000円 (3回分)	10人	野菜の栄養たっぷりのおやつを作ります。 ◆講師:山口明美さん
東-9	はじめてのパッチワーク講座	3	9/4・9/18 10/2(金)	10:00～ 12:00	3,000円 (3回分)	12人	パッチワークの基本を学び、初心者向けの小物を作ります。 ◆講師:稲垣信子さん
東-10	麹調味料講座	3	10/16・11/20 12/18(金)	10:00～ 13:00	4,500円 (3回分)	16人	麹を使った料理・酵素シロップ作り・みそ作り ◆講師:谷川芳枝さん
東-11	Xmasリース&正月飾り講座	2	11/17・12/15 (火)	13:30～ 15:00	3,000円 (毎回)	12人	Xmasリース、華やかな正月飾りを作ります。 ◆講師:(株)TOKOLO

### 《フレイル予防!健康体操講座》

～今注目されているフレイルとは～  
年を取るとだんだんと身体の力が弱くなり、放置すると介護等が必要になることがあります。このように心と身体の動きが弱くなってきた状態を「フレイル」と呼びます。『フレイル予防!健康体操講座』では、自宅でもできる予防改善、運動のポイントを学びます。



### 《薬膳料理講座》

～体の内側から整えよう～  
手間がかかる、高そうな材料が必要と思われがちですが、普段食べている身近な食材や旬のものを取り入れて、健康促進や病気の予防を目的とします。季節や体調、体質に合わせた食材の効能、調理方法を学びます。日々の食卓で取り入れられる薬膳料理を学んでみませんか。



### 《はじめてのパッチワーク講座》

～パッチワークの魅力～  
パッチワークには、つぎはぎや布切れという意味があり、色、柄、形、素材の異なる布を組み合わせて作品を作ります。布の組み合わせ方で世界に一つだけの作品になるのも大きな魅力です。忙しい日々の合間に自分の時間を過ごしてみませんか。





開催場所：西公民館

※託児が必要な方はお電話でご相談ください。

講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費	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)	30人	60歳以上対象。 人生100年時代をいきいき元気に過ごすための多様な学びの講座です。 体操・もの作り・講話・音楽鑑賞・バスで館外研修など、毎月様々な学習にチャレンジして楽しく学びます。 ※10月は第1.4(金)の2回開催 講座の内容により材料費が必要です
西-2	きらめきアップ講座	2	①5/29(金) ②7月予定	14:00～ 15:00	なし	20人	65歳以上対象。 性別にとらわれず、スキンケアや身だしなみにも役立つ、化粧の力を楽しめる講座です。 ①化粧品セミナー ②最先端技術の工場見学 ◆講師：資生堂ジャパン株式会社
西-3	毎日スッキリ体操	7	6月～12月 第3(火)	10:00～ 11:30	なし	20人	毎日簡単にできるストレッチや体操で全身を動かし、すっきり軽い体を目指します。 ◆講師：入江功二さん
西-4	脳活道場 ～コミュニケーション麻雀～	5	9/3・9/17 10/1・10/15 11/5(木)	13:30～ 15:30	500円 (初回)	20人	特大サイズの牌を使い、ペアで相談しながら行う初心者向けの健康麻雀です。麻雀が未経験の方でも楽しめる講座です。 ◆講師：サロンティア
西-5	水彩画教室	6	9月～11月 第2・4(火)	13:30～ 15:30	1,500円 (6回分)	10人	初心者歓迎！簡単な手順で水彩画を描きます。 ※絵の具と筆持参 / 9月は第2.5(火)に開催 ◆講師：梅野昭博さん
西-6	大人の健活講座	5	6月～10月 第3(水)	10:00～ 12:00	講座により必要	20人	健康づくりを応援する講座です。運動や食育など毎日の健康生活に役立つヒントを学びます。 スロージョギング・講話・料理他。
西-7	輝ちゃん先生の旬菜料理教室	2	7/17・9/4 (金)	10:30～ 13:30	3,000円 (2回分)	16人	旬の野菜をたっぷり使った料理教室です。新鮮な野菜をたくさん食べて元気になりましょう！ ◆講師：貝田輝子さん
西-8	簡単！パン作り教室	3	6/23・7/28 8/25(火)	10:00～ 13:00	3,600円 (3回分)	16人	簡単な道具と材料で作れる！手軽でおいしいパン作りを学びます。 ◆講師：鹿倉佐知子さん
西-9	いま知っておきたいお金の話 ～NISA・投資・資産運用って何？～	3	6/24・7/22 8/26(水)	13:30～ 15:00	なし	20人	初心者向けの金融講座です。NISA口座の開設方法や活用法、金融商品、投資について学びます。 ◆講師：J-FLEC (金融経済教育推進機構) 認定アドバイザー
西-10	グリーンボランティア講座	11	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。 ※講座の内容により材料費が必要です。 ◆講師：吉田和三さん
西-11	多世代交流 ふれあいもちつき	1	12/19(土)	10:00～ 11:30	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



