

カリキュラムは受講人数や実態によって変更になる場合があります

講座 番号	講座名	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
1	楽しいペン・筆ペン	住所・氏名の練習 筆記用具に慣れよう	カタカナ・平仮名の練習 文字の形に注意しながらゆっくり書こう		都道府県の練習 楷書体で練習	葉書・封筒の宛名 美しく見せるためのポイント	漢字仮名交じり文を描こう 短文で美しく書けるように	年賀状の練習 年賀状の基本的な書き方	百人一首を書こう 好きな百人一首をミニ短冊に	プレゼント用カード 手書きのメッセージカード	公民館まつりの作品 今までの作品で総仕上げ	
		身近にある筆記用具で誰でもいつからでも始められるペン習字。ミニ作品を作りながら楽しんでいただけます。日常生活にもお役に立ちます。教材費として年間１０００円程度必要です。										
2	楽しい陶芸	湯呑を作る 土練り・玉つくりや紐作り	茶碗を作る 土練り・玉つくりや紐作り	皿等を作る花器を作る タタラ作りで作陶・印花で飾り		コーヒーカップを作る 紐作りやタタラ作りをする	ランプシェードを作る ボンスで穴をあける	ぐい飲み等を作る 手捻りで自由に形を作る	雛人形等を作る 童心に返り置物を作る	自由に作る 好きな作陶方法で自由に作る		
		陶芸の基礎を学び、作陶の楽しさを体感します。材料費は月７００円程度、年間で７０００円程度必要です。公民館まつりに出品できるものを作ることを目標にします。										
3	楽しく手作りパン	バターロール 手作りパンの基礎	コーヒーロールパン 基礎からの応用	メロンパン 楽しく挑戦しよう	ストレンガー 大型パンを焼こう	チーズバーコンクッパ フランスパン用粉を使おう	ブリオッシュ お菓子のようなパン	ハードコップパン 食パン用粉で焼くパン	パネトーネ クリスマスのパン	豚まん 手作り豚まんを作ろう	コーンブレッド 小型の食パンを焼こつ	
		家庭で家族と共に楽しくパンを焼きましょう。手作りの楽しさと出来上がりの達成感を味わい、家では子供や家族にも楽しんでもらいましょう。月に１回、菓子パンや大型パンに挑戦してみませんか。材料費は月９００円程度必要です。										
4	ここからめぐりの ゆるヨガストレッチ	ゆるヨガストレッチとは お話とストレッチ	自律神経 呼吸法	骨盤調整 リラグゼーション	骨盤低筋群 筋膜リリース	姿勢改善 アイソメトリック	体幹を育てる 筋出力	首・肩こりをほぐす カラダはつながっている	腰痛改善 ハムストリングス	デトックス チャクラ	肩甲骨 めい想	
		年齢・性別問わず、初めてや身体の硬い方も安心大丈夫！筋力・血流・免疫力ＵＰ。体操と呼吸法、リラグゼーションで体幹や自律神経を整え、めぐりがよくなります。温泉に入ったような気分～。さあ心地よい癒しのひとときを一緒に。準備物は、ヨガマット、バスタオル、水分補給の飲み物です。										
5	歪みと痛みの コンディショニング	コンディショニング										
		簡単なポーズと呼吸法でリラックスしながら体幹や骨盤、姿勢等をトータルに整えます。セルフマッサージやリンパストレッチで肩こりや腰痛等の辛い痛みや冷え性・便秘・むくみ等を楽しみながら改善していきましょう。笑顔は免疫力を上げます。										
6	リフレッシュヨガ	呼 吸 初めてのヨガ	肩こり 肩甲骨をほぐす	腰 痛 体の使い方	姿勢改善 背骨から考える	歪み修正 左右差に気づく	自律神経 自律神経の働きを良くする	骨盤底筋 骨盤底筋を鍛える	体 幹 腹筋・背筋で美姿勢	デトックス 血液浄化で美肌に	若返り 血液改善	
		呼吸に合わせて気持ちよく動いていくヨガは、自律神経が整い、体のあらゆる不調を取り除き、肩こり、腰痛、ひざ痛なども解消されていきます。終わった後は、リンパマッサージを受けたような感覚を味わってみてください。無理なくマイペースで動いていきましょう。										
7	小さなスケッチ教室	線の描き方と混色の基本 木を描いてみよう	短時間で描く（鉛筆） 花や風景を写真から	ペンを使って描いてみる ペンで素早く描く練習		自分に合った描き方を １時間で仕上げる	自由にスケッチ 短時間で描く					
		水彩絵の具で身近な風景や花、旅先の思い出等、小さなスケッチブックに描きます。水彩スケッチで、絵日記を描くように楽しみましょう。準備物等初期費用として６０００円程度必要になります。										
