

おんこ



発行 五戸町立公民館
五戸町字下モ沢向8-2
☎ 62-5111



令和6年度 公民館講座受講生募集



“いつでも、だれでも気軽に楽しむ” 公民館活動を目指し、次の講座を開講します。

お友達と一緒に…ご近所さんと一緒に…気軽に参加してみましょう。

開講期間：7月～12月

講座名 講師	曜日	開講回数・時間	募集 人員	具体的内容	準備するもの
英会話 デュルラック キャサリン ガーランド ミュエックス ダートレス アントウン カリヤ テイラー トミコ	水曜日 初回 7/10	10回～12回 19:00～21:00	15人	ALT[外国語指導助手]の先生方が教えてくれますよ。楽しい講座でスキルアップしましょう。	筆記用具
チェアヨガ 鈴木 美鈴	水曜日 第2・3 初回 7/25	10回～12回 13:00～15:00	20人	椅子を使って無理がなく気軽に楽しめるヨガです。筋力アップ、健康的な心身を保つのに効果的です。	動きやすい服装、スポーツタオル又は手ぬぐい、水分補給ドリンク
笑いヨガ 小笠原 敬子	 初回 7/17	10回～12回 14:00～16:00	20人	「笑って元気!!」 笑いヨガは、身体的効果・心理的効果・生活改善効果・社会的効果がある健康効果を実感出来る継続しやすい健康法です。	動きやすい服装、スポーツタオル又は手ぬぐい、水分補給ドリンク
菱刺し研究所 高橋博子	木曜日 第2・4 初回 7/11	10回～12回 13:00～15:00	5人	布目を拾い埋めていき美しい模様それぞれの風合い色合いを楽しみましょう。	初心用キットから始めます キット代4000円
ステンドグラスのある暮らし 鳥谷部 敦子	金曜日 第1・3 初回 7/12	10回～12回 10:00～12:00	8人	ガラスを組み合わせて世界にひとつしかないオリジナルをつくりましょう。	持ち帰りの袋 細かい作業がありますので、お手元がよく見える眼鏡 材料費 1000円～4000円程度
ベンガラ染め 渡邊 麻央	 初回 7/11	 10:00～12:00	8人	土に還る染料ベンガラでオリジナルの作品をつくりましょう。優しい色合いで可愛い作品に仕上がりますよ。	エフロン、汚れてもよいタオル、染める色によっては手が汚れる場合がありますので気になる方は、薄手のゴム手袋 材料費 1000円～3000円
色んな自家製発酵こうじ調味料作り 堀米 睦子	金曜日 初回 7/19	10回～12回 10:00～12:00	12人	手作りの発酵調味料で「お腹から元気」になりましょう。自宅でも簡単に作れますよ。	エフロン 三角巾 筆記用具 材料費 1000円

裏面に続く

フラワーアレンジメント 中村 生子	水曜日 第2・4 初回 7/10	10回～12回 13:00～15:00	8人	自由な発想を生かしながら季節のお花を楽しみ自分だけのアレンジメントを経験しましょう。	新聞紙 小さいビニール袋 (ゴミ入れ用) 花ばさみ ホッチキス 材料費2000円 
ハーバリウム とエコクラフト ニノ久保 充子	火曜日 第1.3 初回 7/23	10回～12回 13:30～15:30	30人	ドライフラワーやフリザーフドフラワーなどを専用のハーバリウムオイルに入れて作るお花の標本です。オリジナルを作って楽しみましょう。	はさみ 材料費1000円～2500円 
味噌作り 渡邊 麻央	火曜日 第1.4 初回 7/23	10回～12回 10:00～12:00	8人	料理に欠かせない味噌。自分の味噌を手作りしませんか・・・手作り味噌を使ったお料理も教えて頂きます。 *味噌作りは2回程度になります。	エフロン 手拭きタオル 三角巾 材料費1000円～2000円 味噌作り後の持ち帰りは500gになります。

★講師、会場等の都合により日程が変更になる場合もあります。

★公民館講座募集要項

- ①受講資格
 - ・五戸町在住または五戸町内に勤務している方
- ②受講料
 - ・無料 ただし、教材費は自己負担です
- ③申込期日
 - ・6月26日から申し込み開始致します
 - ・各講座、定員になり次第締め切ります



④申込方法

- ・町立公民館窓口へ ☎ 62-5111
 - ・AM 9:00～PM 5:00まで
- 電話または、窓口でお申し込みください。
※申し込みの際は住所・年齢・電話番号をお知らせください。
(土、日曜日とFAXでの受け付けはできません)



【公民館講座開講式のご案内】

公民館講座開講式につきまして、昨年度に引き続き、合同での開講式を行わず、各講座の第1回目を開講式として始めますのでご協力をお願いいたします。

よろしくお願いします



★水分補給の飲み物は、各自でご用意ください。

★各講座の詳しい日程につきましては、第1回目の際にお知らせいたします。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。



公民館からのお願い...

「いつでも、だれでも気軽に楽しむ」公民館講座にしたいと思っています。

公民館でみんなと一緒に、

学びたいこと！ やってみたいこと！

募集しますので、公民館に連絡ください。(参考にさせていただきます。)

