

令和8年度

# 東員町委託事業 東員町公民館講座

# 受講生募集

令和8年度の公民館講座の受講生を募集します。1講座（1～10回）の設定です。  
受講を希望される方は裏面の受講のご案内をご確認いただき、同意のうえ、お申し込みください。

## 文化・芸能・伝統

③ 定員:10人

### 基本の『き』からの着付け

講師 白子 久美子

日時 6/4、18、7/2、16、8/20、9/3、17、10/1、11/1(日)  
木曜日 10:00～12:00(全9回)

浴衣の着方と可愛い半巾帯の結び方、着物の着方、名古屋帯の結び方を教えます 持ち物▶浴衣、浴衣スリッパ、腰ひも4本、タオル2枚、前板、半巾帯、ピンチ、お手持ちの物を持参 教材費▶小物など足りない物は用意します



⑥ 定員:10人

### おとなの美文字レッスン

講師 岩崎 清楓

日時 5/28、6/25、7/23、8/27、9/24  
木曜日 10:30～12:00(全5回)

毛筆を基礎から学び、小筆や筆ペン、硬筆も指導します。字を書く楽しさを体感しませんか？ 持ち物▶書道用具(斡旋あり)、新聞紙 教材費▶3,200円(作品発表の軸代 別途あり)



⑨ 定員:20人

### ペン画入門

講師 岡田 佐江子

日時 6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6、12/4、  
1/8、2/5、2/26  
金曜日 9:30～11:30(全10回)

手軽に使えるドローイングペンを使って静物風景等を描きます 持ち物▶鉛筆H～2B、消しゴム、コピックペン0.03～0.3(4本) 教材費▶4,000円程度(注文後支払い)



① 定員:25人

### 抹茶の楽しみ

講師 柴山 祐貴子

日時 6/13、7/4、8/1、9/5、10/17、11/7、12/5、  
1/23、2/20、3/6  
土曜日 9:30～11:30(全10回)

季節のお花を飾り楽しみ乍ら和やかな時間を楽しむ講座です 持ち物▶懐紙、扇子、帛紗(初回斡旋あり) 教材費▶6,000円



④ 定員:10人

### お箏はじめ

講師 麗明(藤田) 廣子

日時 7/18、8/8、9/19、26、10/31、12/26、  
1/23、30、2/20、27  
土曜日 13:30～15:30(全10回)

親指を使って脳を刺激するお箏で認知症予防をしませんか(簡単に音が出る楽器です) 持ち物▶箏、爪、譜面台、筆記用具、お箏の無い方は貸出500円/回、爪は案内できず 教材費▶1,300円程度



⑦ 定員:10人

### 季節の言葉を楽しむ書写

講師 松川 千晴

日時 5/25、7/13、9/14、11/9、12/7、1/25  
月曜日 10:00～12:00(全6回)

美しい季節の言葉の教材からコツを学び書くことを楽しみ手書き文字をレベルアップ 持ち物▶筆記用具(筆ペン、ボールペンなど)、はさみ、両面テープ 教材費▶4,000円



⑩ 定員:8人

### かんたん水彩画

講師 永田 久美子

日時 6/11、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5、12/3、  
1/7、2/4、25  
木曜日 13:30～16:00(全10回)

初めてさんにもデッサンなしで楽しく水彩画の技法が学べます 持ち物▶霧吹き、キッチンペーパー、水入れ、鉛筆、定規、はさみ 教材費▶11,000円(必要に応じ初回斡旋)



② 定員:10人

### たのしい着付け

講師 西尾 洋子

日時 7/1、15、8/5、19、9/2、16、10/7、21、11/1(日)  
水曜日 19:00～21:00(全9回)

初心者、経験者、大歓迎です。ゆっくりていねいに指導させていただきます 持ち物▶ゆかた、半巾帯、ゆかたスリッパ、タオル2本、腰ひも3本、帯板、伊達じめ1本、なければ貸出します。(無料)