8	楽しい毛筆	楷書の基本 墨の磨り方 筆の持ち方	行書の基本 筆使い等楷書との違い	草書の基本 筆使い等楷書との違い	細字の基本 古典の臨書を学びながら	仮名の基本 古典の臨書を学びながら	競書作品出品 古典の臨書		年賀状 古典の臨書	公民館まつり作品作り 古典の臨書 裏打ち		
		初心者の方を対象に墨の磨り方や筆の持ち方、書を書く楽しさを体験し学んでいきます。集中力や感性を高め、自分自身の成長につながります。										
9	太極拳	簡化24式太極拳 準備運動 第１式～24式										
		ゆったりとした動きの２４式太極拳を基本的な動きから学んでいきます。										
10	心と声で歌いましょう 抒情歌・愛唱歌	受講生の雰囲気を見ながら、それに合わせて無理のないように進めていきます。正しい声の出し方を説明し、年間を通じてそのことを中心にいろいろな歌を楽しく歌います。										
		歌が大好きでいつも歌っている方も全く歌ったことがない方もみんなと一緒に楽しく歌う講座です。声を正しく出す方法や呼吸法等も取り入れ、楽に歌うことを目的に優しく指導します。声を大きく出すことは健康によく、いろんなことに役立ちます。楽しく歌いましょう！ 初期費用は、教本代として１０００円程度です。										
11	楽しい筆文字アート己書	「ありがとう」を描く 筆ペンに慣れる	円相を描く 筆ペンで円を描く	ウチワに描く	前向き言葉	お地藏様を描く 透明水彩絵の具で描く	絵の具文字	年賀状	2027年カレンダー	前向き言葉	色紙に描く	
		書き順や書き方にとらわれず心のままに書く、それが「己書」です。「書く」より「描く」に近い味わい豊かな文字を筆ペンで書く文字アートです。										
12	筆ペンで書く 硬筆書写検定	名前の練習 名前・住所を筆ペンで	カタカナ・平仮名の練習 字形を大切にしながらゆっくりと書こう		漢字の練習 楷書と行書で書こう	筆順の学習 間違いやすい漢字の学習	掲示文の練習 やさしいポスター書き	漢字・仮名交じり文 縦書きの文章を練習	部首名の学習 部首ごとに文字を学習	優しい草書体の学習 テキストを見ながら読み書きを	今までの総復習 過去問にチャレンジ	
		日常生活に文字を書く習慣を身につけていただきながら、硬筆書写検定の課題を繰り返し学習し、やる気、自信につなげていただきます。										
13	民謡教室	斎太郎節			黒田節		武田節		こきりこ節		ソーラン節	公民館まつり発表練習
		日本の伝統芸能である民謡をみんなでまた一人一人が覚えて歌えるよう指導します。										
14	香司の手作りお香	匂い袋 かわいい和小物	防虫香 正倉院の衣被香	蚊取り線香 夏の風物詩蚊取り線香	白檀のお線香 お盆に向けて白檀のお線香	クッキング 薬草を使ったお菓子作り	塗香と文香 心身を清めるボディパウダー	ハーブボール 香葉たっぷりハーブボール	お部屋香 和のルームフレグランス	フレグランスお香 ミモザやキンモクセイのフレグランス	お浄めスプレー 乳香を使ったお浄めスプレー	
		「香木（こうぼく）」と呼ばれる沈香や白檀を主原料とした自分だけの和の香りを作る教室です。お香には、匂い袋やお線香などたくさんの種類があり、その目的や意味を学ぶと香りをもっと楽しく身近に取り入れることができます。天然の香原料を使って調合する癒しのひと時をお過ごしください。材料費は、月１０００円から３５００円程度で、年間で２２５００円程度必要になります。										

15	自宅でできる簡単体操	身体 <sup>の</sup> の要 骨盤 骨盤を整える体操	体の大黒柱 背骨 背骨を整える体操	自律神経について 自律神経を整えると	体に必要な栄養 栄養と食事	関節を動かす 動きをよくするためのポイント	睡眠について 健康を作るための睡眠	呼吸のしやすい体づくり 酸素を取り入れるための呼吸	肩・首の動きUP 肩こり・首こり・ストレートネックの改善	股関節・膝の動きUP いつまでも自分の脚で歩く	一人ひとりのお悩み対応 1年間 <sup>の</sup> の総まとめ
体の土台である骨盤と、大黒柱である背骨を自分で整えることで体の不調を改善します。そのために自宅でできる簡単な体操を行います。											
