

令和7年度 下津町地域公民館活動 教室・サークルのご案内

◆申込日及び受付時間

下津地区	5月 8日(木)～	13時～16時
下津防災	5月12日(月)～	14時～17時、19時～21時
加茂地区	5月13日(火)～	13時～16時
仁義地区	5月14日(水)～30日(金)	9時～17時

※申込は先着順となります。

※初日以降の申込は、各施設の開館時間内をお願いします。



◆申込方法

下記申込書にご記入の上、受付時間内に講座を開催する各施設に直接お申込みください。

なお、電話での受付はできません。

但し、仁義地区で予定している「アートフラワー」のみ、生涯学習課にて電話で受付いたします。

【注意事項】

- 公民館サークルに加入している方は、同一内容の講座の受講はお控えください。
- 各施設で同一内容の講座を申込みされた方で、申込多数の場合は調整させていただきます。
- 講師の都合で、日程を変更する場合があります。
- 申込数が少数の場合は、開講できない場合があります。
- 小学生などが講座を受講する場合は、必ず保護者が館内まで送迎してください。



★生きがい教室のお知らせ★

下津防災コミュニティセンター/市民交流センターでは、毎月1回、体を動かしたり、歌を歌ったり、演奏を聴いたり、また健康講座や防災講座など色々な教室を開催しています。日程は、毎月市報に掲載しています、申込はいいませんので、お誘いあわせの上ご参加ください！

令和7年度下津地域公民館活動教室申込書

切り取り線

ふりがな		年齢
氏名		
住所	〒	
電話番号		
施設名	下津防災 ・ 加茂 ・ 下津	
講座番号		

※申込書は各館にも置いています。ご利用ください。

◎ 下津防災コミュニティセンター(開催場所：下津行政局内)

開館時間【月・火・木・金・土(13:30～17:00、19:00～21:30)】 ※祝日は休館 臨時休館あり 問合せ先(Tel)073-492-0251

講座番号	講座名	材料費	講座回数	講師(敬称略)	開催曜日(開講日)・時間	定員
①	己書(おのれしょ) 己書…誰にもジャッジされない 筆で描く私だけの書	※注 下記ご覧下さい	5	田邊佐知子	6・8・10・12・2月(6月27日) 14時～※基本各月第4金曜日	10人
②	実用書道 名前や住所から教わり、手書きの年賀状も書いてみませんか	—	6	河口恵	毎月第1月曜日(7月7日) 13時半～	14人
③	パソコン (Excel) 初心者向け。※パソコン持参できない方は貸出可	1,000円 初回のみ	6	坂口健二	毎月第2火曜日(6月10日) 19時半～	12人
