

令和8年度 串間市生涯学習講座 受講生募集



5月下旬から市内各所にて、生涯学習講座(前期)がスタートします！たくさんのご参加をお待ちしております☆

- ◆申込期間 : ①4月14日(火)9時 ~ 5月1日(金)16時 ※土日祝を除く
②QRコードをご利用の方は、4月15日(水)の9時から申し込み可能となります。
- ◆申込方法 : ①中央公民館及び各支所・北方農村環境改善センターに配置してある「申込書」に必要事項を記入のうえ、材料費を添えて、『直接』中央公民館または各支所にお申し込みください(北方農村環境改善センターでは受付できません)。
②右にあるQRコードからも申し込み可能ですが、**材料費は5月15日(金)16時まで**に、必ず中央公民館又は支所に持参してください。
※申し込み期間と材料費の支払い期間が異なりますのでご注意ください。
③材料費の支払い期間は、**4月14日(火)~5月15日(金)の土日祝を除く9時~16時**です。
- ◆お問合せ先: 中央公民館(72-4412)・各支所(大東支所:71-2011)(都井支所:71-4011)(本城支所:71-3011)(市木支所:71-5011)
- ◆注意事項 : ①先着順となり、定員に達し次第メ切ります(申込メ切りの日まで、キャンセル待ち登録はいたします)。
②**材料費は、材料の事前準備に使用するため、原則返還いたしません。**
③申込状況(申込者が少ないなど)により、講座が開設されない場合があります。
④活動状況の写真を広報用として撮影・使用場合がありますので、予めご了承ください。なお、差支えがある場合は、事前にお申し出ください。



【1. ちょこっとトライ=ちょこトラ講座】

講座番号	講座名	実施日	時間	場所	内容	材料費等(円)	定員	講師(敬称略)	その他(持参物など)
1	ワインはワインでもイタリアワインの旅!『後編』	7月17日(金)	18:00~19:30	旧吉松家住宅 大広間	フランスでもスペインでもない、イタリアならではのなかなか辿り着けないワインを厳選しました。(昨秋開催された講座の後編) ※お酒の試飲を含む講座です。帰りの運転は厳禁!!	1,500	10	松田勇一	筆記用具
2	キレイになるためのメイク術★一眉メイク編-	7月18日(土)	13:30~15:00	道の駅くしま 多目的室	前年度好評だった「美眉」講座再び! 自分でできる★コツを学び、みんなでキレイになりましょう♡ 【持参物】卓上ミラー・いつもお使いのメイク道具・前髪をとめるもの(ヘアクリップやヘアバンドなど)	-	10	持留佐奈	※内容欄参照
3	キレイになるためのメイク術★一スキンケア編-	7月25日(土)	13:30~15:00	道の駅くしま 多目的室	前年度好評だった「美眉」講座の番外編! 正しいスキンケアって一体どうすればいいの?!という、「スキンケア迷子」の方~!ぜひお越しください★ 【持参物】卓上ミラー・フェイスタオル・綿棒・いつもお使いのクレンジング剤や洗顔料・いつもお使いのスキンケア用品(化粧水など)・いつもお使いの日焼け止め	-	10	持留佐奈	※内容欄参照
4	キレイになるためのメイク術★一アイメイク編-	8月1日(土)	13:30~15:00	道の駅くしま 多目的室	前年度好評だった「美眉」講座の番外編! 私に似合うアイメイクって何?!正しい手順って?!アイメイクでの困りごとをすっきり解決しちゃいましょう♡! 【持参物】卓上ミラー・綿棒・いつもお使いのメイク下地・ファンデーション・アイメイクに使う道具	-	10	持留佐奈	※内容欄参照
5	串間de Whiskey Night♪	6月19日(金)	18:30~20:00	道の駅くしま イベントスペース	ランチや焼き菓子が絶品のCafé店主が教える!ウイスキー講座はいかがですか?知れば知るほど奥深い、ウイスキーの世界をのぞいてみましょう…♪ ※お酒の試飲を含む講座です。帰りの運転は厳禁!!	2,500	15	CocomaluCafé 後水流翔太	筆記用具
6	癒しの★曼荼羅(マンドラ)アート	6月6日(土)	13:00~14:30	道の駅くしま イベントスペース	緻密な模様が魅力で、セラピーとしても親しまれている曼荼羅(マンドラ)アートの色塗りに挑戦しませんか?手先を動かし、無心になれますよ♡リラックス効果も♪	500	15	open heart 藤元智美	お持ちの色鉛筆や水彩ペン