16	箏曲教室	部位 <sup>の</sup> の名称・基本練習 糸の位置 <sup>を</sup> を覚える	譜面 <sup>の</sup> の読み方・「フ」「オ」押さえ オクターブ <sup>の</sup> の感覚をつかむ 手ほどき <sup>の</sup> の曲を弾く		三段 <sup>の</sup> の調べを弾く 「三段 <sup>の</sup> の調」 <sup>の</sup> の <sup>の</sup> 本手 <sup>を</sup> と一緒に弾く	合奏 <sup>の</sup> の練習 「三段 <sup>の</sup> の調」 <sup>の</sup> の本手・替手と合奏 「つむぎ唄」合奏			六段 <sup>の</sup> の調べ 「六段 <sup>の</sup> の調」にチャレンジ	公民館まつり 発表 <sup>の</sup> の練習	
		初心者歓迎です。久しぶりの方ももう一度基本から練習しましょう。この1年で「六段の調」が弾けるように！楽器を持っていなくても琴の貸し出しOKです。気軽に箏に触れて一緒に音を楽しみましょう。									
17	ゼロから始める 写真表現	写真とカメラの基本 写真表現 写真の撮り方と思考法	露出を決める3要素 絞り・シャッター速度・ISO 感度	撮影モードの使い方 オート・マニュアルモード	イメージした写真を撮る レンズの種類と特性・露出補正 ホワイトバランス・仕上がり設定	撮影のテクニック 光の効果・構図とアングル	被写体別写真の撮り方 風景・建物・花の撮り方	撮影実習 学習した課題を活かす撮影	被写体別写真と楽しみ方 人物・子ども・ペット・料理等 SNS・投稿サイト・フォトブック	写真の編集 写真の編集とレタッチ	出品作品の制作 公民館まつり用作品の制作
		写真が上手になりたい、オシャレな写真が撮りたい、家族やペット、花などをきれいに撮りたい、旅写真を楽しみたいと思いませんか。個性的で人とは違う写真が撮れる基礎と心構えまた写真表現と写真の楽しみ方を学びます。									
18	麺調味料作り & 麺料理教室	塩麺 麺の基礎知識	しょうゆ麺 麺生活を続けるためのコツ	たまねぎ麺 たまねぎ麺作りと たまねぎ麺を使った料理作り	トマト麺 トマト麺作りと トマト麺を使った料理作り	ひしお麺 ひしお麺作りと ひしお麺を使った料理作り					
		発酵食品である麺。腸内環境の改善、免疫力の向上など、様々な健康効果が期待できます。何より美味しい。そんな麺を使って調味料を手作りし、麺料理を作る5回講座です。材料費として月1000円、年間5000円必要です。									
19	楽しい津軽三味線	三味線を知る 準備・片付け・部位の名前	三味線に慣れる 準備・片付け バチの持ち方・かまえ方		三味線を弾く 「さくら」を弾いてみる		三味線を弾く 「ソーラン節」を弾いてみる		三味線を弾く 「星げしき」を弾いてみる		
		津軽三味線を弾いてみましょう！三味線の扱い方、かまえ方、バチの持ち方など、ゆっくり学習していきます。まずは簡単な民謡や童謡などから練習します。									
20	アートフラワー染花	可愛い3段フラワーベースに ウェディングケーキのように小花をアレンジ		リース 白とブルー系で直径30cm程のリース作り		クリスマス ひいらぎ、ポインセチアなど赤とグリーンでアレンジ		お正月 華やかに水引きとアイアンベースに大輪の花を飾る		花束 ピンクのバラや小花を白いかごにデザイン	
		白い1枚の布が色づき形となり、花を咲かせます。生活のリズムが和やかな日々が変わります。リースや花束など、楽しい時間を作りましょう。材料費は、月2000円程度必要です。									
21	子ども陶芸	湯のみとお茶わん 土の玉から 土のひもから	木の葉 草の葉 葉皿 丸・角皿	装飾色付け 陶芸用絵の具で色付け	マグカップ スープカップ 木片や型紙で形を作る	一輪差し花入れ 箸入れ テーブル用花びん	ランプシェード クリスマス用装飾ランプ 板状や筒状から装飾品を取り付け		おひな様とかぶとを作る 型紙からひな人形・飾りかぶとを作る		自由作品 自由に作りたいものを作る
		小学生男女(新4・5・6年生)が対象。陶芸教室で、無からマグカップ、葉皿、花びんなどの作品を作り上げ、発想力を養います。作品作り用の工具や道具は公民館で準備します。材料費は月5000円で、年間で5000円程度必要です。									
