

令和8年度 中央公民館教室紹介

こどもわくわくクッキング

第3月曜日 夕方3:45～5:00

(4年から6年生までの小学生)

講師:蒲生 愛彩さん

・旬の食材を使い、日常食や季節のイベントの料理を作ります。料理の基本を学び、自宅でも作ることができる力をつけます。



絵手紙教室

第1火曜日

午前9:30～11:30

自主活動

・皆それぞれに絵手紙の本や雑誌などで勉強をして、お互いに教え合い和やかに自由に学んでいます。



中央スクール「わの会」

第2火曜日

午前9:30～11:30

自主活動

・指先を使った小物づくりや、春先などはお花見に出かけウォーキングしたり、楽しく活動しています。健康体操するなど、体力づくりもしています。



ヨガ教室(昼)(夜A)(夜B)

【昼】第1・3火曜日

午前10:00～11:30

【夜A】第1・3木曜日

夜 7:00～8:30

【夜B】第2・4木曜日

夜 7:00～8:30

講師:五十嵐 紘子さん



・ヨガはポーズや呼吸法により、心のストレスを和らげ身体をリラックスさせる効果があります。

チェアロビクス

第1・3火曜日

午後1:30～3:30

講師:荒川 朋子さん

・誰でもできて、とにかく楽しい！イスを使った「有酸素運動」です。下半身強化で脂肪を燃焼させましょう。



陶芸(火曜)(金曜)

【火曜】第2・4火曜日

午前9:30～11:30

講師:川村 正幸さん

【金曜】第1・3金曜日

午後1:30～3:30

講師:川村 正幸さん



社交ダンス

毎週火曜日

夜7:00～9:00

講師:古川 勲さん

・基本のウォークで足を慣らし前半ラテン、後半スタンダードを教わります。経験のない方でも大歓迎です！



気功

第2・3・4火曜日

午後1:30～3:30

講師:渡部 くに子さん

・身体を正常に戻し1人1人の体調に合った動き、形を指導します。筋を伸ばす事により、身体が楽になり、正しい歩きをマスターする事で長時間歩いても疲れなくなります。無理しない、マイペースに筋をほぐします。



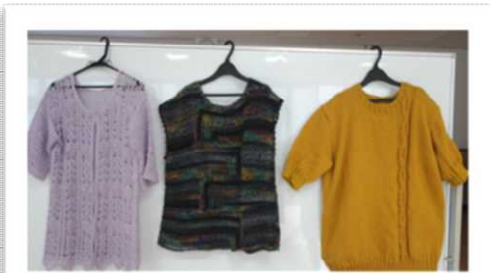
手編み

第2・4水曜日

午前9:30～11:30

自主活動

・編み物が好きな人の集まりなので、お互い教え合い、編み図を交換したりしながら作品づくりを楽しんでいます。



書道

第1・3水曜日

午前9:30～11:30

講師:遠藤 利男さん

・毎月先生の手本を中心に、生徒1人1人に合った作品の指導を受けています。「継続は力なり」をモットーに楽しく学んでいます。



健康吹矢

【昼】毎週金曜日

午前9:30～11:30

【夜】毎週水曜日

夜間18:30～20:30

講師:板倉 素子さん

・吹矢は、腹式呼吸と集中力で体内と脳内を活性化させて、楽しく健康増進できる静かなスポーツです。



3B体操(水曜)(金曜)

【水曜3B】第1・3
午前10:00～11:30
講師:田島 徳子さん
【金曜3B】毎月4回
午前10:00～11:30
講師:東溟 みはるさん



ストレッチ体操

第2・4水曜日
午前10:00～11:30
講師:石黒 礼子さん

・簡単な動きを繰り返し行い体幹と柔軟性を養います。ケガのない体づくりをします。



伝統文化こどもいけばな

第2水曜日
夕方4:00～5:00
講師:佐藤 玲子さん

・花が好きな子どもたちで自由に生けています。花の特徴、扱い方を学び日本の伝統文化に触れながら楽しく学んでいます。



太極拳(昼)(夜)

【昼】毎週水曜日
午後1:30～3:30
講師:杉本 礼子さん
【夜】毎週金曜日
夜 7:00～9:00
講師:杉本 礼子さん



武術太極拳(昼)(夜)

【昼】毎週木曜日
午後1:30～3:30
【夜】毎週水曜日
夜間7:00～9:00
講師:杉本 田鶴子さん



メロディーいけばな

第3水曜日
夕方4:00～5:00
講師:持館 憲子さん

・個性を生かして自由に生けています。暮らしの中に花を取り入れ、花を語らいながら楽しくをモットーに！



クレイフラワー

第2・4木曜日
午前9:30～11:30
講師:阿部 洋子さん

・花屋さんや道端で見かけた花を作品にできる技術を習得し、よりリアルティーを追求しながら楽しく製作しています。



女性の学びカフェ

第2木曜日
午前9:30～11:30
自主活動

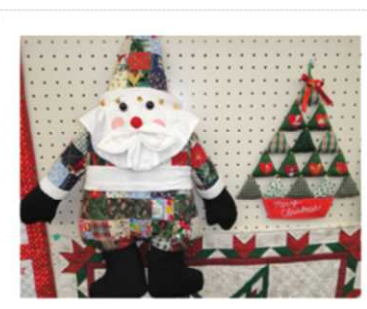
・ランチ会やお茶会を開き、メンバー間の交流を深めて、情報交換をしたりしながら新たな出会いの場となっています。



パッチワークキルト

第2・4木曜日
午前9:30～11:30
講師:内藤 ミチ子さん

・新しい布はもちろん、思い出の古い布が蘇る楽しさを味わえます。針仕事の好きな仲間が集まりほのぼのとした時間を楽しんでいます。



琴

毎週木曜日
夜6:30～8:30
講師:中島 裕子さん

・基本的な奏法を中心に童謡や唱歌、時には最近の曲に挑戦するなど、琴で弾ける楽しさを味わっています。



オカリナ

第2・4金曜日
午後1:00～3:00
講師:白石 洋子さん

・美しい音の出し方、正しい音程など基本から学べます。オカリナが初めての方も楽しんで頂けます。



民謡手踊り

第2・4金曜日
夜7:00～9:00
講師:佐久間 秀子さん

・音楽に合わせて先生の指導を受けながら、和気あいあいと練習しています。各イベントで披露もしています。