【2. 中央地区および各施設講座】

講座番号	講座名	実施日	時間	場所	内容	材料費等(円)	定員	講師(敬称略)	その他(持参物など)
7	旬を楽しむ! 身体が喜ぶ酵素作り★	6月13日(土)	13:00~14:30	総合保健福祉センター2F 調理室	美容と健康に★代謝アップやデトックス効果も期待される、季節の果物を使った酵素を作りませんか?酵素を实际に使ったお料理のアイデアも♪作った酵素はお持ち帰りいただけるので、毎日の食卓が楽しくなること間違いなし!	1,000	12	吉松三代	エプロン、三角巾 筆記用具
8	パーソナルカラー診断★	5月30日(土)	10:30~12:00	中央公民館 研修室	巷でよく耳にする、「イエベ」や「ブルベ」ってなに?そもそもパーソナルカラーって?興味はあるけど誰に聞けばいいのかわからない…そんな疑問をスッキリ♡あなたに似合う色、知らなかった一面を見つけちゃいましょう!	500	8	Glow up 川路舞子	筆記用具
9	はじめてのCanva★ ~初心者コース~	6月9日(火)	18:00~19:30	中央公民館 研修室	今流行りのデザインツール「Canva」(キャンバ)。スマホやパソコン一つでおしゃれなデザインが簡単に?!「名前は聞けどどんなもの?」「使ってみようけど使い方がわからない…」という方必見!!ちょっと触れてみたい、を叶える初心者向けの1回きりの講座です★	-	10	谷口美知瑠	Canvaアプリを事前インストールしたスマートフォンまたはパソコン
10	はじめてのCanva★ ~もっと詳しくコース~	6月23日(火) 7月14日(火) 7月28日(火)	18:00~19:30	中央公民館 研修室	スマホやパソコン一つでおしゃれなデザインが簡単にできるツール、「Canva」をより詳しく学びませんか?操作の経験がある方対象の、ちょっと深堀り、実践的な講座です★ ※操作未経験の方は講座番号【9】~初心者コース~受講推奨	-	10	谷口美知瑠	Canvaアプリを事前インストールしたスマートフォンまたはパソコン
11	美姿勢	毎月第2・4木曜日 (初回6月11日) ※全4回	10:00~11:30	中央公民館 研修室	美姿勢には足底筋が大事です。音楽に合わせてウォーキングしながら歩き方を見直し、姿勢についての学びと楽に動ける骨格ポジションを身につける、一石二鳥の講座です。	-	15	上野ルリ子	動きやすい服装・靴 ヨガマットまたはバスタオル
12	<続> 正しい身体の使い方	毎月第2土曜日 (初回7月11日) ※12月まで全6回	17:00~18:00	道の駅くしま 多目的室	現役柔道整復師が、正しい身体の使い方を教えます★前年度好評だった講座の内容をさらに深堀り!実践的に体を動かして、健康な身体づくりを目指しましょう!!	-	20	中島整骨院 中島貴章	動きやすい服装 飲み物
13	<続> ハワイアンキルト	毎月第1・3土曜日 (初回6月6日) ※10月まで全9回	10:00~12:00	中央公民館 会議室	ひと針ひと針、針をすすめて、自分だけのキルトを作りませんか? 初めての方でも楽しく簡単に♪経験者の方はより詳しくステップアップ★ 作品作りを楽しみましょう♡ ※8月15日はお休み	初回 1,000 (以降実費)	10	村岡康代	裁縫道具一式
