

★令和7年度 海南市方集会所 交流講座のご案内★

教室名	開催日 開催時間	年間 回数	定員	講師名	学習内容
タイチダンス (太極舞)	第3木曜日 19:30～21:00 1回目6/19	10 回	10 名	津本クミ子	タイチダンスは中国の伝統武術や太極拳などをベースに音楽に合せて舞うダンスエクササイズです。初めての人や高齢者でも簡単にできる運動です。ダンスはちょっと苦手・・・大丈夫！誰にでも無理なくできます
レザークラフト	第2火曜日 14:00～16:00 1回目6/10	10 回	10 名	中本 富也	レザークラフトの道具すべて先生がお持ちします。ご自分だけの作品をお作りいただけます。小物から靴まで一年を通じて作品を完成される方も多いです。初心者歓迎 (材料費のみ)
洋裁を楽しもう	第4土曜日 14:00～16:00 1回目6/28	10 回	10 名	波床 楨子	着なくなった着物リフォームして洋服にしてみませんか チュニックやロングベスト・ボトムはワイドパンツなど流行の服に よみがえります。着物じゃなく好きな布地でもOK。
ボディリセット	第1火曜日 19:30～21:00 1回目6/3	5 回	10 名	前垣 ひろみ	全身のツボを学びながらツボを刺激し血行を良くします。 腰が痛い膝が痛い、肩や腕の痛みなど・・・皆さん様々な ツボを押さえたあとはストレッチも行います。痛みがある方、集まれ～
スマートフォン &タブレット	第4金曜日 14:00～16:00 1回目6/27	5 回	10 名	大畑 公男	スマートフォンにたけど、よくわからない。スマホ決済でお買物や ネットショッピングもしてみたいけど勇気がない。 一人じゃわからないことを解決！ぜひお越し下さい。
児童ペン習字	毎週水曜日 14:00～17:00 1回目5/7	37 回	15 名	下条 尚美	和歌山県書道教育連盟による書の友を手に 硬筆を基礎から学びます。 小学生対象 年間書の友代金5,000円
輝く女性	日時は 参加者で決定	3 回	10 名	随時	講座の内容は、受講者の皆さんと一緒に考えます。 例えば、お味噌を作ったり、脳トレをしたり・・・ 年齢制限はありません。
花のある暮らし	第2水曜日 19:30～21:00 1回目10/8	5 回	10 名	森下 友美子	季節のお花を水盤または花瓶を使って生花を楽しみませんか 今回は水盤、次は花瓶というように両方習えます。 お勤め帰りにふらっと遊びにきませんか。 花代1,320円
美爪 セルフケア	7月3(木) 14:00～	1 回	10 名	前垣 ひろみ	爪やすりを使って爪の形を整えたり、甘皮処理をしてオイルを塗って 手のマッサージ・ジェルネイルケアで、まんまる爪や傷んだ爪を 縦長で健康的な美しい爪になるよう学びます。
夏休み レザークラフト	8月6日(水) 13:00～	1 回	10 名	中本 富也	キーホルダーや小銭入れの二種類からお選びいただけます。 模様や色も自由♪夏休みの思い出にいかがですか。 小学生対象 材料費キーホルダー2個組1,000円・小銭入れ1,200円
金継ぎ	10月23日 14:00～	1 回	10 名	伊藤 恵	金継ぎは割れたり欠けたりした器を漆で修復し金などで装飾する 日本の伝統的な技法です。愛着のある器、高価だったのに割れたお皿 是非、金継ぎでお気に入りの器にしませんか。道具はお貸しします。
プリザーブドフ ラワーリース	11月14日(金) 14:00～	1 回	10 名	森下 友美子	プリザーブドフラワーは生のお花を特殊加工しているので数年は色鮮 やかな状態を保てます。バラやかすみ草、紫陽花など花種も多く 一年中飾っておけるリースです。材料費3,000円
美味しい出汁 のとりかた	11月19日(水) 13:00～	1 回	10 名	一木 謙三	顆粒だしの素や手ごろな出汁パックも美味しいけど昆布や鰹節を 使った本格出汁はいかがですか？出汁のとりかたを学んだあとは 炊き込みご飯とお味噌汁を作ります。(材料費のみ)



【受講料】無料
教材・材料費は自己負担
【申込方法】
申込書にご記入のうえ
方集会所までお持ちください。
【申込締切日】
令和7年4月18日(金)
応募者多数の場合は抽選



☆サークルのご案内☆【受講料】各サークルにより異なります。教材・材料費は自己負担

☆水墨画☆ 第2土曜日 13:30～ 講師:前山 亜美美	☆手芸SUZU☆ 第3木曜日 14:00～ 講師:辻本 寿子	☆俳句☆ 第3金曜日 13:30～ 講師:濱端 順子	☆書道☆ 第2・4金曜日 19:30～ 講師:小西 泰風
☆太極拳☆ 第1・2・4木曜日 19:30～	☆民謡たけのこ会☆ 第2・4木曜日13:30～ 講師:長谷 利子 田村 登美子	☆あみむめも☆ (編み物) 第2金曜日 14:00～	☆ゆらぎ体操☆ 第1・3火曜日 14:00～ 講師:前 智博

☆手ごねdeパン作り☆
1回目10月4日(土曜日) 10:00～山型ミニ食パン
2回目11月1日(土曜日) 10:00～ウインナーパン・北欧風シナモンロール

国産小麦粉を使い基本の手ごねパンを作ります。道具はこちらで用意します。
お申込はサークル名に「パン」とご記入下さい。講師料無料・材料費のみ 定員は10名です。

見学
歓迎
!

方集会所

海南市
下津町上48-7
☎492-4706
【開館日】
火～土曜日
【開館時間】
13:30～17:00
19:00～21:30
【休館日】
日・月・祝日

☆メルカリクラブ☆
第1金曜日
14:00～



きりとせん

ふりがな		〒	教室・サークル名 ※教室・サークルの参加は多数でも可	
名前	住所		教室	
自宅電話			サークル	
携帯電話	年齢	性別を○で囲んで下さい 男 ・ 女	☆児童ペン習字教室の小学生は新学年をお書きください。()年生	