⑤ 定員:15人

### 書道に親しむ

講師 小池 玲翠

日時 6/10、7/8、8/12、9/9、10/14、11/11、  
12/9、1/13、2/17、3/10  
水曜日 9:30～11:30(全10回)

基本の筆使いから始め、書道全般の基礎練習をして、好きな書体で作品を作ります 持ち物▶手持ちの書道用具一式(大筆、小筆、硯、下敷、文鎮、墨汁)初回斡旋あり 教材費▶手本代、紙代1回につき300円～500円(作品発表の軸が額別途あり)



⑧ 定員:8人

### はじめての楽語(落語)

講師 笑美家きなこ

日時 6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6、12/4、  
2/5、3/5  
金曜日 13:30～15:00(全9回)

「笑う門には福来たる」落語をはじめてみませんか？ 声を出して喉や脳を若々しく 持ち物▶筆記用具、手ぬぐい、せんす 教材費▶500円



⑪ 定員:10人

### たのしい絵手紙

講師 伊藤 照子

日時 5/25、6/8、7/13、8/10、9/14、28、10/12  
月曜日 9:30～12:00(全7回)

小さなハガキで楽しむ絵手紙は心の栄養剤で生きがいです。皆さんも楽しんでみませんか 持ち物▶2B鉛筆、家があれば絵の具、画材ピーマン、新聞、ティッシュ、水入れ 教材費▶12,000円



お問い合わせ

一般社団法人 東員町文化協会

TEL 0594-76-7711 (9時～17時 日・月・祝日休み)

メール info@toin-ca.org https://toin-ca.org

# 手芸・クラフト・創作

14 定員:10人

## トールペイント

講師 岡野 明美

日時 5/26, 6/9, 7/14, 8/25, 9/8, 10/13,  
11/10, 12/8, 1/12, 2/23  
火曜日 9:20~11:40(全10回)

アクリル絵の具で絵筆を持ったことのない人でも下絵や色指定通りに完成します 持ち物▶筆記用具、水入れ、敷物、牛乳パック(よく洗って広げたもの1~2枚)、筆ふき布、トールペイントの道具(初回回転約8,000円) 教材費▶6,670円



17 定員:10人

## 季節を彩る花時間

講師 太田 礼子

日時 9/12, 10/24, 11/14, 12/12  
土曜日 10:00~12:00(全4回)

季節を感じるお花を生けて、心やすらぐ時間を楽しんでみませんか 持ち物▶花切りバサミ、ぞうきん、新聞紙 教材費▶10,000円



20 定員:8人

## 手づくりで楽しむ和☆洋菓子

講師 野田 知子

日時 5/25, 6/22, 8/24, 9/28, 11/9  
月曜日 10:00~12:00(全5回)

手軽な焼き菓子からムース、季節の和菓子を作りましょう 持ち物▶エプロン、手拭き、台ふき、お持ち帰り容器、筆記用具 教材費▶14,000円



23 定員:12人

## からだに優しいパン作り

講師 野田 知子

日時 7/14, 9/8, 10/13, 11/10, 12/8  
火曜日 10:00~12:00(全5回)

話題の材料を使って毎日を健康に。基礎から手ごねで生地を作ります 持ち物▶エプロン、手拭き、台ふき、お持ち帰り容器、筆記用具 教材費▶10,000円



26 定員:20人

## 糀が主役! 発酵調味料作り

講師 桑原 正恵

日時 5/27, 6/24, 7/22, 8/26  
水曜日 10:00~12:00(全4回)

発酵や腸活に興味のある方!楽しく学びながら美味しい発酵調味料を作りませんか? 持ち物▶エプロン、布巾、台布巾、筆記用具 教材費▶8,000円



12 定員:8人

## 楽しい手編み

講師 川松 由喜子

日時 6/1, 15, 7/6, 20, 8/3, 17, 9/7, 21  
月曜日 9:30~11:30(全8回)