④	フラワーアレンジメント 開催月のイベントに合わせて作ります ※クリスマス・お正月等	2,000円位	5	樫尾啓太	6・9・11・12・2月(6月13日) 14時～※9月以降日程は都度連絡	14人
⑤	親子ふれあい英語 親子で一緒に楽しむ英語教室※未就学児(年少～年長)対象	—	8	ALT	7月9日(水) 15時半～16時15分	10組
⑥	美姿勢 ビラティス(1時間コース) 体全体のバランスを整える事で理想的な体と健康に導いてくれます	—	10	上野山紗季	毎月第1火曜日(6月3日) 19時半～	20人
⑦	100トレ(1時間コース) 新健康体操…口・足・骨盤トレーニング	—	10	上野山紗季	毎月第2火曜日(6月10日) 14時～	25人
⑧	リラックスヨガ 呼吸を整え、心身ともにリフレッシュしましょう	—	16	寒川かおる	毎月第1・3金曜日(6月20日) 14時～	25人
⑨	チア☆コパン 元気いっぱいのチアダンス教室 ※年長～小6対象	都度連絡	14	山田寛子	毎月第2・4金曜日(7月11日) 19時半～	25人
⑩	陶芸 シーサー作り(2回目は色塗りをします) ※子供から大人まで参加できます	500円	2	芝村幸志	7月28日(月) 14時～	20人
⑪	ネイルケア&カラーリング 簡単♪甘皮お手入れとマニキュアの塗り方レッスン	500円	1	寺嶋育美	9月8日(月) 14時～	12人
⑫-1	大人のパン作り	1,000円位	1	坂口理浦子	7月29日(火)9時半～	8人
⑫-2	クルミキャラメルフランス		1		7月29日(火)13時～	8人
⑬-1	大人のパン作り	1,000円位	1	坂口理浦子	10月14日(火)9時半～	8人
⑬-2	カレンズ&克蘭ペリーのカンパーニュ		1		10月14日(火)13時～	8人
⑭	発酵料理 ①スパイスカレー ②リンゴ酢	①1,500円 ②1,500円	各1	岩橋知穂	①8月26日(火)②11月18日(火) 10時～	8人
⑮	おやつ作り ①豆腐スイーツ ②酒粕チーズケーキ	①1,200円 ②1,500円	各1	岩橋知穂	①6月24日(火)②1月27日(火) 10時～	8人
⑯	親子でクッキング おかずマフィンを作ろう	1,300円	1	岩橋知穂	8月5日(火) 10時～	6組
⑰	味噌作り ちほ先生のお楽しみミニランチ付き	2,000円	1	岩橋知穂	10月28日(火) 10時～	10人
⑱	デコ巻き寿司 ハロウィンにピッタリなお寿司を2種類作ります	1,500円	1	寺村恵子	10月30日(木) 13時半～	10人
⑲	醤油麴を作ろう 醤油麴を使ったお料理を作ります(試食あり)	2,500円	1	坂口理浦子	11月27日(木) 13時～	8人