講座以外でもご来館ください☆彡(八幡小学校北側)

- 調理室や和室を含め全部で7部屋あり、申請すれば利用可能です。(有料)
- ロビーにはテーブル席があり、予約不要で自由に使用できます。  
休憩や勉強などで使ってみませんか？(ロビーは冷暖房なし)
- 月に1回、移動図書館「ほんの森がっくるん号」もやってきます😊

～お気軽にお問合せ、ご来館ください♪～

★開館時間：月曜～土曜 9：00～22：00 (日・祝日を除く)★



開催場所：おりなす八女研修棟・八女文化会館他

講座番号	講座名 (自主サークル 教室名①～⑬)	回数	期間・曜日				備考
中-1	①ハーモニカA	月2	毎月第1・3(水)13:00～15:00				<p>はつらつ講座は60歳以上の人を対象にした講座で基礎講座と翔年大学から成り立っています。</p> <p>※基礎講座とは・・・健康、介護、運動、防犯、音楽、娯楽など、その時々にあった講座を開催します。受講生全員に講座のご案内をいたします。</p> <p>※翔年大学とは・・・はつらつ講座の受講生が自主的に運営する趣味の講座 ①～⑬の教室です。詳細については見学等も受付けております。</p> <p>注:開催日時は変更する場合があります。人数に定員がある教室もあります。</p> <p>※ 現在、はつらつ講座を受講している人は、お申込みの必要はありません。</p>
	①ハーモニカB (初心者)	月2	毎月第1・3(土)14:00～16:30				
	②健笑会 (軽運動)	月2	毎月第1・3(木)13:30～15:00				
	③バラエティ&ヨガ	月2	毎月第2・4(水)10:00～11:30				
	④筆翺会 (書道)	月2	毎月第1・3(木)13:30～15:30				
	⑤絵手紙	月2	毎月第2・4(木)13:30～15:30				
	⑥水墨画	月2	毎月第1・3(木)13:00～15:00				
	⑦抹茶を楽しむ会	月2	毎月第2・4(金)10:00～12:00				
	⑧茶の福	月2	毎月第2・4(木)9:30～11:30				
	⑨初心者社交ダンス	月2	毎月第1・3(金)10:00～11:30				
	⑩ステンシル	月1	毎月第2(土)13:30～15:30				
	⑪水彩色鉛筆画	月2	毎月第1・3(土)10:00～12:00				
	⑫脳トレけん玉愛好会	月1	毎月第3(金)14:00～16:00				
	⑬初心者短歌会	月1	毎月第3(火)13:30～15:00				
※基礎講座のみ		6月～3月の間に4～5回 2時間					
講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費	定員	備考
中-2	おいしいドイツ時間 ～食文化と暮らしを味わう～	5	6月～10月 第3(金)	19:00～ 20:30	5,000円 (5回分)	20人	まるでドイツのカフェを訪れた気分を楽しんでいただく連続講座です。(※18歳以下保護者同伴) ◆講師:矢部川カズミさん・モッツ・サド〇さん
中-3	伝統工芸体験① ～コースターづくり～	1	6/12(金)	10:00～ 12:00	1,000円	10人	金属の加工の技術を使って銅板コースターを作ります。 ◆講師:八女福島仏壇仏具協同組合より
