



～特別企画講座 参加者 募集～

※募集期間は3月5日（火）から定員になり次第受付終了になります。

電話か来館での申し込みになります。【受付時間：平日8時30分～17時00分】

※参加にあたり、送迎が必要な方は申し込みの際に申し出てください。

※教室風景写真の一部は「公民館だより」や「市のホームページ、LINE等」に掲載を予定しています。ご了承ください。

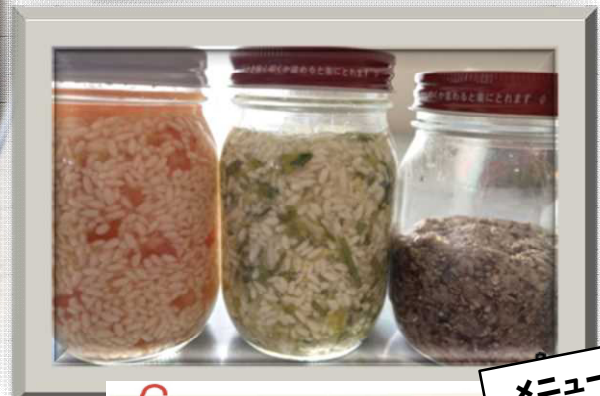
※「こどものイラストマーク」がある講座は、キッズスペースを用意しています。申し込みの際に、ご相談ください。



中央公民館特別企画講座【知恵袋講座】

麴づくり& 麴で「春」を楽しむ料理教室

日本の昔からの知恵「麴（発酵）」で
毎日の食卓が
もつとおいしく！健康に！



- 日 時: 3月19日(火) 10:00～12:00
- 場 所: 中央公民館(千客万来館)調理室
- 人 数: 8名 ○参加費: 1,000円(材料費)
- 持参物: エプロン、三角巾、麴を入れる容器2つ (300～500ml程度)
- 対象者: 市内に居住・通勤している方
- 講 師: 遠藤 明美さん(ベジタブル&フルーツプランナー)

メニュー

～その1：麴づくり～
「塩麴」と「玉ねぎ麴」を仕込み持ち帰ります。

～その2：春を楽しむ料理～
— 風食として頂きます。
【マッシュルーム麴のハンバーグ】
【キャロットラペ】
【かぶのポターージュ】



令和6年度 中央公民館定期教室 教室生募集

- 中央公民館で活動している次の定期教室について、新年度の受講生を募集いたします。
 - 受講をご希望される方は、中央公民館の窓口で『受講申込書』に記入をお願いします。
- 3月18日(月)～4月11日(木)までの期間、市役所の御仕法通りにて「教室活動の様子」や「令和5年度に開催した学習展の様子」など、ご覧いただけます。ぜひ、お越しください。

教室名	講師	開催週・曜日	時間帯・時間	受講料のめやす【参考】
絵手紙教室	自主活動	第1 火曜	午前 9:30~11:30	学習展開催時に徴収するようになります。
ヨガ教室【昼】	五十嵐 絃子	第1・3 火曜	午前 10:00~11:30	1,500円/月 ※欠欠に関わらず
中央シルバー塾	その都度依頼	第2・3 火曜	午前 9:30~11:30	必要に応じて講師謝礼が発生することがあります。
火曜陶芸教室	川村 正幸	第2・4 火曜	午前 9:30~11:30	1,000~2,000円/月(生徒数によります)
チェアロピクス教室	荒川 朋子	第1・3 火曜	午後 13:30~15:00	1,000円/月【500円/回】
気功教室	渡部 くに子	第2・3・4 火曜	午後 13:30~15:30	2,100円/月、その他
社交ダンス教室	古川 勲	毎週 火曜	夜 19:00~21:00	3,000円/月
書道教室	遠藤 利男	第1・3 水曜	午前 9:30~11:30	3,000円/月
手編み教室	自主活動	第2・4 水曜	午前 9:30~11:30	なし
水曜3B体操教室	田島 徳子	毎月4回 水曜	午前 10:00~11:30	18,000円/年、ほか体操用具代
太極拳教室【昼】	吉田 和子	毎週 水曜	午後 13:30~15:30	2,000円/月
こどもいけばな教室	持館 憲子	第2 水曜	夕方 16:00~17:00	花代:700円/回
メロディーいけばな	持館 憲子	第3 水曜	夕方 16:00~17:00	花代:1,200円/回
武術太極拳教室【夜】	杉本 田鶴子	毎週 水曜	夜 19:00~21:00	2,000円/月
女性教室	その都度依頼	第1 木曜	午前 9:30~11:30	必要に応じて講師謝礼が発生することがあります。
クレイアート教室	阿部 洋子	第2・4 木曜	午前 9:30~11:30	1,000円/月(他材料・道具代等で500円程度)
パッチワークキルト教室	内藤 ミチ子	第2・4 木曜	午前 9:30~11:30	1,000円/月(他各自作品の生地代等)
武術太極拳教室【昼】	伏見 みつみ	毎週 木曜	午後 13:30~15:30	2,000円/月
琴教室	中島 裕子	毎週 木曜	夜 18:30~20:30	2,000円/月(瓜購入の場合は5,000円程度)
ヨガ教室【夜A】	五十嵐 絃子	第1・3 木曜	夜 19:00~20:30	1,500円/月 ※欠欠に関わらず
ヨガ教室【夜B】	五十嵐 絃子	第2・4 木曜	夜 19:00~20:30	1,500円/月 ※欠欠に関わらず
3B体操教室	石黒 礼子	毎月4回 金曜	午前 10:00~11:30	18,000円/年、ほか体操用具代
金曜陶芸教室	川村 正幸	第1・3 金曜	午後 13:30~15:30	1,000~2,000円/月(生徒数によります)
オカリナ教室	白石 洋子	第2・4 金曜	午後 13:00~15:00	12,000円/年 ※オカリナの貸し出しはありません。教本とオカリナは別途
太極拳教室【夜】	吉田 和子	毎週 金曜	夜 19:00~21:00	2,000円/月
民謡手踊り教室	佐久間 秀子	毎月3回 金曜	夜 19:00~21:00	2,000円/月

日	月	火	水	木	金	土	
		3月の教室予定表					
午前		★は特別企画講座になります。			1	2	
午後					3B体操		
夜間					金曜陶芸		
	3	4	5	6	7	8	9
午前		絵手紙・ヨガ(昼)	書道	女性教室	3B体操★語り部		
午後		チェアロピクス・気功	太極拳	武術太極拳	オカリナ		
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(夜A)	太極拳・民謡手踊り		
	10	11	12	13	14	15	16
午前		火曜陶芸・中央シルバー塾	手編み	クレイアート・パッチワーク	3B体操		
午後		気功	太極拳・こどもいけばな	武術太極拳	金曜陶芸		
夜間		社交ダンス	武術太極拳	琴・ヨガ(B)	太極拳・民謡手踊り		
	17	18	19★知恵袋講座	20	21	22	23
午前	★スマートフォン講座	中央シルバー塾・ヨガ(昼)	春分の日		3B体操		
午後		チェアロピクス・気功			武術太極拳	オカリナ	
夜間		社交ダンス			琴・ヨガ(夜A)	太極拳	
	24/31	25	26	27	28	29	30
午前		★中央こども教室	※地区集会などへの、貸し出し(貸館)優先日となります。				
午後							
夜間							