22	子どもクッキング	朝ごはんを作ろう パンケーキやサラダ	和食の基本 肉じゃが・酢の物・味噌汁	夏のスタミナメニュー タコライス	パンを焼こう ロールパンとウインナーパン	お弁当を作ろう おにぎり弁当	秋の旬をさがす バリエア・さつま芋のお菓子	クリスマスの料理 ホワイトシチュー	クリスマスケーキ クリスマスのケーキ	中華料理 餃子・中華サラダ	節分には巻きずし 酢飯の基本・巻きずし
		小学生男女(新4・5・6年生)が対象。毎日の食事を楽しめるように進めていきます。旬の食べ物のこと、メニューの作り方、片付けながら調理する方法など、当たり前のことを学びます。また季節に合わせて特別なお菓子やメニュー、贈り物のお菓子など毎日を楽しむためのお料理を作ります。材料費は月1000円ですが、4人1組で調理のため、お休みの場合でも材料費(500円)が発生します。基本的には試食をせず持ち帰ります。									
23	子どもチャレンジ クッキング	サンドイッチ スープパスタ 包丁の使い方	魚のホイル包み焼 洗米・お米の炊き方	夏野菜のカレー煮込み 地産地消について	チャーハン わかめスープ 夏休みに自分で作るランチ	ピザ ミネストローネ パン生地を使って	ハンバーグ 焼き野菜 わが家の定番料理	ふわとろっオムライス オムレツに挑戦	グラタン クリスマスのパフェ 洋風料理の基本ホワイトソースづくり	餃子 中華おこわ 中華点心 蒸し器の使い方	ブラウニー スパゲティ バレンタインプレゼントケーキ
		小学生男女(新4・5・6年生)が対象。料理教室を通し各班のメンバーと相談、協力して料理を仕上げ、料理作りの楽しさとおいしさを味わう教室です。自分で作って創作し、みんなと一緒に食べる楽しさ、食育を学んでいただきます。									
24	親子ペアー クッキング	サンドイッチ スープパスタ 包丁の使い方	魚のホイル包み焼 洗米・お米の炊き方	夏野菜のカレー煮込み 地産地消について	チャーハン わかめスープ 夏休みに自分で作るランチ	ピザ ミネストローネ パン生地を使って	ハンバーグ 焼き野菜 わが家の定番料理	ふわとろっオムライス オムレツに挑戦	グラタン クリスマスのパフェ 洋風料理の基本ホワイトソースづくり	餃子 中華おこわ 中華点心 蒸し器の使い方	ブラウニー スパゲティ バレンタインプレゼントケーキ
		小学生男女(新1・2・3年生)が対象。料理教室を通して食材の大切さを知ってもらい、親子で協力して料理作りを楽しんでいただきます。親子のコミュニケーション作りと食育の場として学んでいただきます。									
25	のびのび描こう 子ども絵画	鉛筆で描く 線の色々 フロッタージュに挑戦	カラフル模様 水彩絵の具3原色で色作り	工 作 粘土を使って		思い出の風景 水彩絵の具で	大きな絵 大きい画面に自由な発想の絵を描く		工 作 ツリーハウスを作ろう		私の好きな絵 水彩とコラージュ
		小学生男女(新4・5・6年生)が対象。自由にのびのび描くことで、豊かな想像力と表現する楽しさを育みます。材料費として、年間5000円程度必要です。学校で使っている画材セット(絵具・パレット・筆洗い・筆等)をご持参ください。									
26	楽しく描こう 子ども絵画	私の好きなもの いろいろな線を使って	私の好きなもの いろいろな色を使って	粘土工作 粘土を使って	夏の絵・粘土 夏休みの思い出・野菜	大きな絵 未来の私 未来都市		秋の実り 野菜・果物等を見て	工 作 ダンボール等を使って		冬の絵 切ったり貼ったり工夫して
		小学生男女(新1・2・3年生)が対象。一人ひとりの自由な発想を大切に、感じたことや想像したことを絵や工作で楽しく表現します。材料費は、年間では5000円程度必要です。学校で使っている画材セット(絵の具、パレット、筆、筆洗い)、オイルパステル等を準備してください。									
27	キッズダンス	音楽に合わせて身体を動かそう いろいろなステップを覚える		少し難しいステップにも挑戦 習ったステップを組み合わせ		発表会に向けて 振り付けを覚えて発表会の作品作り		発表会練習と作品作り 振り付けの踊り込みと立ち位置・構成		発表会(公民館まつり) 踊り込み・衣装合わせ	
		小学生男女(新1・2・3年生)が対象。1年間でたくさんのダンスステップを覚えて、曲に合わせて踊っていきます。運動が苦手でも、リズムが取れなくても、お友達と一緒にまずはゆっくりと身体を動かして楽しんでいきましょう。毎回のレッスン動画をLINEで送りますので、練習に役立ててください。発表会の衣装代として年に6000円ほど必要です。									