※注 初めて受講の方2,300円(筆ペン代)/再受講の方1,100円(絵具の筆代)

サークル(受講料：自己負担)

講座番号	講座名	講師(敬称略)	開催曜日(開講日)・時間
①	3 B体操(音楽に合わせて誰でも楽しく体を動かす健康体操)	寺杣圭子	不定期 14時～

◎ 下津地区公民館 （海南市民交流センター3階）

開館時間【火、水、木（13:00～16:00）】※祝日は休館、臨時休館あり
問合せ先(Tel)073-492-4777

講座番号	講座名	材料費	講座回数	講師(敬称略)	開講日・時間	定員
①	美姿勢 ピラティス（1時間コース） 体全体のバランスを整える事で理想的な体と健康に導いてくれます	—	10	上野山紗季	5月21日（水）	12人
					10時～	
②	ナチュラルヨガ 心身共に健康的な身体作りのサポートをします	—	9	西垣かおり	5月22日（木）	12人
					14時～	
③	100トレ（1時間コース） 新健康体操…口・足・骨盤トレーニング	—	10	上野山紗季	5月28日（水）	15人
					10時～	
④	シニアヨガ ゆっくりと無理をせず自分のペースで行っていただけます	—	9	西垣かおり	5月29日（木）	12人
					14時～	
⑤	親子でわくわくリトミック 音楽に合わせて歌ったり楽器を使ったり踊ったりします	—	2	寺内美紀	6月3日（火）/9月30日（火）	10人
				山地久代	11時～	
⑥	筋力UPエクササイズ リズムや音楽に合わせて楽しく筋肉を鍛えます	—	9	西垣かおり	6月5日（木）	12人
					14時～	
⑦-1	スパイスカレー	1,500円	1	立畑千賀子	6月6日（金） 9時半～	8人
⑦-2	スパイスから作るチキンカレーと黄色いご飯、野菜の副菜3種		1		6月6日（金）13時半～	8人
⑧	暮らしの書 お好みの用具で暮らしに役立つ綺麗な文字の書き方を学びます	—	2	瑞樹京子	6月11日（水）/10月8日（水）	10人
					9時半～	
⑨	セルフボディコンディショニング テニスボールやボールを使ってご自身でご自身を整えます	—	9	西垣かおり	6月12日（木）	8人
					14時～	
⑩	ドライフラワーでスワッグ作り 壁に掛けても置いて可愛いドライフラワーを使った花束を作ります	3,000円	1	住山明江	6月24日（火）	5人
					13時半～	
⑪	簡単！イチゴのカップシフォンケーキ作り 生クリームをたっぷり入れ、イチゴで可愛く仕上げます	800円	1	辻本寿子	6月30日（月）	8人
					9時半～	
⑫	己書（おのれしょ） 誰にもジャッジされない 筆で描く私だけの書 己の書	※注 下記ご覧下さい	5	田邊佐知子	7月1日（火）	16人
					10時～	
⑬	モーニングヨガ 平日働いてる方、ヨガでリフレッシュしませんか	—	2	西垣かおり	7月6日（日）/9月28日（日）	12人
					10時～	
⑭-1	パン作り	1,000円	1	坂口理浦子	7月30日（水） 9時半～	8人
⑭-2	甘夏マープル ※大人限定		1		7月30日（水）13時～	8人
⑮-1	パン作り	1,000円	1	坂口理浦子	10月15日（水） 9時半～	8人
⑮-2	プレッツェルベーグル ※大人限定		1		10月15日（水）13時～	8人
⑯	ご飯がすすむキノコのうま煮作り うま味たっぷり！常備菜としても保存OK。	800円	1	辻本寿子	9月29日（月）	8人
					9時半～	
⑰	醤油麴を作ろう 醤油麴を使ったお料理を作ります ※試食あり	2,500円	1	坂口理浦子	11月27日（木）	8人
					9時半～	
⑱	デコ巻き寿司 お雛様のデコ巻きを作ります	1,500円	1	寺村恵子	2月18日（水）	10人
					13時半～	

※注 初めて受講の方2,300円（筆ペン代）/再受講の方1,100円（絵具の筆代）

②と④の両方は申し込みません

⑦・⑪・⑭・⑮・⑯・⑰の開催場所は下津防災コミュニティセンター調理室となります

◎ 仁義地区(開催場所：旧仁義小学校ランチルーム)

問い合わせ先(Tel)073-492-3349(生涯学習課)

講座番号	講座名	材料費	講座回数	講師(敬称略)	開催曜日(開講日)・時間	定員
①	リラックスヨガ 呼吸を整え、心身ともにリフレッシュしましょう	—	16	寒川かおる	毎月第1・3火曜日(5月20日)	なし
					19時半～	
②	3B体操 音楽に合わせて誰でも楽しく体を動かす健康体操	—	8	寺杣圭子	毎月第4金曜日(5月30日)※	なし
					19時半～	
③	アートフラワー どんなお花になるかは当日のお楽しみ	2,000円	1	little country momo	7月7日(月)	15人
					19時～	
④	セルフボディコンディショニング テニスボールやボールを使ってご自身でご自身を整えます	—	2	西垣かおり	7月29日、3月10日	なし
					19時半～	
⑤	フラワーアレンジメント 季節の花やイベントに合わせたアレンジをします	2,000円～	3	樫尾啓太	10月・12月・2月(日程は別途連絡)	15人
					19時半～	

①、②、④の講座は事前申し込みはありませんので、当日動きやすい服装で会場までお越しください

※初回のみ第5金曜日の開催となります

◎ 加茂地区公民館(旧加茂第二小学校内1階)