手編みの基礎を学び毛糸の温もりを感じいろんな作品が編めるようにお手伝いをします。楽しく手編みをはじめませんか? 持ち物▶かぎ針、棒針、毛糸等(詳細は開講時に連絡)手持ちの物を使用可能。当方で準備可能 教材費▶5,000円~6,000円程度(作品により変わります)



15 定員:15人

## ガラスアート

講師 佐橋 早苗

日時 5/26, 6/23, 7/28, 9/8, 22, 11/24,  
12/22, 1/26, 2/9, 23  
火曜日 13:30~15:30(全10回)

お手軽にスタンドガラスの雰囲気が楽しめます 巾広い作品で力を付けていきます 持ち物▶ハサミ、カッターナイフ、15cm直定規、目盛り付きA4カッターマット、キッチンペーパー、トレーシングペーパー 教材費▶9,700円 初回回転道具代2,800円



18 定員:10人

## NEW 多肉植物の寄せ植え教室

講師 山北 えり

日時 12/11, 1/22  
金曜日 10:00~11:20(全2回)

癒やしの多肉植物、小さな緑のオアシスへようこそ(初心者向けです) 持ち物▶ハサミ 教材費▶5,500円



13 定員:8人

## 洋裁教室

講師 伊藤 真実子

日時 5/28, 6/11, 25, 7/9, 23, 30,  
8/27, 9/10, 24, 10/8  
木曜日 9:30~12:00(全10回)

洋裁が初めての方でも簡単に出来るロングジレ(ベスト)を作ってみませんか? 持ち物▶裁縫道具(ミシン持込可)、布地142cm幅2m、布地を用意しますが布を持って見える方は持参してください 教材費▶2,800円



16 定員:10人

## 陶芸(作る・使う楽しさ)

講師 松野 宏

日時 8/3, 17, 9/7, 14, 10/5, 19  
月曜日 9:00~11:30(全6回)

手作りの楽しさと完成した自作器の使う楽しみがあります 生活に潤を! 持ち物▶汚れてもよい服装(前かけ・腕カバー) 教材費▶約2,000円



19 定員:10人

## NEW 手軽に楽しむお香づくり

講師 山口 睦美

日時 6/5, 7/3  
金曜日 14:00~16:00(全2回)

白檀を中心に昔から愛されてきた天然香源料を調合し自分だけの香りを作りませんか? 持ち物▶筆記用具 教材費▶2,000円



22 定員:10人

## 和菓子の練り切りとデコ寿司

講師 おかもと まきこ

日時 6/8, 7/13, 9/7, 10/19, 12/7  
月曜日 10:00~12:00(全5回)

季節を感じる和菓子の練り切り3個とかわいい絵柄のデコ巻き寿司を作ります 持ち物▶エプロン、お手拭きタオル(濡らして使います)、お持ち帰り容器 教材費▶10,000円



25 定員:10人

## 子どもが喜ぶかわいいちぎりパン

講師 おかもと まきこ

日時 11/26  
木曜日 10:00~12:00(全1回)

リスのかわいいちぎりパンを作ります 持ち物▶エプロン、お持ち帰り容器 教材費▶2,000円



出会おう・学ぼう・楽しもう  
~毎日をもっと楽しく もっと健康に~

# 健康・運動・心身ケア

29 定員:8人

## チェアバレトン(女性限定)

講師 中西 水季

日時 6/5, 7/3, 8/7, 9/4, 10/2  
金曜日 10:00~11:00(全5回)

椅子で座って行うNY発バレー・フィットネス・ヨガを含む楽しいエクササイズです 持ち物▶飲み物、タオル、ヨガマット(大きめのバスタオルOK)動きやすい服装(裸足で行います)



32 定員:15人

## 歌って!生き生き脳トレ

講師 谷内 京子

日時 5/25, 6/22, 7/20, 9/28, 10/26, 11/23, 12/21, 1/25, 2/15  
月曜日 10:00~12:00(全9回)