14	<続> あなたのためのセルフケア	毎月第4土曜日 (初回6月27日) ※11月まで全6回	10:30~12:00	中央公民館 教養文化室	前年度好評だった講座を定員を増やして大募集♡! ゆったりした気持ちで、自分でできる★女性特有の悩みに特化する、身体のケア方法を学びませんか?※女性限定	初回 500 (以降実費)	10	鈴木 優	動きやすい服装 飲み物、タオル ヨガマットまたはバスタオル
15	癒しの★曼荼羅(マンドラ)アート	6月26日(金) 7月24日(金) 8月28日(金)	10:00~11:30	中央公民館 会議室	緻密な模様が魅力で、セラピーとしても親しまれている曼荼羅(マンドラ)アートの色塗りに挑戦しませんか?手先を動かし、無心になれますよ♡リラックス効果も★全3回コース♪	初回 500 (以降実費)	15	藤元智美	お持ちの色鉛筆や水彩ペン
16	流行りのモールドール 作ろう♡	7月4日(土)	13:30~15:00	中央公民館 研修室	今、流行りのモールドール!を作ってみませんか? モールドールをねじるだけで意外と簡単にできちゃう?!自分だけのかわいい、ポケットサイズのぬいぐるみの完成です★	600	10	樽野千明	ハサミ・ピンセット
17		7月8日(水)	18:00~19:30	中央公民館 会議室			10		
18	ひらめき★脳活タイム	5月28日(木) 7月2日(木)	10:00~11:30	中央公民館 教養文化室	頭をフル回転させ、考えて考えてスッキリしましょう。マッチ棒クイズ、なぞなぞ、数字を使った問題、陣取りゲームなどを毎回チャレンジします。	-	10	生涯学習 専門指導員	筆記用具、飲み物
19	ご褒美アロマレッスン	6月24日(水) 7月22日(水) 8月26日(水)	18:30~20:00	中央公民館 会議室	全3回。リラクスマグカップ浴で始まり、ハーブティーを飲みながらハーブとアロマを学びます。バスボム(入浴剤)やルームスプレー、ミントのキラキラオイルを作り自分だけの褒美クラフトを体験してみませんか?	初回 1,000 (以降実費)	10	山下由佳子	筆記用具 バスタオル(リラクスマグカップ浴で使用)
20	ととのう太極拳	毎月第1火曜日 (初回6月2日) ※11月まで全6回	18:30~20:00	中央公民館 研修室	太極拳とは、氣を流し陰陽のバランスを調和させる技という意味を持つ。全身の筋肉や関節のこわばりをほぐし肩こり腰痛を軽減、血液の巡りを良くします。内臓の働きを高め女性ホルモンのバランスを整え新陳代謝が高まります。	-	15	有田幸美	動きやすい服装 履物(外履き可) 飲み物、タオル
21	スポーツウエルネス吹矢	6月2・16・30日 7月14・28日 8月4日 いずれも火曜日	10:00~11:30	中央公民館 研修室	全6回。スポーツ吹矢の基本ルールを学びながら楽しくゲームに挑戦し、肺機能も鍛えましょう。6m先の的を目掛けて一気に矢を吹きます。	マウスピース代 150	10	上村貴代	動きやすい服装 履物(外履き可) 飲み物、タオル