開館時間【火(13:00～16:00)】※祝日は休館、臨時休館あり

問合せ先(Tel) 073-494-0080

講座番号	講 座 名	材料費	講座回数	講師(敬称略)	開催曜日(開講日)・時間	定員
①	ヨガ&リフレクソロジー 心と体を内側からリフレッシュしませんか	—	17	寒川かおる	第2・4火曜日（初回6月24日）	20人
					19時半～	
②	Kamo78 子供バスケットボール 小学生低学年から高学年、初心者向け!基礎から教えてくれます!	—	20	的場季里子	第2・4木曜日（6月12日）	30人
					19時半～	
③	ひろみちゃんの体操教室 一生歩こう体操	—	1	田中寛美	6月20日（金）	20人
					14時～	
④	ちはやふる（百人一種） 子供から大人まで楽しめます！大会参加も可能です！	—	10	細川規江	毎月第2土曜日（6月14日）	16人
					10時～	
⑤	アコーディオン伴奏&剣詩舞 なつかしのメロディを口ずさもう&日本の伝統芸能の踊り	—	1	井澤慶三 井澤節女	10月24日（金）	なし
					14時～	
⑥	フラワーアレンジメント 季節の花やイベントに合わせたアレンジ・寄せ植え等	2,000円～	5	樫尾啓太	6・9・11・12・2月（6月9日）	16人
					19時半～	
⑦	アートブリザーブドドライ ブリザーブドドライを使ってナチュラルアレンジを作りませんか	4,500円位	1	little country momo	8月29日（金）	16人
					19時～	
⑧	手芸 ミシンで小物作り 通帳ケース、お薬手帳、マスクも入るよ	800円位	2	橋爪歌都	7月9日（水）/7月16日（水）	10人
					13時30分～	
⑨	暮らしの書 お好みの用具で暮らしに役立つ綺麗な文字の書き方を学びます	—	5	瑞樹京子	毎月第1金曜日（6月6日）	15人
					19時～	
⑩	陶芸 シーサー作り（2回目は色塗りをします） ※子供から大人まで参加できます	500円	2	芝村幸志	7月26日（土）	15人
					14時	
⑪-1	リホコ先生のおしゃれなパンランチ教室	2,000円位	1	坂口理浦子	9月16日（火）9時半～	16人
⑪-2	塩パンlunch（両日同メニューになります）		1		9月24日（水）9時半～	16人
⑫-1	パン作り	1,000円位	1	坂口理浦子	7月22日（火）9時半～	16人
⑫-2	カメロンパン（親子パン）		1		7月22日（火）13時～	16人
⑬-1	パン作り	1,000円位	1	坂口理浦子	2月24日（火）9時半～	16人
⑬-2	肉まん		1		2月24日（火）13時～	16人
⑭	鯖缶寿司体験 郷土料理の鯖の缶寿司を作ります	1,000円位	1	松江照代	10月7日（火）	10人
					10時～	
⑮	ちかちゃんの簡単料理教室 6月は焼きサバ寿司 後はお楽しみ！	1,500円位	5	津村千賀	6・9・11・1・3月（6月24日）	16人
					10時～	
⑯	発酵料理教室 発酵調味料又は発酵調味料を使った料理を作ります	1,500円位	4	岩橋知穂	7・10・12・2月（7月1日）	16人
					10時～	
⑰	男の料理教室 メニューは当日のお楽しみ！	1,000円位	1	小川育子	6月7日（土）	10人
					10時～	

サークル（教材費・材料費・自己負担）

講座番号	講座名	講師(敬称略)	開催曜日(開講日)・時間
①	3 B体操(音楽に合わせて誰でも楽しく体を動かす健康体操)	寺杣圭子	金曜日(不定期) 19時半～
②	Maglia YKKサークル(手芸&お料理)	橋爪歌都	火曜日(不定期) 13時～
③	写経(心穏やかに精神統一してみませんか)	森本静代	第2・4水曜日 19時半～
④	オハナフラサークル(子供クラス/showクラス) メンバー募集中!!	楠本淳子	第1・3土曜日 10時~/11時～
⑤	ヤムナボール(究極のメソッド!ヤムナボディーローリング)	松本美帆	第1・第3火曜クラス(10時～・19時半～)

**加茂BookCafe** 本を読みながらお茶しませんか
毎週火曜13時Open

**Kamoストリートピアノ**
♪ピアノも自由に弾いてね♪