どなたでも!「歌」+「音楽療法」+「脳トレ」で心身健康!懐かしい歌、憧れの曲を仲間と一緒に楽しい時間を! 持ち物▶筆記用具、プリントファイル(A4) 教材費▶教材本1,430円、資料代1,500円



36 定員:10人

## 写真講座

講師 小池 利隆

日時 6/6, 7/4, 8/8, 9/5  
土曜日 10:00~11:30(全4回)

素晴らしい作品になる写真の撮影方法をご指導致します 持ち物▶カメラまたはスマホ(機種は何れも可) 教材費▶500円程度



39 定員:14人

## 楽しいiPhone

講師 大西 宗和

日時 6/4, 18, 7/2, 16, 30, 8/20, 9/3, 17, 10/1, 15  
木曜日 14:00~16:00(全10回)

Googleの無料サービスについて学んでiPhoneを楽しく使いこなしましょう 持ち物▶iPhone、筆記用具 教材費▶1,000円



27 定員:10人

## 気功健康法

講師 鷲見 三重子

日時 6/3, 10, 17, 24, 7/1, 8, 15  
水曜日 19:00~21:00(全7回)

三千年の古くから伝わる、心と身体を癒す健康法でストレスに負けない瞑想も学びます 持ち物▶お茶、シューズ、タオル



30 定員:10人

## 腸活ヨガ(女性限定)

講師 山元 早苗

日時 5/26, 6/9, 23, 7/14, 28  
火曜日 14:00~15:30(全5回)

腸の働きを学びながら腸をほぐすヨガを中心に柔軟性を高める内容です 持ち物▶ヨガマット、タオル、水分補給、筆記用具 教材費▶300円



33 定員:6人

## 心と体を整えてみませんか

講師 吉田 久美子

日時 5/28, 6/25, 7/23  
木曜日 10:00~11:30(全3回)

クレイセラピーで日々の疲れをリセット!自然の恵みで元気をチャージ! 持ち物▶筆記用具、マグカップ、ハンドタオル、(各回随時お知らせします) 教材費▶5,500円



34 定員:10人

## NEW 生成AI活用講座

講師 安藤 雅士

日時 5/24, 6/14, 28, 7/12, 26  
日曜日 19:00~21:00(全5回)

ChatGPTを中心に生成AIの基本操作と活用法を体験しながら学ぶ 持ち物▶インターネットにつながるスマホ 教材費▶500円



37 定員:10人

## はじめての点字

講師 中村 なるみ

日時 6/27  
土曜日 10:00~11:30(全1回)

点字ってどう書くのかな?点字のアイウエオや自分の名前を書いてみよう 持ち物▶筆記用具(点字器は貸し出します)



40 定員:14人

## スマホとパソコンの連携

講師 大西 宗和

日時 10/23, 11/6, 20, 12/4, 18, 1/8, 22, 2/5, 19, 3/5  
金曜日 14:00~16:00(全10回)

Googleの無料サービスを活用してスマホとパソコンを連携させ 楽しく使いましょう 持ち物▶スマホ(Android・iPhone)、Windows11のパソコン(11をお持ちでない方は事前にご相談承ります)、筆記用具 教材費▶1,000円



28 定員:10人

## らくらく健康吹き矢

講師 伊藤 誠

日時 6/3, 17, 7/1, 15, 8/5, 19  
水曜日 9:30~11:30(全6回)

健康維持とスポーツの楽しさの両方を一度に楽しめる吹き矢を始めてみませんか 持ち物▶筆記用具、飲み物 教材費▶マウスピース代150円



31 定員:10人

## 寝ながら! ゆらリズム体操

講師 河木 りえ子

日時 6/11, 7/2, 23, 8/20, 9/10  
木曜日 13:30~15:00(全5回)