【3. 大東・北方地区】

講座番号	講座名	実施日	時間	場 所	内 容	材料費等 (円)	定員	講師 (敬称略)	その他 (持参物など)
22	わくわくレクスポ	6月10日(水) 7月8日(水) 9月9日(水) 10月14日(水)	13:30 ~15:00	北方農村環境改善センター	体力に関係なく、誰でも楽しめる講座です。脳トレや体を動かした楽しいゲーム等で日頃のストレスを大笑いして吹き飛ばしましょう。全4回の講座です。	-	10	生涯学習専門指導員	動きやすい服装 体育館シューズ 飲み物、タオル
23	季節の手仕事	5月30日(土) 6月20日(土) 7月18日(土) 9月19日(土)	10:30 ~12:00	北方農村環境改善センター	素材に触れ、手を動かす時間は心を整え季節を味わうひとときになります。前回の薬膳講座の流れで、身体と心が喜び日々の暮らしに活かせる内容を計画しています。1回目は季節のシロップ作りの予定です。計4回	初回 1,500 (以降実費)	10	濱崎ようこ	エプロン、筆記用具 飲み物
24	マクラメ	6月8日(月) 7月13日(月)	13:30 ~15:00	北方農村環境改善センター	マクラメとは紐や糸を手であみ、結び目を作って模様を作り作品が完成!かわいい自分だけのイヤリングとストラップを作成します☆ 	800 (2回分)	10	武田菜和	ハサミ、細部が見えない方はメガネ
25	<続> はじめてみようInstagram	6月5日(金) 6月19日(金) 7月3日(金) 7月17日(金)	10:30 ~12:00	北方農村環境改善センター	Instagramを始めてみたいけどよくわからない・・・という方必見!安全な利用法・操作のコツを学びましょう♪ 前年度と同じ講座内容です。	-	10	藤原玲二	スマートフォン 筆記用具
26	手軽に味噌汁 みそ玉作りに挑戦!	9月11日(金)	13:30 ~15:00	北方農村環境改善センター	お湯を注ぐだけで完成する「みそ玉」作りに挑戦します。忙しい朝にあると嬉しい!品です。作り方をマスターして心も身体も元気にしましょう!	1,000	10	松尾醸造場 松尾定直	エプロン、マスク
27	日本食の代表 手作りみそに挑戦!	10月9日(金)	13:30 ~15:00	北方農村環境改善センター	日本の伝統的な食文化「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、みそ汁は発酵食として腸内環境や免疫up効果等が期待されています。そんな「みそ」を無添加で手作りしてみませんか?ほんものの味噌汁を味わってみましょう。	2,000	10	松尾醸造場 松尾定直	エプロン、マスク 飲み物 3L (2kg) が入る容器
28	国スポを盛り上げよう!	5月26日(火) 6月23日(火) 7月14日(火) 9月8日(火)	13:30 ~15:00	大東小学校	2027年9/26~10/6に宮崎県で国民スポーツ大会が開催されます。全国から訪れる方々を迎えるための心温まる装飾づくりをみんなで楽しくおこないます。	-	10	国スポ推進課職員他	飲み物
29	読み聞かせ	6月1日(月) 6月15日(月) 7月6日(月) 7月27日(月)	9:30 ~11:00	大東小学校	読み聞かせの基本を学び、実際に学校や保育園で子ども達に披露します。子ども達と心が通う楽しい時間を体験してみませんか。	-	10	図書館職員	筆記用具
30	ニュースポーツ	5月29日(金)	13:00 ~14:30	大東小学校	ルールが簡単で子どもから大人まで楽しめるスポーツです。大東小の子ども達と一緒に楽しく身体を動かしてみましょう!	-	10	串間市スポーツ推進委員	動きやすい服装 体育館シューズ 飲み物、タオル
31		10月16日(金)							

【4. 都井地区】

講座番号	講座名	実施日	時間	場 所	内 容	材料費等 (円)	定員	講師 (敬称略)	その他 (持参物など)
32	ご褒美アロマレッスン	6月24日(水) 7月22日(水) 8月26日(水)	14:30 ~16:00	都井地区コミュニティセンター (旧都井中)	全3回。リラクスマグカップ浴で始まり、ハーブティーを飲みながらハーブとアロマを学びます。バスボム(入浴剤)やルームスプレー、ミントのキラキラオイルを作り自分だけのご褒美クラフトを体験してみませんか?	初回 1,000 (以降実費)	10	山下由佳子	筆記用具 バスタオル(リラクスマグカップ浴で使用)
33	ひらめき★脳活タイム	6月18日(木) 7月16日(木)	9:30 ~11:00	都井地区コミュニティセンター (旧都井中)	頭をフル回転させ、考えて考えてスッキリしましょう。マッチ棒クイズ、など、数字を使った問題、陣取りゲームなどを毎回チャレンジします。	-	5	生涯学習専門指導員	筆記用具、飲み物
34	わくわくレクスポ	6月22日(月) 7月27日(月) 8月24日(月) 9月28日(月)	13:30 ~15:00	都井地区コミュニティセンター (旧都井中)	体力に関係なく、誰でも楽しめる講座です。脳トレや体を動かした楽しいゲーム等で日頃のストレスを大笑いして吹き飛ばしましょう。全4回の講座です。	-	10	生涯学習専門指導員	動きやすい服装 履物(外履き可) 飲み物、タオル