中-4	伝統工芸体験② ～貯金箱づくり～	1	6/26(金)	10:00～ 12:00	2,200円	10人	釘を使わずに貯金箱を作ります。 ◆講師:八女福島仏壇仏具協同組合より
中-5	入門★韓国語講座	4	6月・7月 第1・3(木)	10:00～ 12:00	1,200円	18人	もっと身近に韓国を感じませんか? 基礎ハングル講座(3回)+韓国料理講座(最終回) ◆講師:高山順子さん(キム・ジョンスンさん)
中-6	HAPPY ♪ウクレレ講座 (初心者対象)	10	6月～10月 第1・3(木)	10:30～ 12:00	なし	12人	思っていたが吉日!親切♡丁寧♡楽しい講座 ※ウクレレ要準備(初回は不要) ◆講師:仙頭潤也さん
中-7	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) ※9月第5	10:00～ 11:30	なし	20人	懐かしい曲も知らない曲もみんなで楽しく歌って心も体も若返りましょう! ◆講師:西岡めぐみさん
中-8	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。 ◆講師:古賀茜さん
中-9	エレガントフラワーレッスン ～花に癒される時間～	2	7/31(金) 11/6(金)	13:30～ 15:30	4,000円 (2回分)	10人	お花に関するお話や作品作りを楽しみます。正月飾りは部分的に再利用可能🌸 ◆講師:久保田素子さん
中-10	あみぐるみ講座	4	11/13・11/20 12/4・12/11 (金)	13:30～ 15:30	1,000円 (4回分)	10人	来年の干支(羊)を楽しく編みます。 ※基礎カギ編みができる方対象、カギ針持参 ◆講師:松家富美子さん
中-11	コーヒー講座 ～おうちdeカフェ～	1	11/26(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。 ◆講師:安達和宏さん
中-12	健活・ピフィラティス講座	5	6/16・6/30 7/7・7/14 7/21(火)	10:00～ 11:30	なし	20人	ウォーミングUPダンス後ピフィラティスで骨盤底筋を鍛えます。※ヨガマット持参 ◆講師:松藤倫子さん
中-13	笑って健康貯筋講座	6	5月～10月 第4(水) ※9月は第5	14:00～ 15:30	なし	30人	笑トレとコツコツ貯める貯筋運動です。一緒に笑って楽しい時間を過ごしましょう! ◆講師:細川奈穂子さん
中-14	らくらくボディケア講座 ～作って・香って・ゆるめく～	6	8月～10月 第2・4(木) ※8月第1・3	13:30～ 15:00	1,500円 (6回分)	20人	肩や目の疲れに寄り添うアイピローとアロマジェルを作り、体をゆるめて整える簡単体操です。 ◆講師:細岡ひとみさん ※3回目からヨガマット持参
中-15	マイ・セルフケア体操講座	3	10/6・10/13 10/20(火)	10:00～ 11:30	なし	20人	体の歪みを無理なく自力で整えてみませんか? ◆講師:岸田兼一さん ※ヨガマット持参
中-16	楽しもう! ニュースポーツ	7	6月～12月 第1(水) ※7月は第2	13:30～ 15:30	なし	20人	月に1回、軽い運動で体を動かしませんか? ニュースポーツ体験講座(※会場=総合体育館) ◆講師:スポーツ推進委員さん