寝ながら体を動かすだけで体が整い軽くなる!整体・ヨガ・リンパケアを兼ねた体操 持ち物▶ヨガマット、水分補給の水等、動きやすい服装、バスタオル1枚、ハンドタオル1枚



35 定員:10人

## ドローン空撮をはじめよう

講師 片山 智明

日時 7/27, 8/3, 10  
月曜日 9:00~10:30(全3回)

見上げる景色を撮る!ドローン空撮入門講座を楽しく学べます。 持ち物▶ドローン貸出あり(無料)



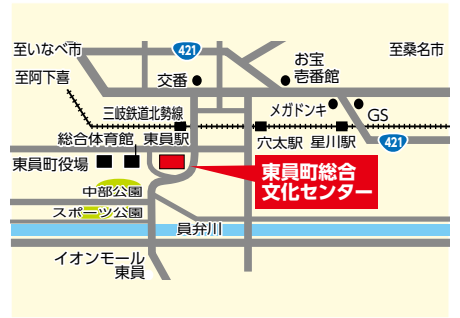
38 定員:14人

## 楽しい Androidスマホ

講師 大西 宗和

日時 5/28, 6/11, 25, 7/9, 23, 8/6, 27, 9/10, 24, 10/8  
木曜日 14:00~16:00(全10回)

Googleの無料サービスについて学んでAndroidスマホを楽しく使いこなしましょう 持ち物▶Androidスマホ、筆記用具 教材費▶1,000円



# 受講のご案内

**申込受付期間 4月3日(金)～16日(木)**

この期間を過ぎてからの申込は受付できませんのでご注意ください

◎公民館講座は初心者用講座です。

◎受講料 町内在住者・町内在勤者500円／町外在住者700円(各講座、1回ごとの料金です)

◎申込に際しての注意事項

- ・受講資格は高校生を除く18歳以上。
- ・電話での申込はできません。
- ・申込用紙1枚で2人以上の応募はできません。
- ・当選者が受講資格を他人に譲ったり、当選者名を変更したりすることはできません。
- ・各講座とも6人以上の申込みがない場合は不開講となります。
- ・テキスト代、材料費、保険代その他の費用は受講者の実費負担です。
- ・キャンセルはご遠慮ください。(申込後のキャンセルは有料となります)

【複数の講座を申込する場合】

- ・複数の講座を申込することはできますが、複数の講座に当選した場合のキャンセルはできません。
- ・開催日時等を確認の上、参加できる講座だけを申込してください。  
(※はがき申込の場合、1枚につき1講座を記入してください)

◎抽選及び受講決定の通知

- ・定員を超えた場合は、抽選します。但し初心者優先となります。  
当選結果は全員に通知しますので、お問い合わせはご遠慮ください。結果通知は5月中にハガキでお送りします。

◎受講料の納入

- ・講座の初日に全額をお支払いいただきます。  
(詳細は、当選者へ送付する結果通知でご案内します。)
- ・初回、2回目以降も欠席したままお支払いのない場合、  
受講資格を失いますが、教材費・受講料はご負担いただきます。
- ・講座途中で退会された場合の受講料は返金できません。

◎その他

- ・会場は東員町総合文化センターです。都合により、日程・講習室が  
変更になる場合もあります。
- ・10月11月12月講座⑱⑳㉑㉒は定員に達しない場合、広報とう  
いん8月号で再募集します。

◎申込方法

下の二次元コードからオンライン申請、またははがき(郵送)  
でお申込みください。

はがきは右の記入枠をご利用ください。

送付先  
〒511-0251  
東員町山田1700  
(一社)東員町文化協会事務局



**締め切り**

**令和8年4月16日(木) 必着**

記入枠(切り取ってお使いください)

講座番号	
講座名	
過去に受講経験がある講座番号	
氏名	フリガナ
住所	〒
電話番号	日中連絡のとれる電話番号
勤務先	町外在住で町内勤務の方は勤務先を記入してください
「受講案内の内容に同意します」 <input type="checkbox"/> チェック	