【5. 本城地区】

講座番号	講座名	実施日	時間	場 所	内 容	材料費等 (円)	定員	講師 (敬称略)	その他 (持参物など)
35	やさしい英語のお茶会	毎月第4土曜日 (初回5月23日) ※11月まで全7回	13:30 ~15:00	本城公民館	素敵な講師とアフタヌーンティーを楽しみながら英語表現を学ぶ講座です。ゆっくりとした優しい時間を過ごしませんか?日常の会話を頑張らずに英語で表現してみたい方におすすめです。 ※6月は第3週の20日開催	お茶代 500 (以降実費)	10	アルダリンク あや乃	筆記用具
36	ととのう太極拳	毎月第3火曜日 (初回6月16日) ※11月まで全6回	13:30 ~15:00	本城公民館	太極拳とは、気を流し陰陽のバランスを調和させる技という意味を持つ。全身の筋肉や関節のこわばりをほぐし肩こり腰痛を軽減、血液の巡りを良くします。内臓の動きを高め女性ホルモンのバランスを整え新陳代謝が高まります。	-	5	有田幸美	動きやすい服装 履物 飲み物、タオル
37	Chair (椅子) ヨガ	毎月第2・4金曜日 (初回6月12日) ※11月まで全11回	13:30 ~14:30	本城公民館	椅子を使ってストレッチや深呼吸でリフレッシュ!初心者や高齢者、体が硬い人でも安全にできる体に負担の少ないヨガです。デスクワーク合間にお勧め。 ※8月14日はお盆休み	-	10	大有裕美	動きやすい服装 履物 飲み物、タオル
38	好きに絵を描こう	毎月第4火曜日 (初回5月26日) ※9月まで全5回	18:30 ~20:00	本城公民館	画家のAyaさんが、あなたの描きたいテーマを何でも指導しちゃいます。絵手紙、デッサン、水彩画、塗り絵、etc...楽しく自由な発想で描くことを楽しみましょう。 ※9月最終回は第5火曜日の29日開催	初回 1,000 (以降実費)	10	吉川 文	B以上の濃い鉛筆 消しゴム
39	PPかごバッグ作り・昼	6月8日(月) 6月15日(月)	13:30 ~15:00	本城公民館	水や汚れに強いカラフルなPPバンド(ポリプロピレン製の荷造りバンド)を使い、軽くて丈夫な実用バッグを作ります。  昼も夜も内容は同じです。	1,500 (2回分)	8	Hana×Hana 立本定子	工作ハサミ、先細の洗濯ばさみ10個、千枚通し
40	PPかごバッグ作り・夜	6月8日(月) 6月15日(月)	18:30 ~20:00				8		

【6. 市木地区】

講座番号	講座名	実施日	時間	場 所	内 容	材料費等 (円)	定員	講師 (敬称略)	その他 (持参物など)
41	ワインはワインでも イタリアワインの旅! 『後編』	6月5日(金)	18:00 ~19:30	市木ハッピーラウンジ	フランスでもスペインでもない、イタリアならではのなかなか辿り着けないワインを厳選しました。(昨年秋開催された講座の後編) ※お酒の試飲を含む講座です。帰りの運転は厳禁!!	1,500	7	松田勇一	筆記用具
42	ニュースポーツ	毎月第3火曜日 (初回6月16日) ※11月まで全5回	19:00 ~20:30	市木地区体育館 (旧市木中)	気軽に楽しめる新しいスポーツの総称がニュースポーツです。運動が得意な方はもちろん、苦手な方こそ大歓迎!ルールが簡単でみんなでワイワイ多種多様なニュースポーツと一緒に楽しみましょう ※8月はお休み	-	15	串間市スポーツ推進委員	動きやすい服装 体育館シューズ 飲み物、タオル
43	好きに絵を描こう	毎月第1・3水曜日 (初回6月3日) ※9月まで全8回	13:00 ~14:30	市木支所会議室	画家のAyaさんが、あなたの描きたいテーマを何でも指導しちゃいます。絵手紙、デッサン、水彩画、塗り絵 etc...楽しく自由な発想で楽しみましょう。	初回 500 (以降実費)	10	吉川 文	B以上の濃い鉛筆 消しゴム
44	体と仲良くなるヨガ	毎月第1・3水曜日 (初回6月3日) ※11月まで全12回	9:30 ~11:00	市木支所会議室	いつもは意外と意識を向けられない自分の体のこと。まずは今の状況を知り、無理なく楽しく、呼吸とともに動いてリフレッシュ!体がかたくても大丈夫です。	-	6	水野子ノ	動きやすい服装 ヨガマット 飲み物、タオル
45	PPかごバッグ作り	7月6日(月) 7月13日(月)	14:00 ~15:30	市木支所会議室	水や汚れに強いカラフルなPPバンド(ポリプロピレン製の荷造りバンド)を使い、軽くて丈夫な実用バッグを作ります。初心者にも分かりやすい手作り講座です。	1,500 (2回分)	8	Hana×Hana 立本定子	工作ハサミ、先細の洗濯ばさみ10個、千枚通し

たくさんのお申込みお待ちしております♡!