# 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

申込み二次元コード



講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費	定員	備考
上-1	上陽大学	14	6月~2月	10:00~11:30	講座による	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	楽しい脳トレ	3	7/8・8/12 9/9(水)	10:00~11:30	なし	20人	フレイル予防のために楽しく笑って心と体を鍛えましょう! 講師:リセスさん
上-3	ゴルフ講座(火曜コース)	9	8月~10月 (火)	19:00~20:30	1,000円 (毎回)	10人	18歳以上 初心者の方、基本から見直したい方 初回は火曜・金曜合で講義 2回目から実践。
上-4	ゴルフ講座(金曜コース)	9	8月~10月 (金)	19:00~20:30	1,000円 (毎回)	10人	最終日はハーフコースを回ります。 場所・講師:八女上陽ゴルフ倶楽部
上-5	ゆかたリメイク講座	5	6/3・6/10 6/17・6/24 7/1(水)	13:30~15:30	なし	10人	ゆかたを手縫いでリメイクします。 持参するもの:ゆかた・裁縫道具 ◆講師:三角千鶴さん
上-6	健康体操講座	5	6/2・6/16 6/30・7/7 6/21(火)	10:00~11:30	なし	16人	体の不調を整える体操です。長めのタオル1本 または普通のタオル3本、ヨガマット持参 ◆講師:岸田兼一さん
上-7	椅子ヨガ講座	3	6/4・6/18 7/2(木)	10:00~11:30	なし	16人	椅子を使ってヨガを楽しみましょう。 ◆講師:りなっぺさん
上-8	はちみつ講座	2	6/8・6/22 (月)	10:00~13:00	3,000円 (2回分)	16人	はちみつの話、料理を作ります。 ◆講師:齋藤ミキさん
上-9	おいしいパン講座	3	9/2・10/7 11/4(水)	10:00~12:00	3,600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す ◆講師:鹿倉佐知子さん
上-10	鬼のてこぼし&柚子胡椒づくり	2	9/17・10/29 (木)	10:00~13:00	1,600円 (2回分)	16人	9/17 鬼のてこぼし 10/29 柚子胡椒 ◆講師:堤絹子さん
上-11	初めての料理講座	3	9/24・10/22 11/26(木)	10:00~13:00	3,000円 (3回分)	16人	初めての料理ステップアップ ◆講師:渡辺静香さん
上-12	クラフト講座	5	10/3・10/10 10/17・11/7 11/14(土)	10:00~12:00	2,000円 (5回分)	10人	バッグを作ります ◆講師:田村和代さん
上-13	麴講座	2	11/17・12/1 (火)	10:00~13:00	3,000円 (2回分)	16人	麴を使った料理を学びます。 ◆講師:井上美恵さん
上-14	水引講座	2	12/9・12/16 (水)	10:00~12:00	1,000円 (2回分)	10人	水引を使ってお正月飾りを作ります。 ◆講師:平野典子さん

# 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

申込み二次元コード



講座番号	講座名	回数	期間・曜日	時間	材料費	定員	備考
矢-1	矢部村大学	10	6月~3月	10:00~15:00	講座による	25人	大学生の仲間といろんなことを学びます。年3回の館外研修も行います。
矢-2	健康体操教室	6	6月~12月	10:00~12:00	なし	20人	健康に過ごす為の運動と脳トレを楽しく学びます。 ◆講師:綾部美津子さん
矢-3	ものづくり講座	6	7月~12月	13:30~15:30	講座による	10人	石・木・革の良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。 ◆講師:若杉哲太郎さん
矢-5	矢部八名山登山講座(上級)	4	6月~12月	9:00~	なし	20人	福岡県で一番高い山釈迦岳縦走など本格的な上級者登山コースです。 ◆講師:若杉哲太郎さん
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レッスンです。 ◆講師:前野佐智子さん
矢-7	陶芸講座	2	9月~11月	13:30~15:30	1,500円 (毎回)	15人	杣の里御前窯で、オリジナルの作品を作ります。 ◆講師:淵之上伸一さん
矢-8	ガーデニング講座	4	6月~3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。 ◆講師:吉田和三さん
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るようになります。 ◆講師:古賀えり子さん
矢-10	伝統料理講座	2	9月~12月	10:00~12:00	1,500円 (2回分)	20人	柚子胡椒・こんにゃく作りを行います。 ◆講師:高山あけみさん
矢-11	愛樹「木はがき」作成教室	1	8月~10月	13:30~15:30	なし	15人	3月に『世界子ども愛樹祭コンクール』が開かれます。コンクールに出品する木はがき(年齢制限なし)を作ります。 ◆講師:陶山高義さん